

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก.

จดหมายของความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย

Ψ **ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**
 DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY FACULTY OF HUMANITIES CHIANG MAI UNIVERSITY
 อ. เมือง จ. เชียงใหม่ 50200 โทรศัพท์ (053) 943232-3 โทรสาร (053) 221595, 942309

18 กุมภาพันธ์ 2543

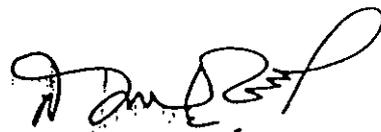
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการทำวิทยานิพนธ์
 เรียน ผู้จัดการฝ่ายบุคคล

ตามที่ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้เปิดสอนระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ โดยมีวัตถุประสงค์ให้นักศึกษาได้มีความรู้ความสามารถในการประยุกต์ใช้ความรู้ทางจิตวิทยาเพื่อการจัดการและการพัฒนาการทำงานของบุคคลและองค์การ นั้น

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านได้พิจารณาอนุญาตให้ นางสาวสายธาร ไกรขุนทด รหัสประจำตัว 4121707 นักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ซึ่งขณะนี้กำลังอยู่ระหว่างการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์หัวข้อเรื่อง “ปัจจัยที่พยากรณ์ผลการปฏิบัติงานของพนักงานสายการผลิตโรงงานอุตสาหกรรมผลิตอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์” (Factors Predicting Job Performance of Assembly Line Employees in Electronic Industry) ได้เก็บข้อมูลจากพนักงานสายการผลิตของโรงงานท่าน จำนวน 500 คน เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับไปใช้ประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ในหัวข้อเรื่องดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ด้วยจักเป็นขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์สงคราม เชวาน์ศิลป์)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข.
แบบวัดที่ใช้ในการวิจัย



13 มีนาคม 2543

โครงการวิจัย “ประสบการณ์การทำงานของพนักงานสายการผลิต โรงงานอุตสาหกรรมผลิตอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์”

เรื่อง ขอความช่วยเหลือในการตอบแบบสอบถาม

โครงการวิจัย “ประสบการณ์การทำงานของพนักงานสายการผลิต โรงงานอุตสาหกรรมผลิตอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์” มีความประสงค์ใคร่ขอความร่วมมือจากท่านเพื่อตอบแบบสอบถามที่แนบมานี้ จุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อต้องการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์การทำงานของพนักงานสายการผลิต โรงงานอุตสาหกรรมผลิตอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ โครงการวิจัยนี้จะมีประโยชน์ต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานสายการผลิตในอนาคต

ความคิดเห็นและประสบการณ์ของท่านมีคุณค่าและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านแสดงความคิดเห็นเต็มที่โดยตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวของท่าน คำตอบของท่านผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำไปเปิดเผย ณ ที่ใด นอกจากจะนำคำตอบไปวิเคราะห์เชิงสถิติ เพื่อสรุปผลการวิจัยเท่านั้น เมื่อท่านตอบแบบสอบถามเสร็จแล้ว กรุณาส่งแบบสอบถามคืนที่ฝ่ายบุคคลประจำโรงงานของท่านด้วยภายในวันที่ได้กำหนดไว้

ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย ที่ท่านได้เสียสละเวลาอันมีค่าให้ความร่วมมือเป็นอย่างดียิ่งในการวิจัยครั้งนี้

นางสาวสายธาร ไกรขุนทด
ผู้วิจัย

แบบสอบถามประสพการณ์ในการทำงาน

คำชี้แจง

แบบสอบถามประสพการณ์ในการทำงานนี้ สร้างขึ้นเพื่อใช้สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับประสพการณ์ในการทำงานของพนักงานสายการผลิต แบ่งออกเป็น 4 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประสพการณ์ในการทำงานในรอบเดือนที่ผ่านมา

ส่วนที่ 3 แบบวัดลักษณะการทำงาน

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน [] หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. อายุ.....ปี

2.ระดับการศึกษา

[] ประถมศึกษา

[] มัธยมศึกษาตอนต้น

[] มัธยมศึกษาตอนปลาย

[] ปริญญาตรี

[] อื่น ๆ ระบุ.....

3.ประสพการณ์ในการทำงานที่โรงงานนี้.....ปี

4.สถานภาพสมรส

[] โสด

[] สมรส

[] ม้าย

[] หย่าร้าง

5.รายได้ต่อเดือน.....บาท

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประสบการณ์ในการทำงานในรอบเดือนที่ผ่านมา

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วระบุคำตอบที่ให้ไว้ทางด้านขวามือ โดยขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงใต้คำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โปรดตอบทุกข้อ อย่าได้ละเว้นข้อใด

ไม่จริงเลย หมายถึง ข้อความนี้ไม่เกิดขึ้นกับฉันเลยในรอบเดือนที่ผ่านมา
 จริงเป็นบางครั้ง หมายถึง ข้อความนี้เกิดกับฉันประมาณ 1-2 ครั้งต่อเดือน
 เป็นจริงบ่อย หมายถึง ข้อความนี้เกิดกับฉันอาทิตย์ละ 1 ครั้ง
 เป็นจริงมาก หมายถึง ข้อความนี้เกิดกับฉัน 2-3 ครั้งต่ออาทิตย์
 เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนี้เกิดกับฉันเป็นประจำทุกวัน

ข้อ	ข้อความ	ไม่ จริง เลย	จริง เป็น บาง ครั้ง	เป็น จริง บ่อย	เป็น จริง มาก	เป็น จริง มาก ที่สุด
1	เพื่อนร่วมงานของฉันไม่ค่อยให้ความร่วมมือเวลาทำงาน					
2	ฉันรู้สึกว่าความรับผิดชอบในงานมีเพิ่มขึ้น					
3	ฉันถูกคาดหวังให้ปฏิบัติงานซึ่งฉันไม่เคยได้รับการฝึกอบรมมาก่อน					
4	ฉันหอบความวิตกกังวลเกี่ยวกับงานไปที่บ้านด้วย					
5	ไม่ว่าฉันจะทำอะไร ฉันรู้สึกว่าฉันมีความสามารถที่จะทำ					
6	ฉันทำงานภายใต้กำหนดเวลาที่เร่งรัด					
7	ฉันรู้สึกว่าฉันได้รับมอบหมายให้ทำงานมากเกินไป					
8	ฉันรู้สึกวางงานที่ทำอยู่ตรงกับความชำนาญ และความสนใจของฉัน					
9	ฉันรู้สึกเบื่องาน					
10	ฉันรู้สึกว่าอาชีพของฉันกำลังเจริญก้าวหน้าตามที่ฉันคาดหวังไว้					
11	ฉันรู้สึกว่าฉันมีความรู้สูงมากเกินไปสำหรับงานที่ทำอยู่					
12	ฉันรู้สึกชัดเจนว่าฉันมีภาระหน้าที่รับผิดชอบอะไรบ้างในงานที่ทำ					
13	ฉันรู้สึกว่าฉันได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์กับงาน					
14	ฉันรู้สึกวางงานที่ทำอยู่มีอนาคตดี					
15	ฉันได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จากงานที่ทำ					
16	ฉันกลัวทำงานผิดพลาด					
17	ฉันเหนื่อยเหลือเกินที่จะทำงานให้เสร็จ					
18	ฉันรู้สึกว่าฉันมีหัวหน้างานมากกว่า 1 คนที่มาคอยสั่งงานว่าฉันต้องทำอะไรบ้าง					
19	ฉันคิดว่าเครื่องจักรหรืออุปกรณ์จะเสียในระหว่างการทำงาน					
20	ฉันกลัวถูกย้ายไปทำงานในแผนกอื่น					
21	ฉันกลัวการถูกไล่ออกจากงาน					
22	ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่องานที่กำลังทำอยู่					
23	ฉันภูมิใจในสิ่งที่ฉันทำอยู่เพื่อหารายได้เลี้ยงชีพ					

ข้อ	ข้อความ	ไม่ จริง เลย	จริง เป็น บาง ครั้ง	เป็น จริง บ่อย	เป็น จริง มาก	เป็น จริง มาก ที่สุด
24	ฉันกลัวจะถูกเปลี่ยนกะการทำงาน					
25	ฉันไม่ค่อยได้รับการฝึกอบรมหรือคำแนะนำเพิ่มเติม					
26	ฉันได้รับผลตอบแทนและค่าจ้างคุ้มค่ากับเวลาและแรงงานที่ลงไป					
27	ดูเหมือนว่าฉันไม่สามารถทำอะไรเร็วมากนักในระหว่างทำงาน					
28	ในระยะหลังนี้ฉันกลัวที่จะไปทำงาน					
29	ฉันเกิดอุบัติเหตุในขณะที่ทำงาน					
30	คุณภาพงานที่ฉันทำนั้นออกมาดี					
31	เมื่อเร็ว ๆ นี้ฉันขาดงาน					
32	ฉันพบว่างานที่ทำอยู่นี้น่าสนใจและตื่นเต้น					
33	ฉันมีสมาธิในการทำงานดี					
34	ฉันทำอะไรผิดพลาดหลายครั้งในขณะที่ทำงาน					
35	ฉันพบว่าตัวเองชอบبنจกจกเกี่ยวกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ					
36	ฉันรู้สึกมีแต่ความสุขในระยะหลังนี้					
37	ระยะหลังนี้ฉันชอบวิตกกังวล					
38	ฉันมีอาการมึน					
39	ผู้คนที่ทำงานร่วมกับฉันล้วนเป็นคนที่เข้าใจยาก					
40	ฉันรู้สึกว่าวันหนึ่ง ๆ ฉันพบปะผู้คนมากเกินความต้องการ					
41	ผู้คนที่ทำงานชอบให้ฉันเป็นผู้นำ					
42	ฉันรู้สึกว่าได้รับความกดดันเพื่อให้มีผลการปฏิบัติงานที่ดี					
43	ฉันชอบบุคคลที่ทำงานด้วยกัน					
44	ฉันมีตารางการทำงานที่ไม่แน่นอน					
45	ฉันถูกแยกให้ทำงานอย่างโดดเดี่ยว					
46	ระยะหลังนี้ฉันรู้สึกหงุดหงิดจนเฉยง่าย					
47	ระยะหลังนี้ฉันมีอาการมึนซึมเศร้า					
48	ระยะหลังนี้ฉันรู้สึกลุ่มใจ วิตกกังวล					
49	สิ่งต่างๆ ยังคงดำเนินไปตามปกติเท่าที่มันควรจะเป็น					
50	ฉันทะเลาะกับคู่สมรส หรือคนรัก					
51	ฉันทะเลาะกับเพื่อน					
52	ฉันทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัว					
53	ฉันมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยไม่ได้อาหารมากนัก					
54	นิสัยการกินของฉันไม่ค่อยสม่ำเสมอ					
55	ระยะหลังนี้ฉันเหนื่อยอ่อนเพลีย					
56	ฉันรู้สึกตึงเครียดไปหมด					
57	ฉันมีปัญหานอนหลับและหลับไม่สนิท					

ข้อ	ข้อความ	ไม่ จริง เลย	จริง เป็น บาง ครั้ง	เป็น จริง บ่อย	เป็น จริง มาก	เป็น จริง มาก ที่สุด
58	ถ้าฉันทำอะไรผิดพลาดในระหว่างการทำงาน ผลของมันมักจะทำให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่นเป็นอย่างมาก					
59	ในการทำงานฉันถูกคาดหวังให้ทำงานหลายอย่างโดยให้เวลาในการทำงานน้อยมาก					
60	ฉันเข้าใจชัดเจนเกี่ยวกับลำดับความสำคัญของงานที่ทำว่าอะไรควรทำก่อนและอะไรควรทำทีหลัง					
61	ระยะหลังนี้ฉันมีปฏิริยาที่เลวร้ายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งโดยปกติแล้วสถานการณ์เหล่านั้นไม่สามารถมารบกวนฉันได้เลย					
62	ฉันและสามีอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข หรือฉันและคนรัก ยังมีความสัมพันธ์ที่ดีกันอยู่					
63	ฉันมีอาการปวดและเจ็บโดยไม่สามารถอธิบายได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุ					
64	ความนึกคิดต่าง ๆ แล่นเข้าสู่สมองในตอนกลางคืนซึ่งทำให้ฉันนอนหลับยาก					
65	ฉันกินอาหารผิด					
66	ฉันรู้สึกเฉื่อยชา					
67	ฉันรู้สึกเรื่องซีม					
68	ฉันวิตกกังวลว่าคนที่ทำงานด้วยกันจะทำงานเสร็จอย่างไม่ถูกต้อง					
69	ฉันชอบทานน้ำนิ่วควมกรด					
70	ฉันนอนกััดฟัน					
71	ฉันเจ็บปวดขากรรไกร					
72	ฉันไม่ค่อยนั่งนิ่ง ๆ อยู่กับที่					
73	มือไม้ของฉันชอบสั่น					
74	ฉันเจ็บหลัง					
75	ฉันปวดศีรษะเพราะความตึงเครียด					
76	ฉันเบื่ออาหาร					
77	ฉันท้องผูก (ขับถ่ายยาก)					
78	ฉันมีกรดในกระเพาะมาก					
79	ฉันบัสสาวะบ่อย					
80	ฉันท้องเสียบ่อย					
81	ปากและคอของฉันชอบแห้ง					
82	ฉันมีปัญหากลิ่นอาหารยาก					
83	ฉันชอบคลื่นเหียนอย่างอาเจียร					
84	ความสนใจทางเพศของฉันลดลง					
85	ความดันโลหิตของฉันสูง					
86	ฉันชอบวิ่งเวียนหน้ามืด					

ข้อ	ข้อความ	ไม่ จริง เลย	จริง เป็น บาง ครั้ง	เป็น จริง บ่อย	เป็น จริง มาก	เป็น จริง มาก ที่สุด
87	ฝ่ามือฝ่าเท้าของฉันมักมีเหงื่อออก					
88	มือและเท้าของฉันมักจะเย็น					
89	หัวใจของฉันเต้นเร็ว					
90	อยู่ ๆ ฉันก็เกิดมีพลังกำลังขึ้นมาอย่างฉับพลัน					
91	ฉันมักปวดศีรษะข้างเดียว					
92	ฉันเจ็บหน้าอก					
93	ฉันหายใจไม่ค่อยออก					
94	ฉันรู้สึกหงุดหงิด กระจวนกระวาย					
95	ฉันรู้สึกหมดหนทางสู้					
96	ความจำของฉันไม่ค่อยดี					
97	ฉันชอบฝันกลางวัน					
98	ฉันชอบลี้แลในการตัดสินใจ					
99	ฉันรู้สึกสับสน					
100	ฉันมักมองโลกในแง่ร้าย					
101	ฉันนอนหลับยาก					
102	ฉันขาดสมาธิในการทำงาน					
103	วิจารณ์ญาติของฉันไม่ค่อยดี					
104	ฉันชอบคิดหมกมุ่นกังวล					
105	ใบหน้าของฉันมักมีสิ่ว					
106	ผิวหนังของฉันชอบเป็นผื่นคัน					
107	ฉันรู้สึกอ่อนเพลียลະเหี่ยวใจ					
108	ฉันมักกระหายน้ำ					
109	ผิวหนังของฉันซีดเผือด					
110	ฉันเป็นหวัดบ่อย					
111	ฉันมีอาการแพ้ (เป็นโรคภูมิแพ้)					
112	ฉันรู้สึกไม่สบาย					
113	ฉันเจ็บในช่องปาก					
114	ฉันเป็นลมพิษ					
115	ฉันเจ็บคอ					
116	ฉันหลับเต็มอิมเท่าที่ฉันต้องการ					
117	เมื่อเผชิญกับปัญหา ฉันใช้วิธีการแก้ปัญหาอย่างมีระบบ					
118	ฉันรู้สึกว้าวุ่นต่าง ๆ ไม่สามารถอยู่ภายใต้การควบคุมของฉันได้					
119	ฉันรู้สึกสิ้นหวังและหมดหนทางที่จะต่อสู้					
120	ฉันปวดข้อกระดูก					

ข้อ	ข้อความ	ไม่ จริง เลย	จริง เป็น บาง ครั้ง	เป็น จริง บ่อย	เป็น จริง มาก	เป็น จริง มาก ที่สุด
121	ฉันฝึกหายใจเข้า-ออกลึก ๆ เป็นเวลา 2-3 นาทีวันละหลาย ๆ ครั้ง					
122	ฉันอยากมีเวลามากขึ้นเพื่อสังสรรค์กับเพื่อนสนิท					
123	ระยะหลังนี้ฉันทำอะไรคนเดียวแทนที่จะทำร่วมกับผู้อื่น					
124	ระยะหลังนี้ความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่นเป็นไปในทางที่ดี					
125	ฉันต้องการเวลาส่วนตัวเพื่อแก้ปัญหาของตนเอง					
126	ฉันอยากมีเวลามากกว่านี้เพื่ออยู่คนเดียว					
127	ฉันผลัดหนีผู้คนในระยะหลังนี้					
128	ฉันพบว่าตนเองดื่มสุราจัดในระยะหลังนี้					
129	เมื่อใดฉันต้องการหยุดพักนอน ฉันจะหยุดพัก					
130	ฉันสามารถทำอะไรก็ได้ที่ฉันต้องการในยามที่ฉันมีเวลาว่าง					
131	ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่กับงานอดิเรก (เช่น สะสมสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น)					
132	ฉันมีเพื่อนจำนวนมากที่เห็นคุณค่าของฉัน					
133	ฉันแบ่งเวลาไว้สำหรับทำสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันชื่นชอบและรู้สึกสนุกสนาน					
134	ปกติฉันจะให้แพทย์ตรวจเช็คร่างกาย (เช่น ปีละครั้ง)					
135	ฉันฝึกสมาธิ (หรือนั่งสมาธิ)					
136	ฉันออกกำลังกายเป็นประจำ					
137	ฉันรู้สึกอย่างน้อยที่สุด ฉันมีเพื่อนที่ดีคนหนึ่งที่สามารถฟังพาอาศัยได้					
138	ฉันหลีกเลี่ยง ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากเกินไป					
139	ฉันรู้วิธีที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้จิตใจออกแวกในขณะที่ทำงาน					
140	ฉันสามารถบริหารเวลาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
141	ฉันให้ความรักแก่ผู้อื่น และได้รับความรักจากผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ					
142	ฉันหาเวลาเงียบ ๆ ให้กับตนเองในเวลากลางวัน					
143	ฉันช่วยทำงานบ้าน					
144	ฉันไม่คิดถึงเรื่องงานเมื่อกลับไปถึงบ้านแล้ว					
145	ฉันรู้สึกว่าคนอื่นก็รักฉัน					
146	มีบุคคล 1 คนที่ฉันรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนม					
147	ฉันเผชิญกับเสียงที่มีระดับสูงในขณะที่ทำงาน					
148	ฉันเผชิญกับความชื้นมากในขณะที่ทำงาน					
149	ฉันเผชิญกับฝุ่นละอองสูงมากในขณะที่ทำงาน					
150	ฉันเผชิญกับกลิ่นเสียในขณะที่ทำงาน					
151	ฉันเผชิญกับแสงสว่างที่จ้ามากในขณะที่ทำงาน					
152	ฉันเผชิญกับสารเคมีที่เป็นพิษในขณะที่ทำงาน					
153	ฉันเผชิญกับอุณหภูมิที่ต่ำ (เย็นมาก) ในขณะที่ทำงาน					
154	ฉันเผชิญกับอุณหภูมิสูง (ร้อนมาก) ในขณะที่ทำงาน					

ข้อ	ข้อความ	ไม่ จริง เลย	จริง เป็น บาง ครั้ง	เป็น จริง บ่อย	เป็น จริง มาก	เป็น จริง มาก ที่สุด
155	เมื่อต้องตัดสินใจ ฉันพยายามคิดถึงผลลัพธ์ของทางเลือกต่าง ๆ ที่ฉันอาจตัดสินใจลงไป					
156	ฉันรู้สึกคับข้องใจ (คือมีเป้าหมายแล้ว แต่ไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากมีอุปสรรค)					
157	ในวันหยุดสุดสัปดาห์ ฉันใช้เวลาในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันเห็นว่าสนุกสนานมากที่สุด					
158	ระยะหลังนี้กิจกรรมที่สำคัญที่ฉันทำเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจก็คือการนั่งดูโทรทัศน์					
159	เวลาว่างของฉันส่วนใหญ่ทุ่มเทให้กับการไปดูการแสดง (เช่น การดูการแข่งขันทennis กีฬา ดุละคร ดูภาพยนตร์ และไปฟังคอนเสิร์ต ฯลฯ)					
160	ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ (เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี วาดภาพ แกะสลักไม้ เย็บผ้า ฯลฯ)					
161	ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่เข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชน (เช่น ลูกเสือชาวบ้าน กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมของโรงเรียน กิจกรรมทางการเมือง ฯลฯ)					
162	ฉันพบว่าการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการหรือกิจกรรมที่มีความสนุกสนานมีส่วนช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด					
163	ฉันใช้เวลาเพียงพอแล้วกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อตอบสนองความต้องการด้านต่าง ๆ ของตนเอง					
164	ฉันพิถีพิถันเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร (เช่น รับประทานอาหารเป็นเวลา รับประทานอาหารให้พอเหมาะ และรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางอาหาร)					
165	ฉันหลีกเลี่ยงการกิน หรือดื่มสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ (เช่น กาแฟ ชา บุหรี่ เป็นต้น)					
166	ฉันได้รับผลประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมขององค์กรทางสังคมที่ตั้งขึ้นอย่างเป็นทางการ (เช่น กลุ่มศาสนา กลุ่มการเมือง และกลุ่มวิชาชีพ เป็นต้น)					
167	ฉันสามารถเรียงลำดับความสำคัญของงานว่าจะไรควรทำก่อน ทำหลัง ทั้งนี้เพื่อใช้เวลาให้เหมาะสมและคุ้มค่า					
168	บางครั้งบางคราวฉันตรวจสอบดู และเปลี่ยนแปลงเสียใหม่เกี่ยวกับวิธีและตารางการทำงานของฉัน					
169	อย่างน้อยที่สุดมีบุคคล 1 คนที่เห็นใจฉัน และฉันสามารถเล่าปัญหาของฉันให้เขาฟังได้					
170	อย่างน้อยที่สุดมีบุคคล 1 คนที่มีความสำคัญต่อฉัน และมองเห็นคุณค่าของฉันด้วย					

ส่วนที่ 3 แบบวัดลักษณะการทำงาน

คำชี้แจง แบบวัดนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ขอให้ท่านพิจารณาข้อความและตอบคำถามในแบบวัด โดยขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงใต้คำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โปรดตอบทุกข้อ อย่าได้ละเว้นข้อใด

ตอนที่ 1 ความตั้งใจในการทำงาน มีจำนวน 17 ข้อ

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยกับข้อความข้างล่างเหล่านี้เลย
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยกับข้อความข้างล่างนี้บ้าง
เห็นด้วยปานกลาง	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความข้างล่างนี้ในระดับปานกลาง
เห็นด้วยค่อนข้างมาก	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความข้างล่างนี้ค่อนข้างไปทางมาก
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความข้างล่างนี้เป็นอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วยค่อนข้างมาก	เห็นด้วยปานกลาง	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.	เมื่อฉันต้องทำในสิ่งที่ฉันไม่ชอบ ฉันจะพยายามทำต่อไปจนกว่าจะสำเร็จ					
2.	ปัญหาอย่างหนึ่งของฉันคือ ฉันไม่สามารถเริ่มต้นทำงานตามกำหนดการได้					
3.	ถ้าฉันไม่สามารถทำงานได้สำเร็จในครั้งแรก ฉันจะพยายามทำต่อไปจนกว่าจะสำเร็จ					
4.	ฉันมักจะล้มเลิกการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ตั้งแต่แรก หากฉันพบว่ามันจะไม่ประสบความสำเร็จ					
5.	ฉันมักจะหลีกเลี่ยงการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เมื่อมันดูยากเกินไปสำหรับฉัน					
6.	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด ฉันไม่สามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ด้วยดี					
7.	ฉันดูเหมือนเป็นคนที่ไม่มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่ที่เข้ามาในชีวิตได้					
8.	เมื่อฉันตั้งเป้าหมายที่สำคัญไว้ ฉันทำมันได้สำเร็จบ่อยครั้ง					
9.	ถ้างานบางอย่างดูยุ่งยากเกินไป ฉันจะไม่พยายามทำต่อไป					
10.	เมื่อฉันวางแผนว่าจะทำสิ่งใด ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำได้ตามนั้น					
11.	ฉันหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความยุ่งยากต่าง ๆ					
12.	ความล้มเหลวทำให้ฉันมีความพยายามมากขึ้น					
13.	เมื่อฉันตัดสินใจทำอะไรแล้ว ฉันจะลงมือทำทันที					
14.	ฉันเป็นคนเชื่อมั่นในตนเอง					
15.	ฉันมักจะล้มเลิกการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างง่ายดาย					
16.	ฉันมักจะละทิ้งงานก่อนที่จะทำได้สำเร็จ					
17.	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจว่าฉันมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้					

ตอนที่ 2 ลักษณะพฤติกรรมที่ใช้ในการทำงาน มีจำนวน 20 ข้อ

จริงที่สุด	หมายถึง ข้อความข้างล่างนี้ตรงกับท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง ข้อความข้างล่างนี้ตรงกับท่านมาก
ค่อนข้างจริง	หมายถึง ข้อความข้างล่างนี้ตรงกับท่านค่อนข้างไปทางมาก
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง ข้อความข้างล่างนี้ตรงกับท่านค่อนข้างไปทางน้อย
ไม่จริง	หมายถึง ข้อความข้างล่างนี้ตรงกับท่านน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง ข้อความข้างล่างนี้ตรงกับท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1.	เมื่อฉันมีนัด ฉันมักไปถึงที่นัดหมายก่อนเวลาเป็นคนแรก						
2.	ฉันรู้สึกไม่ให้อ้ามีคนอื่นมาขัดจังหวะเวลาที่ฉันกำลังทำงาน						
3.	ฉันรู้สึกว่า ฉันต้องทำงานอย่างรวดเร็วเพื่อแข่งกับเวลา						
4.	คนในที่ทำงานเห็นว่าฉันเป็นคนจริงจังกับการทำงาน						
5.	ฉันคิดว่าคนรอบข้างทำงานไม่ถูกใจฉันเลย						
6.	ฉันรู้สึกว่าฉันอยากทำงานให้เสร็จโดยเร็วที่สุด						
7.	ฉันเป็นคนที่เริ่มต้นทำสิ่งใดแล้ว ต้องทำให้เสร็จ						
8.	ฉันเป็นคนที่ไม่ยอมเสียเวลาเพื่อฟังคนอื่นพูดพร่ำเพรื่อ						
9.	ถ้าฉันกำลังฟังคนที่พูดไม่รู้จบ ฉันจะรู้สึกทนไม่ได้						
10.	ฉันเป็นคนที่ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรวดเร็ว รวดเร็ว						
11.	เมื่อฉันต้องฟังคนที่พูดจาซ้ำซาก ฉันรู้สึกหงุดหงิด						
12.	ฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ ถ้างานของฉันดำเนินไปอย่างล่าช้า						
13.	ฉันไม่ชอบให้มีใครหรืออะไรมาขัดจังหวะการทำงานของฉัน						
14.	ฉันคิดว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว จนฉันไม่สามารถทำสิ่งที่ฉันตั้งใจได้						
15.	ฉันรู้สึกว่าเป็นการเสียเวลามาก ถ้าต้องไปรอซื้อของในร้านที่มีลูกค้าแน่น						
16.	ฉันรู้สึกหงุดหงิดที่ต้องเข้าคิวรอรับบริการ เช่นที่ธนาคารหรือที่ทำการไปรษณีย์						
17.	ฉันรู้สึกทนไม่ได้ ถ้าต้องทำงานร่วมกับคนที่ทำงานอย่างขี้เกียจ						
18.	ฉันเป็นคนที่ต้องทำงานที่อยู่ในความรับผิดชอบของฉันให้เสร็จก่อนกำหนดเวลาเสมอ						
19.	เมื่อฉันกำลังฟังคนพูดไร้สาระ ฉันรู้สึกเบื่อและหาทางเลี่ยงออกมาทันที						
20.	ฉันไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องกระตือรือร้นในการทำงาน						

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ขอให้ท่านพิจารณาข้อความและตอบคำถามในแบบวัด โดยขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงได้คำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โปรดตอบทุกข้อ อย่าได้ละเว้นข้อใด

ตอนที่ 1 แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างหัวหน้างาน จำนวน 25 ข้อ

เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ฉันเห็นด้วยกับข้อความข้างล่างนี้เป็นอย่างยิ่ง
เห็นด้วยมาก หมายถึง ฉันเห็นด้วยกับข้อความข้างล่างนี้เป็นอย่างมาก
เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ฉันเห็นด้วยกับข้อความข้างล่างนี้ในระดับปานกลาง
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย หมายถึง ฉันค่อนข้างไม่เห็นด้วยกับข้อความข้างล่างนี้
ไม่เห็นด้วยเลย หมายถึง ฉันไม่เห็นด้วยกับข้อความข้างล่างนี้เป็นอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	เห็น ด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย เลย
1	เมื่อเกิดปัญหาขณะที่ทำงาน ฉันสามารถพูดคุยปัญหาต่าง ๆ กับหัวหน้างานได้					
2	การดูแลเอาใจใส่ของหัวหน้างาน ทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และมีความมั่นใจในการทำงานมากขึ้น					
3	เมื่อเกิดปัญหาขณะทำงาน หัวหน้างานไม่เคยแสดงท่าทางที่ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณทอดทิ้งหรืออยู่อย่างโดดเดี่ยวขณะทำงาน					
4	เมื่อเกิดปัญหาขณะทำงาน หัวหน้างานจะเป็นผู้ให้กำลังใจเพื่อให้ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเอง					
5	หัวหน้างานเปิดโอกาสให้ฉันได้แสดงความคิดเห็นหรือตัดสินใจในการทำงาน					
6	เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในการทำงาน หัวหน้างานเปิดโอกาสอยู่เสมอ ให้ฉันเข้าไปช่วยเหลือ					
7	ฉันได้รับความไว้วางใจจากหัวหน้างานให้รับผิดชอบงานต่าง ๆ ที่ฉันสามารถทำได้					
8	เมื่อฉันมีกิจกรรมสำคัญ ๆ เช่นงานวันเกิด หัวหน้างานจะมาร่วมงานด้วยเสมอ					
9	เมื่อฉันไม่สามารถทำงานที่รับผิดชอบได้ หัวหน้างานจะจัดเพื่อนร่วมงานเข้ามาช่วยเหลือฉันเสมอ					
10	เมื่อฉันขาดแคลนของใช้ อาหาร และสิ่งอื่น ๆ หัวหน้างานจะคอยช่วยเหลืออยู่เสมอ					
11	เมื่อมีการเร่งการผลิต หัวหน้างานจะจัดคนมาช่วยเหลืองานในหน้าที่ที่ฉันรับผิดชอบเพิ่มขึ้น					
12	หัวหน้างานให้ข้อมูลข่าวสารหรือคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการทำงานที่เหมาะสมแก่ฉันอยู่เสมอ					
13	เมื่อฉันมีปัญหาเกิดขึ้นขณะที่ทำงาน หัวหน้างานจะให้คำแนะนำและหาทางแก้ปัญหาพร้อมกับฉันเสมอ					

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยเลย
14	หัวหน้างานบอกฉันเสมอว่า ฉันทำงานตามหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์					
15	หัวหน้างานให้การยอมรับในตัวฉัน ไม่เคยดูถูกฉันเลย					
16	ฉันรู้สึกพอใจที่ได้เข้าร่วมทำกิจกรรมอยู่เสมอกับหัวหน้างาน					
17	หัวหน้างานแสดงให้ฉันรู้ว่า ฉันมีส่วนช่วยเหลืองานส่วนรวม					
18	ในขณะที่ทำงาน ฉันได้รับการดูแลเอาใจใส่จากหัวหน้างานเป็นอย่างดี					
19	หัวหน้างานแสดงการเห็นด้วยและยอมรับฉัน ที่ฉันทำงานดีและถูกต้อง					
20	หัวหน้างานเห็นว่าฉันเป็นคนมีประโยชน์ในการทำงาน					
21	หัวหน้างานยกย่องอยู่เสมอว่าฉันทำงานได้ดี					
22	ฉันรู้สึกว่าได้รับข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยอยู่เสมอจากหัวหน้างาน					
23	ข้อมูลข่าวสารที่ได้จากหัวหน้างานมีประโยชน์ต่อการทำงานของฉันมาก					
24	เมื่อฉันไม่เข้าใจในงานที่ทำ ฉันสามารถถามหัวหน้างานได้เสมอ					
25	เมื่อฉันมีปัญหาด้านการเงิน หัวหน้างานช่วยเหลือฉันได้					

ตอนที่ 2 แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน จำนวน 25 ข้อ

- เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ฉันเห็นด้วยกับข้อความข้างล่างนี้เป็นอย่างยิ่ง
- เห็นด้วยมาก หมายถึง ฉันเห็นด้วยกับข้อความข้างล่างนี้เป็นอย่างมาก
- เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ฉันเห็นด้วยกับข้อความข้างล่างนี้ในระดับปานกลาง
- ค่อนข้างไม่เห็นด้วย หมายถึง ฉันค่อนข้างไม่เห็นด้วยกับข้อความข้างล่างนี้
- ไม่เห็นด้วยเลย หมายถึง ฉันไม่เห็นด้วยกับข้อความข้างล่างนี้เป็นอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยเลย
1	เมื่อมีปัญหาขณะที่ทำงาน ฉันมีเพื่อนร่วมงานที่ไว้ใจและสามารถพูดคุยปัญหาต่าง ๆ ได้					
2	ในการทำงาน เพื่อนร่วมงานทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และมีความมั่นใจในการทำงานมากขึ้น					
3	เพื่อนร่วมงานไม่ทำให้ฉันรู้สึกว่าถูกทอดทิ้งหรืออยู่อย่างโดดเดี่ยวขณะที่ทำงาน					
4	หากฉันมีปัญหาเกิดขึ้นขณะที่ทำงาน เพื่อนร่วมงานจะเป็นผู้ให้กำลังใจ เพื่อให้ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเอง					
5	เมื่อเพื่อนร่วมงานมีปัญหา เขาจะมาขอคำปรึกษา คำแนะนำหรือความช่วยเหลือจากฉันเสมอ					
6	เพื่อนร่วมงานแสดงการเห็นด้วยและยอมรับฉัน ที่ฉันทำงานดีและถูกต้อง					

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยเลย
7	เพื่อนร่วมงานให้การยอมรับนับถือฉัน ไม่เคยดูถูกฉันเลย					
8	เพื่อนร่วมงานเห็นว่าฉันเป็นคนมีประโยชน์ในการทำงาน					
9	เพื่อนร่วมงานยกย่องว่าฉันทำงานได้ดีอยู่เสมอ					
10	เมื่อฉันมีปัญหาด้านการเงิน เพื่อนร่วมงานช่วยเหลือฉันได้					
11	เมื่อฉันไม่เข้าใจในงานที่ทำ ฉันสามารถถามเพื่อนร่วมงานได้					
12	เพื่อนร่วมงานของฉันให้ความรักและดูแลเอาใจใส่ฉันเป็นอย่างดี					
13	เพื่อนร่วมงานบอกฉันเสมอว่า ฉันทำงานตามหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์					
14	เมื่อเพื่อนร่วมงานของฉันมีปัญหา ฉันจะให้ความช่วยเหลือเขาเสมอ					
15	ฉันรู้สึกพอใจที่ได้เข้าร่วมทำกิจกรรมอยู่เสมอกับเพื่อนร่วมงาน					
16	ฉันรู้สึกว่าได้รับข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยอยู่เสมอจากเพื่อนร่วมงาน					
17	เพื่อนร่วมงานแสดงให้เห็นว่า ฉันมีส่วนช่วยเหลืองานส่วนรวม					
18	ฉันมีโอกาสแสดงความคิดเห็นหรือตัดสินใจในการทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงาน					
19	เมื่อฉันมีกิจกรรมสำคัญ ๆ เช่นงานวันเกิด เพื่อนร่วมงานมักจะมาร่วมงานด้วยเสมอ					
20	เมื่อฉันไม่สามารถทำงานที่รับผิดชอบได้ เพื่อนร่วมงานยินดีเข้ามาช่วยเหลือฉันเสมอ					
21	เมื่อฉันขาดแคลนของใช้ อาหารและสิ่งอื่นๆ เพื่อนร่วมงานจะคอยช่วยเหลือเสมอ					
22	เพื่อนร่วมงานยินดีเข้ามาช่วยทำงานในหน้าที่ที่ฉันรับผิดชอบเมื่อฉันต้องการ					
23	เพื่อนร่วมงานให้ข้อมูลข่าวสารหรือคำแนะนำเกี่ยวกับกฎปฏิบัติตนในการทำงานที่เหมาะสมแก่ฉันอยู่เสมอ					
24	ข้อมูลข่าวสารที่ได้จากเพื่อนร่วมงานมีประโยชน์ต่อการทำงานของฉันมาก					
25	เมื่อฉันมีปัญหาเกิดขึ้นขณะที่ทำงาน เพื่อนร่วมงานจะให้คำแนะนำและหาทางแก้ปัญหาพร้อมกันฉันเสมอ					

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ค.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบวัด

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบวัด

แบบวัดพฤติกรรมแบบเอ,บี

1. ดร. ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

1. ดร. ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ง.

รายละเอียดของข้อคำถามแบบวัดความเครียดในการทำงาน

รายละเอียดของข้อคำถามแบบวัดความเครียดในการทำงาน

แบบวัดความเครียดในการทำงานเป็นแบบวัดที่อยู่ในส่วนที่ 2 ของแบบวัดที่ใช้ในการวิจัยหน้าที่ 113 - 124 ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้านดังนี้

1. องค์ประกอบด้านสถานการณ์การทำงาน (work situation) จำนวน 44 ข้อ
ได้แก่ ข้อที่ 1-34, ข้อที่ 39-45, ข้อที่ 58-60
2. องค์ประกอบด้านการแสดงออกทางอารมณ์และร่างกาย (emotional and physical symptoms) จำนวน 78 ข้อ
ได้แก่ ข้อที่ 35-38, ข้อที่ 46-57, ข้อที่ 61-120, ข้อที่ 155-156
3. องค์ประกอบด้านการเข้าสังคม การมีนันทนาการ และการดูแลสุขภาพ (social, recreation and health care) จำนวน 40 ข้อ
ได้แก่ ข้อที่ 121-146, ข้อที่ 157-170
4. องค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน (work environment) จำนวน 8 ข้อ
ได้แก่ ข้อที่ 147-154

ประวัติผู้เขียน

- ชื่อ - นามสกุล** นางสาวสายธาร ไกรขุนทด
- วัน เดือน ปี เกิด** 7 มิถุนายน 2520
- ประวัติการศึกษา**
- พ.ศ. 2535 สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสุนทรวิทยา จังหวัดนครราชสีมา
 - พ.ศ. 2536 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดนครราชสีมา
 - พ.ศ. 2540 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาภาษาอังกฤษ (เกียรตินิยมอันดับ 1)
สถาบันราชภัฏนครราชสีมา