

ภาคผนวก

แบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้น

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงตามความเป็นจริงของท่านและโปรดตอบทุกข้อ

- (1) เพศ เพศชาย เพศหญิง
- (2) ช่วงอายุ Gen X (เกิดก่อนปี พ.ศ. 2524)
 Gen Y (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2524 - 2539)
 Gen Z (เกิดหลังจากปี พ.ศ. 2539)
- (3) ประสบการณ์การทำงาน ปี เดือน (โปรดระบุ)
- (4) รายได้ พอใช้ ไม่พอใช้ เหลือเก็บ

ตอนที่ 2 แบบวัดความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน

คำชี้แจง ขอให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้ว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓

ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ โดย 1 = ไม่จริงเลย, 2 = ไม่จริง,

3 = ค่อนข้างไม่จริง, 4 = ค่อนข้างจริง, 5 = จริง, 6 = จริงที่สุด

ข้อ	ข้อความ	1	2	3	4	5	6
1.	ฉันบริหารเวลาที่ใช้ระหว่างการทำงาน และชีวิตส่วนตัวได้เป็นอย่างดี						
2.	ฉันสามารถทำงานให้เสร็จในเวลาที่กำหนดได้โดยไม่รบกวนเวลาของการใช้ชีวิตด้านอื่น ๆ						
3.	ฉันมีเวลาในการทำกิจกรรมที่ชื่นชอบแม้ว่าฉันมีภาระงานที่ต้องทำ						
4.	ในหนึ่งสัปดาห์ฉันจะทำงานจนไม่มีเวลาตามที่ต้องการในการทำกิจกรรมที่อยากทำ						
5.	เวลาส่วนใหญ่ของฉันหมดไปกับการทำงานจนไม่ได้ทำอย่างอื่น						
6.	ฉันทำงานหนักจนไม่มีเวลาพักผ่อนหรือดูแลตัวเอง						
7.	การหาเวลาทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น งานอดิเรก กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมเพื่อสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน						
8.	ฉันสามารถทำงานได้ตามกำหนดเวลาและมีเวลาที่เหลือเพื่อทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ						
9.	ฉันมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ ภายในครอบครัว						

ข้อ	ข้อความ	1	2	3	4	5	6
10.	ฉันอยากที่จะทำงานได้อย่างเต็มที่และได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ กับสมาชิกในครอบครัวด้วย						
11.	ในการทำงานมีกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ฉันได้พัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ						
12.	การให้ความสำคัญกับการทำงานและการดูแลครอบครัวไปพร้อม ๆ กันทำให้ฉันรู้สึกเหนื่อยล้า						
13.	การรับผิดชอบการทำงานที่ในงานหรือหน้าที่อื่น ๆ ในครอบครัวทำให้ฉันไม่ได้ประโยชน์อะไร						
14.	งานของฉันมีส่วนในการช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ฉันจึงมุ่งมั่นทำงานอย่างเต็มที่						
15.	ฉันเต็มที่จะทำงานและได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอื่น ๆ ที่ฉันสนใจด้วย						
16.	ฉันเบื่อหน่ายเมื่อต้องดูแลครอบครัวเมื่อว่างเว้นจากการทำงาน						
17.	การทุ่มเทเวลาให้กับการทำงานและชีวิตส่วนตัวเป็นสิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข						
18.	ฉันมีความสุขกับการดูแลครอบครัวให้มีชีวิตที่ดี						
19.	การมีอนาคตในการทำงานที่ดีจะส่งผลให้การดูแลตนเองและครอบครัวของฉันดีตามไปด้วย						
20.	นอกจากเวลาทำงานฉันชอบที่จะใช้เวลาที่เหลือไปกับการทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ						
21.	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ต้องทำหน้าที่หลาย ๆ อย่างพร้อมกันในชีวิต						
22.	การทำงานหรือการทำงานที่ในครอบครัวของฉันทำให้ฉันมีความหวังในชีวิต						
23.	ฉันเหนื่อยล้าจากการทำงานและดูแลครอบครัว						
24.	การทำงานและใช้ชีวิตส่วนตัวด้านอื่น ๆ ไปด้วยกันทำให้ฉันมีแรงบันดาลใจในชีวิต						

ตอนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน

คำชี้แจง ขอให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้ว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓

ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ โดย 1 = ไม่จริงเลย, 2 = ไม่จริง,

3 = ค่อนข้างไม่จริง, 4 = ค่อนข้างจริง, 5 = จริง, 6 = จริงที่สุด

ข้อ	ข้อความ	1	2	3	4	5	6
1.	แม้ฉันจะไม่สามารถทำงานให้ประสบผลสำเร็จได้ในครั้งแรก แต่ฉันมั่นใจว่าในที่สุดฉันจะทำให้สำเร็จได้						

ข้อ	ข้อความ	1	2	3	4	5	6
2.	เมื่อต้องเผชิญปัญหาในการทำงานที่ไม่คาดคิด ฉันเชื่อว่าฉันสามารถจัดการปัญหาได้						
3.	ฉันรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าจะทำงานให้ประสบผลสำเร็จได้						
4.	ฉันเชื่อว่าฉันมีวิธีทำงานให้สำเร็จได้ด้วยดี						
5.	ฉันมักหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาหรืออุปสรรคจากการทำงาน เพราะคิดว่าตนเองจะไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้						
6.	หากมีปัญหาในการทำงานฉันคิดว่าฉันจะไม่สามารถทำงานได้ต่อไป						
7.	ฉันเชื่อว่าฉันมีความรู้ ความสามารถในงานที่ฉันทำ						
8.	เมื่อได้รับมอบหมายงานที่ทำหายนความสามารถ ฉันคิดว่าฉันสามารถทำงานนั้นได้						
9.	ฉันสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของหน่วยงานได้โดยไม่วิตกกังวล						
10.	เมื่อเกิดปัญหาใด ๆ ในการทำงานฉันเชื่อว่าฉันจะรับมือกับปัญหานั้นได้						

ตอนที่ 4 แบบวัดการมองโลกในแง่ดี

คำชี้แจง ขอให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้ว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ โดย 1 = ไม่จริงเลย, 2 = ไม่จริง, 3 = ค่อนข้างไม่จริง, 4 = ค่อนข้างจริง, 5 = จริง, 6 = จริงที่สุด

ข้อ	ข้อความ	1	2	3	4	5	6
1.	การทำงานกับเพื่อนร่วมงานจำนวนมากทำให้ฉันได้เรียนรู้วิธีการทำงานจากคนต่าง ๆ ที่หลากหลาย						
2.	ฉันคิดว่าการทำงานผิดพลาดมักจะเกิดขึ้นแต่กับฉัน						
3.	แม้ว่าต้องเจอปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงาน ฉันจะมองอนาคตของการทำงานในทางที่ดี						
4.	ฉันมักจะคิดว่าจะมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้นกับฉัน						
5.	ฉันคิดว่าหัวหน้ามักจะหาทางตำหนิฉัน						
6.	ฉันคิดว่าจะต้องมีปัญหาในการทำงานทุกครั้งที่ฉันลงมือทำ						
7.	ฉันคิดว่าเพื่อนร่วมงานของฉันพร้อมจะซ้ำเติมเมื่อฉันทำผิดพลาด						
8.	ฉันคิดว่าทุกคนในที่ทำงานมักจับผิดการทำงานของฉันเสมอ						
9.	ฉันคิดว่าทุกคนต้องนินทาฉันเมื่อฉันได้รับคำชมจากหัวหน้า						
10.	เมื่อฉันถูกหัวหน้าตำหนิ ฉันคิดเสมอว่าที่ท่านตำหนิเพราะปรารถนาดีต่อฉัน						

ตอนที่ 5 แบบวัดความหวัง

คำชี้แจง ขอให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้ว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ โดย 1 = ไม่จริงเลย, 2 = ไม่จริง, 3 = ค่อนข้างไม่จริง, 4 = ค่อนข้างจริง, 5 = จริง, 6 = จริงที่สุด

ข้อ	ข้อความ	1	2	3	4	5	6
1.	ฉันมีกำลังใจในการทำงานเพราะฉันมีมุมมองที่ดีเป็นกำลังใจในการทำงาน						
2.	ฉันคิดว่างานที่ฉันทำมีคุณค่าและมีประโยชน์ ทำให้ฉันมีความกระตือรือร้นในการทำงาน						
3.	ฉันรู้สึกว่าคุณไม่เหมือนคนอื่นในการทำงาน						
4.	ฉันมีความกระตือรือร้นที่จะลงมือทำตามเป้าหมายของการทำงานเพื่อให้ประสบความสำเร็จ						
5.	ฉันมองไม่เห็นแนวทางที่จะทำให้ฉันประสบความสำเร็จ						
6.	ฉันรู้สึกไม่มีแรงในการเผชิญกับปัญหาจากการทำงาน						
7.	ฉันมีเป้าหมายในการทำงานเสมอ						
8.	เมื่อมีปัญหาจากหัวหน้า ฉันจะไม่มีแรงในการเผชิญปัญหานั้น						
9.	ฉันรู้สึกว่าไม่ว่าจะทำอะไรก็ไม่ได้ช่วยเปลี่ยนผลลัพธ์ที่แย่ ๆ จากการทำงานได้						
10.	ฉันคิดว่าการทำงานเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตของฉันดีขึ้นได้						

ตอนที่ 6 แบบวัดความยึดหยุ่นทางจิตใจ

คำชี้แจง ขอให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้ว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ โดย 1 = ไม่จริงเลย, 2 = ไม่จริง, 3 = ค่อนข้างไม่จริง, 4 = ค่อนข้างจริง, 5 = จริง, 6 = จริงที่สุด

ข้อ	ข้อความ	1	2	3	4	5	6
1.	ฉันมีคนคอยเป็นกำลังใจในการทำงานของฉัน						
2.	ฉันมีกลุ่มคนที่คอยช่วยเหลือสนับสนุนฉันเมื่อฉันมีปัญหาในการทำงาน						
3.	ฉันสามารถที่จะขอความช่วยเหลือในการทำงานจากคนรอบตัวได้						
4.	เวลามีปัญหาในการทำงาน ฉันแก้ปัญหาด้วยตัวเองคนเดียวเพราะไม่รู้จะไปขอความช่วยเหลือจากใคร						
5.	เมื่อฉันทำผิดในการทำงานฉันพร้อมที่จะแก้ไขในสิ่งที่ฉันทำผิด						
6.	ฉันพร้อมจะรับฟังคำติชมจากผู้อื่น						
7.	ฉันรับผิดชอบการกระทำของฉันเสมอไม่ว่าจะดีหรือ						

ข้อ	ข้อความ	1	2	3	4	5	6
8.	ฉันมักหาวิธีการต่าง ๆ เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬา ฯลฯ เพื่อให้ผ่อนคลายความทุกข์ใจจากปัญหาการทำงานที่ต้องเผชิญ						
9.	ฉันมักหาวิธีการต่าง ๆ ที่ทำให้ฉันสามารถจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคจากการทำงานได้						
10.	ฉันคิดว่าฉันยังขาดทักษะในการแก้ปัญหาที่เกิดจากการทำงานที่ดี						

ตอนที่ 7 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

คำชี้แจง ขอให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้ว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ โดย 1 = ไม่จริงเลย, 2 = ไม่จริง, 3 = ค่อนข้างไม่จริง, 4 = ค่อนข้างจริง, 5 = จริง, 6 = จริงที่สุด

ข้อ	ข้อความ	1	2	3	4	5	6
1.	ฉันสามารถเล่าปัญหาจากการทำงานของฉันให้สมาชิกครอบครัวของฉันฟังได้						
2.	ฉันได้รับการช่วยเหลือและกำลังใจ จากครอบครัวของฉันเวลาที่ฉันมีปัญหาจากที่ทำงาน						
3.	ครอบครัวของฉันมักถามไถ่ความเป็นไปในการทำงานของฉันด้วยความห่วงใย						
4.	ฉันมีบุคคลในครอบครัว ที่ให้ความอบอุ่นและความรู้สึกสบายใจหลังจากการทำงาน						
5.	ฉันได้รับคำแนะนำในการทำงานจากครอบครัวของฉัน						
6.	ครอบครัวของฉันจะบอกเล่าข้อมูล ข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของฉันให้ฉันฟัง						
7.	เมื่อมีปัญหาจากการทำงานฉันมีคนในครอบครัวที่สามารถให้ข้อเสนอแนะที่ฉันสามารถนำไปใช้ได้						
8.	ครอบครัวของฉันสามารถช่วยฉันหาข้อมูลที่ต้องการในการทำงานได้						
9.	ฉันมีคนในครอบครัวที่ช่วยแบ่งเบาภาระในครอบครัวเมื่อฉันต้องการเวลาในการพักผ่อนจากการทำงาน						
10.	เมื่อฉันต้องทำงานเป็นเวลานานจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว แต่คนในครอบครัวของฉันเข้าใจและสนับสนุนฉันในการทำงานอย่างดี						
11.	หากฉันมีงานด่วนที่จะต้องไปทำ ซึ่งตรงกับเวลานัดในการพาครอบครัวไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ครอบครัวเข้าใจและยินดีให้ฉันไปทำงานก่อนได้						
12.	ครอบครัวของฉันไม่เข้าใจที่ฉันต้องทำงานจนดึก หรือไม่มีเวลาไปทำกิจกรรมด้วย						

ตอนที่ 8 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากที่ทำงาน

คำชี้แจง ขอให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้ว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ โดย 1 = ไม่จริงเลย, 2 = ไม่จริง, 3 = ค่อนข้างไม่จริง, 4 = ค่อนข้างจริง, 5 = จริง, 6 = จริงที่สุด

ข้อ	ข้อความ	1	2	3	4	5	6
1.	คนในที่ทำงานของฉันเข้าใจและยอมรับในงานที่ฉันทำ						
2.	คนในที่ทำงานของฉันมักถามไถ่ความเป็นไปในการทำงานของฉันด้วยความห่วงใย						
3.	ฉันมีคนที่ทำงานที่ใช้เวลาอยู่ร่วมกันได้อย่างสบายใจ						
4.	ฉันจะต้องแก้ปัญหาต่าง ๆ ในที่ทำงานของฉันด้วยตัวฉันเอง โดยที่คนในที่ทำงานไม่ห่วงใยฉันเลย						
5.	ฉันได้รับคำแนะนำในการทำงานจากคนในที่ทำงานของฉัน						
6.	คนในที่ทำงานของฉันจะบอกเล่าข้อมูล ข่าวสารที่สำคัญสำหรับการทำงานของฉันให้ฉันฟัง						
7.	คนในที่ทำงานของฉันสามารถช่วยฉันหาข้อมูลที่ต้องการในการทำงานได้						
8.	เมื่อฉันมีปัญหาในการทำงานเพื่อนร่วมงานสามารถให้คำแนะนำฉันได้						
9.	เมื่อมีปัญหาด้านอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการทำงาน คนในที่ทำงานของฉันสามารถให้การช่วยเหลือได้						
10.	เมื่อฉันต้องการเวลาไปพักผ่อน หรือใช้เวลาทำกิจกรรมที่อยากทำ แต่ยังมีหน้าที่ในการทำงานที่ต้องดูแล ฉันมีคนที่ทำงานของฉันที่จะทำแทนฉันได้						
11.	เมื่อฉันติดขัดไม่สามารถทำงานต่อได้ ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากคนที่ทำงานได้						
12.	ในช่วงที่ปริมาณงานของฉันเยอะมาก มีคนในที่ทำงานของฉันสามารถช่วยฉันแบ่งเบาได้						