

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความเครียดของข้าราชการในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่

### คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบทดสอบความเครียด โดยใช้แบบสอบถาม 1 ชุด แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ลักษณะงานที่ปฏิบัติ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพ สมรส ที่พักอาศัย

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความเครียดจำนวน 40 ข้อ

2. ในการตอบแบบสอบถาม ไม่ต้องระบุชื่อผู้ตอบ และไม่มีคำตอบที่แน่นอนว่าถูกหรือผิด ขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริง ให้มากที่สุดตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน ข้อมูลที่ได้จากความเป็นจริงนี้จะ เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและหน่วยงานสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น เพื่อที่จะปรับปรุงและพัฒนาด้านบุคลากร ให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป

สำหรับผลของการวิจัยครั้งนี้ จะไม่กระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติงานของท่านแต่อย่างใด และข้อมูลที่ท่านตอบจะเก็บเป็นความลับโดยเคร่งครัด หวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

(นายศุภชัย แสงวงสุทธิ์)

นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ตอนที่ 1

แบบสอบถามข้อมูล เกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว

คำชี้แจง ขอความกรุณาให้ทำเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความตาม  
สภาพความเป็นจริงสำหรับตัวท่าน

1. ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> งานบริหารและธุรการ | <input type="checkbox"/> งานคลังและพัสดุ |
| <input type="checkbox"/> งานบริการการศึกษา  | <input type="checkbox"/> งานนโยบายและแผน |

2. เพศ

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ชาย | <input type="checkbox"/> หญิง |
|------------------------------|-------------------------------|

3. อายุ.....ปี

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 21-30 ปี    | <input type="checkbox"/> 31-40 ปี |
| <input type="checkbox"/> 41 ปีขึ้นไป |                                   |

4. ระดับการศึกษา

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี |                                    |

5. รายได้

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ไม่เกิน 5,000 บาท | <input type="checkbox"/> 5,001-7,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 7,001 บาทขึ้นไป   |  |

6. สถานภาพสมรส

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> โสด                        | <input type="checkbox"/> แต่งงานแล้ว         |
| <input type="checkbox"/> ยังไม่หย่าขาดแต่แยกกันอยู่ | <input type="checkbox"/> หย่า, หย่าขาดจากกัน |

7. สถานที่พักอาศัย

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> บ้านพักส่วนตัว | <input type="checkbox"/> บ้านพักข้าราชการ |
| <input type="checkbox"/> บ้านเช่า       | <input type="checkbox"/> อาศัยญาติอยู่    |

ตอนที่ 2

แบบทดสอบความเครียด

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วระบุว่าท่านมีอาการนั้นๆ ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาบ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมายถูก (/) ลงในช่อง ใดช่องหนึ่งทางขวามือซึ่งมีเกณฑ์การเลือกดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด หมายถึง ท่านมีอาการเช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด

บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านมีอาการเช่นนั้นบ่อยครั้ง

นานๆ ครั้ง หมายถึง ท่านมีอาการเช่นนั้นบ้างแต่ไม่บ่อย

น้อยครั้งที่สุด หมายถึง ท่านมีอาการเช่นนั้นน้อยครั้งที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	น้อยครั้งที่สุด	นานๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้งที่สุด
1.	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวล.....	.....	.....	.....	.....
2.	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด.....	.....	.....	.....	.....
3.	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นง่าย.....	.....	.....	.....	.....
4.	ข้าพเจ้ารู้สึกกลัว.....	.....	.....	.....	.....
5.	ข้าพเจ้ารู้สึกสับสน.....	.....	.....	.....	.....
6.	ข้าพเจ้ามักหลงลืม.....	.....	.....	.....	.....
7.	สมาธิข้าพเจ้าไม่ค่อยดี.....	.....	.....	.....	.....
8.	ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้า.....	.....	.....	.....	.....
9.	ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่าย.....	.....	.....	.....	.....
10.	ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยง่าย.....	.....	.....	.....	.....
11.	ข้าพเจ้ารู้สึกหัวใจเต้นแรง.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	ข้อความ	น้อยครั้ง ที่สุด	นานๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้ง ที่สุด
12.	ข้าพเจ้าหายใจถี่.....	.....	.....	.....	.....
13.	ข้าพเจ้ารู้สึกกระเพาะอาหารปั่นป่วน.....	.....	.....	.....	.....
14.	ข้าพเจ้ารู้สึกวิงเวียนศีรษะ.....	.....	.....	.....	.....
15.	ข้าพเจ้ารู้สึกจะเป็นลม.....	.....	.....	.....	.....
16.	ข้าพเจ้ามีอาการปากและคอแห้ง.....	.....	.....	.....	.....
17.	ข้าพเจ้ามีอาการมือเย็น.....	.....	.....	.....	.....
18.	ข้าพเจ้าบัสสาวะบ่อย.....	.....	.....	.....	.....
19.	ข้าพเจ้ามักท้องเสียง่าย.....	.....	.....	.....	.....
20.	ข้าพเจ้ามักท้องผูก.....	.....	.....	.....	.....
21.	ข้าพเจ้ารู้สึกหน้าแดง.....	.....	.....	.....	.....
22.	ข้าพเจ้ามีความดันโลหิตสูง.....	.....	.....	.....	.....
23.	ข้าพเจ้ารู้สึกหุ้อ.....	.....	.....	.....	.....
24.	นิ้วและมือของข้าพเจ้ามักจะสั่น.....	.....	.....	.....	.....
25.	ข้าพเจ้ามีอาการกล้ามเนื้อกระดูก.....	.....	.....	.....	.....
26.	ข้าพเจ้าไม่สามารถนั่งหรือยืนนิ่งๆ ได้.....	.....	.....	.....	.....
27.	ข้าพเจ้ามีอาการกล้ามเนื้อตึงและ แข็งทื่อ.....	.....	.....	.....	.....
28.	ข้าพเจ้าปวดคออย่างหรือตะกุกตะกัก.....	.....	.....	.....	.....
29.	ข้าพเจ้ามีอาการขากรรไกรค้าง.....	.....	.....	.....	.....
30.	ข้าพเจ้ามักมีอาการปวดศีรษะ.....	.....	.....	.....	.....
31.	ข้าพเจ้ามีอาการปวดแสบแวนเอว.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	ข้อความ	น้อยครั้ง ที่สุด	นานๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้ง ที่สุด
32.	ข้าพเจ้านั่งกอดยห็นปัญหา.....	.....	.....	.....	.....
33.	ข้าพเจ้าไม่ได้รับคามสำเร็จเท่าที่ควร.....	.....	.....	.....	.....
34.	ข้าพเจ้าไม่ค่อยเจริญอาหาร.....	.....	.....	.....	.....
35.	ข้าพเจ้านอนมากเกินไป.....	.....	.....	.....	.....
36.	ข้าพเจ้าต้องทนทุกข์ทรมานจากการ นอนไม่หลับ.....	.....	.....	.....	.....
37.	ข้าพเจ้ามักทำบางสิ่งบางอย่างผิดพลาด.....	.....	.....	.....	.....
38.	ข้าพเจ้าไปพบแพทย์บ่อยขึ้น.....	.....	.....	.....	.....
39.	ข้าพเจ้าใช้ยาเพิ่มขึ้น.....	.....	.....	.....	.....
40.	ข้าพเจ้าดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มากขึ้น.....	.....	.....	.....	.....

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรถ บุปผเวส อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา  
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศศิภา ระเบียบติ อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิตมัธยม  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. นางสาวสุวรรณา ทองอ่อน นักจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยาคลินิก  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น