

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. นายจิระชัย ทิคำ
รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
นครปฐม เขต 2
สาขา จิตวิทยา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธนเรศวร
2. นางจรรยาพร ยอดแก้ว
ศึกษานิเทศก์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
นครปฐม เขต 1
สาขา การวัดและประเมินผลการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. นายเอกชัย ชีระวรรณ
ผู้จัดการทั่วไป บริษัทนามยง เทอร์มินัล จำกัด (มหาชน)
สาขา การจัดการการขนส่งและโลจิสติกส์
คณะโลจิสติกส์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง “ความเครียดและการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย”

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิจัย เรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ใช้สำหรับหาข้อมูลเพื่อการวิจัยเท่านั้น คำตอบที่แท้จริงของท่านเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการวิจัยในครั้งนี้ คำตอบทุกคำตอบจะเก็บเป็นความลับจะไม่มีผลต่อการปฏิบัติงานและด้านส่วนตัวของผู้ตอบแต่ประการใด

2. ผู้ตอบแบบสอบถามนี้ ได้แก่ คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ท่านได้ประเมินเกี่ยวกับระดับความเครียดและการจัดการความเครียด

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดระดับความเครียด จำนวน 35 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการความเครียด จำนวน 31 ข้อ

ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงที่ได้เสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม และขอความกรุณา

รวบรวมแบบสอบถามส่งกลับคืนภายในวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2556 จักเป็นพระคุณยิ่ง

นายอนุภาส กุลนนทิวรรณ

นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการจัดการการขนส่งและโลจิสติกส์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. อายุ

☐ น้อยกว่า 30 ปี

☐ 30 - 35 ปี

☐ มากกว่า 35 - 40 ปี

☐ มากกว่า 40 ปี

2. ระดับการศึกษา

☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

3. สถานภาพ

☐ โสด

☐ สมรส

☐ หม้าย หย่า

4. ตำแหน่ง

☐ นายประจำเรือฝ่ายปากเรือ

☐ นายประจำเรือฝ่ายห้องเครื่อง

☐ ลูกเรือฝ่ายปากเรือ

☐ ลูกเรือฝ่ายห้องเครื่อง

5. ประสบการณ์ทำงาน

☐ น้อยกว่า 5 ปี

☐ 5 - 10 ปี

☐ มากกว่า 10 - 15 ปี

☐ มากกว่า 15 - 20 ปี

☐ มากกว่า 20 ปี

6. รายได้/เดือน

☐ ต่ำกว่า 25,000 บาท

☐ 25,001 – 50,000 บาท

☐ มากกว่า 50,000 บาท

ตอนที่ 2 แบบวัดระดับความเครียด

คำชี้แจง

แบบสอบถามต่อไปนี้ เป็นการวัดระดับความเครียด ขอให้ท่านพิจารณาข้อความในข้อ 1-35 แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- | | | | |
|---|-----------------|---------|---|
| 5 | ระดับมากที่สุด | หมายถึง | ข้อความดังกล่าวเกิดขึ้นกับท่านเป็นประจำ |
| 4 | ระดับมาก | หมายถึง | ข้อความดังกล่าวเกิดขึ้นกับท่านบ่อยครั้ง |
| 3 | ระดับปานกลาง | หมายถึง | ข้อความดังกล่าวเกิดขึ้นกับท่านบางครั้ง |
| 2 | ระดับน้อย | หมายถึง | ข้อความดังกล่าวเกิดขึ้นกับท่านนาน ๆ ครั้ง |
| 1 | ระดับน้อยที่สุด | หมายถึง | ข้อความดังกล่าวไม่เคยเกิดขึ้นกับท่านเลย |

ระดับความเครียดของบุคลากร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
1. ข้าพเจ้ามีความกังวลหรือคิดหวนมวน					
2. ข้าพเจ้ารู้สึกสมองล้า					
3. ในขณะที่ทำงานความคิดของข้าพเจ้ายังติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง					
4. ข้าพเจ้าเป็นคนอารมณ์ร้อน					
5. ข้าพเจ้ามักใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล					
6. ข้าพเจ้าคิดตำหนิตัวเอง					
7. ข้าพเจ้ามีความเครียด					
8. ข้าพเจ้ามีปัญหาสุขภาพ					
9. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวบางสิ่งบางอย่าง					
10. ข้าพเจ้ามีความคิดขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน					
11. ข้าพเจ้ามีทัศนคติทางลบกับงานที่ทำ					
12. ข้าพเจ้ามักไม่ยอมรับประทานอาหารเมื่อถึงมื้ออาหาร					
13. ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยล้า					

14. ข้าพเจ้าเป็นคนตื่นเต้นตกใจง่าย					
15. ข้าพเจ้าเป็นคนนอนหลับยาก หรือนอนไม่ค่อยหลับ					
16. ข้าพเจ้ามีงานมากเกินไป หรือน้อยเกินไปเสมอ					
17. ข้าพเจ้าไม่ชอบงานที่ทำ					
18. ข้าพเจ้ามักนำเรื่องงานกลับมาคิดต่อหลังเลิกงาน					
19. ข้าพเจ้ารู้สึกถูกทอดทิ้งจากเพื่อน ๆ					
20. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน					
21. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจที่จะบอกความรู้สึก สับสน ความกลัว ความกังวล หรือความอับอายแก่เพื่อนร่วมงานหรือ ผู้บังคับบัญชา					
22. ข้าพเจ้าชอบเก็บความรู้สึก					
23. ข้าพเจ้ากังวลมากเวลาถูกทดสอบความรู้					
24. ข้าพเจ้ากังวลว่างานไม่มั่นคง					
25. ข้าพเจ้ามีปัญหาเรื่องการเงิน					
26. หน่วยงานของข้าพเจ้าไม่มีการปรับปรุง					
27. ข้าพเจ้าเข้ากับผู้บังคับบัญชาได้ไม่ดีนัก					
28. ข้าพเจ้าเคยเครียดจากเหตุการณ์ในการทำงาน					
29. ข้าพเจ้าไม่ชอบเข้าสังคมพบปะติดต่อกับผู้อื่น					
30. ข้าพเจ้ามีภาระหน้าที่หนักมากจากความรับผิดชอบทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องงาน					
31. ข้าพเจ้ามักกังวลในเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง					
32. ในรอบปีที่ผ่านมา การทำงานของข้าพเจ้าประสบกับปัญหา					

33. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลกับอนาคต					
34. ข้าพเจ้าประสบภาวะวิกฤตในชีวิตส่วนตัวในรอบปีที่ผ่านมา					
35. ข้าพเจ้ามีกระสือถึงภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตที่ผ่านมา					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการความเครียด

คำชี้แจง

ให้ท่านคิดถึงสถานการณ์ในการทำงานที่เป็นปัญหา ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจหรือเกิดความเครียดในช่วงเวลาที่ผ่านมา และท่านได้ใช้การคิดหรือการกระทำตามข้อความต่อไปนี้บ่อยแค่ไหน

แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับพฤติกรรมของท่าน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ไม่เคยเลย	ให้คะแนน	0	คะแนน
บางครั้ง	ให้คะแนน	1	คะแนน
บ่อยครั้ง	ให้คะแนน	2	คะแนน
เป็นประจำ	ให้คะแนน	3	คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
1. ข้าพเจ้าพยายามทำให้ผู้ที่รับผิดชอบในเรื่องที่เป็นปัญหานั้นเปลี่ยนใจ				
2. ข้าพเจ้าระบายความโกรธกับผู้ที่เป็นตัวต้นเหตุของปัญหา				
3. ข้าพเจ้าระบายอารมณ์ออกมาไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง				
4. ข้าพเจ้าเสี่ยงทำบางสิ่งเพื่อจัดการกับปัญหา				
5. ข้าพเจ้าทำให้สถานการณ์คลี่คลายลง โดยพยายามไม่เอาจริง เอาจังกับมันจนเกินไป				
6. ข้าพเจ้าไม่ปล่อยให้อาการมาทรมานใจ โดยไม่คิดถึงมันมากเกินไป				

7. ข้าพเจ้าพยายามลืมเรื่องทั้งหมด				
8. ข้าพเจ้าพยายามมองในแง่ดี				
9. ข้าพเจ้าปล่อยให้เป็นเรื่องของโชคชะตา คิดเสียว่าบางครั้งเราคือโชคร้าย				
10. ข้าพเจ้าพยายามควบคุมความรู้สึกที่มีต่อเรื่องที่เกิดขึ้นไว้ไม่ให้ไปรบกวนเรื่องอื่นมากเกินไป				
11. ข้าพเจ้าลองคิดว่าคนที่ข้าพเจ้าชื่นชม จะทำอะไร กับสถานการณ์นั้น และใช้วิธีการของเขาเป็นแนวทาง				
12. ข้าพเจ้าพูดคุยกับบางคนเพื่อให้รู้เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น				
13. ข้าพเจ้าพูดคุยกับบางคนที่สามารถจัดการปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม				
14. ข้าพเจ้าขอความช่วยเหลือจากมืออาชีพ				
15. ข้าพเจ้าวิพากษ์วิจารณ์หรือว่ากล่าวตัวเอง				
16. ข้าพเจ้าให้สัญญากับตัวเองว่าจะไม่ให้รูปแบบนี้เกิดขึ้นอีก				
17. ข้าพเจ้าหวังให้สถานการณ์นั้นผ่านไปหรือจบสิ้นลงในที่สุด				
18. ข้าพเจ้าหวังว่าอาจจะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น				
19. ข้าพเจ้าพยายามให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นด้วยการกิน, ดื่ม, สูบ บุหรี่ ใช้จ่าย และวิธีอื่น ๆ				
20. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงที่จะอยู่กับคนทั่วไป				
21. ข้าพเจ้าโทษผู้อื่น				
22. ข้าพเจ้านอนหลับมากกว่าปกติ				
23. ข้าพเจ้ารู้ตัวว่าได้ทำอะไรลงไปเพื่อจัดการกับปัญหาและพยายาม เป็น 2 เท่าเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ				
24. ข้าพเจ้าวางแผนการจัดการกับปัญหาและทำตามแผนนั้น				
25. ข้าพเจ้าเอาใจจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำในการจัดการกับปัญหา ตามลำดับที่ละขั้น ๆ				
26. ข้าพเจ้านึกย้อนถึงประสบการณ์ในอดีต ซึ่งเคยตกอยู่ในสถานการณ์ ที่คล้ายคลึงกันนี้				

27. ข้าพเจ้าคิดวิธีแก้ปัญหาขึ้นมา 2 – 3 วิธี				
28. ข้าพเจ้าได้พบกับศรัทธาความเชื่อใหม่ๆ				
29. ข้าพเจ้าสวดอธิษฐาน				
30. ข้าพเจ้าได้เปลี่ยนแปลงบางอย่างเกี่ยวกับตัวเอง				
31. ข้าพเจ้าเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำบางสิ่งที่สร้างสรรค์				

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก

แสดงผลการวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

(ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม)

ผลการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือการวิจัย โดยโปรแกรม SPSS

.....

Reliability: แบบวัดระดับความเครียด

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.843	.935	35

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.169	1.333	3.167	1.833	2.375	.187	35
Item Variances	2.278	.230	34.852	34.622	151.605	39.461	35
Inter-Item Covariances	.304	-1.041	3.452	4.493	-3.315	.126	35
Inter-Item Correlations	.293	-.523	.815	1.339	-1.557	.049	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total	Squared Multiple	Cronbach's Alpha if Item
T1	73.07	414.202	.633	.	.835
T2	73.47	424.464	.552	.	.838
T3	73.93	408.616	.715	.	.832
T4	73.63	415.206	.635	.	.835
T5	73.97	422.654	.566	.	.837
T6	73.40	422.110	.629	.	.837
T7	73.67	419.402	.533	.	.837
T8	74.23	429.151	.437	.	.840
T9	73.90	417.955	.641	.	.836
T10	73.83	417.454	.692	.	.835
T11	74.23	419.702	.645	.	.836
T12	73.57	413.082	.595	.	.835
T13	73.57	429.702	.456	.	.840
T14	74.03	427.689	.308	.	.841
T15	73.43	418.047	.464	.	.837
T16	73.67	419.195	.561	.	.836
T17	74.57	431.564	.489	.	.840
T18	73.23	432.530	.194	.	.843
T19	74.13	414.947	.648	.	.835
T20	74.07	406.892	.847	.	.831
T21	72.80	350.786	.253	.	.898
T22	73.27	408.823	.651	.	.833

T23	73.43	413.978	.487	.	.836
T24	74.13	433.982	.202	.	.843
T25	73.40	428.869	.291	.	.841
T26	73.57	418.737	.483	.	.837
T27	74.40	426.593	.514	.	.839
T28	73.83	435.868	.136	.	.844
T29	73.97	410.516	.705	.	.833
T30	72.73	396.547	.173	.	.867
T31	73.67	414.851	.626	.	.835
T32	74.00	413.931	.713	.	.834
T33	73.43	424.392	.421	.	.839
T34	74.37	434.033	.271	.	.842
T35	74.00	434.138	.278	.	.842

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
75.90	441.541	21.013	35

Reliability: แบบสอบถามการจัดการความเครียด

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	30	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	30	100.0

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.845	.841	31

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	1.165	.267	2.100	1.833	7.875	.255	31
Item Variances	.514	.202	.944	.741	4.665	.033	31
Inter-Item Covariances	.077	-.262	.537	.799	-2.048	.016	31
Inter-Item Correlations	.145	-.473	.741	1.214	-1.566	.053	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	35.33	83.195	.340	.	.841

Q2	35.70	85.390	.170	.	.845
Q3	35.20	84.166	.264	.	.843
Q4	35.60	86.386	.033	.	.851
Q5	34.87	78.189	.485	.	.836
Q6	34.73	80.478	.546	.	.835
Q7	34.47	78.326	.481	.	.836
Q8	34.00	75.931	.779	.	.826
Q9	34.63	80.516	.427	.	.838
Q10	34.27	78.685	.581	.	.833
Q11	35.00	81.379	.403	.	.839
Q12	34.20	81.476	.427	.	.839
Q13	34.60	81.903	.353	.	.841
Q14	35.03	81.826	.354	.	.841
Q15	35.10	84.093	.380	.	.841
Q16	34.67	79.333	.484	.	.836
Q17	34.30	82.355	.388	.	.840
Q18	35.37	83.826	.276	.	.843
Q19	35.57	87.840	-.066	.	.853
Q20	35.77	87.220	.003	.	.848
Q21	35.83	84.695	.311	.	.842
Q22	35.27	86.547	.026	.	.851
Q23	34.77	81.702	.446	.	.838
Q24	34.57	79.495	.533	.	.835
Q25	34.30	80.148	.495	.	.836
Q26	34.87	83.706	.224	.	.845
Q27	34.67	81.402	.422	.	.839

Q28	35.60	84.041	.340	.	.841
Q29	35.20	88.510	-.119	.	.853
Q30	35.03	81.344	.550	.	.836
Q31	34.50	78.534	.611	.	.832

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
36.10	87.472	9.353	31

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University