

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา เทียนสวัสดิ์ รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ คีปะปินตา หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์ ธนารักษ์ สุวรรณประพิศ รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

เรื่อง

ความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1
ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อใช้สอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อให้ทราบถึงระดับความเครียดและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา ซึ่งแบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของนักศึกษา

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

เพื่อให้การศึกษานี้มีผลใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด จึงต้องอาศัยความช่วยเหลือและความร่วมมือของนักศึกษา ในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ให้ครบสมบูรณ์ทุกข้อ และตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ข้อมูลที่รวบรวมได้ในครั้งนี้จะเก็บไว้เป็นความลับ ซึ่งจะไม่มีการทบทวนใดๆต่อนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม ผลที่ได้จะนำไปเป็นแนวทางในการป้องกันเพื่อหลีกเลี่ยง และแก้ไขความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต่อไป

อุไร วิรุฬห์วิริยางกูร

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง
ตามสถานภาพของท่าน

1. เพศ

() หญิง

() ชาย

2. อายุ

() น้อยกว่า 18 ปี

() 18 ปี

() 19 ปี

() 20 ปีขึ้นไป

3. ในภาคเรียนที่ผ่านมา (1/2543) ท่านมีผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) เท่ากับ

() น้อยกว่า 1.00

() 1.00 – 1.99

() 2.00 – 2.99

() 3.00 – 4.00

4. สถานภาพของบิดา

() มีชีวิตอยู่

() ถึงแก่กรรม

5. สถานภาพของมารดา

() มีชีวิตอยู่

() ถึงแก่กรรม

6. สถานภาพสมรสของบิดา - มารดา

() สมรสและอาศัยอยู่ร่วมกัน () สมรสแต่แยกกันอยู่

() หย่าร้าง

() หม้าย

7. อาชีพของบิดา

- | | |
|--|---|
| ☐ รับราชการ | ☐ เกษตรกร |
| ☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ | ☐ พนักงานบริษัทเอกชน |
| ☐ ค้าขาย | ☐ รับจ้าง |
| ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ) | |

8. อาชีพของมารดา

- | | |
|--|---|
| ☐ รับราชการ | ☐ เกษตรกร |
| ☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ | ☐ พนักงานบริษัทเอกชน |
| ☐ ค้าขาย | ☐ รับจ้าง |
| ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ) | |

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เป็นความรู้สึกหรืออาการต่างๆของท่าน

ความรู้สึก / อาการ / พฤติกรรม	เป็นประจำ	เป็นบ่อยๆ	เป็นครั้งคราว	ไม่เคยเลย
1. หลับยาก				
2. ตื่นเร็วกว่าปกติและหลับต่อไม่ได้				
3. หลับๆตื่นๆ / หลับไม่สนิท				
4. เวียนศีรษะหรือเป็นลมโดยไม่รู้สาเหตุ				
5. รู้สึกมีความกังวลเรื่องรูปร่าง / หน้าตา				
6. จี๊ดๆ คิดอะไรไม่ออก				
7. รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า				
8. ปล่อยปละละเลยไม่สนใจการแต่งตัว				
9. ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้				
10. คิดมากเรื่องการเรียน				
11. ไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ				
12. รู้สึกว่าชีวิตครอบครัวไม่มีความสุข				
13. ทะเลาะ ได้แย้งกับบุคคลในครอบครัว				
14. รู้สึกกลัวว่าไม่มีใครรัก				
15. ปวดศีรษะ				
16. รู้สึกอึดอัดไม่กล้าแสดงออก				
17. รู้สึกผิดหวัง				
18. หวันไหว้คำติชม				
19. มองคนอื่นในแง่ร้าย				
20. มีความคิดอยากตาย				

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความรู้สึกของท่าน

มากที่สุด	หมายถึง	รู้สึกว่ามีปัญหาหรือเครียดมากที่สุด
มาก	หมายถึง	รู้สึกว่ามีปัญหาหรือเครียดมาก
ปานกลาง	หมายถึง	รู้สึกว่ามีปัญหาหรือเครียดปานกลาง
น้อย	หมายถึง	รู้สึกว่ามีปัญหาหรือเครียดน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	รู้สึกว่ามีปัญหาหรือเครียดน้อยที่สุด

สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด	ระดับความรู้สึก				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ท่านรู้สึกว่ามีปัญหาหรือมีความเครียดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด					
หอพัก					
1. กฎระเบียบของหอพักนักศึกษา					
2. การปฏิบัติงานของอาจารย์ผู้ควบคุมหอพัก					
3. ความปลอดภัยในหอพักนักศึกษา					
4. ความสงบภายในหอพักนักศึกษา					
5. ความสะอาดของหอพักนักศึกษา					
6. ความสะอาดของร้านอาหารหอพักนักศึกษา					
7. ขนาดของห้องพัก					
8. จำนวนห้องน้ำในหอพักนักศึกษา					

สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด	ระดับความรู้สึก				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ในการที่ท่านต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลต่างๆเหล่านี้ท่านรู้สึกว่ามีปัญหาหรือมีความเครียดมากน้อยเพียงใด สัมพันธ์ทางสังคม 9. เพื่อนนักศึกษาที่พักร่วมห้อง					
10. ความสัมพันธ์กับเพื่อนในหอพัก					
11. ความสัมพันธ์กับรุ่นพี่ในหอพัก					
12. ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้ควบคุมหอพัก					
13. ความสัมพันธ์กับเพื่อนในคณะพยาบาลศาสตร์					
14. ความสัมพันธ์กับรุ่นพี่ในคณะพยาบาลศาสตร์					
15. ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอนวิชาต่างๆในคณะพยาบาลศาสตร์					
16. ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอนวิชาต่างๆในคณะอื่นๆ					
17. ความสัมพันธ์กับอาจารย์ที่ปรึกษาทั่วไป					
18. ความสัมพันธ์กับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง					

สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด	ระดับความรู้สึก				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ในการที่ท่านต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ท่านรู้สึกว่ามีปัญหาหรือมีความเครียดมากน้อยเพียงใด กิจกรรมนักศึกษา 19. กิจกรรมรับน้องใหม่ของหอพัก 20. กิจกรรมรับน้องใหม่ของคณะพยาบาล-ศาสตร์ 21. กิจกรรมรับน้องขึ้นคอกของมหาวิทยาลัย-เชียงใหม่ 22. กิจกรรมร้องเพลงเชียร์ 23. กิจกรรมวันไหว้ครู 24. กิจกรรมกีฬา 25. กิจกรรมค่ายวิชาการ 26. กิจกรรมค่ายอาสาพัฒนา 27. กิจกรรมวันเด็ก 28. กิจกรรมผู้บำเพ็ญประโยชน์					

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ท่านรู้สึกว่ามีปัญหาหรือความเครียดอันเนื่องมาจากสภาพของหอพัก ความสัมพันธ์กับ
บุคคลอื่น และการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของนักศึกษาอย่างไรบ้าง

เกี่ยวกับหอพัก

.....

.....

.....

.....

เกี่ยวกับสัมพันธภาพทางสังคมกับเพื่อน รุ่นพี่ อาจารย์ และบุคลากรหรือผู้ปกครอง

.....

.....

.....

.....

เกี่ยวกับกิจกรรมนักศึกษา

.....

.....

.....

.....

เกี่ยวกับเรื่องอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นางอุไร วิรุฬห์วิริยางกูร

วัน เดือน ปีเกิด 2 กุมภาพันธ์ 2503

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 239/11 หมู่บ้านอ่างแก้ว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
โทร. (053) 357103 , 01 – 5956787

การศึกษา

- 2532 ครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา โปรแกรมวิชาบริหารการศึกษา
วิทยาลัยครูเชียงใหม่
- 2544 ศีษศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประสบการณ์การทำงาน

- 2523 - ปัจจุบัน
- สังกัดสำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ฝ่ายห้องสมุดและสารนิเทศสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
- ปฏิบัติงานห้องคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่