

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย
สำเนาหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อาจารย์พิเศษ ประจำภาควิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อาจารย์ประจำภาควิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์
นายแพทย์พิสิฏฐ์ ชัยประเสริฐสุด	จิตแพทย์ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.09/ 756

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 2013

14 กรกฎาคม 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางชนิษฐา วงสุก นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ ขออำนาจความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากญาติของผู้ป่วยโรคจิตเภทที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกจิตเวช โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 15 กรกฎาคม 2551 - 31 ตุลาคม 2551 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

มนตรี แยมกสิกร

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี แยมกสิกร)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำนักงานเลขานุการ คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์ 0-3810-2002

โทรสาร 0-3839-1043

ผู้วิจัยโทร 08-9747-7756

ภาคผนวก ข

สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย
แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อ ความเครียด
ของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF REALITY GROUP COUNSELLING ON
STRESS OF SCHIZOPHRENIA PATIENTS' RELATIVES

2. ชื่อนิสิต (นาย,นาง,นางสาว):00. นางชนิษฐา วงศ์ก

หลักสูตร วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา

☐ ภาคปกติ

☒ ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว 47923616

คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์

3. หน่วยงานที่สังกัด :

4. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว
ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่าง
ในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็นสิ่ง
ที่มีชีวิต หรือ ไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) รับรองโครงการวิจัย

() ไม่รับรอง

5. วันที่ให้การรับรอง: 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2551

ลงนาม.....สมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา.....

(ศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ลงนาม.....ประทุม ม่วงมี.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

รองอธิการบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ต่อความเครียด
ของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท (THE EFFECTS OF REALITY GROUP COUNSELLING ON
STRESS OF SCHIZOPHRENIA PATIENTS' RELATIVES)

วันให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึง
วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมี
ความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะ
บอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่
มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....นางชนิษฐา วงสุก.....)

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความเครียดของญาติผู้ป่วย

โรคจิตเภท

เรียน ญาติผู้ป่วยทุกท่าน

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัย เรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท ก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมการศึกษาดังกล่าวขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ความเครียดเป็นปัญหาสำคัญส่วนหนึ่งของบุคคลทุกเพศทุกวัย แต่ปฏิกิริยาของแต่ละบุคคลนั้นแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ สถานการณ์ และปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ที่มีผลต่อบุคคลนั้น ความเครียดเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงสภาพจิตใจของบุคคลว่าจะสามารถเผชิญกับปัญหาได้ดีเพียงใดท่านต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเมื่อมีบุคคลในครอบครัวเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่ต้องให้การดูแลรักษาที่ยาวนาน หรือถ้าดูแลไม่มีประสิทธิภาพก็อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนหรือมีโอกาสดูแลเป็นซ้ำละมีความรุนแรงขึ้นจากเดิม

ดังนั้นหากท่านมีการเผชิญความเครียดอย่างไม่มีประสิทธิภาพจะก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตในภายหลังได้ และจะส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยโรคจิตเภทด้วย เช่น ไม่เอาใจใส่ผู้ป่วย ละเลยการช่วยเหลือ จะรู้สึกยุ่งยากในการทำหน้าที่ดูแลจนทำให้ขาดประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วย การดูแลของญาติมีผลต่อการดำเนินโรคของผู้ป่วยจิตเภทเนื่องจากปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การแสดงอารมณ์ในครอบครัว การรับประทานยาไม่สม่ำเสมอ ร่วมกับความตึงเครียดในชีวิต มีผลต่อการป่วยซ้ำของผู้ป่วยจิตเภทได้

หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษานี้ จะมีข้อปฏิบัติร่วมดังนี้

1. ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น
2. ท่านจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
3. ระยะเวลาในการทำกลุ่ม ครั้ง ละ 60 นาที

ผลของการศึกษานี้ จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลต่างๆ จะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ ละขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยในวันที่มีการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามได้ตลอดเวลาที่

นางชนิษฐา วงสุก โทรศัพท์ 08-9747-7756 หรือ 0-3721-1689 ที่อยู่ 117 หมู่.12

ต.ท่างาม อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี 25000

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
แบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ (SPST-20)

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
ต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท**

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
1	ปฐมนิเทศ และ การสร้าง สัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ ประสงค์วิธีการของการให้ คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง กติกา บทบาทหน้าที่ทั้งของผู้ให้ คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับ คำปรึกษา พร้อมทั้งแนะนำตนเองและ ให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง และรายละเอียดเกี่ยวกับการ ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง แก่ผู้รับคำปรึกษาทราบ 3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับ คำปรึกษาได้ซักถามในประเด็น ที่สงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ 4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนา เพื่อให้เข้าใจตรงกัน นัดหมายกลุ่มครั้งต่อไป
2	สำรวจปัญหา ความเครียด เกี่ยวกับ การที่ต้อง ดูแลผู้ป่วย โรคจิตเภท	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนัก ถึงความสำคัญของความเครียด 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มี โอกาสสำรวจความเครียดจากการ ที่ต้องดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ เกิดขึ้นในปัจจุบันและจัด ลำดับ ความสำคัญของปัญหาก่อน-หลัง โดยพิจารณา พฤติกรรมของตน ตามความเป็นจริงรวมทั้งเกิด การยอมรับและรับรู้ถึงพฤติกรรม เกี่ยวกับความเครียดดังกล่าว	- ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษา สำรวจปัญหาความเครียดเกี่ยวกับ การที่ต้องดูแลผู้ป่วย โรคจิตเภท โดยใช้เทคนิคพื้นฐานในการให้ คำปรึกษาและจัดลำดับความสำคัญ ของปัญหาก่อน-หลัง โดยเปิดโอกาส ให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความ ต้องการ และการรับรู้เกี่ยวกับการดูแล ผู้ป่วยโรคจิตเภท รวมทั้งการรักษา อาการของผู้ป่วยที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษา เกิดความเครียด นัดหมายกลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
3-4	การตัดสินใจ ประเมิน คุณค่าของ ความเครียด จากการ ที่ต้องดูแล ผู้ป่วย โรคจิตเภท	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากความเครียดที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและเห็นความสำคัญที่จะต้องแก้ไข 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินผลการเกิดความเครียดจากการที่ต้องดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนอย่างชัดเจนและยอมรับในการแก้ไข	- ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินคุณค่าและพิจารณาถึงผลของความเครียดจากการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทที่เกิดขึ้นกับตนเองที่พบในการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของตนเอง และเห็นความสำคัญที่จะต้องแก้ไข นัดหมายกลุ่มครั้งต่อไป
5-6	การวางแผน เพื่อลด ความเครียด จากการดูแล ผู้ป่วย โรคจิตเภท	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาพิจารณาแนวทางในการลดความเครียดจากการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ถูกต้องและเหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะวางแผนการปฏิบัติตนในการลดความเครียดจากการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจในการที่จะปฏิบัติตามแผนที่ตนกำหนด	- ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจหาแนวทางในการลดความเครียดจากการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท และพิจารณาลำดับขั้นตอนการลดความเครียดตามความสามารถผู้รับคำปรึกษาจะทำได้ เช่น การนั่งสมาธิ การฝึกการหายใจ เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น และกำหนดแผนที่จะปฏิบัติ เพื่อลดความเครียดดังกล่าว นัดหมายกลุ่มครั้งต่อไป
7	การสร้างข้อ ผูกพันหรือ สัญญา	- เพื่อเป็นการผูกมัดให้ผู้รับคำปรึกษา ปฏิบัติตามแผนที่ตนเองเป็นผู้กำหนด	- ผู้ให้คำปรึกษาสร้างข้อผูกพันหรือสัญญากับผู้รับคำปรึกษาว่าจะฝึกการคลายเครียดตามแผนที่วางไว้ ถ้าผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนไม่สำเร็จก็จะไม่ยอมรับคำแก้ตัวใด ๆ ของผู้รับคำปรึกษาหรือกระทำการ

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
8-9	การปฏิบัติและติดตามผลการปฏิบัติตามข้อผูกพันหรือสัญญา	1. เพื่อติดตามตรวจสอบผลการปฏิบัติตามแผนงานของผู้รับคำปรึกษาและได้รับรู้ประสบการณ์และความสำเร็จ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับเปลี่ยนแผนการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดจากการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทให้เหมาะสมอยู่เสมอ	ลงโทษแก่ผู้รับคำปรึกษา แต่จะให้แนวทางหรือกระตุ้นให้มีความตั้งใจที่จะพยายามลดความเครียดที่เกิดขึ้นต่อไป นัดหมายกลุ่มครั้งต่อไป - ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันประเมินและติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดตามข้อผูกพันหรือสัญญา ถ้าปฏิบัติไม่ได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้กำลังใจในการปรับปรุงแก้ไขแผนปฏิบัติจนกว่าผู้รับคำปรึกษาจะสามารถลดความเครียดจากการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทที่เกิดขึ้นได้ นัดหมายกลุ่มครั้งต่อไป
10	สรุปผลของการให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติตามแผน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจและสรุปประเด็นสำคัญรวมทั้งประโยชน์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	1. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปประเด็นสำคัญรวมทั้งประโยชน์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท 2. เปิดโอกาสให้ญาติซักถาม นัดหมายกลุ่มครั้งต่อไป
11	ทำแบบทดสอบความเครียดสวนปรง 20 ข้อ (SPST 20) และกล่าวคำขอบคุณ	- เพื่อให้ทราบระดับความเครียดหลังระยะทดลอง	1. ทำแบบทดสอบความเครียดและกำหนดวันติดตามผล 2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและปิดการทดลอง

ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด

ให้ท่านอ่านข้อความข้างล่างนี้แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดตรงกับตัวท่านบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย ☒ ให้ตรงช่องตามที่คุณประเมิน

ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมาท่านรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่ผ่านมา	ไม่รู้สึกเครียดเลย	รู้สึกเครียดเล็กน้อย	รู้สึกเครียดปานกลาง	รู้สึกเครียดมาก	รู้สึกเครียดมากที่สุด
1. ท่านกลัวจะทำงานผิดพลาด					
2. ท่านไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4. รู้สึกกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6. เงินไม่พอใช้จ่าย					
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9. ปวดหลัง					
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11. ปวดศีรษะข้างเดียว					
12. รู้สึกวิตกกังวล					
13. รู้สึกคับข้องใจ					
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15. รู้สึกเศร้า					
16. ความจำไม่ดี					
17. รู้สึกสับสน					
18. ดึงสมาธิลำบาก					
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ					

เกณฑ์การแปลผล

แบบวัดความเครียดได้ผ่านการหาค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Alpha >.70) และค่าความถูกต้องกับการนำไปใช้ในคนไทย (R) 0.27 การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรุงเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ให้เลือก 5 อันดับ (5 Point Rating Scale) ตั้งแต่ไม่รู้สึกริเครียด จนถึงเครียดมากที่สุด มีความหมายดังนี้

ไม่รู้สึกริเครียด	ให้	1	คะแนน
เครียดเล็กน้อย	ให้	2	คะแนน
เครียดปานกลาง	ให้	3	คะแนน
เครียดมาก	ให้	4	คะแนน
เครียดมากที่สุด	ให้	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล แบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. คะแนน 0 -23 คะแนน ท่านที่มีความเครียดในระดับน้อย (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดเล็กและหายไปในช่วงเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดในระดับนี้ ไม่คุกคามต่อชีวิตการดำเนินชีวิตบุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. คะแนน 24 - 41 คะแนน ท่านที่มีความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคมบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. คะแนน 42 - 61 คะแนน ท่านที่มีความเครียดในระดับสูง (High Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ภายหลังได้

4. คะแนน 61 คะแนนขึ้นไป ท่านที่มีความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย หือแท้ หดแรงแง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่างๆ ตามมาได้ง่าย

ภาคผนวก ง

สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ตารางที่ 10 วิเคราะห์ความแปรปรวน

กลุ่ม	Pre	Post	Follow	Subject Total
ทดลอง	61	12	14	87
	55	10	8	73
	55	9	14	78
	55	4	12	71
	50	7	16	73
	45	4	13	62
	43	23	14	80
	42	23	12	77
	42	25	17	84
	49	15	2	66
Total	497	132	122	751
ควบคุม	45	38	38	121
	48	36	57	141
	49	48	55	152
	43	68	45	156
	44	43	46	133
	47	38	38	123
	42	42	50	134
	58	62	39	159
	50	65	51	166
	63	72	65	200
Total	489	512	484	1,485
Interval Totals	986	644	606	2,236

คำนวณ

$$\begin{aligned}
 1. SS_{\text{total}} &= \frac{\sum X^2 - (\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{61^2 + 55^2 + 55^2 + \dots + 51^2 + 65^2 - (2236)^2}{60} \\
 &= 105520 - 83328.266 = 22191.73 \\
 2. SS_{\text{subj}} &= \frac{\sum T_s^2}{i} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{87^2 + 73^2 + 78^2 + \dots + 166^2 + 200^2 - (2236)^2}{3} \\
 &= 94170 - 83328.266 = 10841.734 \\
 3. SS_{\text{group}} &= \frac{\sum T_g^2}{ni} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{751^2 + 1485^2 - 83328.266}{10 \times 3} \\
 &= 92307.533 - 83328.266 = 8979.267 \\
 4. SS_{\text{intervals}} &= \frac{\sum T_i^2}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{986^2 + 644^2 + 606^2 - 83328.266}{10 \times 2} \\
 &= \frac{972196 + 414736 + 367236 - 83328.266}{20} = 4380.133
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. SS_{\text{cells}} &= \frac{\sum T_{ij}^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{497^2 + 132^2 + 122^2 + 489^2 + 512^2 + 484^2}{10} - \frac{83328.266}{10} \\
 &= \frac{247009 + 17424 + 14884 + 239121 + 262144 + 234256}{10} - 83328.266 \\
 &= 18155.54
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. SS_{\text{IxG}} &= SS_{\text{cells}} - SS_{\text{group}} - SS_{\text{intervals}} \\
 &= 18155.54 - 8979.267 - 4380.133 \\
 &= 4796.133
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. SS_{\text{w/in subj}} &= SS_{\text{total}} - SS_{\text{between subj}} \\
 &= 22191.73 - 10841.734 \\
 &= 11350
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8. SS_{\text{Ssw/in group}} &= SS_{\text{between subj}} - SS_{\text{group}} \\
 &= 10841.734 - 8979.267 \\
 &= 1862.467
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 9. SS_{\text{IxSs w/in groups}} &= SS_{\text{w/in subj}} - SS_{\text{intervals}} - SS_{\text{IxG}} \\
 &= 11350 - 4380.133 - 4796.14 \\
 &= 2173.733
 \end{aligned}$$

การแจกแจง Degree of Freedom

$$\begin{aligned}
 1. df_{\text{w/in subj}} &= df_{\text{total}} - df_{\text{between subj}} \\
 &= 59 - 19 = 40
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. df_{Ssw/in\ group} &= df_{between\ subj} - df_{group} \\
 &= 19 - 1 = 18 \\
 3. df_{IxSs\ w/in\ group} &= df_{w/in\ subj} - df_{interval} - df_{IG} \\
 &= 40 - 2 - 2 = 36 \\
 4. df_{between\ subj} &= df_{total} - df_{w/in\ subj} \\
 &= 59 - 40 = 19 \\
 5. df_{group} &= p - 1 \\
 &= 2 - 1 = 1 \\
 6. df_{interval} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 = 2 \\
 7. df_{IxG} &= (q - 1)(p - 1) \\
 &= (3 - 1)(2 - 1) = 2
 \end{aligned}$$

คำนวณค่า MS

$$\begin{aligned}
 1. MS_{group} &= \frac{SS_{group}}{df_{group}} \\
 &= \frac{8979.267}{1} = 8979.267
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. MS_{Ss\ w/in\ groups} &= \frac{SS_{Ss\ w/in\ group}}{df_{Ss\ w/in\ groups}} \\
 &= \frac{1862.467}{18} = 103.470
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. MS_{interval} &= \frac{SS_{interval}}{df_{interval}} \\
 &= \frac{4380.133}{2} = 2190.066
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. MS_{I \times G} &= \frac{SS_{I \times G}}{df_{I \times G}} \\
 &= \frac{4796.133}{2} = 2398.067
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. MS_{I \times Ss \text{ w/in groups}} &= \frac{SS_{I \times Ss \text{ w/in group}}}{df_{I \times Ss \text{ w/in group}}} \\
 &= \frac{2173.733}{36} = 60.3814
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น (Main and Interactions Two Factors)

$$\begin{aligned}
 1. F_{\text{group}} &= \frac{MS_{\text{group}}}{MS_{Ss \text{ w/in group}}} \\
 &= \frac{8979.267}{103.470} = 86.781
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. F_{\text{interval}} &= \frac{MS_{\text{interval}}}{MS_{I \times Ss \text{ w/in group}}} \\
 &= \frac{2190.066}{60.3814} = 36.271
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. F_{I \times G} &= \frac{MS_{I \times G}}{MS_{I \times Ss \text{ w/in group}}} \\
 &= \frac{2398.067}{60.3814} = 39.715
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของวิธีทดลองในระยะก่อนการทดลอง

$$\begin{aligned}
 1. SS_G \text{ at Int. 1} &= \frac{497^2}{10} + \frac{489^2}{20} - \frac{(986)^2}{30} \\
 &= \frac{247009}{10} + \frac{239121}{20} - \frac{972196}{30} \\
 &= 48613 - 48609.8 = 3.2 \\
 2. SS_{w/in cell} &= SS_{Ss w/in group} + SS_{IxSs w/in groups} \\
 &= 1862.467 + 2173.733 = 4036.2 \\
 3. MS_{w/in cell} &= \frac{SS_{w/in cell}}{df_{Ss w/in group} + df_{IxSs w/in group}} \\
 &= \frac{4036.2}{54} = 74.744 \\
 4. F_G \text{ at Int 1} &= \frac{SS_G \text{ at Int 1}}{MS_{w/in cell}} \\
 &= \frac{3.2}{74.744} = 0.0428 \\
 5. f' &= \frac{(SS_{Ssw/in groups} + SS_{IxSs w/in groups})^2}{\frac{SS_{Ss w/in groups}^2}{df_u} + \frac{SS_{IxSs w/in groups}^2}{df_v}} \\
 &= \frac{(1862.467 + 2173.733)^2}{\frac{1862.467^2}{18} + \frac{2173.733^2}{36}} \\
 &= 43.4975
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง

$$\begin{aligned}
 1. SS_G \text{ at Int2} &= \frac{132^2}{10} + \frac{512^2}{20} - \frac{(644)^2}{20} \\
 &= \frac{17424}{10} + \frac{262144}{20} - \frac{414736}{20} \\
 &= 27956.8 - 20736.8 = 7220 \\
 2. F_G \text{ at Int 2} &= \frac{SS_G \text{ at Int 2}}{MS_{w/in cell}} \\
 &= \frac{7220}{74.744} = 96.596 \\
 3. f' &= \frac{(SS_{Ssw/in groups} + SS_{IxSs w/in groups})^2}{\frac{SS_{Ss w/in groups}^2}{df_u} + \frac{SS_{IxSs w/in groups}^2}{df_v}} \\
 &= \frac{(1862.467 + 2173.733)^2}{\frac{1862.467^2}{18} + \frac{2173.733^2}{36}} \\
 &= 43.4975
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล

$$\begin{aligned}
 1. SS_G \text{ at Int3} &= \frac{122^2}{10} + \frac{484^2}{20} - \frac{(606)^2}{20} \\
 &= \frac{14884}{10} + \frac{234256}{20} - \frac{367236}{20} \\
 &= 24914 - 18361.8 = 6552.2 \\
 2. F_G \text{ at Int 3} &= \frac{SS_G \text{ at Int 3}}{MS_{w/in cell}} \\
 &= \frac{6552.2}{74.744} = 87.661
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. f' &= \frac{(SS_{Ssw/in\ groups} + SS_{IxSs\ w/in\ groups})^2}{\frac{SS_{Ss\ w/in\ groups}^2}{df_u} + \frac{SS_{IxSs\ w/in\ groups}^2}{df_v}} \\
 &= \frac{(1862.467 + 2173.733)^2}{\frac{1862.467^2}{18} + \frac{2173.733^2}{36}} \\
 &= 43.4975
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลย่อย (Simple Effect)

ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง

$$\begin{aligned}
 1. SS_{total} &= \frac{\sum X^2 - (\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{45^2 + 48^2 + 49^2 + \dots + 51^2 + 65^2 - (1485)^2}{30} \\
 &= \frac{76449 - 73507.5}{30} = 2941.5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. SS_{Subj} &= \frac{\sum T_s^2 - (\sum X)^2}{W} \quad \frac{N}{N} \\
 &= \frac{121^2 + 141^2 + 152^2 + \dots + 116^2 + 200^2 - (1485)^2}{3} \quad \frac{30}{30} \\
 &= \frac{225573 - 73507.5}{30} = \frac{75191 - 73507.5}{30} \\
 &= 1683.5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. SS_{intervals} &= \frac{\sum T_w^2 - (\sum X)^2}{n} \quad \frac{N}{N} \\
 &= \frac{489^2 + 512^2 + 484^2 - (1485)^2}{3} \quad \frac{30}{30} \\
 &= \frac{73552.1 - 73507.5}{30} = 44.6
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. SS_{\text{error}} &= SS_{\text{total}} - SS_{\text{subj}} - SS_{\text{intervals}} \\
 &= 2941.5 - 1683.5 - 44.6 \\
 &= 1213.4
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. df_{\text{between subj}} &= n - 1 \\
 &= 10 - 1 \\
 &= 9
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. df_{\text{interval}} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. df_{\text{error}} &= (n - 1)(q - 1) \\
 &= (10 - 1)(3 - 1) \\
 &= 18
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8. df_{\text{total}} &= df_{\text{between subj}} + df_{\text{interval}} + df_{\text{error}} \\
 &= 9 + 2 + 18 \\
 &= 29
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 9. MS_{\text{interval}} &= \frac{SS_{\text{interval}}}{df_{\text{interval}}} \\
 &= \frac{44.6}{2} \\
 &= 22.3
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 10. MS_{\text{error}} &= \frac{SS_{\text{error}}}{df_{\text{error}}} \\
 &= \frac{1213.4}{18} \\
 &= 67.4111
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 11. F &= \frac{MS_{\text{interval}}}{MS_{\text{error}}} \\ &= \frac{22.3}{67.4111} \\ &= 0.330806 \end{aligned}$$

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University