



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ

เรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียดของบุคลากรสาธารณสุขในสถานีนอนามัย จังหวัดนราธิวาส

คำชี้แจง

1. การเก็บข้อมูลครั้งนี้เป็นการศึกษาทางวิชาการเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระซึ่งผลการศึกษจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ให้ข้อมูล แต่จะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะถูกเก็บเป็นความลับโดยจะนำมาประมวลผลในภาพรวม และนำมาใช้ประโยชน์จากการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น จึงขอความกรุณาในการให้ ข้อมูลตามความเป็นจริงเพื่อผลการศึกษจะได้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

2. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2. แบบสอบถามระดับความเครียด

ส่วนที่ 3. แบบสอบถามการจัดการกับความเครียด

ขอขอบคุณที่ท่านกรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในการศึกษานี้

แบบสอบถาม

ID.....

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ใช้เพื่อศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของบุคลากร
สาธารณสุขในสถานีนามัย จังหวัดนราธิวาส ประกอบด้วย 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียด

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการกับความเครียด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อที่เป็นความจริง และเติมคำลงในช่องว่างตรงกับความ
เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ

1. () ชาย

2. () หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ศาสนา

1. () พุทธ

2. () อิสลาม

3. () อื่นๆ ระบุ.....

4. ภูมิลำเนาเดิม

1. () จังหวัดนราธิวาส

2. () จังหวัดปัตตานี

3. () จังหวัดยะลา

4. () อื่นๆ ระบุ.....

5. อายุราชการที่ปฏิบัติงานในจังหวัดนราธิวาส.....ปี

6. การศึกษา

1. () ต่ำกว่าปริญญาตรี ระบุ.....

2. () ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า

3. () สูงกว่าปริญญาตรี ระบุ.....

7. รายได้ของท่าน

1. () พอใช้ 2. () ไม่พอใช้ 3. () มีหนี้สิน

8. สถานภาพสมรส

1. () โสด (ข้ามไปข้อ 10) 2. () สมรส 3. () หย่า/หม้าย/แยก

9. จำนวนบุตร (ระบุ).....คน

10. ตำแหน่งงานในปัจจุบัน

1. () เจ้าหน้าที่บริหารงานสาธารณสุข 4. () เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน
2. () นักวิชาการสาธารณสุข 5. () ทันตภิบาล
3. () พยาบาลวิชาชีพ/พยาบาลเทคนิค 6. () ลูกจ้าง

11. การเดินทางไปทำงานของท่าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. () เดิน/ขี่จักรยาน 2. () ขับ/ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ 3. () รถยนต์ส่วนตัว
4. () รถยนต์ของทางราชการ 5. () รถโดยสารประจำทาง 6. () อื่นๆระบุ.....

12. มีสถานการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้นในเขตตำบลที่ท่านทำงาน

1. () มี (ระบุ).....
2. () ไม่มี

หมายเหตุ : สถานการณ์ไม่สงบ หมายถึง การเกิดปัญหาระดับรุนแรง เหตุการณ์ก่อการร้ายและการกระทำที่มีผลกระทบต่อสังคมโดยไม่ทราบกลุ่มผู้ก่อเหตุการณ์ไม่สงบและไม่สามารถบอกได้ว่า เหตุการณ์จะสิ้นสุดเมื่อใด

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามอาการที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ความไม่สงบในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา

- คำชี้แจง 1. สถานการณ์ไม่สงบ หมายถึง การเกิดปัญหาในระดับรุนแรง เหตุการณ์ก่อการร้ายและการกระทำที่มีผลกระทบต่อสังคมโดยไม่ทราบกลุ่มผู้ก่อเหตุการณ์ไม่สงบและไม่สามารถบอกได้ว่าเหตุการณ์จะสิ้นสุดเมื่อใด
2. ในส่วนนี้มีข้อคำถาม 24 ข้อ
3. โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านมากที่สุด ในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา
4. คำชี้แจงข้อความในช่องว่างหลังข้อความ
- | | | |
|---------------|---------|--|
| ไม่มีเลย | หมายถึง | ไม่มีเหตุการณ์ข้างล่างเหล่านี้เลยในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา |
| นาน ๆ ครั้ง | หมายถึง | เหตุการณ์ดังกล่าวข้างล่างเกิดขึ้นกับท่านประมาณ 1 – 2 ครั้งต่อเดือน |
| บ่อย | หมายถึง | เหตุการณ์ดังกล่าวข้างล่างเกิดขึ้นกับท่านอาทิตย์ละ 1 ครั้ง |
| บ่อยมาก | หมายถึง | เหตุการณ์ดังกล่าวข้างล่างเกิดขึ้นกับท่านประมาณ 2 – 3 ครั้งต่ออาทิตย์ |
| บ่อยมากที่สุด | หมายถึง | เหตุการณ์ดังกล่าวข้างล่างเกิดขึ้นกับท่านเป็นประจำทุกวัน |

ข้อ	ข้อความ	ไม่มีเลย	นาน ๆ ครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก	บ่อยมากที่สุด
	จากสถานการณ์ความไม่สงบในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการต่างๆ ดังต่อไปนี้อย่างไร					
1	การนอนหลับเปลี่ยนแปลงไป เช่นนอนหลับยาก นอนหลับไม่สนิท หรือนอนหลับมากกว่าปกติ					
2	มีการใช้สารเสพติด สูบบุหรี่ เหล้ามากกว่าปกติ					
3	ใจสั่น ใจไม่ดี					
4	เหงื่อออกแม้ว่าอากาศจะเย็น					
5	ปวดศีรษะข้างเดียว หรือบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง					
6	มีอาการร้อนๆหนาวๆ สลับกัน					
7	คลื่นไส้ อาเจียน					
8	ความอยากอาหารเปลี่ยนไป					

ข้อ	ข้อความ	ไม่มี เลย	นานๆ ครั้ง	บ่อย	บ่อย มาก	บ่อยมาก ที่สุด
9	มือทำเย็นผิดปกติ					
10	กลายเป็นคนตกใจง่าย แบบไม่มีเหตุผล					
11	ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ โดยไม่ทราบสาเหตุ					
12	อ่อนเพลีย					
13	จุกเสียด และปวดแสบปวดร้อนที่ขอดอก					
14	ท้องผูก					
15	หงุดหงิดและโกรธง่าย					
16	ไม่ชอบกพบปะผู้คน					
17	ไม่มีความสุขและเศร้าหมอง					
18	ไม่ไว้วางใจผู้อื่นรอบข้าง					
19	รู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่า					
20	ไม่มีสมาธิในการทำงาน					
21	หวาดกลัวหากต้องเดินทางออกจากบ้าน					
22	หมดหวังในชีวิต					
23	ไม่มีความตั้งใจในการทำงาน					
24	ความสนใจเรื่องเพศลดลง					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการกับความเครียด

- คำชี้แจง**
- สถานการณ์ไม่สงบ หมายถึง การเกิดปัญหาในระดับรุนแรง เหตุการณ์ก่อการร้าย และการกระทำที่มีผลกระทบต่อสังคมโดยไม่ทราบกลุ่มผู้ก่อเหตุการณ์ไม่สงบและไม่สามารถบอกได้ว่าเหตุการณ์จะสิ้นสุดเมื่อใด
 - ในส่วนนี้มีข้อคำถาม 23 ข้อ
 - ให้ท่านคิดถึงสถานการณ์ความไม่สงบในที่ผ่านมา ที่ก่อให้เกิดความเครียด และท่านได้ใช้กระบวนการคิดหรือการกระทำต่อไปนี้อย่างไรในการจัดการความเครียด แล้วทำเครื่องหมาย / ตรงช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด
 - คำชี้แจงข้อความในช่องว่างหลังข้อความ

ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยคิดหรือกระทำสิ่งเหล่านี้เลย
บางครั้ง	หมายถึง	ได้ใช้การคิดหรือการกระทำตรงกับข้อความในประโยคเป็นบางครั้ง
บ่อย	หมายถึง	ได้ใช้การคิดหรือการกระทำตรงกับข้อความในประโยคบ่อยครั้ง
เป็นประจำ	หมายถึง	ได้ใช้การคิดหรือการกระทำตรงกับข้อความในประโยคเป็นประจำสม่ำเสมอ

ข้อ	ลักษณะการจัดการความเครียด	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อย	เป็นประจำ
1	หลีกเลี่ยงการเดินทางในพื้นที่เสี่ยงภัย				
2	กำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาเป็นเรื่องๆ				
3	หางานอดิเรกทำเพื่อหันเหความสนใจ				
4	ใช้ประสบการณ์มาจัดการกับปัญหาที่มากกระทบ				
5	หาข้อมูลเพิ่มเติมเมื่อมีข่าวสาร เช่น แผ่นปลิว (เหตุการณ์ความไม่สงบ)				
6	ฝึกทำสมาธิเพื่อลดความเครียด				
7	ท่านบอกกับตัวเองว่าพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ในพื้นที่				
8	ศึกษาข้อมูล/รายละเอียดสถานการณ์ และแนวทางแก้ไขปัญหารัฐบาล				

ข้อ	ลักษณะการจัดการความเครียด	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อย	เป็นประจำ
9	ให้ความสำคัญและร่วมคิดหาแนวทางปฏิบัติงานที่ปลอดภัย เมื่อมีสถานการณ์ไม่ปลอดภัย				
10	ระบายความเครียดโดยการพูดคุยกับบุคคลอื่น				
11	ร้องไห้เมื่อมีเหตุการณ์ไม่สงบและเป็นอันตราย				
12	บอกกับตัวเองว่าการปฏิบัติงานในพื้นที่ไม่น่ากลัว				
13	บนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองตนเองให้ปลอดภัย				
14	ไม่สนใจในรายละเอียดของข่าวเหตุการณ์ไม่สงบ				
15	พกพาอาวุธไปทำงานเมื่อมีข่าวสถานการณ์ไม่ปลอดภัย				
16	นำสิ่งศักดิ์สิทธิ์พกติดตัวเพื่อป้องกันความไม่ปลอดภัย				
17	ใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ				
18	ให้กำลังใจตนเองว่าตนเองไม่เคยทำร้ายใคร และตนเองไม่ได้เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ไม่สงบ ดังนั้นคงไม่มีใครคิดทำร้ายตนเอง				
19	คิดว่าสักวันเหตุการณ์ไม่สงบต่างๆจะลดลง				
20	หาแนวทางในการทำงานให้ปลอดภัยมากขึ้น เช่น ไม่ออกปฏิบัติงานโดยลำพัง				
21	หาวิธีป้องกันอันตรายให้แก่บุคคลในครอบครัว เช่น ไม่ออกนอกบ้านยามวิกาล				
22	พยายามย้ายที่ทำงานไปจังหวัดอื่น ที่ไม่ใช่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ (นราธิวาส ยะลา และ ปัตตานี)				
23	พยายามย้ายครอบครัวไปจังหวัดอื่น ที่ไม่ใช่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ (นราธิวาส ยะลา และ ปัตตานี)				

ภาคผนวก ข

ใบยินยอมการเข้าร่วมในการวิจัย (Informed consent)

เรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียด ของบุคลากรสาธารณสุขในสถานเอนามัย จังหวัด
นราธิวาส

ข้าพเจ้าได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยเรื่องดังกล่าว ข้าพเจ้าเข้าใจดีว่าการเข้าร่วมในการวิจัย
ครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลา

ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ข้าพเจ้าไม่ยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ชื่อ-สกุลผู้เข้าร่วมการวิจัย

ลายเซ็นผู้เข้าร่วมการวิจัย.....

วัน/เดือน/ปี.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ดร.हरस्था เศรษฐบุปผา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คุณนงลักษณ์ ลิ้มทวีกุล
นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายมะมัสชุกี สามะเอ
วัน เดือน ปี เกิด	19 พฤศจิกายน 2518
ประวัติการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคารุสศาลาม จังหวัดนราธิวาส ปีการศึกษา 2538 ประกาศนียบัตรเจ้าพนักงานสาธารณสุข (สาธารณสุขชุมชน) วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร ยะลา ปี2540 สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปี2542
ประวัติการทำงาน	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน สถานีอนามัยตำบลคุดชงญอ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอจะแนะ จังหวัดนราธิวาส พ.ศ.2540 – พ.ศ.2547 นักวิชาการสาธารณสุข สถานีอนามัยตำบลคุดชงญอ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอจะแนะ จังหวัดนราธิวาส พ.ศ.2547 – ปัจจุบัน