



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. อาจารย์สามารถ ศรีจันทร์ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและ
การแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นงลักษณ์ เขียนงาม ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและ
การแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คุณปิยะธิดา วุฒิส ผู้จัดการทั่วไปหอพักไข่มุก อำเภอเมือง
จังหวัดลำพูน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล

1. เพศ	☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ	☐ ต่ำกว่า 25 ปี ☐ 26-30 ปี ☐ 31-35 ปี ☐ 36 ปี ขึ้นไป
3. สถานภาพ	☐ โสด ☐ สมรส ☐ หย่าร้าง
4. ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน	☐ น้อยกว่า 1 ปี ☐ 1-3 ปี ☐ 4-6 ปี ☐ มากกว่า 6 ปี
5. ช่วงเวลาในการทำงาน	☐ ช่วงเวลากลางวัน ☐ ช่วงเวลากลางคืน
6. ประสบการณ์ทำงาน	☐ เคยทำงานมาก่อน ☐ ไม่เคยทำงานมาก่อน

ชุดที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยในการทำงาน

คำชี้แจง จากความคิดเห็นของท่าน ปัจจัยต่อไปนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความเครียดในการทำงานของท่าน มากหรือน้อยเพียงใด โดยระดับความคิดเห็นจะเรียงลำดับจากเครียดน้อยที่สุดไปจนถึงเครียดมากที่สุด ตามลำดับ ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นและระดับความเครียดของท่าน

ปัจจัย	ระดับการเห็นด้วย				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ลักษณะงาน	ระดับความคิดเห็น				
1. ความพอใจในงานที่ทำ					
2. ปริมาณงานในความรับผิดชอบ					
3. การทำงานที่ต้องแข่งกับเวลา					
4. การทำงานเป็นกะ					
5. การทำงานที่จู้จี้					
6. งานที่ต้องเสียสละเวลาส่วนตัวหรือเวลาของครอบครัว					
7. งานที่เสี่ยงต่ออันตราย					
8. งานที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถ					
สภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน	ระดับการเห็นด้วย				
1. ความสะอาดของสถานที่ทำงาน					
2. ความไม่สะดวกในการใช้อุปกรณ์ในการทำงาน					
3. เสียงรบกวนในขณะที่ปฏิบัติงาน					
4. บรรยากาศในการทำงาน					

ปัจจัย	ระดับการเห็นด้วย				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
สภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน	ระดับการเห็นด้วย				
5. ความไม่เพียงพอของอุปกรณ์ในการทำงาน					
6. แสงสว่างในห้องทำงาน					
7. ขนาดของห้องทำงาน					
สัมพันธภาพในหน่วยงาน	ระดับการเห็นด้วย				
1. สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน					
2. สัมพันธภาพระหว่างหัวหน้างาน					
3. ความยุ่งยากในการลาพักหรือหยุดงาน					
4. การขาดช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนร่วมงาน					
5. อารมณ์ของเพื่อนร่วมงาน					
6. การขาดการแนะนำและให้ความช่วยเหลือของหัวหน้างาน					
7. การวิพากษ์วิจารณ์ของเพื่อนร่วมงาน					
8. การขาดความไว้วางใจของหัวหน้างานที่มีต่อลูกน้อง					

ปัจจัย	ระดับการเห็นด้วย				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
รูปแบบการทำงาน	ระดับการเห็นด้วย				
1. ความซับซ้อนของกระบวนการทำงาน					
2. งานที่ไม่ท้าทายความสามารถ					
3. การไม่สามารถกำหนดเวลาการทำงานได้					
4. การทำงานที่ต้องใช้ความรอบคอบ					
5. ความยากของงานที่ทำ					
ค่าตอบแทน สวัสดิการ และความก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน	ระดับการเห็นด้วย				
1. ค่าตอบแทนในการทำงานไม่เหมาะสม					
2. การให้โบนัสที่ขาดความเหมาะสม					
3. การขาดความก้าวหน้าในการทำงาน					
4. การขาดความช่วยเหลือเกี่ยวกับการทำงานจากบริษัท					
5. ค่าตอบแทนไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย					
6. ความไม่มั่นคงของงานที่ทำ					

ปัจจัย	ระดับการเห็นด้วย				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
สภาพครอบครัว	ระดับการเห็นด้วย				
1. วันหยุดในการทำงานไม่ตรงกับสมาชิกในครอบครัว					
2. ความขัดแย้งกับครอบครัวอันเกิดจากการทำงาน					
3. การขาดความภาคภูมิใจของครอบครัวในงานที่ท่านทำ					
4. ครอบครัวไม่สนับสนุนการทำงานเป็นกะ					
5. ภาระในการเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว					
6. ความเป็นห่วงของครอบครัวเรื่องสุขภาพ					
7. ปัญหาของครอบครัว					
8. ความไม่เพียงพอของรายได้ต่อรายจ่ายของครอบครัว					

ภาคผนวก ค

คู่มือลงรหัส

คู่มือลงรหัส

เลขที่	ชื่อตัวแปร	รายการข้อมูล	ค่าของข้อมูล	หมายเหตุ
1	Sex	เพศ	1= ชาย 2= หญิง	
2	Age	อายุ	1= ต่ำกว่า 25 ปี 2= 26-30 ปี 3= 31-35 ปี 4= 36 ปี ขึ้นไป	
3	Status	สถานภาพ	1= โสด 2= สมรส 3= หย่าร้าง	
4	operation	ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน	1= น้อยกว่า 1 ปี 2= 1-3 ปี 3= 4-6 ปี 4= มากกว่า 6 ปี	
5	time	ช่วงเวลาในการทำงาน	1= ช่วงเวลากลางวัน 2= ช่วงเวลากลางคืน	
6	experience	ประสบการณ์ทำงาน	1= เคยทำงานมาก่อน 2= ไม่เคยทำงานมาก่อน	
7	Q1.1	ความพอใจในงานที่ทำ	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
8	Q1.2	ปริมาณงานในความรับผิดชอบ	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	

เลขที่	ชื่อตัวแปร	รายการข้อมูล	ค่าของข้อมูล	หมายเหตุ
9	Q1.3	การทำงานที่ต้องแข่งกับเวลา	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
10	Q1.4	การทำงานเป็นกะ	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
11	Q1.5	การทำงานที่จำเจ	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
12	Q1.6	งานที่ต้องเสียสละเวลาส่วนตัวหรือเวลาของครอบครัว	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
13	Q1.7	งานที่เสี่ยงต่ออันตราย	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
14	Q1.8	งานที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถ	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	

เลขที่	ชื่อตัวแปร	รายการข้อมูล	ค่าของข้อมูล	หมายเหตุ
15	Q2.1	ความสะอาดของสถานที่ทำงาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
16	Q2.2	ความไม่สะดวกในการใช้อุปกรณ์ในการทำงาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
17	Q2.3	เสียงรบกวนในขณะที่ปฏิบัติงาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
18	Q2.4	บรรยากาศในการทำงาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
19	Q2.5	ความไม่เพียงพอของอุปกรณ์ในการทำงาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
20	Q2.6	แสงสว่างในห้องทำงาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	

เลขที่	ชื่อตัวแปร	รายการข้อมูล	ค่าของข้อมูล	หมายเหตุ
21	Q2.7	ขนาดของห้องทำงาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
22	Q3.1	สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
23	Q3.2	สัมพันธภาพระหว่างหัวหน้างาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
24	Q3.3	ความยุ่งยากในการลาพักหรือหยุดงาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
25	Q3.4	การขาดช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนร่วมงาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
26	Q3.5	อารมณ์ของเพื่อนร่วมงาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	

เลขที่	ชื่อตัวแปร	รายการข้อมูล	ค่าของข้อมูล	หมายเหตุ
27	Q3.6	การขาดการแนะนำและ ให้ความช่วยเหลือของ หัวหน้างาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
28	Q3.7	การวิพากษ์วิจารณ์ของ เพื่อนร่วมงาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
29	Q3.8	การขาดความไว้วางใจ ของหัวหน้างานที่มีต่อ ลูกน้อง	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
30	Q4.1	ความซับซ้อนของ กระบวนการทำงาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
31	Q4.2	งานที่ทำไม่ท้าทาย ความสามารถ	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
32	Q4.3	การไม่สามารถ กำหนดเวลา การทำงานได้	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	

เลขที่	ชื่อตัวแปร	รายการข้อมูล	ค่าของข้อมูล	หมายเหตุ
33	Q4.4	การทำงานที่ต้องใช้ความ รอบคอบ	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
34	Q4.5	ความยากของงานที่ทำ	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
35	Q5.1	ค่าตอบแทนในการทำงาน ไม่เหมาะสม	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
36	Q5.2	การให้โบนัสที่ขาดความ เหมาะสม	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
37	Q5.3	การขาดความก้าวหน้าใน การทำงาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
38	Q5.4	การขาดความช่วยเหลือ เกี่ยวกับการทำงาน จากบริษัท	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	

เลขที่	ชื่อตัวแปร	รายการข้อมูล	ค่าของข้อมูล	หมายเหตุ
39	Q5.5	ค่าตอบแทนไม่เพียงพอ ต่อค่าใช้จ่าย	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
40	Q5.6	ความไม่มั่นคงของ งานที่ทำ	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
41	Q6.1	วันหยุดในการทำงานไม่ ตรงกับสมาชิกใน ครอบครัว	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
42	Q6.2	ความขัดแย้งกับครอบครัว อันเกิดจากการทำงาน	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
43	Q6.3	การขาดความภาคภูมิใจ ของครอบครัวในงาน ที่ท่านทำ	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
44	Q6.4	ครอบครัวไม่สนับสนุน การทำงานเป็นกะ	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	

เลขที่	ชื่อตัวแปร	รายการข้อมูล	ค่าของข้อมูล	หมายเหตุ
45	Q6.5	ภาระในการเลี้ยงดูสมาชิก ในครอบครัว	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
46	Q6.6	ความเป็นห่วงของ ครอบครัวเรื่องสุขภาพ	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
47	Q6.7	ปัญหาของครอบครัว	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	
48	Q6.8	ความไม่เพียงพอของ รายได้ต่อรายจ่ายของ ครอบครัว	1= น้อยที่สุด 2= น้อย 3= ปานกลาง 4= มาก 5= มากที่สุด	

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นางสาวชญาดา สารีโนศักดิ์

วัน เดือน ปีเกิด

5 มีนาคม 2524

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2543

มัธยมศึกษาตอนปลาย (ศิลป์ – ญี่ปุ่น)

โรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน

พ.ศ. 2548

ครุศาสตรบัณฑิต (ภาษาอังกฤษ)

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2549

ตำแหน่ง Sale Representative

บริษัท คาต้าเซฟจำกัด

พ.ศ. 2550-ปัจจุบัน

ดูแลกิจการหอพักให้เช่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved