

## รายการอ้างอิง



### ภาษาอังกฤษ

- Anastasi, A. & Urbing, S. (1997). *Psychological testing*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment, 10*, 176-181.
- Arnold, J., Robertson, I. T., & Cooper, C. L. (1991). *Work psychology: Understanding human behavior in the work place*. London: Pitman Publishing.
- Auerbach, S. M., & Gramling, S. E. (1998). *Stress management: Psychological foundations*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Baron, R. M., & Kenney, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.
- Berry, L. M. (1998). *Psychology at work: An introduction to industrial and organizational psychology*. Boston: McGraw-Hill.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Schilling, E. A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 808-818.
- Caplan, R. D., & Jones, K. W. (1975). Effects of workload, role ambiguity, and Type A personality on anxiety, depression, and heart rate. *Journal of Applied Psychology, 60*(6), 713-719.
- Carrell, M. R., Jennings, D. F., & Heavrin, C. (1997). *Fundamentals of organizational behavior*. New Jersey: Prentice Hall.
- Cartwright, S., & Cooper, C. L. (1997). *Managing workplace stress*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Curtis, A. J. (2000). *Health psychology*. London: Routledge.

- Edward, J. R., & Baglioni, Jr., A. J. (1991). Relationship between Type A behavior pattern and mental and physical symptoms: A comparison of global and component measure. *Journal of Applied Psychology, 76*, 276-290.
- Fitzgerald, T. E. (1992). Psychosocial aspect of work-related musculoskeletal disability. In J. C. Quick, L. R. Murphy, & J. J. Hurrell, Jr. (Eds.), *Stress & well-being at work: Assessments and interventions for occupational mental health* (pp. 117-133). Washington, DC: American Psychological Association.
- Franken, R. E. (1982). *Human motivation*. Monterey, CA: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Garst, H., Frese, M., & Molenar, P. C. M. (2000) The temporal factor of change in stressor-strain relationships: A growth curve model on a longitudinal study in East Germany. *Journal of Applied Psychology, 85*, 417-438.
- Gist, M. E., & Mitchell, T. R. (1992). Self-efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability. *Academy of Management Review, 17*, 183-211.
- Gist, M. E. (1987). Self-efficacy: Implications for organizational behavior and human resource management. *Academy of Management Review, 12*, 472-485.
- Greller, M. M., Parsons, C., Charles K., & Mitchell, D. R. D. (1992). Additive effects and beyond: Occupational stressors and social buffers in a police organization In J. C. Quick, L. R. Murphy, & J. J. Hurrell, Jr. (Eds.), *Stress & well-being at work: Assessments and interventions for occupational mental health* (pp. 33-47). Washington, DC: American Psychological Association.
- Jex, S. M., & Bliese, P. D. (1999). Efficacy beliefs as a moderator of the impact of work-related stressors: A multilevel study. *Journal of Applied Psychology, 84*, 349-361.
- Jex, S. M., Bliese, P. D., Buzzel, S., & Primeau, J. (2001). The impact of self-efficacy on stressor-strain relation: Coping style as an explanatory mechanism. *Journal of Applied Psychology, 86*, 401-409.
- Jex, S. M., & Gudunowski, D. M. (1992). Efficacy beliefs and work stress: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior, 13*, 509-517.
- Jones, G. R. (1986). Socialization tactics, self-efficacy, and newcomers' adjustments to organizations. *Academy of Management Journal, 29*, 262-279.

- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits --self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability --with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86, 80-92.
- Kahn, R. L., & Byosiere, P. B. (1992). Stress in organizations. In M. D. Dunnette & L. M. Hough (Eds.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (Vol. 3, pp. 571-650). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Keenan, A., & McBain, G. D. (1979). Effects of Type A behavior, intolerance of ambiguity, and locus of control on the relationship between role stress and work-related outcomes. *Journal of Applied Psychology*, 52(2), 277-285.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Leiter, M. P. (1991). Coping patterns as predictors of burnout: The function of control and escapist coping patterns. *Journal of Organizational Behavior*, 12, 123-144.
- MacLennan, B. W. (1992). Stressor reduction: An organizational alternative to individual stress management. In J. C. Quick, L. R. Murphy, & J. J. Hurrell, Jr. (Eds.), *Stress & well-being at work: Assessments and interventions for occupational mental health* (pp.79-95). Washington, DC: American Psychological Association.
- Martocchio, J. J., and Judge, T. A. (1997). Relationship between conscientiousness and learning in employee training: Mediating influences of self-deception and self-efficacy. *Journal of Applied Psychology*, 82, 764-773.
- McGrath, J. E. (1976). Stress and behavior in organization. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp.1351-1395). Chicago: Rand McNally.
- Miner, J. B. (1992). *Industrial-organizational psychology*. Singapore: McGraw-Hill.

- Nease, A. A., Mudgett, B. O., & Quinones, M. A. (1999). Relationships among feedback sign, self-efficacy, and acceptance of performance feedback. *Journal of Applied Psychology, 84*, 806-814.
- Nelson, D. L., & Sutton, C. (1990). Chronic work stress and coping: A longitudinal study and suggested new directions. *Academy of Management Journal, 33*, 859-869.
- Phillips, J. M., & Gully, S. M. (1997). Role of goal orientation, ability, need for achievement, and locus of control in the self-efficacy and goal-setting process. *Journal of Applied Psychology, 82*, 792-802.
- Pillow, D. R., Zautra, A. J., & Sandler, I. (1996). Major life event and minor stressors: Identifying mediational links in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 381-394.
- Potter, P. T., Smith, B. W., Strobel, K. R., & Zautra, A. J. (2002). Interpersonal workplace stressors and well-being: A multi-wave study of employees with and without arthritis. *Journal of Applied Psychology, 87*, 789-796.
- Rice, P. L. (1992). *Stress and health* (2<sup>nd</sup> ed.), Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Riggs, M. L., & Knight, P. A. (1994). The impact of perceived group success-failure on motivational beliefs and attitudes: A causal model. *Journal of Applied Psychology, 79*, 639-654.
- Robbins, S. P. (1996). *Organizational behavior: Concepts, controversies, and applications* (6<sup>th</sup> ed.), New Jersey: Prentice Hall.
- Rosenman, R. H., & Chesney, M. A. (1982). Stress, Type A behavior, and coronary disease. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 547-565). New York: The Free Press.
- Ross, R. R., & Altmaier, E. M. (1994). *Intervention in occupational stress: A handbook of counselling for stress at work*. London: SAGE Publications.
- Saks, A. M. (1995). Longitudinal field investigation of the moderating and mediating effects of self-efficacy on the relationship between training and newcomer adjustment. *Journal of Applied Psychology, 80*, 187-198.

- Salvo, V. D., Lubbers, C., Rossi, A. M., & Lewis, J. (1995). Unstructured perceptions of work-related stress: An exploratory qualitative study. In R. Crandall & P. L. Perrewe. (Eds.), *Occupational stress: A handbook* (pp. 39-50). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Stajkovic, A. D., and Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124, 240-261.
- Stone, A. A. (1987). Event content in a daily survey is differentially associated with concurrent mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 56-58.
- Stroebe, W. (2000). *Social psychology and health* (2<sup>nd</sup> ed.). Buckingham: Open University Press.

ภาคผนวก



## ภาคผนวก ข

ตาราง ก ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย (N = 184)

| ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง    | ไทยพาณิชย์ | กรุงไทย | รวมทั้งหมด |       |
|------------------------|------------|---------|------------|-------|
|                        |            |         | N          | %     |
| <b>เพศ</b>             |            |         |            |       |
| ชาย                    | 45         | 44      | 89         | 48.37 |
| หญิง                   | 48         | 44      | 92         | 50.00 |
| ไม่ระบุ                | -          | 3       | 3          | 1.63  |
| <b>สถานภาพ</b>         |            |         |            |       |
| โสด                    | 58         | 39      | 97         | 52.72 |
| สมรส                   | 33         | 44      | 77         | 41.85 |
| หย่า/ แยกกันอยู่       | 2          | 5       | 7          | 3.80  |
| ไม่ระบุ                | -          | 3       | 3          | 1.63  |
| <b>อายุ</b>            |            |         |            |       |
| ต่ำกว่า 30 ปี          | 35         | 16      | 51         | 27.72 |
| 31 - 40 ปี             | 41         | 48      | 84         | 45.65 |
| 41 - 50 ปี             | 15         | 28      | 43         | 23.37 |
| 50 ปี ขึ้นไป           | 2          | 2       | 4          | 2.17  |
| ไม่ระบุ                | -          | 2       | 2          | 1.09  |
| <b>อายุงาน</b>         |            |         |            |       |
| 1 - 5 ปี               | 27         | 10      | 37         | 20.11 |
| 5 - 10 ปี              | 24         | 26      | 50         | 27.17 |
| 11 - 20 ปี             | 26         | 36      | 62         | 33.70 |
| 21 ปี ขึ้นไป           | 11         | 11      | 22         | 11.96 |
| ไม่ระบุ                | 5          | 8       | 13         | 7.07  |
| <b>ตำแหน่ง</b>         |            |         |            |       |
| พนักงานระดับปฏิบัติการ | 65         | 59      | 124        | 67.39 |
| หัวหน้างานชั้นต้น      | 22         | 17      | 39         | 21.20 |
| อื่นๆ                  | 5          | 4       | 9          | 4.89  |
| ไม่ระบุ                | 1          | 11      | 12         | 6.52  |
| รวม                    | 93         | 91      | 184        | 100   |







## ส่วนที่ 2 แบบวัดเรื่องรบกวนในชีวิตประจำวัน

### คำชี้แจง

ให้ท่านพิจารณาว่าในระยะ 1 เดือน ที่ผ่านมาท่านประสบกับสถานการณ์ใดบ้าง ที่ก่อให้เกิดความหงุดหงิด ไม่สบายใจ กังวล กัดฟัน หรือรู้สึกเครียด กรรณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับตัวท่านเองมากที่สุด โดย

- ก. เรื่องรบกวนต่างๆ ดังต่อไปนี้ เกิดขึ้นกับตัวท่านในระยะ 1 เดือน ที่ผ่านมาหรือไม่ (ไม่เกิดขึ้น --- เกิดขึ้น)
- ข. เรื่องรบกวนดังกล่าว ทำให้ท่านรู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจ กังวล หรือกัดฟันในระดับใด (ไม่ทำให้หงุดหงิด --- ทำให้หงุดหงิดเล็กน้อย --- ปานกลาง --- ค่อนข้างมาก --- หงุดหงิดมากที่สุด)

**\*\* แต่ละข้อมี 2 คำถาม และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ \*\***

| เรื่องรบกวนในชีวิตประจำวัน                          | ก. เกิดขึ้นหรือไม่ |          | ข. ทำให้รู้สึกหงุดหงิดหรือกังวลใจในระดับใด |                  |                 |                     |                        |
|---|--------------------|----------|--|------------------|-----------------|---------------------|------------------------|
|   | ไม่เกิดขึ้น        | เกิดขึ้น | ไม่ทำให้หงุดหงิด                           | หงุดหงิดเล็กน้อย | หงุดหงิดปานกลาง | หงุดหงิดค่อนข้างมาก | ทำให้หงุดหงิดมากที่สุด |
| <u>ตัวอย่าง</u>                                     |                    |          |  |                  |                 |                     |                        |
| i. มีสิ่งรบกวนต่างๆ มากเกินไป                       |                    | ✓        |  |                  | ✓               |                     |                        |
| ii. ผื่นร้าย  | ✓                  |          | ✓  |                  |                 |                     |                        |
| 1. ทะเลาะหรือมีปัญหา กับสามี/ ภรรยา หรือคนรัก       |                    |          |  |                  |                 |                     |                        |
| 2. ชัดแย้ง ได้เถียงกับคนในครอบครัว (พ่อแม่-พี่น้อง) |                    |          |  |                  |                 |                     |                        |
| 3. ไม่มีเวลาพอที่จะทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำ            |                    |          |  |                  |                 |                     |                        |
| 4. นอนหลับไม่เพียงพอ                                |                    |          |  |                  |                 |                     |                        |
| 5. พักผ่อนไม่เพียงพอ                                |                    |          |  |                  |                 |                     |                        |
| 6. เพื่อนบ้านไม่เป็นมิตร                            |                    |          |  |                  |                 |                     |                        |
| 7. การไม่สามารถตัดสินใจในสิ่งต่างๆ ได้ดี            |                    |          |  |                  |                 |                     |                        |
| 8. การมีคนที่ไม่ใช่คนในครอบครัวมาอาศัยอยู่ในบ้าน    |                    |          |  |                  |                 |                     |                        |
| 9. ปัญหาความมั่นคงทางการเงิน                        |                    |          |  |                  |                 |                     |                        |
| 10. กังวลเกี่ยวกับหนี้สิน                           |                    |          |  |                  |                 |                     |                        |
| 11. การต้องรับผิดชอบทางการเงินให้บุคคลอื่น          |                    |          |  |                  |                 |                     |                        |
| 12. ปัญหาทางการเงินกับเพื่อนหรือคนคุ้นเคย           |                    |          |  |                  |                 |                     |                        |

## \*\* แต่ละข้อมี 2 คำถาม และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ \*\*

| เรื่องรบกวนในชีวิตประจำวัน  | ก. เกิดขึ้นหรือไม่ |          | ข. ทำให้รู้สึกหงุดหงิดหรือกังวลใจในระดับใด |                      |                     |                             |                                |
|---|--------------------|----------|--|----------------------|---------------------|-----------------------------|--------------------------------|
|   | ไม่เกิดขึ้น        | เกิดขึ้น | ไม่ทำให้<br>หงุดหงิด                       | หงุดหงิด<br>เล็กน้อย | หงุดหงิด<br>ปานกลาง | หงุดหงิด<br>ค่อนข้าง<br>มาก | ทำให้<br>หงุดหงิด<br>มากที่สุด |
| 13. กลัวการถูกปฏิเสธ  |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 14. มีสิ่งต่างๆที่ต้องทำมากเกินไป   |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 15. การต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดัง<br>อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น บนท้องถนน ในที่ชุมชน                        |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 16. อยู่ในที่ที่มีคนสูบบุหรี่หรืออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น<br>ในงานเลี้ยงสังสรรค์                                  |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 17. การต้องรอคอยนานๆ เช่น การนัดหมาย การรอคิว   |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 18. การไม่สามารถเป็นตัวของตัวเอง  |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 19. การต้องเสียเวลากับเรื่องไม่เป็นเรื่อง   |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 20. กังวลเกี่ยวกับความขัดแย้งในตนเอง เช่น<br>อยากผอมแต่ชอบรับประทานของจุกจิก  |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 21. รู้สึกขัดแย้งในสิ่งที่ต้องทำ เช่น ในสถานการณ์<br>ที่ต้องเลือกระหว่างการทำตามความรู้สึกกับความ<br>ถูกต้องชอบธรรม |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 22. ถูกตัดไฟฟ้า น้ำประปา โทรศัพท์   |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 23. ค่าครองชีพเพิ่มสูงขึ้น  |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 24. ปัญหาการจราจร   |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 25. ปัญหามลพิษ  |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 26. ปัญหาทางกฎหมาย ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อย เช่น<br>ถูกปรับ ไปจนถึงการเกิดคดีความต่างๆ                                 |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 27. ลืมของ หรือทำของหาย   |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 28. การเจ็บป่วยทางร่างกาย   |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 29. ปัญหาสุขภาพของคนในครอบครัว  |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |
| 30. กังวลเกี่ยวกับอนาคต   |                    |          |  |                      |                     |                             |                                |

### ส่วนที่ 3 แบบวัดความเครียด

คำชี้แจง กรุณาพิจารณาถึงตัวท่านเอง และระบุว่าแต่ละข้อความตรงตามความเป็นจริงมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับตัวท่านเองมากที่สุด

| ข้อความต่อไปนี้.....   | ไม่จริงเลย | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่แน่ใจ | ค่อนข้างจริง | จริงที่สุด |
|--|------------|-----------------|----------|--------------|------------|
| 1. ฉันรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะค่อยๆ สงบจิตใจของตนเองลง                   |            |                 |          |              |            |
| 2. ฉันมักแสดงออกหรือมีการตอบโต้ต่อสถานการณ์ต่างๆ ในลักษณะที่เกินกว่าเหตุ |            |                 |          |              |            |
| 3. ฉันมักจะวนเวียนอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา                 |            |                 |          |              |            |
| 4. ฉันเป็นคนที่หงุดหงิดได้ง่าย   |            |                 |          |              |            |
| 5. ฉันพบว่าเป็นการยากที่จะทำให้ตัวเองรู้สึกผ่อนคลาย                      |            |                 |          |              |            |
| 6. ฉันไม่สามารถอดทนอดกลั้นได้หากมีสิ่งใดมาขัดขวางการกระทำของฉัน          |            |                 |          |              |            |
| 7. ฉันเป็นคนอารมณ์อ่อนไหว  |            |                 |          |              |            |

### ส่วนที่ 4 รูปแบบพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ

คำชี้แจง ในแต่ละข้อต่อไปนี้ประกอบด้วยพฤติกรรม 2 ลักษณะที่ตรงข้ามกัน กรุณาพิจารณาและระบุว่า ในแต่ละสถานการณ์ท่านคิดว่าตนเองจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร ทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบหมายเลขที่แสดงถึงตัวท่านเองได้ดีที่สุด

|                 |  |
|-----------------|--|
| <u>ตัวอย่าง</u> | ฉันคิดว่าตัวฉันเองเป็นคน<br>1..... 2..... 3..... 4..... (5)<br>เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน<br>เห็นแก่ส่วนรวมเป็นสำคัญ  |
|                 | ถ้าท่านคิดว่าตัวท่านเองเป็นคนเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมอย่างมาก ให้วงกลมที่เลข 5<br>ถ้าท่านคิดว่าตัวท่านค่อนข้างเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ให้วงกลมที่เลข 2 เป็นต้น |

|    |  |
|----|--|
| 1. | ในการทำงาน เพื่อนของฉันมองว่าฉันเป็นคน<br>1..... 2..... 3..... 4..... 5<br>ทำงานสบายๆ<br>จริงจังกับงานมากเกินไป                            |
| 2. | ในเรื่องต่างๆ ไป ฉันพบว่าตัวฉันเองเป็นคน<br>1..... 2..... 3..... 4..... 5<br>ไม่แข่งขัน ชิงดีชิงเด่นกับใคร<br>มุ่งการแข่งขัน ต้องการเอาชนะ |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 3.  | ในการพูดคุยกับบุคคลอื่นๆ ฉันพบว่าฉัน<br>1..... 2..... 3..... 4..... 5<br>เป็นผู้ฟังที่ดี<br>มักพูดแทรก พูดตัดบท หรือเปลี่ยนประเด็น<br>ไปเป็นเรื่องที่ฉันเองสนใจอยู่เสมอ          | 79 |
| 4.  | ฉันคิดว่าตัวเองเป็นคน<br>1..... 2..... 3..... 4..... 5<br>ไม่เร่งรีบ แม้ในเวลาคับขัน<br>เร่งรีบเสมอ ทำงานแข่งกับเวลา   |    |
| 5.  | ฉันพบว่าในการทำสิ่งต่างๆ ฉันมักจะ<br>1..... 2..... 3..... 4..... 5<br>ทำอะไรทีละอย่าง<br>ทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน   |    |
| 6.  | เมื่อเปรียบเทียบกับคนทั่วไป ฉันเป็นคน<br>1..... 2..... 3..... 4..... 5<br>พูดช้า<br>พูดเร็วและเร็ว จนบ่อยครั้งคนอื่นฟังไม่ทัน  |    |
| 7.  | ในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องเคลื่อนไหว เช่น การเดิน หรือรับประทาน ฉันพบว่าตัวเองมักจะ<br>1..... 2..... 3..... 4..... 5<br>ทำอย่างช้าๆ<br>ทำอะไรอย่างเร็วๆ                         |    |
| 8.  | ฉันรู้สึกว่าเป็นคน<br>1..... 2..... 3..... 4..... 5<br>เข้ากับคนอื่นได้ง่าย<br>เข้ากับคนอื่นยาก  |    |
| 9.  | ในการเผชิญกับสถานการณ์กดดันต่างๆ ฉันพบว่าฉันมักจะ<br>1..... 2..... 3..... 4..... 5<br>ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกตนเองได้<br>อารมณ์แปรปรวน ก้าวร้าวรุนแรง                            |    |
| 10. | เพื่อนของฉันมองว่าฉันเป็นคน<br>1..... 2..... 3..... 4..... 5<br>ไม่ทะเยอทะยาน<br>มีความทะเยอทะยานสูง   |    |
| 11. | เมื่อมีสิ่งต่างๆ ที่ต้องทำจำนวนมาก ฉันมักจะ<br>1..... 2..... 3..... 4..... 5<br>ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป<br>พยายามจัดเวลาให้สามารถ<br>ทำสิ่งต่างๆ ได้มากที่สุด ในเวลานั้นน้อยที่สุด |    |
| 12. | เมื่อมีเวลาร่างให้ได้พักผ่อน ฉันมักจะ<br>1..... 2..... 3..... 4..... 5<br>สบายใจ พักผ่อนเต็มที่<br>รู้สึกผิด รู้สึกว่ากำลังทำอะไรไร้สาระ   |    |

## ส่วนที่ 5 แบบวัดความเชื่อในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น

คำชี้แจง ในแต่ละข้อต่อไปนี้ ให้เลือกตอบเพียงข้อเดียวว่าท่านเห็นด้วยกับข้อ ก. หรือข้อ ข.  
โดยกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่เลือก

|   |  |
|---|--|
| 1 | ..... ก. ผลการประเมินที่ได้รับสัมพันธ์กับระดับการทุ่มเทในการทำงานว่ามากน้อยแค่ไหน<br>..... ข. บ่อยครั้งที่ปฏิกิริยาของหัวหน้าดูเหมือนว่าขึ้นอยู่กับอารมณ์/ ไม่สม่ำเสมอ |
| 2 | ..... ก. จำนวนการหย่าร้างบ่งชี้ว่าคนจำนวนมากขึ้นไม่พยายามที่จะทำให้ชีวิตการแต่งงานเป็นไปด้วยดี<br>..... ข. การแต่งงานเป็นการเสี่ยงโชค                                  |
| 3 | ..... ก. ไม่มีเหตุผลที่จะคิดว่า ใครๆ ก็สามารถเปลี่ยนความคิดพื้นฐานของบุคคลอื่นได้<br>..... ข. เมื่อฉันเป็นฝ่ายถูก ฉันสามารถทำให้คนอื่นเชื่อตามได้                      |
| 4 | ..... ก. การได้เลื่อนตำแหน่งเป็นเรื่องของคนโชคดีกว่าคนอื่นๆ เล็กน้อย<br>..... ข. ความสามารถในการหาเลี้ยงชีพในอนาคตขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลนั้น                    |
| 5 | ..... ก. บุคคลสามารถจัดการกับคนอื่นๆ ได้ง่ายตาย ขอเพียงแต่รู้ว่าเขาเป็นคนลักษณะใด<br>..... ข. ฉันมีอิทธิพลต่อการกระทำของผู้อื่นน้อยมาก                                 |
| 6 | ..... ก. ความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตมนุษย์เป็นความโชคร้าย<br>..... ข. ความโชคร้ายต่างๆ เป็นผลมาจากการกระทำที่ผิดพลาดของบุคคลนั้น                                |
| 7 | ..... ก. ฉันกล้าตัดสินใจที่จะทำอะไรลงไปเพราะเชื่อว่าฉันสามารถทำได้<br>..... ข. ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการทำสิ่งใดๆ ขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่สร้างไว้แต่ชาติปางก่อน     |
| 8 | ..... ก. ผลการประเมินที่ฉันได้รับเป็นผลมาจากความพยายามของตัวเอง โชคชะตามีส่วนน้อยมากหรือไม่มีเลย<br>..... ข. บางครั้งฉันรู้สึกว่ามีส่วนในผลการประเมินที่ได้รับน้อยมาก  |
| 9 | ..... ก. สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันเป็นเพียงความบังเอิญ<br>..... ข. ฉันเป็นผู้กำหนดโชคชะตาของตัวเอง  |

**\*\* กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ \*\***

## ส่วนที่ 6 แบบวัดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

คำชี้แจง ในแต่ละข้อต่อไปี้ ให้พิจารณาถึงทักษะและความสามารถในการทำงานในหน้าที่ของท่าน  
กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่แสดงถึงตัวท่านเองได้ดีที่สุด

| ความเชื่อในความสามารถของตนเอง  | ไม่<br>เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | ไม่<br>เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | เห็นด้วย | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|--|------------------------------|-----------------|----------|----------|-----------------------|
| 1. งานของฉันอยู่ในขอบเขตที่ฉันสามารถจัดการได้                                      |                              |                 |          |          |                       |
| 2. ฉันรู้สึกว่าคุณมีความสามารถเกินกว่าที่จำเป็นต้องใช้ในการทำงาน                   |                              |                 |          |          |                       |
| 3. ฉันมีความรู้ทางเทคนิคทั้งหมดที่จำเป็นต้องใช้ในการทำงานของฉัน                    |                              |                 |          |          |                       |
| 4. ฉันมั่นใจว่าทักษะและความสามารถของฉันมีไม่น้อยกว่าเพื่อนร่วมงาน                  |                              |                 |          |          |                       |
| 5. ประสบการณ์และความสำเร็จที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่า<br>ฉันจะสามารถทำงานต่อไปได้ดี |                              |                 |          |          |                       |
| 6. ฉันคิดว่าฉันสามารถรับผิดชอบงานที่ทำหายนามากกว่างานในปัจจุบันได้                 |                              |                 |          |          |                       |
| 7. ความก้าวหน้าในงานของฉันถูกจำกัดด้วยความสามารถของฉัน<br>ที่ไม่เพียงพอ            |                              |                 |          |          |                       |
| 8. ฉันรู้สึกกังวลเมื่อผู้อื่นมองดูฉันทำงาน   |                              |                 |          |          |                       |
| 9. คนส่วนใหญ่ในที่ทำงานสามารถทำงานได้ดีกว่าฉัน                                     |                              |                 |          |          |                       |
| 10. ฉันขาดความสามารถในการทำหน้าที่บางอย่างในงานของฉัน                              |                              |                 |          |          |                       |
| 11. ฉันเป็นผู้เชี่ยวชาญในงานของฉัน   |                              |                 |          |          |                       |
| 12. ฉันรู้สึกภาคภูมิใจในทักษะและความสามารถในการทำงานของฉันมาก                      |                              |                 |          |          |                       |
| 13. ฉันมีทักษะทุกอย่างที่จำเป็นในการที่จะทำงานให้ได้ดี                             |                              |                 |          |          |                       |
| 14. ฉันมั่นใจในความสามารถในการทำงานของฉัน  |                              |                 |          |          |                       |

\*\* ขอขอบคุณในความร่วมมือไว้ ณ ที่นี้ \*\*



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์



นางสาวนฤชยา กองจินดา เกิดเมื่อวันที่ 12 มิถุนายน พ.ศ. 2522 ที่จังหวัดจันทบุรี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาภาษาไทย จากคณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2543 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2544