

ภาคผนวก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คำชี้แจงการตอบแบบสอบถาม

1. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบทดสอบความเครียด มีทั้งหมด 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 แบบสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับสภาพส่วนตัว มีจำนวนทั้งหมด 6 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความเครียด มีจำนวนทั้งหมด 40 ข้อ

2. ในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ไม่ต้องระบุชื่อผู้ตอบ และไม่มีการลงลายมือชื่อผู้ตอบ ไม่มีคำตอบที่แน่นอนว่าถูกหรือผิด ขอท่านได้โปรดตอบตามความเป็นจริงให้มากที่สุด ตามความรู้สึกของท่าน ข้อมูลที่ได้ตามความเป็นจริงนี้ จะทำให้ผลการวิจัยนำไปใช้ประโยชน์ทางการศึกษา และปรับปรุง แก้ไขเกี่ยวกับความเครียดของข้าราชการตำรวจต่อไป

อนึ่ง ผลการวิจัยในครั้งนี้จะไม่กระทบกระเทือนต่อผู้ตอบหรือผู้ใดทั้งสิ้น คำตอบของท่านถือเป็นความลับโดยเคร่งครัด หวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

ร.ต.ท.

(ศักดิ์ระพี เพ็รียวนิช)

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ตอนที่ 1 แบบสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความตามสถานภาพที่เป็นจริงสำหรับ
ตัวท่าน

1. ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

- () สายตรวจรถยนต์
- () สายตรวจรถจักรยานยนต์
- () สายตรวจเดินเท้า
- () สายตรวจตำบล

2. อายุราชการ

- () น้อยกว่า 6 ปี
- () 6-10 ปี
- () 10 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

- () ต่ำกว่าปริญญาตรี
- () ปริญญาตรี

4. รายได้ต่อ 1 เดือน

- () ไม่เกิน 5,000 บาท
- () 5,001-7,000 บาท
- () 7,001 บาทขึ้นไป

5. สถานภาพสมรส

- () โสด
- () แต่งงานแล้ว
- () หม้าย
- () หย่า

6. สถานที่พักอาศัย

- () บ้านนักส่วนตัว
- () บ้านนักราชการ
- () บ้านเช่า

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความเครียด

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วระบุว่าท่านมีอาการนั้นๆ ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา บ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องใดช่องหนึ่ง ทางขวามือ ซึ่งมีเกณฑ์การเลือกดังนี้

- บ่อยครั้งที่สุด หมายถึง ท่านมีอาการเช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด
- บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านมีอาการเช่นนั้นบ่อยครั้ง
- นานๆ ครั้ง หมายถึง ท่านมีอาการเช่นนั้นแต่ไม่บ่อย
- น้อยครั้งที่สุด หมายถึง ท่านมีอาการเช่นนั้นน้อยครั้งที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	น้อยครั้ง ที่สุด	นานๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้ง ที่สุด
1.	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวล				
2.	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด				
3.	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นตัวง่าย				
4.	ข้าพเจ้ารู้สึกกลัว				
5.	ข้าพเจ้ารู้สึกสับสน				
6.	ข้าพเจ้ามักหลงลืม				
7.	สมาธิข้าพเจ้าไม่ค่อยดี				
8.	ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้า				
9.	ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่าย				
10.	ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยง่าย				
11.	ข้าพเจ้ารู้สึกหัวใจเต้นแรง				
12.	ข้าพเจ้าหายใจถี่				

ข้อที่	ข้อความ	น้อยครั้ง ที่สุด	นานๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้ง ที่สุด
13.	ข้าพเจ้ารู้สึกกระเพาะอาหารปั่นป่วน				
14.	ข้าพเจ้ารู้สึกเวียนศีรษะ				
15.	ข้าพเจ้ารู้สึกจะเป็นลม				
16.	ข้าพเจ้ามีอาการปากคอแห้ง				
17.	ข้าพเจ้ามีอาการมือเท้าเย็น				
18.	ข้าพเจ้าปัสสาวะบ่อย				
19.	ข้าพเจ้ามักท้องเสียง่าย				
20.	ข้าพเจ้ามักท้องผูก				
21.	ข้าพเจ้ารู้สึกหน้าแดง				
22.	ข้าพเจ้ามีความดันโลหิตสูง				
23.	ข้าพเจ้ารู้สึกหุ้				
24.	นิ้วและมือข้าพเจ้ามักคัน				
25.	ข้าพเจ้ามีอาการกล้ามเนื้อกระดูก				
26.	ข้าพเจ้าไม่สามารถนั่งหรือยืน นิ่งๆ ได้				
27.	ข้าพเจ้ามีอาการกล้ามเนื้อตึงและ แข็งทื่อ				
28.	ข้าพเจ้าปวดตื้อๆหรือตะกุดตะกัก				
29.	ข้าพเจ้ามีอาการชากรไกรค้ำ				
30.	ข้าพเจ้ามีอาการปวดศีรษะ				
31.	ข้าพเจ้ามีอาการปวดบั้นเอว				

ข้อที่	ข้อความ	น้อยครั้ง ที่สุด	นานๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้ง ที่สุด
32.	ข้าพเจ้ามักถอยหนีปัญหา				
33.	ข้าพเจ้าไม่ได้รับความสำเร็จ เท่าที่ควร				
34.	ข้าพเจ้าไม่ค่อยเจริญอาหาร				
35.	ข้าพเจ้านอนมากเกินไป				
36.	ข้าพเจ้าต้องทนทุกข์ทรมาน จากการนอนไม่หลับ				
37.	ข้าพเจ้ามักทำบางสิ่งบางอย่าง ผิดพลาด				
38.	ข้าพเจ้าไม่พบแพทย์บ่อยขึ้น				
39.	ข้าพเจ้าใช้ยาเพิ่มขึ้น				
40.	ข้าพเจ้าดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์มากขึ้น				