

ผนวก ข

แสดงค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม

| ข้อ | ข้อความ | Reliability | |
|-----|---|--|-----------------------|
| | | Corrected Item – Total Correlation | Alpha if Item Deleted |
| | แบบสอบถามพฤติกรรมกาารเผชิญปัญหา | ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 30 ข้อ = .719 | |
| | 1. แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา | ค่าความเชื่อมั่น 10 ข้อ = .634 | |
| 1 | ฉันมุ่งพยายามที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น | .351 | .605 |
| 2 | ฉันลงมือแก้ปัญหา เพื่อให้เหตุการณ์ดีขึ้น | .364 | .598 |
| 3 | ฉันพยายามหาวิธีการจัดการกับปัญหาให้ดีที่สุด | .424 | .599 |
| 4 | ฉันคิดพิจารณา และทบทวนขั้นตอน วิธีการในการแก้ปัญหา | .311 | .610 |
| 5 | ฉันพยายามควบคุมตนเองไม่ให้กระทำอะไรรวดเร็วเกินไปเมื่อต้องเผชิญปัญหา | .407 | .587 |
| 6 | ฉันสอบถามวิธีการแก้ปัญหากับผู้ที่เคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกันมาก่อน | .311 | .607 |
| 7 | ฉันพยายามไม่ให้มีอะไรมารบกวนความพยายามในการแก้ปัญหาของฉัน | .375 | .592 |
| 8 | ฉันรอเวลาและโอกาสที่เหมาะสมในการแก้ปัญหานั้นๆ | .248 | .628 |
| 9 | ฉันปรึกษาผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่สามารถช่วยจัดการกับปัญหานั้นได้ | .349 | .598 |
| 10 | ฉันวางมือจากงานต่างๆ เพื่อจะได้ใส่ใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ | .114 | .669 |
| | 2. แบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ปัญหา | ค่าความเชื่อมั่น 10 ข้อ = .598 | |
| 1 | ฉันหากำลังใจจากคนอื่นๆ | -.039 | .638 |
| 2 | ฉันพยายามมองประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในแง่มุมมองใหม่ในทางที่ดี | .389 | .549 |
| 3 | ฉันได้รับคำตอบที่จะจัดการแก้ปัญหา | .305 | .567 |
| 4 | ฉันค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น | .360 | .552 |
| 5 | ฉันทำเรื่องยุ่งยากให้เป็นเรื่องตลกขบขัน | .306 | .564 |
| 6 | ฉันยอมรับความจริงว่าเหตุการณ์นั้นได้เกิดขึ้นจริง | .199 | .589 |
| 7 | ฉันพยายามหาความสบายใจ โดยฟังศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ฉันนับถือ | .253 | .578 |
| 8 | ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น | .265 | .575 |
| 9 | ฉันสวดมนต์ อ้อนวอน หรือทำสมาธิ | .410 | .535 |
| 10 | ฉันทำเรื่องยุ่งยากให้เป็นเรื่องสนุกสนาน | .311 | .562 |

ผนวก ข

แสดงค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม (ต่อ)

| ข้อ | ข้อความ | Reliability | |
|-----|--|------------------------------------|-----------------------|
| | | Corrected Item – Total Correlation | Alpha if Item Deleted |
| | 3. แบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา | ค่าความเชื่อมั่น 10 ข้อ = .700 | |
| 1 | ฉันทำงานหรือทำงานอย่างอื่น เพื่อที่จะไม่กังวลกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น | .354 | .678 |
| 2 | ฉันบอกกับตัวเองว่าเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวฉัน | .316 | .690 |
| 3 | ฉันดื่มสุรา หรือกินยา หรือเสพยาเสพติดเพื่อช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น | .361 | .679 |
| 4 | ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย | .241 | .699 |
| 5 | ฉันไม่ยอมเชื่อว่าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น | .399 | .670 |
| 6 | ฉันพูดเพื่อระบายความรู้สึกที่ไม่สบายใจออกมา | .271 | .692 |
| 7 | ฉันดื่มสุรา หรือกินยา หรือเสพยาเสพติดเพื่อช่วยให้ทนสู้กับปัญหาให้มันผ่านพ้นไปได้ | .401 | .674 |
| 8 | ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะจัดการแก้ไขปัญหา | .384 | .673 |
| 9 | ฉันจะไปทำสิ่งอื่นๆ เช่น ดูภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ นั่งคิดอะไรเรื่อยเปื่อย เข้านอน ไปเดินซื้อของ เจะจะได้คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยลง | .432 | .665 |
| 10 | ฉันระบายความรู้สึกที่ไม่ดีออกมาทางคำพูดหรือการกระทำ | .492 | .654 |

ผนวก ค

แบบสอบถาม

แบบประเมินความเข้าใจตนเอง

วัตถุประสงค์ : แบบประเมินนี้ใช้เฉพาะในการทำงานวิจัยส่วนบุคคลเท่านั้น ข้อมูลที่ได้จะไม่มีการ
ปฏิบัติงานใดๆ ทั้งสิ้น

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือจากท่านค่ะ

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลเบื้องต้น

ชื่อ-สกุล รหัสพนักงาน

เพศ ชาย หญิง อายุ ปี อายุงาน ปี

สถานภาพสมรส โสด สมรส หม้าย/หย่าร้าง

การศึกษา สูงกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี

ปวส./อนุปริญญา ปวช./มัธยมศึกษา

อื่นๆ ระบุ

ส่วนที่ 2 : แบบประเมินความเข้าใจตนเอง

คำแนะนำในการทำแบบประเมิน

1) โปรดกากบาท (X) เลือกระดับ 1,2,3,4 หรือ 5 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด หลังจากอ่านสถานการณ์สมมติ
ของข้อคำถามแต่ละข้อแล้ว โดยแต่ละข้อมีเพียงคำตอบเดียว

โดย ระดับที่ 1 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายอย่างมาก

ระดับที่ 2 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายมือ

ระดับที่ 3 ท่านมีความเห็นเป็นกลางโดยไม่เอนเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง

ระดับที่ 4 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามือ

ระดับที่ 5 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามืออย่างมาก

2) โปรดตอบด้วยความคิด/ความรู้สึกครั้งแรกของท่านจึงจะถือเป็นคำตอบที่เชื่อถือได้

3) โปรดทำให้ครบทุกข้อ แม้บางข้ออาจจะไม่เกิดขึ้นจริงกับท่านก็ตาม แต่ให้จินตนาการสมมติว่าเกิดเหตุการณ์ขึ้นกับท่าน
ท่านจะคิดและตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร

| | |
|---|---|
| 1 | หากเพื่อนร่วมงานไม่เห็นด้วยกับข้อเสนอของคุณในการปรับโปรแกรมสินค้า การที่เพื่อนร่วมงานไม่เห็นด้วยกับข้อเสนอของคุณ เป็นเรื่องที่ ... คุณไม่สามารถจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถจัดการกับตนเองได้ |
| 2 | เมื่อพนักงานในแผนกของคุณหยุดงานจำนวนมาก ดังนั้นงานจึงเสร็จไม่ทันเวลา ในขณะที่งานส่วนตัวของ คุณเสร็จไปแล้ว เหตุการณ์นี้เป็นเรื่องที่ คุณ ... ไม่ต้องการรับผิดชอบ 1 2 3 4 5 ต้องรับผิดชอบต่อเต็มที่ |

| | |
|----|---|
| 3 | <p>หากคุณถูกส่งย้ายแผนกโดยไม่ทราบสาเหตุ</p> <p>การที่ฉันถูกส่งย้าย จะส่งผลต่อฉัน ...</p> <p>ตลอดทั้งชีวิต 1 2 3 4 5 เฉพาะสถานการณ์ในตอนนั้นเท่านั้น</p> |
| 4 | <p>หากหัวหน้าตำหนิคุณอย่างรุนแรงเกี่ยวกับความผิดพลาดในงานที่มีอบหมายให้ทำต่อหน้าเพื่อนร่วมงานในแผนก ทั้งที่คุณได้ตั้งใจทำอย่างดีแล้วก็ตาม</p> <p>สถานการณ์เช่นนี้ทำให้คุณ...</p> <p>ล้มเลิกความพยายาม 1 2 3 4 5 อดทนทำใหม่และจะต้องไม่เกิดขึ้นกับคุณอีกเลย</p> |
| 5 | <p>หากคุณกับแฟนของคุณจำเป็นต้องเลือกซื้อบ้านพักอาศัยแห่งใหม่ แต่ความเห็นไม่ตรงกันทำให้มีปากเสียงกันอย่างรุนแรง และไม่ยอมพูดกันเป็นสัปดาห์</p> <p>การที่ฉันมีปากเสียงรุนแรง เป็นเรื่องที่</p> <p>คุณไม่สามารถจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถจัดการกับตนเองได้</p> |
| 6 | <p>หากเพื่อนรุ่นน้องได้เลื่อนตำแหน่งแซงหน้าคุณไป ทั้งที่คุณทำงานมานานกว่า และมีคุณสมบัติที่ดีกว่า</p> <p>สถานการณ์เช่นนี้จะ...</p> <p>เกิดขึ้นกับคุณเสมอ 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นกับคุณอีก สักวันต้องเป็นของเรา</p> |
| 7 | <p>หากคุณเลือกใช้แผนการตลาดผิดพลาดไป ทำให้ยอดขายที่ตั้งไว้ไม่ถึงเป้าที่หัวหน้ากำหนด</p> <p>ความผิดพลาดนี้ จะส่งผลต่อฉัน ...</p> <p>ตลอดทั้งชีวิต 1 2 3 4 5 เฉพาะสถานการณ์ในตอนนั้นเท่านั้น</p> |
| 8 | <p>เมื่อเอกสารสำคัญถูกส่งไปยังผู้บริหารล่าช้าและถูกตำหนิ ทั้งที่คุณพิมพ์เอกสารดังกล่าวเสร็จแล้วและส่งไปให้หัวหน้าแผนกของคุณเห็นตั้งแต่ 2 สัปดาห์ก่อน</p> <p>เหตุการณ์นี้เป็นเรื่องที่คุณ ...</p> <p>ไม่ต้องรับผิดชอบ 1 2 3 4 5 ต้องรับผิดชอบเต็มที่</p> |
| 9 | <p>หากคุณพลาดนัดลูกค้าสำคัญ เพราะทำสมุดนัดหมาย ทำให้เดือนนี้ทำยอดขายไม่ถึงเป้าที่กำหนด</p> <p>เหตุที่ทำให้ฉันพลาดนัดลูกค้าสำคัญ เป็นเรื่องที่</p> <p>คุณไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถควบคุมหรือจัดการกับตนเองได้</p> |
| 10 | <p>หากคุณได้รับการบอกเล่าในด้านลบเกี่ยวกับตัวคุณจากเพื่อนร่วมงานที่ไว้เนื้อเชื่อใจกัน</p> <p>สถานการณ์เช่นนี้จะ...</p> <p>ต้องเป็นเช่นนี้ตลอดไป 1 2 3 4 5 อีกไม่นานต้องดีขึ้น</p> |
| 11 | <p>เมื่อคุณต้องกู้เงินเพื่อซ่อมแซมบ้านก่อนที่จะถึงหน้าฝนนี้เพราะบ้านทรุดโทรมมากแล้ว แต่ไม่ได้รับการอนุมัติจากธนาคารตามที่หวังไว้ ทั้งๆ ที่คุณไม่มีประวัติเสียหายด้านการเงิน</p> <p>เหตุการณ์แบบนี้ ...</p> <p>จะต้องเกิดขึ้นอีกแน่ๆ 1 2 3 4 5 เฉพาะสถานการณ์ในตอนนั้นเท่านั้น</p> |
| 12 | <p>หากคุณมีปากเสียงกันอย่างรุนแรงกับลูกน้องเกี่ยวกับการปรับปรุงพื้นที่รับผิดชอบขายของคนในแผนก</p> <p>ผลของเหตุการณ์นี้เป็นเรื่องที่คุณ ...</p> <p>ไม่ต้องรับผิดชอบ 1 2 3 4 5 ต้องรับผิดชอบเต็มที่</p> |

| | |
|----|--|
| 13 | แพทย์แจ้งผลการตรวจสุขภาพของคุณว่า มีไขมันในเลือดสูงมาก คุณเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและอัมพฤกษ์ ผลการตรวจนี้ คงจะส่งผล ... ต่อชีวิตทั้งชีวิต 1 2 3 4 5 แต่ระยะนี้เท่านั้น ถ้าควบคุมไขมันได้ ก็ไม่เสี่ยงแล้ว |
| 14 | หากโครงการขยายตลาดรถจักรยานยนต์ในกลุ่มลูกค้าพนักงานโรงงานที่คุณรับผิดชอบล้มเหลว ทั้งที่คุณ ศึกษาและเก็บข้อมูลมาอย่างดีเกือบครึ่งปี การที่โครงการนี้ล้มเหลว ทำให้ คุณไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถควบคุมหรือจัดการกับ ตนเองได้ |
| 15 | คุณในฐานะพนักงานขายได้ตั้งใจบริการลูกค้าอย่างเต็มที่แล้ว แต่ลูกค้ายังต่อว่าคุณอีกในเรื่องการส่งสินค้า ล่าช้าเกินไป ผลจากเหตุการณ์นี้ทำให้ฉันรู้สึก ... ไม่ต้องรับผิดชอบ 1 2 3 4 5 ต้องรับผิดชอบเต็มที่ |
| 16 | จากการประเมินผลการปฏิบัติงานโดยลูกค้า ปรากฏว่าผลคะแนนที่คุณได้อยู่ในระดับต้องปรับปรุง ทั้งที่คุณ ก็พยายามให้บริการเป็นอย่างดี สถานการณ์เช่นนี้จะ... เกิดขึ้นกับคุณเสมอ 1 2 3 4 5 ต้องไม่เกิดขึ้นกับคุณอีกเลย คุณต้องทำได้ |
| 17 | ในสภาวะที่น้ำมันแพงขึ้นทุกวัน ทำให้ค่าใช้จ่ายทุกอย่างเพิ่มขึ้น เหตุการณ์เช่นนี้ คงเกิดขึ้น ... ไม่มีที่สิ้นสุด 1 2 3 4 5 เฉพาะสถานการณ์ในตอนนั้นเท่านั้น |
| 18 | คุณทำยอดขายได้ดีมาโดยตลอด จนได้รับตำแหน่งนักขายดีเด่น แต่ด้วยภาวะตลาดที่ซบเซาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ยอดขายไตรมาสแรกของปีต่ำกว่าที่คาด สถานการณ์เช่นนี้จะ... เกิดขึ้นกับคุณตลอดไปอีกนาน 1 2 3 4 5 จะไม่เกิดขึ้นอีก ยังมีโอกาส ต้องพยายามต่อไป |
| 19 | หากคุณได้รับการปฏิเสธไม่ให้ทำงานที่สำคัญชิ้นหนึ่ง แม้คุณจะเป็นผู้มีส่วนริเริ่มมาตั้งแต่ต้น การที่ฉันได้รับการปฏิเสธไม่ให้ทำงาน ... จะต้องเกิดขึ้นอีกแน่ ๆ 1 2 3 4 5 เฉพาะงานนี้เท่านั้น |
| 20 | เมื่องานที่คุณได้รับมอบหมายให้ทำต้องพบเจอกับปัญหาเรื่องของการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานต่างหน่วยงาน บ่อยๆ ทำให้งานติดขัดล่าช้าเกินกว่าที่กำหนดไว้ การที่ฉันต้องพบปัญหานี้บ่อยๆ ทำให้ คุณไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถควบคุมหรือจัดการกับ ตนเองได้ |
| 21 | ข้อเสนอแนะของคุณในที่ประชุมได้รับการคัดค้านและสบประมาทอย่างหนักจากผู้บริหาร ทั้งๆที่คุณได้ ทำการศึกษาอย่างดีแล้วว่าแนวทางดังกล่าวจะช่วยเพิ่มกำไรให้บริษัทได้ สถานการณ์เช่นนี้จะ... เกิดขึ้นกับคุณเสมอ 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นกับคุณอีก |

| | |
|----|--|
| 22 | <p>หากคุณถูกส่งไปทำงานที่สาขาที่มียอดขายต่ำสุดติดต่อกันมาตลอด 5 ปี ทั้งที่คุณกำลังจะได้เลื่อนขั้นเป็นหัวหน้าสาขาที่อยู่ปัจจุบัน และมีโอกาสได้เป็นพนักงานดีเด่นประจำปี</p> <p style="text-align: center;">เหตุการณ์นี้ คงส่งผล ...</p> <p>ต่อโอกาสก้าวหน้าของคุณทั้งชีวิต 1 2 3 4 5 แต่ช่วงระยะนี้เท่านั้น อีกไม่นานต้องมีโอกาส</p> |
| 23 | <p>คุณต้องถูกโอนย้ายงานอีกเป็นครั้งที่ 2 ในรอบปีนี้ เพราะแผนกถูกยุบรวมกับแผนกอื่นเชื่อตามนโยบายของบริษัทเพื่อความปลอดภัยตัวในการบริหารและลดขนาดองค์กร</p> <p style="text-align: center;">สถานการณ์เช่นนี้จะ...</p> <p>เกิดขึ้นอีกแน่ๆ คงหมดโอกาสก้าวหน้า 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นกับคุณอีก ต้องตั้งใจให้มากขึ้น</p> |
| 24 | <p>หากคุณต้องเลื่อนงานแต่งงานออกไปอย่างไม่มีกำหนด เพราะแฟนของคุณประสบอุบัติเหตุอย่างรุนแรง</p> <p style="text-align: center;">การที่แฟนของคุณประสบอุบัติเหตุอย่างรุนแรง ทำให้</p> <p>คุณไม่สามารถจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถจัดการกับตนเองได้</p> |
| 25 | <p>เมื่อคุณเกิดทำงานผิดพลาดล้มลงบนที่กการเก็บค่างวดรถ เพราะต้องรับผิดชอบงานเพิ่มจากเพื่อนที่ลาออกไป จึงส่งผลกระทบต่องานแผนกอื่นๆ ทำให้ถูกตำหนิจากผู้เกี่ยวข้อง</p> <p style="text-align: center;">เหตุที่ฉันทถูกตำหนิเป็นเพราะ ...</p> <p>ตัวฉันเอง 1 2 3 4 5 คนอื่น/ปัจจัยอื่น</p> |
| 26 | <p>คุณพลาดโอกาสในการสัมภาษณ์งานในบริษัทยักษ์ใหญ่และมีคนคู่แข่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ที่คุณอยากเข้ามาทำงานมากคุณจึงรู้สึกว่...</p> <p style="text-align: center;">การที่ฉันพลาดโอกาสในครั้งนี้ คงจะส่งผล ...</p> <p>ต่อชีวิตทั้งชีวิต คงไม่มีโอกาสแล้ว 1 2 3 4 5 เฉพาะตอนนี้เท่านั้น ที่อื่นดีๆ ยังมี</p> |
| 27 | <p>หากคุณไม่ได้รับเลือกให้เป็นหนึ่งในทีมงานของการบุกตลาดภาคใต้ของบริษัท ซึ่งเป็นโอกาสหนึ่งที่จะทำให้คุณได้แสดงความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่เพื่อความก้าวหน้า</p> <p style="text-align: center;">การที่ฉันไม่ได้รับเลือกครั้งนี้ ทำให้</p> <p>คุณไม่สามารถจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถจัดการกับตนเองได้</p> |
| 28 | <p>คุณได้พยายามโน้มน้าวลูกค้่าอย่างเต็มที่แล้วด้วยข้อเสนอที่พิเศษสุด แต่ยังไม่สามารถทำให้ลูกค้่าตกลงใจเซ็นสัญญากับคุณได้ แต่กลับไปเซ็นสัญญากับบริษัทคู่แข่ง</p> <p style="text-align: center;">สถานการณ์เช่นนี้จะ...</p> <p>ยังคงเกิดขึ้นอีกเสมอๆ 1 2 3 4 5 จะไม่เกิดขึ้นกับคุณอีกเลย สักวันต้องทำได้</p> |
| 29 | <p>ถ้าบริษัทของคุณประสบปัญหาขาดทุนอย่างหนักจนล้มละลาย และคุณถูกปลดออกจากงาน</p> <p style="text-align: center;">เหตุการณ์นี้ คงจะส่งผล ...</p> <p>ต่อชีวิตทั้งชีวิต 1 2 3 4 5 เฉพาะสถานการณ์ในตอนนั้นเท่านั้น</p> |
| 30 | <p>แผนกของคุณไม่สามารถทำงานให้สำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ เพราะเพื่อนร่วมงานในแผนกของคุณไม่พอใจหัวหน้า</p> <p style="text-align: center;">ผลจากเหตุการณ์นี้ทำให้ฉันรู้สึก ...</p> <p>ไม่ต้องรับผิดชอบ 1 2 3 4 5 ต้องรับผิดชอบเต็มที่</p> |

| | |
|----|--|
| 31 | <p>ถ้าคุณลงทุนซื้อหุ้นเป็นจำนวนมาก และต่อมาหุ้นตกทำให้คุณขาดทุน</p> <p>สถานการณ์เช่นนี้จะ...</p> <p>เกิดขึ้นกับคุณเสมอ 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นกับคุณอีกเลย</p> |
| 32 | <p>หากฝ่ายการเงินพิมพ์ยอดเงินในใบเสร็จชำระเงินของลูกค้าไม่ถูกต้องตรงตามที่ลูกค้าชำระจริง ทำให้ท่านซึ่งเป็นผู้นำส่งเงินของลูกค้าถูกลูกค้าต่อว่าด้วยความไม่พอใจ เมื่อนำใบเสร็จไปส่งคืน</p> <p>เหตุที่ฉันถูกต่อว่าเป็นเพราะ...</p> <p>ตัวฉันเอง 1 2 3 4 5 คนอื่นบ้างจ้ออื่น</p> |
| 33 | <p>คุณทำธุรกิจผิดพลาดทำให้หมดตัว ทรัพย์สินถูกยึดทั้งหมด คุณเสียใจอย่างมาก เพราะแต่ก่อนคุณเคยเป็นคนที่มีราย และแม้แต่คนชื่นชมในความสามารถอย่างมาก</p> <p>สถานการณ์เช่นนี้จะ...</p> <p>เกิดขึ้นกับคุณตลอดไป 1 2 3 4 5 อีกไม่นานต้องดีขึ้น</p> |
| 34 | <p>หากบ้านที่คุณเพิ่งซื้อถูกเวนคืนที่ดินไปทำทางด่วนและได้ค่าชดเชยแสนถูก โดยท่านเก็บเงินซื้อบ้านนี้มากกว่า 10 ปี</p> <p>เหตุที่บ้านถูกเวนคืน ทำให้</p> <p>คุณไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับตนเองได้ 1 2 3 4 5 คุณสามารถควบคุมหรือจัดการกับตนเองได้</p> |
| 35 | <p>จากการตรวจร่างกายของคุณ หมอเตือนให้คุณระวังเรื่องสุขภาพ โดยเฉพาะความดันโลหิตสูง</p> <p>ผลจากการเตือนทำให้ฉันรู้สึก ...</p> <p>ต้องกลับมาดูแลตัวเองอย่างเต็มที่ 1 2 3 4 5 ไม่ใส่ใจกับคำเตือน</p> |
| 36 | <p>หากไม่มีใครตอบรับข้อเสนอของคุณในที่ประชุมวันนี้เลย ทั้งที่ได้ศึกษาข้อมูลมาอย่างเต็มที่พร้อมที่จะนำเสนอและตอบข้อซักถาม</p> <p>เหตุการณ์ที่ไม่มีใครยอมรับข้อเสนอของฉัน ...</p> <p>จะต้องเกิดขึ้นอีกแน่ ๆ 1 2 3 4 5 เฉพาะครั้งนี้นี่เท่านั้น</p> |
| 37 | <p>คุณโชคร้ายถูกเพื่อนร่วมงานโกงเงินเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังต้องชดใช้เงินที่ถูกโกงให้กับบริษัท อีกด้วย</p> <p>สถานการณ์เช่นนี้จะ ...</p> <p>ทำให้คุณคงไม่มีวันลืมตาอ้าปาก 1 2 3 4 5 เกิดขึ้นไม่นาน แล้วทุกอย่างจะผ่านไป</p> |

ส่วนที่ 3 : แบบสอบถามพฤติกรรมเผชิญปัญหา

คำชี้แจง : เมื่อคุณอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหายากในการตัดสินใจ คุณย่อมมีวิธีการหลายอย่างในการตอบโต้ เพื่อลดความไม่สบายใจของคุณ ขอให้คุณคิดถึงสิ่งที่คุณมักจะกระทำเสมอเมื่อคุณต้องเผชิญกับปัญหานั้นๆ โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับกรกระทำหรือความรู้สึกของคุณมากที่สุด

| ข้อ | อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก | ระดับ | | | |
|-----|--|-------|---------|----------|--------|
| | | มาก | ปานกลาง | เล็กน้อย | ไม่เคย |
| 1 | ฉันมุ่งพยายามที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น | | | | |
| 2 | ฉันหากำลังใจจากคนอื่น ๆ | | | | |
| 3 | ฉันลงมือแก้ปัญหา เพื่อให้เหตุการณ์ดีขึ้น | | | | |
| 4 | ฉันทำงานหรือทำงานอย่างอื่น เพื่อที่จะไม่กังวลกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น | | | | |
| 5 | ฉันบอกกับตัวเองว่าเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวฉัน | | | | |
| 6 | ฉันพยายามหาวิธีการจัดการกับปัญหาให้ดีที่สุด | | | | |
| 7 | ฉันพยายามมองประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในแง่มุมใหม่ในทางที่ดี | | | | |
| 8 | ฉันดื่มสุรา หรือกินยา หรือเสพยาเสพติดเพื่อช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น | | | | |
| 9 | ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย | | | | |
| 10 | ฉันคิดพิจารณา และทบทวนขั้นตอน วิธีการในการแก้ปัญหา | | | | |
| 11 | ฉันได้รับคำตอบที่จะจัดการแก้ปัญหา | | | | |
| 12 | ฉันพยายามควบคุมตนเองไม่ให้กระทำอะไรรวดเร็วเกินไปเมื่อต้องเผชิญปัญหา | | | | |
| 13 | ฉันไม่ยอมเชื่อว่าเหตุการณ์นี้ได้เกิดขึ้น | | | | |
| 14 | ฉันค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น | | | | |
| 15 | ฉันสอบถามวิธีการแก้ปัญหากับผู้ที่เคยมีประสบการณ์ เช่นเดียวกันมาก่อน | | | | |
| 16 | ฉันพูดเพื่อระบายความรู้สึกที่ไม่สบายใจออกมา | | | | |
| 17 | ฉันพยายามไม่ให้มีอะไรมารบกวนความพยายามในการแก้ปัญหาของฉัน | | | | |
| 18 | ฉันทำเรื่องยุ่งยากให้เป็นเรื่องตลกขบขัน | | | | |
| 19 | ฉันรอเวลาและโอกาสที่เหมาะสมในการแก้ปัญหานั้นๆ | | | | |
| 20 | ฉันดื่มสุรา หรือกินยา หรือเสพยาเสพติดเพื่อช่วยให้ทนสู้กับปัญหาให้มันผ่านพ้นไปได้ | | | | |
| 21 | ฉันยอมรับความจริงว่าเหตุการณ์นั้นได้เกิดขึ้นจริง | | | | |
| 22 | ฉันปรึกษาผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่สามารถช่วยจัดการกับปัญหานั้นได้ | | | | |

| ข้อ | อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก | ระดับ | | | |
|-----|--|-------|---------|----------|--------|
| | | มาก | ปานกลาง | เล็กน้อย | ไม่เคย |
| 23 | ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะจัดการแก้ไขปัญหา | | | | |
| 24 | ฉันพยายามหาความสบายใจ โดยพึ่งศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ฉันนับถือ | | | | |
| 25 | ฉันจะไปทำสิ่งอื่นๆ เช่น ดูภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ นั่งคิดอะไรเรื่อยเปื่อย เข้านอน ไปเดินซื้อของ เอะจะได้คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยลง | | | | |
| 26 | ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น | | | | |
| 27 | ฉันวางมือจากงานต่างๆ เพื่อจะได้ใส่ใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ | | | | |
| 28 | ฉันระบายความรู้สึกที่ไม่ดีออกมาทางคำพูดหรือการกระทำ | | | | |
| 29 | ฉันสวดมนต์ อ้อนวอน หรือทำสมาธิ | | | | |
| 30 | ฉันทำเรื่องยุ่งยากให้เป็นเรื่องสนุกสนาน | | | | |

บรรณานุกรม

หนังสือ

กัลยา วานิชย์บัญชา การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล. กรุงเทพมหานคร : บริษัท
ธรรมสาร จำกัด, 2548.

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. แนวทางการแก้ปัญหาวิกฤตด้วย AQ. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชา
จิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2546.

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. AQ อัดเกินพิกัด. กรุงเทพฯ : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด, 2548.

ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

ประเวศน์ มหารัตน์สกุล. การบริหารทรัพยากรมนุษย์แนวทางใหม่. กรุงเทพมหานคร: สถาบัน
สิ่งแวดล้อมไทย, 2543.

รัตนา ศิริพานิช. หลักการสร้างแบบสอบวัดทางจิตวิทยาและทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: สาขาวิชา
จิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2533. (อัดสำเนา)

วิทยา นาควัชระ. วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี และมีสุข. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง
จำกัด, 2544.

วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. เชาวน์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต.
กรุงเทพมหานคร : ธีระป๋อมวรรณกรรม, 2543.

สุภาพรพรณ โคตรจรัส. จิตวิทยาเพื่อคุณ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2545.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ รู้เขา รู้เรา. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, 2539

คันทันย์ ฉัตรคุปต์. เทคนิคสร้าง IQ EQ AQ : 3 Q เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์
บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด, 2544 .

วิทยานิพนธ์และงานวิจัยส่วนบุคคล

ครองคณา สีขาว. “เขาวน้อารมณั ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และพฤติกรรม
การเผชิญความเครียดของพยาบาล โรงพยาบาลสนามจันทร์” งานวิจัยส่วนบุคคล
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์, 2549.

ชวนจิตร ทองธนะ. “เขาวน้อปัญญา เขาวน้อารมณั และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า
อุปสรรคที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของหัวหน้าแผนกขายในธุรกิจห้างสรรพสินค้า ในเขต
กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544.

นภดล คำเต็ม. “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า
อุปสรรค การสนับสนุนจากครอบครัว กับความสำเร็จในวิชาชีพของหัวหน้าหอผู้ป่วย
โรงพยาบาลศูนย์.” วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะ
พยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

นันทนุช ตั้งเสถียร. “บุคลิกภาพแบบ MBTI ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และ
ความเครียดในการทำงาน:กรณีศึกษาบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง” วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์, 2546.

พรรณณี ตรีภูษชัย. "ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของเขาวงกตอารมณ์กับผลการปฏิบัติงานตาม การรับรู้ของหัวหน้างานของบุคลากรเทคโนโลยีสารสนเทศ ในองค์การธุรกิจสื่อสาร โทรคมนาคม" วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.

ประคอง ชื่นวัฒนา. "ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการประเมินผลการปฏิบัติงาน : ศึกษาเฉพาะกรณี หัวหน้าพยาบาลประจำหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศิริราช" วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขา วิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2543

รัชดา ไชโยธยา. "ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในปัจจุบันควบคุมภายในและภายนอกกับ พฤติกรรมเผชิญปัญหาของผู้ถูกควบคุมความประพฤติในกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2543.

สมฤดี เขียวฉาย. "การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบ MBTI พฤติกรรมการเผชิญ ปัญหา และอัตราการขาดงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง." วิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544.

ศุภรี รอดสิน. "ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคกับความ เหนื่อยหน่ายจากการทำงาน : กรณีศึกษาบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระ นครเหนือ" งานวิจัยส่วนบุคคลมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและ องค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2549.

สิริพร เลี้ยวกิตติกุล. "ปัจจัยในการทำงาน การเผชิญปัญหา และความเครียดของบุคลากรระดับ ปฏิบัติการ : ศึกษาเฉพาะกรณีสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล" วิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544.

สุธิดา ชญาแก้ว."ความสัมพันธ์ของเขาวน้อารมณั พฤติกรรมการเผชิญปัญหาและอัตราการขาดงาน : กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย" วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2548.

วิวัฒน์ อมรรัตนพันธ์. "การศึกษานุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ The Big Five กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหา : กรณีศึกษาพนักงานระดับปฏิบัติการ บริษัทหลักทรัพย์แห่งหนึ่ง." งานวิจัยส่วนบุคคลมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2547.

อรพินท์ ตราโต."ความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมในงาน ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรคกับการปฏิบัติงานของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลศูนย์." วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

อาทิตา กลับเพิ่มพูล."การมองโลกในแง่ดี นุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค ศึกษาเฉพาะกรณีหน่วยงานของรัฐแห่งหนึ่ง" วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2549.

อารยา ด่านพานิช."การศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของเยาวชนผู้กระทำผิดชายและหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กเยาวชนกลาง." วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2542.

อุไรรัตน์ วัฒนาสงวนศักดิ์."ความสัมพันธ์ระหว่างเขาวน้อารมณั ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรคและผลการปฏิบัติงานของพนักงานฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์ : กรณีศึกษาบริษัทโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง" งานวิจัยส่วนบุคคลมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2549.

เอกสารอื่นๆ

เกียรติ์ ก้อง คุ่มไฟโรจน์. “การประเมินผลการปฏิบัติงาน” วิทยุทัศน์, 2546.

ประทักษ์ ลิขิตเลอทรง. “จิตวิทยาในโลกปัจจุบัน” เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี
สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย, 2545.

Books.

Jackson,S.E.. Handbook of Organizational Stress Coping Strategies. Massachusetts :
Ballinger Publishing Company, 1984.

Lazarus, R.S., and Folkman, S.. Stress, Appraisal and Coping. New York :
Springer Publishing Company, 1984.

Monart,A.,and Lazarus, R.S. Stress and Coping. New York : University Press, 1978.

Stoltz, P.G. Adversity Quotient : Turning obstacles into opportunity. Newyork : John
Wiley&sons, Inc., 1997.

Stoltz, P.G. Adversity Quotient at Work. Newyork : Harper Collins Publisher Inc., 2001.

Article and other Materials

Carver, C.S.,Scheier,F.M.,and Weintraub, J.K. “Assessing Coping Strategies : A
Theoretically Based Approach”. Journal of Personality and Social Psychology,
56 (1989) : 257-283

Cohen, F. and Lazarus, R.S. "Coping and adaptation in health and illness." In Handbook of Health, Health Care, and The Health Professions. p.608-635. Edited by D.Mechanic. New York : The Free Press, 1983.

Lawshe, C.H. "A Quantitative Approach to Content Validity" Personnel Psychology 28 (1975) : 563 - 575

Shimazu, A., Schaufeli, W.B. "Does Distraction Facilitate Problem-focused Coping with Job Stress? A 1 year Longitudinal Study." International Journal of Behavioral Medicine 30(2007) : 423-434.

World Wide Web

Adversity Response Profile Reliability and Validity. "Adversity Response Profile™ (ARP) Technical Supplement." <<http://www.adversityquotient.com/aq/measuringaq/ARPReliabilityValidity.html>>.2001.

Measuring AQ performance studies "Client: Diversified Collection Services, Inc." < www.peaklearning.com/measuring-aq_studies4.html.>

Thomson J. "MP Water Resources-AQ Performance Studies" <<http://www.peaklearning/2003.com>>, 2005.

ประวัติการศึกษา

| | |
|----------------|---|
| ชื่อ | กุลรัตน์ สุทธาสถิตย์ชัย |
| วันเดือนปีเกิด | 15 กรกฎาคม 2517 |
| วุฒิการศึกษา | ศิลปศาสตรบัณฑิต เอกจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2538 |