

No.....



แบบสอบถาม

เรื่อง

คุณภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

แบบสอบถามนี้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยในการที่จะทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ข้อมูลที่ได้รับจักเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาของผู้วิจัย และผู้บริหารคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถาม และขอขอบพระคุณในความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามจะแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลของความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะของปัจจัยที่ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่ามีส่วนต่อคุณภาพจิต และ วิธีป้องกันและการลดความตึงเครียดของสภาพจิต

คำชี้แจง : กรุณากรอกข้อมูลให้ครบทุกข้อ โดยทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่าง หรือในตารางที่คิดว่าเป็นคำตอบที่เหมาะสมกับตัวท่านมากที่สุด ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับและจะนำข้อมูลที่ได้มาใช้ประโยชน์เพื่อการวิจัยเชิงสถิติเท่านั้น

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

1. ชาย 2. หญิง

2. อายุ

 1. ต่ำกว่า 30 ปี 2. 30 - 35 ปี 3. 36 - 40 ปี 4. 41 - 45 ปี 5. 46 - 50 ปี 6. 51 - 55 ปี 7. 56 - 60 ปี

3. สถานภาพ

 1. โสด 2. สมรส 3. หม้าย 4. หย่าร้าง

4. ระดับการศึกษา

 1. ปริญญาตรี 2. ปริญญาโท 3. ปริญญาเอก 4. สูงกว่าปริญญาเอก

5. รายได้ต่อเดือน

 1. ต่ำกว่า 15,000 บาท 2. 15,000 - 20,000 บาท 3. 20,001 - 30,000 บาท 4. 30,001 - 40,000 บาท 5. 40,001 - 50,000 บาท 6. มากกว่า 50,000 บาท

6. ประสบการณ์ในการสอนในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

 1. ต่ำกว่า 5 ปี 2. ตั้งแต่ 5 - 10 ปี 3. ตั้งแต่ 11 - 15 ปี 4. ตั้งแต่ 16 - 20 ปี 5. ตั้งแต่ 21 - 25 ปี 6. ตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลของความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์
อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของท่านว่าถูกรบกวนโดยสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด	ระดับความสำคัญของความคิดเห็น				
	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	ค่อนข้าง	มาก ที่สุด

				มาก	
ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย	1	2	3	4	5
1. ปวดศีรษะ					
2. เป็นลมหรือวิงเวียน					
3. ปวดที่หัวใจหรือหน้าอก					
4. ปวดบั้นเอว					
5. คลื่นไส้หรือบ่นป่วนในท้อง					
6. ปวดกล้ามเนื้อ					
7. หายใจไม่สะดวก					
8. รู้สึกสับสนร้อนสับสนหนาว					
9. รู้สึกชาหรือชู่ซ่าตามตัว					
10. มีก้อนอะไรมาจุกที่คอหอย					
11. รู้สึกว่าบางส่วนของร่างกายไม่แข็งแรง					
12. รู้สึกหนักตามแขน ขา					
13. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าสุขภาพจิตของท่านถูกรบกวนจากความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย					
ด้านการย่ำคิดย่ำทำ	1	2	3	4	5
14. ความคิดซ้ำซาก					
15. จำอะไรไม่ค่อยได้					
16. กังวลเกี่ยวกับความสะอาด					
17. รู้สึกลำบากในการทำงานให้เสร็จ					
18. ต้องทำงานซ้ำๆ เพื่อให้แน่ใจว่าถูกต้อง					
ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของท่านว่าถูกรบกวนโดยสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด	ระดับความสำคัญของความคิดเห็น				
	ไม่ เลย	เล็กน้อย	ปาน กลาง	ค่อนข้าง มาก	มากที่สุด
ด้านการย่ำคิดย่ำทำ (ต่อ)	1	2	3	4	5
19. ตรวจตราสิ่งที่ทำไปซ้ำแล้วซ้ำอีก					

20. มีความลำบากในการตัดสินใจ					
21. คิดอะไรไม่ออก					
22. ไม่มีสมาธิ					
23. ทำอะไรซ้ำๆกัน เช่น การนับ การล้าง การสัมผัส					
24. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าสุขภาพจิตของ ท่านถูกรบกวนจากการย่ำคิดย่ำทำ					
ด้านความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น	1	2	3	4	5
25. ความรู้สึกวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น					
26. รู้สึกอายหรืออึดอัดเมื่ออยู่ต่อหน้าเพศตรงข้าม					
27. รู้สึกสะเทือนใจง่าย					
28. รู้สึกว่าคนอื่นๆ ไม่เข้าใจหรือเห็นอกเห็นใจท่าน					
29. รู้สึกว่าคนอื่นไม่เป็นมิตรหรือไม่ชอบท่าน					
30. รู้สึกว่าด้อยกว่าคนอื่น					
31. รู้สึกไม่สบายใจเมื่อคนเฝ้ามองหรือพูดเกี่ยวกับตัวของท่าน					
32. รู้สึกว่าคนอื่นมุ่งความสนใจมาที่ตัวท่าน					
33. รู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องดื่มหรือรับประทานอาหารในที่สาธารณะ					
34. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าสุขภาพจิตของ ท่านถูกรบกวนจากความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น					
ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของท่านว่าถูกรบกวนโดยสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด	ระดับความสำคัญของความคิดเห็น				
	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
ด้านความซึมเศร้า	1	2	3	4	5
35. ขาดความสนใจทางเพศ					
36. รู้สึกไม่มีเรี่ยวแรงหรือเซื่องช้า					
37. คิดอยากตาย					
38. ร้องไห้					
39. รู้สึกว่าถูกกักขังหรือถูกควบคุม					
40. ต่ำหนืดตัวเองในเรื่องต่างๆ					
41. รู้สึกเหงา					

42. รู้สึกเศร้า					
43. กังวลในสิ่งต่างๆ มากเกินไป					
44. รู้สึกไม่สนใจในสิ่งต่างๆ					
45. รู้สึกสิ้นหวังเกี่ยวกับอนาคต					
46. รู้สึกว่าการทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องใช้ความพยายาม					
47. รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า					
48. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าสุขภาพจิตของท่านถูกรบกวนจากความซึมเศร้า					
ด้านความวิตกกังวล	1	2	3	4	5
49. ประสาทอ่อน					
50. อากาการตัวสั่น					
51. กลัวโดยไม่มีเหตุผล					
52. รู้สึกกลัว					
53. หัวใจเต้นแรงและเร็ว					
54. รู้สึกตึงเครียด					
55. รู้สึกตื่นตกใจเป็นบางครั้ง					
56. รู้สึกนั่งไม่ติด					
57. รู้สึกสิ่งที่คุ้นเคยมาก่อนดูแปลกไป					
ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของท่านว่าถูกรบกวนโดยสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด	ระดับความสำคัญของความคิดเห็น				
	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	ค่อนข้าง มาก	มาก ที่สุด
ด้านความวิตกกังวล (ต่อ)	1	2	3	4	5
58. รู้สึกมีอะไรมาผลักดันให้ทำสิ่งต่างๆ					
59. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าสุขภาพจิตของท่านถูกรบกวนจากความวิตกกังวล					
ด้านความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย	1	2	3	4	5
60. ความรู้สึกโกรธและหงุดหงิดง่าย					
61. มีอารมณ์พุ่งที่ระงับไม่ได้					
62. อยากทำร้ายคนอื่น					

63. ตื่นแต่เช้ามีด					
64. อยากทำลายข้าวของ					
65. อยากตะโกนหรือขว้างปาข้าวของ					
66. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าสุขภาพจิตของ ท่าน ถูกรบกวนจากความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย					
ด้านความกลัวโดยปราศจากเหตุผล	1	2	3	4	5
67. รู้สึกกลัวที่โล่งแจ้งหรือถนน					
68. รู้สึกกลัวเมื่อออกนอกบ้านคนเดียว					
69. รู้สึกกลัวการเดินทาง รถประจำทางหรือรถไฟ					
70. หลีกเลียงบางสิ่งบางอย่าง สถานที่บางแห่ง					
71. รู้สึกอึดอัดเมื่อมีคนมาก เช่น ไปซื้อของหรือชม ภาพยนตร์					
72. รู้สึกกระวนกระวายใจเมื่อถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว					
73. รู้สึกกลัวจะเป็นลมในที่สาธารณะ					
74. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าสุขภาพจิตของ ท่าน ถูกรบกวนจากความกลัวโดยปราศจากเหตุผล					
ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของท่านว่าถูก รบกวนโดยสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด	ระดับความสำคัญของ ความคิดเห็น				
	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	ค่อนข้าง มาก	มาก ที่สุด
ด้านความหวาดระแวง	1	2	3	4	5
75. รู้สึกว่าคนอื่น ๆ ควรได้รับคำตำหนิที่ทำให้ท่าน ลำบาก					
76. รู้สึกไม่ไว้วางใจผู้อื่น					
77. รู้สึกถูกจ้องมองหรือกล่าวถึง					
78. รู้สึกว่าคนอื่นไม่เห็นด้วยและไม่ร่วมมือกับท่าน					
79. คนอื่นไม่ให้ความเชื่อถือในความสำเร็จของท่าน					
80. รู้สึกว่าคนอื่นจะเอาเปรียบถ้าหากท่านยอม					
81. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าสุขภาพจิตของ ท่าน ถูกรบกวนจากความหวาดระแวง					
ด้านโรคจิต	1	2	3	4	5

82. มีความคิดว่าผู้หนึ่งผู้ใดสามารถควบคุมความคิดของท่านได้					
83. ได้ยินเสียงที่คนอื่นไม่ได้ยิน					
84. คนอื่นล่วงรู้ถึงความคิดในใจของท่าน					
85. มีความคิดที่ไม่ใช่เป็นความคิดของตัวเอง					
86. รู้สึกว่าแห้วแม่จะอยู่ท่ามกลางผู้คน					
87. ความคิดเรื่องเพศรบกวนท่านค่อนข้างมาก					
88. มีความคิดว่าท่านควรได้รับโทษจากบาปที่ท่านก่อขึ้น					
89. มีความคิดว่าบางสิ่งบางอย่างที่ผิดปกติอย่างร้ายแรงเกิดขึ้นกับร่างกายของท่าน					
90. ไม่เคยรู้สึกสนิทสนมกับผู้อื่น					
91. มีความคิดว่าบางสิ่งบางอย่างที่ผิดปกติเกิดขึ้นกับจิตใจของท่าน					
92. ไม่เจริญอาหาร					
ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของท่านว่าถูกรบกวนโดยสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด	ระดับความสำคัญของความคิดเห็น				
	ไม่ เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
ด้านโรคจิต (ต่อ)	1	2	3	4	5
93. มีปัญหาเรื่องหลับยาก					
94. คิดถึงเรื่องตาย					
95. รับประทานมากเกินไป					
96. หลับไม่สนิท					
97. มีเรื่องโต้แย้งกับคนอื่นบ่อยๆ					
98. มีความรู้สึกผิด					
99. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าสุขภาพจิตของ ท่านถูกรบกวนจากโรคจิต					

**ส่วนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะของปัจจัยที่ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่ามีส่วนต่อ
สุขภาพจิต และ วิธีป้องกันและการลดความตึงเครียดของสุขภาพจิต**

ข้อเสนอแนะของปัจจัยที่ท่านเห็นว่ามีส่วนต่อสุขภาพจิต และวิธีป้องกันและการลดความตึงเครียดของ
สุขภาพจิต

1. ปัจจัยที่ท่านเห็นว่ามีส่วนต่อสุขภาพจิต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. วิธีป้องกันและลดความตึงเครียดของสุขภาพจิต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือ

นายมนูญ คັນธประภา
(อาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม)
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร