



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก

หนังสือขออนุญาตใช้แบบทดสอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ที่ ศธ ๖๙๓๙(๑๐)/๓๐๓๖

สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๒๓๙ ถนนห้วยแก้ว อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๒ สิงหาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขออนุญาตให้นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาใช้แบบทดสอบเพื่อทำการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงร่างการทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยบัณฑิตศึกษาประจำ หลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับแจ้งจาก นางสาวธนพร เกียรติไชยากร รหัสประจำตัว ๕๐๐๑๓๒๐๓๓ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชา ว่าจะมีความประสงค์จะขออนุญาตใช้แบบทดสอบความเครียด สวนปรุง (SPST) สำหรับการทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระหัวข้อเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจกับความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย” (Relationship between Adversity and Resilience Quotient and Stress of a Secondary School Students) และจะทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๒๕๐ คน ต่อไป โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อีรพรรณ อีระพงษ์ เป็นประธานที่ปรึกษาการทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาต่อไปด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เยาวภา ศังขะศิลป์)

รองคณบดี รักษาการแทน
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

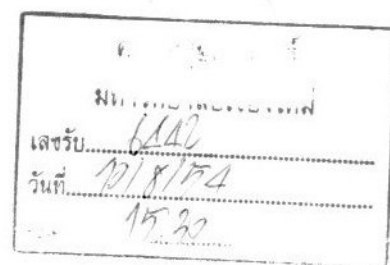
สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

โทรศัพท์ : ๐ ๕๓๙๔ ๓๒๓๒ ต่อ ๑๐๐

โทรสาร : ๐ ๕๓๙๔ ๓๒๓๒ ต่อ ๑๐๒

มีเอกสารแนบ ๑๑/๕

๒๕๕๔-๐๘-๒๓



ที่ สธ ๐๘๑๐.๑๐๑/ ๓๓๒๖

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต
๑๓๑ ถนนช้างหล่ง ตำบลหายยา
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

5 สิงหาคม ๒๕๕๔

เรื่อง การอนุญาตให้ใช้แบบทดสอบเพื่อทำการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อ้างถึง หนังสือคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ ศธ ๖๙๓๙(๑๐)/๓๐๓๖
ลงวันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๔

ตามหนังสือที่อ้างถึง คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขออนุญาตใช้
แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง (SPST - ๒๐) ให้นางสาวธนพร เกียรติไชยากร นักศึกษาปริญญาโท
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา (ภาคพิเศษ) ใช้ทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระหัวข้อเรื่อง “ความสัมพันธ์
ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจกับความเครียด
ของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (Relationship between adversity and resilience quotient
and stress of a secondary school students)” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีระพงษ์
เป็นประธานที่ปรึกษาการทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระดังกล่าว นั้น

โรงพยาบาลสวนปรุง พิจารณาแล้ว ไม่ขัดข้อง อนุญาตให้ใช้แบบทดสอบ
ความเครียดสวนปรุง (SPST-๒๐) ได้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

เรียน ประธานสาขาวิชาจิตวิทยา



เพื่อโปรดทราบ/พิจารณา/สั่งการ



เห็นสมควรแจ้ง ผ.ศ. ธีร (ผ.ศ. ธีร) ทกม



โปรดดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป



ดำเนินการภายในวันที่.....



ขอแสดงความนับถือ

(นายสุวัฒน์ มหัตตนิรันดร์กุล)

นางสาวกัญญา ธีระพงษ์

นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ รักษาการในตำแหน่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีระพงษ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง

ประธานสาขาวิชาจิตวิทยา

ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทร ๐ ๕๓๒๔ ๐๒๒๔ - ๔๓ ต่อ ๔๕๒

โทรสาร ๐ ๕๓๒๓/ ๑๐๘๔

E-mail suanprung@suanprung.go.th



ที่ สธ 0806/๖๐๐๘

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

๖๖ สิงหาคม 2554

เรื่อง อนุญาตให้นำแบบทดสอบมาปรับใช้เพื่อทำการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะมนุษยศาสตร์

อ้างถึง หนังสือคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ สธ 6939(10)/3037
ลงวันที่ 2 สิงหาคม 2554

ตามหนังสือที่อ้างถึงมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรจิตวิทยา
ภาคพิเศษ ได้จัดทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระหัวข้อเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะ
อุปสรรคและความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจกับความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย”
ขออนุญาตนำแบบทดสอบ RQ (Resilience Quotient) ของกรมสุขภาพจิต โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.ธีรวรรณ ธีระพงษ์ เป็นประธานที่ปรึกษาการทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ นั้น

กรมสุขภาพจิต พิจารณาแล้วเห็นว่าวิจัยดังกล่าวเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและดำเนินงาน
ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จึงอนุญาตให้ใช้แบบทดสอบ RQ (Resilience Quotient) ของกรมสุขภาพจิต
ในการทำวิจัยดังกล่าว และขอให้ส่งวิจัย จำนวน 1 เล่ม มายังกรมสุขภาพจิต

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นายทวี ตั้งเสรี)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

เรียน ประธานสาขาวิชาจิตวิทยา

- ☒ เพื่อโปรดทราบ/พิจารณา/สั่งการ
- ☒ เห็นสมควรแจ้ง *พ.ศ. ๕๓ (๔๖) ทน*
- ☒ โปรดดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป *(๕/๓๖.๗๖๗)*
- ☐ ดำเนินการภายในวันที่ *๑๓/๓๖*
- ☐ อื่น ๆ *ท.น. และโปรดแจ้ง/พ.ศ. ๕๓/๕๓๖*

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

โทร. 0 2149 5532

โทรสาร. 0 2149 5533

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีระพงษ์)

ประธานสาขาวิชาจิตวิทยา



ภาคผนวก ข

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ที่ ศธ ๖๓๙๓(๑๐)/ ๓๖๕๕



สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๒๓๙ ถนนห้วยแก้ว อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๐๐
วันที่ ๑๕ ก.ย. ๒๕๕๔
เวลา.....น.

เรื่อง ขออนุญาตให้นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลการทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนชิรวิทย์ ฝ่ายมัธยม

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงร่างการทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ

ด้วยบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้เปิดสอนกระบวนวิชา ๐๑๓๗๙๘ : การค้นคว้าแบบอิสระ ประจำภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ เพื่อให้นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ได้ศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่องที่นักศึกษามีความสนใจ และได้รับอนุมัติแล้วภายใต้การควบคุมและแนะนำของประธานกรรมการที่ปรึกษาการทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ

ดังนั้นเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการศึกษาในกระบวนวิชาดังกล่าว บัณฑิตศึกษาประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มีความประสงค์ขออนุญาตให้นางสาวธนพร เกียรติไชยากร รหัสประจำตัว ๕๐๐๑๓๒๐๓๓ เข้าเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายชั้นปีที่ ๔ - ๖ จำนวน ๒๘๐ คน เพื่อประกอบการทำวิจัยในหัวข้อเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจกับความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย" (Relationship between Adversity and Resilience Quotient and Stress of a Secondary School Students.) โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อธิวรรณ อธิระพงษ์ เป็นที่ปรึกษาการทำวิจัยฯ ตามรายละเอียดโครงร่างการทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ จำนวน ๑ ชุด ดังแนบ ทั้งนี้ นักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อรายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องพร้อมนัดหมายวันและเวลาที่สะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวกับทางโรงเรียนโรงเรียนนชิรวิทย์ ฝ่ายมัธยม โดยตรงต่อไป หากมีข้อสงสัยหรือต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อ นางสาวธนพร เกียรติไชยากร ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๖ ๑๔๕๕๕๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาต่อไปด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

1.
๒.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เยาวภา ตั้งชะศิลป์)
รองคณบดี ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๔๔ ๓๒๓๒ ต่อ ๑๐๐

โทรสาร ๐ ๕๓๔๔ ๓๒๓๒ ต่อ ๑๐๒

สมพร



ภาคผนวก ค

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

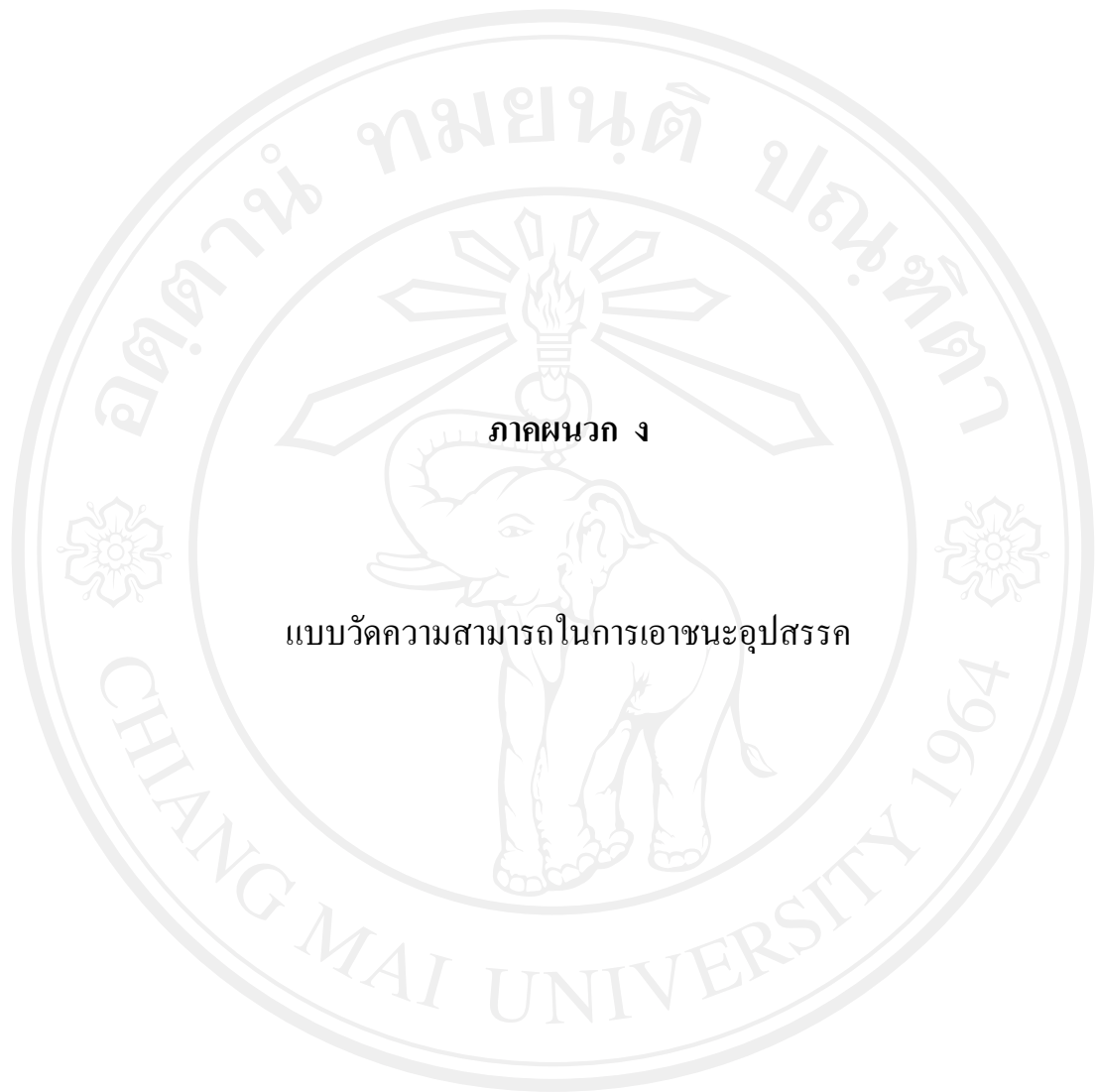
คำชี้แจง

แบบประเมินนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับตัวท่าน ซึ่งเป็นข้อเท็จจริงตามการรับรู้ของแต่ละบุคคลจึงไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด โปรดตอบตามความจริง คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านแต่อย่างใด เนื่องจากแบบประเมินนี้สร้างขึ้นสำหรับใช้ประกอบการวิจัยเท่านั้น

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : ให้ท่านเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์ และทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง ☐
หน้าข้อความที่ตรงกับความจริงของท่าน

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18
3. ระดับชั้น ☐ ม.4 ☐ ม.5 ☐ ม.6
4. แผนการเรียน ☐ วิทยาศาสตร์ ☐ ศิลป์-คำนวณ ☐ ศิลป์-ภาษา
5. ระดับผลการเรียนเฉลี่ย ☐ 0 – 1.9 ☐ 2.0 – 2.9 ☐ 3.0 – 3.49 ☐ 3.50 ขึ้นไป
6. สถานภาพครอบครัว ☐ อยู่ด้วยกัน ☐ แยกกันอยู่



ภาคผนวก ง

แบบวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบวัดความคิดเห็นส่วนตัว

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย X รอบข้อที่ท่านคิดว่าตรงหรือใกล้เคียงกับการตัดสินใจของท่านมากที่สุด เพียงข้อเดียว

1. คุณไม่ทานขนมเค้กในส่วนของคุณ น้อง 2 คนของคุณจึงแย่งกันทาน ทำให้ทะเลาะกัน

ก. ให้น้องตกลงกันเอง

ข. ตัดสินใจไม่ให้ทั้งสองคน

2. คุณฝากเพื่อนซื้อสมุดบันทึก แต่เพื่อนของคุณซื้อมาผิดแบบที่คุณฝาก

ก. ให้เพื่อนไปซื้อให้ใหม่

ข. ยกสมุดบันทึกเล่มนั้นให้เพื่อนไป

3. ในกิจกรรมเดินป่า คุณมีแผนที่ แต่คุณยังเดินหลงทาง

ก. หยุดอยู่กับที่รอคนมาช่วย

ข. เดินไปเรื่อย ๆ

.

.

.

.

.

.

38. ขณะที่คุณกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ในห้อง น้องของคุณที่อยู่ห้องติดกันเปิดเพลงเสียงดังมาก

จนรบกวนคุณ

ก. หยุดอ่านหนังสือไปก่อน

ข. บอกให้น้องเปิดเพลงเบาลง

39. พ่อของคุณบอกให้คุณไปซื้อสุรามาให้ เพื่อนำมาสังสรรค์กับเพื่อน

ก. บอกพ่อว่ามีกฎหมายห้ามขายสุราให้เด็ก

ข. ไม่ยอมไปซื้อ

40. คุณเห็นเพื่อนกำลังจะหนีเรียน จึงเข้าไปห้ามจนทะเลาะกับเพื่อน

ก. เลิกยุ่งกับเพื่อนคนนั้น

ข. ไปบอกคุณครู



ภาคผนวก จ

แบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบประเมินความรู้สึกส่วนตัว

คำชี้แจง : ข้อคำถามมีจำนวน 20 ข้อ สอบถามความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ขอให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความจริงของนักเรียนมากที่สุด เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาตัวนักเรียนเอง

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวันนี้นั่งไม่ติด				
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดหรือผล ที่ตามมา				
4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
5. เวลาทุกข์ใจมากๆฉันเจ็บป่วย ไม่สบาย				
6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
.				
.				
.				
.				
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤตขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ ความสามารถ				
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้อง รับผิดชอบ				
17. การแก้ไขปัญหทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็น ด้วยกับฉันได้				
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				



ภาคผนวก จ

แบบวัดความเครียด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบทดสอบความเครียด

คำชี้แจง : ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ใน ข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ ตรงช่องตามที่คุณประเมิน โดย

คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อ	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอจ่าย					
7	กลุ้มเนื้อตึงหรือปวด					
.						
.						
.						
.						
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อยๆ					

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวธนพร เกียรติไชยากร

วัน เดือน ปีเกิด

14 ธันวาคม 2524

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2539

โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย

พ.ศ. 2542

โรงเรียนวชิรวิทย์

พ.ศ. 2547

สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2547 – ปัจจุบัน

โรงเรียนวชิรวิทย์ ฝายมัธยม

จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved