

The logo of Thammasat University is a large, faint watermark in the background. It is a circular emblem with a central crown-like symbol. The Thai text 'มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์' is written along the top inner edge, and 'THAMMASAT UNIVERSITY' is written along the bottom inner edge. There are decorative floral motifs on the left and right sides.

APPENDIX B1

Data collecting instrument:

Stress test of Saungprung 60 items, for Thai-people
(Suwat Mahusnirunkun, et al.,1997, p.134-140)

สำนักหอสมุด

โครงการบัณฑิตศึกษา คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
ต. คลองหนึ่ง อ. คลองหลวง
จ. ปทุมธานี 12121

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลงานวิจัยในระยะที่ 1 และ 2

เรียน ผู้บริหารโรงเรียน / ครูประถมศึกษาโรงเรียนเอกชน ผู้ตอบแบบทดสอบที่เคารพทุกท่าน

ด้วยข้าพเจ้านายทวิศักดิ์ กสิผล นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์ กลุ่มวิชาเวชศาสตร์ชุมชนและเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ซึ่งมีอาจารย์แพทย์หญิงสมบุญรณ์ เกียรติสินันท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จรรยา ภัทรอาชาชัย อาจารย์นายแพทย์ธนู ชาทิธนานนท์ และดร.สุนทร ยุทธชนะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม มีความประสงค์ที่จะศึกษาการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกเพื่อป้องกันความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการแก้ไขปรับปรุง และได้รูปแบบกิจกรรมใหม่ที่เหมาะสมกับการป้องกันความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน

แบบทดสอบชุดนี้ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล และการทดสอบความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการวิจัยในระยะที่ 1 การให้ข้อมูลครั้งนี้จะใช้เวลาประมาณ 35 นาที ข้อมูลที่ได้จะนำไปพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกเพื่อป้องกันความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชนต่อไป ความร่วมมือในการตอบแบบทดสอบความเครียด ทุกข้อของท่านจึงมีค่าอย่างยิ่ง โดยคำตอบของทุกท่าน ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ และจะนำเสนอเฉพาะผลสรุปของภาพรวม จึงไม่มีผลกระทบในทางที่ไม่ดีต่อตัวท่านแต่อย่างใด กรณีที่ท่านไม่สามารถตอบแบบทดสอบด้วยสาเหตุใด ๆ ท่านสามารถเว้นคำตอบนั้นได้ และท่านสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นายทวิศักดิ์ กสิผล โทร. (06) 600-4953 ขอขอบคุณในความร่วมมือที่ท่านเสียสละเวลาอันมีค่าของท่านสำหรับการให้ข้อมูลในครั้งนี้

โปรดลงชื่อเพื่อแสดงความยินยอมในการตอบแบบทดสอบชุดนี้

ลงชื่อ

(.....)

ผู้ตอบแบบทดสอบ

ลงชื่อ

ผู้เก็บข้อมูล

วันที่

ชุดที่

--	--	--	--

**แบบทดสอบความเครียด
ของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน**

คำชี้แจง

แบบทดสอบความเครียดชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดความเครียดทั่วไป ของครูประถมศึกษา และผู้บริหารในโรงเรียนเอกชน นอกจากนี้ข้อมูลที่ได้ยังช่วยในการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นกับครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชนได้เป็นอย่างดี

ในการตอบแบบทดสอบความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน แต่ละข้อคำถามขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริง ทุกคำถามไม่มีคำตอบข้อใดที่ผิด

แบบทดสอบความเครียด นี้ประกอบด้วยข้อมูลทั้งหมด 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบรวบรวมข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความเครียด

ผู้อำนวยการสมุด

ส่วนที่ 1 แบบรวบรวมข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงใน () หลังข้อความหรือเติมคำลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

หญิง ()

ชาย ()

2. อายุปัจจุบันปี (มากกว่า 6 เดือน นับเป็น 1 ปีเต็ม)

3. สถานภาพสมรสปัจจุบัน

โสด ()

สมรสและอยู่ด้วยกัน ()

สมรสแยกกันอยู่ ()

ไม่สมรสแต่อยู่ด้วยกัน ()

ม่าย / หย่าร้าง ()

อื่น ๆ ()

โปรดระบุ

4. ศาสนา

พุทธ ()

กิจกรรมทางศาสนาที่ท่านปฏิบัติบ่อย ๆ คือ

.....

คริสต์ ()

กิจกรรมทางศาสนาที่ท่านปฏิบัติบ่อย ๆ คือ

อิสลาม ()

กิจกรรมทางศาสนาที่ท่านปฏิบัติบ่อย ๆ คือ

อื่น ๆ () โปรดระบุ.....

กิจกรรมทางศาสนาที่ท่านปฏิบัติบ่อย ๆ คือ

5. ระดับการศึกษาสูงสุด

อนุปริญญาหรือเทียบเท่า ()

ปริญญาตรี ()

- สูงกว่าปริญญาตรี ()
 ปริญญาโท ()
 ปริญญาเอก ()
 อื่น ๆ โปรดระบุ

6. จบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ตอบได้มากกว่า 1 สาขา)

7. การใช้หรือเสพยาเสพติดต่อไปนี้เป็นประจำ

- บุหรี่ยาสูบ ()
 เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา และเบียร์ เป็นต้น ()
 ยานอนหลับ ()
 ยาแก้ปวดประสาท ()
 อื่น ๆ โปรดระบุ

8. ปีการศึกษาที่ผ่านมา (2547) ท่านสอนนักเรียนระดับ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ประถมศึกษาชั้นปีที่ 1 ()
 วิชาหลักที่ท่านสอน
- ประถมศึกษาชั้นปีที่ 2 ()
 วิชาหลักที่ท่านสอน
- ประถมศึกษาชั้นปีที่ 3 ()
 วิชาหลักที่ท่านสอน
- ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ()
 วิชาหลักที่ท่านสอน
- ประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 ()
 วิชาหลักที่ท่านสอน
- ประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ()
 วิชาหลักที่ท่านสอน

9. โดยเฉลี่ยท่านสอนนักเรียนต่อห้องจำนวน คน

10. โดยเฉลี่ยท่านสอนนักเรียน(เฉพาะที่ท่านสอนในห้องเรียน หรือสอนวิชาปฏิบัติการ ต่าง ๆ เช่นอาจใช้ห้องปฏิบัติการทางคอมพิวเตอร์ หรือการสอนพลศึกษา ที่สนามกีฬาของโรงเรียน)สัปดาห์ละ.....วัน

วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์)วัน เฉลี่ยวันละ ชั่วโมง
วันหยุด (เสาร์-อาทิตย์).....วัน เฉลี่ยวันละ ชั่วโมง

11. วิชาที่ท่านสอนตรงกับวุฒิการศึกษาที่ท่านสำเร็จหรือไม่

ตรงทุกวิชา ()
ส่วนน้อยไม่ตรง ()
ส่วนใหญ่ไม่ตรง ()
ไม่ตรงทุกวิชา ()

12. ปีการศึกษา 2547 ท่านได้รับมอบหมายในหน้าที่อื่น ๆ ที่นอกเหนือจากงานสอนหรือไม่
(ถ้ามีตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ไม่มี ()
มี คณะกรรมการบริหารงานโรงเรียน ()
มี หัวหน้าระดับชั้นปี ()
มี หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ ()
มี อื่น ๆ โปรดระบุ

13. เวลาที่ท่านใช้ในการเดินทางไปและเดินทางกลับจากที่ทำงานโดยเฉลี่ยใช้เวลา ชั่วโมง

14. วิธีปกติที่ใช้ในการเดินทางไปและกลับจากที่ทำงานโดย

15. รายได้ประจำทั้งหมดของท่านต่อเดือน บาท

จากโรงเรียน บาท

รายได้อื่น ๆ บาท

16. ท่านมีภาระหนี้สินหรือไม่

ไม่มี ()
มี () โปรดระบุ

17. ท่านมีบุคคลที่ต้องรับภาระในการดูแลหรือไม่

ไม่มี ()

มี () โปรดระบุ (1)

(2)

(3)

(4)

(5)

18. ที่อยู่อาศัย

เช่า (คอนโด หรือ อพาร์ทเมนท์ เป็นต้น) ()

ของตนเอง

แต่อยู่ระหว่างการผ่อนชำระ ()

ชำระหมดแล้ว ()

อาศัยอยู่กับบิดา มารดา หรือญาติ

ชั่วคราว ()

ถาวร ()

อาศัยอยู่กับผู้อื่น

ชั่วคราว ()

ถาวร ()

อื่น ๆ (ระบุ)

19. รายได้รวมของครอบครัวท่านเพียงพอกับรายจ่ายในครอบครัวหรือไม่

ไม่เพียงพอ ()

เพียงพอ มีเก็บสะสม ()

เพียงพอ ไม่มีเก็บสะสม ()

20. ท่านทำงานในโรงเรียนเอกชนรวมทั้งสิ้น แห่ง รวมเป็นระยะเวลา ปี

21. ปัจจุบันท่านทำงานในโรงเรียนเอกชนแห่งนี้เป็นเวลา ปี

22. สวัสดิการที่ได้รับหมายถึงการได้รับความคุ้มครองใด ๆ ก็ตามที่ท่านและครอบครัวได้รับสิทธินั้น ๆ และความคุ้มครองดังกล่าว ครอบคลุมใครบ้างในครอบครัวของท่าน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตรงกับสวัสดิการที่ท่านได้รับ และสวัสดิการที่ได้รับนี้ ครอบคลุมบุคคลใดบ้างในครอบครัวของท่าน

สวัสดิการที่ได้รับ	ความครอบคลุมของสวัสดิการที่ได้รับ				
	ตัวท่าน	บุคคลในครอบครัว			
		คู่สมรสที่ ถูกต้อง ตาม กฎหมาย	บุตรที่ ถูกต้อง ตาม กฎหมาย	บิดาที่ชอบ ตาม กฎหมาย	มารดา ผู้ให้ กำเนิด
1. กองทุน สงเคราะห์ครูใหญ่ และครูโรงเรียน เอกชน 1.1 ค่ารักษา พยาบาล 1.2 ค่า การศึกษา บุตร 1.3 ค่าช่วยเหลือ บุตร 1.4 เงินทดแทน					
2. โครงการสินเชื่อ โรงเรียนเอกชน					
3. เงินทุนเลี้ยงชีพ					

ข้อ 22 (ต่อ)

สวัสดิการที่ได้รับ	ความครอบคลุมของสวัสดิการที่ได้รับ				
	ตัวท่าน	บุคคลในครอบครัว			
		คู่สมรสที่ ถูกต้อง ตาม กฎหมาย	บุตรที่ ถูกต้อง ตาม กฎหมาย	บิดาที่ชอบ ตาม กฎหมาย	มารดา ผู้ให้ กำเนิด
4. การรักษา พยาบาลสำหรับ ผู้มีรายได้น้อย หรือ ผู้ที่สมควรให้ ความช่วยเหลือ เกื้อกูล 4.1 ผู้มีรายได้น้อย 4.2 ผู้สูงอายุ 4.3 เด็กอายุ 0-12 ปี 4.4 ทหาร ผ่านศึก 4.5 ผู้นำศาสนา 4.6 ผู้นำชุมชน 4.7 ผู้พิการ					
5. การรักษา พยาบาลสำหรับ 5.1 ข้าราชการ 5.2 ลูกจ้างหรือ พนักงานของรัฐ 5.3 รัฐวิสาหกิจ					

ข้อ 22 (ต่อ)

สวัสดิการที่ได้รับ	ความครอบคลุมของสวัสดิการที่ได้รับ				
	ตัวท่าน	บุคคลในครอบครัว			
		คู่สมรสที่ ถูกต้อง ตาม กฎหมาย	บุตรที่ ถูกต้องตาม กฎหมาย	บิดาที่ชอบ ตาม กฎหมาย	มารดา ผู้ให้ กำเนิด
6. ประกันสังคม					
7. ประกันสุขภาพ ภาคสมัครใจ (ได้แก่การที่ท่าน หรือคู่สมรสทำ ประกันสุขภาพกับ บริษัทประกันภัย ต่าง ๆ เช่น ไทย ประกันชีวิต หรือ AIA เป็นต้น) โปรด ระบุ.....					
8. บัตรทอง จ่าย 30 บาท					
9. อื่น ๆ โปรดระบุ					

23. ปัจจุบันท่านมีปัญหาสุขภาพหรือไม่

ไม่มี (รู้สึกว่ายแข็งแรงดี) ()

เพราะ

ไม่มี (แต่รู้สึกว่าไม่ค่อยแข็งแรง) ()

เพราะ

มี (เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และภูมิแพ้ เป็นต้น) ()

โปรดระบุ (โรค และระยะเวลาที่เป็น)

(1) โรค ระยะเวลา

(2) โรค ระยะเวลา

(3) โรค ระยะเวลา

24. ความเครียดจากภาระงานอันเนื่องมาจากการปฏิรูปการเรียนรู้ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ฉบับแก้ไขปรับปรุง พ.ศ. 2545 ที่เกิดขึ้นกับท่าน

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง "ท่านมีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบเกี่ยวกับกิจกรรมในข้อนี้หรือไม่" โดยปฏิบัติ ดังนี้

1.1 ท่านมีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบเกี่ยวกับกิจกรรมนั้น ๆ ให้ใส่เครื่องหมาย / ในช่อง "มี"

1.2 ถ้าท่านไม่มีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบเกี่ยวกับกิจกรรมนั้น ๆ ให้ใส่เครื่องหมาย / ในช่อง "ไม่มี"

1.3 ท่านที่ตอบว่า "มี" ตามข้อที่ 1.1 ให้อ่านคำชี้แจงในข้อที่ 2 ต่อ

1.4 ท่านที่ตอบว่า "ไม่มี" ตามข้อที่ 1.2 ไม่ต้องทำต่อในกิจกรรมของข้อนี้ ๆ ตามข้อชี้แจงในข้อที่ 2 ให้ข้ามไปทำในกิจกรรมของข้อถัดไป

2. โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง "ท่านมีความเครียดกับภาระหน้าที่นี้หรือไม่" โดยปฏิบัติ ดังนี้

2.1 ถ้าท่านรู้สึกว่าภาระดังกล่าวทำให้ท่านมีความเครียด ให้ใส่เครื่องหมาย / ในช่อง "มี"

2.2 ถ้าท่านไม่รู้สึกว่าภาระดังกล่าวทำให้ท่านไม่มีความเครียด ให้ใส่เครื่องหมาย / ในช่อง "ไม่มี"

ข้อที่	กิจกรรม	ท่านมีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบเกี่ยวกับกิจกรรมในข้อนี้หรือไม่		ท่านมีความเครียดกับภาระหน้าที่ในข้อนี้หรือไม่	
		มี	ไม่มี	มี	ไม่มี
1.	ด้านการจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล				
2.	ด้านการฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา				
3.	ด้านการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่านและเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง				
4.	ด้านการจัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วน สมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝัง ค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา				
5.	ด้านการจัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นตลอดเวลา ทุกสถานที่ มีการประสานความร่วมมือกับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง และบุคคลในชุมชนทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตาม ศักยภาพ				
6.	ด้านการจัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สื่อการเรียนการสอนและการอำนวยความสะดวกเพื่อให้ นักเรียนเกิดการเรียนรู้และมีความรอบรู้ รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้ผู้เรียนและผู้สอนอาจเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน จากสื่อการเรียน และแหล่งวิทยาการประเภทต่าง ๆ				

(ถามครู) เก็บข้อมูลจริงแยกชุดให้เฉพาะครูตอบ

25. ความรู้สึกของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน ต่อผู้บริหารโรงเรียน และสถานภาพของโรงเรียนที่ทำงานอยู่ในปัจจุบัน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเกี่ยวกับผู้บริหารโรงเรียน และสถานภาพของโรงเรียนที่ท่านทำงานอยู่ในปัจจุบัน

ข้อที่	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1.	ท่านรู้สึกว่าผู้บริหารดูแลครูในโรงเรียนดีตามสภาพความเป็นจริงของโรงเรียน		
2.	ท่านรู้สึกว่าสถานภาพด้านชื่อเสียงของโรงเรียนไม่ดี		
3.	ท่านรู้สึกว่าสถานภาพด้านวิชาการ และมาตรฐานการศึกษาของโรงเรียนไม่ดี		
4.	ท่านรู้สึกว่าสถานภาพด้านการเงินของโรงเรียนดี		

ชำนาญการหอสมุด

(ถามผู้บริหาร) เก็บข้อมูลจริงแยกชุดให้เฉพาะผู้บริหารตอบ

25. ความรู้สึกของผู้บริหารโรงเรียนเอกชน ต่อครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน และสถานภาพของโรงเรียนที่ทำงานอยู่ในปัจจุบัน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเกี่ยวกับ

ครู ประถมศึกษาในโรงเรียน และสถานภาพของโรงเรียนที่ท่านทำงานอยู่ในปัจจุบัน

ข้อที่	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1.	ท่านรู้สึกว่าคุณครูประถมศึกษาในโรงเรียนของท่านโดยภาพรวมมีความรู้ ความสามารถเชิงวิชาการเป็นที่น่าพอใจดีตามสภาพความเป็นจริงของโรงเรียน		
2.	ท่านรู้สึกว่าคุณครูประถมศึกษาในโรงเรียนของท่านโดยภาพรวมมีความขยัน และรับผิดชอบต่อหน้าที่ดี		
3.	ท่านรู้สึกว่าคุณครูประถมศึกษาในโรงเรียนของท่านโดยภาพรวมไม่มีความสามัคคี		
4.	ท่านรู้สึกว่าคุณครูประถมศึกษาในโรงเรียนของท่านโดยภาพรวมมีความซื่อสัตย์ต่อองค์กร		

ผู้อำนวยการหอสมุด

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความเครียดของครูประถมศึกษา

คำชี้แจง แบบทดสอบความเครียดชุดนี้ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 2.1 ระดับความไวต่อความเครียด

ส่วนที่ 2.2 ที่มาของความเครียด

ส่วนที่ 2.3 อาการของความเครียด

ในแต่ละส่วนมีรายละเอียดของการทดสอบเกี่ยวกับความเครียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 2.1 ระดับความไวต่อความเครียด

คำชี้แจง ระดับความไวต่อความเครียดนี้เป็นการช่วยสำรวจชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และสิ่งที่จะช่วยให้ครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชนปรับตัว ซึ่งอาจทำให้ครูเครียดมากขึ้นหรือน้อยลงได้ อ่านข้อความข้างล่างนี้ แล้วตัดสินใจว่าในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมาข้อความนั้นเกิดขึ้นเสมอ ไม่เคยเกิดขึ้นเลย หรืออยู่ระหว่างนั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ตรงช่องตามที่ครูประเมิน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 1 หมายถึง เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา | 2 หมายถึง เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย |
| 3 หมายถึง เกิดขึ้นเป็นบางครั้งคราว | 4 หมายถึง เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง |
| 5 หมายถึง ไม่เกิดขึ้นเลย | |

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
1	นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อยสี่คืนในหนึ่งสัปดาห์					
2	ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างน้อยสัปดาห์ ละ 3 ครั้ง					
3	มีญาติอย่างน้อยหนึ่งคนที่อยู่ใกล้และไปมาหาสู่เสมอ					
4	สูบบุหรี่					
5	ดื่มสุรา					
6	ต้องใช้อยานอนหลับหรือยากล่อมประสาท					
7	รายได้พอใช้จ่าย					
8	มีความเชื่อหรือศรัทธาในศาสนาที่นับถือ					
9	มีสุขภาพดี (รวมทั้งสายตา การได้ยิน และฟัน)					
10	พอใจในอาชีพหรืองานที่ทำอยู่					
11	มีเพื่อนที่พูดคุยเรื่องส่วนตัวได้อย่างน้อยหนึ่งคน					
12	มองโลกในแง่ดี					

ส่วนที่ 2.2 ที่มาของความเครียด

คำชี้แจง ที่มาของความเครียดเป็นการสำรวจที่มาของความกดดัน หรือความเครียดที่เกิดขึ้นกับคุณ ประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน เช่น การงาน ครอบครัว ส่วนตัว สังคม สิ่งแวดล้อม และการเงิน ให้คุณอ่านทีละข้อถ้าเหตุการณ์ไหนเกิดขึ้นกับคุณในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมาให้คุณประเมินว่ารู้สึกต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร แล้วให้ทำเครื่องหมายตรงช่องนั้น ถ้าเหตุการณ์ไหนไม่ได้เกิดขึ้นกับท่านให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 หมายถึง ไม่เครียด | 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย |
| 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง | 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก |
| 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด | |

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
1	ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ					
2	งานที่รับผิดชอบมากเกินไป					
3	กลัวทำงานผิดพลาด					
4	รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี					
5	การจัดการในที่ทำงานมีความขัดแย้ง					
6	งานน่าเบื่อหน่าย					
7	มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า					
8	รู้สึกตนเองไม่สวย (ไม่หล่อ) หรือไม่มีเสน่ห์					
9	บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย					
10	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
11	ไม่มีเวลาให้ตัวเอง					
12	ชีวิตคู่มีปัญหา					
13	มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในบ้าน					
14	ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
15	มีความลำบากที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ					
16	รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม					
17	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
18	มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง					
19	ในชุมชนที่อยู่มีการอาชญากรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ และมีการทำลายทรัพย์สิน					

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
20	ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน					
21	เป็นกังวลกับสารพิษต่าง ๆ และมลภาวะใน อากาศ น้ำ เสียง และดิน					
22	เงินไม่พอใช้จ่าย					
23	รายจ่ายเพิ่มขึ้น					
24	ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ					

ส่วนที่ 2.3 แบบทดสอบอาการของความเครียด

คำชี้แจง แบบทดสอบนี้เป็นการวัดอาการของความเครียด ที่แสดงออกมาเมื่อเกิดความเครียด ตามระบบสรีรวิทยา ทั้ง 7 ระบบของร่างกาย ประกอบด้วยอาการเครียดทางระบบกล้ามเนื้อ ทางระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก ทางระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ทางอารมณ์ ทางความคิด ทางระบบต่อมไร้ท่อ และทางด้านระบบภูมิคุ้มกัน โดยให้ครูพิจารณาจากข้อความข้างล่างนี้ว่ามีอาการต่าง ๆ เหล่านี้หรือไม่ ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ให้ครูช่วยประเมินระดับความเครียดที่ทำให้เกิดอาการเหล่านี้ แล้วทำเครื่องหมายให้ตรงกับข้อนั้น แต่ถ้าเหตุการณ์ไหนไม่เกิดขึ้นกับครูให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนที่พิจารณาจากระดับความเครียดที่ทำให้เกิดอาการดังนี้

- 1 หมายถึง ไม่เครียด
- 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
- 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
- 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
- 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
1	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
2	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
3	ปวดหลัง					
4	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
5	ท้องเสีย					
6	ปากแห้งคอแห้ง					
7	หัวใจเต้นเร็ว					
8	ปวดศีรษะข้างเดียว					
9	เจ็บหน้าอก					

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
10	รู้สึกวิตกกังวล					
11	คับข้องใจ					
12	โกรธหรือหงุดหงิดง่าย					
13	รู้สึกเศร้า					
14	ความจำไม่ดี					
15	สับสน					
16	ตั้งสมาธิยาก					
17	ประจำเดือนมีปัญหา					
18	คุณหมิวร่างกายเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนปกติ					
19	ผิวเป็นผื่นเป็นสิ่ว					
20	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
21	เป็นหวัดบ่อย					
22	เป็นโรคมึนแพ้					
23	รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือป่วยอยู่เสมอ					
24	เจ็บคอ หรือเจ็บในปาก					

ถ้ามีโครงการเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกเพื่อป้องกันความเครียดที่เหมาะสมกับท่าน ๆ ยินดีที่จะเข้าร่วมโครงการหรือไม่

ยินดีเข้าร่วมโครงการ ()

ไม่ยินดีเข้าร่วมโครงการ ()

ขอขอบพระคุณในการตอบแบบทดสอบทุกท่าน

The logo of Thammasat University is a large, faint watermark in the background. It is circular and contains the university's name in Thai script at the top, a central emblem featuring a crown and a tiered base, and the name 'THAMMASAT UNIVERSITY' in English at the bottom.

APPENDIX B2

The criterion divided levels of stress in each part
of Saungprung 60 items, for Thai-people
(Suwat Mahusnirunkun, et al.,1997, p.134-140)

สำนักหอสมุด

Part 1: Susceptibility to stress

<u>Answer</u>	<u>Description</u>	<u>Rating score of</u>	
		<u>positive item</u>	<u>negative item</u>
1	All the times of this event	1	5
2	Almost of this event	2	4
3	Some times of this event	3	3
4	Rally of this event	4	2
5	Never of this event	5	1
	If not check in questionnaire	0 score	

Part 2: Factors or causes of stress

<u>Answer</u>	<u>Description</u>	<u>Rating score of</u>
1	Perceived no stress	1
2	Perceived a little stress	2
3	Perceived middle stress	3
4	Perceived high stress	4
5	Perceived severity stress	5
	If not answered	0 score

Part 3: Symptoms of stress

<u>Answer</u>	<u>Description</u>	<u>Rating score of</u>
1	Perceived no stress	1
2	Perceived a little stress	2
3	Perceived middle stress	3
4	Perceived high stress	4
5	Perceived severity stress	5
	If not answered	0 score

The logo of Thammasat University is a large, faint watermark in the background. It is a circular emblem with a central tiered umbrella (parasol) and a lotus flower at the base. The Thai text 'มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์' is written along the top inner edge, and 'THAMMASAT UNIVERSITY' is written along the bottom inner edge. There are decorative floral motifs on the left and right sides.

APPENDIX B3

The scores of the variables of stress levels
(Suwat Mahusnirunkun, et al.,1997, p.99)

สำนักหอสมุด

Table
The scores of the variables of stress levels

Variables of each in parts	Scores of the variables of stress levels			
	Low stress	Moderate stress	High stress	Severe stress
Part 1 : Susceptibility to stress	0-20	21-26	27-33	> 33
Part 2 : Factors or causes of stress				
1. Job	0-15	16-22	23-28	> 28
2. Privacy	0-7	8-11	12-15	> 15
3. Family	0-1	2-7	8-13	> 13
4. Society	0-2	3-5	6-8	> 8
5. environment	0-2	3-7	8-13	> 13
6. Finance	0-4	5-8	9-12	> 12
7. The overall factors	0-36	37-57	58-79	> 79
Part 3 : Symptoms of stress				
1. Muscular stress symptoms	0-4	5-8	9-12	> 12
2. Parasympathetic nervous system stress symptoms	0-1	2-4	5-9	> 9
3. Sympathetic nervous system stress symptoms	0-1	2-4	5-9	> 9
4. Emotional stress symptoms	0-4	5-9	10-16	> 16
5. Cognitive stress symptoms	0-3	4-7	8-11	> 11
6. Endocrine stress symptoms	0	1-4	5-9	> 9
7. Immune stress symptoms	0	1-4	5-10	> 10
8. The overall symptoms	0-17	18-36	37-57	> 57