



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรื่อง ความเครียดจากการทำงานของพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

คำชี้แจง

1. ข้าพเจ้า นายวิทญา ตันอารีย์ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดจากการทำงานของพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดจากการทำงานของพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ สาขาวิชาการ ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด โดยผลของการศึกษาจะเป็นความลับนำเสนอในภาพรวมในรูปแบบของงานวิชาการ และไม่ส่งผลกระทบต่อท่านแต่ประการใด

2. แบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบประเมินภาวะความเครียด

ผู้ศึกษาค้นคว้าขอขอบพระคุณที่ท่านกรุณาตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเพิ่มข้อมูลลงในช่องว่าง
 ซึ่งตรงกับลักษณะเฉพาะของท่านตามความเป็นจริง

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ปี
3. สถานภาพสมรส โสด คู่ หย่า/หม้าย
4. ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก
5. ท่านสังกัดคณะ

<input type="checkbox"/> คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	<input type="checkbox"/> คณะวิทยาการจัดการ
<input type="checkbox"/> คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	<input type="checkbox"/> คณะครุศาสตร์
<input type="checkbox"/> คณะเทคโนโลยีการเกษตร	
6. การดำรงตำแหน่งทางวิชาการ

<input type="checkbox"/> อาจารย์	<input type="checkbox"/> ผู้ช่วยศาสตราจารย์
<input type="checkbox"/> รองศาสตราจารย์	<input type="checkbox"/> ศาสตราจารย์
7. อายุการทำงานของท่านในมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ปี
8. รายได้ บาทต่อเดือน
9. ฐานะทางเศรษฐกิจ

<input type="checkbox"/> รายได้เหลือเก็บ (รายได้มากกว่ารายจ่าย)
<input type="checkbox"/> รายได้เพียงพอ (รายได้เท่ากับรายจ่าย)
<input type="checkbox"/> รายได้ไม่เพียงพอ (รายได้น้อยกว่ารายจ่าย)
10. ที่พักอาศัยของท่านในปัจจุบัน

<input type="checkbox"/> บ้านส่วนตัว	<input type="checkbox"/> หอพัก/บ้านเช่า
<input type="checkbox"/> ห้องพัคมหาวิทยาลัย	<input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ
11. ท่านมีภาระทางครอบครัวหรือไม่

<input type="checkbox"/> ไม่มี หมายถึง ไม่มีภาระต้องรับผิดชอบเช่น ทางการเงิน หรือ การเลี้ยงดู
<input type="checkbox"/> มี หมายถึง มีภาระต้องรับผิดชอบเช่น ทางการเงิน หรือ การเลี้ยงดู

12. ภาระงานสอน

- ไม่เกิน 12 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
 เกิน 12 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

13. ท่านมีภาระงานที่ปรึกษาหรือไม่

- ไม่มี
 มี
- ที่ปรึกษาหมู่เรียน จำนวน หมู่เรียน
 ที่ปรึกษางานวิจัย จำนวน เรื่อง
 ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน เรื่อง

13. ท่านทำงานวิจัยใน 1 ปีที่ผ่านมา

- ไม่มี
 มี จำนวน เรื่อง เป็นหัวหน้าการวิจัย จำนวน เรื่อง
 เป็นผู้ร่วมวิจัย จำนวน เรื่อง

14. ท่านมีภาระงานอื่นนอกเหนืองานสอนหรืองานวิจัยหรือไม่

- ไม่มี
 มี ระบุ
-

ตอนที่ 2 แบบประเมินภาวะความเครียด
 คำชี้แจง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับตัวท่าน โดยให้
 ประเมินว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน
 ช่องเพียงช่องเดียวโดยที่

- 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเห็นด้วย
- 2 หมายถึง รู้สึกเห็นด้วยเล็กน้อย
- 3 หมายถึง รู้สึกเห็นด้วยปานกลาง
- 4 หมายถึง รู้สึกเห็นด้วยมาก
- 5 หมายถึง รู้สึกเห็นด้วยมากที่สุด

เหตุการณ์	ความรู้สึก				
	5	4	3	2	1
1. ขอบเขตงานไม่ชัดเจน					
2. อำนาจในการปฏิบัติงานไม่ชัดเจน					
3. หน้าที่ไม่ชัดเจน					
4. เป้าหมายของหน่วยงานไม่ชัดเจน					
5. การบรรลุผลงานตามเป้าหมาย					
6. การทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ					
7. การขาดทักษะที่ต้องใช้ในการปฏิบัติงาน					
8. การทำงานไม่เสร็จ					
9. ทำงานมากเกินไป					
10. มีงานเร่งรัดให้เสร็จตามกำหนด					
11. มีเหตุฉุกเฉินบ่อยๆ ในการทำงาน					
12. เพื่อนร่วมงานไม่ร่วมมือในการทำงาน					
13. มีปัญหาพุดกันไม่เข้าใจกับเพื่อนร่วมงาน					
14. งานที่รับผิดชอบมากเกินไป					
15. ความกลัวในการทำงานผิดพลาด					
16. ความกลัวที่จะถูกไล่ออกจากงาน					
17. การถูกลดยแพ					

เหตุการณ์	ความรู้สึก				
	5	4	3	2	1
18. ช่วงเวลาในการทำงานยาวเกินไป					
19. ครอบครัวเข้ามายุ่งเรื่องงาน					
20. รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี					
21. หน่วยงานไม่สนใจผู้ปฏิบัติงาน					
22. มีความขัดแย้งในการจัดการของหน่วยงาน					
23. การได้รับเลื่อนขั้นตามความเหมาะสม					
24. การทำงานให้ผลงานดีเด่น					
25. เปลี่ยนหน้าที่ในที่ทำงาน					
26. การที่ต้องตัดสินใจเลือกตำแหน่งงานใดงานหนึ่ง					
27. เครื่องมือในที่ทำงานไม่มีประสิทธิภาพ					
28. งานน่าเบื่อ					
29. โอกาสในเรื่องความก้าวหน้ามีน้อย					
30. การทำงานรบกวนชีวิตส่วนตัว					
31. การฝึกงานหรือการให้คำปรึกษาเรื่องงานไม่มีประสิทธิภาพ					
32. มีแต่ความรับผิดชอบในงานแต่ไม่มีอำนาจในการตัดสินใจ					
33. ไม่มีความเป็นส่วนตัวในที่ทำงาน					
34. ช่วงเวลาทำงานไม่แน่นอน					
35. มีการเปลี่ยนแปลงความรับผิดชอบ					
36. มีชั่วโมงการทำงานหรือสถานการณ์เปลี่ยนแปลง					
37. ต้องมีการเดินทางบ่อยในการทำงาน					
38. เป็นงานที่เสี่ยงอันตราย					
39. เพื่อนร่วมงานตาย หรือบาดเจ็บ					
40. ที่ทำงานมีสิ่งที่มีพิษต่อสุขภาพ					

ภาคผนวก ข

การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

โดยที่ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง (0.05)

ดังนั้น

$$n = \frac{233}{1 + [233(0.05)^2]}$$

$$n = 182 \text{ คน}$$

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละระดับความเครียดจำแนกตามภาระงานสอน

ภาระงานสอน	ระดับความเครียด (n=182คน)				รวม
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รุนแรง	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
ไม่เกิน 12 ชั่วโมงต่อสัปดาห์	18 (19.78)	65 (71.43)	8 (8.79)	0	91 (100)
เกิน 12 ชั่วโมงต่อสัปดาห์	27 (29.67)	53 (58.24)	10 (10.99)	1 (1.10)	91 (100)

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละระดับความเครียดจำแนกตามภาระที่ปรึกษา

ภาระงานที่ปรึกษา	ระดับความเครียด (n=182 คน)				รวม
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รุนแรง	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
ไม่มีภาระงานที่ปรึกษา	22 (33.33)	40 (60.61)	4 (6.06)	0	66 (100)
มีภาระงานที่ปรึกษา	23 (19.83)	78 (67.24)	14 (12.07)	1 (0.86)	116 (100)

ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละระดับความเครียดจำแนกตามภาระงานวิจัย

ภาระงานวิจัย	ระดับความเครียด (n=182 คน)				รวม
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รุนแรง	
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	
ไม่มีภาระงานวิจัย	39 (23.64)	111 (67.27)	15 (9.09)	0	165 (100)
มีภาระงานวิจัย	6 (35.29)	7 (41.18)	3 (17.65)	1 (5.88)	17 (100)

ตารางที่ 7 จำนวน ร้อยละระดับความเครียดจำแนกตามภาระงานอื่นๆ

ภาระงานอื่นๆ	ระดับความเครียด (n=182 คน)				รวม
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รุนแรง	
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	
ไม่มี	38 (27.14)	89 (63.57)	13 (9.29)	0	140 (100)
มี	7 (16.67)	29 (69.05)	5 (11.90)	1 (2.38)	42 (100)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายวิฑูรย์ ตันอารีย์
วัน เดือน ปีเกิด	31 กรกฎาคม 2520
ประวัติการศึกษา	<ul style="list-style-type: none"> - สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสรรพวิทยาคม - สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสรรพวิทยาคม จังหวัดตาก - สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม) คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ - สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการ ทรัพยากรการเกษตรและสิ่งแวดล้อม) คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้
ประวัติการทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> - นักวิชาการสิ่งแวดล้อม อุทยานแห่งชาติน้ำตกพาเจริญ ต.ช่องแคบ อ.พบพระ จ.ตาก - อาจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่