**ภาคผนวก ก**

**แบบวัดปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา**

**ตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 20**

**แบบวัดปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**

**สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 20**

**คำชี้แจง**

1. แบบวัดฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 20

 2. คำตอบทุกข้อในแบบวัดนี้ ผู้วิจัยจะรักษาไว้เป็นความลับ โดยจะนำเสนอในภาพรวมและจะไม่กระทบต่อนักเรียนแต่อย่างไร ข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัยเท่านั้น การให้ข้อมูลของนักเรียนมีความสำคัญต่อการศึกษาอย่างมาก ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาตอบแบบวัดที่มีอยู่ทุกข้อให้ครบถ้วนตามที่นักเรียนทราบและเป็นจริงมากที่สุด

 3. แบบวัดฉบับนี้มีทั้งหมด 5 หน้า แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

 ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

 ตอนที่ 2 แบบวัดปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด

 ผู้วิจัยหวังว่าคงได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากนักเรียนและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นางสาวจันทร์ทิพย์ สุขรมย์

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิจัยและประเมินผลการศึกษา

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

 ให้นักเรียนพิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถามว่านักเรียนมีความคิดเห็นในเรื่องนั้นมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ( √ ) ลงในช่องว่าง

**ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว**

 1. เพศ

 ( ) 1.1 ชาย ( ) 1.2 หญิง

 2. ระดับชั้น

 ( ) 2.1 ชั้น ม. 4 ( ) 2.2 ชั้น ม. 5 ( ) 2.3 ชั้น ม. 6

**ตอนที่ 2** แบบวัดปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ข้อ | ข้อความ | ระดับพฤติกรรม/ความคิดเห็น |
| มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| ความเครียด |
|  ด้านการเรียน  |
| 1 | ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจในการสอบแต่ละครั้งว่าจะสอบได้คะแนนน้อย  |  |  |  |  |  |
| 2 | ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจเมื่ออ่านหนังสือสอบไม่ทัน  |  |  |  |  |  |
| 3 | ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายใจเมื่อส่งงานที่ได้รับมอบหมายไม่ทันเวลาที่กำหนด  |  |  |  |  |  |
| 4 | ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลเมื่อเรียนไม่เข้าใจ เรียนไม่ทันเพื่อน  |  |  |  |  |  |
| 5 | ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจกับงานที่ได้รับมอบหมาย  |  |  |  |  |  |
| 6 | ข้าพเจ้ากังวลใจเรื่องการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา กลัวสอบไม่ติด  |  |  |  |  |  |
| 7 | ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลเมื่อมีการบ้าน  |  |  |  |  |  |
| 8 | ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ชอบเรียนวิชาที่มีแต่การบรรยาย  |  |  |  |  |  |
| ข้อ | ข้อความ | ระดับพฤติกรรม/ความคิดเห็น |
| มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|  ด้านการปรับตัวทางสังคม |
| 9 | ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อมีเสียงรบกวนช่วงรอครูเข้าชั้นเรียน  |  |  |  |  |  |
| 10 | ข้าพเจ้ารู้สึกคับข้องใจกับการให้คะแนนของครูผู้สอน  |  |  |  |  |  |
| 11 | ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจที่ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น  |  |  |  |  |  |
| 12 | ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลเมื่อต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่สนิท  |  |  |  |  |  |
| 13 | ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธเมื่อมีคนมาล้อเลียนเรื่องการแต่งกายของข้าพเจ้า  |  |  |  |  |  |
| 14 | ข้าพเจ้ารู้สึกกังวล อาย เมื่อทำในสิ่งที่ไม่เหมือนเพื่อน  |  |  |  |  |  |
| 15 | ข้าพเจ้าไม่กล้าพูดหน้าชั้นเรียน |  |  |  |  |  |
| 16 | ข้าพเจ้าไม่ชอบทำกิจกรรมกับคนหมู่มาก  |  |  |  |  |  |
| 17 | ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อมีคนมาแกล้ง  |  |  |  |  |  |
| 18 | ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อที่จะต้องพูดคุยกับเพื่อนที่ไม่ชอบ  |  |  |  |  |  |
| ความฉลาดทางอารมณ์ |
|  การมีความตระหนักในตนเอง  |
| 19 | ข้าพเจ้าคิดพิจารณาอย่างดีก่อนที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็น  |  |  |  |  |  |
| 20 | ข้าพเจ้ามั่นใจเมื่อพูดหรือแสดงความคิดเห็นในเวลาเรียน  |  |  |  |  |  |
| ข้อ | ข้อความ | ระดับพฤติกรรม/ความคิดเห็น |
| มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 21 | แม้การบ้านมีหลายวิชาแต่ข้าพเจ้าสามารถส่งทันตามเวลาที่กำหนด  |  |  |  |  |  |
| 22 | เมื่อถูกมอบหมายให้ปฏิบัติงานข้าพเจ้าจะวางแผนก่อนว่าจะปฏิบัติงานใดก่อนหลัง  |  |  |  |  |  |
|  การรู้จักควบคุมตัวเอง  |
| 23 | ถ้ามีใครทำให้ไม่พอใจข้าพเจ้าจะแสดงออกให้เขารู้ทันที  |  |  |  |  |  |
| 24 | เมื่อทำอะไรผิดพลาดข้าพเจ้าจะอารมณ์เสียตลอดทั้งวัน  |  |  |  |  |  |
| 25 | เมื่อข้าพเจ้าโกรธข้าพเจ้ามีวิธีระงับอารมณ์ตัวเองได้  |  |  |  |  |  |
| 26 | ข้าพเจ้าสามารถห้ามตัวเองไม่ให้คิดในสิ่งที่ไม่ดีต่อคนอื่นได้  |  |  |  |  |  |
|  การมีแรงจูงใจ  |
| 27 | ข้าพเจ้าเตรียมตัวอ่านหนังสือก่อนสอบทุกครั้ง จึงรู้สึกว่าการสอบเป็นเรื่องง่าย  |  |  |  |  |  |
| 28 | ข้าพเจ้าใช้ความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียนในการเรียนหนังสือ  |  |  |  |  |  |
| 29 | ข้าพเจ้ารู้สึกว่ารายวิชาที่ยากเป็นการเรียนที่ท้าทายความสามารถของตนเอง  |  |  |  |  |  |
| 30 | ข้าพเจ้าชอบเรียนวิชาที่ต้องใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์  |  |  |  |  |  |
|  การมีความเข้าอกเข้าใจ/เห็นใจคนอื่น  |
| 31 | ข้าพเจ้ารับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้จากการสังเกตสีหน้า ท่าทาง และแววตา |  |  |  |  |  |
| ข้อ | ข้อความ | ระดับพฤติกรรม/ความคิดเห็น |
| มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 32 | เมื่อรู้ว่าเพื่อนผิดหวังหรือเสียใจข้าพเจ้าจะเข้าไปปลอบใจเพื่อน  |  |  |  |  |  |
| 33 | ไม่ว่าใครจะเล่าเรื่องอะไรให้ฟังข้าพเจ้าจะฟังอย่างตั้งใจ  |  |  |  |  |  |
| 34 | ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงที่จะกล่าวถึงสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเสียใจ  |  |  |  |  |  |
|  การมีทักษะทางสังคม |
| 35 | ข้าพเจ้าจะไม่ปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปทานข้าว  |  |  |  |  |  |
| 36 | ข้าพเจ้าแก้ปัญหางานกลุ่มเพียงคนเดียว  |  |  |  |  |  |
| 37 | เพื่อนๆเชื่อมั่นและยอมรับในการตัดสินใจของข้าพเจ้า  |  |  |  |  |  |
| 38 | ข้าพเจ้าให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่มเป็นอย่างดี  |  |  |  |  |  |
| การปรับตัว |
|  ด้านสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน  |
| 39 | ข้าพเจ้าตื่นเต้นเสมอเมื่อเปิดเทอมใหม่  |  |  |  |  |  |
| 40 | ข้าพเจ้าสามารถอยู่กับสภาพแวดล้อมในโรงเรียนได้อย่างมีความสุข  |  |  |  |  |  |
| 41 | ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่าอยากมาโรงเรียนทุกวัน  |  |  |  |  |  |
| 42 | ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นที่จะมาโรงเรียนทุกวัน  |  |  |  |  |  |
| ข้อ | ข้อความ | ระดับพฤติกรรม/ความคิดเห็น |
| มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|  ด้านความสัมพันธ์กับครูผู้สอน  |
| 43 | ข้าพเจ้าพยายามสนทนากับอาจารย์ผู้สอนเพื่อสร้างความสัมพันธ์  |  |  |  |  |  |
| 44 | ข้าพเจ้ากล้าสอบถามข้อสงสัยระหว่างชั่วโมงการเรียน  |  |  |  |  |  |
| 45 | ข้าพเจ้าพยายามควบคุมอารมณ์โกรธเมื่อครูผู้สอนตำหนิ  |  |  |  |  |  |
| 46 | ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจเมื่อได้รับคำชมจากครูผู้สอน  |  |  |  |  |  |
|  ด้านเพื่อนร่วมชั้นเรียน  |
| 47 | ข้าพเจ้าพยายามช่วยอธิบายในวิชาที่เรียนเมื่อเพื่อนร่วมชั้นเรียนไม่เข้าใจ  |  |  |  |  |  |
| 48 | ข้าพเจ้าสามารถเรียนกับเพื่อนใหม่ได้  |  |  |  |  |  |
| 49 | เมื่อเจอเพื่อนใหม่ๆ ข้าพเจ้าจะรู้สึกตื่นเต้นเสมอ  |  |  |  |  |  |
| 50 | ข้าพเจ้าพยายามทำกิจกรรมยามว่างร่วมกับเพื่อน  |  |  |  |  |  |
|  ด้านการเรียน  |
| 51 | ข้าพเจ้าอ่านหนังสือก่อนเรียนเสมอ  |  |  |  |  |  |
| 52 | ข้าพเจ้าเตรียมอุปกรณ์ในการเรียนพร้อมอยู่เสมอ  |  |  |  |  |  |
| 53 | ข้าพเจ้าทบทวนบทเรียนทุกครั้งหลังเลิกเรียน  |  |  |  |  |  |
| 54 | ข้าพเจ้าทำการบ้านทันทีเมื่อครูสั่งงาน  |  |  |  |  |  |
| ข้อ | ข้อความ | ระดับพฤติกรรม/ความคิดเห็น |
| มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| บุคลิกภาพ |
|  บุคลิกภาพชนิดเก็บตัว  |
| 55 | ข้าพเจ้าคิดว่าการอยู่คนเดียวเป็นสิ่งที่ดี  |  |  |  |  |  |
| 56 | ข้าพเจ้าไม่ชอบแสดงความคิดเห็นในกลุ่มเพื่อน  |  |  |  |  |  |
| 57 | ข้าพเจ้ารู้สึกอายเวลายืนแนะนำตัวเองต่อหน้าเพื่อนๆ  |  |  |  |  |  |
| 58 | ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม  |  |  |  |  |  |
|  บุคลิกภาพชนิดเปิดเผย  |
| 59 | ข้าพเจ้ารู้สึกกระตือรือร้นเมื่อได้ออกไปพูดหน้าชั้นเรียน  |  |  |  |  |  |
| 60 | ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ  |  |  |  |  |  |
| 61 | ข้าพเจ้าชอบแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ถูกต้องในหมู่คณะ  |  |  |  |  |  |
| ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว |
|  ลักษณะทางสังคมของครอบครัว  |
| 62 | เมื่อครอบครัวของข้าพเจ้าจัดงานจะมีคนมาช่วยเหลือเป็นจำนวนมาก  |  |  |  |  |  |
| 63 | เมื่อเพื่อนบ้านเกิดปัญหาจะเชิญให้ครอบครัวของข้าพเจ้าไปไกล่เกลี่ยเพื่อหาข้อยุติ  |  |  |  |  |  |
| 64 | เมื่อชุมชนมีงานบุญ ครอบครัวของข้าพเจ้าได้รับเชิญประจำ  |  |  |  |  |  |
| ข้อ | ข้อความ | ระดับพฤติกรรม/ความคิดเห็น |
| มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 65 | บิดา-มารดาของข้าพเจ้าเป็นที่นับหน้าถือตาของชุมชน  |  |  |  |  |  |
| 66 | เมื่อชุมชนมีงานบุญครอบครัวของข้าพเจ้าและเพื่อนบ้านจะร่วมมือกันช่วยงานเป็นอย่างดี  |  |  |  |  |  |
|  สภาพความเป็นอยู่ของครอบครัว  |
| 67 | ครอบครัวของข้าพเจ้ามักจะตำหนิพฤติกรรมที่ไม่ดีของข้าพเจ้าอยู่เสมอ  |  |  |  |  |  |
| 68 | เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา ครอบครัวของข้าพเจ้าจะเข้ามาช่วยเหลือทันที  |  |  |  |  |  |
| 69 | ข้าพเจ้าได้รับการสนับสนุนให้เรียนในสายที่ตนเองชอบ  |  |  |  |  |  |
| 70 | เมื่อข้าพเจ้าต้องเดินทางไกล ครอบครัวของข้าพเจ้าจะคอยโทรถามตลอด  |  |  |  |  |  |
|  ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว  |
| 71 | ข้าพเจ้าได้รับเงินจากครอบครัวมาใช้จ่ายอย่างเหมาะสม  |  |  |  |  |  |
| 72 | เมื่อเพื่อนบ้านเดือดร้อนเรื่องเงินต้องนึกถึง บิดา-มารดาของข้าพเจ้าก่อนเสมอ  |  |  |  |  |  |
| 73 | ข้าพเจ้าต้องทำงานพิเศษ เพื่อหารายได้เพิ่มเติมระหว่างเรียน  |  |  |  |  |  |
| 74 | ครอบครัวของข้าพเจ้าสามารถส่งเสียให้ข้าพเจ้าเรียนในสิ่งที่ข้าพเจ้าชอบได้  |  |  |  |  |  |
| ข้อ | ข้อความ | ระดับพฤติกรรม/ความคิดเห็น |
| มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| บรรยากาศในชั้นเรียน |
|  ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับนักเรียน  |
| 75 | ข้าพเจ้ามีความสุขทุกครั้งที่ได้เรียนกับเพื่อนๆ  |  |  |  |  |  |
| 76 | ข้าพเจ้าทำงานกลุ่มกับเพื่อนร่วมกันเป็นอย่างดี  |  |  |  |  |  |
| 77 | เมื่อเพื่อนไม่เข้าใจในเนื้อหาที่เรียน ข้าพเจ้าจะเป็นคนอธิบายให้เพื่อนฟังเสมอ  |  |  |  |  |  |
| 78 | ข้าพเจ้าสามารถคุยได้ทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ  |  |  |  |  |  |
|  ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน  |
| 79 | ข้าพเจ้ารู้สึกกระตือรือร้นเมื่อเรียนกับครูที่ข้าพเจ้าชื่นชอบ  |  |  |  |  |  |
| 80 | เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา ครูคอยให้คำปรึกษาอยู่เสมอ  |  |  |  |  |  |
| 81 | เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจในเนื้อหาที่เรียน ครูผู้สอนก็จะอธิบายให้ข้าพเจ้าฟังเสมอ  |  |  |  |  |  |
| 82 | เมื่อเพื่อนในชั้นเรียนมีการทะเลาะกัน ครูก็เข้ามาไกล่เกลี่ยให้เสมอ  |  |  |  |  |  |
|  ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับวิชาที่เรียน  |
| 83 | ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นอยู่เสมอเมื่อต้องเรียนรายวิชาใหม่ๆ  |  |  |  |  |  |
| ข้อ | ข้อความ | ระดับพฤติกรรม/ความคิดเห็น |
| มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 84 | ข้าพเจ้าจะรู้สึกมีความสุขเมื่อเรียนวิชาที่ข้าพเจ้าชอบ  |  |  |  |  |  |
| 85 | เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจในเนื้อหาที่เรียนข้าพเจ้าจะอ่านทบทวนใหม่อยู่เสมอ  |  |  |  |  |  |
| 86 | ข้าพเจ้าจะทำคะแนนได้ดีในรายวิชาที่ข้าพเจ้าถนัด  |  |  |  |  |  |