

## APPENDIX B

### แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียดจากการทำงานเพื่อหาสาเหตุของความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด: กรณีศึกษาของพนักงานสมาคมราชกรีฑาสโมสร

แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วยชุดคำถาม 5 ส่วนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาโดยเอกเทศสำหรับนักศึกษาปริญญาโท สถาบันภาษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวัดระดับความเครียดจากการทำงาน รวมทั้งหาสาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดดังกล่าวของพนักงานของสมาคมราชกรีฑาสโมสร

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งที่ท่านได้สละเวลาให้ข้อมูลของท่านในแบบสอบถามนี้ ข้อมูลของท่านที่ได้จากแบบสอบถามนี้จะถูกเก็บเป็นความลับ และจะนำมาใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

#### ส่วนที่ 1: ข้อมูลทั่วไป

โปรดทำเครื่องหมาย  ในช่อง  ที่ตรงกับข้อมูลของท่าน หรือเติมข้อมูลในช่องว่าง

- เพศ  
 ชาย  หญิง
- อายุ \_\_\_\_\_ ปี
- สถานภาพ  
 โสด  แยกกันอยู่  
 แต่งงาน  หย่าร้าง
- วุฒิการศึกษา  
 ต่ำกว่าปริญญาตรี  ปริญญาโท  
 ปริญญาตรี  อื่นๆ โปรดระบุ.....
- ฝ่าย:  
 สถานที่ (ภาคพื้นดิน/อาคาร/ชอมบ่ารุง)  การเงิน  
 กีฬา สื่อสาร และการจัดงาน

แผนก:

- บริหาร                       อาหารและเครื่องดื่ม     ทรัพยากรบุคคล     สมาชิก  
 รักษาความปลอดภัย    แข่งม้า     โต้ตอบ     อื่น ๆ (เทคโนโลยีสารสนเทศ จัดซื้อ)

6. อายุงาน \_\_\_\_\_ ปี

## ส่วนที่ 2 : การวัดระดับความเครียด

คำแนะนํา: กรุณาอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรม  
การแสดงออกของท่านมากที่สุดในช่วงเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา

ปัจจัย	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อย ๆ	เป็นประจำ
<b>ปัจจัยเนื่องมาจากผู้บังคับบัญชา</b>				
1. ไม่เชื่อใจในความสามารถในการทำงานของท่าน				
2. แบ่งงานไม่ยุติธรรม				
3. ไม่สอนงานหรือไม่แนะแนวทางในการทำงานให้ท่าน				
4. มีการบริหารจัดการ ให้ค่าปรับหรือน้อยหรือไม่เพียงพอ				
5. ไม่เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ				
6. ผู้บังคับบัญชาไม่เห็นผลงาน				
7. ความยากลำบากในการทำงานเป็นทีม				
8. ขาดการติดต่อประสานงาน				
9. เลือกว่ารักมากกว่าชัง				
10. พุดจาข้อเสียในทางที่ไม่เหมาะสม				
<b>ปัจจัยเนื่องมาจากเพื่อนร่วมงานในหลายสายงาน</b>				
11. มีการทำงานผิดพลาดเสมอ ๆ และไม่เคยแก้ไข				
12. ท่านไม่พอใจเพื่อนร่วมงานในประเด็นเรื่องงาน				
13. เข้มงวดเกินไป (ต้องปฏิบัติตามระเบียบเป็นขั้นเป็นตอน)				
14. การจัดการ การวางแผนไม่ดีพอทำให้เกิดปัญหาค้างคา				
15. ทักษะการสื่อสารไม่ดีพอ				
16. ไม่ได้รับการยอมรับจากทีมงาน				
17. มีการแข่งขันในเรื่องงานสูง				

ปัจจัยอื่น ๆ				
18. ปริมาณงานที่ทำมากเกินไปกำลังความสามารถ				
19. ไม่มีความมั่นคงในเรื่องงาน				
20. การเมืองในที่ทำงาน				
21. บทบาทและหน้าที่				
22. ไม่ประสบความสำเร็จและการพัฒนาในอาชีพการงาน				

### ส่วนที่ 3 : ผลกระทบจากความเครียด

คำแนะนํา: กรุณาอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรม  
การแสดงออกของท่านมากที่สุดเมื่อท่านมีความเครียด

อาการ/พฤติกรรม/ความรู้สึก	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเนื่องจากคิดมากหรือกังวลมาก				
2. รู้สึกโกรธหรือรำคาญใจ				
3. ไม่อยากเจอหน้าใคร				
4. มีอาการไมเกรน/ปวดศีรษะ				
5. รู้สึกไม่มีความสุขและหดหู่ซึมเศร้า				
6. รู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหวัง				
7. รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า				
8. ไม่มีสมาธิ				
9. ไม่อยากทำอะไร				
10. มีอาการหัวใจเต้นเร็วขึ้น				
11. มีอาการเสียงสั่น ปากสั่น มือสั่นเวลาไม่สบอารมณ์				
12. ก้าวความล้มเหลว				
13. มีอาการตึงกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
14. ตื่นกลัวง่ายเวลาต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
15. รู้สึกเหนื่อยเกินไปที่จะทำกิจกรรมหรืองานใด ๆ				

#### ส่วนที่ 4: วิธีจัดการความเครียด

คำแนะหา: กรุณาอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรม  
การแสดงออกของท่านมากที่สุดในการรับมือกับความเครียด

วิธีจัดการความเครียด	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. ใช้ความพยายามทั้งหมดเพื่อคิดหาทางแก้ปัญหา				
2. เผชิญหน้ากับปัญหาและแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหา				
3. เข้านอนแต่หัวค่ำและคิดว่าทุกอย่างจะดีขึ้นในวันถัดไป				
4. จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และทบทวนขั้นต่อน การบริหารจัดการความเครียด				
5. หากำลังใจจากเพื่อนฝูงและคนรอบข้าง				
6. บริษาคคนที่ช่วยให้ฉันมองปัญหาได้ชัดขึ้น				
7. ดื่มสุราของมีนเมาหรือใช้ยาเพื่อให้หยุดคิดถึงปัญหา ลืมปัญหา ช่วยให้อดทนกับปัญหา หรือช่วยให้รู้สึกดีขึ้น				
8. เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหา				
9. ทำบุญ				
10. นั่งสมาธิ				
11. หาทางพัฒนาตนเอง (เช่น หาหลักสูตรฝึกอบรม)				
12. หาทางผ่อนคลายหลังทำงาน (เช่น ออกกำลังกาย คาราโอเกะ)				
13. ใช้ยาแก้ปวดและยาคลายเครียด				
14. ทานอาหารมากกว่าปกติ				
15. ขอคำแนะนำจากผู้อื่นถึงวิธีแก้ปัญหา				

#### ส่วนที่ 5: ข้อเสนอแนะ – ท่านต้องการให้สมาคมฯ ช่วยท่านจัดการความเครียดอย่างไรบ้าง

1. หลักสูตรฝึกอบรม

---



---

2. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

---



---