

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

**แบบสอบถามความเครียดและการเผชิญความเครียดของข้าราชการตำรวจ
ในเขตจังหวัดราชบุรี**

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย / ในช่อง / ที่เป็นคำตอบของท่าน และเติมข้อความในช่อง.....ให้สมบูรณ์

1. ท่านปฏิบัติราชการอยู่ที่สถานีตำรวจ
2. อายุ..... ปี
3. สถานภาพสมรส ☐ คู่
☐ โสด
☐ หม้าย
☐ หย่า
☐ แยก
4. วุฒิการศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ มัธยมศึกษาปลาย
☐ ปวช. ☐ ปวส.
☐ อนุปริญญา ☐ ปริญญาตรี
☐ ปริญญาโท ☐ อื่น ระบุ.....
5. ระดับชั้นยศ
6. แผนกที่ปฏิบัติงานในปัจจุบัน
7. อายุราชการปี
8. ประสบการณ์การทำงาน ปี
9. ท่านได้รับเงินเดือนละ บาท
- รายได้พิเศษอย่างอื่น เฉลี่ยเดือนละ บาท
10. ท่านคิดว่าท่านมีภาระที่ต้องรับผิดชอบดูแลบุคคลในครอบครัวมากน้อยเพียงใด
☐ ภาระมาก ☐ ภาระปานกลาง
☐ ภาระน้อย ☐ ไม่มีภาระ

11. สถานะทางเศรษฐกิจ

- ☐ รายได้เหลือเก็บ ☐ รายได้พอใช้
☐ รายได้ไม่พอใช้ ☐ หนี้สิน

12. สัมพันธภาพในครอบครัว

- ☐ รักใคร่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
☐ ห่างเหินกัน
☐ ไม่เคยทะเลาะเบาะแว้งกันเลย
☐ ทะเลาะเบาะแว้งกันนานๆ ครั้ง
☐ ทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยครั้ง

13. การใช้เวลาในครอบครัว

- ☐ ไม่มีเวลาได้อยู่กับครอบครัว
☐ มีเวลาในการอยู่กับครอบครัวน้อย
☐ มีเวลาในการอยู่กับครอบครัวพอสมควร
☐ มีเวลาในการอยู่กับครอบครัวมาก

14. ความต้องการเวลาสำหรับคนในครอบครัวเรียกร้องหรือต้องการเวลาให้ท่านอยู่กับครอบครัวมากขึ้น

- ☐ ไม่ต้องการ
☐ ต้องการ

15. โรคประจำตัว ☐ ไม่มี ☐ มี ระบุ.....

ถ้ามีโรคประจำตัวเป็นมาประมาณ.....ปี

16. การเจ็บป่วยในรอบปีนี้

- ☐ เจ็บป่วยบ่อยมาก ☐ เจ็บป่วยบางครั้งบางครั้ง
☐ เจ็บป่วยนานๆ ครั้ง ☐ ไม่เคยเจ็บป่วยเลย

ตอนที่ 2 ปัจจัยในการทำงาน

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า ในการทำงานของคุณมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานเหล่านี้มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับกับความรู้สึกหรือความคิดของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ปัจจัยในการทำงาน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ตัวงาน					
1. ปริมาณงานที่ทำ					
2. ความปลอดภัยต่อสุขภาพและชีวิตในขณะปฏิบัติงาน					
3. การนำเครื่องมือเครื่องใช้และเทคโนโลยีใหม่ๆมาใช้ในการปฏิบัติงาน					
4. การทำงานต่อเนื่องกันมากกว่า 1 ผลัดต่อวัน					
5. ความเหมาะสมของเงินเดือนกับปริมาณงานที่ทำ					
6. การต้องเผชิญกับการต่อสู้กับผู้ร้าย					
7. ประชาชนเรียกร้องและรบกวน					
8. งานค้างค้ำ					
9. การต้องผลัดเปลี่ยนเวลาทำงานอยู่เสมอบ้างในการอยู่เวร					
10. การกระทำผิดพลาดของคุณใน 6 เดือนที่ผ่านมา					
11. การต้องอยู่เวรยามในยามวิกาลทำให้มีผลเสียต่อชีวิตครอบครัว บทบาทหน้าที่					
12. ขาดความสนใจอิสระในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับงาน					
13. การจัดการและติดตามงานผู้อื่นเป็นไปด้วยความยากลำบาก					
14. ความไม่ชัดเจนในบทบาทของงาน					
15. ต้องเข้าประชุมบ่อยๆ					
16. มีความขัดแย้งระหว่างหน้าที่ที่รับผิดชอบและความต้องการใน บทบาทของตนเอง					
17. การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในงานไม่เป็นธรรม					
18. ต้องทำงานนอกเหนือหน้าที่ที่รับผิดชอบ					
19. การตัดสินใจแก้ปัญหาในเหตุร้ายต่างๆ โดยทันทีทันใด					

ปัจจัยในการทำงาน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความสำเร็จ และความก้าวหน้าในงาน					
20. ได้รับการสนับสนุนให้ปฏิบัติงานขึ้นพิเศษและสำคัญนอกเหนือจากหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองเสมอ					
21. การสนับสนุนการฝึกอบรมพัฒนาความสามารถยังขาดประสิทธิภาพ					
22. ถูกประเมินความสามารถต่ำกว่าความเป็นจริง					
23. มีโอกาสพัฒนาตนเองตามแนวทางที่มุ่งหวัง					
24. มีโอกาสได้รับพิจารณาความดีความชอบเป็นพิเศษ					
25. มีโอกาสที่จะก้าวหน้าในอาชีพ					
26. การทำงานตรงกับความรู้ความสามารถสัมพันธ์ภาพกับ					
ผู้บังคับบัญชา					
27. สัมพันธภาพของคุณกับผู้บังคับบัญชาเป็นไปด้วยดี					
28. ขาดการให้คำปรึกษาจากหัวหน้างาน					
29. มีความขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชาอยู่เป็นประจำ					
30. ขาดการชื่นชมหรือปลอบใจจากผู้บังคับบัญชา					
31. ไม่ได้รับการช่วยเหลือเมื่อร้องขอจากผู้บังคับบัญชา					
สัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน					
32. สัมพันธภาพของคุณกับผู้ร่วมงานเป็นไปด้วยดี					
33. ขาดการให้คำปรึกษาจากผู้ร่วมงาน					
34. มีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้ร่วมงานเป็นประจำ					
35. ขาดการชื่นชมหรือปลอบใจจากผู้ร่วมงาน					
36. การไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือเมื่อร้องขอจากผู้ร่วมงาน					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด แบบสอบถามส่วนนี้มี 2 ตอน

คำชี้แจง 3.1 โปรดเลือกตัวเลขด้านขวามือ ในแต่ละข้อที่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดของท่านมากที่สุดในช่วงเวลา 6 เดือนที่ผ่านมาถึงปัจจุบัน โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดของท่านมากที่สุด (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)

ข้อความ	เป็นจริงที่สุด			ไม่เป็นจริงเลย		
1. คุณมักจะวิตกกังวลเกี่ยวกับความผิดหรือการกระทำที่ผ่านมาของคุณ	6	5	4	3	2	1
ข้อความ	บ่อยมาก			ไม่เคยเลย		
2. ในระหว่างวันทำงานปกติ คุณรู้สึกไม่สบายใจโดยหาสาเหตุไม่ได้บ้างหรือไม่	6	5	4	3	2	1
ข้อความ	มีคุณค่ามากที่สุด			ไม่มีคุณค่าเลย		
3. คุณคิดว่าการทำงานของคุณมีประโยชน์และมีคุณค่า	6	5	4	3	2	1
ข้อความ	เป็นจริงที่สุด			ไม่เป็นจริงเลย		
4. เมื่อมีปัญหายุ่งยากเกิดขึ้นในหน้าที่การงาน และคุณต้องเอาใจใส่ คุณพบว่าคุณสามารถคิดแก้ปัญหาได้อย่างแจ่มชัดเหมือนที่เคยเป็น	6	5	4	3	2	1
ข้อความ	เป็นจริงที่สุด			ไม่เป็นจริงเลย		
5. เมื่อมีความกดดันมากกระทบต่องานของคุณ คุณก็ยังสามารถพอที่จะปฏิบัติงานต่อไปได้	6	5	4	3	2	1
ข้อความ	บ่อยที่สุด			ไม่เคยเลย		
6. คุณเคยมีความรู้สึกไม่พึงพอใจอย่างมากจนคุณต้องย้อนมาคิดถึงตัวคุณเองว่าทำไมชีวิตคุณต้องเป็นอย่างนี้	6	5	4	3	2	1
ข้อความ	ไม่เป็นจริงเลย			เป็นจริงที่สุด		
7. ในการทำงาน บางครั้งคุณรู้สึกว่าความเชื่อมั่นที่คุณมีอยู่ลดน้อยลงไป	6	5	4	3	2	1
ข้อความ	รู้สึกผ่อนคลาย			รู้สึกตึงเครียด		
8. ในระหว่างการทำงาน คุณมีความรู้สึกผ่อนคลายหรือรู้สึกว่ามีภาวะตึงเครียด	6	5	4	3	2	1
ข้อความ	วิตกกังวลมาก			ไม่วิตกกังวลเลย		
9. คุณรู้สึกวิตกกังวลต่อทำที่ที่เห็นห่างของร่วมงานและเพื่อน	6	5	4	3	2	1

ข้อความ	บ่อยที่สุด			ไม่มีเลย		
10. คุณรู้สึกว่าการที่คุณกำลังทำเริ่มผลิตปลาบ่อย ๆ จนคุณรู้สึกขาดความเชื่อมั่นในตนเอง	6	5	4	3	2	1
ข้อความ	เป็นจริงที่สุด			ไม่เป็นจริงเลย		
11. คุณรู้สึกมั่นใจว่า คุณสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในงานหรือที่บ้านได้อย่างมีประสิทธิภาพ	6	5	4	3	2	1
ข้อความ	เป็นจริงที่สุด			ไม่เป็นจริงเลย		
12. ในแง่ของงานและชีวิตโดยทั่วไป คุณคิดว่าคุณเป็นบุคคลที่เรียกได้ว่าเป็นคน ขี้กังวล	6	5	4	3	2	1
ข้อความ	เป็นจริงที่สุด			ไม่เป็นจริงเลย		
13. ในขณะที่กำลังทำงาน คุณพบว่าคุณหงุดหงิดง่าย แม้จะถูกรบกวนเล็กน้อย เช่น การรับโทรศัพท์	6	5	4	3	2	1
ข้อความ	บ่อยที่สุด			ไม่เลย		
14. ในช่วงเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา คุณรู้สึกขมขื่นหรือหดหู่ใจ โดยไม่มีเหตุอันสมควร	6	5	4	3	2	1
ข้อความ	ไม่เสียใจเลย			เสียใจมากที่สุด		
15. เมื่อย้อนคิดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีต คุณรู้สึกเสียใจเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น หรือวิธีที่คุณกระทำหรือการตัดสินใจที่คุณได้ทำลงไปแล้ว	6	5	4	3	2	1
ข้อความ	มีมากที่สุด			ไม่รู้สึกเลย		
16. คุณรู้สึกว่างานที่คุณทำมีมากเกินไปจนเกินกำลังความสามารถของคุณ	6	5	4	3	2	1

คำชี้แจง 3.2 โปรดเลือกตัวเลขด้านขวามือ ในแต่ละข้อ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ในช่วงระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมาถึงปัจจุบัน โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่วงตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

- | | | |
|------------|-----|-------------------------------------|
| 6 บ่อยมาก | คือ | มีอาการทุกวัน |
| 5 บ่อย | คือ | มีอาการสัปดาห์ละ 4-6 ครั้ง |
| 4 บางครั้ง | คือ | มีอาการเดือนละ 2-3 ครั้ง |
| 3 ไม่บ่อย | คือ | มีอาการเดือนละ 1 ครั้ง |
| 2 น้อยมาก | คือ | มีอาการเพียง 1-2 ครั้งในรอบ 6 เดือน |
| 1 | คือ | ไม่เคยมีอาการเหล่านั้นเลย |

ข้อความ	6	5	4	3	2	1
1. นอนหลับยากหรือหลับไม่สนิท						
2. รู้สึกเจ็บและปวดในศีรษะ						
3. อาหารไม่ย่อยหรือรู้สึกอึดอัดไม่สบาย						
4. รู้สึกเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียมากโดยไม่มีสาเหตุ						
5. กินหรือดื่มมากขึ้นกว่าปกติ						
6. ความสนใจทางเพศลดลง						
7. หายใจลำบากหรือรู้สึกหน้ามืดตาลาย						
8. ความอยากอาหารลดลง						
9. กล้ามเนื้อสั่น (เช่นกระตุก)						
10. รู้สึกเจ็บบริเวณร่างกาย เหมือนถูกแทงด้วยของแหลม						
11. รู้สึกราวกับว่าไม่อยากตื่นขึ้นมาในตอนเช้า						
12. มีเหงื่อออกมากและรู้สึกใจเต้นแรง						

ตอนที่ 4 วิธีการเผชิญความเครียด

คำชี้แจง โปรดเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวในช่องที่ตรงกับวิธีการเผชิญความเครียดของท่านมากที่สุดในปัจจุบัน โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่สอดคล้องกับความรู้สึกหรือการกระทำของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยที่สุด
1. ปรึกษารีไทร์กับผู้บังคับบัญชาเมื่อมีปัญหา					
2. พยายามวิเคราะห์ว่าวิธีใดจะแก้ปัญหาได้ดีที่สุด					
3. ปรึกษาปัญหากับบุคคลที่เกี่ยวข้อง					
4. พยายาม มองปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นบทเรียนและเป็นโอกาสสร้างประสบการณ์					
5. คิดว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาได้เหมือนกับที่บุคคลอื่นทำได้					
6. บอกตัวเองว่า ถ้าเราแก้ปัญหานี้ได้ จะเกิดประโยชน์					
7. ให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา					
8. คิดว่าปัญหานั้นเป็นสิ่งท้าทาย					

ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	บ่อย ที่สุด
9. พยายามปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงนโยบายที่ก่อให้เกิดปัญหา					
10. หลีกเลี่ยง หรือหลีกเลี่ยงงานที่เป็นปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้					
11. พยายามหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วแก้ไขได้ยาก					
12. เพิกเฉยเมื่อประสบปัญหา เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น					
13. ตระหนักถึงปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อจะได้เตรียมตัวให้พร้อม สำหรับการแก้ไข					
14. ทำงานให้เร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น					
15. เพิ่มความสนใจในการวางแผน และกำหนดเวลาในการทำงาน					
16. จัดลำดับการทำงานก่อนหลังตามลักษณะงานที่ตนเองชอบ					
17. อุทิศตนให้กับงาน โดยใช้เวลาการทำงานเพิ่ม					
18. สละเวลาแรงกายในการทำงานให้ มากขึ้น					
19. ตัดสินใจในสิ่งที่ควรจะทำ พร้อมทั้งอธิบายให้ผู้เกี่ยวข้องได้ทราบ					
20. ขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่มีอำนาจที่พอจะช่วยให้ได้					
21. เตือนตนเองทุกครั้งว่า งาน ไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิต					
22. ปลื้มใจว่าไม่ให้สนใจอะไรทั้งสิ้น เมื่อรู้สึกเบื่องาน					
23. พยายามทำดีที่สุดตามที่ผู้อื่นคาดหวัง					

แบบเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติมเมื่อท่านเผชิญกับความเครียดในการปฏิบัติงาน ท่านมีวิธีการปฏิบัติ
ได้แก่

.....

.....

.....

.....