

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย X ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน และเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้

1) เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2) อายุ(ระบุเป็นตัวเลขเต็ม) ปี

3) ชั้นปี

4) สาขาวิชา.....

5) ระดับผลการเรียน (เกรดเฉลี่ยสะสม)

6) โรคประจำตัว

☐ ไม่มี

☐ มี ระบุ.....

7) สถานะการเงินของท่านหรือครอบครัวของท่านเป็นอย่างไร

☐ มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายและมีเงินเหลือเก็บในแต่ละเดือน

☐ มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนพอดี

☐ มีเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือน

☐ มีเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนและมีหนี้สิน

8) ความสัมพันธ์ในครอบครัวของท่านเป็นอย่างไร

☐ รักใคร่ช่วยเหลือกันดีและไม่มีความขัดแย้งกัน

☐ มีความขัดแย้งกันบ้างเล็กน้อย

☐ มีความขัดแย้งกันเป็นประจำ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียด

คำชี้แจง ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมามีเหตุการณ์
ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ใน
ข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย
X ให้ตรงกับช่องตามที่ คุณประเมิน

คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
	ไม่รู้สึก เครียด	รู้สึกเครียด เล็กน้อย	รู้สึกเครียด ปานกลาง	รู้สึกเครียด มาก	รู้สึกเครียด มากที่สุด
1. กลัวทำงานพลาด					
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3. ครอบครัวยังมีความขัดแย้งในเรื่องเงินทอง หรือเรื่องงานในบ้าน					
4. เป็นกังวลเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะใน อากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6. เงินไม่พอใช้จ่าย					
7. กล้ามเนื้อปวดตึง					
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9. ปวดหลัง					
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11. ปวดหัวข้างเดียว					
12. รู้สึกวิตกกังวล					
13. รู้สึกคับข้องใจ					
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15. รู้สึกเศร้า					
16. ความจำไม่ดี					
17. รู้สึกสับสน					
18. ตั้งสมาธิลำบาก					
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด

คำชี้แจง ให้เรียงลำดับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของท่าน 3 อันดับแรก ที่ตรงกับสภาพ

ความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน (เรียงจากมากไปน้อย)

- ปัญหาการเรียน
- ปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัว
- ปัญหาความสัมพันธ์หรือความขัดแย้งกับคนรอบข้าง เช่น อาจารย์ เพื่อน เป็นต้น
- ปัญหาการเงิน
- ปัญหาด้านความรักกับเพศตรงข้าม
- ปัญหาที่มาจากตัวของตนเอง เช่น รูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพ เป็นต้น
- ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ
- ปัญหาจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยกับชีวิตและสุขภาพ
- อื่น(ระบุ).....

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวิธีในการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด

คำชี้แจง ให้เรียงลำดับวิธีในการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด 3 อันดับแรก ที่ตรงกับสภาพ

ความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน (เรียงจากมากไปน้อย)

- ปรึกษาพ่อแม่
- ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา
- ปรึกษาเพื่อน
- ลดเป้าหมายในการเรียน
- สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ
- ระบายความเครียดด้วยการออกกำลังกายเล่นกีฬา
- สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองหรือให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น
- เมื่อเกิดปัญหาจะคิดหาวิธีต่างๆที่จะแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ให้ได้
- ระบายความเครียดด้วยการฟังเพลง/เล่นเกม/ดูหนัง/เดินตลาดนัด/ช้อปปิ้ง เป็นต้น
- ระบายความเครียดด้วยการร้องไห้คนเดียว
- อื่น (ระบุ).....

**** ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ ****

ประวัตินักวิจัย

1. ชื่อ นายพรชัย หลายพสุ
2. สังกัด สาขาวิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร

ลาดกระบัง ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กทม 10520 โทร 02-3298000 ต่อ 3619

Email : klpornch@kmitl.ac.th

3. ประวัติการศึกษา

ระดับการศึกษา	วุฒิการศึกษา	สาขาวิชา	ปีที่สำเร็จการศึกษา	สถานศึกษา
ปริญญาโท	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.)	สถิติประยุกต์	2535	ม.ธรรมศาสตร์
ปริญญาตรี	วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.)	สถิติ	2530	ม.รามคำแหง

4. ประสบการณ์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- พรชัย หลายพสุ ดวงทิพย์ คงสบสิน พัทธี วรรณสิน และ ภาณุ ลิ้มวรภัส. 2554.

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย:

กรณีศึกษาโรงเรียนในเขตลาดกระบัง

การประชุมวิชาการ ครั้งที่ 49 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เล่มที่ 5 (1-4 กุมภาพันธ์ 2554) : 514 - 519.

- พรชัย หลายพสุ และ ชานินทร์ ศรีสุวรรณนภา. 2556

การเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพมหานคร

การประชุมวิชาการ ครั้งที่ 51 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เล่มที่ 4 (5-7 กุมภาพันธ์ 2556) : 172-176.