



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

### คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามชุดนี้ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการจัดการปัญหา และ สุขภาพจิตของผู้ป่วย ประกอบด้วยชุดแบบสอบถามย่อย 3 ส่วน ได้แก่
  - ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นข้อคำถาม 10 ข้อ
  - ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามวิธีจัดการปัญหา มีข้อคำถาม 50 ข้อ
  - ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความเห็นเรื่องสุขภาพ มีข้อคำถาม 20 ข้อ
2. ท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม ในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ขอความกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับความคิดเห็นและการกระทำของท่าน ข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับจะไม่เกิดผลในทางที่ไม่ดีกับตัวท่านและจะเก็บไว้เป็นความลับเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น
3. คำตอบของท่านจะมีค่ายิ่งต่อวิทยาการทางด้านจิตวิทยา เพื่อประโยชน์ในการให้การดูแลสุขภาพจิตของประชาชนอย่างเหมาะสมต่อไป

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านในการตอบแบบสอบถามและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง มา ณ โอกาสนี้

เลขที่แบบสอบถาม.....

วันที่ตอบแบบสอบถาม.....

ประเภทผู้ป่วย  ผู้ป่วยใน  ผู้ป่วยนอก

### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง :ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หรือเติมข้อความในช่องว่างตามข้อมูลของท่าน

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ ..... ปี
3. สถานภาพสมรส  โสด  หม้าย - หย่า  
 แต่งงาน อยู่ด้วยกัน  แต่งงานแยกกันอยู่
4. การศึกษา  ไม่ได้เรียนหนังสือ  ประถมศึกษา  มัธยมศึกษา  
 อาชีวฯ- ปริญญาตรี  สูงกว่าปริญญาตรี  อื่นๆ.....
5. อาชีพ  แม่บ้าน  เกษตรกร  ค้าขาย  
 รับจ้าง  นักเรียน-นักศึกษา
6. รายได้ของครอบครัว เฉลี่ยต่อเดือน ประมาณ ..... บาท
7. ท่านมาโรงพยาบาล ด้วยอาการ.....
8. โรคประจำตัวของท่านคือ.....
9. ปัญหา หรือ เรื่องไม่สบายใจที่สุดของท่าน ที่เกิดขึ้นภายในช่วง 6 เดือนนี้ เป็นเรื่อง  
.....
10. ปัญหานั้นได้รับการแก้ไขจบสิ้นไปแล้ว  ใช่  ยังไม่จบ

## แบบสอบถามวิธีจัดการปัญหา

### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ ประกอบด้วยข้อคำถามที่เกี่ยวกับการคิด และการกระทำของท่าน เมื่อมีเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ เกิดความเครียด ซึ่งพบได้ในคนปกติทั่วไป โดยความเครียด หรือความทุกข์ทางจิตใจนี้หมายถึง ท่านได้พบกับสถานการณ์ที่ยุ่งยาก หรือเป็นปัญหา ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจในสิ่งที่เกิดขึ้น ท่านต้องใช้ความพยายามที่จะจัดการกับเรื่องนั้น และสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ ส่งผลถึงครอบครัว หน้าที่การงาน เพื่อน หรือบางสิ่งบางอย่างที่สำคัญสำหรับท่าน

ขอให้ท่านนึกถึงเรื่องราว หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ที่ทำให้ทุกข์ใจมากที่สุด ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ขอให้ท่านทบทวนว่า ท่านมีความคิดและการกระทำอย่างไร ในการจัดการกับปัญหาดังกล่าว

ก่อนที่ท่านจะตอบคำถามขอให้ท่านพยายามนึกถึงรายละเอียดของเรื่องราวครั้งนั้น เช่น เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ใด มีใครเกี่ยวข้องบ้าง ท่านทำสิ่งใดและทำไมเหตุการณ์นั้นจึงมีความสำคัญสำหรับท่าน

การตอบแบบสอบถาม ให้ท่านเขียนเครื่องหมาย ✓ ในแต่ละข้อที่ท่านเลือก ลงในกระดาษคำตอบ ซึ่งเป็นคำตอบที่ตรงกับความจริงมากที่สุดและกรุณาตอบคำถามให้ครบถ้วน ขอบคุณค่ะ

เมื่อครั้งที่มีการไม่สบายใจเกิดขึ้นครั้งนั้น.....
1. ข้าพเจ้าเอาใจจดจ่อต่อสิ่งที่จะทำใน ขั้นตอนต่อไป
2. ข้าพเจ้าทำอะไรบางอย่างที่รู้ว่ามันไม่ได้เกิดผลอะไร แต่อย่างน้อยที่สุดก็ถือว่าได้ทำอะไรลงไปบ้าง
3. ข้าพเจ้าได้พยายามที่จะทำให้ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบต่อปัญหานั้นๆ เปลี่ยนแปลงอารมณ์
4. ข้าพเจ้าพูดคุยกับคนอื่น เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนั้น หรือสถานการณ์นั้น ให้มากขึ้น
5. ข้าพเจ้าวิพากษ์วิจารณ์ หรือสอนตัวเอง
6. ข้าพเจ้าพยายามเปิดใจกว้างไว้เพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติม
7. ข้าพเจ้าหวังว่าคงมีปฏิหารย์ที่จะช่วยได้บ้าง
8. ข้าพเจ้าปล่อยให้สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปตามยถากรรม บางครั้งข้าพเจ้าอาจจะโชคร้าย
9. ข้าพเจ้าทำเป็นทองไม่รู้ร้อน เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น
10. ข้าพเจ้าพยายามเก็บกคความรู้สึกไว้กับตัวเอง
11. ข้าพเจ้าหาทางที่จะทำให้ปัญหาคลี่คลาย หรือไม่ก็พยายามมองแง่มุมที่ดีของปัญหา
12. ข้าพเจ้านอนหลับมากกว่าปกติ
13. ข้าพเจ้าแสดงอารมณ์โกรธต่อคนอื่น
14. ข้าพเจ้ายอมรับความเห็นอกเห็นใจ และความเข้าใจจากบุคคลอื่น
15. ข้าพเจ้าพยายามทำบางสิ่งบางอย่างที่สร้างสรรค์ เพื่อที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น
16. ข้าพเจ้าพยายามลืมทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น
17. ข้าพเจ้าได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลที่มีประสบการณ์
18. ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น
19. ข้าพเจ้าแก้ตัวหรือทำอะไรบางอย่างเพื่อทดแทนความผิดนั้น
20. ข้าพเจ้าวางแผนการกระทำและดำเนินการตามแผนนั้น
21. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าเป็นผู้สร้างปัญหาให้กับตนเอง
22. ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่าง เพื่อให้ปัญหา ลงเอยด้วยดี
23. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้น ดีกว่าที่จะเข้าไป เกี่ยวข้อง
24. ข้าพเจ้าพูดคุยกับคนอื่นที่สามารถหาทางแก้ปัญหาที่เป็นรูปธรรมได้
25. ข้าพเจ้าทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น โดยการกินอาหาร ดื่มน้ำสุรา สูบบุหรี่ย หรือใช้ยาชนิดต่างๆ
26. ข้าพเจ้ารีบฉวยโอกาสหรือยอมทำอะไรเสี่ยงๆ เพื่อที่จะ แก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

27. ข้าพเจ้าเร่งรีบกระทำ โดยไม่ไตร่ตรอง หรือทำอะไรตามความสังหรณ์ในครั้งแรก
28. ข้าพเจ้าพบความเชื่อใหม่ๆ ที่ควรยึดถือ
29. ข้าพเจ้าได้พบว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิตของข้าพเจ้าอีกครั้งหนึ่ง
30. ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่าง เพื่อให้ปัญหาต่างๆ ลงเอยด้วยดี
31. โดยทั่วไป ข้าพเจ้ามักจะหลีกเลี่ยงที่จะอยู่กับคนอื่น
32. ข้าพเจ้าไม่ยอมให้เรื่องนั้น เกิดขึ้นกับข้าพเจ้าและ เลี่ยงที่จะไม่คิดหมกมุ่นกับเรื่องนั้น
33. ข้าพเจ้าขอคำแนะนำจากญาติ หรือเพื่อนที่ข้าพเจ้าเคารพนับถือ
34. ข้าพเจ้าไม่บอกให้คนอื่นรู้ว่าเรื่องนั้นมันเลวร้ายอย่างไร
35. ข้าพเจ้าคิดว่าเรื่องนั้นคงจะคลี่คลาย โดยจะไม่คิดมากเกี่ยวกับเรื่องนั้นอีก
36. ข้าพเจ้าพูดคุยกับคนอื่น เกี่ยวกับความรู้สึกของข้าพเจ้า
37. ข้าพเจ้ายื่นหัตถ์และต่อสูเพื่อให้ได้สิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการ
38. ข้าพเจ้าไม่ให้สิ่งที่เป็นปัญหานี้กระทบถึงผู้อื่น
39. ข้าพเจ้านึกถึงประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับข้าพเจ้าในอดีต ซึ่งคล้ายกับเหตุการณ์นี้ก่อน
40. ข้าพเจ้ารู้ว่าต้องทำอะไร ดังนั้นข้าพเจ้าจึงเพิ่มความพยายามเป็นสองเท่าเพื่อให้สิ่งนั้นดีขึ้น
41. ข้าพเจ้าไม่เชื่อว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นกับตนเอง
42. ข้าพเจ้าบอกกับตัวเองว่า สถานการณ์จะต้องแตกต่างกันไปในคราวหน้า
43. ข้าพเจ้าพบวิธีแก้ปัญหาก็แตกต่างกัน 2 วิธีในการจัดการกับปัญหา
44. ข้าพเจ้าพยายามเก็บความรู้สึกของตนเอง และไม่ให้ปัญหาที่เกิดขึ้น เข้าไปรบกวนสิ่งอื่น
45. ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับตนเอง
46. ข้าพเจ้าหวังว่าเรื่องนั้นจะผ่านไป หรือสามารถเอาชนะเรื่องนั้นด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง
47. ข้าพเจ้าคิดฝัน ว่าสถานการณ์นั้นจะมีทางแก้ไขได้
48. ข้าพเจ้าสวดมนต์ หรือภาวนาให้ทุกอย่างดีขึ้น
49. ข้าพเจ้ารู้ว่าจะพูดหรือจะทำอะไรเพื่อแก้ปัญหา
50. ข้าพเจ้านึกถึงวิธีการจัดการปัญหาของบุคคลที่ ข้าพเจ้าชื่นชอบว่าทำอย่างไร และจะเอาเป็นแบบอย่าง

กระดาษคำตอบ แบบสอบถามวิธีจัดการปัญหา

ข้อ	ไม่เคย	เคยบ้าง	เคยบ่อย	เคยบ่อยมาก	ข้อ	ไม่เคย	เคยบ้าง	เคยบ่อย	เคยบ่อยมาก
1					26				
2					27				
3					28				
4					29				
5					30				
6					31				
7					32				
8					33				
ข้อ	ไม่เคย	เคยบ้าง	เคยบ่อย	เคยบ่อยมาก	ข้อ	ไม่เคย	เคยบ้าง	เคยบ่อย	เคยบ่อยมาก
9					34				
10					35				
11					36				
12					37				
13					38				
14					39				
15					40				
16					41				
ข้อ	ไม่เคย	เคยบ้าง	เคยบ่อย	เคยบ่อยมาก	ข้อ	ไม่เคย	เคยบ้าง	เคยบ่อย	เคยบ่อยมาก
17					42				
18					43				
19					44				
20					45				
21					46				
22					47				
23					48				
24					49				
25					50				

## Health Opinion Survey ( HOS)

### แบบสอบถามความเห็นเรื่องสุขภาพ

โปรดตอบคำถามโดยกา ✓ ลงในช่องคำตอบ ตามความจริงที่ท่านเป็น และกรุณาทำให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	เคย บ่อย	เคยบ้าง	ไม่ เคย
1. ปัจจุบันนี้ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย หรือมีการเจ็บป่วยหรือไม่			
2. มือของท่านมักจะสั่น จนรู้สึกรำคาญบ้างไหม			
3. ท่านมักจะมีเหงื่อออกที่มือและเท้าจนเปียกชื้นเสมอ			
4. หัวใจของท่านเต้นแรงตึกๆ จนรู้สึกรำคาญหรือไม่			
5. ท่านรู้สึกเหนื่อยมากตอนเช้าๆ			
6. กลางคืนท่านนอนไม่หลับ ลืมตาอยู่จนดึก			
7. ท่านมีอาการท้องเสีย ปวดท้อง หรือท้องเดินเสมอ			
8. ท่านนอนฝันร้าย บางครั้งสะดุ้งตกใจตื่น			
9. อาการเหงื่อออก ตัวเย็น มักจะเกิดกับท่านเสมอ เมื่อท่านรู้สึกกลัวมากๆ			
10. ท่านรู้สึกเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ เป็นนั้น เป็นนี้บ่อย เปลี่ยนบริเวณที่เป็น			
11. ท่านเคยสูบบุหรี่ไหม			
12. ท่านรู้สึกเบื่ออาหาร ไม่อยากกินอะไรเลย			
13. เพราะการเจ็บป่วย มีผลทำให้ท่านเรียน / ทำงานช้ากว่าเพื่อนๆ เสมอ			
14. ท่านรู้สึกอ่อนเพลียอยู่เรื่อยๆ			
15. ท่านรู้สึกมีมึนงง คิดอะไรไม่ออก สมองตื้อ			
16. เวลาท่านมีเรื่องกังวลใจ หรือกลัวๆ ท่านรู้สึกว่าตัวเองพอมลง			
17. เวลาออกกำลังกายหรือทำงานเหนื่อยๆ ท่านรู้สึกเหนื่อยมากจนหายใจไม่ทัน			
18. ท่านคิดว่าร่างกายของท่านแข็งแรง พอที่จะเรียนหนังสือ / ทำงานไปจนสมตามที่ตั้งใจไว้			
19. ท่านคิดว่าท่านเป็นคนมีกำลังใจดีอยู่เสมอ			
20. บางครั้งท่านมีความคิดว่า ตนเองไม่มีค่า ไม่มีใครรัก ไม่มีใครสนใจ			

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล	นางชวนพิศ นกตาศัย		
วัน เดือน ปีเกิด	18 มีนาคม 2509		
สถานที่เกิด	จังหวัดเชียงใหม่		
ประวัติการศึกษา	วุฒิการศึกษา	สถานบัน	
	มัธยมศึกษา	โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย	
	วิทยาศาสตร์บัณฑิต(จิตวิทยา)	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	
		พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา	
		2527	
		2531	
ประวัติการทำงาน	พ.ศ.	สถานที่ทำงาน	
		ตำแหน่ง	
	2532 – 2533	บริษัท มินิแบ อิเล็กทรอนิกส์ จำกัด จ. ลพบุรี	MCD. Staff
	2533 – 2535	บริษัท เอ เอ็ม ดี ไทยแลนด์ จำกัด จ. นนทบุรี	Training Specialist
	2535 – 2536	บริษัท อินฟอร์เมชั่น แอนด์ เมเนจเม้นท์ จำกัด	Sr. Training Officer
	2537 – 2539	บริษัท โอสทสภา จำกัด	หัวหน้าแผนกฝึกอบรม
	2539 – 2540	บริษัท เรียวกะ ไทย จำกัด จ. พระนครศรีอยุธยา	HR. Supervisor
	2541 – 2543	บริษัท เอน อี ซี เทคโนโลยี ไทยแลนด์ จำกัด	QS. Supervisor