

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

**ภาคผนวก**

## ภาคผนวก ก

## ตัวอย่างแบบสำรวจข้อมูล

เรื่อง แหล่งของความเครียดและวิธีการปรับแก้ของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย

ส่วนที่ 1 แบบสำรวจข้อมูลส่วนบุคคลสำหรับผู้วิจัย

เลขที่.....

วัน.....เดือน.....พ.ศ.....

อายุ.....ปี

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

ศาสนา ( ) พุทธ ( ) คริสต์  
( ) อิสลาม ( ) อื่น ๆ (ระบุ).....สถานภาพสมรส ( ) โสด ( ) หม้าย  
( ) หย่า ( ) แต่งงานอยู่ด้วยกัน  
( ) แต่งงานแยกกันอยู่ระดับการศึกษา ( ) ไม่ได้เรียน  
( ) ประถมศึกษาตอนต้น  
( ) ประถมศึกษาตอนปลาย  
( ) มัธยมศึกษาตอนต้น  
( ) มัธยมศึกษาตอนปลาย หรืออาชีวศึกษา  
( ) อุดมศึกษา

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

จำนวนครั้งของการฆ่าตัวตาย.....

## ส่วนที่ 2 แบบวัดที่มาของความเครียด

คำชี้แจง แบบวัดที่มาของความเครียดนี้จะทำให้ท่านทราบที่มาของความเครียดที่เกิดขึ้นกับท่าน ในด้าน

การงาน ครอบครัว เรื่องส่วนตัว สังคม สิ่งแวดล้อม และการเงิน

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

## 1. เครียดจากงาน

ข้อความ	1	2	3	4	5
1. ขอบเขตและหน้าที่ของงานไม่ชัดเจน					
2. ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ					
3. งานที่รับผิดชอบมากเกินไป					
4. กลัวทำงานผิดพลาด					
5. รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี					
6. การจัดการในที่ทำงานมีความขัดแย้ง					
7. งานน่าเบื่อ					
8. มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า					
9. ทำงานเสี่ยงอันตราย					
10. เพื่อนร่วมงานตายหรือบาดเจ็บ					

## 2. ความเครียดส่วนบุคคล

ข้อความ	1	2	3	4	5
1. รู้สึกว่าตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์					
2. บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย					
3. แก่ลงอย่างเห็นได้ชัด					
4. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
5. ไม่มีเวลาให้ตนเอง					
6. มีปัญหาเรื่องน้ำหนัก					
7. ไม่มีเวลาพอที่จะทำทุกอย่างให้เสร็จ					
8. ถูกทำร้ายหรือถูกปล้น					
9. มีเรื่องฟ้องร้องถึงโรงถึงศาล					
10. เปลี่ยนที่อยู่					

## ส่วนที่ 2 แบบประเมินวิธีการปรับแก้

ใคร่ขอให้ท่านนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเพียงสถานการณ์เดียวที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดนับแต่อดีตที่ผ่านมา ท่านมีการคิดและพฤติกรรมอย่างไรบ้างในการจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดทางจิตใจนั้น โดยก่อนที่ท่านจะตอบคำถาม ขอให้ท่านพยายามนึกถึงรายละเอียดของสถานการณ์ เป็นต้นว่า เกิดขึ้น ณ ที่ใด มีใครเกี่ยวข้องบ้าง ท่านกระทำอย่างไร และทำไมจึงมีความสำคัญสำหรับท่าน

ข้อความ	ไม่เคย	เคยบ้างครั้ง	เคยบ่อยครั้ง	เคยเป็นประจำ
1. คุณเอาใจจดจ่อต่อสิ่งที่จะต้องทำต่อไป..ขั้นตอนนี้ต่อไป				
2. คุณพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจดีขึ้น				
3. คุณเปลี่ยนไปทำงานหรือกิจกรรมอื่นแทน เพื่อทำใจดีมั่งถ้ายุ่งกับสิ่งอื่น				
4. คุณรู้สึกว่าจะเวลาจะทำให้เห็นความแตกต่าง สิ่งเดียวที่ควรทำคือการรอคอย				
5. คุณต่อรองหรือประนีประนอม เพื่อที่จะได้ผลทางบวกต่อสถานการณ์นั้น				
6. คุณทำอะไรบางอย่างที่รู้ว่ามันไม่ได้เกิดผลอะไร แต่อย่างน้อยที่สุดคุณก็รู้ว่าได้ทำอะไรลงไป				
7. คุณได้พยายามที่จะทำให้ผู้ที่มีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อปัญหานั้นๆ เปลี่ยนแปลงอารมณ์				
8. คุณพูดคุยกับคนอื่นเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ให้มากขึ้น				
9. คุณวิพากษ์วิจารณ์ หรือสอนตนเอง				
10. คุณพยายามที่จะไม่ปิดช่องทาง แต่จะเปิดใจกว้างไว้เพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติม				
11. คุณหวังว่าคงมีปาฏิหาริย์ที่จะช่วยได้บ้าง				

## ภาคผนวก ข

ข้อมูลแสดงจำนวน และร้อยละของวิธีการปรับแก้แต่ละวิธี จำแนกตามรายชื่อ  
ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกใช้วิธีการปรับแก้แบบ ควบคุมตนเอง

	จำนวน	ร้อยละ
คุณพยายามเก็บความรู้สึกไว้กับตนเอง	18	90
คุณพยายามเก็บความรู้สึกของตนเองและไม่ให้ปัญหา ที่เกิดขึ้นเขาไปมีส่วนรบกวนสิ่งอื่น ๆ	18	90
คุณพยายามที่จะไม่ปิดช่องทางแต่จะเปิดใจกว้างไว้ เพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มขึ้น	17	85
คุณพยายามเร่งรีบกระทำโดยไม่ใคร่ครองหรือทำ อะไรตามความสังหรณ์ในครั้งแรก	17	85
คุณรู้ตัวว่าจะพูดหรือทำอะไรเพื่อแก้ปัญหา	17	85
คุณนึกคิดเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาของบุคคลที่คุณชื่น ชอบว่าทำอย่างไร และจะเอาเป็นแบบอย่างปฏิบัติ	16	80
คุณพยายามเก็บไว้ไม่ให้บุคคลอื่นรู้ว่าเหตุการณ์นั้น มันเลวร้ายอย่างไร	15	75

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกใช้วิธีการปรับแก้แบบเผชิญหน้ากับปัญหา

	จำนวน	ร้อยละ
คุณยืนหยัดและต่อสู้เพื่อให้ได้สิ่งที่คุณต้องการ	19	95
คุณแสดงความโกรธต่อบุคคลที่เป็นสาเหตุของปัญหา	18	90
คุณระบายความรู้สึกออกมาด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง	17	85
คุณรีบฉวยโอกาสหรือยอมทำอะไรเสี่ยงๆ เพื่อที่จะ แก้ปัญหาที่เกิดขึ้น	15	75
คุณทำอะไรบางอย่างต่างๆ ที่รู้ว่ามันไม่ได้ผลอะไร แต่ อย่างน้อยที่สุดคุณก็รู้ว่าได้ทำอะไรลงไป	14	70
คุณได้พยายามที่จะทำให้ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบต่อ ปัญหานั้น ๆ เปลี่ยนแปลงอารมณ์	14	70

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกใช้วิธีการปรับแก้แบบ ประเมินค่าใหม่ทางบวก

	จำนวน	ร้อยละ
คุณเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับตนเอง	18	90
คุณเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเองไปในทางที่ดี	17	85
คุณได้พบว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญในชีวิตของคุณอีกครั้งหนึ่ง	17	85
คุณหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นดีกว่าที่จะเข้าไปเกี่ยวข้อง	17	85
คุณได้พยายามกระทำบางสิ่งบางอย่างที่สร้างสรรค์เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น	14	70
คุณสวดมนต์หรือภาวนาให้ทุกอย่างดีขึ้น	14	70
คุณพบความเชื่อใหม่ ๆ ที่ควรยึดถือ	13	65

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกใช้วิธีการปรับแก้แบบ ถอยห่าง

	จำนวน	ร้อยละ
คุณลองหาหนทางที่ทำให้ปัญหาต่างๆ คลี่คลายพูดคุยอีก อย่างก็คือพยายามมองแง่มุมที่ดีของปัญหา	19	95
คุณพยายามลืมทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น	16	80
คุณไม่ยอมให้สถานการณ์นั้นเกิดขึ้นกับคุณและหลีกเลี่ยงที่จะ ไม่คิดหมกหมุ่นกับสถานการณ์นั้น	15	75
คุณปล่อยให้สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปตามยถากรรมบางที คุณอาจจะมีโชคร้าย	14	70
คุณคิดว่าสถานการณ์นั้นคงจะคลี่คลายโดยการปฏิเสธที่ จะคิดมากเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นอีก	14	70
คุณทำเป็นทองไม่รู้ร้อนเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น	10	50

ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกใช้วิธีการปรับแก้แบบ หนีหลีกเลี่ยงปัญหา

	จำนวน	ร้อยละ
คุณไม่คิดว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นกับตนเอง	18	80
คุณหวังว่าสถานการณ์นั้นจะผ่านไปและสามารถเอาชนะสถานการณ์นั้นด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง	18	80
คุณคิดฝันหรือปรารถนาว่าสถานการณ์นั้นจะมีทางแก้ไขได้	18	80
คุณไม่ให้สิ่งที่เป็นปัญหานี้กระทบถึงผู้อื่น	15	65
คุณหวังว่าคงมีปฏิหาริย์ที่จะช่วยได้บ้าง	12	60
คุณนอนหลับมากกว่าปกติ	11	55
คุณใช้วิธีทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นโดยการรับประทาน อาหาร ดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือใช้ยานิตต่างๆ	10	50

ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกใช้วิถีการปรับแก้แบบ แสวงหาการแก้หนุนทางสังคม

	จำนวน	ร้อยละ
คุณยอมรับความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจจากบุคคลอื่น	17	85
คุณพูดคุยกับบุคคลอื่นที่สามารถมองหรือหาทางแก้ปัญหาที่เป็นรูปธรรมได้	17	85
คุณพูดคุยกับบุคคลอื่นเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ	17	85
คุณขอคำแนะนำจากญาติหรือเพื่อนที่คุณเคารพนับถือ	15	75
คุณพูดคุยกับบุคคลอื่นเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ให้มากขึ้น	13	65
คุณได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลที่มีประสบการณ์	13	65

ตารางที่ 19 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกใช้ชีวิตการปรับแก้แบบวางแผนแก้ปัญหา

	จำนวน	ร้อยละ
คุณรู้ว่าต้องทำอะไรดังนั้นคุณจึงเพิ่มความพยายาม เป็นสองเท่าเพื่อให้สิ่งนั้นดีขึ้น	18	90
คุณวางแผนการกระทำและดำเนินการตามแผนนั้น	16	80
คุณเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างเพื่อให้ปัญหา ต่าง ๆ ลงเอยด้วยดี	15	75
คุณพบวิธีแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน 2 วิธีในการจัดการ กับปัญหา	15	75
คุณเอาใจจดจ่อต่อสิ่งที่ต้องทำต่อไป.....ขั้นตอนต่อไป	12	60
คุณนึกถึงประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับคุณในอดีต ซึ่ง คล้ายคลึงกับประสบการณ์นี้ก่อน	12	60

ตารางที่ 20 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกใช้วิธีการปรับแก้แบบแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา

	จำนวน	ร้อยละ
คุณวิพากษ์วิจารณ์หรือสอนตนเอง	17	85
คุณให้สัญญากับตนเองว่าสถานการณ์จะต้องแตกต่างกันไปในคราวหน้า	16	80
คุณตระหนักว่าคุณเป็นปัญหาให้กับตนเอง	15	75
คุณแก้ตัวหรือได้ทำอะไรบางอย่างเพื่อทดแทนความผิดนั้น	11	55

ตารางที่ 21 คะแนนวิธีการปรับแก้ของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่ม ตัวอย่าง	คะแนนวิธีการปรับแก้							
	เผชิญ หน้ากับ ปัญหา	วางแผน แก้ปัญหา	ประเมิน ค่าใหม่ ทางบวก	แสดง ความรับ ผิดชอบ ต่อปัญหา	ควบคุม ตนเอง	แสวงหา การเกื้อ หนุนทาง สังคม	ถอยห่าง	หนีหลีกเลี่ยง ปัญหา
1	5.18	5.92	8.14	2.96	8.14	8.88	5.18	5.92
2	5.90	4.83	5.36	5.90	5.90	6.97	6.97	6.44
3	5.54	4.13	7.39	2.46	6.77	8.62	8.62	6.77
4	6.66	5.18	7.40	4.44	7.40	4.44	5.18	9.62
5	6.06	7.27	5.45	4.85	8.48	2.42	4.85	10.91
6	4.62	3.70	7.39	1.85	9.24	11.09	4.62	9.24
7	7.04	8.61	5.48	4.70	7.83	4.70	3.91	7.04
8	4.66	5.24	6.41	5.24	9.32	7.57	3.50	7.57
9	8.80	6.85	5.87	2.93	10.76	1.96	5.87	7.83
10	9.59	5.48	6.85	2.05	8.22	8.22	6.16	3.42
11	6.59	5.49	4.39	2.70	13.18	4.39	6.59	8.78
12	9.46	4.06	6.76	6.08	7.44	4.06	6.08	4.06
13	6.94	5.39	7.17	3.08	6.94	2.31	6.94	12.33
14	6.82	4.87	4.87	4.87	6.82	7.79	6.82	5.84
15	7.50	3.33	5.84	5.00	8.34	.00	5.00	16.67
16	3.59	5.38	8.07	2.69	8.97	8.07	6.28	8.07
17	5.43	4.75	7.47	6.11	8.15	4.75	5.43	6.79
18	4.80	2.88	9.61	3.84	5.76	8.65	7.69	6.72
19	7.68	4.14	8.27	3.54	8.27	5.91	4.14	8.86
20	10.00	4.54	9.09	1.82	12.72	3.63	3.63	6.36

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นางสาวประทุม สุขมี

วัน เดือน ปีเกิด 29 พฤษภาคม 2509

ประวัติการศึกษา-

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	พ.ศ.ที่สำเร็จ
ประกาศนียบัตร	โรงเรียนสตรีปากพนัง	2529
มัธยมศึกษาตอนปลาย		
ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสราษฏร์ธานี	2533
และพดุงครรภ์ชั้นสูง		

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2533 ถึงปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพ 6 แผนกอุบัติเหตุและฉุกเฉินโรงพยาบาล  
ทุ่งใหญ่ อำเภอทุ่งใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช