

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย
หนังสือเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. ดร.นิยะดา จิตต์จรัส | อาจารย์คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ดร.ชวิศ จิตรวิจารณ์ | อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ |
| 3. พญ.สาริณี รุ่งศรี | จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา |
| 4. พญ.ตรีชนวี ศรีวิเชียร | แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา |
| 5. รตอ.หญิง สุคปราณี ศรีโกมุท | พยาบาลวิชาชีพ งานยาเสพติด สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา |

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ภาคผนวก ค
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามสำหรับการวิจัย

เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างหน้าที่ครอบครัวกับทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันการเสพยาบ้า
ในวัยรุ่น : กรณีศึกษาศูนย์แพทย์ชุมชนวัดอินทาราม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยของ นางเอี่ยมพร เทพแจ่มใจ นักศึกษาปริญญาโท คณะศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินการทำหน้าที่ของครอบครัว และทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันการเสพยาบ้า ผู้วิจัยใคร่ขอให้ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อและตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ข้อมูลทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับและไม่มีผลกระทบใดๆต่อตัวท่านและครอบครัว ผู้วิจัยจะประมวลผลของคำตอบในภาพรวมและผลนั้นจะนำไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมต่อไป

2. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลและครอบครัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อประเมินการทำหน้าที่ครอบครัว

ตอนที่ 3 แบบสอบถามทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันการเสพยาบ้า

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลและครอบครัว

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย X ลงในช่อง () หรือเติมข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันที่ตรงกับตัวท่านและครอบครัวของท่าน

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ ปี
3. วุฒิกการศึกษาสูงสุด.....
 - () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา
 - () ขณะนี้ท่านกำลังศึกษาอยู่ชั้น.....
4. สถานภาพในปัจจุบัน
 - () เรียน () ทำงาน
 - () เรียนและทำงาน () อยู่บ้าน
5. ครอบครัวของท่านมีสมาชิกจำนวน.....คน ประกอบไปด้วย
 - () พ่อ แม่ และลูก () พ่อและลูก
 - () แม่และ ลูก () พ่อ แม่ ลูกและญาติอยู่ร่วมกัน
 - () อื่น ๆ ระบุ.....
6. สถานภาพสมรสของบิดา มารดา
 - () อยู่ด้วยกัน () แยกกันอยู่
 - () หย่ากัน () เสียชีวิตแล้วคนใดคนหนึ่ง
 - () เสียชีวิตแล้วทั้งสองท่าน
7. รายได้ของครอบครัว
 - () น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน () 5,001-10,000 บาท/เดือน
 - () 10,001 - 20,000 บาท/เดือน () มากกว่า 20,000 บาท/เดือน

ตอนที่ 2 การทำหน้าที่ครอบครัว

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นสถานการณ์ทั่วไปที่อาจเกิดขึ้นในครอบครัว ให้ท่านพิจารณาแต่ละข้อว่าตรงกับสภาพของครอบครัวท่านในระดับใด

โปรดใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน โดยแต่ละช่องมีความหมาย ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นเกิดขึ้นจริงอย่างสม่ำเสมอในครอบครัวของท่าน
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นเกิดขึ้นหลายครั้งในครอบครัวของท่าน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงบ้างไม่จริงบ้างในครอบครัวของท่าน
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงน้อยมากในครอบครัวของท่าน
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่เคยเกิดขึ้นเลยในครอบครัวของท่าน

ลำดับ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1.	ทุกคนในครอบครัวจะรับฟังปัญหาของกันและกันเสมอ					
2.	ทุกคนในครอบครัวสามารถพูดคุยกันได้ทุกเรื่องอย่างตรงไปตรงมาไม่อ้อมค้อม					
3.	ทุกคนในครอบครัวรู้ว่าตนเองมีหน้าที่อะไรในบ้าน					
4.	เมื่อใครบางคนรู้สึกเหงาคนในครอบครัวจะมาพูดคุยด้วย					
5.	พวกเราเต็มใจฟังคนในครอบครัวพูดในทุก ๆ เรื่อง แม้ว่าเรื่องนั้นไม่เกี่ยวกับครอบครัวเรา					
6.	เมื่อไม่ปฏิบัติตามกฎของครอบครัว คนในครอบครัวจะเกิดความไม่พอใจ					
7.	เมื่อเกิดปัญหาพวกเราจะปรึกษาหารือกันเพื่อช่วยกันแก้ไขปัญหา					
8.	หน้าที่ที่เราได้รับมอบหมายให้ทำในครอบครัวนั้นเหมาะสมกับแต่ละคนแล้ว					

ลำดับ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ไม่ แน่ใจ	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
9.	พวกเราจะเข้าไปปลอบใจเมื่อมีใครผิดหวังเสียใจ					
10.	ครอบครัวของเรามากใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลในการแก้ปัญหา					
11.	ไม่ว่าเรื่องดีหรือเรื่องร้ายทุกคนจะเล่าสู่กันฟังในครอบครัว					
12.	ทุกคนในครอบครัวเข้าใจว่าแต่ละคนรู้สึกอย่างไรเมื่อฟังจากคำพูดของเขา					
13.	ทุกคนในครอบครัวจะรับผิดชอบหน้าที่ทางบ้านให้เรียบร้อย					
14.	ทุกคนในครอบครัวจะยิ้มแย้มให้แก่กันเสมอ					
15.	ทุกคนในครอบครัวเราจะใส่ใจกันในทุก ๆ เรื่อง					
16.	เมื่อใครกระทำผิดมักถูกซ้ำเติมจากคนในครอบครัว					
17.	คนในครอบครัวมักพูดกันตรง ๆ ได้ ไม่พูดอ้อมค้อมผ่านคนอื่น					
18.	ครอบครัวเราเป็นครอบครัวที่มีเหตุผล					
19.	เราจะรู้สึกเศร้าไปด้วยถ้าคนในครอบครัวมีความทุกข์					
20.	ครอบครัวเราห้ามทำร้ายร่างกายตนเองและผู้อื่น					
21.	ทุกคนในครอบครัวมักจะเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นในแต่ละวันเมื่อเวลาอยู่พร้อมหน้ากัน					
22.	บางครั้งเราก็ทำหน้าที่ขาดตกบกพร่องไปบ้าง					
23.	ครอบครัวของเรารักใคร่กอดและหอมกันเสมอ					
24.	เรารู้สึกอบอุ่นเมื่อรู้ว่าครอบครัวรักและห่วงใยเรา					

ตอนที่ 3 ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติด

แบบวัดความตระหนักรู้ในตน (ตระหนักในข้อดีข้อด้อย)

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	ผู้ที่เชื่อคนง่ายจะถูกหลอกให้ใช้ สารเสพติด					
2.	ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะถูกชักจูง ไปใช้สารเสพติดได้ยาก					
3.	การที่เราคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดเกี่ยวข้องกับ สารเสพติด					
4.	ผู้ที่กล้ารับคำท้าทายให้ลองสารเสพติด เป็นคนเก่ง					
5.	ผู้ที่ชอบคล้อยตามเพื่อนมีโอกาสเสี่ยง ต่อการถูกชักจูงไปใช้สารเสพติด					
6.	ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งช่วยป้องกันตนเอง จากการถูกชักจูงไปเสพยาเสพติด					
7.	ผู้ที่ชอบเที่ยวกลางคืนมีโอกาสใช้ สารเสพติด					
8.	การเสพยาเสพติดจะช่วยให้ สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น					
9.	ผู้ที่มีจิตใจอ่อนไหวง่ายมีโอกาสที่จะ เสพยาเสพติด					

แบบวัดความตระหนักรู้ในตน (ตระหนักในปัญหายาเสพติด)

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	ถ้าท่านใช้สารเสพติดจะทำให้เกิด ผลเสียต่อตนเองและครอบครัว					
2.	ผู้ใช้สารเสพติดทำให้ครอบครัวและ ผู้อื่นเดือดร้อน					
3.	ถ้าท่านติดสารเสพติดนาน ๆ จะทำให้ สุขภาพของท่านทรุดโทรม					
4.	ถ้าท่านอยู่ในแหล่งที่มีการเสพ การขาย สารเสพติดท่านจะเสี่ยงต่อการถูกชักจูง ไปให้ใช้สารเสพติด					
5.	คนในครอบครัวท่านใช้สารเสพติดทำ ให้เกิดปัญหาในครอบครัว					
6.	การที่คนในครอบครัวใช้สารเสพติด ทำให้คนในสังคมไม่ยอมรับ					
7.	ถ้าท่านไปเที่ยวสถานเริงรมย์ ท่านจะ เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด					
8.	ถ้าท่านสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา ท่านจะ เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดชนิดอื่น ๆ					
9.	ถ้าท่านคบเพื่อนที่ติดสารเสพติด ทำให้ ท่านมีโอกาสใช้สารเสพติด					

แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	ท่านรู้สึกพอใจเมื่อได้ช่วยเหลือพ่อแม่ หรือบุคคลอื่น					
2.	การมีครอบครัวอบอุ่น สร้างความภูมิใจ ให้กับท่าน					
3.	ผู้ที่ตั้งใจจะไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด เป็นคนมีคุณค่าในตนเอง					
4.	เราภูมิใจในความสามารถของตนเอง					
5.	พ่อแม่ภูมิใจที่ท่านไม่ใช่สารเสพติด					
6.	ผู้ที่ไม่ใช่สารเสพติดเป็นบุคคลที่น่าชมเชย					
7.	ท่านรู้สึกพอใจที่ไม่ไปเกี่ยวข้องกับ เพื่อนที่ใช้สารเสพติด					
8.	ท่านพอใจในตนเองที่เรียนหรือเล่น กีฬาได้ดีโดยไม่ต้องพึ่งสารเสพติด					
9.	ท่านรู้สึกมีคุณค่าที่มีส่วนร่วมใน กิจกรรมป้องกันสารเสพติด					

แบบวัดการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้นี้เป็นสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของท่าน กรุณาภา
 เครื่องหมาย X ทับข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ขณะทำกิจกรรมค่ายมีเพื่อนมาชวนให้ลองใช้สารเสพติด ท่านจะอย่างไร
 - ก. ลองใช้เพียงเล็กน้อย เพื่อรักษาน้ำใจเพื่อน
 - ข. ลองใช้เพียงเล็กน้อย เพราะใช้ครั้งเดียวคงไม่ติด
 - ค. ปฏิเสธคำชวน โดยบอกว่าไม่ชอบ เป็นสิ่งไม่ดี
 - ง. ปฏิเสธคำชวน โดยบอกว่าไม่ชอบ และขบใจที่ชวน

2. เมื่อเพื่อนมาชวนให้ไปเป็นเพื่อนเพื่อซื้อของอย่างหนึ่งที่ท่านคิดว่าอาจจะจะเป็นสารเสพติด ท่านจะอย่างไร
 - ก. ไม่ไป เพราะต้องเฝ้าบ้าน พ่อกับแม่จะไปธุระ
 - ข. ไม่ไป โดยบอกเพื่อนว่า ต้องไปเยี่ยมคุณยาย อย่าโกรธนะ
 - ค. ไป เพราะเกรงใจเพื่อน ไม่อยากให้เพื่อนโกรธ
 - ง. ไป เพราะแค่เป็นเพื่อน คงไม่เป็นไร

3. สุพจน์เป็นเพื่อนของท่าน วันหนึ่งสุพจน์ชวนท่านให้ลองหารายได้เสริม โดยการช่วยสุพจน์ส่งของ ซึ่งท่านสงสัยว่าอาจเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง ท่านจะบอกสุพจน์ว่าอย่างไร
 - ก. ไม่เอาหรอก เรามีเงินน้อยก็ใช้น้อยๆได้
 - ข. ไม่เอาหรอก เราไม่ชอบงานส่งของ ขอบใจนะที่หวังดี
 - ค. ดีเหมือนกัน เรากำลังอยากเก็บเงินซื้อของพอดี
 - ง. ดีเหมือนกัน เราจะได้มีเงินช่วยแม่จ่ายค่าเทอม

4. ทุกเช้าก่อนไปโรงเรียน นิคมต้องไปรับจ้างเข็นผักในตลาด สุวัฒน์เป็นเพื่อนของนิคมที่ใช้สารเสพติด ได้มาชวนนิคมให้ช่วยขายสารเสพติด จะได้มีรายได้เพิ่มขึ้นโดยไม่เหนื่อย ถ้าท่านเป็นนิคม ท่านจะอย่างไร
 - ก. ปฏิเสธไม่ช่วยขายสารเสพติด เพราะกลัวถูกจับและขบใจเพื่อนที่มาชวน
 - ข. ปฏิเสธไม่ช่วยขายสารเสพติด เพราะกลัวถูกจับได้ จะมีความผิด
 - ค. ลองช่วยเพื่อนขายหนึ่งครั้ง จะได้มีรายได้เพิ่มขึ้น
 - ง. ลองช่วยเพื่อนขายหนึ่งครั้ง จะได้มีเงินให้แม่

5. ไพบูลย์เป็นเพื่อนของท่านที่มีพฤติกรรมใช้สารเสพติดช่วงใกล้สอบ ไพบูลย์ได้มาชวนท่านให้ลองใช้ยาบ้า จะได้อ่านหนังสือได้นานขึ้น ท่านจะตอบไพบูลย์ว่าอย่างไร
- ก. ไม่เอาหรอก เรากลัวติด นายเอาไปให้คนอื่นเถอะ
 - ข. ไม่เอาหรอก เราไม่ชอบของพวกนี้ ขอบใจนะที่หวังดี นายมาตีวงหนังสือกับกลุ่มเราเหมือนเดิมดีกว่า นายเห็นด้วยไหม
 - ค. ไม่เอาหรอก อย่ามายุ่งกับเราเลย เราไม่สนใจ
 - ง. ไม่เอาหรอก เรากลัวติด และเราไม่มีเงินซื้อ
6. มานิตย์เป็นเพื่อนในโรงเรียนเดียวกันกับท่าน มีพฤติกรรมที่เพื่อนๆรู้ว่าขายยาเสพติดชนิดหนึ่ง ระยะเวลาหลังจากมาตีสนิทกับท่าน และออกปากให้ท่านช่วยรับของมาขายเพื่อนในห้องเรียน ท่านจะบอกกับมานิตย์ว่าอย่างไร
- ก. ไม่เอาดีกว่า เรากลัวพลาด นี่ก็เทอมสุดท้ายแล้ว เดียวเรียนไม่จบ
 - ข. น่าสนใจเหมือนกัน ที่บ้านเรากำลังขาดเงินพอดี
 - ค. ไม่เอาดีกว่า เราไม่ชอบ มันไม่ดี อย่าโกรธเรานะ
 - ง. น่าสนใจเหมือนกัน ขอคิดดูก่อน ขอบใจนะที่ชวน

แบบวัดทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

คำชี้แจง โปรดอ่านสถานการณ์ที่กำหนดต่อไปนี้ให้เข้าใจ และกรณกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

สถานการณ์ :

ทศพลเป็นนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีเพื่อนสนิท 3 คน ไปไหนมาไหนด้วยกันเสมอ ระยะเวลา 3 คน มักไปที่вокกลางคืนโดยไม่ชวนทศพล ทศพลรู้สึกสงสัยจึงถามเพื่อนทั้งกลุ่ม ได้คำตอบว่า ทศพลตามพวกเขาไม่ทันแล้ว พวกเขามีความสุขและเที่ยวดี ๆ ตามที่อยากเที่ยวเพราะพวกเขาใช้ยาบ้า ทศพลคงไม่กล้าใช้หรอกเลยไม่ชวนไปเที่ยวด้วย ทศพลจึงตัดสินใจไปเที่ยวและใช้ยาบ้ากับเพื่อนด้วย

ถ้าท่านเป็นทศพล ท่านจะตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างไร

1. ท่านคิดว่าปัญหาของทศพลคืออะไร
 - ก. อยากเข้ากับเพื่อนได้
 - ข. กลัวตามเพื่อนไม่ทัน
 - ค. กลัวเพื่อนไม่ชวนเที่ยวด้วย
 - ง. อยากได้ประสบการณ์ใหม่

2. ท่านคิดว่า สาเหตุปัญหาของทศพล คืออะไร
 - ก. ทศพลอยากลองดูว่าถ้าใช้ยาบ้าแล้วจะเที่ยวมีความสุขอย่างที่เพื่อนบอกหรือไม่
 - ข. ทศพลกลัวเสียเพื่อนทั้ง 3 คนไป
 - ค. ทศพลอยากให้เพื่อนยอมรับเข้ากลุ่มเหมือนเดิม
 - ง. ทศพลกลัวเพื่อนกลุ่มนี้ไม่คบด้วย

3. ถ้าท่านเป็นทศพล ท่านจะตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างไร
 - ก. ยังคงคบกับเพื่อนทั้ง 3 คนต่อไปในเรื่องอื่นๆโดยไม่เที่ยวและใช้ยาบ้ากับเพื่อน
 - ข. ไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนโดยไม่ใช้ยาบ้า ทนง่วงเอาหน่อย
 - ค. ลองใช้ยาบ้าและเที่ยวกับเพื่อนสักครั้งสองครั้ง ถ้าไม่ชอบก็เลิกได้
 - ง. เลิกคบกับเพื่อนกลุ่มนี้แล้วหาเพื่อนกลุ่มใหม่

แบบวัดการจัดการกับอารมณ์

คำชี้แจง โปรดอ่านสถานการณ์ที่กำหนดต่อไปนี้ให้เข้าใจ และกรณกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

สถานการณ์ :

ในช่วงโม่งอิสระของชั้น ม. 3/2 เด็กชาย เอ กับ เด็กชาย บี กำลังเล่นหยอกล้อกันอยู่บริเวณสนามบาสเกตบอล เด็กชายเอพลังมือผลักเด็กชายบีเสียหลักล้มลง เด็กชายบีเจ็บ จึงลุกขึ้นมาผลักเด็กชายเออย่างแรง จนเด็กชายเอเซไปหลายก้าว จึงเกิดการต่อว่ากันขึ้นดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ประโยคที่ 1 เด็กชายเอ : ทำไมนายเล่นแรงจัง
 ประโยคที่ 2 เด็กชายบี : นายผลักเราล้มก่อนทำไม
 ประโยคที่ 3 เด็กชายเอ : เราไม่ได้ตั้งใจนี่นา นายมาโกรธเราทำไม
 ประโยคที่ 4 เด็กชายบี : อายามาแก้ตัวเลย (พร้อมต่อยเอที่หน้า)
 ประโยคที่ 5 เด็กชายเอ : นายนี้มันอันธพาลนี่นา

- ท่านคิดว่าจากสถานการณ์ข้างต้นนี้ ใครเป็นผู้แสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม
 - เด็กชายเอ
 - เด็กชายบี
 - ทั้งเด็กชายเอ และ เด็กชายบี
- ถ้าท่านต้องการให้สถานการณ์ข้างต้นมีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสมท่านคิดว่า เด็กชายเอควรจะตอบประโยคที่ 3 ว่าอย่างไร
 - ตอบเหมือนเดิม
 - ขอโทษนะ เราไม่ได้ตั้งใจ
 - เรื่องเล็กน้อยทำเป็นโมโหไปได้
 - ช่างมันเถอะ เรื่องมันแล้วไปแล้ว

3. ถ้าท่านต้องการให้สถานการณ์ข้างต้น มีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม ท่านคิดว่า เด็กชายบิ
คควรจะตอบประโยคที่ 4 ว่าอย่างไร
 - ก. ตอบเหมือนเดิม
 - ข. จั๊นนายขอโทษเราชิ
 - ค. จั๊นก็แล้วไป
 - ง. นายจะเอาอย่างไรบอกมา

4. จากสถานการณ์ข้างต้น ถ้าเป็นท่าน ท่านจะใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม อย่างไร
 - ก. นับ 1 ถึง 10 ก่อนจะพูดโต้ตอบ
 - ข. เดินออกจากสถานการณ์นั้นไป
 - ค. อธิบายเหตุผลให้เพื่อนฟัง
 - ง. เบี่ยงเบนความสนใจไปในเรื่องที่ผ่อนคลาย

แบบวัดทักษะการจัดการกับความเครียด

คำชี้แจง โปรดอ่านสถานการณ์ต่อไปนี้ให้เข้าใจ และกรูณาภาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ตรงกับ
ความคิดเห็นของท่าน

สถานการณ์ :

กัจรเป็นเด็กนักเรียนชั้น ม.6 ของเทอมนี้ พ่อตงงานมา 6 เดือนแล้ว แม่มิรายได้
เพียงเล็กน้อยพอใช้จ่ายในครอบครัว ขณะนี้ทางโรงเรียนได้แจ้งให้ทราบว่า ถ้านำเงินมา
ชำระในวันที่กำหนด จะไม่มีสิทธิ์เข้าสอบในเทอมสุดท้าย

1. ท่านคิดว่ากัจรรู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์ดังกล่าว
 - ก. เครียด
 - ข. เสียคย
 - ค. น้อยใจ
 - ง. โกรธ
2. จากข้อ 1. เหตุใดกัจรจึงรู้สึกเช่นนั้น
 - ก. เครียด เพราะไม่สามารถหาเงินมาได้ทันเวลา
 - ข. เสียคย เพราะอีกไม่นานก็จะจบม. 6 แล้ว
 - ค. น้อยใจ เพราะทำไมพ่อต้องมาตงงานตอนนี้
 - ง. โกรธ เพราะโรงเรียนน่าจะผ่อนผันค่าเทอม
3. ถ้าท่านเป็นกัจร ท่านจะรู้สึกอย่างไร
 - ก. เครียด เพราะไม่สามารถหาเงินมาได้ทันเวลา
 - ข. ไม่เครียด เพราะต้องการออกจากการเรียนไปหางานช่วย พ่อ แม่
 - ค. เครียด เพราะเสียคยจะโกล้จบอยู่แล้ว
 - ง. ไม่เครียด เพราะอาจได้เงินทุนกู้ยืมของโรงเรียน
4. จากสถานการณ์ถ้าท่านเป็นกัจร ท่านจะมีวิธีจัดการกับความเครียดอย่างไร
 - ก. ฝีกคิดทางบวก แล้วไปขอเงินโครงการกู้เพื่อการศึกษา
 - ข. ฝีกจินตนาการ แล้วไปขอเงินโครงการกู้เพื่อการศึกษา
 - ค. ฝีกการเกร็งและผ่อนคลยกล้ำมเนื้อ แล้วไปขอเงินโครงการกู้เพื่อการศึกษา
 - ง. ฝีกลมหายใจ แล้วไปขอเงินโครงการกู้เพื่อการศึกษา

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล	นางเอี่ยมพร เทพแจ่มใจ
วัน เดือน ปีเกิด	2 กรกฎาคม 2506
สถานที่เกิด	อำเภอหารราช จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
สถานที่อยู่	120/34 ม. 2 หมู่บ้านมาลีวัลย์ ตำบลบ้านเกาะ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ตำแหน่ง	พยาบาลวิชาชีพ 7
สถานที่ทำงาน	ศูนย์แพทย์ชุมชนวัดอินทาราม โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2528	ประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี
พ.ศ. 2539	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช พิษณุโลก
พ.ศ. 2549	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา