



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

คำชี้แจงเพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย

เรื่อง ขออนุญาตผู้ปกครองในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ท่านผู้ปกครองของเด็กนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม

ดิฉันนางนิตานาถ สารเถื่อนแก้ว นักศึกษาปริญญาโท สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความสนใจที่จะศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาของเด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาในโรงเรียนนาหมื่น อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน เพื่อประกอบการศึกษาค้นคว้าอิสระในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ดังนั้น ดิฉันจึงใคร่ขออนุญาตให้เรียนภายใต้การปกครองของท่านตอบแบบสอบถามที่แนบมานี้ เพื่อนำไปใช้ในการศึกษาค้นคว้าอิสระ โดยข้อมูลที่ได้อาจจะเก็บเป็นความลับและเสนอออกมาในภาพรวม การตอบแบบสอบถามจะไม่มีผลใด ๆ ต่อการศึกษาของนักเรียนในปกครองของท่านแต่อย่างใด หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยท่านสามารถสอบถามดิฉันได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 01-9922979 หรือที่อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร. หารษา เศรษฐบุปผา ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เบอร์โทรศัพท์ 0-5394-5094 หากท่านยินยอมให้เด็กนักเรียนในปกครองของท่านตอบแบบสอบถามดังกล่าว กรุณาเซ็นชื่ออนุญาตในแบบฟอร์มด้านล่างนี้ด้วย

ดิฉันขอขอบพระคุณในความร่วมมือในการศึกษาวิจัย เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาความรู้ด้านการพยาบาลต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นางนิตานาถ สารเถื่อนแก้ว)

ข้าพเจ้า นาย / นาง.....

ผู้ปกครองของเด็กนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม ขออนุญาตให้เด็กนักเรียนตอบแบบสอบถามได้

ลงชื่อ.....

(.....)

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ ชาย หญิง

อายุ ปี

กำลังศึกษาชั้น.....

ผลการเรียนเทอมที่ผ่านมา เกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.00-1.00
..... เกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.01-2.00
..... เกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.01-3.00
..... เกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.01-4.00

สถานภาพสมรสของบิดามารดา

..... อยู่ร่วมกัน
..... แยกกันอยู่(หย่า)
..... บิดาเสียชีวิต
..... มารดาเสียชีวิต
..... บิดามารดาเสียชีวิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ค

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียด

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการถามเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดของท่านในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมาในแต่ละข้อคำถาม ให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวและกรุณาตอบทุกข้อ โดยมีเกณฑ์การเลือกตอบดังนี้

- ไม่เคย หมายถึง ไม่เกิดความรู้สึกนั้นเลยในหนึ่งเดือน
 นานๆครั้ง หมายถึง เกิดความรู้สึกนั้นกับท่านประมาณ 1-3 ครั้งในหนึ่งเดือน
 บางครั้ง หมายถึง เกิดความรู้สึกนั้นกับท่านประมาณ 1-2 ครั้งใน 1 อาทิตย์
 บ่อยครั้ง หมายถึง เกิดความรู้สึกนั้นกับท่านประมาณ 3-4 ครั้งใน 1 อาทิตย์
 เกือบทุกครั้ง หมายถึง เกิดความรู้สึกนั้นกับท่านเป็นประจำทุกวัน

ข้อความ	ไม่เคย (1)	นานๆ ครั้ง (2)	บาง ครั้ง (3)	บ่อย ครั้ง (4)	เกือบ ทุกครั้ง (5)	สำหรับ ผู้ศึกษา
1. ในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึกอารมณ์ เสียกับเรื่องที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดบ่อย แค่ไหน						
2. ในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่ ท่านรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งที่มี ความสำคัญในชีวิตได้						
.....						
13. ในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ที่ท่านสามารถ ควบคุมการใช้เวลาได้บ่อยแค่ไหน						
14. ในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่ ท่านรู้สึกว่าความยุ่งยากมีมากจนท่าน ไม่สามารถเอาชนะได้						

ภาคผนวก ง

ส่วนที่ 3 แบบวัดวิธีการปรับแก้ภาวะเครียด

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นวิธีการปรับแก้กับภาวะเครียดหรือปัญหา กรุณาให้คำตอบว่า ท่านใช้วิธีการปรับแก้ดังต่อไปนี้บ่อยเพียงใด ให้เลือกเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อคำถาม โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

1. หมายถึง ไม่เคยใช้วิธีการปรับแก้ภาวะเครียดแบบนี้เลย
2. หมายถึง ใช้วิธีการปรับแก้ภาวะเครียดแบบนี้บ้างบางครั้ง
3. หมายถึง ใช้วิธีการปรับแก้ภาวะเครียดแบบนี้เป็นประจำ
4. หมายถึง ใช้วิธีการปรับแก้ภาวะเครียดแบบนี้บ่อยครั้ง
5. หมายถึง ใช้วิธีการปรับแก้ภาวะเครียดแบบนี้เกือบทุกครั้ง

วิธีการปรับแก้	ไม่เคย (1)	นานๆ ครั้ง (2)	บาง ครั้ง (3)	บ่อย ครั้ง (4)	เกือบ ทุกครั้ง (5)	สำหรับ ผู้ศึกษา
1. กังวลใจ						
2. ลดความเครียดโดยการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย						
3. หวังว่าสิ่งต่างๆจะดีขึ้น						
4. ยอมรับปัญหาคิดว่าสิ่งต่างๆอาจเลวร้ายได้						
5. คิดหาวิธีการต่างๆเพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์						
.....						
.....						
35. พยายามทำอะไรก็ได้ แม้ว่าจะไม่แน่ใจว่าจะช่วยแก้ปัญหาได้						
36. มองหาสิ่งใหม่ที่ต้องการอย่างแท้จริงและดีที่สุด						

ภาคผนวก จ

ตารางที่ 5

จำนวนและ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามวิธีการปรับแก้จำแนกตามระดับความเครียด ($n = 165$)

วิธีการปรับแก้	ระดับความเครียด					
	ระดับต่ำ		ระดับปานกลาง		ระดับสูง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การจัดการกับอารมณ์	0	0	105	71.92	15	100.00
การจัดการกับปัญหาทางอ้อม	1	25.00	30	20.55	0	0
การจัดการกับปัญหา	2	50.00	11	7.53	0	0
การจัดการปัญหาทางอ้อมและ จัดการกับอารมณ์	1	25.00	0	0	0	0
รวม	4	100	146	100	15	100

จากตาราง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางใช้วิธีการปรับแก้ทั้ง 3 ด้านโดยใช้การจัดการกับอารมณ์เป็นส่วนใหญ่มากที่สุดร้อยละ 71.92 รองลงมาคือใช้การจัดการกับปัญหาทางอ้อมเป็นส่วนใหญ่มากที่สุด ร้อยละ 20.55 และ ด้านการจัดการกับปัญหาเป็นส่วนใหญ่น้อยที่สุด ร้อยละ 6.67 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดระดับสูง เลือกใช้วิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับอารมณ์เป็นส่วนใหญ่มากที่สุด ร้อยละ 100

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

การคำนวณคะแนนสัมพัทธ์แบบวัดวิธีการปรับแก้

การประเมินเกณฑ์จากการคำนวณด้วยคะแนนสัมพัทธ์ (Vitaliano, Maiuno, Russo, & Becker, 1987) ได้เสนอการคำนวณ ดังนี้

1. นำผลบวกของคะแนนดิบของวิธีการปรับแก้ในแต่ละวิธีของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน มาหาค่าเฉลี่ยโดยหารด้วยจำนวนข้อในแต่ละวิธี เช่น

$$C = 52/13 = 4.00, E = 25/9 = 2.78, P = 46/14 = 3.29$$

2. นำผลบวกของค่าเฉลี่ยที่ได้จากข้อ 1 มาหาค่าเฉลี่ย โดยหารด้วย 3 (จำนวนวิธีการปรับแก้ทั้งหมด) เช่น $k = \frac{4.00 + 2.78 + 3.29}{3} = 3.36$

3. นำค่าเฉลี่ยที่ได้จากข้อ 1 หารด้วยค่าเฉลี่ยที่ได้จากข้อ 2

$$C = 4.00/3.36 = 1.19$$

$$E = 2.78/3.36 = 0.83$$

$$P = 3.29/3.36 = 0.98$$

เมื่อเทียบกับการใช้วิธีการปรับแก้ภาวะเครียดทุกด้าน คะแนนสัมพัทธ์ด้านใดมาก แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเลือกใช้วิธีการปรับแก้ภาวะเครียดด้านนั้นมากที่สุด และอาจจะมีวิธีการปรับแก้ที่ใช้มากที่สุดได้มากกว่า 1 วิธี

ภาคผนวก ข

แสดงข้อมูลคะแนนสัมพัทธ์วิธีการปรับแก้

ลำดับ	ด้านการจัดการกับปัญหา	ด้านการจัดการกับอารมณ์	ด้านการจัดการกับปัญหาทางอ้อม
1	0.96	0.92	1.15
2	0.91	1.05	1.05
3	0.89	1.25	0.93
4	0.9	0.98	1.16
5	0.9	0.98	1.16
..	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
159	0.93	1.44	0.82
160	0.81	1.27	1.03
161	0.78	1.5	0.96
162	1.26	0.84	0.98
163	0.96	0.98	1.06
164	0.94	1.06	1.01
165	0.7	1.52	1.08

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นามสกุล	นางนิตานาถ สารเลื่อนแก้ว
วัน เดือน ปีเกิด	19 กรกฎาคม 2509
สถานที่เกิด	จังหวัดน่าน
ประวัติการศึกษา	ประกาศนียบัตรการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพระยา พ.ศ. 2530 พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ. 2538
ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน	พยาบาลวิชาชีพ 7 กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลนาหมื่น อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved