

Prince of Songkla University
ภาคผนวก
Pattani Campus

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 14 ข้อ

ตอนที่ 2 การปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
จำนวน 49 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์จำนวน 52 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 5 แบบวัดความเครียด จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 6 แบบวัดการเผชิญปัญหาจำนวน 54 ข้อ

Prince of Songkla University
Pattani Campus

นางสาวนุชนาถ อุมูดี
นักศึกษาหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ _____ ปี

3. ศาสนา

พุทธ อิสลาม

1. ปัจจุบันเป็นนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่

ปวส.1 ปวส.2

2. สาขาวิชา

สาขาวิชาการบัญชี สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ

สาขาวิชาช่างยนต์ สาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง สาขาวิชาช่างก่อสร้าง

สาขาวิชาอิเล็กทรอนิกส์

6. เกรดเฉลี่ยสะสม(GPA)เทอมล่าสุด

ต่ำกว่า2.00 2.01-2.50 2.51-3.00 3.01-3.50 3.51-4.00

7. ที่พักอาศัยปัจจุบัน

บ้านบิดามารดา/ผู้ปกครอง บ้านญาติพี่น้อง หอพัก

8. ข้อมูลพี่น้องจำนวน.....คน

9. สถานภาพสมรสของบิดามารดา

อยู่ด้วยกัน แยกกันอยู่ หย่าร้าง บิดาถึงแก่กรรม มารดาถึงแก่กรรม

10. อาชีพของบิดามารดา

10.1 อาชีพของบิดา

รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน

ประกอบอาชีพส่วนตัว เกษตร รับจ้าง อื่น ๆ โปรดระบุ.....

10.2 อาชีพของมารดา

รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน

ประกอบอาชีพส่วนตัว เกษตร รับจ้าง อื่น ๆ โปรดระบุ.....

11. ระดับการศึกษาของบิดามารดา

11.1 ระดับการศึกษาของ บิดา

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> ไม่เคยเรียน | <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น |
| <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย | <input type="checkbox"/> ปวช. | <input type="checkbox"/> ปวส./ อนุปริญญา |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> ปริญญาโท หรือสูงกว่า | |

11.2 ระดับการศึกษาของ มารดา

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> ไม่เคยเรียน | <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น |
| <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย | <input type="checkbox"/> ปวช. | <input type="checkbox"/> ปวส./ อนุปริญญา |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> ปริญญาโท หรือสูงกว่า | |

12. รายได้ต่อเดือน

12.1 รายได้ต่อเดือนของบิดา _____ บาท

12.2 รายได้ต่อเดือนมารดา _____ บาท

12.3 รายได้ต่อเดือนของผู้ปกครอง _____ บาท(กรณีไม่ได้อยู่กับบิดามารดา)

13. แหล่งเงินทุนทางการศึกษา

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> บิดามารดา หรือผู้ปกครอง | <input type="checkbox"/> ทำงานหารายได้ด้วยตนเอง | <input type="checkbox"/> กองทุนกู้ยืม (กยศ.) |
|--|---|--|

14. การใช้สารเสพติด

- | | | | |
|---|---|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ | <input type="checkbox"/> บุหรี่ | <input type="checkbox"/> ยาบ้า | <input type="checkbox"/> กัญชา |
| <input type="checkbox"/> กระท่อม | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... | | |

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
 ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
 คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของ
 นักศึกษา

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ขณะเรียนข้าพเจ้าตั้งใจฟังอาจารย์สอน					
2.	ข้าพเจ้าทบทวนบทเรียนเสมอ ๆ					
3.	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการอภิปรายขณะเรียน					
4.	ข้าพเจ้าเข้าชั้นเรียนตรงตามกำหนดเวลา					
5.	ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่อาจารย์มอบหมายให้เสร็จทันเวลาได้					
6.	ข้าพเจ้ามีการเตรียมตัวก่อนการเข้าเรียน					
7.	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียน					
8.	ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ทันกำหนด					
9.	ข้าพเจ้ามักเตรียมตัวกับการสอบในแต่ละครั้ง					
10.	เมื่อมีข้อสงสัยข้าพเจ้าจะซักถามอาจารย์ทันทีที่มีโอกาส					
11.	ข้าพเจ้าจะตรวจความเรียบร้อยของงานที่ได้รับมอบหมายก่อนส่งอาจารย์					
12.	ข้าพเจ้ามีความสนิทสนมกับอาจารย์ผู้สอน					
13.	ข้าพเจ้าไม่รู้สึกรำคาญเมื่ออาจารย์ตักเตือน					
14.	ข้าพเจ้ายอมรับและปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกันกับอาจารย์					
15.	ข้าพเจ้าแสดงความเคารพและทักทายเมื่อพบอาจารย์					
16.	ข้าพเจ้าเต็มใจปรับปรุงแก้ไขเรื่องต่าง ๆ ตามคำแนะนำของอาจารย์ผู้สอน					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
17.	ข้าพเจ้าจะขอคำแนะนำทั้งเรื่องการเรียนและเรื่องส่วนตัวจากอาจารย์ผู้สอน					
18.	ข้าพเจ้าทำกิจกรรมและงานตามที่อาจารย์มอบหมาย					
19.	ข้าพเจ้ารู้สึกกระตือรือร้นเมื่ออาจารย์ซักถาม					
20.	ข้าพเจ้าเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์บรรยายได้ดี					
21.	ข้าพเจ้าไม่พูดคุยกับเพื่อนในขณะที่อาจารย์กำลังบรรยาย					
22.	ข้าพเจ้ารู้สึกดีเมื่อได้อยู่กับเพื่อน					
23.	ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีเมื่อทำความรู้จักเพื่อนใหม่					
24.	เมื่อเพื่อน ๆ มีความทุกข์ข้าพเจ้าจะพูดปลอบใจ					
25.	ข้าพเจ้ามักแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนเมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานกลุ่ม					
26.	ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำงาน					
27.	ข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่เมื่อเพื่อนมีปัญหา					
28.	ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการเป็นผู้นำกลุ่ม					
29.	ข้าพเจ้ายอมรับและรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน					
30.	เมื่อเพื่อนมีปัญหาข้าพเจ้าคอยให้กำลังใจเพื่อน					
31.	ข้าพเจ้ามักมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่มกับเพื่อน ๆ					
32.	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจเมื่อได้พูดคุยและอยู่ใกล้เพื่อน					
33.	ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยและเข้ากับเพื่อนได้ทุกคน					
34.	หากเพื่อนในกลุ่มทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่เสร็จข้าพเจ้าจะพยายามช่วยเหลือจนเสร็จได้ทันเวลา					
35.	ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นในการเรียนเพราะบรรยายภาคในห้องเรียนน่าเรียน					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
36.	ถึงแม้สถานที่นั่งพักผ่อนในวิทยาลัย จะมีไม่พอ เพียงแต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคแก่ข้าพเจ้า					
37.	ถึงแม้เพื่อน ๆ จะคุยกันขณะอาจารย์สอนข้าพเจ้า ก็ยังมีสมาธิในการเรียน					
38.	ถึงแม้ห้องเรียนคับแคบ แต่ก็ไม่มีเป็นอุปสรรคในการเรียนของข้าพเจ้า					
39.	ถึงแม้อาคารเรียนอยู่ไกลข้าพเจ้าจะใช้เวลาในการเดินทางล่วงหน้าก่อนถึงชั่วโมงเรียน					
40.	ถึงแม้ห้องน้ำจะมีผู้ใช้เยอะแต่ข้าพเจ้าสามารถรอได้					
41.	ข้าพเจ้าสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในของทางวิทยาลัย					
42.	ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเหมาะสม					
43.	ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมเพราะเข้าใจและเห็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม					
44.	ข้าพเจ้าแสดงความสามารถเต็มที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม					
45.	ข้าพเจ้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ					
46.	ข้าพเจ้ามักเข้าร่วมกิจกรรมเพราะทำให้ได้เพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้น					
47.	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่					
48.	ข้าพเจ้ารู้จักการเป็นผู้ตามและผู้หน้าที่ดีในการร่วมกิจกรรม					
49.	ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของทางวิทยาลัย					

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
 ตอนที่ 3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จากกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข (2543)
 คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับระดับความคิดเห็น
 ของนักศึกษา

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
		จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
1.	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ข้าพเจ้ารับรู้ได้ว่าเกิดอะไร ขึ้นกับ ข้าพเจ้า				
2.	ข้าพเจ้าบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
3.	เมื่อถูกขัดใจ ข้าพเจ้ามักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุม อารมณ์ ไม่ได้				
4.	ข้าพเจ้าสามารถคอยเพื่อให้ได้บรรลุเป้าหมายที่ พอใจ				
5.	ข้าพเจ้ามักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียง เล็กน้อย				
6.	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ข้าพเจ้าจะอธิบาย เหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
7.	ข้าพเจ้าสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการ เปลี่ยนแปลง				
8.	ข้าพเจ้าไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ข้าพเจ้าไม่ รู้จัก				
9.	ข้าพเจ้าไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ข้าพเจ้า คิด				
10.	ข้าพเจ้ายอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจ การกระทำของข้าพเจ้า				
11.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมาก เกินไป				
12.	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ข้าพเจ้าก็ยินดีรับฟังความ ทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
		จริง มาก	ค่อนข้างจริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
13.	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
14.	ข้าพเจ้าเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อข้าพเจ้า				
15.	เมื่อทำผิด ข้าพเจ้าสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้				
16.	ข้าพเจ้ายอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
17.	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ข้าพเจ้าก็ ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม				
18.	ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
19.	ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าข้าพเจ้าเก่งเรื่องอะไร				
20.	แม้จะเป็นงานยาก ข้าพเจ้าก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
21.	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ข้าพเจ้ารู้สึกหมดกำลังใจ				
22.	ข้าพเจ้ารู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็ม				
23.	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ข้าพเจ้า ไม่ยอมแพ้				
24.	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ข้าพเจ้ามักทำต่อไปไม่สำเร็จ				
25.	ข้าพเจ้าพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่ คิดเอาเองตามใจชอบ				
26.	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าอะไรทำให้ข้าพเจ้าไม่มี ความสุข				
27.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก				
28.	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ข้าพเจ้า ตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง				
29.	ข้าพเจ้าลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือ คนที่ไม่คุ้นเคย				
30.	ข้าพเจ้าทำไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบ ขัดกับความเคยชินของข้าพเจ้า				
31.	ข้าพเจ้าทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
		จริง มาก	ค่อนข้างจริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
32.	ข้าพเจ้ามีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
33.	ข้าพเจ้าไม่กล้าบอกความต้องการตนเองให้ผู้อื่นรู้				
34.	ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน				
35.	เป็นการยากสำหรับข้าพเจ้าที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
36.	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ข้าพเจ้าสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
37.	ข้าพเจ้ารู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น				
38.	ข้าพเจ้าทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
39.	ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
40.	ข้าพเจ้าไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
41.	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ข้าพเจ้าก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น				
42.	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ				
43.	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียดข้าพเจ้ามักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
44.	ข้าพเจ้าสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน				
45.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน				
46.	ข้าพเจ้าพอใจกับสิ่งที่ข้าพเจ้าเป็นอยู่				
47.	ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
48.	เมื่อว่างจากภาระหน้าที่ข้าพเจ้าจะทำในสิ่งที่ชอบ				
49.	เมื่อรู้สึกลำบากใจ ข้าพเจ้ามีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
50.	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
51.	ข้าพเจ้าไม่สามารถทำใจเป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
		จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
52.	ข้าพเจ้ามักท้อร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				

Prince of Songkla University
Pattani Campus

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

ตอนที่ 4 แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่มีคำตอบใดถือว่าถูกหรือผิด ให้นักศึกษาอ่านข้อความ แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกอันแท้จริงของนักศึกษา

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านทุกประการ
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านเป็นบางส่วน
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านอย่างยิ่ง

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันรู้สึกว่าฉันมีคุณค่าเท่าเทียมผู้อื่น				
2. ฉันรู้สึกว่าฉันมีคุณสมบัติที่ดีอยู่บ้าง				
3. ฉันรู้สึกว่าฉันประสบแต่ความล้มเหลว				
4. ฉันรู้สึกว่าฉันมีความสามารถที่จะทำงานต่างๆได้ดีเท่ากับผู้อื่น				
5. ฉันรู้สึกว่าไม่ค่อยภูมิใจในตนเอง				
6. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนดี				
7. ฉันพอใจในตนเอง				
8. ฉันรู้สึกว่าควรจะนับถือตนเองได้มากกว่านี้				
9. ฉันรู้สึกว่าตัวฉันเองเป็นคนไม่มีประโยชน์				
10. ในบางครั้งฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย				
คะแนนรวม				

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
ที่ 5 แบบประเมินความเครียดสวนปรุง(SPST - 20)

คำชี้แจง : ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมีความรู้สึก
อย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้นักศึกษาอ่านคำถามแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับ
ความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
		ไม่เครียด	เครียดเล็กน้อย	เครียดปานกลาง	เครียดมาก	เครียดมากที่สุด
1.	กลัวทำงานผิดพลาด					
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3.	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน					
4.	กังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง ดิน					
5.	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6.	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7.	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8.	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9.	ปวดหลัง					
10.	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11.	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12.	รู้สึกวิตกกังวล					
13.	รู้สึกคับข้องใจ					
14.	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15.	รู้สึกเศร้า					
16.	ความจำไม่ดี					
17.	รู้สึกสับสน					
18.	ตั้งสมาธิลำบาก					
19.	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.	เป็นหวัดบ่อย ๆ					
คะแนนรวม						

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

ตอนที่ 6 แบบวัดการเผชิญปัญหา

คำแนะนำในการตอบ

เมื่อนักศึกษาพบกับสภาพการณ์ที่ยุ่งยากและเป็นปัญหาในชีวิตเป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดย่อมมีวิธีการมากมายหลายวิธีในการโต้ตอบต่อความเครียด ข้อคำถามต่อไปนี้ถามเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษาทำและรู้สึกเมื่อประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าว

คำชี้แจง :ให้นักศึกษาอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย 4 ลงในช่องที่ตรงกับนักศึกษามากที่สุด โดยไม่ต้องคำนึงว่าคนส่วนใหญ่จะทำหรือคิดอย่างไร ไม่มีคำตอบใด “ ถูก ” หรือ “ ผิด ”

โปรดตอบทุกข้อ

คำตอบให้เลือกในแต่ละข้อมีตัวเลือกให้เลือก ดังนี้

- | | | |
|------------------------|---------|---|
| 1 = ไม่ทำเลย | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำเช่นนั้นเลย |
| 2 = ไม่ค่อยได้ทำ | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นบ้างเล็กน้อย |
| 3 = ทำและไม่ทำพอ ๆ กัน | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นในปริมาณปานกลาง |
| 4 = ทำค่อนข้างบ่อย | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนมาก |
| 5 = ทำบ่อยมาก | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ |

ข้อ	ข้อความ	ทำบ่อยมาก	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำและไม่ทำพอ ๆ กัน	ไม่ค่อยได้ทำ	ไม่ทำเลย
		5	4	3	2	1
1.	ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา					
2.	ฉันพยายามทำงานให้ทันตามกำหนด					
3.	ฉันเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ประสบ					
4.	ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น					
5.	ฉันพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี					
6.	ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเช่นพ่อแม่หรือญาติพี่น้อง					
7.	ฉันระบายความในใจของฉันกับใครบางคนและรู้สึกสบายใจขึ้น					
8.	ฉันพยายามไม่รับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น					
9.	ฉันจะทำกิจกรรมอื่นเช่นดูโทรทัศน์เพื่อจะให้ออกห่างจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยลง					

ข้อ	ข้อความ	ทำ	ทำ	ทำและ	ไม่	ไม่ทำ
		บ่อย มาก	ค่อนข้าง บ่อย	ไม่ทำ พอ ๆ กัน	ค่อย ได้ทำ	เลย
		5	4	3	2	1
10.	ฉันไม่ให้ใครรู้ว่าฉันกำลังกังวลเรื่องอะไร					
11.	ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่มีความสุข					
12.	ฉันลงมือแก้ปัญหาไปที่ละขั้น					
13.	ฉันไปมหาวิทยาลัยสม่ำเสมอ					
14.	ฉันรอมเวลาให้ได้จังหวะที่เหมาะสมจึงลงมือทำ					
15.	ฉันดูแลตัวเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เช่น เล่นกีฬาออกกำลังกาย และรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ					
16.	ฉันพูดคุยปัญหากับคนอื่นให้ช่วยหาทางแก้ไข					
17.	ฉันเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาเช่นเดียวกันฟัง					
18.	ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้และเลิกความพยายามที่จะแก้ปัญหาต่อไป					
19.	ฉันเลี้ยงที่จะพบปะผู้คน					
20.	ฉันหาวิธีใดวิธีหนึ่งแสดงออกเพื่อให้ความทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ โวยวาย หรือนอนหลับ					
21.	ฉันพิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่นแล้วพยายามนำมาใช้จัดการกับปัญหา					
22.	ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหาและไม่ให้สิ่งใดมารบกวนความพยายามของฉัน					
23.	ฉันหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น					
24.	ฉันหาเวลาเพื่อทำกิจกรรมที่ชอบ หรือทำงานอดิเรก					
25.	ฉันขอความช่วยเหลือจากอาจารย์หรือเพื่อน					
26.	ฉันหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นให้สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกลับกลายเป็นดี					
27.	ฉันคิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของปัญหา					

ข้อ	ข้อความ	ทำ	ทำ	ทำแต่ไม่	ไม่	ไม่ทำ
		บ่อย มาก	ค่อนข้าง บ่อย	ทำพอๆ กัน	ค่อย ได้ทำ	เลย
		5	4	3	2	1
28.	ฉันคิดหาทางที่จะจัดการกับปัญหาอย่างไรให้ดีที่สุด					
29.	ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหาอย่างเต็มที่โดยไม่ให้ความคิดและกิจกรรมอื่นมารบกวน					
30.	ฉันทำอะไรเพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่ทำอะไรที่เลวร้ายเพราะการกระทำที่เร็วเกินไป					
31.	ฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับว่ามันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้					
32.	ฉันทำให้คนที่มีความสำคัญกับตัวฉันประทับใจ					
33.	ฉันเล่าปัญหาของฉันและรู้สึกว่ามีคนเข้าใจและเห็นอกเห็นใจฉัน					
34.	ฉันหวังว่าปัญหาต่างๆจะคลี่คลายไปได้เอง					
35.	ฉันบอกตัวเองว่าเป็นความผิดของฉัน					
36.	ฉันกังวลเกี่ยวกับอนาคตของฉัน					
37.	ฉันพิจารณาถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในการลงมือแก้ปัญหา					
38.	ฉันคิดหาทางแก้ปัญหาโดยไม่ให้สิ่งใดมารบกวน					
39.	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเอง					
40.	ฉันหาทางผ่อนคลายความเครียดเช่นฟังเพลง อ่านหนังสือดูโทรทัศน์เล่นดนตรีเดินห้างสรรพสินค้าดูของสวย ๆ งาม ๆ					
41.	ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ					
42.	ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป					
43.	ฉันตำหนิตนเอง					
44.	ฉันพิจารณาว่าฉันกำลังทำอะไรและทำไมจึงทำ					

ข้อ	ข้อความ	ทำ บ่อย มาก	ทำ ค่อนข้าง บ่อย	ทำและ ไม่ทำ พอ ๆ กัน	ไม่ ค่อย ได้ทำ	ไม่ทำ เลย
		5	4	3	2	1
45.	ฉันรอคอยเพื่อทำจิตใจให้สงบได้ก่อนจึงลงมือแก้ปัญหา					
46.	ฉันออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด					
47.	ฉันพยายามบอกตัวเองว่าเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นจริง					
48.	ฉันเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้คนเดียว					
49.	ฉันกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น					
50.	ฉันขยันทำงานมาก ๆ					
51.	ฉันยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามมองชีวิตให้สดใสเบิกบาน					
52.	ฉันปรับปรุงความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่น					
53.	ฉันกินหรือดื่มต่างไปจากปกติ					
54.	ฉันรู้สึกไม่สบาย					

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ข

ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์



Pn2-C2/1.0

Certificate of Approval
The Research Ethics Committee for Humanities, Social Sciences and Education
Prince of Songkla University, Pattani Campus

REC Number : psu.pn.2-052/63

ชื่อโครงการ : ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

Project titled : Factors Associated with Adjustment of The Technical College Students in Three Southern Border Provinces

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวนุชนาต อูมูดี

Principle Investigator : Miss Nuchnat Umoodde

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

Affiliation of PI : Faculty of Education

co-investigators : รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรากุล

Review Method : Expedited

Documents acceptances :

1. Submission Form
2. Self-Assessment Form
3. Information sheet for research participant
4. Informed Consent Form
5. Child Assent Form
6. Waiver of Consent Form
7. Research Project
8. Research tool

have been reviewed by the Human Research Ethics Committee in full compliance with the Declaration of Helsinki and the Belmont Report. Please submit the report at least once annually or submit the final report if finished.

Mr. Najmee Madmarn

Chairman of Human Research Ethics Committee

Date of approval : 29 October 2020

Date of expiration : 28 October 2021

Prince of Songkla University, Pattani Campus.
181 Charoenpradit Road, Rusamilae, Muang, pattani 94000
Tel. +66 (0)6469 5 2922

ภาคผนวก ค

จดหมายขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ที่ อว ๖๘๒๐๒/ ๕๗๖



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลสุตะมิตต์ อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑๑ มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างราวีวาส

ด้วย นางสาวนุชนาถ อูมูดี นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๑๐๐๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง
“ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้” มีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
คือ รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรรณกุล ซึ่งขณะนี้นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือวิจัยโดยผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เรียบร้อยแล้ว

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้อง คณะศึกษาศาสตร์ จึงมี
ความประสงค์ขอความอนุเคราะห์มายังท่านเก็บข้อมูลวิจัยในโรงเรียนของท่าน และงานวิจัยนี้นักศึกษาได้พึงตระหนักและ
ปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยผ่านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เลขที่โครงการ
PSU.PN.๒-๐๕๒/๖๓ ทั้งนี้หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ นางสาวนุชนาถ อูมูดี หมายเลขโทรศัพท์
๐๘๙ - ๒๙๙๖๓๑๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐ ๗๓๓๓ ๓๓๐๑

โทรสาร ๐ ๗๓๓๓๔๘ ๓๒๒



ที่ อว ๖๘๒๐๒/๓๔-๑ ม.๓๖



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลสุตะมิต อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๓๗) กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคราวีวาส

ด้วยนางสาวนุชนา อนุมัติ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๑๐๐๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้" มีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรกุล ซึ่งขณะนี้นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือวิจัยโดยผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เรียบร้อยแล้ว

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้อง คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์มายังท่านเก็บข้อมูลวิจัยในโรงเรียนของท่าน และงานวิจัยนี้นักศึกษาได้พึงตระหนัก และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยผ่านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เลขที่โครงการ PSU.PN.๒-๐๕๒/๖๓ ทั้งนี้หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ นางสาวนุชนา อนุมัติ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙ - ๒๙๙๖๓๑๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐ ๗๓๓๓ ๓๓๐๑

โทรสาร ๐ ๗๓๓๓๔๘ ๓๒๒



ที่ อว ๖๘๒๐๒/๒๕-ว ๓๗๖



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลสุตะมิตต์ อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคปัตตานี

ด้วย นางสาวนุชชา อุมุติ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๓๐๐๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง
“ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้” มีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
คือ รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรรณกุล ซึ่งขณะนี้นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือวิจัยโดยผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เรียบร้อยแล้ว

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้อง คณะศึกษาศาสตร์
จึงมีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์มายังท่านเก็บข้อมูลวิจัยในโรงเรียนของท่าน และงานวิจัยนี้นักศึกษาได้พึงตระหนัก
และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยผ่านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
เลขที่โครงการ PSU.PN.๒-๐๕๒/๖๓ ทั้งนี้หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ นางสาวนุชชา อุมุติ
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙ - ๒๙๙๖๓๑๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐ ๗๓๓๓๓ ๑๓๐๑

โทรสาร ๐ ๗๓๓๓๔๘ ๓๒๒

3 of 4

ที่ อว ๖๘๒๐๒/๓๕-๓ ๓๗๐



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลสุตะมิต แอ่เมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑๗) กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคยะลา

ด้วย นางสาวนุชนาถ อูมูดี นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๑๐๐๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง
“ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้” มีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
คือ รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรรณกุล ซึ่งขณะนี้นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือวิจัยโดยผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เรียบร้อยแล้ว

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้อง คณะศึกษาศาสตร์
จึงมีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์มายังท่านเก็บข้อมูลวิจัยในโรงเรียนของท่าน และงานวิจัยนี้นักศึกษาได้พึงตระหนัก
และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยผ่านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
เลขที่โครงการ PSU.PN.๒-๐๕๒/๖๓ ทั้งนี้หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ นางสาวนุชนาถ อูมูดี
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙ - ๒๙๙๖๓๑๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไม่ตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐ ๗๓๓๓ ๑๓๐๑

โทรสาร ๐ ๗๓๓๓๔๘ ๓๒๒



ที่ อว ๖๘๒๐๒/วส-๑ มทบ



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลรุมะมีแล อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์
เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษก

ด้วย นางสาวนุชนาถ อูมูดี นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๑๐๐๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง
“ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้” มีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
คือ รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรกุล ซึ่งขณะนี้นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือวิจัยโดยผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เรียบร้อยแล้ว

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้อง คณะศึกษาศาสตร์
จึงมีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์มายังท่านเก็บข้อมูลวิจัยในโรงเรียนของท่าน และงานวิจัยนี้นักศึกษาได้ฟังตระหนัก
และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยผ่านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
เลขที่โครงการ PSU.PN.๒-๐๕๒/๖๓ ทั้งนี้หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ นางสาวนุชนาถ อูมูดี
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙ - ๒๙๙๖๓๑๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐ ๗๓๓๓ ๑๓๐๑

โทรสาร ๐ ๗๓๓๓๔๘ ๓๒๒

Prince of Songkla University
Patani Campus

ภาคผนวก ง

รายนามผู้เชี่ยวชาญและจดหมายขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ	ต้นสังกัด
1. นพ.กีปลัน ดอเลาะ	โรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์
2. นางกัณวันท์ สกุหลรัง	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์
3. ร.ต.อ.ธีระพงษ์ ชัดผาบ	นักจิตวิทยา (สบ.1) โรงพยาบาลสิริรัตนรักษ์ จังหวัดยะลา

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ที่ อว ๖๘๒๐๒/๗๕๕



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลสุระสมิแล อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน นายแพทย์กีฬัน ดอเลาะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อความกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. นิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนางสาวนุชนาถ อุมูดี รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๑๐๐๒ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา
วิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ (Factors Associated with Adjustment of The Technical
College Students in Three Southern Border Provinces)” โดยมีรองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรรณกุล เป็น
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่าน
เพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และ
ให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความ
ถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ โมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๓๓๓๓๑๓๐๑

โทรสาร ๐๗๓๓๔๘๓๒๒



ที่ อว ๖๘๒๐๒/วษ๕



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลสุทโธธานี อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน ร.ต.อ.ธีระพงษ์ ชัดผาบ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. นิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนางสาวนุชนาถ อุมดี รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๑๐๐๒ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา
วิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ (Factors Associated with Adjustment of The Technical
College Students in Three Southern Border Provinces)” โดยมีรองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรกุล เป็น
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่าน
เพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และ
ให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความ
ถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๓๓๓๓๓๐๑

โทรสาร ๐๗๓๓๔๘๓๒๒



ที่ อว ๖๘๒๐๒/กษ๑๕



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลรู่สะมิแล อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน นางกัญญวันต์ สกุลหรั่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. นิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนางสาวนุชชาดา อุมูดี รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๑๐๐๒ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา
วิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ (Factors Associated with Adjustment of The Technical
College Students in Three Southern Border Provinces)" โดยมีรองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรรณกุล เป็น
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่าน
เพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และ
ให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความ
ถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๓๓๓๑๓๐๑

โทรสาร ๐๗๓๓๔๘๓๒๒

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก จ
คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตารางแสดงประเมินความเที่ยงตรง (IOC) ของเนื้อหาของแบบสอบถามปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัว					
ด้านการเรียน					
1. ขณะเรียนข้าพเจ้าตั้งใจฟังอาจารย์สอน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. ข้าพเจ้าทบทวนบทเรียนเสมอ ๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการอภิปรายขณะที่เรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. ข้าพเจ้าเข้าชั้นเรียนตรงตามกำหนดเวลา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5. ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่อาจารย์มอบหมายให้เสร็จทันเวลาได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6. ข้าพเจ้ามีการเตรียมตัวก่อนการเข้าเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7. ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
8. ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายทันกำหนด	0	+1	+1	0.66	ใช้ได้
9. ข้าพเจ้ามักเตรียมตัวกับการสอบในแต่ละครั้ง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
10. เมื่อมีข้อสงสัยข้าพเจ้าจะซักถามอาจารย์ทันทีที่มีโอกาส	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
11. ถึงแม้จะง่วงนอนข้าพเจ้าก็ตั้งใจฟังอาจารย์บรรยาย	0	0	+1	0.33	ใช้ไม่ได้
12. ข้าพเจ้าจะตรวจความเรียบร้อยของงานที่ได้รับมอบหมายก่อนส่งอาจารย์	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
ด้านการสอน					
13. ข้าพเจ้ามีความสนิทสนมกับอาจารย์ผู้สอน	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
14. ข้าพเจ้าไม่รู้สึกรอคอยเมื่ออาจารย์ตักเตือน	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
15. ข้าพเจ้ายอมรับและปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกันกับอาจารย์	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
16. ข้าพเจ้าแสดงความเคารพและทักทายเมื่อพบอาจารย์	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
17. ข้าพเจ้าเต็มใจปรับปรุงแก้ไขเรื่องต่าง ๆ ตามคำแนะนำของอาจารย์ผู้สอน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
18.ข้าพเจ้าจะขอคำแนะนำทั้งเรื่องการเรียนรู้และเรื่องส่วนตัวจากอาจารย์ผู้สอน	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
19.ข้าพเจ้าทำกิจกรรมและงานตามที่อาจารย์มอบหมาย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
20.ข้าพเจ้ารู้สึกกระตือรือร้นเมื่ออาจารย์ซักถาม	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
21.ข้าพเจ้าเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์บรรยายได้ดี	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
22.ข้าพเจ้าไม่พูดคุยกับเพื่อนในขณะที่อาจารย์กำลังบรรยาย	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
ด้านเพื่อน					
23.ข้าพเจ้ารู้สึกดีเมื่อได้อยู่กับเพื่อน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
24.ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีเมื่อทำความรู้จักเพื่อนใหม่	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
25.เมื่อเพื่อน ๆ มีความทุกข์ข้าพเจ้าจะพูดปลอบใจเพื่อน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
26.ข้าพเจ้ามักแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนเมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานกลุ่ม	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
27.ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำงาน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
28.ข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มใจเมื่อเพื่อนมีปัญหา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
29.ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการเป็นผู้นำกลุ่ม	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
30.ข้าพเจ้ายอมรับและรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
31.เมื่อเพื่อนมีปัญหาข้าพเจ้าคอยให้กำลังใจ	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
32.ข้าพเจ้ามักมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่มกับเพื่อน ๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
33.ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจเมื่อได้พูดคุยและอยู่ใกล้เพื่อน ๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
34.ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยและเข้ากับเพื่อนได้ทุกคน	0	+1	+1	0.66	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
35. หากเพื่อนในกลุ่มทำงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่เสร็จข้าพเจ้าจะพยายามช่วยเหลือจนเสร็จได้ทันเวลา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ด้านสภาพแวดล้อม					
36. ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นในการเรียน เพราะบรรยากาศในห้องเรียนน่าเรียน	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
37. ถึงแม้สถานที่นั่งพักผ่อนในวิทยาลัย จะมีไม่พอเพียงแต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคแก่ข้าพเจ้า	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
38. ถึงแม้เพื่อน ๆ จะคุยกันขณะอาจารย์สอน ข้าพเจ้าก็ยังมีสมาธิในการเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
39. ถึงแม้ห้องเรียนคับแคบ แต่ก็ไม่มีอุปสรรคในการเรียนของข้าพเจ้า	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
40. ถึงแม้หอสมุดมีเสียงดังรบกวนแต่ข้าพเจ้าก็มีสมาธิในการอ่านหนังสือหรือทำงาน	+1	0	0	0.33	ใช้ไม่ได้
41. ถึงแม้อาคารเรียนอยู่ไกลข้าพเจ้าจะใช้เวลาในการเดินทางล่วงหน้าก่อนถึงชั่วโมงเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
42. ถึงแม้ห้องน้ำจะมีผู้ใช้เยอะแต่ข้าพเจ้าสามารถรอได้	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
43. ถึงแม้ห้องเรียนมีอุณหภูมิที่เย็นแต่ข้าพเจ้าก็มีสมาธิในการเรียน	0	0	0	0	ใช้ไม่ได้
ด้านกิจกรรม					
44. ข้าพเจ้าสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในของทางวิทยาลัย	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
45. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเหมาะสม	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
46. ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมเพราะเข้าใจและเห็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
47. ข้าพเจ้าแสดงความสามารถเต็มที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
48.ข้าพเจ้าร่วมกิจกรรมด้วยความสามัคคี	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
49.ข้าพเจ้ามักเข้าร่วมกิจกรรมเพราะทำให้ได้เพื่อนใหม่ๆมากขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
50.ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
51.ข้าพเจ้ารู้จักการเป็นผู้ตามและผู้นำที่ดีในการร่วมกิจกรรม	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
52.ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของทางวิทยาลัย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

Prince of Songkla University
Pattani Campus

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์					
1.เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ข้าพเจ้ารับรู้ได้ ว่าเกิดอะไรขึ้นกับข้าพเจ้า	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2.ข้าพเจ้าบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้รู้สึกโกรธ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.เมื่อถูกขัดใจ ข้าพเจ้ามักรู้สึกหงุดหงิดจน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.ข้าพเจ้าสามารถคอยเพื่อให้ได้บรรลุ เป้าหมายที่พอใจ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5.ข้าพเจ้ามักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อ ปัญหาเพียงเล็กน้อย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6.เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ข้าพเจ้า จะอธิบาย เหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7.ข้าพเจ้าสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์ เปลี่ยนแปลง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
8.ข้าพเจ้าไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ ข้าพเจ้าไม่รู้จัก	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
9.ข้าพเจ้าไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ ข้าพเจ้าคิด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
10.ข้าพเจ้ายอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่ จะไม่พอใจการกระทำของข้าพเจ้า	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
11.ข้าพเจ้ารู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความ สนใจมากเกินไป	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
12.แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ข้าพเจ้าก็ยินดีรับ ฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความ ช่วยเหลือ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
13.เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อ มีโอกาส	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
14.ข้าพเจ้าเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อ ข้าพเจ้า	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
15.เมื่อทำผิด ข้าพเจ้าสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
16. ข้าพเจ้ายอมรับข้อผิดพลาดผู้อื่นได้ยาก	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
17. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ข้าพเจ้าก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
18. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
19.ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าข้าพเจ้าเก่งเรื่องอะไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
20.แม้จะเป็นงานยาก ข้าพเจ้าก็มั่นใจว่าสามารถทำได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
21.เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ข้าพเจ้ารู้สึกหมดกำลังใจ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
22.ข้าพเจ้ารู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็ม	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
23.เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ข้าพเจ้าไม่ยอมแพ้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
24.เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ข้าพเจ้ามักทำต่อไปไม่สำเร็จ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
25.ข้าพเจ้าพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
26.บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าอะไรทำให้ข้าพเจ้าไม่มีความสุข	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
27.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
28.เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ข้าพเจ้าตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
29.ลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
30.ข้าพเจ้าทำไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของข้าพเจ้า	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
31.ข้าพเจ้าทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
32. ข้าพเจ้ามีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบมานาน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
33.ข้าพเจ้าไม่กล้าบอกความต้องการของข้าพเจ้าให้ผู้อื่นรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
34.ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
35.เป็นการยากสำหรับข้าพเจ้าที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
35.เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ข้าพเจ้าสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
35.ข้าพเจ้าไม่รู้ว่ข้าพเจ้าเก่งเรื่องอะไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
36.แม้จะเป็นงานยาก ข้าพเจ้าก็มั่นใจว่าสามารถทำได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
37.ข้าพเจ้ารู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
38.ข้าพเจ้าทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
39.ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
40.ข้าพเจ้าไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
41.แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ข้าพเจ้าก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
42.ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
43.เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียดข้าพเจ้ามักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
44.ข้าพเจ้าสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
45.ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
46.ข้าพเจ้าพอใจกับสิ่งที่ข้าพเจ้าเป็นอยู่	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
47.ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
48.เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ข้าพเจ้าจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
49.เมื่อรู้สึกลำบากใจ ข้าพเจ้ามีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
50.ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
51.ข้าพเจ้าไม่สามารถทำใจเป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
52.ข้าพเจ้ามักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง					
1.ฉันรู้สึกว่าฉันมีคุณค่าเท่าเทียมผู้อื่น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2.ฉันรู้สึกว่าฉันมีคุณสมบัติที่ดีอยู่บ้าง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.ฉันรู้สึกว่าฉันประสบแต่ความล้มเหลว	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.ฉันรู้สึกว่าฉันมีความสามารถที่จะทำงานต่างๆได้ดีเท่ากับผู้อื่น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5.ฉันรู้สึกว่าไม่ค่อยภูมิใจในตนเอง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6.ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนดี	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7.ฉันพอใจในตนเอง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
8.ฉันรู้สึกว่าควรจะนับถือตนเองได้มากกว่านี้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
9.ฉันรู้สึกว่าตัวฉันเองเป็นคนไม่มีประโยชน์	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
10.ในบางครั้งฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
แบบประเมินความเครียดสวนปรุง(SPST - 20)					
1.กลัวทำงานผิดพลาด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2.ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5.รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6.เงินไม่พอใช้จ่าย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7.กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
8.ปวดหัวจากความตึงเครียด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
9.ปวดหลัง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
10.ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
11.ปวดศีรษะข้างเดียว	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
12.รู้สึกวิตกกังวล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
13.รู้สึกคับข้องใจ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
14.รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
15.รู้สึกเศร้า	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
16.ความจำไม่ดี	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
17.รู้สึกสับสน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
18.ตั้งสมาธิลำบาก	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
19.รู้สึกเหนื่อยง่าย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
20.เป็นหวัดบ่อย ๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
5 แบบสอบถามวัดการเผชิญปัญหา					
1.ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2.ฉันพยายามทำงานให้ทันตามกำหนด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.ฉันเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ประสบ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5.ฉันพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6.ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเช่นพ่อแม่หรือญาติพี่น้อง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7.ฉันระบายความในใจของฉันกับใครบางคนและรู้สึกสบายใจขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
8.ฉันพยายามไม่รับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
9.ฉันจะทำกิจกรรมอื่นเช่นดูโทรทัศน์เพื่อจะให้ออกใจถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยลง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
10.ฉันไม่ให้ใครรู้ว่าฉันกำลังกังวลเรื่องอะไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
11.ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่มีความสุข	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
12.ฉันลงมือแก้ปัญหาไปที่ละขั้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
13.ฉันไปมหาวิทยาลัยสม่ำเสมอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
14.ฉันรอเวลาให้ได้จังหวะที่เหมาะสมจึงลงมือทำ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
15.ฉันดูแลตัวเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเช่นเล่นกีฬาออกกำลังกายและรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
16.ฉันพูดคุยปัญหากับคนอื่นให้ช่วยหาทางแก้ปัญหา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
17.ฉันเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาเช่นเดียวกันฟัง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
18.ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้และเลิกความพยายามที่จะแก้ปัญหาค่อยไป	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
19.ฉันเลี้ยงที่จะพบปะผู้คน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
20.ฉันหาวิธีใดวิธีหนึ่งแสดงออกเพื่อให้ความ ทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ โวยวาย หรือนอน หลับ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
22.ฉันมุ่งอยู่กับการแก้ปัญหาและไม่ให้สิ่งใด มารบกวนความพยายามของฉัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
23.ฉันหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
24.ฉันหาเวลาเพื่อทำกิจกรรมที่ชอบหรือ ทำงานอดิเรก	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
25.ฉันขอความช่วยเหลือจากอาจารย์หรือ เพื่อน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
26.ฉันหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นให้สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกลับกลายเป็นดี	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
27.ฉันคิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของปัญหา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
28.ฉันคิดหาทางที่จะจัดการกับปัญหา อย่างไรให้ดีที่สุด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
29.ฉันมุ่งอยู่กับการแก้ปัญหาอย่างเต็มที่โดย ไม่ให้ความคิดและกิจกรรมอื่นมารบกวน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
30.ฉันทำอะไรเพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่ทำอะไรที่ เลวร้ายเพราะการกระทำที่เร็วเกินไป	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
31.ฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับว่าฉัน ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
32.ฉันทำให้คนที่มีความสำคัญกับตัวฉัน ประทับใจ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
33.ฉันเล่าปัญหาของฉันและรู้สึกว่ามีคน เข้าใจและเห็นอกเห็นใจฉัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
34.ฉันหวังว่าปัญหาต่างๆจะคลี่คลายไปได้ เอง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
35.ฉันบอกตัวเองว่าเป็นความผิดของฉัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
36.ฉันกังวลเกี่ยวกับอนาคตของฉัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
37.ฉันพิจารณาถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในการลงมือแก้ปัญหา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
38.ฉันคิดหาทางแก้ปัญหาโดยไม่ต้องให้สิ่งใดมารบกวน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
39.จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเอง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
40.ฉันหาทางผ่อนคลายความเครียดเช่นฟังเพลงอ่านหนังสือดูโทรทัศน์เล่นดนตรีเดินห้างสรรพสินค้าดูของสวย ๆ งาม ๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
41.ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
42.ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
43.ฉันตำหนิตนเอง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
44.ฉันพิจารณาว่าฉันกำลังทำอะไรและทำไมจึงทำ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
45.ฉันรอคอยเพื่อทำจิตใจให้สงบได้ก่อนจึงลงมือแก้ปัญหา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
46.ฉันออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
47.ฉันพยายามบอกตัวเองว่าเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นจริง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
48.ฉันเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้คนเดียว	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
49.ฉันกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
50.ฉันขยันทำงานมาก ๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
51.ฉันยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามมองชีวิตให้สดใสเบิกบาน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
52.ฉันปรับปรุงความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
53.ฉันกินหรือดื่มต่างไปจากปกติ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
54.ฉันรู้สึกไม่สบาย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้