



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาล
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง

1. การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความฉลาดทางอารมณ์ ระดับความเครียดและความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบวัดความเครียดสวนปรุง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข นำระดับความฉลาดทางอารมณ์กับระดับความเครียดที่ได้มาหาความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์ ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการที่นักศึกษา คณาจารย์และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาจะนำผลของการศึกษาที่ได้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ปรับระดับความเครียดและจัดการความเครียดอย่างถูกวิธีเหมาะสมแก่นักศึกษาต่อไป

2. นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เป็นประชากรในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้มีสิทธิ์ที่จะซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการศึกษาจากผู้ทำการศึกษาโดยตรงสามารถตอบรับหรือปฏิเสธที่จะเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้โดยการถาม ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่เปิดเผย ชื่อ - นามสกุลหรือรหัสนักศึกษาแต่นำมาใช้เฉพาะการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้นและเปิดเผยเฉพาะผู้ให้ข้อมูลเท่านั้น หากต้องการทราบโดยผู้ทำการศึกษาเป็นผู้เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

3. แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด 3 ส่วน แบ่งเป็น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12 - 17 ปี และอายุ 18 - 25 ปี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ส่วนที่ 3 แบบวัดความเครียดสวนปรุงฉบับสั้น 20 ข้อ โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

4. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน และทำเครื่องหมายให้ตรงตามช่องที่นักศึกษาประเมิน

ขอขอบคุณที่ได้รับความร่วมมือในการกรอกแบบสอบถามครั้งนี้

นางสาวลักขณา เทศเปี่ยม

นักศึกษาปริญญาโท สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. รหัสนักศึกษา _____
2. เพศ
 - 1. ชาย
 - 2. หญิง
3. วัน เดือน ปีเกิด _____
4. น้ำหนัก _____ กิโลกรัม ส่วนสูง _____ เซนติเมตร
5. ศาสนา
 - 1. พุทธ
 - 2. คริสต์
 - 3. อิสลาม
 - 4. อื่นๆ ระบุ
6. โรคประจำตัวที่ต้องรับประทานยาเป็นประจำ
 - 1. มี ระบุชื่อโรค
 - 2. ไม่มี
7. สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา / ผู้ปกครอง
 - 1. อยู่ด้วยกัน
 - 2. หย่าร้าง
 - 3. บิดาเสียชีวิต
 - 4. มารดาเสียชีวิต
 - 5. บิดา - มารดาเสียชีวิต
 - 6. แยกกันอยู่
8. อาชีพของบิดา
 - 1. เกษตรกรรม
 - 2. รับจ้าง
 - 3. รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ
 - 4. ค้าขาย
 - 5. อื่นๆ ระบุ.....
 - 6. ไม่ได้ทำงาน
9. อาชีพของมารดา
 - 1. เกษตรกรรม
 - 2. รับจ้าง
 - 3. รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ
 - 4. ค้าขาย
 - 5. อื่นๆ ระบุ.....
 - 6. ไม่ได้ทำงาน
10. ที่พักอาศัย
 - 1. หอพักมหาวิทยาลัย
 - 2. หอพักเอกชน
 - 3. อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง
 - 4. อื่นๆ ระบุ.....
11. ภูมิลำเนาเดิม
 - 1. ภาคเหนือ
 - 2. ภาคกลาง
 - 3. ภาคอีสาน
 - 4. ภาคใต้

12. แหล่งที่มาของรายได้

1. ได้รับจากผู้ปกครอง 2. สร้างรายได้ด้วยตนเอง
 3. ได้รับทุนจากมหาวิทยาลัย 4. อื่นๆ ระบุ.....

13. รายรับต่อเดือนเพื่อใช้จ่ายขณะศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย

1. น้อยกว่า 3,000 บาท 2. 3,001 – 5,000 บาท
 3. 5,001 – 10,000 บาท 4. 10,000 บาทขึ้นไป

14. รายรับเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่

1. เพียงพอ 2. ไม่เพียงพอ

15. การรับรู้ภาระหนี้สินของครอบครัว / ผู้ปกครอง

1. ครอบครัวมีภาระหนี้สิน 2. ครอบครัวไม่มีภาระหนี้สิน
 3. ไม่ทราบการมีภาระหนี้สินของครอบครัว / ผู้ปกครอง

16. ผลสัมฤทธิ์การเรียนในภาคการศึกษาที่ผ่านมา

1. ต่ำกว่า 2.00 2. 2.01 – 2.49
 3. 2.50 – 3.00 4. 3.01 – 3.49
 5. 3.50 ขึ้นไป

17. บุคคลที่สามารถให้คำปรึกษา / ให้กำลังใจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. เพื่อน 2. คนรัก / แฟน
 3. บิดา 4. มารดา
 5. พี่ น้อง 6.ญาติ
 7. อาจารย์
 8. ไม่มีบุคคลที่สามารถให้คำปรึกษา / ให้กำลังใจ
 9. อื่น ๆ ระบุ..... (เช่น แพทย์ พยาบาล สอดไลน์)

18. กิจกรรมทำยามว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ดูหนัง 2. ฟังเพลง
 3. อ่านหนังสือ 4. กินอาหาร
 5. ปลูกต้นไม้ 6. เล่นกีฬา / ออกกำลังกาย
 7. อื่นๆ ระบุ.....

19. การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดภาวะเครียด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ทำกิจกรรมที่ชอบ
 2. ขอรับคำปรึกษาหรือพูดคุยบุคคลที่สามารถให้คำปรึกษา (ตามข้อ 17)
 3. ร้องไห้
 4. เข้าหาที่พึ่งทางศาสนา
 5. ไม่ทำอะไร
 6. อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตามขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ (ข้อที่มีเครื่องหมาย * หน้าข้อ)

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้ 1 คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้ 3 คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24	26	27
29	30	33	35	37	40	45	47	51	52				

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้ 4 คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้ 3 คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้ 2 คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้ 1 คะแนน

โปรดตอบตามความเป็นจริง และตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเอง และวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป
โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
*1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
*4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
*6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
*7	ฉันสังเกตได้ เมื่อมีคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
*10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
*12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
*14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
*15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำว่า “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
*17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
19	ฉันไม่รู้ว่าคุณเก่งเรื่องอะไร					
*20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
*22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ					
*23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
*25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
*28	เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						
*31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
*32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
*34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แข่งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
*36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
*38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
*39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
*41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังจะดีขึ้น					
*42	ทุกปัญหาหมักมีทางออกเสมอ					
*43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่อง ผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
*44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และ วันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
*46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
*48	เมื่อว่างจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
*49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
*50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจาก ภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุม และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจ ผู้อื่น
และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา
และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ช่วงคะแนนปกติ อายุ 12 - 17 ปี	ผลรวมของ คะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	13-18	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	16-21	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	17-22	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	15-20	
	2.2 ตัดสินใจ และแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	14-19	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	15-20	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	9-13	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	16-22	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	15-21	

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ช่วงคะแนนปกติ อายุ 18 - 25 ปี	ผลรวมของ คะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	13-18	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	16-21	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	17-23	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	15-21	
	2.2 ตัดสินใจ และแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	14-20	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	15-20	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	9-14	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	16-22	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	15-21	

แบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ
(Suanprung Stress Test - 20, SPST – 20)

ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ใน ข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ ตรงช่อง ตามที่คุณประเมิน โดย

คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อ	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกกับข้องใจ					

ข้อ	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					
รวมคะแนน						
รวมคะแนนทั้งหมด						

การแปลผล

แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน	0 – 23	เครียดน้อย
คะแนน	24 – 41	เครียดปานกลาง
คะแนน	42 – 61	เครียดสูง
คะแนน	62 ขึ้นไป	เครียดรุนแรง

ผลระดับคะแนนอธิบายได้ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัว ต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตารางแสดงคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

ตารางแสดงความจำวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน F และ p-value ของคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลจำแนกตามลักษณะบุคคล

ลักษณะบุคคล	n (N = 187)	mean	SD	F	p-value
เพศ				5.898	0.016*
หญิง	179	45.01	15.32		
ชาย	8	58.38	12.72		
อายุ				1.093	0.354
18	31	43.48	15.37		
19	134	46.56	15.38		
20	21	41.76	15.71		
21	1	60.00	-		
ศาสนา				0.134	0.874
พุทธ	180	45.47	15.89		
คริสต์	5	49.00	12.59		
อิสลาม	2	47.00	8.486		
ดัชนีมวลกาย				1.032	0.358
สมส่วน	124	44.60	15.20		
ผอม	61	47.79	15.97		
อ้วน	2	39.50	2.12		
โรคประจำตัว				3.431	0.066
ไม่มีโรค	169	44.91	15.05		
มีโรค	18	51.94	17.82		

ตารางแสดงความจํานวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน F และ p-value ของคะแนน
ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลจําแนกตามลักษณะครอบครัว

ลักษณะครอบครัว	n (N = 187)	mean	SD	F	p-value
สถานภาพสมรสของ บิดา - มารดา / ผู้ปกครอง				0.843	0.521
อยู่ด้วยกัน	145	45.19			
หย่าร้าง	15	49.00	12.87		
บิดาเสียชีวิต	14	47.36	14.64		
มารดาเสียชีวิต	6	50.17	16.51		
แยกกันอยู่	4	33.00	9.35		
บิดา - มารดาเสียชีวิต	3	47.00	20.30		
อาชีพของบิดา				3.626	0.004*
เกษตรกรกรรม	55	51.93	16.22		
รับจ้าง	46	41.74	13.42		
รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	41	43.17	16.45		
ค้าขาย	23	40.74	10.89		
บิดาเสียชีวิต	17	49.29	16.59		
ไม่ได้ทำงาน	5	40.60	4.50		
อาชีพของมารดา				2.322	0.045*
รับจ้าง	51	40.84	13.84		
เกษตรกรกรรม	40	50.03	17.15		
ค้าขาย	36	42.89	14.49		
รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	34	47.56	14.62		
ไม่ได้ทำงาน	17	49.24	15.72		
มารดาเสียชีวิต	9	49.11	16.61		

ตารางแสดงความจำนนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน F และ p-value ของคะแนน
ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลจําแนกตามลักษณะที่พักอาศัยและภูมิลําเนาเดิม

ที่พักอาศัยและภูมิลําเนาเดิม	n (N = 187)	mean	SD	F	p-value
ที่พักอาศัย				0.088	0.916
หอพักมหาวิทยาลัย	169	45.48	15.36		
อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง	12	45.75	18.78		
หอพักเอกชน	6	48.17	11.96		
ภูมิลําเนาเดิม				0.722	0.540
ภาคเหนือ	168	45.40	15.10		
ภาคอีสาน	10	51.51	4.90		
ภาคกลาง	8	41.63	22.31		
ภาคใต้	1	45.00	-		

ตารางแสดงความจำวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน T - test Independent และ p-value ของคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลจําแนกตามลักษณะแหล่งที่มาของรายได้

แหล่งที่มาของรายได้	n (N = 187)	mean	SD	T-test Independent	Sig. (2-tailed)
การได้รับจากผู้ปกครอง				2.610	0.010*
ได้รับจากผู้ปกครอง	176	44.86	15.01		
ไม่ได้รับจากผู้ปกครอง	11	57.18	18.02		
การสร้างรายได้ด้วยตนเอง				-3.417	0.001*
ได้สร้างรายได้ด้วยตนเอง	5	68.20	12.56		
ไม่ได้สร้างรายได้ด้วยตนเอง	182	44.96	15.05		
การได้รับทุนจากมหาวิทยาลัย				-0.585	0.560
ได้รับทุนจากมหาวิทยาลัย	13	48.00	15.39		
ไม่ได้รับทุนจากมหาวิทยาลัย	174	45.40	15.46		
การได้รับทุนอื่น ๆ				-0.903	0.368
ได้รับทุนอื่น ๆ	23	48.30	16.01		
ไม่ได้รับทุนอื่น ๆ	164	45.20	15.35		

ตารางแสดงความจํานวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน F และ p-value ของคะแนน
ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลจํานกตามลักษณะเศรษฐกิจ

ลักษณะเศรษฐกิจ	n (N = 187)	mean	SD	F	p-value
รายรับต่อเดือนเพื่อใช้จ่ายขณะศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย				0.228	0.797
น้อยกว่า 3,000 บาท	31				
3,001 - 5,000 บาท	133				
5,001 - 10,000 บาท	23	45.43	15.37		
รายรับเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่				12.487	0.001*
เพียงพอ	157	43.89	15.23		
ไม่เพียงพอ	30	54.43	13.50		
การรับรู้ภาระหนี้สินของครอบครัว / ผู้ปกครอง				1.327	0.268
ครอบครัวมีภาระหนี้สิน	111	46.95			
ครอบครัวไม่มีภาระหนี้สิน	51	42.71	15.97		
ไม่ทราบการมีภาระหนี้สินของ ครอบครัว	25	45.40	13.93		

ตารางแสดงความจำวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน F และ p-value ของคะแนน
ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลจําแนกตามผลการเรียน

ผลการเรียน	n (N = 187)	mean	SD	F	p-value
ผลการเรียน				2.000	0.096
ต่ำกว่า 2.00	5	54.00	19.20		
2.01 - 2.49	8	56.13	14.40		
2.50 - 3.00	60	45.80	16.41		
3.01 - 3.49	93	45.30	14.98		
3.50 ขึ้นไป	21	40.19	12.11		

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวลักขณา เทศเปี่ยม
วัน เดือน ปีเกิด	25 พฤษภาคม 2520
ภูมิลำเนา	จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
ปี พ.ศ. 2538	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จากโรงเรียนคาราวีทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
ปี พ.ศ. 2541	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2542 - 2546	พยาบาลปฏิบัติการ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2546 - 2547	พยาบาลปฏิบัติการ โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2547 - 2548	พยาบาลปฏิบัติการ โรงพยาบาลพญาไท 2 จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2548 - ปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่ศูนย์ทะเบียนมะเร็ง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่