

ผนวก ง

แบบสอบถามที่นำมาใช้จริงในงานวิจัย

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการทำแบบสอบถาม

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวภัทรศรี โตตาบ กำลังทำการศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์
อารมณ์ ความเครียดในการทำงานและคุณภาพชีวิตในการทำงานของเจ้าหน้าที่กรมสุขภาพจิต” เพื่อใช้
ประกอบในงานวิจัยส่วนบุคคลระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ซึ่งมี 4 ส่วน
คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดเชาวน์อารมณ์

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดความเครียดในการทำงาน

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดคุณภาพชีวิตในการทำงาน

อนึ่ง ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของท่านไม่มีผลต่อการปฏิบัติงานใด ๆ ทั้งสิ้น
และข้าพเจ้าขอรับรองว่าจะไม่นำข้อมูลนี้ไปเปิดเผยเป็นรายบุคคล จึงขอให้ท่านไว้วางใจตอบให้ตรงกับ
ความเป็นจริงมากที่สุด และโปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทั้ง 4 ส่วน

การศึกษานี้จะสำเร็จล่วงไม่ได้หากไม่ได้รับความกรุณาจากท่าน จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวภัทรศรี โตตาบ

ผู้วิจัย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดเชาวน์อารมณ์ (EQ)

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ		ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
1.	ฉันเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี มีความยืดหยุ่น			
2.	เมื่อต้องแบ่งกลุ่มกันทำงาน เพื่อนๆ มักจะอยากทำงานกับฉัน			
3.	เมื่อมีโอกาสฉันมักจะตรวจสอบอารมณ์ของฉันแต่ละวันแล้ว จดบันทึกในสมุดบันทึกของฉัน			
4.	ฉันเป็นคนที่มีความกระตือรือร้นและมีอารมณ์ที่มีชีวิตชีวาเสมอ			
5.	เมื่อฉันมีความเครียด ฉันสามารถทำให้ตนเองผ่อนคลายได้อย่าง รวดเร็ว			
6.	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่าโลกช่างไม่ยุติธรรมสำหรับฉันเลย			
7.	ฉันรู้จักตัวเองเป็นอย่างดี			
8.	ฉันรู้ถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตของฉันที่เกิดมาในโลกใบนี้			
9.	ฉันสามารถแสดงอารมณ์หรือความรู้สึกได้อย่างตรงไปตรงมา			
10.	ฉันสามารถรอคอยถึงผลงานหรือความสำเร็จที่ตนเองได้ทุ่มเท ทำไปแล้วด้วยความใจเย็น			
11.	ฉันชอบพูดประชดประชันเมื่อเกิดความไม่พอใจขึ้น			
12.	ฉันตรวจสอบความสมเหตุสมผลของความคิดของฉันที่เป็นเหตุ ให้เกิดอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่ดีขึ้นมาเสมอ			
13.	เมื่อใครทำให้ฉันโกรธ ฉันจะระงับความโกรธด้วยความคิดที่ว่า “คนเราไม่เหมือนกัน เขาก็คือเขาเราก็คือเรา”			
14.	ฉันมักจะรู้สึกจำใจต้องทำงานหรือหน้าที่ของตนเองเสมอ			
15.	เมื่อใครทำให้ฉันโกรธหรือไม่พอใจ ฉันมักจะมีสติหยุดคิดเรื่อง นั้นได้			
16.	ถ้าหากฉันจำเป็นต้องทำกิจกรรมหลายๆ อย่าง ฉันมักจะ วางแผนเพื่อจัดลำดับความสำคัญของงาน			

	ข้อความ	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
17.	ฉันชอบเสแสร้งทำเป็นโน่น เป็นนี่ ทั้งที่จริงๆ ไม่ได้รู้สึกเช่นนั้น			
18.	ฉันรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง			
19.	เมื่อฉันพบคนมีความทุกข์ ฉันสามารถรับรู้ถึงความทุกข์ของเขาได้			
20.	ฉันพร้อมที่จะเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นเสมอ			
21.	เมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้นในชีวิต ฉันสามารถให้กำลังใจตนเองและเตือนสติหรือสั่งสอนตนเองได้			
22.	ฉันมักจะรู้สึกผิดหวังอยู่บ่อยๆ			
23.	ฉันสามารถบริหารอารมณ์หรือความรู้สึกของฉันอย่างเหมาะสม ถูกต้องตามความเป็นจริง			
24.	ฉันคิดว่า ฉันเป็นคนที่ไม่ติดอยู่ในกรอบ มีความยืดหยุ่นกับตัวเองและผู้อื่นเสมอ			
25.	ฉันพร้อมที่จะเปิดใจและเจรจากับผู้อื่น เมื่อพบความขัดแย้งต่อกัน			
26.	ฉันชอบวิจารณ์คนอื่นเมื่อใครแสดงความรู้สึกอะไรออกมา			
27.	ฉันให้ความสนใจต่อความรู้สึกของคนอื่นเสมอ			
28.	คนอื่นยอมรับฉันเพราะว่าฉันเป็นคนดี			
29.	ฉันมักจะมีกังวลและความกังวลใจอยู่เล็กๆเสมอ			
30.	เมื่อฉันต้องเป็นผู้ฟัง ฉันสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้พูดและจับประเด็นเรื่องราวต่างๆ ได้ดี			
31.	ฉันเข้าใจถึงความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น			
32.	เวลาที่ฉันขอความช่วยเหลือ เพื่อนๆ มักจะให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มใจ			
33.	เวลาฉันพูดคนอื่นมักจะสนใจฟัง			
34.	ฉันมักจะรู้สึกเคอะเขินอยู่ในใจเสมอเวลาต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น			

	ข้อความ	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
35.	ฉันสามารถสื่อสารโน้มน้าวใจคนให้คล้อยตามในสิ่งที่ต้องการ			
36.	ฉันรู้วิธีที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็นอย่างดี			
37.	ฉันมักจะคิดว่าตัวเองฉลาดเมื่อสามารถเอาเปรียบคนอื่นได้ไม่ว่าจะเป็น ในเชิงธุรกิจหรือส่วนตัว			
38.	ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น			
39.	ฉันมักจะท้อแท้ สิ้นหวัง หมดกำลังใจบ่อยๆ			
40.	เมื่ออยู่ในทีม ฉันพร้อมที่จะพูดคำว่า เรา, ขอขอบคุณ, ขอแรงหน่อย, คุณเห็นว่อย่างไร, คุณทำดีจังเลย, ฉันคิดเอง อยู่เสมอ			

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดความเครียดในการทำงาน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	เครียดมากที่สุด	เครียดมาก	เครียดปานกลาง	เครียดน้อย	เครียดน้อยที่สุด
1. ถ้าฉันมีปริมาณงานที่ทำในแต่ละวันมาก					
2. ถ้างานที่ฉันทำมีความเร่งด่วน					
3. เมื่อฉันขาดความสามารถในการปฏิบัติงานที่ยาก					
4. เมื่อฉันขาดทักษะในการปฏิบัติงาน					
5. ถ้าฉันได้ทำงานที่ไม่ตรงกับความสามารถของตนเอง					
6. ถ้าฉันต้องทำงานที่ไม่ตรงกับความถนัด					
7. เมื่อฉันพบการทำงานที่ต้องมีความรับผิดชอบสูง					
8. ถ้าปริมาณงานไม่สมดุลกับจำนวนพนักงาน					
9. ขั้นตอนในการปฏิบัติงานที่มากเกินไป					
10. ถ้างานที่ฉันทำมีความไม่ชัดเจนของขอบเขตและบทบาทหน้าที่					
11. ถ้าฉันพบว่างานของฉันขาดโอกาสก้าวหน้าในอาชีพ					
12. ถ้างานของฉันไม่มีโอกาสพัฒนาตนเองตามที่คาดหวัง					
13. เมื่อฉันไม่สามารถแก้ปัญหาในการทำงานได้ด้วยตนเองจนเป็นที่น่าพอใจ					
14. เมื่องานของฉันขาดโอกาสเลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงาน					
15. หากผู้บังคับบัญชาไม่สนับสนุนให้หาความรู้เพิ่มเติม					

ข้อความ	เครียดมากที่สุด	เครียดมาก	เครียดปานกลาง	เครียดน้อย	เครียดน้อยที่สุด
16. เมื่อฉันต้องทำงานอย่างโดดเดี่ยว					
17. ถ้าฉันไม่ได้รับความร่วมมือในการทำงานร่วมกับหน่วยงานอื่น					
18. ถ้าฉันมีปัญหาความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน					
19. การขาดความร่วมมือระหว่างผู้ร่วมงาน					
20. เมื่อฉันพบปัญหาการแก่งแย่งความดีความชอบในหมู่เพื่อนร่วมงาน					
21. ถ้าผู้ร่วมงานไม่ยอมรับนับถือความสามารถของฉัน					
22. ถ้าผู้บังคับบัญชาไม่ยอมรับในความสามารถของฉัน					
23. ถ้าสัมพันธภาพของฉันกับผู้บังคับบัญชาไม่ดี					
24. ถ้าขาดการช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน					
25. ถ้าขาดการให้คำปรึกษาจากเพื่อนร่วมงาน					
26. ถ้าความคิดในการทำงานของฉันขัดแย้งกับแนวทางขององค์กร					
27. ถ้าฉันมีผู้บังคับบัญชาที่ไม่ยุติธรรม					
28. ถ้าอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ที่จะสนับสนุนงานมีไม่เพียงพอกับงาน					
29. ถ้าลักษณะโครงสร้างหรือหน่วยงานที่ฉันสังกัดมีความไม่เหมาะสมกับฉัน					
30. ถ้าบรรยากาศในองค์กรไม่มีมิตรภาพ					
31. ถ้าสภาพแวดล้อมขณะทำงานไม่เหมาะสม เช่น เสียงดัง อากาศร้อน					

ข้อความ		เครียด มากที่สุด	เครียด มาก	เครียด ปานกลาง	เครียด น้อย	เครียด น้อยที่สุด
32.	ถ้าฉันมีผู้บังคับบัญชาที่มีนโยบายการบริหารงานที่ไม่ชัดเจน					
33.	ถ้าผู้บังคับบัญชาไม่ให้ความคุ้มครองต่อการปฏิบัติงานของฉัน					
34.	ถ้าฉันพบปัญหาการเมืองในหน่วยงานของฉัน					
35.	ถ้าขาดการเสริมขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดคุณภาพชีวิตในการทำงาน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ		เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
1.	ท่านพอใจกับอัตราเงินเดือนในปัจจุบัน					
2.	ท่านได้รับผลประโยชน์ตอบแทนอย่างเหมาะสมเมื่อเปรียบเทียบกับภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบ					
3.	ท่านคิดว่าโดยภาพรวมผลประโยชน์ตอบแทนที่ได้รับคุ้มค่างับความอุทิศสหายของท่าน					
4.	เมื่อท่านคำนวณอย่างถี่ถ้วนแล้วรายได้พอเพียงกับค่าใช้จ่ายของท่านและแบ่งปันให้ครอบครัวโดยไม่เดือดร้อน					
5.	องค์กรของท่านให้ความสนใจในเรื่องการปรับปรุงสภาพการทำงานสวัสดิการ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับความสะดวกสบายในการปฏิบัติงานมากขึ้น					
6.	องค์กรนี้มีการกวดขันเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุอย่างเข้มงวด					
7.	ในการปฏิบัติงานของท่านมีอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ที่มีคุณภาพและไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อสุขภาพ					
8.	ท่านคิดเสมอว่าหน้าที่ที่รับผิดชอบขณะนี้ต้องเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ					
9.	ท่านได้ใช้ความสามารถและทักษะในการปฏิบัติงาน					

ข้อความ		เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย น้อยที่สุด
10.	งานที่ทำอยู่ช่วยให้ท่านได้มีโอกาสพัฒนาความรู้ความสามารถ					
11.	งานที่ท่านได้รับมอบหมายช่วยให้ท่านได้ใช้ความคิดดัดแปลงวิธีการทำงานใหม่ๆ					
12.	ท่านต้องทำตามที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ					
13.	ท่านสามารถกำหนดการทำงานของ ท่านให้เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ได้					
14.	องค์กรของท่านเปิดโอกาสให้มีความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่					
15.	ท่านมีโอกาสพัฒนาความรู้และ ความสามารถในงาน เช่น ได้ไปดูงาน อบรม สัมมนา ศึกษาต่อ เป็นต้น					
16.	องค์กรของท่านให้ความสำคัญกับ การพัฒนาความรู้ความสามารถของ บุคลากร					
17.	ท่านพอใจโอกาสที่จะก้าวหน้าและ ได้รับการพัฒนาจากองค์กร					
18.	ท่านรู้สึกว่างานที่ทำอยู่มีความมั่นคง ดีอยู่แล้ว					
19.	ตราบดีที่ท่านยังสามารถทำงาน ให้กับองค์กรโดยมีผลงานเข้าขั้น มาตรฐาน ท่านเชื่อว่าจะไม่ถูกสั่งให้ ออกจากงาน					
20.	ท่านมั่นใจว่าจะไม่ถูกถอดถอนจาก งานที่กำลังทำ					
21.	ท่านได้รับความร่วมมือจากผู้ร่วมงาน เมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือ					

ข้อความ		เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย น้อยที่สุด
22.	ท่านและเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ ที่ดีต่อกัน					
23.	ท่านสามารถปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับ เพื่อนร่วมงานได้					
24.	การปฏิบัติของผู้บังคับบัญชาต่อท่าน ทำให้รู้สึกว่าคุณค่า					
25.	ผู้บังคับบัญชายอมรับฟังความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของท่าน					
26.	การบริหารงานในองค์กรของท่านมี รูปแบบที่น่าพึงพอใจ					
27.	ปริมาณงานที่รับผิดชอบไม่ส่งผล กระทบต่อชีวิตส่วนตัวของท่าน					
28.	ท่านพอใจในความพอดีของเวลาทำงาน และเวลาพัก					
29.	องค์กรของท่านได้รับการยกย่องว่า ไม่เอาเปรียบผู้บริโภค และไม่ทำให้ เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม					
30.	องค์กรของท่านเป็นหน่วยงานที่มี ชื่อเสียงในทางที่ดี					
31.	ท่านไม่พอใจที่เพื่อนร่วมงานของท่าน มีมุมมองต่อองค์กรในแง่ลบ					
32.	ท่านภูมิใจในการทำงานที่นี่					
33.	เวลาที่มีคนถามว่าท่านทำงานที่ไหน ท่านจะตอบอย่างภาคภูมิใจว่าทำงาน ที่นี่					