

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ..... ปี
3. สถานภาพสมรส () โสด () หย่า
 () คู่ () แยก
 () หม้าย () อื่น ๆ
4. ศาสนา () พุทธ () อิสลาม
 () คริสต์ () อื่น ๆ

.
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .

10. ประวัติการฆ่าตัวตาย

ครั้งที่กระทำ.....

ปัญหาที่ทำให้ฆ่าตัวตาย

.
.

ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา มีความคิดฆ่าตัวตายอีกหรือไม่ () ไม่มี () มี
มีแผนการฆ่าตัวตายด้วยหรือไม่ () ไม่มี () มี

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียด

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นเหตุการณ์ประจำวัน ที่ทำให้คุณเกิดความเครียด ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่ ถ้าเป็นมากน้อยเพียงใด ให้ออกหมายเลขที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด โดยถือตัวเลขตามความหมายดังนี้

- 0 หมายถึง ไม่มีความเครียด
 1 หมายถึง มีความเครียดเล็กน้อย
 2 หมายถึง มีความเครียดปานกลาง
 3 หมายถึง มีความเครียดมาก

เหตุการณ์ประจำวัน	ระดับความเครียด				สำหรับผู้วิจัย
	0	1	2	3	
1. ลูก ๆ ของท่าน					
2. พ่อ-แม่ของท่าน หรือพ่อ-แม่ของสามีหรือภรรยา					
3. ญาติ ๆ					
4. คู่สมรสของท่าน					
5. การมีเวลาอยู่กับครอบครัว					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
50. การไปวัด หรือเข้าร่วมงานสังคม					
51. เรื่องทางกฎหมาย					
52. การต้องจัดระบบในการทำงานและกิจวัตรประจำวัน					
53. การเป็นสมาชิกสมาคม การที่ต้องมีข้อผูกพันทางสังคม					

ส่วนที่ 3 แบบวัดวิธีการปรับแก้

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นวิธีการปรับแก้กับความเครียดหรือปัญหา กรุณาให้คำตอบว่าคุณใช้วิธีการปรับแก้ดังต่อไปนี้บ่อยเพียงใด โดยเลือกเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อคำถาม

- 1 หมายถึง ไม่เคยใช้วิธีการปรับแก้ความเครียดแบบนั้นเลย
- 2 หมายถึง ใช้วิธีการปรับแก้ความเครียดแบบนั้นนาน ๆ ครั้ง
- 3 หมายถึง ใช้วิธีการปรับแก้ความเครียดแบบนั้นเป็นบางครั้ง
- 4 หมายถึง ใช้วิธีการปรับแก้ความเครียดแบบนั้นบ่อยครั้ง
- 5 หมายถึง ใช้วิธีการปรับแก้ความเครียดแบบนั้นเกือบทุกครั้ง

วิธีการปรับแก้	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	สำหรับ ผู้วิจัย
1. กังวลใจ						
2. ลดความเครียดโดยการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย						
3. หวังว่าสิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้น						
4. ยอมรับกับปัญหา คิดเสียว่าสิ่งต่าง ๆ อาจเลวร้ายได้						
5. คิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์						
.						
.						
.						
.						
.						
.						
32. พยายามแก้ไขปัญหาโดยแยกปัญหาเป็นส่วน ๆ						
33. เข้านอนโดยคิดหวังว่าสิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้นในวันพรุ่งนี้						
34. กำหนดเป้าหมายให้เจาะจงชัดเจนเพื่อแก้ปัญหา						
35. บอกกับตนเองไม่ต้องวิตกกังวลทุกอย่างอาจจะดีขึ้น						
36. มองหาสิ่งใหม่ที่ต้องการอย่างแท้จริงและดีที่สุด						

ส่วนที่ 4 แบบวัดแรงสนับสนุนทางสังคม

4.1 แรงสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง เมื่อคุณฟังข้อความต่อไปนี้แล้ว ให้คุณบอกหมายเลขที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด ซึ่งตัวเลขทั้งหมดมีความหมายดังนี้

- 7 เห็นด้วยมากที่สุด
- 6 เห็นด้วย
- 5 ค่อนข้างจะเห็นด้วย
- 4 ไม่แน่ใจ
- 3 ค่อนข้างจะไม่เห็นด้วย
- 2 ไม่เห็นด้วย
- 1 ไม่เห็นด้วยมากที่สุด

ข้อความ	7	6	5	4	3	2	1	ผู้วิจัย
1.ฉันมีใครคนหนึ่งเมื่อได้อยู่ใกล้ชิดแล้วฉันรู้สึกว่ามีความปลอดภัย								
2. ฉันรู้สึกว่าเป็นคนสำคัญในกลุ่มที่ฉันอยู่								
3. คนอื่นมักจะบอกให้ฉันรู้ว่า ฉันทำงานได้ดี (งาน การดูแลบ้าน)								
4.เมื่อมีปัญหาฉันไม่สามารถที่จะพึ่งพาญาติพี่น้องหรือเพื่อนฝูงให้ช่วยเหลือได้								
.								
.								
.								
.								
.								
22.ถ้าฉันต้องการคำแนะนำ จะมีคนมาช่วยวางแผนที่จะจัดการกับสถานการณ์นั้น								
23. ฉันมีความรู้สึกว่าการเป็นที่ยึดเหนี่ยวของคนอื่น								
24. มีคนคิดว่าฉันไม่ใช่เพื่อนที่ดีอย่างที่ฉันเป็น								
25. ถ้าฉันไม่สบายจะมีคนมาแนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเอง								

ภาคผนวก ข

ข้อมูลแสดงค่าคะแนนสัมพัทธ์ของวิธีการปรับแก้

ตารางที่ 12

ค่าคะแนนสัมพัทธ์ของวิธีการปรับแก้ในแต่ละวิธีของกลุ่มตัวอย่าง

คนที่	วิธีเผชิญหน้ากับปัญหา	วิธีปรับอารมณ์	วิธีบรรเทาปัญหา
1	0.97	0.87	1.14
2	0.98	1.04	0.96
3	1.32	1.00	0.67
4	1.30	0.71	0.97
5	0.80	1.13	1.06
6	1.02	1.05	0.92
7	1.05	1.15	0.79
8	1.30	0.94	0.74
9	1.01	0.88	1.09
10	0.80	0.91	1.27
11	0.44	1.35	1.20
12	1.21	0.78	1.00
13	0.60	1.21	1.18
14	0.99	0.97	1.02
15	1.20	0.98	0.80
16	0.84	1.33	0.82
17	0.94	1.15	0.90
18	0.65	1.20	1.14
19	0.90	1.31	0.78
20	0.87	0.99	1.13

ตารางที่ 12 (ต่อ)

คนที่	วิธีเผชิญหน้ากับปัญหา	วิธีปรับอารมณ์	วิธีบรรเทาปัญหา
21	1.04	0.90	1.04
22	1.21	0.80	0.97
23	1.24	0.72	1.03
24	0.86	1.11	1.02
25	1.03	0.98	0.99
26	0.86	0.99	1.14
27	1.07	1.11	0.81
28	0.94	0.87	1.17
29	1.20	0.78	1.01
30	1.24	0.76	0.99
31	0.92	1.17	0.90
32	0.99	0.97	1.02
33	0.59	1.05	1.35
34	0.91	0.89	1.18
35	1.14	0.95	0.90
36	1.21	0.83	0.94
37	0.87	1.13	0.98
38	1.15	1.04	0.80
39	1.05	1.02	0.92
40	0.89	1.32	0.77

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวมธุริน คำวงศ์ปิ่น

วัน เดือน ปีเกิด

8 มกราคม 2510

ประวัติการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษา ตอนปลาย	โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่	2528
ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ และผดุงครรภ์ชั้นสูง	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ลำปาง 1	2532
ประวัติการทำงาน		
พ.ศ. 2532-ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 6 โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่	