



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

ความเครียด และการเผชิญความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย –
สหภาพเมียนมาร์ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก

คำชี้แจง

กรุณาอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย / ลงในช่องความที่คิดว่าตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ – สกุล.....

อายุ.....ปี

เชื้อชาติ ไทย พม่า กะเหรี่ยง อื่นๆโปรดระบุ.....

สัญชาติ ไทย พม่า กะเหรี่ยง อื่นๆโปรดระบุ.....

สถานภาพ..... ...โสดสมรสหย่า... ...หม้าย... อื่นๆ.....

การศึกษา..... ไม่ได้เรียนหนังสือ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมต้น

ระดับมัธยมปลาย ระดับปวช. ระดับปวส.หรืออนุปริญญา

ระดับปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี อื่นๆ โปรดระบุ.....

2. การประกอบอาชีพ

อาชีพหลัก.....อาชีพเสริม.....

รายได้โดยประมาณ.....บาท/เดือน รายจ่าย.....บาท/เดือน

3. ที่อยู่อาศัย อยู่คนเดียว อยู่กับครอบครัว อยู่กับเพื่อน อยู่กับญาติ

อยู่กับบุคคลอื่นๆ โปรดระบุ.....

4. สมาชิกในครอบครัว.....คน

5. อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนไทย-สหภาพเมียนมาร์.....ปี.....เดือน

ส่วนที่ 2 แบบวัดระดับความเครียด

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดที่เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง					Sstr.....
คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
	ไม่รู้สึกรู้	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. กลัวทำงานพลาด					
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3. ครอบครัวยังมีความขัดแย้งในเรื่องเงินทอง หรือเรื่องงานในบ้าน					
4. เป็นกังวลเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6. เงินไม่พอใช้จ่าย					
7. กล้ามเนื้อปวดตึง					
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9. ปวดหลัง					
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11. ปวดหัวข้างเดียว					
12. รู้สึกวิตกกังวล					
13. รู้สึกคับข้องใจ					
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15. รู้สึกเศร้า					
16. ความจำไม่ดี					
17. รู้สึกสับสน					
18. ตั้งสมาธิลำบาก					
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวิธีการเผชิญความเครียด

แบบสอบถามวิธีการเผชิญความเครียด

คำชี้แจง

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดวิธีการที่ท่านใช้ในการเผชิญความเครียดในการดูแลผู้ป่วยบาดเจ็บสมองของท่าน โดยนี้ถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนารดูแลหลังจากการบาดเจ็บสมองที่ผ่านมา เพื่อตอบคำถามโดยใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด

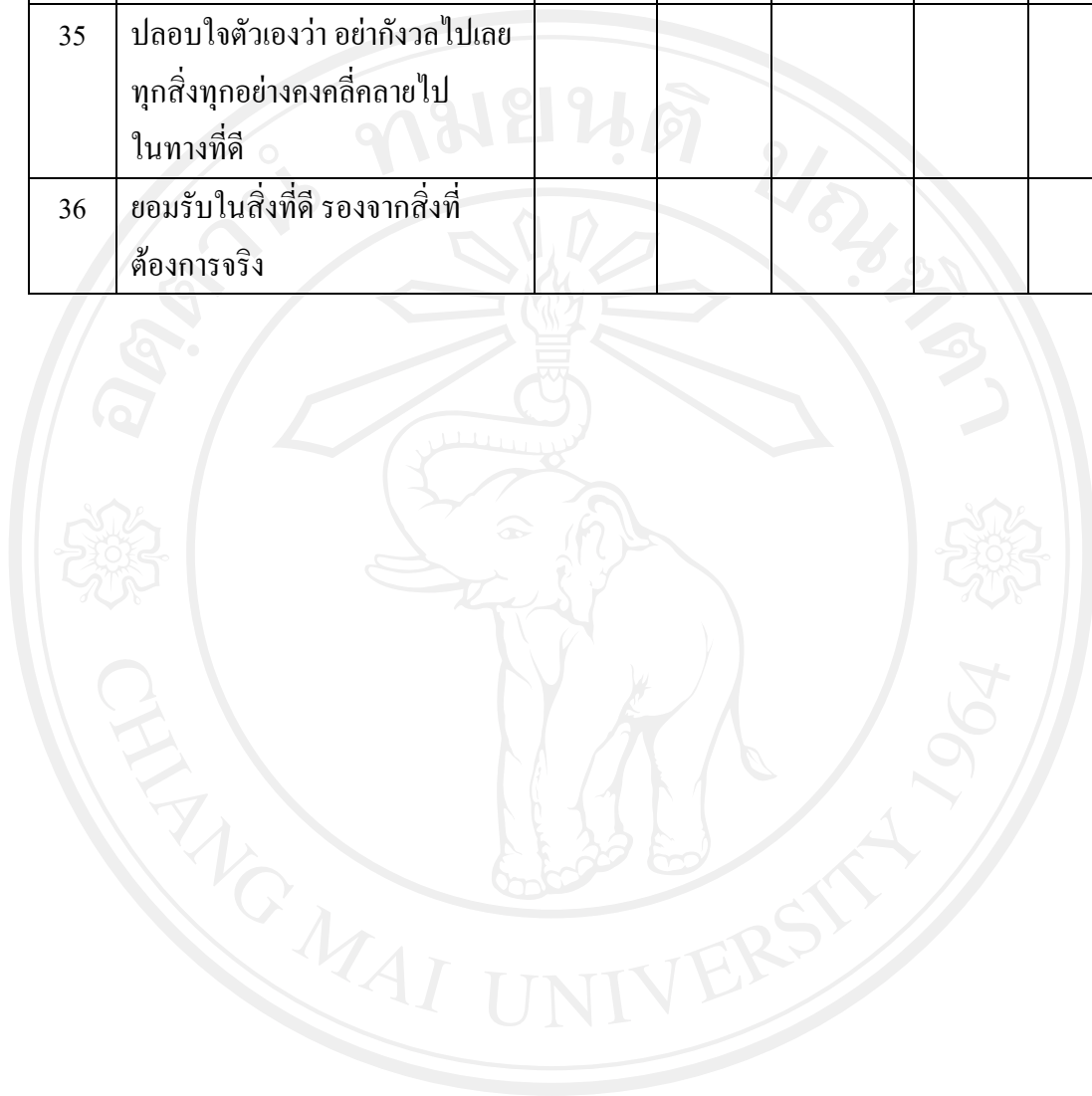
ไม่เคย	หมายถึง	ท่านไม่ได้ใช้วิธีการนั้นเลย
นานๆครั้ง	หมายถึง	ท่านใช้วิธีการนั้นนานๆครั้ง
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	ท่านใช้วิธีการนั้นเป็นบางครั้ง
บ่อยๆ	หมายถึง	ท่านใช้วิธีการนั้นบ่อยครั้ง
เกือบทุกครั้ง	หมายถึง	ท่านใช้วิธีการนั้นเกือบทุกครั้งที่คุณรู้สึกเครียดหรือมีปัญหา

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	เป็น บางครั้ง	บ่อยๆ	เกือบทุก ครั้ง
1	กังวลใจ					
2	ระบายความเครียดด้วยการออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย					
3	หวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้น					
4	วางแผนต่อปัญหาโดยคิดเสียว่าทุกสิ่งทุกอย่างเลวร้ายลงกว่านี้					
5	คิดหาวิธีการต่างๆเพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์					
6	รับประทานอาหาร หรือ สูบบุหรี่ หรือ เคี้ยวหมาก หรือ หมากฝรั่งเพิ่ม					
7	พยายามลืมปัญหาและคิดถึงสิ่งอื่นแทน					

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	เป็น บางครั้ง	บ่อยๆ	เกือบทุก ครั้ง
8	ปล่อยให้คนอื่นแก้ปัญหาหรือ ควบคุมสถานการณ์แทน					
9	ฝืนกลางวัน เหม่อลอย					
10	ทำอะไรก็ได้เพียงเพื่อสักแต่ว่าจะ มีอะไรทำเพื่อแก้ปัญหาแม้ว่าไม่ แน่ใจว่าจะได้ผล					
11	ถกปัญหากับผู้ที่เคยอยู่ใน สถานการณ์ลักษณะเดียวกันมา ก่อน					
12	เตรียมพร้อมที่จะรับเหตุการณ์ที่ อาจเลวร้ายที่สุด					
13	โกรธ สาปแช่ง สบถ สาบาน					
14	ยอมรับสถานการณ์ตามที่เป็นจริง					
15	พยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นทุก ด้านอย่างรอบคอบและครบถ้วน โดยปราศจากอคติ					
16	พยายามควบคุมสถานการณ์เท่าที่ จะทำได้					
17	พยายามศึกษาสถานการณ์นั้น อย่างเอาใจใส่และตั้งใจ					
18	สวดอ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์					
19	ประหม่า หงุดหงิด					
20	พยายามหนีจากสถานการณ์ที่ เป็นอยู่					
21	ตำหนิคนอื่นว่าเป็นตัวการที่ ก่อให้เกิดปัญหา					
22	พยายามอย่างมากที่จะ เปลี่ยนแปลงสถานการณ์					

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	เป็น บางครั้ง	บ่อยๆ	เกือบทุก ครั้ง
23	ระบายความตึงเครียดกับผู้อื่น หรือสิ่งอื่น					
24	ปลีกตัวออกไปอยู่คนเดียวหรือ ต้องการอยู่ตามลำพัง					
25	ปลงตกเพราะดูเหมือนว่าหมด หนทางแก้ไข					
26	ไม่ทำอะไรเลย โดยหวังว่าเมื่อถึง เวลาปัญหาจะคลี่คลายเอง					
27	การขอคำปลอบใจหรือขอความ ช่วยเหลือจากญาติสนิทใน ครอบครัวหรือเพื่อน					
28	พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆเกี่ยวกับ สถานการณ์ เพื่อจะสามารถ เผชิญ กับสถานการณ์นั้นได้จริง					
29	ทดลองแก้ปัญหาหลายๆวิธี เพื่อดู ว่าวิธีไหนดีที่สุด					
30	พยายามแยกปัญหาออกเป็น ส่วนย่อยเพื่อที่จะสามารถ แก้ปัญหาได้ดีขึ้น					
31	พยายามนำประสบการณ์เดิมมา ใช้ในการแก้ไขปัญหา					
32	ปลงตกเพราะเป็นโชคชะตาของ ตนเอง					
33	เข้านอนและคิดว่าทุกสิ่งอาจจะดี ขึ้นในวันพรุ่งนี้					
34	กำหนดเป้าหมายเฉพาะเพื่อแก้ไข ปัญหา					

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	เป็น บางครั้ง	บ่อยๆ	เกือบทุก ครั้ง
35	ปลอบใจตัวเองว่า อย่ากังวลไปเลย ทุกสิ่งทุกอย่างคงคลี่คลายไป ในทางที่ดี					
36	ยอมรับในสิ่งที่ดี รองจากสิ่งที่ ต้องการจริง					



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ข้อมูลสำหรับประชาชนทั่วไปที่เข้าร่วมวิจัย

ข้อมูลสำหรับประชาชนทั่วไปในเขตพื้นที่อำเภอท่าสองยาง ในการศึกษาวิจัยเรื่อง

“ ความเครียดและการเผชิญความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย - สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก ”

อำเภอท่าสองยาง เป็นอำเภอที่มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศสหภาพเมียนมาร์ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีการสู้รบจากปัญหาความขัดแย้งภายในของประเทศสหภาพเมียนมาร์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความรู้สึกไม่ปลอดภัย ต่อสภาพจิตใจของประชาชนไทย เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ปัญหาความเครียดส่งผลต่อภาวะสุขภาพ ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า ปัญหาการฆ่าตัวตาย ซึ่งในปัจจุบันการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพนั้นจำเป็นต้องแก้ไขปัญหาแบบองค์รวม และ การป้องกันจึงเป็นหลักการที่ถูกต้องเหมาะสมมากกว่า ซึ่งกระบวนการการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จและยั่งยืน คือ ประชาชนต้องรับรู้ว่าสิ่งนั้นเป็นปัญหา มีความต้องการที่จะแก้ไขปัญหานั้นด้วยตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาระดับความเครียดของประชาชนในพื้นที่ชายแดนไทย-สหภาพเมียนมาร์ ว่ามีความรุนแรงอยู่ในระดับใดและการเผชิญความเครียดว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นแนวทางสำหรับการดำเนินงานด้านสุขภาพจิต เพื่อให้บริการแก้ไขปัญหาด้านความเครียดในกลุ่มประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์รุนแรงจากสู้รบตามแนวชายแดนของประเทศไทย - สหภาพเมียนมาร์ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ขบวนการเก็บข้อมูลดังกล่าวไม่เก็บค่าใช้จ่าย ไม่มีความเสี่ยงอันตรายใดๆ ไม่มีความเจ็บปวด และใช้เวลาไม่เกิน 30 นาทีต่อคน ข้อมูลที่ได้จะเป็นความลับ และท่านหรือบุตรของท่านสามารถถอนตัวจากการวิจัยนี้ได้ตลอดเวลา หากท่านมีปัญหาหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมใดๆ สามารถติดต่อ นายเสรี พรหมวงป้อ สถานีอนามัยบ้านแสม สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่ระมาด อำเภอแม่ระมาด จังหวัดตาก โทร 08 - 7206 - 0817

ด้วยความขอบคุณยิ่ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทรงวุฒิ ตวงรัตนพันธ์ อาจารย์ภาควิชาทันตกรรมครอบคร้วและชุมชน
ภาควิชาทันตกรรมครอบคร้วและชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)
นายเสรี พรมงพื่อ สถานีอนามัยบ้านแสม สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่ระมาด อำเภอแม่ระมาด
จังหวัดตาก (นักศึกษาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

เอกสารใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย

ใบยินยอมการเข้าร่วมในการวิจัย (Informed consent)

เรื่อง “ ความเครียดและการเผชิญความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดน
ประเทศไทย – สหภาพเมียนมาร์
ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก”

(สำหรับ ประชาชนทั่วไป)

ข้าพเจ้าได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยเรื่องดังกล่าว ข้าพเจ้าเข้าใจดีว่าการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้
เป็นไปด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลา

ข้าพเจ้า ยินยอม เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ข้าพเจ้า ไม่ยินยอม เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อ-สกุล.....
Copyright © by Chiang Mai University

อายุ.....ปี
All rights reserved

ลายเซ็น.....

วัน/เดือน/ปี.....

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายเสรี พรม่วงป้อ
วัน เดือน ปีเกิด	20 เมษายน 2515
ประวัติการศึกษา	ประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยการสาธารณสุข สิรินธร จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2537	
พ.ศ. 2547	สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2537 - 2541	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน สถานีอนามัยตำบลท่าสองยาง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก
พ.ศ. 2541 - 2542	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน สถานีอนามัยตำบลแม่สอง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก
พ.ศ. 2542 - 2550	นักวิชาการสาธารณสุข สถานีอนามัยห้วยนกกก สำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก
พ.ศ. 2550 - 2553	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าสองยาง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก
พ.ศ. 2553 - ปัจจุบัน	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่ระมาด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่ระมาด จังหวัดตาก