

## ผนวก ง.

### แบบสอบถามที่นำมาใช้จริงในงานวิจัย

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการทำแบบสอบถาม

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวนฤมล เรืองรุ่งขจรเดช กำลังทำการศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม และความเครียดในการปฏิบัติงาน : กรณีศึกษาบริษัทพัฒนาโปรแกรมระบบงานแห่งหนึ่ง” เพื่อใช้ประกอบในงานวิจัยส่วนบุคคลระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะส่วนบุคคล
- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค
- ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคม
- ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

อนึ่ง ข้าพเจ้าขอรับรองว่าคำตอบของท่านถือเป็นความลับ จะไม่นำข้อมูลไปเปิดเผยเป็นรายบุคคลให้เกิดผลเสียหายต่อหน้าที่การงาน และไม่มีผลต่อการประเมินผลการปฏิบัติงานใดๆ ทั้งสิ้น การนำเสนอข้อมูลจะเสนอโดยภาพรวมเพื่อประโยชน์ในเชิงวิชาการเท่านั้น จึงขอให้ท่านวางใจและตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

การศึกษานี้จะสำเร็จลุล่วงไม่ได้หากไม่ได้รับความกรุณาจากท่าน จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวนฤมล เรืองรุ่งขจรเดช)

ผู้วิจัย

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามลักษณะส่วนบุคคล

โปรดกากบาท (X) ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ

( ) ชาย ( ) หญิง

2. อายุ

( ) 20-30 ปี ( ) 31-40 ปี ( ) 40 ปีขึ้นไป

3. ประสบการณ์ในการทำงาน

( ) ต่ำกว่า 1 ปี ( ) 1-5 ปี  
( ) 5-10 ปี ( ) ตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป

4. สถานภาพสมรส

( ) โสด ( ) สมรส

5. ระดับการศึกษา

( ) ปริญญาตรี ( ) สูงกว่าปริญญาตรี

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ)

### คำชี้แจง

1. โปรดกากบาท (X) เลือกระดับ 1, 2, 3, 4 หรือ 5 ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด หลังจากที่ย่านสถานการณ์สมมติของข้อคำถามแต่ละข้อแล้ว โดยในแต่ละข้อมีเพียงคำตอบเดียว โดย ระดับ 1 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายมืออย่างมาก

ระดับ 2 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายมือ

ระดับ 3 ท่านมีความเห็นเป็นกลางโดยไม่เอนเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง

ระดับ 4 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามือ

ระดับ 5 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามืออย่างมาก

2. โปรดทำให้ครบทุกข้อ แม้บางข้ออาจจะไม่เกิดขึ้นกับท่านจริงๆ ก็ตาม แต่ให้จินตนาการสมมติว่า ถ้าเกิดสถานการณ์เหล่านี้ขึ้นกับท่าน ท่านจะคิดและตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นอย่างไร

1. ผู้เข้าประชุมส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยกับข้อเสนอของคุณ ในการช่วยกันประหยัดน้ำ-ไฟของบริษัทในช่วงที่บริษัทประสบภาวะวิกฤติอยู่ในขณะนี้ คุณจะ.....

หยุดและยอมตามความเห็น 1 2 3 4 5 **ยังคงพยายามเสนอข้อมูลให้ทราบถึงความจำเป็นในการประหยัดต่อไป**

2. หัวหน้ากล่าวคำตำหนิคุณอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนร่วมงานจำนวนมาก ทั้งๆ ที่คุณตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่แล้ว คุณจะ...

**ไม่พอใจอย่างมากและจะไม่ตั้งใจทำงานอีกต่อไป** 1 2 3 4 5 **ขอบคุณหัวหน้าที่ตักเตือนและจะตั้งใจทำงานต่อไป**

3. คุณได้เถียงกับเพื่อนร่วมงานจนควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ จึงตะคอกใส่หน้าเขาแล้วหยิบยางลบไปโดนหัวเขา ต่อมาเมื่อพบเขาคุณจะมีปฏิกิริยา.....

**ทำตัวไม่ถูก ไม่กล้าสู้หน้า** 1 2 3 4 5 **เสียใจ เข้าไปขอโทษ**

4. คุณตั้งใจไว้ว่าคุณจะทำงานให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา แต่ก็ยังไม่เสร็จอย่างที่ตั้งใจไว้ คุณรู้สึก.....

**ท้อแท้ว่าเมื่อไหร่คุณถึงจะทำอย่างที่ตั้งใจไว้ได้ซะที** 1 2 3 4 5 **จะมุ่งมั่นทำให้ได้อย่างที่ตั้งใจและพยายามอีกครั้ง**

5. หลังจากการนำเสนอโครงการให้กับลูกค้า คุณมั่นใจมากกว่าคุณจะได้งานโครงการนี้ แต่เมื่อผลออกมาปรากฏว่าคุณไม่ได้ คุณจะ.....

รู้สึกเสียใจ ผิดหวังไม่อยาก  
คาดหวังอะไรอีก 1 2 3 4 5 ทบทวนการทำงานอีกครั้งว่ามี  
ข้อผิดพลาดอะไรที่ต้องปรับปรุง  
แล้วทำให้ดีขึ้นในโอกาสต่อไป

6. ธุรกิจที่คุณลงทุนไว้ประสบภาวะขาดทุน เป็นหนี้สินจำนวนมาก มีเจ้าหนี้หลายคนมาตาม  
ทวงหนี้ คุณรู้สึกเครียดและหาทางออกไม่ได้ คุณคิดว่า.....

ไม่รู้จะหาทางออกอย่างไร  
เด็ดแล้วไม่อยากลงทุนทำ  
ธุรกิจอีก 1 2 3 4 5 ตั้งสติหาทางแก้ปัญหาที่ละเอียดอย่าง  
คิดว่าเป็นประสบการณ์

7. คุณทำงานที่บริษัท นี้นานกว่า 15 ปี และเป็นหัวหน้าแผนก แต่คุณกลับถูกเลิกจ้างเพราะ  
บริษัทประสบภาวะขาดทุนจำเป็นต้องลดจำนวนพนักงานลง คุณจะ.....

เสียใจและนอนทำใจอยู่  
บ้าน โดยนำเงินชดเชยที่  
ได้มาใช้จ่ายไปก่อน 1 2 3 4 5 ตั้งสติและพยายามหางานใหม่  
ทำต่อไปทันที

8. คุณเป็นชาวประมงผู้ได้รับความเสียหายจากคลื่นยักษ์สึนามิ คุณได้สูญเสียบ้าน เรือประมง  
เครื่องมือจับปลา และทรัพย์สินทั้งหมดที่คุณมีรวมถึงญาติพี่น้องหลายคน คุณรู้สึก.....

อยากตาย ชีวิตนี้หมดทุก  
อย่างไม่เหลืออะไรอีกแล้ว 1 2 3 4 5 แม้จะเสียใจ แต่ต้องตั้งสติและสู้  
ชีวิตต่อไป เพราะยังมีญาติอีก  
หลายคนที่ยังเป็นห่วง

9. คุณและพนักงานทุกคนถูกลดเงินเดือน 30% และต้องทำงานหนักมากขึ้น เพราะบริษัทกำลัง  
ประสบภาวะวิกฤติ คุณจะแสดงอาการ.....

อย่างนี้ก็แย่ซิ เจองานหนัก  
แน่ๆ หางานใหม่ดีกว่า 1 2 3 4 5 เราต้องสู้ ตั้งใจช่วยกันทำงาน  
บริษัทต้องผ่านวิกฤติไปได้

10. คุณและเพื่อนร่วมงานถูกสั่งให้มาทำงานด่วนในวันหยุดกะทันหัน คุณจะแสดงอาการ.....

โอ้ แย่จริง แทนที่จะได้  
พักผ่อนในวันหยุด 1 2 3 4 5 ควบคุมตัวเองได้ ช่วยกันทำงาน  
จะได้เสร็จเร็วๆ เดียวก็จะได้ไป  
พัก

11. เมื่อพนักงานในฝ่ายของคุณหยุดงานจำนวนมาก และเพื่อให้งานเสร็จทันตามกำหนดเวลา คุณจึงต้องรับงานของเพื่อนร่วมงานที่ลาหยุดมาทำจนไม่มีเวลาอยู่กับครอบครัว ทั้งๆ ที่งานส่วนของคุณเสร็จไปแล้ว คุณจะ

**รู้สึกน้อยใจตัวเอง และเบื่อที่ต้องรับภาระมากกว่าคนอื่น** 1 2 3 4 5 **ยอมรับและจัดสรรเวลาให้ดีกว่าเดิม**

12. เมื่อแผนกของคุณทำงานผิดพลาดอันมาจากความสะเพร่าของลูกน้องคุณ ซึ่งบริษัทได้รับความเสียหายสิ่งแรกที่คุณจะทำคือ

**ค้นหาคนทำผิดและลงโทษเป็นตัวอย่าง** 1 2 3 4 5 **กล่าวขอโทษ ยินดีรับผิดชอบ และหาแนวทางแก้ไข**

13. ผลการปฏิบัติงานของคุณยังไม่ดีขึ้นอย่างหวัง ทั้งๆ ที่คุณพยายามมากกว่าเดิมแล้ว คุณจะรู้สึก.....

**น้อยใจตัวเองที่เป็นคนไม่ได้เรื่อง** 1 2 3 4 5 **พยายามต่อไปและตรวจสอบว่าตัวเองมีข้อบกพร่องอะไรที่ต้องปรับปรุง**

14. เมื่อเอกสารสำคัญถูกส่งไปยังผู้บริหารล่าช้าทำให้คุณถูกตำหนิ ทั้งๆ ที่คุณทำเอกสารดังกล่าวเสร็จแล้วและส่งไปให้หัวหน้าแผนกของคุณเห็นตั้งแต่ 2 สัปดาห์ก่อน คุณจะ.....

**คิดว่าหัวหน้าแผนกเป็นคนที่ต้องรับผิดชอบ** 1 2 3 4 5 **เข้าไปความรับผิดชอบทั้งที่ไม่ใช่ความผิดของเรา**

15. เพื่อนร่วมงานในแผนกของคุณทะเลาะกัน จากปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อการทำงาน ทำให้แผนกของคุณไม่สามารถดำเนินงานต่อไปได้ คุณจะ.....

**ไม่สนใจเพราะไม่ใช่ปัญหาของเรา** 1 2 3 4 5 **เข้าไปช่วยไกล่เกลี่ย เพื่อให้งานดำเนินต่อไปได้**

16. วัตถุดิบที่ฝ่ายผลิตของคุณสั่งฝ่ายจัดซื้อให้สั่งเข้ามายังไม่มี เพราะวัตถุดิบขาดตลาด บริษัทอาจเสียหายได้เพราะงานหยุดชะงัก ในฐานะที่คุณเป็นพนักงานฝ่ายผลิตคนหนึ่ง คุณจะ.....

**รอให้ฝ่ายจัดซื้อแก้ไขปัญหา** 1 2 3 4 5 **เสนอแนะฝ่ายจัดซื้อให้ลองหาวัตถุดิบอื่นมาใช้แทนก่อนได้**

17. คุณในฐานะโปรแกรมเมอร์ได้ตั้งใจบริการลูกค้าอย่างเต็มที่แล้ว แต่ลูกค้ายังต่อว่าคุณอีกในเรื่องการส่งระบบงานล่าช้าเกินไป คุณจะ.....

**คิดว่าลูกค้าเรื่องมาก และโทษแผนกการตลาดที่ทำให้คุณถูกต่อว่า** 1 2 3 4 5 **ขอโทษลูกค้าแล้วแก้ไขตามที่ลูกค้าต้องการ**

18. คุณคิดว่าเหตุผลที่ในที่ประชุมไม่เห็นด้วยกับแนวทางในการพัฒนาระบบงานของคุณ เพราะ.....

**คิดว่าคุณไม่มีความสามารถ** 1 2 3 4 5 **อาจจะเป็นเพราะสาเหตุอื่นๆ**  
**พอ**

19. บริษัทของคุณแพ้มการประมูลโครงการให้กับบริษัทคู่แข่ง ในฐานะที่คุณเป็นผู้รับผิดชอบดูแลโครงการนี้ คุณคิดว่าเพราะ

**คุณทำงานไม่ดี** 1 2 3 4 5 **อาจจะเพราะเจ้าหน้าที่ในทีม**  
**ทำงานไม่ดี**

20. คุณขอความร่วมมือจากลูกน้องคุณให้มาทำงานในวันหยุดเป็นเวลา 2 เดือน เพื่อให้งานเสร็จทันตามกำหนด แต่ไม่ได้รับความร่วมมืออย่างเต็มที่ คุณจะ.....

**คิดว่าตัวเองขาดความเป็น** 1 2 3 4 5 **คิดว่าลูกน้องอาจจะมึนงานอื่น**  
**ผู้นำลูกน้องจึงไม่ให้ความ** **ต้องทำ และเรียกลูกน้องมาคุย**  
**ร่วมมือ** **หาสาเหตุ**

21. บริษัทของคุณถูกยกเลิกสัญญาจากลูกค้ารายใหญ่ ทำให้บริษัทเกิดความเสียหาย คุณคิดว่า.....

**แน่แน่ บริษัทต้องได้รับ** 1 2 3 4 5 **ไม่เป็นไร ยังมีบริษัทรายอื่นที่เรา**  
**ผลกระทบไปอีกนาน สงสัย** **จะติดต่อมาเป็นลูกค้าได้อีก**  
**ว่าปีนี้จะไม่ได้โบนัสแน่ๆ**

22. คุณพลาดโอกาสในการสัมภาษณ์งานกับบริษัทยักษ์ใหญ่และมั่นคงแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นบริษัทที่คุณอยากเข้าทำงานมาก คุณจะรู้สึกที่.....

**เสียตายใจ คงไม่มีโอกาสหา** 1 2 3 4 5 **ยังมีโอกาสอีก ยังมีบริษัทดีๆ ที่**  
**งานดีๆ อย่างนี้อีกแล้ว** **จะรับคุณเข้าทำงานอีก**

23. ถ้าบริษัทของคุณประสบปัญหาขาดทุนอย่างหนักจนล้มละลาย และคุณถูกปลดออกจากงาน คุณจะ...

**รู้สึกตกใจ ทำใจไม่ได้คิดว่า** 1 2 3 4 5 **สู้ต่อไป ยังไงก็ยังมีเงินชดเชย**  
**ต้องแย่งแย่งๆ ตอนนี้อย่าง** **และมีบริษัทอื่นที่ต้องการเรา**  
**งานลำบากอยู่** **ทำงาน**

24. รัฐบาลสั่งยกเลิกผลประมูลงานที่บริษัทของคุณได้รับงานไป เพราะมีข่าวว่ามีการฉ้อประมูล คุณรู้สึกที่...

**บริษัทต้องเสียชื่อแน่ๆ** 1 2 3 4 5 **เชื่อมั่นในความโปร่งใสของ**  
**ต่อไปจะมีใครกล้ามาทำ** **บริษัทคุณ และยังมีงานอื่นรอ**  
**ธุรกิจกับบริษัทเราอีก** **ประมูลอีกมากมาย**

25. คุณหวังว่าจะได้รับการเลื่อนตำแหน่ง แต่หัวหน้าคุณกลับเลือกเพื่อนร่วมงานของคุณแทน  
คุณจะ

<p>ผิดหวังอย่างมาก คงไม่มี โอกาสได้เป็นหัวหน้า เหมือนคนอื่น อนาคตการ งานของเราคงไม่ เจริญก้าวหน้าแน่ๆ</p>	<p>1   2   3   4   5</p>	<p>ไม่เป็นไรโอกาสหน้ายังมี เรา ต้องพยายามต่อไป สร้างผลงาน ให้หัวหน้าเห็นและมั่นใจในตัว เรา</p>
---	--------------------------	--

26. คุณพลาดนัดกับลูกค้าคนสำคัญของบริษัท เพราะรถของคุณเกิดเสียวะทันหัน โทรศัพท์ก็  
ติดต่อนไม่ได้ คุณรู้สึกว่.....

<p>รู้สึกว่าชีวิตมีอุปสรรค มากมายเหลือเกิน ทำอะไร ก็พลาดไปหมดต้องเสีย ลูกค้าคนี่แน่นอน</p>	<p>1   2   3   4   5</p>	<p>มันก็แค่ความผิดพลาดครั้งหนึ่ง เท่านั้น และทุกปัญหาต้องมี ทางแก้ไข</p>
--	--------------------------	--

27. คุณไปพบหมอเนื่องจากอาการปวดท้องและคิดว่าตัวเองเป็นโรคกระเพาะเนื่องจากทาน  
อาหารไม่ตรงเวลา แต่ผลการตรวจกลับพบว่าคุณเป็นมะเร็งที่ลำไส้ระยะที่ 3 คุณคิดว่า.....

<p>ตัวเองเคราะห์ร้ายเหลือเกิน อีกไม่นานก็ต้องตายอย่าง ธรรมดา</p>	<p>1   2   3   4   5</p>	<p>รู้สึกว่าโรคร้ายไข้เจ็บนั้นเป็นเรื่อง ธรรมดา ตอนนี้อยู่ยังมีชีวิตอยู่คง ทำตัวให้สดใสร่าเริงและรักษา สุขภาพให้แข็งแรง</p>
--	--------------------------	---

28. คุณเพิ่งถูกแฟนที่กำลังจะแต่งงานกันภายใน 1 อาทิตย์นี้บอกเลิกและยกเลิกการแต่งงาน  
โดยไม่ทราบสาเหตุ คุณจะรู้สึกว่.....

<p>อับอาย ต้องถูกนินทาไปอีก นานแน่ๆ ความหวังในชีวิต พังทลายหมดแล้ว</p>	<p>1   2   3   4   5</p>	<p>เขาคงไม่ใช่เนื้อคู่ของเราและ ไม่ได้รักเราแล้ว เรายังมีเพื่อน สนิทอีกมากมายที่อาจเป็นแฟน ใหม่ได้</p>
--	--------------------------	--

29. คุณต้องเจอกับปัญหาอุปสรรคในการทำงานอยู่เสมอ คุณรู้สึก.....

<p>ท้อแท้ เหนื่อยหน่ายกับชีวิต เหลือเกิน</p>	<p>1   2   3   4   5</p>	<p>เป็นเรื่องธรรมดา คุณสามารถ หาทางแก้ไขได้</p>
--	--------------------------	---

30. หัวหน้าสั่งยกเลิกงานสำคัญที่คุณกำลังรับผิดชอบอยู่ แล้วโอนงานชิ้นนี้ไปให้คนอื่นทำแทน โดยไม่ให้เหตุผล เหตุการณ์ดังกล่าว คุณคิดว่า...

หัวหน้าไม่ยุติธรรมและคง จะไม่มีควมก้าวหน้าใน บริษัทแห่งนี้	1	2	3	4	5	ก็แค่ไม่ได้ทำงานนี้เท่านั้น คิดว่า หัวหน้าคงมอบหมายงานอื่นที่ เรานัดมากกว่าให้ทำแทน ภายหลัง
--	---	---	---	---	---	--

31. คุณโชคร้ายถูกเพื่อนร่วมงานโกงเงินเป็นจำนวนมาก คุณเสียใจมาก คุณเชื่อว่าปีนี้คุณดวง  
ตกทำอะไรก็ไม่ค่อยประสบความสำเร็จและคุณคิดว่า.....

คงต้องโชคร้ายไปอีกนาน ตลอดปี และปีหน้าดวงก็คง ตกเหมือนกัน	1	2	3	4	5	ไม่นานความโชคร้ายก็จะผ่าน พ้นไปและเราต้องยืนหยัดไม่ ยอมแพ้
---	---	---	---	---	---	--

32. คุณได้รับการตำหนิอย่างแรงจากหัวหน้าในระยะหลัง จนคุณคิดว่า.....

คงต้องได้รับคำตำหนิเช่นนี้ จากหัวหน้าของคุณ ตลอดไป	1	2	3	4	5	คงไม่ถูกตำหนิจากหัวหน้าเช่นนี้ ตลอดไป คุณยังมีโอกาสเป็นคน เก่งในสายตาของหัวหน้า
--	---	---	---	---	---	---

33. ไก่ในฟาร์มของคุณตายเพราะโรคไข้หวัดนกทั้งหมด ทำให้คุณต้องขาดทุนจำนวนมาก และ  
ยังไม่มีทีท่าว่าโรคจะหยุดระบาด คุณคิดว่า.....

หมดกัน ขาดทุนหมด โรค ไข้หวัดนกไม่มีทางหยุด ระบาดแน่ๆ	1	2	3	4	5	อีกไม่นานก็คงมีแนวทางในการ ป้องกันโรคไข้หวัดนกได้ ต้อง เตรียมพร้อมเพื่อจะเลี้ยงไก่ หลังจากที่โรคหยุดระบาด
--	---	---	---	---	---	--

34. คุณถูกตรวจพบว่ามีผลเลือดเป็นบวก (เป็นเอดส์) คุณจะมีชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไร.....

หมดอาลัยตายอยาก ชีวิตที่ เหลือคงต้องทรมาน ตาย ดีกว่า	1	2	3	4	5	ทำจิตใจให้เข้มแข็ง หันมาใส่ใจ สุขภาพ เพื่อที่จะได้มีชีวิตต่อไป อีกยาวนาน
--	---	---	---	---	---	--

35. คุณมีแฟนมาแล้ว 3 คน และทุกครั้งคุณจะเป็นฝ่ายถูกบอกเลิก และครั้งนี้คุณก็ถูกแฟนคนที่  
4 บอกเลิกอีก คุณคิดว่า.....

ชาตินี้เราคงถูกบอกเลิก ตลอดไป โอกาสที่จะได้ แต่งงานคงไม่มีแน่ๆ	1	2	3	4	5	ครั้งนี้จะเป็นครั้งสุดท้ายที่เราถูก บอกเลิก ต่อไปเราจะปรับปรุง ตัว สักวันหนึ่งเราต้องได้แต่งงาน
--	---	---	---	---	---	---

36. คุณทำงานดีมาตลอดและเป็นที่ยอมรับของหัวหน้างาน แต่คุณประสบความล้มเหลวในงานที่สำคัญที่ได้รับมอบหมาย ทำให้ได้รับคำตำหนิ คุณเชื่อว่า.....

คงไม่ได้รับความเชื่อถือจาก หัวหน้าอีกต่อไปแล้ว เพราะ เหตุการณ์ครั้งนี้ถือว่า รุนแรงที่สุด

1 2 3 4 5

การได้รับคำตำหนิแบบนี้คงมีแค่ ครั้งนี้ ต่อไปเราคงมีโอกาส ได้รับคำชื่นชมอีก

37. ถ้าคุณลงทุนซื้อหุ้นเป็นจำนวนมาก และต่อมาตลาดหุ้นตกทำให้คุณขาดทุน คุณจะ.....

ยอมขาดทุนแค่นี้ ขายหุ้นทิ้ง ให้หมดดีกว่า และจะไม่เล่น หุ้นอีกต่อไป

1 2 3 4 5

หุ้นมีลงก็ต้องมีขึ้น ถ้าขายทิ้ง ตอนนี้ก็ยังมีแต่ขาดทุน อดทนรออีกหน่อยให้ราคาหุ้นกลับขึ้นมาแล้วค่อยขายดีกว่า

38. ในที่ประชุมข้อเสนอแนะของคุณได้รับการคัดค้านและสับสนอย่างมากจากหัวหน้า ทั้งๆ ที่คุณได้ทำการศึกษามาอย่างดีแล้วว่าแนวทางดังกล่าวจะช่วยเพิ่มกำไรให้บริษัทได้ คุณรู้สึกเสียใจ คุณจะ.....

ล้มเลิกความพยายาม และ สูญเสียความมั่นใจตลอดไป

1 2 3 4 5

อดทนรอว่าสักวันหนึ่งหัวหน้า ต้องเข้าใจแนวคิดของเรา เมื่อ ท่านได้รับข้อมูลเพิ่มเติมเรื่อยๆ

39. คุณทำธุรกิจผิดพลาดทำให้หมดตัว ทรัพย์สินถูกยึดทั้งหมด คุณเสียใจอย่างมาก เพราะแต่ ก่อนคุณเคยเป็นคนรวยและมีแต่คนชื่นชมในความสามารถอย่างมาก คุณคิดว่า.....

ทุกข์ทรมานไปอีกนาน เพราะยอมรับความจริง ไม่ได้ อยากหลบผู้คนไปให้ พ้นๆ

1 2 3 4 5

ต่อสู้ชีวิตต่อไป ถึงแม้จะต้อง ทำงานเป็นลูกจ้างก็ตาม ในไม่ช้า เราก็จะฟื้นตัวได้ด้วย ความสามารถของเรา

40. วันเกิดปีนี้คุณพยายามโทรติดต่อเพื่อนสนิทเพื่อชวนมาทานข้าวด้วยกันหลายครั้งแล้ว แต่ ติดต่อกไม่ได้และไม่มีใครโทรกลับมาหาคุณเลย คุณคิดว่า.....

เพื่อน ๆ คงอยากเลิกคบกับ เราแล้ว และคงไม่ติดต่อเรา อีกแล้ว

1 2 3 4 5

แต่ละคนคงกำลังยุ่งกันอยู่ถึง ติดต่อกไม่ได้ ไม่เป็นไรรอไว้ อาทิตย์หน้าจะลองโทรไปใหม่ ยังไงต้องได้กินข้าวด้วยกันอยู่ แล้ว

### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคม

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกของท่านในเรื่องการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งในที่นี้สอบถามจาก 2 แหล่ง คือ ผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน โปรดกากบาท (X) ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการสนับสนุนทางสังคม				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.	คุณสามารถพูดคุยปัญหาของคุณกับผู้บังคับบัญชาได้อย่างสนิทสนมเป็นกันเอง					
2.	ผู้บังคับบัญชาตำหนิการทำงานของคุณต่อหน้าคนอื่น ทำให้คุณอับอายหรือคับแค้นใจ					
3.	ผู้บังคับบัญชาเอาใจใส่ในเรื่องความเป็นอยู่ของคุณ					
4.	คุณรู้สึกสบายใจและมีความสุข เมื่อได้ทำงานร่วมกับผู้บังคับบัญชา					
5.	คุณรู้สึกว่าผู้บังคับบัญชาสนใจความรู้สึกของคุณ					
6.	ผู้บังคับบัญชาแสดงความห่วงใยคุณ ในเวลาที่คุณเจ็บป่วย					
7.	ผู้บังคับบัญชาเปิดโอกาสให้คุณแก้ตัวใหม่ เมื่อคุณทำงานผิดพลาด					
8.	คุณสามารถพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานได้อย่างเสรี					
9.	เพื่อนร่วมงานเต็มใจที่จะสนับสนุนและร่วมมือทำงานกับคุณ					
10.	เพื่อนร่วมงานแสดงความห่วงใย ในเวลาที่คุณเจ็บป่วยหรือได้รับความเดือดร้อน					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการสนับสนุนทางสังคม				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
11.	เพื่อนร่วมงานเปิดโอกาสให้คุณแก้ตัวใหม่เมื่อคุณทำงานผิดพลาด					
12.	คุณสามารถพูดคุยปัญหาของคุณกับเพื่อนร่วมงานได้อย่างสนิทสนมเป็นกันเอง					
13.	เพื่อนร่วมงานสนใจความรู้สึกของคุณ					
14.	เมื่อคุณวิตกกังวลมักจะปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน					
15.	ผู้บังคับบัญชาจะชี้แจงรายละเอียดของงานที่มอบหมายให้คุณฟังจนเข้าใจ					
16.	คุณได้รับข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวกับการทำงานจากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานเสมอ					
17.	คุณได้รับคำแนะนำที่ดีจากผู้บังคับบัญชาในการแก้ปัญหาข้อผิดพลาดในการทำงาน					
18.	ผู้บังคับบัญชาชี้แนะวิธีการทำงานที่มีประสิทธิภาพให้คุณด้วยความเต็มใจ					
19.	คุณแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานอยู่เสมอ					
20.	ผู้บังคับบัญชาเปิดโอกาสให้คุณร่วมระดมความคิด เพื่อหาวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ					
21.	คุณสามารถอภิปรายปัญหาในการทำงานกับผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานได้เสมอ					
22.	คุณได้รับคำแนะนำที่ดีเกี่ยวกับการทำงานจากผู้บังคับบัญชา					
23.	คุณได้รับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์จากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานเสมอ					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการสนับสนุนทางสังคม				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
24.	คุณกับผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานไม่ค่อยมีโอกาสร่วมกันระดมความคิด เพื่อแก้ปัญหาในการทำงาน					
25.	เพื่อนร่วมงานยินดีที่จะรับฟังและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวกับการทำงานกับคุณ					
26.	คุณได้รับความช่วยเหลือในเรื่องความรู้และทักษะพิเศษในการทำงานจากเพื่อนร่วมงาน					
27.	เพื่อนร่วมงานคอยแนะนำ ช่วยเหลือ และให้คำชี้แนะในการทำงานที่ถูกต้องแก่คุณ					
28.	เพื่อนร่วมงานยินดีที่จะปรึกษาและหาข้อมูลเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหการทำงานร่วมกัน					
29.	คุณได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับแหล่งความรู้ที่เป็นประโยชน์จากเพื่อนร่วมงาน					
30.	เมื่อคุณขาดแคลนอุปกรณ์ในการทำงาน ผู้บังคับบัญชาพยายามจัดหามาให้เสมอ					
31.	ผู้บังคับบัญชารับผิดชอบความสะดวกและช่วยเหลือในด้านสิ่งของและบริการ เมื่อคุณต้องการ					
32.	ผู้บังคับบัญชาจะจัดคนมาช่วยแบ่งเบาภาระงานของคุณได้อย่างเหมาะสม					
33.	ผู้บังคับบัญชาให้เวลาทำงานที่เพียงพอแก่คุณ					
34.	คุณได้รับความเห็นชอบจากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานในการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในการทำงาน					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการสนับสนุนทางสังคม				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
35.	คุณมั่นใจว่าเมื่อคุณเจ็บป่วยจนไม่สามารถทำงานได้ เพื่อนร่วมงานเต็มใจที่จะทำงานแทนคุณได้					
36.	เพื่อนร่วมงานสามารถให้ยืมหรือให้สิ่งของบางอย่างแก่คุณ เมื่อคุณต้องการ					
37.	ในกรณีที่คุณไม่สามารถทำงานได้เสร็จตามเวลา เพื่อนร่วมงานจะช่วยแบ่งเบาภาระงานของคุณได้					
38.	คุณได้รับคำแนะนำ คำปรึกษา และความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานในการเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ					
39.	คุณได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาในการพัฒนาตนเอง เพื่อความก้าวหน้าในอนาคต					
40.	เมื่อคุณมีปัญหาด้านการเงิน คุณสามารถได้รับความช่วยเหลือจากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงาน					

#### ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

##### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกของท่านในเรื่องความเครียดในการปฏิบัติงาน โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อว่าทำให้ท่านเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานมากน้อยเพียงใด โปรดกากบาท (X) ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเครียด				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1.	งานมีความซ้ำซากจำเจ					
2.	งานต้องใช้ความรู้ความสามารถสูงเกินไป					
3.	งานไม่ตรงกับความสามารถหรือความถนัด					
4.	ขาดทักษะ ความชำนาญในงาน และ ความสามารถหลายๆ อย่างในการปฏิบัติงาน					
5.	งานมีความรับผิดชอบสูง					
6.	ปริมาณงานไม่สมดุลกับจำนวนพนักงาน					
7.	ปัญหาในการจัดเก็บเอกสารไม่เป็นระบบ					
8.	ขั้นตอนในการทำงานมีมากเกินไป					
9.	การจัดการและมอบหมายงานให้ผู้อื่นเป็นไป ด้วยความลำบาก					
10.	ตำแหน่งที่คุณทำงานอยู่ ขาดความชัดเจนใน บทบาทหน้าที่					
11.	การทำงานที่นอกเหนือหน้าที่ความรับผิดชอบ					
12.	ขาดความเป็นอิสระในการทำงาน					
13.	ไม่มีอำนาจตัดสินใจในการแก้ปัญหาการ ทำงานได้อย่างอิสระ					
14.	งานที่ทำซ้ำซ้อนกับงานของผู้อื่น					
15.	รู้สึกกดดันที่ต้องเอาใจผู้บังคับบัญชาหลาย คน					
16.	หน่วยงานกำหนดนโยบายและแนวทางใน การทำงานไม่ชัดเจน					
17.	เกิดความขัดแย้งต่อคำสั่งที่ได้รับจาก ผู้บังคับบัญชา					
18.	เกิดความสับสนเมื่อได้รับมอบหมายงานโดย ไม่ได้รับการแนะนำวิธีการทำงาน					
19.	ขาดการให้คำปรึกษาจากเพื่อนร่วมงาน					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเครียด				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
20.	ขาดการให้การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา					
21.	ไม่ได้รับความร่วมมือในการประสานงานกับหน่วยงานอื่น					
22.	เพื่อนร่วมงานลาออกหรือโอนย้าย ทำให้ต้องมีการปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานใหม่					
23.	มีความขัดแย้งและขาดความสามัคคีระหว่างเพื่อนร่วมงาน					
24.	เพื่อนร่วมงานมีการแก่งแย่งชิงดีกัน					
25.	ผู้บังคับบัญชาไม่ยอมรับในตัวท่าน					
26.	สัมพันธภาพระหว่างคุณกับผู้บังคับบัญชาไม่ดี					
27.	การถูกประเมินความสามารถที่ต่ำกว่าความเป็นจริง					
28.	ขาดโอกาสในการพัฒนาตนเองตามแนวทางที่มุ่งหวัง					
29.	ไม่มีโอกาสได้รับการพิจารณาความดีความชอบ					
30.	ขาดโอกาสที่จะก้าวหน้าในอาชีพ					
31.	ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะไม่ได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหาร					
32.	เพื่อนร่วมงานไม่ยอมรับในความสามารถของคุณ					
33.	ขาดความภูมิใจในผลงานของตัวเอง					
34.	ขาดโอกาสเลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงานที่สูงขึ้น					
35.	ผู้บริหารไม่สนับสนุนให้คุณศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเครียด				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
36.	ไม่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงานที่สำคัญหรืองานที่เป็นนโยบายเร่งด่วนของหน่วยงาน					
37.	ความเชื่อส่วนตัวขัดแย้งกับความเชื่อขององค์กร					
38.	กระบวนการติดต่อสื่อสารภายในหน่วยงานไม่เหมาะสม					
39.	หลักเกณฑ์ในการประเมินผลงานขององค์กรไม่น่าเชื่อถือ					
40.	อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในการทำงานมีไม่เพียงพอ					
41.	ขวัญ กำลังใจ และบรรยากาศขององค์กรไม่ดี					
42.	โครงสร้างและรูปแบบขององค์กรไม่เหมาะสม					
43.	ผู้บริหารมีนโยบายการบริหารที่ไม่เหมาะสม					
44.	สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่เหมาะสม เช่น แสงสว่าง อุณหภูมิ การถ่ายเทอากาศ ความสะอาด					
45.	การเมืองในองค์กร					