

รายการอ้างอิง

1. ศรีหทัยพิม พานิชพันธ์.แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต.วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์(ฉบับประชุมใหญ่สามัญ,2541) : 12-3.
2. McNamara, S. Stress in young people: What's new and what can we do ?.
London: Continuum, 2000.
3. สาธารณสุข, กระทรวง. คลายเครียด. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหกรณ์การเกษตร, 2546.
4. สุขภาพจิต, กรม. การช่วยเหลือประชาชนผู้ประสบปัญหาวิกฤติสุขภาพจิต (MCC)
วารสารกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข (กุมภาพันธ์-มีนาคม 2547).
5. กิตติวรรณ เทียมแก้ว, ปพิชญา แสงเอื้ออังการ และ วนิตา พุ่มไพศาลชัย. การคิดฆ่าตัวตายและอารมณ์ซึมเศร้าของวัยรุ่นไทย. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง, (ม.ป.ป.)
6. มหาดไทย,กระทรวง. ข้อมูลสถิติจังหวัด. สำนักงานสถิติ กระทรวงมหาดไทย, 2548.
7. มหาดไทย, กระทรวง.แบบรายงานผลการต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติด ศูนย์ปฏิบัติการต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติด กระทรวงมหาดไทย, (ม.ป.ป.).
8. จันท์แรม กิจเหมาะ. ประสิทธิภาพการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, สาขาวิชาเอกพยาบาล สาธารณสุขบัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
9. ราชบัณฑิตยสถาน.พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. พิมพ์ครั้งที่ 1.กรุงเทพมหานคร: สิริวัฒนอินเตอร์พรีนท์,2546.
10. กิติกร มีทรัพย์ และคณะ. สร้างสุขภาพจิตด้วยวิธีการคลายเครียด. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ (ฉบับประชุมใหญ่สามัญ, 2547).

11. มุกดา สุขสมาน. ความเครียดของการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจสถานีตำรวจนครบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต ,สาขาศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2543.
12. มาลี ล้วนแก้ว. ความเครียดในญาติของผู้ป่วยที่มีอาการหนัก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540
13. ศิริอนันต์ จูฑะเดมิย์. ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาล ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540
14. Selye.H. The stress of life. New York: McGraw Prentice Hall.1978.
15. วันเพ็ญ ว่องไวกิตติสิน. ความเครียดที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น โรงเรียนมัธยมวัดมกุฎกษัตริย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, สาขาวิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
16. Joan Luckman and Keran Cresen . Family adaptation during a care hospital. Journal of Pediatric Nursing 4(April 1996): 268-76.
17. Aron Antoponsky. Depression in university. Canadian Psychiatric Association Journal 1996 12(7)(November,1996: 477-81.
18. ศิริพร จิรวัดนกกุล. วิธีลดความเครียด. วารสารไกล่หมอ 18 (7 กรกฎาคม 2546): 19-22.
19. สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว. เอกสารคำสอนวิชาการพยาบาลจิตเวชชุมชน. ภาควิชาการ พยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.
20. Lazarus,R.S. Behavior therapy and beyond. New York: McGraw-Hill, 1971.
21. Sutterley,D.C. and Donnelly, G.F. Coping with Stress : A Nursing Perspective. Rockvill : Aspen,1981.

22. Farmer, Richard E., and others. management for human services.
Michigan : Michigan state publication,1984.
23. Hellriegel and others. Stressors and adaptation nursing : A human needs
Approach. Boston: Houghton Mifflin Co, 1983.
24. Engel L.George. Coping with Stress : A Nursing Perspective.
Rockvill : Aspen,1983.
25. Antonovsky. Reaction of mothers of preterm infant. MidwifeHealth Visitor and Community
Nurse 1991 September; 26 :323-6.
26. Iwing L. Janis. Stressful life event and coping method in mental illness and wellness
Behavior. Nursing Research 1984; 26: 133-7.
27. Rey.and Ather. Reaction of mothers of preterm infant. MidwifeHealth Visitor and Community
Nurse 1990 September; 27: 325-7.
28. Hafen & Frandsen. Appraisals of bereavement,coping, resource,and Psychosocial health
dysfunction in widows and widowers. Nursing Research 1981 January ; 38:31-6.
29. Benjarmine F.Miller and Claire B.keane. Identification of stressors Nursing Research
1986; 37: 236-9.
30. นฤมล กิตตะขานนท์. เครียดจริงหนอเมื่อต้องดูแลผู้ป่วยเด็กใกล้ตาย: กลวิธีการแก้ไข.
วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ 13 (1 มกราคม 2533):17- 8.
31. Pearlin,L.and Schooler,C. The structure of coping. Journal of Health and Social
Behavior (February 1978); 19:2-21.

32. Garland, L.M. and Bush, G.T. Coping Behavior and Nursing. Virginia : Reston Publishinh , 1982.
33. Lazarus.R.S.,and S.Folkman. Stress appraisal and coping. New York: Springier,1984.
34. กองสิน คดีการ. ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ,สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2534.
35. สมจิต หนูเจริญกุล และประคอง อินทรสมบัติ. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการดูแลตนเอง การเผชิญกับโรค ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองด้านสุขภาพของผู้ป่วย โรคมะเร็งที่รับรังสีรักษา. วารสารการพยาบาล 37(เมษายน 2531) : 222-3.
36. นงลักษณ์ บุญเยี่ย. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยภายหลังการผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต , สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,2537.
37. Baldree,K.S.,Murphy,S.P.and Power,M.J.Stress identification and coping Pattern in patients n hemodialysis. Nursing Research 1982; 31:107-12.
38. พรรณพีไล เลหาเพื่อแสง. เปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียด และสัมพันธ์ภาพของมารดาต่อบุตรระหว่างมารดาที่คลอดบุตรครบกำหนดคนแรกกับมารดาที่คลอดบุตรก่อนกำหนดคนแรก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546.
39. Jalowice,A. Stress and coping in Hypertensive and Emergency Room Patients. Master's thesis,Univessity of Illinois. Chicago,198^.

40. Mcnett,S.C.Social support, threat and coping and effectiveness in the Functionally disabled.

Nursing Research 1987; 36: 98-103.

41. Dougan et.al Minimum standards for quality of life. Menlo

Park,California: Standaford Research Institution,1986.

42. ชงชัย ทวีชาชาติ และคณะ.รายงานวิจัยเรื่อง ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย.กรม

สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมสุขภาพจิต,2539.

43. อนามัย,กรม .การประยุกต์หลักทางพระพุทธศาสนาเพื่อแก้ไขความเครียดที่

เกิดจากการทำงาน. สุขภาพจิตที่ดีวันนี้ 5(4 เมษายน2541): 27-29.

44. ศึกษาธิการ,กระทรวง.สารสนเทศ.กองนโยบายและแผน: สำนักงานคณะ กรรมการการ

ประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ, (ม.ป.ป.).

45. สุชาติ ไชยมะ โน.สร้างสุขภาพจิตด้วยวิธีการคลายเครียด.วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยใน

พระบรมราชูปถัมภ์ (ฉบับประชุมใหญ่สามัญ 2542):36-37.

46. สมชาย จักรพันธุ์ และคณะ. รายงานการวิจัย เรื่องการพัฒนาแบบประเมินและ

วิเคราะห์ความเครียดของตนเองของประชาชนชาวไทยด้วยคอมพิวเตอร์.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

กรมสุขภาพจิต,2542.

47. ประเวศ วะสี.วิธีคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน,2545.

48. จันทนา สุวรรณอาสน์. สุขภาพจิตของครูโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ,สาขาการประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.

49. วิภาดา นิธิปรีชานนท์. สุขภาพจิตของครูประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัด
สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์. สาขาการ
 ประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.
50. รพานิพนธ์ เมฆศรีอรุณ. สาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงานของบรรณารักษ์
ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์. สาขาบรรณารักษศาสตร์
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.
51. เพ็ญศรี วรสัมปดี. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญาและการสนับสนุนทางสังคมกับ
พฤติกรรมเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์. สาขา
 จิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2546.
52. ยืนยง ไทยใจดี. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดในการ
ปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์
 ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์. สาขาการศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
 วิโรฒ ประสานมิตร, 2540.
53. บวร สงคศิริและคณะ. รายงานการวิจัยเรื่อง ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียด
ของข้าราชการตำรวจในจังหวัดเชียงใหม่. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุขภาพจิต, 2540.
54. สำนักวิจัยแอมแบค เค เอส ซี อินเตอร์เนต โปสต์. ความเครียดของคนเมืองกรุง: มหาวิทยาลัย
 อัสสัมชัญ: 2542.
55. สุนี ตรีพิเพนทร์. การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรว่างงานที่มารับ
บริการจัดหางานของกรมจัดหางาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์. สาขา
 จิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน
 มิตร, 2542.

56. อินทรา ปัทมินทร . ความเครียด การสนับสนุนทางสังคมและภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนไทยในมหาวิทยาลัยต่างประเทศ.(ม.ป.ท). 2541.
57. ฐานิตา สนั่นใจยุทธ. ระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. ภาคนิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, สาขาการจัดการพัฒนาสังคม บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2543.
58. พิมพ์ทอง แจกจันทิก. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในบทบาทกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในสตรีทำงานนอกร้านในเขตอำเภอเมือง จังหวัด อุบลราชธานี. ภาคนิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, สาขาการจัดการพัฒนาสังคม บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2541.
59. สยาม บินชัย. ความเครียดของนักเรียน โรงเรียนสตรีนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ (ม.ป.ท), 2543.
60. วิทยา ไชยศรี. ระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, สาขาสาธาณสุขชุมชน วิทยาลัยสาธาณสุขสิรินทร จังหวัดยะลา, 2545.
61. สุวัฒน์ วีระเวจเจริญชัย และคนอื่นๆ. การศึกษารูปแบบการเผชิญความเครียดและเงื่อนไขการนำไปสู่การฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา. ภาคนิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, สาขาการจัดการพัฒนาสังคม บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2542.
62. Markley, O.W., and Marilyn Begley. Minimum standards for quality of life. Menlo Park, California: Standaford Research Institution, 1975.
63. Ruskin, Hillel Helfon, Field Simon Toy Resen, and Gerson Tannerbaum Effects of daily physical activity program on health status and function of Worker industry. Journal of the international Council for Health Physical Education and Recreation 1(6)(June, 1991): 39.

64. Laycock, S.A. Promotion mental health in school. In International Trends Mental Health. P. David Henry, (ed.), 1996.
65. O'Neil, M.K., and Mazizili E. Depression in university. Canadian Psychiatric Association Journal 12(7)(November, 1976):477- 81.
66. Feither, F., and E. Toker. Getting and handle on teacher stress : How is the Problem ?. Education Leadership 99 1980 :456-57.
67. Jone Steward and Pawlak, R. Stress and coping of parents of children in a Pediatric intensive care unit. The journal of Critical care Heart and Lung. 19(April 1990):416-21.
68. Lavant, Bruce D. A. comparative study of stress related in the work Environment of the student personnel administrators. Dissertation Abstracts International (50)1990.
69. Joseap A. Children's Preperative coping: replication and Extension. Nursing Research 1987: 36:163.

ภาคผนวก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามข้อมูลมี 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 27 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความเครียด Dougan' s stress questionnaire จำนวน 40 ข้อ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย X ลงใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

ปัจจัยด้านส่วนตัว

1. เพศ
 - () ชาย
 - () หญิง
2. ลำดับการเกิด
 - () บุตรคนแรก
 - () บุตรคนเดียว
 - () บุตรคนกลาง
 - () บุตรคนสุดท้อง
 - () อื่นๆ ระบุ.....
3. ปัจจุบันนี้ท่านพักอาศัยอยู่กับ
 - () บิดาและมารดาและพี่น้อง
 - () บิดาหรือมารดาเพียงคนเดียวและพี่น้อง
 - () ญาติ
 - () บิดามารดาและญาติ
 - () อื่นๆ ระบุ.....
4. ลักษณะของที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน
 - () บ้านของบิดามารดา
 - () บ้านของญาติ
 - () อื่นๆ ระบุ.....
5. รายรับต่อเดือน
 - () น้อยกว่า 1,500 บาท
 - () 1,500 -2,500 บาท
 - () 2,500 บาทขึ้นไป

6. แผนการเรียน

- () แผนคณิตศาสตร์ - วิทยาศาสตร์
 () แผนศิลป์ - คำนวณ
 () แผนศิลป์ - ภาษาอังกฤษ
 () แผนศิลป์-ภาษาทั่วไป

7. คะแนนเฉลี่ยของท่านในภาคการศึกษาที่ผ่านมา

- () ต่ำกว่า 2.00
 () 2.00 - 2.49
 () 2.50 - 2.99
 () 3.00 - 3.49
 () 3.50 - 4.00

8. ท่านจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2548หรือไม่

- () ไม่สอบ
 () สอบ

9. ท่านมีความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมากน้อยเพียงใด

- () คาดหวังสูง
 () คาดหวังปานกลาง
 () คาดหวังน้อย
 () ไม่คาดหวังเลย

10. บิดามารดาของท่านมีความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมากน้อย เพียงใด

- () คาดหวังสูง
 () คาดหวังปานกลาง
 () คาดหวังน้อย
 () ไม่คาดหวังเลย

11. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- () ไม่มี
 () มี ระบุ.....

12. ขณะนี้ ท่านมีโรคทางกายหรือทางจิตหรือไม่

- () ไม่มี
 () มี ระบุ.....

13. ท่านมีปัญหาในการนอนหลับหรือไม่

- () ไม่มี
() มี ระบุ.....

14. ท่านเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายหรือไม่

- () ไม่เล่น
() เล่น ระบุ.....

ปัจจัยด้านครอบครัว

15. ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา

- () ดีมาก
() ก่อนข้างดี
() มีปัญหา

16. ความสัมพันธ์ของบิดามารดากับตัวท่าน

- () ดีมาก
() ก่อนข้างดี
() มีปัญหา

17. ความสัมพันธ์ของตัวท่านกับพี่น้อง

- () ดีมาก
() ก่อนข้างดี
() มีปัญหา

18. สถานภาพสมรสของบิดามารดา

- () อยู่ด้วยกัน
() หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่
() บิดา หรือมารดาเสียชีวิต

19. ระดับการศึกษาของบิดา

- () ไม่ได้ศึกษา
() ประถมศึกษา
() มัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา
() ปริญญาตรีขึ้นไป

20. ระดับการศึกษาของมารดา

- () ไม่ได้ศึกษา
- () ประถมศึกษา
- () มัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา
- () ปริญญาตรีขึ้นไป

21. อาชีพของบิดา

- () ไม่ได้ประกอบอาชีพ
- () รับราชการ
- () พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- () ค้าขาย
- () รับจ้าง

22. อาชีพของมารดา

- () ไม่ได้ประกอบอาชีพ
- () รับราชการ
- () พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- () ค้าขาย
- () รับจ้าง

23. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา

- () ไม่มีรายได้
- () ต่ำกว่า 5,000 บาท
- () 5,000 – 9,999 บาท
- () 10,000 – 14,999 บาท
- () 15,000 – 20,000 บาท
- () 20,000 บาทขึ้นไป

24. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา

- () ไม่มีรายได้
- () ต่ำกว่า 5,000 บาท
- () 5,000 – 9,999 บาท
- () 10,000 – 14,999 บาท
- () 15,000 – 20,000 บาท
- () 20,000 บาทขึ้นไป

ปัจจัยด้านจิตสังคม

25. โดยทั่วไปความสัมพันธ์ของท่านกับเพื่อน

- () ดีมาก
- () ก่อนข้างดี
- () มีปัญหา

26. ความสัมพันธ์ของท่านกับเพื่อนต่างเพศ

- () ความสัมพันธ์ดีมาก
- () ความสัมพันธ์ก่อนข้างดี
- () ความสัมพันธ์มีปัญหา
- () ยังไม่มีแฟน

27. โดยทั่วไปความสัมพันธ์ของท่านกับครู

- () ดีมาก
- () ก่อนข้างดี
- () มีปัญหา

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความเครียด Dougan's stress questionnaire

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน โปรดพิจารณาว่าในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ท่านมีอาการต่างๆ เหล่านี้ในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย ลงในช่องของระดับนั้น โดยมีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาดังต่อไปนี้

บ่อยครั้งที่สุด หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นมากกว่า 4 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์ หรือเกิดเป็นประจำ

บ่อยครั้ง หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น 3-4 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์

นานๆ ครั้ง หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น 1-2 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์

ไม่มีอาการ หมายถึง อาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวไม่เคยเกิดขึ้นเลย

ข้อความอาการ	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่มีอาการ
1. ท่านรู้สึกวิตกกังวลง่ายกว่าปกติ				
2. ท่านตื่นเต้นตกใจง่ายกว่าปกติ				
3. ท่านรู้สึกลุ่มใจ หรือหนักใจ				
4. ท่านรู้สึกสับสนในบางเรื่อง				
5. ท่านมักหลงลืมง่ายจำไม่ค่อยได้				
6. ท่านมักไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน หรือในการทำกิจกรรม				
7. ท่านรู้สึกหงุดหงิดง่ายกับเรื่องทั่วไป				
8. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากทำอะไรใดๆ				
9. ท่านรู้สึกซึมเศร้า				
10. ท่านรู้สึกเหนื่อย โกรธง่าย				

ข้อความอาการ	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่มีอาการ
11. ท่านรู้สึกใจเต้นแรงหรือใจสั่นโดยไม่ทราบสาเหตุ				
12. ท่านรู้สึกหายใจเร็วกว่าปกติ				
13. ท่านรู้สึกบ่นป่วนในท้องหรือคลื่นไส้				
14. ท่านรู้สึกปวดแสบท้อง หรือจุกบริเวณลิ้นปี่				
15. ท่านมีเหงื่อออกง่ายจนทำให้รำคาญ				
16. ท่านรู้สึกหน้ามืด วิงเวียน หรือปวดศีรษะ				
17. ท่านรู้สึกว่าปากหรือลำคอของท่านแห้ง				
18. ท่านมักมีอาการมือหรือเท้าเย็น				
19. ท่านปีสภาวะบ่อยกว่าปกติ				
20. ท่านมีอาการท้องเสียบ่อยๆ				
21. ท่านมีอาการท้องผูก				
22. ท่านมักรู้สึกร้อนวาบบริเวณใบหน้าและหน้าแดง				
23. ท่านมีอาการกล้ามเนื้อกระตุกในขณะอยู่เฉยๆ				
24. ท่านมีอาการมือสั่นเกินปกติ				
25. ท่านรู้สึกกระสับกระส่ายกระวนกระวายมากกว่าปกติจนบางครั้งไม่สามารถนั่งหรือยืนนิ่งๆได้				

ข้อความอาการ	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่มีอาการ
26.ท่านมีอาการเกร็งกล้ามเนื้อในบาง ส่วน เช่น กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ไหล่ หลัง เป็นต้น				
27.ท่านมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ บริเวณต้นคอ				
28.ท่านมีอาการปวดเมื่อยบริเวณบั้น เอว				
29.ท่านรู้สึกปวดบริเวณรอบ กระบอกตา				
30.ท่านปวดตื้อค้างหรือปวด ตะกุกตะกัก				
31.ท่านมักแสดงอาการหงุดหงิดง่าย กับผู้อื่น				
32. ท่านมักชอบหลีกเลี่ยงจากปัญหา				
33.ท่านได้รับความสำเร็จในการทำ กิจกรรมหรือการเรียนน้อยกว่าที่ เคยเป็น				
34.ท่านไม่ค่อยอยากรับประทานอาหาร				
35.ท่านรับประทานอาหารมากกว่า ปกติ				
36.ท่านรู้สึกง่วงนอนและนอนมาก กว่าปกติ				

ข้อความอาการ	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่มีอาการ
37.ท่านนอนไม่ค่อยหลับในเวลากลางคืน				
38.ท่านมักทำผิดพลาดในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ				
39.ท่านมักมีอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆเกิดขึ้น				
40. ท่านต้องพึ่งยา หรือสารเสพติด เช่น ยาแก้ปวดยานอนหลับ เหล้า บุหรี่ เป็นต้น				



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาว วรรณธิรา ชูทอง เกิดเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม พ.ศ. 2522 ที่อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ วิชาเอกสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ และวิชาโททางการแพทย์ ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในปีการศึกษา 2545 และเข้าศึกษาต่อในคณะแพทยศาสตร์ หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2546