



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามความเครียดและการจัดการกับความเครียดของเยาวชน
ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน

□□□

(สำหรับผู้ศึกษา)

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการกับความเครียดของเยาวชน ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน ประกอบด้วย 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียด

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการกับความเครียด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเติมคำในช่องว่าง หรือ ทำเครื่องหมาย (/) ในวงเล็บหน้าข้อความให้ตรงกับความเป็นจริง โดยเลือกตอบเพียงข้อเดียว

1. เพศ

() 1.ชาย

() 2.หญิง

2. เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

3.ระดับการศึกษาสูงสุด

() 1. ไม่ได้เรียน

() 5. อนุปริญญา หรือ ปวศ.

() 2. ประถมศึกษา

() 6. ปริญญาตรี

() 3. มัธยมศึกษาตอนต้น

() 7. สูงกว่าปริญญาตรี

() 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช.

() 8. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

4. สถานภาพสมรส

() 1. โสด

() 3. แยกกันอยู่

() 2. คู่

() 4. หม้าย

() 5. หย่า

5. อาชีพ

() 1. นักเรียน

() 6. ลูกจ้าง(หน่วยงานราชการ หรือเอกชน)

() 2. นักศึกษา

() 7. เกษตรกร

() 3. รับราชการ

() 8. แม่บ้าน

() 4. พนักงานรัฐวิสาหกิจ

() 9. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

() 5. ธุรกิจส่วนตัว, ค้าขาย

6. รายได้ของครอบครัวโดยเฉลี่ยต่อเดือน.....บาท

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียด

ระดับความไวต่อความเครียด

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความและตอบตรงความคิดเห็นของท่านมากที่สุดว่า ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ข้อความนั้นเกิดขึ้นกับท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย / ตรงช่องนั้น
โปรดตอบให้ครบทุกข้อความ โดย

- 1 หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นกับท่านเกือบตลอดเวลา
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นกับท่านค่อนข้างบ่อย
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นกับท่านเป็นบางครั้งบางคราว
- 4 หมายถึง ข้อความนั้นเกิดขึ้นกับท่านนาน ๆ ครั้ง
- 5 หมายถึง ข้อความนั้นไม่เคยเกิดขึ้นกับท่านเลย

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	1	2	3	4	5
1. ฉันนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อยสี่คืนในหนึ่งสัปดาห์					
2. ฉันออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้ง					
3. ฉันมีญาติอย่างน้อยหนึ่งคนที่อยู่ใกล้และไปมาหาสู่เสมอ					
4. ฉันสูบบุหรี่					
5. ฉันดื่มสุรา					
6. ฉันต้องใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียด					
7. ฉันมีรายได้พอใช้จ่าย					
8. ฉันมีความเชื่อหรือศรัทธาในศาสนาที่ฉันนับถือ					
9. ฉันมีสุขภาพดี (รวมทั้งสายตา การได้ยิน และฟัน)					
10. ฉันพอใจในการเรียน หรืออาชีพ หรืองานที่ฉันทำอยู่					
11. ฉันมีเพื่อนที่คุยเรื่องส่วนตัวได้อย่างน้อยหนึ่งคน					
12. ฉันมองโลกในแง่ดี					

ที่มาของความเครียด

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ หากเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับท่านในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านประเมินความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น โดยทำเครื่องหมาย / ตรงช่องนั้น

หากเหตุการณ์ใดไม่ได้เกิดขึ้นกับท่านให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ โดย

- 1 หมายถึง ท่านรู้สึกว่าเหตุการณ์นั้นไม่เครียด
- 2 หมายถึง ท่านรู้สึกว่าเหตุการณ์นั้นเครียดเล็กน้อย
- 3 หมายถึง ท่านรู้สึกว่าเหตุการณ์นั้นเครียดปานกลาง
- 4 หมายถึง ท่านรู้สึกว่าเหตุการณ์นั้นเครียดมาก
- 5 หมายถึง ท่านรู้สึกว่าเหตุการณ์นั้นเครียดมากที่สุด

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	1	2	3	4	5
1. ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ					
2. การเรียน หรือการทำงานที่รับผิดชอบมากเกินไป					
3. กลัวเรื่องการเรียน หรือการทำงานผิดพลาด					
4. รู้สึกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี					
5. การจัดการในโรงเรียน หรือที่ทำงานมีความขัดแย้ง					
6. การเรียนหรือการทำงานน่าเบื่อ					
7. มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า					
8. รู้สึกตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์					
9. บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย					
10. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
11. ไม่มีเวลาให้ตัวเอง					
12. ชีวิตมีปัญหา					
13. มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในบ้าน					
14. ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
15. มีความลำบากที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ					
16. รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม					
17. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
18. มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง					
19. ในชุมชนที่อยู่มีการอาชญากรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ และมีการทำลายทรัพย์สิน					

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	1	2	3	4	5
20. ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน					
21. เป็นกังวลกับสารพิษต่างๆและมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง ดิน					
22. เงินไม่พอใช้จ่าย					
23. รายจ่ายเพิ่มขึ้น					
24. ไม่มีเงินเพียงพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ					

อาการของความเครียด

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ หากท่านมีอาการข้างล่างนี้ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านประมาณระดับความเครียดที่เกิดขึ้นกับท่านแล้วทำเครื่องหมาย / ตรงช่องนั้น

หากเหตุการณ์ใดไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวท่านให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ โดย

- 1 หมายถึง อาการนั้นเกิดขึ้นแล้วประมาณได้ว่าท่านรู้สึกไม่เครียด
- 2 หมายถึง อาการนั้นเกิดขึ้นแล้วประมาณได้ว่าท่านรู้สึกเครียดเล็กน้อย
- 3 หมายถึง อาการนั้นเกิดขึ้นแล้วประมาณได้ว่าท่านรู้สึกเครียดปานกลาง
- 4 หมายถึง อาการนั้นเกิดขึ้นแล้วประมาณได้ว่าท่านรู้สึกเครียดมาก
- 5 หมายถึง อาการนั้นเกิดขึ้นแล้วประมาณได้ว่าท่านรู้สึกเครียดมากที่สุด

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	1	2	3	4	5
1. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
2. ปวดหัวจากความตึงเครียด					
3. ปวดหลัง					
4. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
5. ท้องเสีย					
6. ปากแห้ง คอแห้ง					
7. หัวใจเต้นเร็ว					
8. ปวดศีรษะข้างเดียว					
9. เจ็บหน้าอก					
10. รู้สึกวิตกกังวล					
11. รู้สึกคับข้องใจ					
12. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
13. รู้สึกเศร้า					

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	1	2	3	4	5
14. ความจำไม่ดี					
15. รู้สึกสับสน					
16. ตั้งสมาธิลำบาก					
17. ประจำเดือนมีปัญหา					
18. ออณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนปกติ					
19. ผิวเป็นผื่นเป็นสิ่ว					
20. รู้สึกเหนื่อยง่าย					
21. เป็นหวัดบ่อย					
22. เป็นโรคมึนแพ้					
23. รู้สึกไม่สบายหรือป่วยอยู่เสมอ					
24. เจ็บคอ หรือเจ็บในปาก					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการกับความเครียด

คำชี้แจง ให้ท่านคิดถึงสถานการณ์ในการทำงานที่เป็นปัญหา ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ หรือเกิดความเครียดในช่วงเวลาที่ผ่านมา และท่านได้ใช้การคิดหรือการกระทำตาม ข้อความต่อไปนี้บ่อยแค่ไหน โดยทำเครื่องหมาย / ตรงช่องที่ตรงกับตัวท่าน **โปรดตอบ ให้ครบทุกข้อความ**

	บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	ไม่ใช่เลย
1. ฉันยืนหยัดต่อสู้ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ				
2. ฉันพยายามทำให้ผู้ที่รับผิดชอบในเรื่องที่เป็นปัญหานั้นเปลี่ยนใจ				
3. ฉันระบายความโกรธกับผู้ที่เป็นตัวเหตุของปัญหา				
4. ฉันระบายอารมณ์ออกมาไม่ว่าอย่างไรก็ตาม				
5. ฉันเลี่ยงทำบางสิ่ง (เพื่อจัดการกับปัญหา)				
6. ฉันได้ทำสิ่งที่ตนคิดว่าไม่ค่อยจะได้ผลแต่อย่างน้อยก็ได้ทำอะไรบางอย่าง				
7. ฉันทำให้สถานการณ์คลี่คลายลง โดยพยายามไม่เอาความจริงจังกับมันจนเกินไป				
8. ฉันทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น				
9. ฉันไม่ปล่อยให้ปัญหามากวนใจ โดยไม่คิดถึงมันมากเกินไป				
10. ฉันพยายามลืมเรื่องทั้งหมด				
11. ฉันพยายามมองแต่ในแง่ดี				
12. ฉันปล่อยให้มันเป็นเรื่องของโชคชะตา คิดเสียว่าบางครั้งเราคือโชคร้าย				
13. ฉันพยายามเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว				
14. ฉันไม่ให้ผู้อื่นรู้ว่าเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นร้ายแรงแค่ไหน				
15. ฉันพยายามไม่ปิดกั้นโอกาสที่ผู้อื่นจะเข้ามาช่วยเหลือ แต่เปิดช่องไว้รอความช่วยเหลือ				
16. ฉันพยายามไม่ทำอะไรผิดพลาด หรือทำตามความคิดครั้งแรก				

	บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	ไม่ใช่เลย
17.ฉันพยายามควบคุมความรู้สึกที่มีต่อเรื่องที่เกิดขึ้นไว้ไม่ให้ไปรบกวนเรื่องอื่นมากเกินไป				
18.ฉันคิดทบทวนในใจว่าจะพูดหรือทำอะไร				
19.ฉันลองคิดว่าคนที่ฉันชื่นชมจะอย่างไรกับสถานการณ์นั้นและใช้วิธีการของเขาเป็นแนวทาง				
20.ฉันพูดคุยกับบางคนเพื่อให้รู้เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นมากขึ้น				
21.ฉันพูดคุยกับบางคนที่สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม				
22.ฉันขอคำแนะนำจากญาติหรือเพื่อนที่ฉันนับถือ				
23.ฉันเล่าให้ใครบางคนฟังว่าฉันรู้สึกอย่างไร				
24.ฉันยอมรับความเห็นใจและความเข้าใจจากใครบางคน				
25.ฉันขอความช่วยเหลือจากมืออาชีพ				
26.ฉันวิพากษ์วิจารณ์หรือว่ากล่าวตัวเอง				
27.ฉันตระหนักว่าได้นำปัญหามาสู่ตัวเอง				
28.ฉันให้สัญญากับตัวเองว่าจะไม่ให้เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นอีก				
29.ฉันกล่าวขอโทษและทำบางอย่างเพื่อเป็นการชดเชย				
30.ฉันหวังให้สถานการณ์นั้นผ่านไปหรือจบสิ้นลงในที่สุด				
31.ฉันหวังว่าอาจจะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น				
32.ฉันคิดฝันว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจะลงเอยอย่างไร				
33.ฉันพยายามให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นด้วยการกิน, ดื่ม, สูบบุหรี่, ใช้จ่าย และวิธีอื่น ๆ				
34.ฉันหลีกเลี่ยงที่จะอยู่กับคนทั่วไป				
35.ฉันไม่เชื่อว่าปัญหานั้นได้เกิดขึ้นแล้ว				

	น้อยมาก	น้อย	บางครั้ง	ไม่ใช่เลย
36.ฉันโทษผู้อื่น				
37.ฉันนอนหลับมากกว่าปกติ				
38.ฉันรู้ตัวว่าได้ทำอะไรลงไป (เพื่อจัดการกับปัญหา) และพยายามเป็น 2 เท่าเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ				
39.ฉันวางแผนการจัดการกับปัญหาและทำตามแผนนั้น				
40.ฉันเอาใจจดจ่อกับสิ่งที่จะต้องทำ (ในการจัดการกับปัญหา)ตามลำดับทีละขั้น ๆ				
41.ฉันเปลี่ยนแปลงบางอย่างเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น				
42.ฉันนึกย้อนถึงประสบการณ์ในอดีต ซึ่งเคยตกอยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันนี้				
43.ฉันคิดวิธีแก้ปัญหามา 2 – 3 วิธี				
44. ฉันเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตัวเองในทางที่ดี				
45.ฉันผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นและทำได้ดีขึ้นกว่าแต่ก่อน				
46.ฉันได้พบกับศรัทธาความเชื่อใหม่ ๆ				
47.ฉันได้ค้นพบอีกครั้งหนึ่งว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต				
48.ฉันสวดอธิษฐาน				
49.ฉันได้เปลี่ยนแปลงบางอย่างเกี่ยวกับตัวเอง				
50.ฉันเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำบางสิ่งที่สร้างสรรค์				

ภาคผนวก ข

ตารางรายละเอียดการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 5 จำนวนเยาวชนทั้งหมดและจำนวนกลุ่มตัวอย่างในหมู่บ้านที่สุ่มตัวอย่าง 12 หมู่บ้าน
ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน

หมู่บ้าน	จำนวนเยาวชน (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
ตำบลบ้านธิ		
ดอยเวียง	72	30
สันต้นคำ	58	25
ป่าเหียง	57	24
ป่าแดง	71	30
บ่วงก	63	27
ใหม่กาดเหนือ	36	15
ตำบลห้วยยาบ		
ห้วยยาบ	37	16
ป่าตึง	137	58
แสนดอ	58	25
ป่ามอก	82	35
ห้วยไซ	82	35
ห้วยไซสุขสวัสดิ์	59	25
รวม	812	345

ภาคผนวก ก

รายละเอียดระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 6 จำนวน และร้อยละของระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n = 290)

	ระดับความเครียด			
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง	ระดับรุนแรง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ความไวต่อความเครียด	89 (30.69)	122 (42.07)	52 (17.93)	27 (9.31)
ที่มาของความเครียด				
การเรียนหรือการทำงาน	122 (42.07)	124 (42.76)	36 (12.41)	8 (2.76)
เรื่องส่วนตัว	111 (38.28)	125 (43.10)	48 (16.55)	6 (2.07)
ครอบครัว	20 (6.90)	109 (37.58)	128 (44.14)	33 (11.38)
สังคม	81 (27.93)	129 (44.48)	72 (24.83)	8 (2.76)
สิ่งแวดล้อม	22 (7.59)	116 (40.00)	133 (45.86)	19 (6.55)
การเงิน	44 (15.17)	103 (35.52)	108 (37.24)	35 (12.07)
อาการของความเครียด				
ระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก	82 (28.28)	171 (58.96)	29 (10.00)	8 (2.76)
ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก	27 (9.31)	99 (34.14)	142 (48.97)	22 (7.58)

ตาราง 6 จำนวน และร้อยละของระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n = 290) (ต่อ)

	ระดับความเครียด			
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง	ระดับรุนแรง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ระบบประสาทอัตโนมัติ ซิมพาเทติก	33 (11.38)	73 (25.17)	142 (48.97)	42 (14.48)
อารมณ์	33 (11.38)	115 (39.65)	124 (42.76)	18 (6.21)
ความคิด	59 (20.34)	135 (46.56)	79 (27.24)	17 (5.86)
ระบบฮอร์โมน	12 (4.14)	66 (22.76)	136 (46.90)	76 (26.20)
ระบบภูมิคุ้มกัน	25 (8.62)	82 (28.28)	124 (42.76)	59 (20.34)

ตาราง 7 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่มาของความเครียด จากการเรียนหรือการทำงาน (n = 290)

ที่มาของความเครียด	ความรู้สึกรีดต่อเหตุการณ์					
	ไม่มีเหตุการณ์	ไม่เครียด	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
จากการเรียนหรือการทำงาน						
การทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ	8 (2.76)	20 (6.90)	103 (35.52)	94 (32.41)	46 (15.86)	19 (6.55)
การเรียน หรือการทำงานที่รับผิดชอบ มากเกินไป	12 (4.13)	17 (5.86)	104 (35.86)	108 (37.24)	39 (13.45)	10 (3.45)
ความกลัวเรื่องการเรียน หรือการทำงาน ผิดพลาด	10 (3.45)	35 (12.07)	96 (33.10)	82 (28.27)	48 (16.55)	19 (6.55)
ความรู้สึกกดดันว่าต้องให้ผลงานออก มาดี	14 (4.83)	54 (18.62)	91 (31.38)	92 (31.72)	29 (10.00)	10 (3.45)
การจัดการในโรงเรียน หรือที่ทำงาน มีความขัดแย้ง	24 (8.28)	56 (19.31)	109 (37.59)	76 (26.21)	19 (6.55)	6 (2.07)
การเรียนหรือการทำงานน่าเบื่อ	14 (4.83)	70 (24.14)	102 (35.17)	76 (26.21)	20 (6.90)	8 (2.76)
โอกาสในเรื่องความก้าวหน้าน้อย	28 (9.66)	59 (20.34)	80 (27.59)	84 (28.97)	21 (7.24)	18 (6.21)

ตาราง 8 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่มาของความเครียด จากเรื่องส่วนตัว
(n = 290)

ที่มาของความเครียด	ความรู้สึกรู้สึกเครียดต่อเหตุการณ์					
	ไม่มีเหตุการณ์	ไม่เครียด	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
จากเรื่องส่วนตัว						
ความรู้สึกว่าตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์	22 (7.59)	125 (43.10)	73 (25.17)	48 (16.55)	17 (5.86)	5 (1.72)
การบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย	26 (8.97)	65 (22.41)	97 (33.45)	69 (23.79)	18 (6.21)	15 (5.17)
การไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	25 (8.62)	27 (9.31)	88 (30.34)	75 (25.86)	50 (17.24)	25 (8.62)
การไม่มีเวลาให้ตัวเอง	29 (10.00)	68 (23.45)	98 (33.79)	65 (22.41)	28 (9.66)	2 (0.69)

ตาราง 9 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่มาของความเครียด จากครอบครัว

(n = 290)

ที่มาของความเครียด	ความรู้สึกรู้สึกเครียดต่อเหตุการณ์					
	ไม่มีเหตุการณ์	ไม่เครียด	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
จากครอบครัว						
การที่ชีวิตมีปัญหา	74 (25.52)	89 (30.69)	50 (17.24)	43 (14.83)	19 (6.55)	15 (5.17)
การที่มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่ง ในบ้าน	37 (12.76)	66 (22.76)	84 (28.97)	56 (19.31)	31 (10.69)	16 (5.52)
ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือ เรื่องงานในบ้าน	38 (13.10)	49 (16.90)	87 (30.00)	50 (17.24)	40 (13.79)	26 (8.97)
การที่มีความลำบากที่จะทำให้ได้อย่าง ที่ครอบครัวต้องการ	38 (13.10)	49 (16.90)	78 (26.90)	78 (26.90)	30 (10.34)	17 (5.86)

ตาราง 10 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่มาของความเครียด จากสังคม ($n = 290$)

ที่มาของความเครียด	ความรู้สึกรู้สึกเครียดต่อเหตุการณ์					
	ไม่มีเหตุการณ์	ไม่เครียด	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
จากสังคม						
การรู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม	19 (6.55)	79 (27.24)	90 (31.03)	66 (22.76)	28 (9.66)	8 (2.76)
การรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	27 (9.31)	85 (29.31)	69 (23.79)	73 (25.17)	29 (10.00)	7 (2.41)

ตาราง 11 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่มาของความเครียด จากสิ่งแวดล้อม
(n = 290)

ที่มาของความเครียด	ความรู้สึกรีดต่อเหตุการณ์					
	ไม่มีเหตุการณ์	ไม่เครียด	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
จากสิ่งแวดล้อม						
การมีปัญหาคารจรรยาจร การจจรจร	25 (8.62)	96 (33.10)	90 (31.03)	53 (18.28)	20 (6.90)	6 (2.07)
การเดินทาง ในชุมชนที่อยู่มีการอาชญากรรม เล็ก ๆ น้อย ๆ และมีการทำลายทรัพย์สิน	48 (16.55)	78 (26.90)	80 (27.59)	48 (16.55)	25 (8.62)	11 (3.79)
การที่ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน	37 (12.76)	100 (34.48)	75 (25.86)	52 (17.93)	17 (5.86)	9 (3.10)
ความกังวลกับสารพิษต่าง ๆ และ มลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง ดิน	21 (7.24)	51 (17.58)	90 (31.03)	88 (30.34)	23 (7.93)	17 (5.86)

ตาราง 12 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามที่มาของความเครียด จากการเงิน

(n = 290)

ที่มาของความเครียด	ความรู้สึกรู้สึกเครียดต่อเหตุการณ์					
	ไม่มีเหตุการณ์	ไม่เครียด	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
จากการเงิน						
เงินไม่พอใช้จ่าย	16 (5.52)	30 (10.34)	60 (20.69)	80 (27.59)	65 (22.41)	39 (13.45)
รายจ่ายเพิ่มขึ้น	12 (4.14)	27 (9.31)	68 (23.45)	76 (26.21)	67 (23.10)	40 (13.79)
การที่ไม่มีเงินเพียงพอสำหรับ การพักผ่อนหย่อนใจ	32 (11.03)	33 (11.38)	76 (26.21)	75 (25.86)	54 (18.62)	20 (6.90)

ตาราง 13 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาการของความเครียด ทางระบบ
กล้ามเนื้อและโครงกระดูก (n = 290)

อาการของความเครียด	ความเครียดของอาการ					
	ไม่มีอาการ	ไม่เครียด	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ทางระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก						
กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	36 (12.41)	58 (20.00)	116 (40.00)	53 (18.28)	22 (7.59)	5 (1.72)
การปวดศีรษะจากความตึงเครียด	22 (7.59)	37 (12.76)	81 (27.93)	79 (27.24)	58 (20.00)	13 (4.48)
การปวดหลัง	42 (14.48)	63 (21.72)	99 (34.14)	67 (23.10)	16 (5.52)	3 (1.03)

ตาราง 14 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการของความเครียด ทางระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก (n = 290)

อาการของความเครียด	ความเครียดของอาการ					
	ไม่มีอาการ	ไม่เครียด	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ทางระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก						
ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	39 (13.45)	79 (27.24)	97 (33.45)	58 (20.00)	13 (4.48)	4 (1.38)
อาการท้องเสีย	38 (13.10)	87 (30.00)	74 (25.52)	60 (20.69)	25 (8.62)	6 (2.07)
ปากแห้ง คอแห้ง	57 (19.66)	82 (28.28)	83 (28.62)	51 (17.59)	14 (4.83)	3 (1.03)

ตาราง 15 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการของความเครียด ทางระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก (n = 290)

อาการของความเครียด	ความเครียดของอาการ					
	ไม่มีอาการ	ไม่เครียด	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ทางระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก						
หัวใจเต้นเร็ว	70 (24.14)	63 (21.72)	75 (25.86)	61 (21.03)	20 (6.90)	1 (0.34)
อาการปวดศีรษะข้างเดียว	39 (13.45)	43 (14.83)	73 (25.17)	64 (22.07)	49 (16.90)	22 (7.59)
อาการเจ็บหน้าอก	59 (20.34)	67 (23.10)	80 (27.59)	49 (16.90)	27 (9.31)	8 (2.76)

ตาราง 16 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาการของความเครียด ทางอารมณ์

(n = 290)

อาการของความเครียด	ความเครียดของอาการ					
	ไม่มีอาการ	ไม่เครียด	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ทางอารมณ์						
ความรู้สึกวิตกกังวล	32 (11.03)	43 (14.83)	81 (27.93)	76 (26.21)	42 (14.48)	16 (5.52)
ความรู้สึกคับข้องใจ	34 (11.72)	49 (16.90)	99 (34.14)	66 (22.76)	26 (8.97)	16 (5.52)
ความรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	4 (1.38)	25 (8.62)	87 (30.00)	77 (26.55)	56 (19.31)	41 (14.14)
ความรู้สึกเศร้า	22 (7.59)	56 (19.31)	82 (28.28)	67 (23.10)	41 (14.14)	22 (7.59)

ตาราง 17 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาการของความเครียด ทางความคิด
(n = 290)

อาการของความเครียด	ความเครียดของอาการ					
	ไม่มีอาการ	ไม่เครียด	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ทางความคิด						
ความจำไม่ดี	37 (12.76)	59 (20.34)	90 (31.03)	62 (21.38)	28 (9.66)	14 (4.83)
ความรู้สึกลึกลับ	35 (12.07)	47 (16.21)	92 (31.72)	80 (27.59)	30 (10.34)	6 (2.07)
การตั้งสมาธิลำบาก	45 (15.52)	53 (18.28)	105 (36.21)	54 (18.62)	26 (8.97)	7 (2.41)

ตาราง 18 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาการของความเครียด ทางระบบ
ฮอร์โมน (n = 290)

อาการของความเครียด	ความเครียดของอาการ					
	ไม่มีอาการ	ไม่เครียด	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ทางระบบฮอร์โมน						
ประจำเดือนมีปัญหา	155 (53.45)	40 (13.79)	35 (12.07)	30 (10.34)	16 (5.52)	14 (4.83)
อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลง ไม่เหมือนปกติ	55 (18.97)	79 (27.24)	76 (26.21)	49 (16.90)	20 (6.90)	11 (3.79)
ผิวเป็นผื่นเป็นสิว	37 (12.76)	44 (15.17)	76 (26.21)	69 (23.79)	36 (12.41)	28 (9.66)
ความรู้สึเหนื่อยง่าย	48 (16.55)	67 (23.10)	87 (30.00)	52 (17.93)	25 (8.62)	11 (3.79)

ตาราง 19 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการของความเครียด ทางระบบ
ภูมิคุ้มกัน (n = 290)

อาการของความเครียด	ความเครียดของอาการ					
	ไม่มีอาการ	ไม่เครียด	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ทางระบบภูมิคุ้มกัน						
การเป็นหวัดบ่อย	58 (20.00)	85 (29.31)	69 (23.79)	49 (16.90)	18 (6.21)	11 (3.79)
การเป็นโรคภูมิแพ้	83 (28.62)	96 (33.10)	41 (14.14)	38 (13.10)	23 (7.93)	9 (3.10)
ความรู้สึกไม่ค่อยสบายหรือป่วย อยู่เสมอ	66 (22.76)	86 (29.66)	60 (20.69)	42 (14.48)	27 (9.31)	9 (3.10)
อาการเจ็บคอ หรือเจ็บในปาก	46 (15.86)	72 (24.83)	82 (28.28)	57 (19.66)	26 (8.97)	7 (2.41)

ภาคผนวก ง

เอกสารคำชี้แจงแก่อาสาสมัคร, หนังสือยินยอมของอาสาสมัคร
และ หนังสือแสดงความยินยอมของผู้ปกครอง

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์
คณะทันตแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 50200

กรกฎาคม 2551

เรื่อง ขอความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 คำชี้แจงของผู้ศึกษา

ดิฉัน นางสาว ศิวาพร จีปิ่น นักศึกษาปริญญาโท สาขาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง ความเครียดและการจัดการกับความเครียดของเยาวชน ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน ดิฉันจึงใคร่ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามที่แนบมาพร้อมนี้โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที ซึ่งท่านมีสิทธิ์จะตอบรับหรือปฏิเสธ คำตอบของท่านจะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการศึกษา กรณีที่ท่านมีอายุน้อยกว่า 18 ปีบริบูรณ์ ต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองด้วย

อนึ่ง ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามนี้ตามสภาพความจริง ตามความคิดเห็นของท่าน คำตอบของท่านจะถูกปิดเป็นความลับ ไม่เปิดเผยเป็นรายบุคคล และจะนำมาใช้ในการศึกษาเท่านั้น ผลการศึกษาจะเสนอในภาพรวมของความคิดเห็น ดังนั้น ภายหลังจากที่ท่านตอบแบบสอบถามเสร็จแล้ว กรุณาพับครึ่งก่อนที่จะส่งแบบสอบถามคืนผู้ศึกษา หรือตัวแทนผู้ศึกษา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี หากท่านมีปัญหาหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมใดๆ สามารถติดต่อ น.ส.ศิวาพร จีปิ่น โทรศัพท์ 08-1472-8578 หรืออาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผศ.ดร.ประพิมพ์ พุทธิรักษ์กุล ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0-5394-5018

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว ศิวาพร จีปิ่น)

ผู้ศึกษา

ส่วนที่ 2 คำแสดงความยินยอมเข้าร่วมการศึกษา

ข้าพเจ้าได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาเรื่องดังกล่าว ข้าพเจ้าเข้าใจดีว่าการเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการศึกษาครั้งนี้ได้ทุกเวลา

ข้าพเจ้า ยินยอม เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้

ข้าพเจ้า ไม่ยินยอม เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้

ชื่อ-สกุล.....

ลายเซ็น.....

วัน/เดือน/ปี.....

ส่วนที่ 3 คำแสดงความยินยอมเข้าร่วมการศึกษาสำหรับผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีอายุน้อยกว่า 18 ปี

ข้าพเจ้า.....มีความเกี่ยวข้องเป็น.....ของ
ผู้เข้าร่วมการศึกษาได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาเรื่องดังกล่าว ข้าพเจ้าเข้าใจดีว่าการเข้าร่วมในการศึกษา ครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้าสามารถให้บุตรหลานของข้าพเจ้าถอนตัวจากการศึกษาครั้งนี้ได้ทุกเวลา

ข้าพเจ้า ยินยอม ให้บุตรหลานของข้าพเจ้าเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้

ข้าพเจ้า ไม่ยินยอม ให้บุตรหลานของข้าพเจ้าเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้

ลายเซ็นผู้ปกครอง.....

วัน/เดือน/ปี.....

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวศิวพร จี๋ปัน
วัน เดือน ปี เกิด	30 ตุลาคม 2524
ประวัติการศึกษา	ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2546
ประวัติการทำงาน	ปี 2547 – 2548 พยาบาลประจำหอผู้ป่วยศัลยกรรมชาย 2, 5 โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ปี 2548 – ปัจจุบัน พยาบาลประจำหอผู้ป่วยกึ่งวิกฤตศัลยกรรมทั่วไป 1 โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved