

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- |                                             |                                                                         |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ                | รองคณบดีฝ่ายวิจัยและแผนงาน<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่       |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภู่วิภาดาวรรณ | ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พึงพิศ จักรปิง         | ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว<br>คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่       |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประพันธ์ สุทธาวาส      | ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว<br>คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่       |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกื้อพันธุ์ นาคนุปลา   | ภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์และสังคม<br>ศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่   |
| 6. นายแพทย์จรูญ จิตติวุฒิการ                | ผู้อำนวยการศูนย์บำบัดยาเสพติดภาคเหนือ<br>เชียงใหม่                      |

## ภาคผนวก ข

## แบบสอบถามเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ

พฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ เป็นการสำรวจรวบรวมข้อมูล เพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ
2. แบบสอบถามมี 4 ตอน ดังนี้
  - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
  - ตอนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียด แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ มีอาการหรือความรู้สึกเหล่านี้บ่อยๆ มีอาการหรือความรู้สึกเหล่านี้บางครั้ง และไม่เคยมีอาการหรือความรู้สึกเหล่านี้หรือน้อยมาก
  - ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการแก้ปัญหาที่เกิดจากความเครียด แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ มีพฤติกรรมหรือกิจกรรมเหล่านี้บ่อยๆ มีพฤติกรรมหรือกระทำการกิจกรรมเหล่านี้เป็นครั้งคราว มีพฤติกรรม กระทำการกิจกรรมเหล่านี้เล็กน้อย หรือไม่เคยเลย
  - ตอนที่ 4 เป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

โปรดเติมคำลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงและทำเครื่องหมาย / ลงใน □  
หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1. กำลังศึกษาในระดับปริญญาโทในสาขาวิชา .....
2. เพศ                      1. ชาย ☐                      2. หญิง ☐
3. อายุ
1. ☐ ไม่เกิน 30      ปี                      2. ☐ 31 - 40      ปี
3. ☐ 41 - 50      ปี                      4. ☐ สูงกว่า 50      ปี
4. สถานภาพ
1. ☐ โสด                      2. ☐ สมรส
3. ☐ หย่าร้าง                      4. ☐ ม่าย
5. รายได้ / เดือน
1. ☐ ไม่เกิน 10,000 บาท                      2. ☐ 10,001 - 15,000 บาท
3. ☐ 15,001 - 20,000 บาท                      4. ☐ มากกว่า 20,000 บาท

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียด

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วตัดสินใจว่าข้อความนั้น เกิดขึ้นกับท่านมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

| อาการ หรือ ความรู้สึก                               | ระดับอาการ           |             |           |
|-----------------------------------------------------|----------------------|-------------|-----------|
|                                                     | ไม่เคยเลย<br>น้อยมาก | เคยบางครั้ง | เคยบ่อย ๆ |
| 1. ไม่มั่นใจในตนเอง                                 |                      |             |           |
| 2. งานที่รับผิดชอบมากเกินไปทำให้เครียด              |                      |             |           |
| 3. ไม่มีเวลาให้กับตนเอง                             |                      |             |           |
| 4. มีความวุ่นวายใจ                                  |                      |             |           |
| 5. ทำใจให้มีสมาธิได้ยาก                             |                      |             |           |
| 6. ในระยะเวลาที่ใกล้สอบรู้สึกกังวลใจ                |                      |             |           |
| 7. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ                            |                      |             |           |
| 8. โกรธง่าย หุนหันพลันแล่น                          |                      |             |           |
| 9. ใ้คหน้าลึ้มหลัง                                  |                      |             |           |
| 10. กลัวทำงานผิดพลาด                                |                      |             |           |
| 11. รู้สึกรำคาญใจอย่างมากเมื่อมีคน<br>ขัดขวาง       |                      |             |           |
| 12. รู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจแม้เรื่อง<br>เล็กน้อย |                      |             |           |
| 13. ความจำไม่ดี                                     |                      |             |           |
| 14. รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี            |                      |             |           |
| 15. รู้สึกเบื่องาน                                  |                      |             |           |
| 16. มีความขัดแย้งกับผู้อื่น                         |                      |             |           |
| 17. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย           |                      |             |           |
| 18. ชอบตำหนิตัวเองในเรื่องต่าง ๆ                    |                      |             |           |
| 19. เป็นคนขี้กังวล                                  |                      |             |           |
| 20. มองโลกในแง่ร้าย                                 |                      |             |           |

| อาการ หรือ ความรู้สึก                              | ระดับอาการ          |             |           |
|----------------------------------------------------|---------------------|-------------|-----------|
|                                                    | ไม่เคยเลย / น้อยมาก | เคยบางครั้ง | เคยบ่อย ๆ |
| 21. มีอาการหัวใจเต้นแรง                            |                     |             |           |
| 22. เกรียดยจนปวดกล้ามเนื้อบริเวณ หลัง ไหล่ บั้นเอว |                     |             |           |
| 23. ปวดศีรษะหรือบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง              |                     |             |           |
| 24. รู้สึกต้องระมัดระวังเมื่อเข้าสังคม             |                     |             |           |
| 25. ความอยากในการรับประทานอาหาร เปลี่ยนไป          |                     |             |           |
| 26. เจ็บคอ หรือ มีแผลในปาก                         |                     |             |           |
| 27. นอนไม่หลับ หรือ นอนหลับยาก                     |                     |             |           |
| 28. ระบบขับถ่ายผิดปกติ                             |                     |             |           |
| 29. มึนงง หรือ เวียนศีรษะ                          |                     |             |           |
| 30. มีอาการคลื่นไส้ จุกเสียด แน่นท้อง              |                     |             |           |

ตอนที่ 3      แบบสอบถามพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา ที่เกิดจากความเครียด  
โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องพฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติเมื่อเกิดความเครียด

| กิจกรรม หรือ พฤติกรรม                                                                         | ระดับพฤติกรรม          |               |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|--------|
|                                                                                               | ไม่เคยเลย /<br>น้อยมาก | เป็นครั้งคราว | บ่อย ๆ |
| 1. นอนพัก                                                                                     |                        |               |        |
| 2. พูดคุยกับเพื่อนฝูง                                                                         |                        |               |        |
| 3. พยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทุก ๆ<br>ด้านอย่างรอบคอบ                                        |                        |               |        |
| 4. ปรึกษากับญาติ พี่น้อง                                                                      |                        |               |        |
| 5. คิดหาทางแก้ปัญหา                                                                           |                        |               |        |
| 6. ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย                                                               |                        |               |        |
| 7. พยายามลืมเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา                                                             |                        |               |        |
| 8. หิน หรือ หลบอยู่ที่เงียบ ๆ คนเดียว                                                         |                        |               |        |
| 9. ลาภิจ ลาป่วย เพื่อหลีกเลี่ยงหนีสถานการณ์<br>ที่กำลังประสบอยู่                              |                        |               |        |
| 10. ขอคำปรึกษาจากผู้อื่น                                                                      |                        |               |        |
| 11. ให้กำลังใจตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดปัญหา                                                     |                        |               |        |
| 12. อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง                                                                |                        |               |        |
| 13. ซื้อปิ้งตามศูนย์การค้า หรือ ตลาด                                                          |                        |               |        |
| 14. ปล่อยใจตนเองอยู่เสมอ                                                                      |                        |               |        |
| 15. ทำงานอดิเรกที่ชอบ                                                                         |                        |               |        |
| 16. ทำบุญ หรือ เข้าวัด                                                                        |                        |               |        |
| 17. ทำสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเหมือนไม่มี<br>อะไรเกิดขึ้นทั้ง ๆ ที่หวาดวิตกกัง<br>เหตุการณ์ต่าง ๆ |                        |               |        |

| กิจกรรม หรือ พฤติกรรม                                                   | ระดับพฤติกรรม       |               |        |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------|--------|
|                                                                         | ไม่เคยเลย / น้อยมาก | เป็นครั้งคราว | บ่อย ๆ |
| 18. ท่องเที่ยว                                                          |                     |               |        |
| 19. ออกกำลังกาย                                                         |                     |               |        |
| 20. หวังว่าเหตุการณ์จะดีขึ้นเอง                                         |                     |               |        |
| 21. นวด หรือพักผ่อนให้ร่างกายผ่อนคลาย                                   |                     |               |        |
| 22. ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการคลายเครียดด้วยตนเอง เช่น ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ |                     |               |        |
| 23. ทำงานอื่นๆ เช่น ศิลปะ การฝีมือ                                      |                     |               |        |
| 24. รับประทานอาหารมากขึ้น                                               |                     |               |        |
| 25. แสวงหากำลังใจจากผู้อื่น                                             |                     |               |        |
| 26. เขียวกลางคืน                                                        |                     |               |        |
| 27. ตอบโต้ ระบายอารมณ์ต่อสิ่งที่ทำให้เครียด หรือ ต่อคนรอบข้าง           |                     |               |        |
| 28. ดำเนินด้วยความคับแค้นใจ                                             |                     |               |        |
| 29. โมโหบุคคลที่อยู่รอบข้าง                                             |                     |               |        |
| 30. เก็บตัวอยู่คนเดียว                                                  |                     |               |        |

**ตอนที่ 4** คำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

1. นักศึกษามีวิธีการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาต้องการให้ทางคณะจัดกิจกรรมใดบ้าง ให้บริการเพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

## ภาคผนวก ค

## ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียด

| ข้อที่ | ค่าความเชื่อมั่น |
|--------|------------------|
| 1      | 0.8047           |
| 2      | 0.8526           |
| 3      | 0.7989           |
| 4      | 0.7993           |
| 5      | 0.8025           |
| 6      | 0.8057           |
| 7      | 0.8028           |
| 8      | 0.8017           |
| 9      | 0.7977           |
| 10     | 0.8034           |
| 11     | 0.7980           |
| 12     | 0.8017           |
| 13     | 0.8003           |
| 14     | 0.8005           |
| 15     | 0.8057           |
| 16     | 0.8022           |
| 17     | 0.8690           |
| 18     | 0.8024           |
| 19     | 0.8007           |

| ข้อที่      | ค่าความเชื่อมั่น |
|-------------|------------------|
| 20          | 0.8002           |
| 21          | 0.8036           |
| 22          | 0.7966           |
| 23          | 0.8004           |
| 24          | 0.8033           |
| 25          | 0.8058           |
| 26          | 0.8035           |
| 27          | 0.7998           |
| 28          | 0.8526           |
| 29          | 0.8069           |
| 30          | 0.8019           |
| รวมทั้งฉบับ | 0.9191           |

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียด

| ข้อที่ | ค่าความเชื่อมั่น |
|--------|------------------|
| 1      | 0.8402           |
| 2      | 0.8460           |
| 3      | 0.8424           |
| 4      | 0.8471           |
| 5      | 0.8490           |
| 6      | 0.8410           |
| 7      | 0.8439           |
| 8      | 0.8449           |
| 9      | 0.8430           |
| 10     | 0.8479           |
| 11     | 0.8448           |
| 12     | 0.8508           |
| 13     | 0.8505           |
| 14     | 0.8506           |
| 15     | 0.8482           |
| 16     | 0.8456           |
| 17     | 0.8492           |
| 18     | 0.8505           |
| 19     | 0.8497           |
| 20     | 0.8515           |

| ข้อที่      | ค่าความเชื่อมั่น |
|-------------|------------------|
| 21          | 0.8394           |
| 22          | 0.8428           |
| 23          | 0.8496           |
| 24          | 0.8440           |
| 25          | 0.8452           |
| 26          | 0.8424           |
| 27          | 0.8504           |
| 28          | 0.8417           |
| 29          | 0.8540           |
| 30          | 0.8496           |
| รวมทั้งฉบับ | 0.8495           |

## ประวัติผู้ศึกษา

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| ชื่อ – สกุล       | นางนลินี กิจบัญชา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | รหัส 4140180 |
| วัน เดือน ปี เกิด | 19 ตุลาคม 2500                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |
| ที่อยู่ปัจจุบัน   | 103 / 20 – 21 ถนนเมืองสาทร ตำบลหนองหอย อำเภอเมือง<br>จังหวัดเชียงใหม่ 50000                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |
| ประวัติการศึกษา   | 2518 มัธยมศึกษาตอนต้น<br>โรงเรียนสาริตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่<br>2520 มัธยมศึกษาตอนปลาย (สามัญ)<br>โรงเรียนดาราวิทยาลัย<br>2523 ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา)<br>วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่<br>2525 ครุศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยครูเชียงใหม่                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |
| ประวัติการทำงาน   | 2525 อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนบ้านโป่ง<br>สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอดอยเต่า<br>จังหวัดเชียงใหม่<br>2527 อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนเทศบาลวัดศรีปิงเมือง<br>เทศบาลนครเชียงใหม่<br>2530 อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนเทศบาลวัดพุกช้าง<br>เทศบาลนครเชียงใหม่<br>2535 อาจารย์ 2 ระดับ 5 โรงเรียนชุมชนเทศบาล<br>วัดศรีดอนไชย เทศบาลนครเชียงใหม่<br>2537 อาจารย์ 2 ระดับ 6 โรงเรียนชุมชนเทศบาล<br>วัดศรีดอนไชย เทศบาลนครเชียงใหม่<br>2540 อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนชุมชนเทศบาล<br>วัดศรีดอนไชย เทศบาลนครเชียงใหม่<br>2541-2543 ช่วยราชการ โรงเรียนเทศบาลวัดเกตการาม<br>เทศบาลนครเชียงใหม่ |              |