



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ชยันต นาคบุปผา	อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
คุณจุฬารัตน์ สุริยทัย	พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลท่าวังผา จังหวัดน่าน
คุณประมวลพร ขนะขว้าง	พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลท่าวังผา จังหวัดน่าน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี

ผู้วิจัย : นางสาวปาริชาติ ไชยสลิ

สาขาวิชา : จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มุ่งศึกษา ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วย
2. ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

ขอขอบพระคุณอย่างสูง
ปาริชาติ ไชยสลิ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง

1. เพศ

- () ชาย () หญิง

2. อายุปัจจุบัน

- () ไม่เกิน 30 ปี () 31-40 ปี
() 41-50 ปี () ตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป

3. ศาสนา

- () พุทธ () คริสต์
() อิสลาม () อื่น ๆ (ระบุ).....

4. สถานภาพสมรส

- () โสด () สมรส
() หย่าร้าง () หม้าย

5. ระดับการศึกษา

- () ไม่ได้เรียน
() ประถมศึกษาตอนต้น
() ประถมศึกษาตอนปลาย
() มัธยมศึกษาตอนต้น
() มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช.
() อนุปริญญา หรือ ปวส.
() ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

6. อาชีพ

- () ค้าขาย () รับจ้าง
() เกษตรกรรม () รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ
() อื่น ๆ (ระบุ).....

7. เงินได้รายเดือนของท่านโดยเฉลี่ย

- () ไม่เกิน 5,000 บาท () 5,001-7,500 บาท
() 7,501-10,000 บาท () 10,001-12,500 บาท
() 12,501-15,000 บาท () ตั้งแต่ 15,001 ขึ้นไป

8. ความเพียงพอของรายได้

- () ไม่พอใช้ () พอใช้
() เหลือเก็บ

9. การจ่ายค่ารักษาพยาบาล

- () เบิกค่ารักษาได้
() เบิกค่ารักษาได้เป็นบางส่วน
() บัตรสงเคราะห์หรือบัตรสุขภาพ
() อื่น ๆ (ระบุ).....

10. สถานภาพในครอบครัว

- () หัวหน้าครอบครัว
() สมาชิกครอบครัว
() อื่น ๆ (ระบุ).....

11. บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือเมื่อเจ็บป่วย

- () บิดา หรือ มารดา
() สามี หรือ ภรรยา
() บุตร
() อื่น ๆ (ระบุ).....

12. ระยะเวลาที่ทราบข่าวติดเชื้อเอชไอวี /เอชส์

- () 1 - 5 ปี () 6 - 10 ปี
() 11-15 ปี () ตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามประเมินระดับความเครียด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับความเครียด ที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

- 5 หมายถึง ปัจจุบันนี้ทำให้ท่านเกิดความเครียดมากที่สุด
 4 หมายถึง ปัจจุบันนี้ทำให้ท่านเกิดความเครียดมาก
 3 หมายถึง ปัจจุบันนี้ทำให้ท่านเกิดความเครียดปานกลาง
 2 หมายถึง ปัจจุบันนี้ทำให้ท่านเกิดความเครียดน้อย
 1 หมายถึง ปัจจุบันนี้ทำให้ท่านเกิดความเครียดน้อยที่สุด

ปัจจัย	ระดับที่เป็นอยู่				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
สัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว					
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดที่สมาชิกในครอบครัวซักถามถึงการเจ็บป่วยของข้าพเจ้า					
2. เวลาข้าพเจ้ารู้สึกอ่อนเพลียมาก ๆ และต้องอยู่บ้านคนเดียว ข้าพเจ้ากลัวว่าจะไม่มีใครคอยช่วยเหลือหากว่าข้าพเจ้าเป็นอะไรขึ้นมา					
3. การเจ็บป่วย ทำให้เกิดปัญหาด้านการเงินภายในครอบครัว					
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าสมาชิกในครอบครัวให้ความช่วยเหลือ เป็นห่วงคอยดูแลข้าพเจ้า					
5. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจที่จะบอกญาติ ๆ หรือบุคคลในครอบครัวว่าตนติดเชื้อ HIV					
สัมพันธภาพทางสังคม					
6. เพื่อนบ้านบางคนพูดจาหยาบคายกับข้าพเจ้า					
7. สังคมซ้ำเติมข้าพเจ้าเมื่อมีปัญหา					
8. เพื่อนบางคนไม่รับฟังความคิดเห็นของข้าพเจ้า					

ปัจจัย	ระดับที่เป็นอยู่				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. ข้าพเจ้าวิตกกังวลในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน ดังที่เคยทำเมื่อก่อนเจ็บป่วย					
10. เมื่อเพื่อนบ้านแสดงกิริยา รังเกียจข้าพเจ้า					
เกี่ยวกับด้านอาชีพการงาน					
11. การเจ็บป่วยในครั้งนี้ ขัดขวางการทำงาน					
12. อาชีพการงานของข้าพเจ้าในขณะนี้มีความสำคัญต่อข้าพเจ้ามาก					
13. การเจ็บป่วยครั้งนี้ ก่อให้เกิดปัญหาระหว่างข้าพเจ้ากับผู้ร่วมงาน					
14. การเจ็บป่วยครั้งนี้ ทำให้ข้าพเจ้าต้องเปลี่ยนงานหรือเป้าหมายของการทำงาน					
15. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นห่วงการงาน หรือหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ เมื่อจะต้องขาดงาน เมื่อเจ็บป่วยหรือรักษาตัวในโรงพยาบาล					
เกี่ยวกับด้านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน					
16. การที่ข้าพเจ้าเป็นผู้ป่วยเป็นข้อจำกัดในการทำกิจกรรมหรืองานบางอย่าง					
17. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจที่ต้องดูแลตัวเองมากกว่าคนปกติ					
18. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจที่จะต้องเดินทางไกลหรือไปค้างพักรแรม					
19. เมื่อข้าพเจ้าต้องร่วมรับประทานอาหารกับคนหมู่มากหรือใช้ห้องน้ำสาธารณะ ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกังวล					

ปัจจัย	ระดับที่เป็นอยู่				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
20. การเจ็บป่วยของข้าพเจ้าครั้งนี้ ข้าพเจ้าทำกิจกรรมต่าง ๆ (เช่น ชมรายการโทรทัศน์, ตัดเย็บเสื้อผ้า, จักรยาน, ท่องเที่ยว เป็นต้น) น้อยกว่าปกติ					
เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง					
21. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะดูแลตัวเองในด้านสุขภาพได้ไม่ดีพอ					
22. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดหวั่นใจ เมื่อมีคนพูดถึงโรคแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้น					
23. ข้าพเจ้าต้องพยายามค้นหาข้อมูล เกี่ยวกับการรักษาครบถ้วนและทันเหตุการณ์ตลอดเวลา					
24. ข้าพเจ้าพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างที่คิดว่าเป็นการดูแลสุขภาพเกือบตลอดเวลา					
25. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าภูมิด้านทานโรคของข้าพเจ้าลดลงและกังวลเรื่องสุขภาพกาย					

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมเผชิญความเครียด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน มากที่สุด เมื่อท่านเผชิญกับความเครียด โดยกำหนดเกณฑ์พฤติกรรมเผชิญความเครียดไว้ดังนี้

- 3 หมายถึง ใช้วิธีนั้นเป็นส่วนมากหรือบ่อย ๆ
 2 หมายถึง ใช้วิธีนั้นบ้างเล็กน้อย
 1 หมายถึง ไม่เคยใช้วิธีนั้นในการเผชิญความเครียดเลย

พฤติกรรมเผชิญความเครียด	ระดับพฤติกรรม		
	ส่วนมากหรือบ่อย ๆ	เล็กน้อย	ไม่เคย
1. หางานอดิเรกทำเมื่อยามว่าง			
2. นอนหลับมากกว่าปกติ			
3. ชอบใช้ยาระงับประสาทหรือยานอนหลับ			
4. ปรึกษาหารือสมาชิกในครอบครัว			
5. ไม่เชื่อว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นกับตนเอง			
6. ไปฟังธรรม ไปวัด ทำบุญหรือนั่งสมาธิ			
7. ระบายความคับข้องใจกับบุคคลสนิทที่ไว้วางใจ			
8. หากำลังใจ ความเข้าใจ ปลอบใจ จากบุคคลรอบข้าง			
9. ทำจิตใจให้แจ่มใส เสมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น			
10. ใช้วิธีทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น โดยการรับประทาน อาหาร ดื่มน้ำสุรา สูบบุหรี่ หรือใช้ยาชนิดต่าง ๆ			
11. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ			
12. พยายามรวบรวมสติ ไม่ตื่นตระหนก พร้อมเผชิญ ปัญหา			
13. พยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจดีขึ้น			
14. พยายามที่จะไม่ปิดช่องทาง แต่จะเปิดใจกว้างไว้ เพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มขึ้น			
15. พยายามทำเป็นทองไม่รู้ร้อนเหมือนไม่มีอะไร เกิดขึ้น			
16. พยายามเก็บกอดความรู้สึกเอาไว้			

พฤติกรรมเผชิญความเครียด	ระดับพฤติกรรม		
	ส่วนมากหรือบ่อย ๆ	เล็กน้อย	ไม่เคย
17. แสดงอารมณ์โกรธต่อบุคคลซึ่งเป็นต้นเหตุของปัญหา			
18. ยอมรับความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจจากบุคคลอื่น			
19. พยายามลืมทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น			
20. พยายามเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น			
21. ตระหนักว่าข้าพเจ้าเป็นผู้สร้างปัญหาให้กับตนเอง			
22. โดยทั่ว ๆ ไป ข้าพเจ้ามักจะหลีกเลี่ยงที่จะอยู่กับบุคคลอื่น			
23. ข้าพเจ้าไม่ให้สิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหานี้กระทบถึงผู้อื่น			
24. ข้าพเจ้าอยากให้มีปาฏิหาริย์ที่ช่วยให้ข้าพเจ้าหายจากโรคนี้			
25. พยายามมองสถานการณ์ที่เป็นปัญหานี้โดยการรับฟังจากมุมมองของคนอื่นด้วย			

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล

นางสาวปาริชาติ ไชยสาลี

วัน เดือน ปีเกิด

11 พฤศจิกายน 2522

ที่อยู่ปัจจุบัน

93 หมู่ 2 ต.ริม อ.ท่าวังผา จ.น่าน

ประวัติการศึกษา

มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนท่าวังผาพิทยาคม จังหวัดน่าน

มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนท่าวังผาพิทยาคม จังหวัดน่าน

ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต สาขาคอมพิวเตอร์ศึกษา

สถาบันราชภัฏเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

ปัจจุบัน ครูสอนคอมพิวเตอร์โรงเรียนช่องฟ้า ชินเชิง วาณิชบำรุง จังหวัด
เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved