

## APPENDIX B

### Questionnaire in Thai

แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด: กรณีศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โครงการภาคภาษาอังกฤษ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยชุดคำถาม 4 ส่วน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการทำสารนิพนธ์ นักศึกษาปริญญาโท สถาบันภาษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวัดระดับความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โครงการภาคภาษาอังกฤษ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลที่ได้จากท่านเป็นความลับและจะนำมาใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างสูงในการให้ความร่วมมือ

---

#### ส่วนที่ 1: ข้อมูลทั่วไป

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับข้อมูลของท่านหรือเติมข้อมูลในช่องว่าง

1. เพศ  1. ชาย  2. หญิง
2. ท่านเคยเรียนในโครงการภาคภาษาอังกฤษมาก่อนหรือไม่  1. ใช่  2. ไม่ใช่

#### ส่วนที่ 2: สาเหตุความเครียด

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกของท่านมากที่สุด

##### 1. สาเหตุจากบุคคล

###### 1.1 สาเหตุจากเพื่อน

สาเหตุจากเพื่อนอันเกิดจาก	กตัญญูมาก	ค่อนข้าง กตัญญู	กตัญญู ปานกลาง	กตัญญู เล็กน้อย
1.1.1 ฐานะทางการเงิน				
1.1.2 เพื่อนมีความรู้ดีกว่า				
1.1.3 เพื่อนมาจากโรงเรียนที่มีชื่อเสียงมากกว่า				
1.1.4 การหาเพื่อนเข้าใจตัวเองได้ยาก				
1.1.5 อิทธิพลของเพื่อน เช่นการใช้แบรนด์เนม				

## 2.1 สาเหตุจากอาจารย์ผู้สอน

สาเหตุจากอาจารย์ผู้สอน อันเกิดจาก	กตัญญูมาก	ค่อนข้าง กตัญญู	กตัญญู ปานกลาง	กตัญญู เล็กน้อย
2.1.1 สำเนียงการพูดของอาจารย์				
2.1.2 วิธีการสอนของอาจารย์				
2.1.3 ความคาดหวังจากอาจารย์ผู้สอน				

### 3.1 สาเหตุจากผู้ปกครอง

สาเหตุจากผู้ปกครอง อันเกิดจาก	กตัญญูมาก	ค่อนข้าง กตัญญู	กตัญญู ปานกลาง	กตัญญู เล็กน้อย
3.1.1 ความคาดหวังด้านผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนของผู้ปกครอง				
3.1.2 การไม่เข้าใจความรู้สึกของ ผู้ปกครอง				
3.1.3 ผู้ปกครองเข้ามาครอบงำความคิด มากเกินไปโดยไม่มีโอกาสตัดสินใจด้วย ตัวเอง				

### 2. สาเหตุจากการเรียน

สาเหตุจากการเรียนอันเกิดจาก	กตัญญูมาก	ค่อนข้าง กตัญญู	กตัญญู ปานกลาง	กตัญญู เล็กน้อย
2.1 การแข่งขันด้านการเรียนที่สูง				
2.2 การบ้านและงานที่มาก				
2.3 การเรียนโดยใช้ภาษาอังกฤษ				
2.4 เนื้อหาวิชายาก				
2.5 คะแนนสอบน้อยกว่าที่คาดหวัง				
2.6 การสอบถี่มาก				

สาเหตุจากการเรียนอันเกิดจาก	กตัญมาก	ค่อนข้าง กตัญ	กตัญ ปานกลาง	กตัญ เล็กน้อย
2.7 จำนวนวิชาที่เรียนในแต่ละวันมีมาก				

### 3. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

#### 3.1 ห้องสมุด

สาเหตุจากห้องสมุดอันเกิดจาก	กตัญมาก	ค่อนข้าง กตัญ	กตัญ ปานกลาง	กตัญ เล็กน้อย
3.1.1 จำนวนหนังสือที่ต้องการใช้ค้นคว้ามีน้อย				
3.1.2 ระบบการยืม-คืนของห้องสมุด				
3.1.3 เวลาที่ให้บริการของห้องสมุดไม่เอื้ออำนวย				

#### 3.2 โรงอาหาร

สาเหตุจากโรงอาหารอันเกิดจาก	กตัญมาก	ค่อนข้าง กตัญ	กตัญ ปานกลาง	กตัญ เล็กน้อย
3.2.1 การต่อคิวมารับอาหาร				
3.2.2 ความแออัดของโรงอาหาร				
3.2.3 อาหารหมดเร็ว				

### 3.3 ห้องน้ำ

สาเหตุจากห้องน้ำอันเกิดจาก	กดดันมาก	ค่อนข้าง กดดัน	กดดัน ปานกลาง	กดดัน เล็กน้อย
3.3.1 ห้องน้ำมีน้อย				
3.3.2 ห้องน้ำสกปรก				

### 3.4 ห้องเรียน

สาเหตุจากห้องเรียนอันเกิดจาก	กดดันมาก	ค่อนข้าง กดดัน	กดดัน ปานกลาง	กดดัน เล็กน้อย
3.4.1 คอมพิวเตอร์และอุปกรณ์ใน ห้องเรียนมีน้อย				
3.4.2 ความแออัดในห้องเรียน				
3.4.3 เสียงรบกวนในห้องเรียน				

### ส่วนที่ 3: วัดระดับความเครียด

ทำเครื่องหมาย  ลงใน  ที่ตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกของท่านมากที่สุด

ไม่เคย = 0	เป็นครั้งคราว = 1	บ่อยครั้ง = 2	เป็นประจำ = 3
------------	-------------------	---------------	---------------

อาการ พฤติกรรม ความรู้สึก	ไม่เคย	เป็นครั้ง คราว	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. นอนหลับยากหรือนอนไม่หลับเพราะ คิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด ไร้ความใจง่ายเมื่อถูก รบกวน				
3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึง เครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดศีรษะข้างเดียวหรือปวดบริเวณ ขมับทั้งสองข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกอ่อนเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. เสียงสั่น มือสั่น ปากสั่น เวลาไม่พอใจ				

อาการ พฤติกรรม ความรู้สึก	ไม่เคย	เป็นครั้ง คราว	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
15. รู้สึกกลัวความผิดพลาดในการทำสิ่ง ต่างๆ				
16. มีอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณ ท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
17. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
18. มีอาการมึนงงหรือเวียนศีรษะ				
19. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
20. ขำพเจ้ารู้สึกลำบากในการตัดสินใจ ต่างๆ				

#### ส่วนที่ 4: วิธีการจัดการความเครียด

ทำเครื่องหมาย  ลงใน  ที่ตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกของท่านมากที่สุดในการจัดการกับความเครียด

แทบไม่ใช้ = 1	ใช้บ้าง = 2	ใช้บ่อย = 3	ใช้เป็นประจำ = 4
---------------	-------------	-------------	------------------

วิธีการจัดการความเครียด	แทบไม่ใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย	ใช้เป็นประจำ
1.ฉันรวบรวมความพยายามที่จะปรับปรุง ตนเองให้ดีขึ้นและ/หรือตั้งใจเรียนให้มาก ขึ้น				

วิธีการจัดการความเครียด	แทบไม่ใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย	ใช้เป็นประจำ
2. ฉันไตร่ตรองว่าจะทำอะไรให้ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้				
3. ฉันไม่รีบร้อนที่จะแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองอย่างเร่งด่วนก่อนถึงเวลาที่เหมาะสม				
4. ฉันเล่าให้คุณพ่อและ/หรือคุณแม่ของฉันฟังว่าฉันรู้สึกกับเพื่อน การเรียน หรือสังคมที่โรงเรียนอย่างไร				
5. ฉันบอกกับตัวเองว่าความผิดหวังหรือความผิดพลาด เช่น การสอบได้คะแนนน้อยไม่เป็นความจริง				
6. ฉันเรียนรู้จากความผิดพลาดที่ผ่านมาและใช้ความผิดพลาดนั้นเป็นแรงผลักดันให้ประสบความสำเร็จ				
7. ฉันพูดคุยถึงความรู้สึกของข้าพเจ้ากับผู้ใหญ่และ/หรืออาจารย์ที่ฉันไว้ใจ				
8. ฉันพยายามค้นหาวิธีให้เป็นที่ยอมรับจากครู อาจารย์และเพื่อนให้มากขึ้น				
9. ฉันลดความพยายามในการแก้ปัญหาและปรับปรุงตนเอง				

วิธีการจัดการความเครียด	แทบไม่ใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย	ใช้เป็นประจำ
10. ฉันทำกิจกรรมอื่น เช่น ดูหนัง ฟังเพลง หรือเล่นกีฬา เพื่อที่จะได้ไม่กังวลหรือคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้น				
11. ฉันพยายามยอมรับความจริงและความสามารถของตัวเอง				
12. ฉันพยายามหาวิธีที่ทำให้กลายเป็นที่ยอมรับ และพิสูจน์ให้คนรอบข้างเห็นว่าฉันก็เป็นคนเก่ง				
13. ฉันตั้งใจจะปรับปรุงและพัฒนาตนเองอย่างแน่วแน่โดยไม่ให้ความคิดหรือกิจกรรมอื่นมาทำลายความตั้งใจ				
14. ฉันพยายามค้นหาสิ่งดีๆ จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเช่น การสอบไม่ผ่าน การทะเลาะกับเพื่อน				
15. ฉันพูดคุยกับพ่อแม่ ครู อาจารย์หรือผู้ใหญ่ที่ช่วยให้ฉันมองเห็นปัญหาและทำให้ฉันสบายใจมากขึ้น				
16. ฉันทำเหมือนว่าความผิดพลาดหรือความล้มเหลว เช่น การสอบไม่ผ่าน การทะเลาะกับเพื่อนหรือครู นั้น ไม่ได้เกิดขึ้น				

วิธีการจัดการความเครียด	แทบไม่ใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย	ใช้เป็นประจำ
17. ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะตั้งใจเรียน และปรับปรุงตนเองให้เป็นที่ยอมรับเวลาท้อใจ				
18. ฉันนึกถึงสิ่งที่ทำให้ฉันสบายใจ เช่น สัตว์เลี้ยง การท่องเที่ยว คนที่ฉันรัก เพื่อจะได้ลืมความผิดพลาดเกิดขึ้น				
19. ฉันจะรอนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา				
20. ฉันหยุดเล่นหรือทำกิจกรรมต่างๆเพื่อจะได้แก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่				
21. ฉันขอคำแนะนำจากพ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้ใหญ่ที่ฉันไว้ใจว่าฉันควรจะแก้ไขปัญหาอย่างไร				
22. ฉันเรียนรู้และยอมรับความสามารถของตัวเองและผลงานของตัวเอง				

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ