

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก



ที่ ศธ 0521.2.0707/

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี 94000

สิงหาคม 2549

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการตรวจสอบเครื่องมือก่อนนำไปใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียน.....

ด้วยนางสาวสุนิสา ตะสัย นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุดกุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัตน์ - ธรรมาภรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ ภาควิชาพลศึกษาใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนของท่าน ได้กรุณาตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัย เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุดกุล)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา

โทร.0-7331-3094



ที่ ศธ 0521.2.0707

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี 94000

ตุลาคม 2549

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน.....

ด้วยนางสาวสุนิสา ตะสัย นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุดกุล และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัตน์ ธรรมภรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาในการนี้ ภาควิชาพลศึกษาใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนของท่าน ได้กรุณาตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัย เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปรผลทางการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมเกียรติ สุขนันทพงศ์)

รักษาการในตำแหน่งหัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา

โทร.0-7331-3094

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

ภาวะความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

.....

วันที่เก็บข้อมูล.....

คำชี้แจง แบบทดสอบนี้จะมีอยู่ 3 ตอน

โดย ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ความเครียด

ตอนที่ 3 การแก้ปัญหาความเครียด

ขอให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับตัวของนักเรียนมากที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

1. เพศ

 ชาย หญิง

2. แผนการเรียน

 โปรแกรมวิทยาศาสตร์ - คณิตศาสตร์

 โปรแกรมภาษาอังกฤษ - ฝรั่งเศส

 โปรแกรมภาษาไทย - สังคม

 อื่นๆ

3. เกรดเฉลี่ยสะสม

 0.00 – 0.99 1.00 – 2.00 2.01 – 3.0 3.01 – 4.00

4. ที่อยู่อาศัย

- () บ้านตนเอง
- () บ้านญาติ
- () หอพัก
- () บ้านเช่า
- () อื่นๆ เช่นบ้านพักข้าราชการ

5. สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา

- () บิดา-มารดา อยู่ด้วยกัน
- () บิดา-มารดา หย่าร้างกัน
- () บิดาถึงแก่กรรม
- () มารดาถึงแก่กรรม
- () บิดา-มารดา แยกกันอยู่ชั่วคราว

ส่วนที่ 2 ความเครียด

ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ TMHI_54

(Thai Mental Health Indicator (new 2004) : TMHI-54)

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยจะมีคำตอบ 4 ตัวเลือก คือ ไม่เลย หมายถึง ไม่มีเหตุการณ์ อารมณ์ความรู้สึกหรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆเพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆเพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆมากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆมากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมากที่สุด

ข้อคำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. ท่านรู้สึกสบายใจ				
3. ท่านรู้สึกสดชื่นเบิกบานใจ				
4. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุขสงบ (ความสงบสุขในจิตใจ)				
5. ท่านรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้กับการดำเนินชีวิต				
6. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
7. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
8. ท่านรู้สึกกังวลใจ				
9. ท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ				
10. ท่านรู้สึกโกรธหงุดหงิดง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ				
11. ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
12. ท่านเป็นโรคเรื้อรัง (เบาหวาน อัมพาต ลมชัก ฯลฯ)				

13. เมื่อท่านมีปัญหา ไม่มีใครให้คำปรึกษาช่วยเหลือได้				
ชื่อคำถาม	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
14. ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น				
15. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
16. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน (ทำงานร่วมกับคนอื่น)				
17. ท่านคิดว่าท่านมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคมที่ท่านได้คาดหวังไว้				
18. ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
19. ท่านรู้สึกพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน				
20. ท่านเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้				
21. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
22. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
23. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
24. ท่านแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้ดี				
25. ท่านจะรู้สึกหงุดหงิดถ้าสิ่งต่างๆไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง				
26. ท่านหงุดหงิดไม่พอใจถ้าท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์				
27. ท่านรู้สึกหงุดหงิดกังวลใจกับเรื่องเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นเสมอ				
28. ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องที่มากระทบตัวท่าน				
29. ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น				
30. ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
31. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
32. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
33. ท่านเสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์				

ส่วนรวมโดยไม่หวังผลกำไร				
ข้อความคำถาม	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
34. ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง				
35. หากมีสถานการณ์ที่ซับซ้อนเสี่ยงภัยท่านพร้อมที่จะช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น				
36. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
37. ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจที่ทำให้จิตใจมั่นคงในการดำเนินชีวิต				
38. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าเมื่อเผชิญกับความยุ่งยากท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจ				
39. ท่านเคยประสบความยุ่งยากและสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจช่วยให้ท่านผ่านพ้นไปได้				
40. ท่านต้องการทำบางสิ่งใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม				
41. ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
42. ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดี				
43. ท่านมีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
44. ท่านได้รับความช่วยเหลือตามที่ต้องการจากเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคม				
45. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
46. ท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอเมื่อท่านมีปัญหา				
47. สมาชิกในครอบครัวมีความรัก และผูกพันต่อกัน				
48. ท่านอาศัยอยู่ในชุมชนที่มีความปลอดภัยต่อท่าน				
49. ท่านรู้สึกปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ในชุมชน				
50. ท่านได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกในกลุ่มต่างๆ ของชุมชน				
51. มีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านที่สามารถไปใช้				

บริการได้.				
ข้อคำถาม	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
52.หน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านสามารถให้บริการได้เมื่อท่านต้องการ				
53.เมื่อท่านหรือญาติเจ็บป่วยจะไปใช้บริการจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน				
54.เมื่อท่านเดือดร้อนจะมีหน่วยงานในชุมชน (เช่น มูลนิธิ ชมรม สมาคม วัด สุเหร่า ฯลฯ) มาช่วยเหลือดูแลท่าน				

ตอนที่ 3 การแก้ปัญหาคความเครียด

แบบวัดนี้ต้องการทราบวิธีปฏิบัติเมื่อท่านมีความเครียดเกิดขึ้นว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับความคิด ความรู้สึก หรือการปฏิบัติของท่านหรือไม่ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงหน้าข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่าน

1. เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว เช่น คนในครอบครัวทะเลาะกัน ท่านจะอย่างไร

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ปรึกษาอาจารย์
- () ปรึกษากันเองในครอบครัว
- () ปรึกษาเพื่อน
- () ปรึกษาแฟน
- () อื่นๆ โปรดระบุ.....

2. เมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับการเรียน เช่น เรียนไม่ทันเพื่อน การบ้านเยอะเกินไป ท่านจะอย่างไร

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ปรึกษาอาจารย์
- () ปรึกษาครอบครัว
- () ปรึกษาเพื่อน
- () ปรึกษาแฟน
- () อื่นๆ โปรดระบุ.....

3. เมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน เช่น ทะเลาะกับเพื่อน หรือไม่สามารถเข้ากลุ่มกับเพื่อนได้ ท่านจะ
อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ปรึกษาอาจารย์
- () ปรึกษาคอครบครัว
- () ปรึกษาเพื่อน
- () ปรึกษาแฟน
- () อื่นๆ โปรดระบุ.....

4. สมมติว่าท่านมีแฟนและเกิดปัญหาเกี่ยวกับแฟน เช่น ทะเลาะกัน หรือแฟนบอกลเลิก ท่านจะ
อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ปรึกษาอาจารย์
- () ปรึกษาคอครบครัว
- () ปรึกษาเพื่อน
- () ปรึกษากันเองกับแฟน
- () อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นตามปกติท่านจะทำอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. เข้าวัด นั่งสมาธิ สวดมนต์
- () 2. ออกไปเที่ยวพักผ่อน
- () 3. ฟังเพลง เล่นดนตรี
- () 4. อ่านหนังสือ
- () 5. ทำงานศิลปะ หรือการฝีมือ
- () 6. พบแพทย์หรือจิตแพทย์
- () 7. ออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่ถนัด
- () 8. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- () 9. ไปหาหมอ
- () 10. ทานอาหารมากขึ้น
- () 11. กินยาระงับประสาท /ยานอนหลับ

- () 12. โยนความผิดให้ผู้อื่น หรือโทษสิ่งอื่น
- () 13. เที้ยวสถานเรีงรมย์ เช่น เชค ผับ
- () 14. เล่นการพนัน
- () 15. ขาดเรียน
- () 16. อื่นๆ ระบุ.....