

ที่ ศธ 04218/



สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 3
ตำบลต้นหม้อ อำเภอมัญจาคีรี
จังหวัดจันทบุรี 96130

11 มีนาคม 2554

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 3

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วย ข้าพเจ้า นายสมเกียรติ หนูแก้ว ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษานานาชาติ พิเศษ ปฏิบัติหน้าที่ ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา ได้ดำเนินการจัดทำวิจัย เรื่อง ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 3 ต่อสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อประกอบการศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ในการนี้ ข้าพเจ้าจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการจัดเก็บข้อมูลตามแบบสอบถามในสิ่งที่ส่งมาด้วย กับบุคลากรในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 3 ซึ่งอยู่ภายใต้การดูแล ควบคุม และกำกับของท่าน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมเกียรติ หนูแก้ว)

ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

โทร 073 672190

โทรสาร 073 672180

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามและตัวอย่างแบบสอบถาม

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามความเครียด คำตามปลายเปิด

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

ภาคผนวก

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ของคำตอบในแต่ละข้อตามความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ

1. ต่ำกว่า 25 ปี

2. 26 – 30 ปี

3. 31 – 40 ปี

4. 41 - 50 ปี

5. 51 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

1. ต่ำกว่าปริญญาตรี

2. ปริญญาตรี

3. ปริญญาโท

4. สูงกว่าปริญญาโท

4. ประสบการณ์การทำงาน

1. ต่ำกว่า 2 ปี

2. 2 – 5 ปี

3. 6 – 10 ปี

4. 11 – 15 ปี

5. มากกว่า 15 ปี

5. ศาสนา

1. พุทธ

2. อิสลาม

3. คริสต์หรืออื่นๆ

6. ตำแหน่ง

1. ข้าราชการ

2. พนักงานราชการ

3. ลูกจ้างประจำ

4. ลูกจ้างชั่วคราว

5. ครูช่วยราชการ

คำชี้แจง จากเหตุการณ์ดังกล่าวที่ท่านเขียนเล่าให้ท่านประเมินว่าท่านมีพฤติกรรมอย่างไรบ้าง
โดยขอให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ของคำตอบในแต่ละข้อ

1. พุดคุยกับคนอื่นถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพราะการพูดคุยช่วยให้รู้สึกดี
 มาก มีบ้าง ไม่เลย
2. เปลี่ยนแปลงสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว เพื่อปัญหาของฉันทันจะมีโอกาสที่ดีในการแก้ไข
 มาก มีบ้าง ไม่เลย
3. ตั้งเป้าหมายบางอย่างเพื่อจัดการกับสถานการณ์
 มาก มีบ้าง ไม่เลย
4. ฝึกลงวันถึงช่วงเวลาที่ดีกว่าเดิม
 มาก มีบ้าง ไม่เลย
5. บอกความกลัว ความวิตกกังวลกับเพื่อนหรือคนที่เกี่ยวข้อง
 มาก มีบ้าง ไม่เลย
6. ฉันได้พิจารณาน้ำหนักทางเลือกต่าง ๆ อย่างรอบคอบ
 มาก มีบ้าง ไม่เลย
7. พยายามหาทางเลือกหลาย ๆ ทางเพื่อแก้ไขปัญหา จนกระทั่งพบทางออก
 มาก มีบ้าง ไม่เลย
8. ใช้เวลาอยู่ตามลำพังมากกว่าปกติ
 มาก มีบ้าง ไม่เลย
9. หันเหความสนใจทั้งหมด เพื่อมุ่งแก้ไขปัญหา
 มาก มีบ้าง ไม่เลย
10. มีการคิดวางแผน ลงมือกระทำไว้ในใจ
 มาก มีบ้าง ไม่เลย
11. ไปหาเพื่อนหรือผู้ให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้รู้สึกดีขึ้น
 มาก มีบ้าง ไม่เลย
12. หลีกเลี่ยงที่จะอยู่กับคนทั่วไปในที่สาธารณะ
 มาก มีบ้าง ไม่เลย
13. จมอยู่กับการเล่นกีฬา ทำกิจกรรม งานอดิเรกต่าง ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา
 มาก มีบ้าง ไม่เลย
14. ไปหาเพื่อนเพื่อช่วยด้านความรู้สึกที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น
 มาก มีบ้าง ไม่เลย

15. นอนหลับมากกว่าปกติ

มาก มีบ้าง ไม่เลย

16. จินตนาการถึงลักษณะของเหตุการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไป

มาก มีบ้าง ไม่เลย

17. ไปหาเพื่อนเพื่อขอคำแนะนำว่าจะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์อย่างไร

มาก มีบ้าง ไม่เลย

18. อยากอยู่ตามลำพัง โดยไม่มีผู้ใดมาเกี่ยวข้อง

มาก มีบ้าง ไม่เลย

19. ยอมรับความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือคนที่เกี่ยวข้อง

มาก มีบ้าง ไม่เลย

20. เสาะหาความมั่นคง ความไว้วางใจ ความอบอุ่นจากคนที่รู้จักตัวฉันได้ดีที่สุด

มาก มีบ้าง ไม่เลย

21. พยายามวางแผนอย่างระมัดระวัง มากกว่าที่จะกระทำอย่างหุนหันพลันแล่น

มาก มีบ้าง ไม่เลย

.....
สำหรับผู้วิจัย

Total cop

Prob

Seek

Avoid

ตอนที่ 3 ข้อมูลเพิ่มเติมต่อวิธีการจัดการกับความเครียด

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้จะถามถึงวิธีการจัดการกับความเครียดของท่าน ทั้งนี้ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด เพียงข้อใดข้อหนึ่ง

1. เมื่อท่านเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการก่อการร้าย การลอบยิงหรือในสถานการณ์ของความไม่สงบอื่น ๆ ท่านได้ปรึกษานุคคลใดต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด

บุคคลที่ได้ไปปรึกษา	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ปรึกษาญาติพี่น้อง				
2. ปรึกษาคนในครอบครัว				
3. ปรึกษาเพื่อนร่วมงาน				
4. ปรึกษาผู้บังคับบัญชา				
5. ปรึกษาหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง				

2. ความเครียดที่เกิดจากสถานการณ์ความไม่สงบ ท่านใช้วิธีการคลายความเครียดโดยวิธีต่อไปนี้ มากน้อยอย่างไร

วิธีการที่ใช้	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. อยู่เฉย ๆ				
2. เข้าวัด / ไปมีสติ (นั่งสมาธิ สวดมนต์ ฟังธรรม)				
3. ออกไปเที่ยวพักผ่อน				
4. ฟังเพลง เล่นดนตรี				
5. อ่านหนังสือ				
6. ทำงานศิลปะ หรือการฝีมือ				
7. หาคณปรึกษา				
8. พบแพทย์หรือจิตแพทย์				
9. ออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่ถนัด				
10. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
11. ไปหาหมอ				
12. ทานอาหารมากขึ้น				
13. กินยาระงับประสาท / ยานอนหลับ				
14. โยนความผิดให้ผู้อื่น หรือโทษสิ่งอื่น				
15. เที่ยวสถานเริงรมย์ เช่น คาราโอเกะ ร้านอาหาร ดิสโกเธค				
16. เล่นการพนัน				
17. ขาดงานหรือลาหยุดงาน				

ตอนที่ 4 ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด ขอให้ตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบเพียงคำตอบเดียว

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน

ข้อคำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. ท่านรู้สึกสบายใจ				
3. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อเหตุการณ์การดำเนินชีวิตประจำวัน				
4. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
5. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
6. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข				
7. ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
8. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
9. ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
10. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
12. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
13. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				