

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการทำแบบสอบถาม

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวสุพรรณิณี เขียวขุ่ม กำลังทำการศึกษาเรื่อง “การปฏิบัติกรรมฐานที่มีผลต่อระดับความเครียด เชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค” ซึ่งเป็นหัวข้อวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตรมหาวิทาลัยธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบวัดความเครียดสำหรับคนไทย

ส่วนที่ 3 แบบสอบวัดเชาวน์อารมณ์

ส่วนที่ 4 แบบสอบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

อนึ่งข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของท่านไม่มีผลต่อการปฏิบัติงานใดๆ ทั้งสิ้นและข้าพเจ้าขอรับรองว่าจะไม่นำข้อมูลนี้ไปเปิดเผยเป็นรายบุคคล จึงขอให้ท่านไว้วางใจในการตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และโปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อในทั้ง **4 ส่วน** เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างสมบูรณ์

การศึกษานี้จะสำเร็จลุล่วงไม่ได้หากไม่ได้รับความกรุณาจากท่าน ข้าพเจ้าจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

นางสาวสุพรรณิณี เขียวขุ่ม

นักศึกษาปริญญาโท รุ่นที่ 13

สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ

คณะศิลปศาสตรมหาวิทาลัยธรรมศาสตร์

ส่วนที่ 1: แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่าน โปรดทำให้ครบทุกข้อ

ชื่อ นามสกุล

(กรุณาให้ข้อมูลเกี่ยวกับชื่อและนามสกุลของท่านด้วย ทั้งนี้เพื่อประโยชน์สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติที่จำเป็นต้องเปรียบเทียบคะแนนรายบุคคลในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล)

1. ท่านมีอายุ

☐ 20 – 30 ปี

☐ 31 – 40 ปี

☐ 41 – 50 ปี

☐ 51 – 60 ปี

☐ 60 ปีขึ้นไป

2. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

3. ระดับการศึกษาสูงสุด

☐ ต่ำกว่ามัธยมศึกษา

☐ มัธยมศึกษาหรือ ปวช.

☐ อนุปริญญาหรือ ปวส.

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ

☐ รับราชการ

☐ พนักงานบริษัทเอกชน

☐ ธุรกิจส่วนตัว

☐ แม่บ้าน

☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ

☐ อื่นๆ โปรดระบุ

5. ท่านเคยเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่ (ที่ใดก็ได้)

☐ ไม่เคย

☐ เคย โปรดระบุจำนวนครั้ง (โดยประมาณ)

6. สาเหตุที่ท่านเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้

ส่วนที่ 2: แบบสอวัตความเครียด

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้เป็นความรู้สึกที่ท่านอาจมีในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละท่านจะมีความรู้สึกแตกต่างกัน ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่เป็นอยู่ และโปรดทำให้ครบทุกข้อ			
ข้อความ	รู้สึกบ่อยๆ	รู้สึกเป็นบางครั้ง	ไม่เคยรู้สึกเลย
1. ฉันรู้สึกเหงาและว้าเหว่			
2. ฉันรู้สึกไม่มีความสุขเลย			
3. ฉันรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไรเลย			
4. ฉันรู้สึกกระวนกระวายเกือบตลอดเวลา			
5. ฉันรู้สึกกังวลเกือบตลอดเวลา			
6. ฉันรู้สึกไม่สบายใจโดยหาสาเหตุไม่ได้			
7. ฉันรู้สึกไม่ค่อยมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ			
8. ฉันรู้สึกไม่อยากทำในสิ่งที่เคยสนใจทำเป็นประจำ			
9. ฉันอยากจะถอยหนี ไม่อยากพบปะพูดคุยกับคนอื่น			
10. ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ			
11. ฉันรู้สึกสิ้นหวัง			
12. ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า			
13. ฉันรู้สึกภาคภูมิใจว่าฉันเป็นคนเก่ง			
14. ฉันรู้สึกภาคภูมิใจว่าฉันเป็นคนมีความสามารถ			
15. ฉันรู้สึกภาคภูมิใจว่าฉันไม่ด้อยไปกว่าใคร			
16. ฉันรู้สึกพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ในขณะนี้			
17. ฉันรู้สึกว่าสิ่งต่างๆ รอบตัวฉันยังมีอะไรบางอย่างที่ทำให้ฉันมีความสนใจเป็นพิเศษอยู่			
18. ฉันรู้สึกยินดีและพึงพอใจกับการที่ตนเองได้ประสบความสำเร็จในบางสิ่งบางอย่าง			
19. ฉันรู้สึกกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน			
20. ฉันรู้สึกสนุกสนานกับการพบปะพูดคุยกับคนอื่นที่อยู่รอบตัวฉัน			
21. การคิดและการตัดสินใจของฉันยังปกติเหมือนก่อน			
22. ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้มีความหวัง			
23. ฉันรู้สึกมีกำลังใจที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี หรือก้าวหน้าขึ้น			
24. ฉันรู้สึกว่าจิตใจของฉันเป็นปกติ			

ส่วนที่ 3: แบบสอวัตเชาณ์อารมณ์

คำชี้แจง

1. ขอให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อที่ตรงกับตัวท่าน หรือเป็นความสามารถของท่าน และโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านต้องการโดยมีเกณฑ์ดังนี้

ใช่ หมายถึง ท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่าน หรือเป็นความสามารถของท่าน

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่าน หรือเป็นความสามารถของท่าน

ไม่ใช่ หมายถึง ท่านคิดว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่าน หรือไม่ได้เป็นความสามารถของท่าน

2. โปรดทำห้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
1. ฉันมักจะมีอาการกลัวและความกังวลอยู่เสมอ			
2. ฉันมักจะมีรู้สึกเคอะเขินอยู่ในใจเสมอ			
3. ฉันมักจะมีรู้สึกจำใจต้องทำงานหรือหน้าที่ของตนเองเสมอ			
4. ฉันมักจะมีรู้สึกผิดหวังอยู่บ่อยๆ			
5. ฉันมักจะมีข้อสงสัยในหัว หมดกำลังใจบ่อยๆ			
6. เมื่อใครทำให้ฉันผิดหวัง ฉันจะไม่แสดงออกแต่รู้สึกโกรธอยู่ข้างใน			
7. ฉันรู้จักตัวเองเป็นอย่างดี			
8. ฉันรู้ถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตของฉันที่เกิดขึ้นในโลกใบนี้			
9. ฉันรู้จักจุดเด่นและจุดด้อยของตัวเอง			
10. ฉันเชื่อว่าตัวฉันเป็นคนมีความสามารถ			
11. ฉันสามารถบอกตัวเองได้ว่า “ฉันเป็นคนดี”			
12. ฉันสามารถแสดงอารมณ์หรือความรู้สึกได้อย่างตรงไปตรงมา			
13. ฉันมักจะเินอายเมื่อต้องแสดงความรู้สึกของฉันแม้จะเป็นความรู้สึกที่ดี			
14. ฉันบอกตัวเองได้ว่าในแต่ละวันฉันมีความรู้สึกอะไรบ้าง			
15. บ่อยครั้งที่ฉันโกรธหรือไม่พอใจโดยไม่รู้สาเหตุ			
16. ฉันคิดว่าเมื่อใครทำให้ฉันโกรธแล้ว ฉันจะไม่วันลืม สิบปีแก็แค้นยังไม่หาย			
17. ฉันมักจะทนเห็นความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้านหรือที่ทำงานไม่ได้จนต้องบ่นให้ใครๆ แก่ไขอยู่เสมอ			
18. ฉันมักลำบากใจเมื่อถูกแวดล้อมด้วยคนจำนวนมาก			
19. ฉันชอบพูดประชดประชันเมื่อเกิดความไม่พอใจขึ้น			
20. ฉันตรวจสอบความสมเหตุสมผลของความคิดของฉันที่เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่ดีขึ้นมาเสมอ			
21. เมื่อใครทำให้ฉันโกรธ ฉันจะระงับความโกรธด้วยความคิดว่า “คนเราไม่เหมือนกัน เขาก็คือเขา เราก็คือเรา”			
22. เมื่อใครทำให้ฉันโกรธหรือไม่พอใจ ฉันมักจะมีสติหยุดคิดเรื่องนั้นได้			

ข้อความ	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
23. ฉันรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง			
24. เมื่อฉันต้องทำอะไร ฉันจะพยายามทำให้สำเร็จ			
25. ฉันเป็นคนกระตือรือร้น ไม่ย่อท้ออะไรง่าย ๆ			
26. ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี			
27. ฉันพร้อมที่จะเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นเสมอ			
28. เมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้นในชีวิต ฉันสามารถให้กำลังใจตนเองได้			
29. ฉันเป็นคนไม่ย่อท้ออะไรง่าย ๆ			
30. ฉันชอบเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพิ่มเติมอยู่เสมอ			
31. ฉันสามารถรอคอยผลงานหรือความสำเร็จที่ตนเองได้ลงทุนทำไปแล้วด้วยความใจเย็น			
32. ฉันคิดว่า ฉันเป็นคนที่ไม่ติดอยู่ในกรอบ มีความยืดหยุ่นเสมอ			
33. แค่อุสึหน้าของเพื่อน ฉันก็พอจะรู้ว่าเพื่อนของฉันรู้สึกอย่างไร			
34. ฉันให้ความสนใจความรู้สึกของคนอื่นเสมอ			
35. ฉันชอบให้คำแนะนำหรือขอข้อเสนอสมาเสมอ			
36. ฉันชอบวิเคราะห์ความรู้สึกของคนอื่น			
37. ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้			
38. ฉันเข้าใจถึงความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น			
39. ฉันพร้อมที่จะเปิดใจและเจรจากับผู้อื่น เมื่อมีความขัดแย้งต่อกัน			
40. เวลาฉันพูด คนอื่นมักจะสนใจฟัง			
41. คนอื่นยอมรับฉันเพราะว่าฉันเป็นคนดี			
42. ฉันสามารถสื่อสารโน้มน้าวใจคนให้คล้อยตามในสิ่งที่ฉันต้องการ			
43. ฉันรู้วิธีที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็นอย่างดี			
44. เมื่อต้องทำงานเป็นทีม ฉันมักได้รับการเสนอให้เป็นผู้นำทีม			
45. เวลาที่ฉันขอความช่วยเหลือ เพื่อนๆ มักจะให้ความช่วยเหลือฉันอย่างเต็มใจ			
46. ฉันเป็นตัวอย่างที่ดีของเพื่อน			
47. ฉันสามารถบอกได้ว่าอะไรควรได้รับการเปลี่ยนแปลงบ้าง			

ส่วนที่ 4: แบบสอวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

คำชี้แจง

- หลังจากที่ท่านได้อ่านสถานการณ์สมมติของข้อคำถามแต่ละข้อแล้ว โปรดวงกลมตัวเลขเพื่อเลือกกระดับ 1, 2, 3, 4 หรือ 5 ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด **โปรดเลือกเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ**
 - ระดับที่ 1 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายมืออย่างมาก
 - ระดับที่ 2 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายมือ
 - ระดับที่ 3 ท่านมีความเห็นเป็นกลางโดยไม่เอนเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง
 - ระดับที่ 4 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามือ
 - ระดับที่ 5 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามืออย่างมาก
- โปรดทำให้ครบทุกข้อ** แม้บางข้ออาจไม่ได้เกิดขึ้นจริงกับท่านก็ตาม ขอให้ท่านจินตนาการสมมติว่าหากเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นกับท่าน ท่านจะคิดและตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร

สถานการณ์ที่ 1 เมื่อคุณถูกเพื่อนร่วมงานพุดจาจากถางและเสียดสีด้วยถ้อยคำที่รุนแรง

1.1 เหตุการณ์นี้เป็นเรื่องที่

ฉันไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์นี้ได้	1	2	3	4	5	ฉันสามารถจัดการกับสถานการณ์นี้ได้
--------------------------------------	---	---	---	---	---	-----------------------------------

1.2 สาเหตุที่ทำให้เพื่อนร่วมงานพุดจาเช่นนั้น น่าจะเกิดจาก.....

คนอื่น หรือ สาเหตุอื่น	1	2	3	4	5	ตัวฉันเอง
------------------------	---	---	---	---	---	-----------

สถานการณ์ที่ 2 ในที่ประชุม คุณพยายามเสนอความคิดเห็น แต่ไม่มีใครรับฟังข้อเสนอของคุณเลย

2.1 เหตุการณ์นี้ มีสาเหตุมาจาก

สถานการณ์ต่อนั้นมีสิ่งอื่นที่น่าให้ความสนใจมากกว่า	1	2	3	4	5	ความคิดเห็นของฉันไม่น่าสนใจ
--	---	---	---	---	---	-----------------------------

2.2 เหตุการณ์เช่นนี้ เป็นสิ่งที่.....

มักเกิดขึ้นกับฉันเสมอ	1	2	3	4	5	จะไม่เกิดขึ้นอีก เพราะฉันแก้ไขจุดอ่อนของตนเอง
-----------------------	---	---	---	---	---	---

สถานการณ์ที่ 3 เมื่อคุณตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่แล้ว แต่ยังถูกตำหนิจากหัวหน้า

3.1 เหตุการณ์นี้ทำให้คุณรู้สึก

ท้อแท้อย่างมากและจะไม่ตั้งใจทำงานอีกต่อไป	1	2	3	4	5	ขอบคุณหัวหน้าที่ตักเตือนและจะตั้งใจทำงานต่อไป
---	---	---	---	---	---	---

3.2 เหตุการณ์เช่นนี้จะ.....

เกิดขึ้นกับฉันอีกอย่างแน่นอน	1	2	3	4	5	ไม่เกิดขึ้นอีกอย่างแน่นอน
------------------------------	---	---	---	---	---	---------------------------

สถานการณ์ที่ 4 ถ้าคุณทะเลาะกับแม่ของคุณอย่างรุนแรง

4.1 ภายหลังจากการทะเลาะ คุณจะมี

ร้องไห้ฟูมฟาย เก็บตัวอยู่คนเดียว	1	2	3	4	5	เข้าไปกราบขอโทษและพูดปรับความเข้าใจ
----------------------------------	---	---	---	---	---	-------------------------------------

4.2 ผลที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการทะเลาะ เป็นสิ่งที่คุณ.....

ไม่ต้องการรับผิดชอบอะไร	1	2	3	4	5	ต้องรับผิดชอบอย่างเต็มที่
-------------------------	---	---	---	---	---	---------------------------

สถานการณ์ที่ 5 ถ้าเพื่อนรักของคุณ ไม่โทรศัพท์มาอวยพรวันเกิดให้คุณ

5.1 การที่เพื่อนไม่โทรมาอวยพรวันเกิดให้คุณ เป็นเพราะ.....

ฉันคงทำให้เพื่อนไม่พอใจอะไรบางอย่าง	1	2	3	4	5	เพื่อนคงลืม หรือกำลังยุ่งจนไม่มีเวลา
-------------------------------------	---	---	---	---	---	--------------------------------------

5.2 การที่เพื่อนไม่โทรมาอวยพรวันเกิดให้คุณ ทำให้คุณรู้สึก.....

น้อยใจและโทรไปตัดพ้อต่อว่าเพื่อน	1	2	3	4	5	เข้าใจและให้อภัยเพื่อนได้
----------------------------------	---	---	---	---	---	---------------------------

สถานการณ์ที่ 6 ถ้าเพื่อนร่วมงานที่คุณไว้วางใจมากที่สุด มาเตือนคุณเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของคุณ หลังจากที่คุณเห็นคุณแสดงพฤติกรรมบางอย่างในงานปีใหม่ของประจำปีขององค์กร

6.1 สาเหตุที่เพื่อนมาเตือนคุณ เป็นเพราะ.....

สถานการณ์ในตอนนั้นทำให้เพื่อนเข้าใจผิดไป	1	2	3	4	5	ตัวฉันเองที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม
--	---	---	---	---	---	----------------------------------

6.2 เหตุการณ์เช่นนี้ จะ.....

เกิดขึ้นกับฉันอีกอย่างแน่นอน เพราะฉันมักเผลอลืมตัว	1	2	3	4	5	ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีก เพราะฉันจะระมัดระวังตัวให้มากขึ้น
--	---	---	---	---	---	--

สถานการณ์ที่ 7 หากโครงการที่คุณรับผิดชอบอยู่ประสบความสำเร็จ

7.1 เหตุการณ์นี้เป็นสิ่งที่

ฉันไม่สามารถควบคุม/จัดการได้	1	2	3	4	5	ฉันสามารถควบคุม/จัดการได้
------------------------------	---	---	---	---	---	---------------------------

7.2 ผลจากเหตุการณ์นี้ทำให้ฉันรู้สึก

ไม่ต้องการรับผิดชอบใดๆ	1	2	3	4	5	ต้องรับผิดชอบเต็มที่
------------------------	---	---	---	---	---	----------------------

สถานการณ์ที่ 8 คุณได้เจอกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนคนนั้นได้พยายามยั่วโทสะ คุณควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ จึงปาที่หนีบกระดาษเกือบไปโดนหัวของเขา

8.1 ต่อมาเมื่อพบเขา คุณจะ

ทำตัวไม่ถูกไม่กล้าสู้หน้า	1	2	3	4	5	เข้าไปพูดคุยปรับความเข้าใจกัน
---------------------------	---	---	---	---	---	-------------------------------

8.2 เหตุการณ์นี้ เกิดจาก

สถานการณ์ในตอนนั้นไม่ดีจริงๆ	1	2	3	4	5	ตัวฉันเองที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้
------------------------------	---	---	---	---	---	--------------------------------------

สถานการณ์ที่ 9 การจราจรคับคั่ง เนื่องจากฝนตกหนัก ทำให้คุณเดินทางไปสนามบินไม่ทันเวลา จนพลาดเที่ยวบิน

9.1 การไปไม่ทันเที่ยวบินในครั้งนี้ ทำให้คุณ.....

โมโห และพาลหงุดหงิดสิ่งต่างๆ รอบตัว	1	2	3	4	5	พยายามติดต่อสายการบินเพื่อขอเปลี่ยนเที่ยวบินให้ได้
-------------------------------------	---	---	---	---	---	--

9.2 การไปไม่ทันเที่ยวบินในครั้งนี้ เป็นเพราะ.....

การจราจรติดขัดเพราะฝนตกหนักมาก	1	2	3	4	5	ฉันไม่ได้เตรียมตัวให้พร้อม จึงต้องพบกับสถานการณ์เช่นนี้
--------------------------------	---	---	---	---	---	---

สถานการณ์ที่ 10 คุณและทีมงานทำงานไม่เสร็จ หัวหน้างานจึงขอให้คุณและทีมงานมาทำงานที่เร่งด่วนในวันหยุด

10.1 คุณจะแสดงอาการ

หลีกเลี่ยงการเข้ามาทำงาน	1	2	3	4	5	มาทำงานด้วยความเต็มใจและเต็มที่ จะได้มีงานส่งลูกค้า
--------------------------	---	---	---	---	---	---

10.2 เหตุการณ์นี้จะ

เกิดขึ้นกับฉันเสมอ	1	2	3	4	5	จะไม่เกิดขึ้นกับฉันอีก เพราะฉันจะตั้งใจทำงานให้เต็มที่
--------------------	---	---	---	---	---	--

สถานการณ์ที่ 11 คุณได้รับมอบหมายให้เป็นผู้จัดบันทึกรายงานการประชุมครั้งสำคัญ แต่รถของคุณเกิดเสียระหว่างทาง และตอนนั้นใกล้ถึงเวลาเริ่มประชุมแล้ว

11.1 เหตุการณ์นี้ ทำให้คุณคิดว่า.....

จะเกิดขึ้นกับฉันเสมอเพราะฉันมักไม่ได้ตรวจสอบสภาพรถก่อน	1	2	3	4	5	จะไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกเพราะฉันจะต้องตรวจสอบสภาพรถให้พร้อม
--	---	---	---	---	---	---

11.2 เหตุการณ์นี้ ทำให้คุณ.....

ถอดใจ คิดว่าคงจะไปไม่ทันเวลาแน่ ๆ	1	2	3	4	5	รีบหาทางแก้ไขเหตุการณ์ในทันที
-----------------------------------	---	---	---	---	---	-------------------------------

สถานการณ์ที่ 12 ถ้าผู้บังคับบัญชาแจ้งคุณว่า คุณอาจจะไม่ได้รับการเลื่อนขั้นเงินเดือนในปีนี้ เพราะคุณยังมีผลงานไม่เพียงพอ

12.1 คุณจะคิดว่า.....

ฉันเป็นคนไม่มีประสิทธิภาพ และจะไม่ได้รับการเลื่อนขั้นเงินเดือนอีกต่อไป	1	2	3	4	5	ถ้าฉันตั้งใจทำผลงานให้ดีขึ้น น่าจะได้รับการพิจารณาเลื่อนขั้นเงินเดือนได้อย่างแน่นอน
--	---	---	---	---	---	---

12.2 เหตุการณ์เช่นนี้ ทำให้.....

ฉันไม่รู้ว่าจะอดทนทำงานได้อีกนานแค่ไหน ทำไปก็คงไม่เกิดประโยชน์	1	2	3	4	5	ฉันต้องอดทน ทำผลงานให้ได้มากที่สุดจนกว่าจะผ่านเกณฑ์ในครั้งหน้า
--	---	---	---	---	---	--

สถานการณ์ที่ 13 ถ้ามีคนกล่าวหาว่าคุณขโมยคอมพิวเตอร์พกพาขององค์กรไป แต่คุณไม่ได้ขโมย

13.1 เหตุการณ์นี้ เป็นเรื่องของ.....

การเข้าใจผิดที่อาจทำให้ทั้งชีวิตของฉันต้องมัวหมองตลอดไป	1	2	3	4	5	เป็นการเข้าใจผิดของคนที่กล่าวหาเท่านั้น อีกไม่นานพวกเขาคงเข้าใจความจริง
---	---	---	---	---	---	---

13.2 เมื่อถูกกล่าวหาเช่นนั้น คุณจะ.....

ไม่อธิบายอะไร เพราะเขาคงฝังใจเชื่อว่าฉันขโมยไปอยู่ดี	1	2	3	4	5	พยายามอธิบายความจริงอย่างอดทน จนกว่าเขาจะเข้าใจ
--	---	---	---	---	---	---

สถานการณ์ที่ 14 ถ้าคุณหาเอกสารสำคัญในการทำงานไม่เจอ

14.1 คุณจะ.....

ฉันงง ไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไร	1	2	3	4	5	พยายามค้นหาใหม่อย่างละเอียดที่ละจุด
-------------------------------	---	---	---	---	---	-------------------------------------

14.2 ผลที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นี้ ทำให้คุณ.....

บอกให้ธุรการแก้ไขปัญหา และหาวิธีป้องกันไม่ให้เอกสารสูญหายอีก	1	2	3	4	5	จัดแฟ้มเอกสารให้เป็นระบบระเบียบ และเก็บเอกสารเข้าที่เดิมทุกครั้งหลังการใช้งาน
--	---	---	---	---	---	---

สถานการณ์ที่ 15 หากเพื่อนของคุณชวนพูดคุยตลอดเวลาในระหว่างการประชุม ทำให้คุณไม่มีสมาธิในการประชุม

15.1 คุณจะ.....

หงุดหงิดรำคาญ แต่ก็ฝืนคุยด้วย	1	2	3	4	5	ขอให้เขาหยุดพูด เพราะต้องการฟังการประชุม
-------------------------------	---	---	---	---	---	--

15.2 การชวนคุยของเพื่อนในการประชุม ทำให้คุณรู้สึกว่
.....

เพื่อนจะต้องรับผิดชอบ ถ้าหากไม่สามารถติดตามเนื้อหาการประชุมได้ครบถ้วน	1	2	3	4	5	ฉันต้องเตือนเพื่อนไม่ให้คุยและตั้งใจฟังคำบรรยายให้ฟังการประชุมให้มากขึ้น
---	---	---	---	---	---	--

สถานการณ์ที่ 16 คุณเห็นไฟทางเดินในซอยบ้านของคุณดับหลายดวง ในขณะที่คุณกำลังขับรถเข้าบ้านซึ่งมองดูมืดและเปลี่ยวมาก

16.1 คุณจะ
.....

ไม่สนใจ ไม่ใช่เรื่องอะไรของฉัน ฉันขับรถไม่ลำบากอะไร	1	2	3	4	5	รีบแจ้งการไฟฟ้าให้มาซ่อมไฟที่ชำรุดโดยเร็ว
---	---	---	---	---	---	---

16.2 เหตุการณ์นี้ทำให้คุณคิดว่า
.....

ไม่เกี่ยวข้องอะไรกับคุณ	1	2	3	4	5	อาจเกิดเหตุร้ายได้ง่ายกับผู้ใช้นถนน
-------------------------	---	---	---	---	---	-------------------------------------

สถานการณ์ที่ 17 คุณพลาดโอกาสในการสัมภาษณ์งานในบริษัทขนาดใหญ่และมั่นคงแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ที่คุณอยากเข้าทำงานมาก

17.1 คุณรู้สึกว่
.....

เสียใจจัง คงไม่มีโอกาสหางานดีๆ อย่างนี้อีกแล้ว	1	2	3	4	5	ยังมีโอกาสอื่นอีก ยังมีบริษัทดีๆ ที่จะรับฉันเข้าทำงานต่อ
--	---	---	---	---	---	--

17.2 เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเพราะ
.....

ปัจจัยอื่น	1	2	3	4	5	ฉันยังเตรียมพร้อมไม่ดีเท่าที่ควร
------------	---	---	---	---	---	----------------------------------

สถานการณ์ที่ 18 คุณพลาดโอกาสในการไปเที่ยวต่างประเทศ เพราะติดภารกิจของครอบครัวต่างๆ ที่คุณได้ตัวเครื่องบินพร้อมที่พักรัฟรีจากการจ้างรางวัลชิงโชค

18.1 คุณจะรู้สึก
.....

เสียใจจัง ชาตินี้คงไม่ได้ไปเมื่อนอกอีกแล้ว	1	2	3	4	5	ไม่เป็นไรวางแผนเก็บเงินไปเที่ยวเองก็ได้
--	---	---	---	---	---	---

18.2 เหตุการณ์เช่นนี้จะ
.....

เกิดขึ้นกับฉันอีกแน่นอน	1	2	3	4	5	จะไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกฉันต้องวางแผนให้ดีกว่านี้
-------------------------	---	---	---	---	---	---

สถานการณ์ที่ 19 รุ้่น้องในที่ทำงานได้เลื่อนตำแหน่งแซงคุณไปซึ่งคุณคิดว่าตนเองน่าจะมีคุณสมบัติ
เหมาะกับตำแหน่งนั้นมากกว่า

19.1 เหตุการณ์นี้ทำให้คุณ

เสียใจไม่อยากมาทำงานอีก จึง หยุดงานบ่อยครั้ง	1	2	3	4	5	ตั้งใจทำงานและพัฒนาความสามารถ ของตนเอง ไม่นานต้องได้เลื่อน ตำแหน่งบ้าง
---	---	---	---	---	---	--

19.2 การที่คุณไม่ได้เลื่อนตำแหน่งเป็นเพราะ

มีปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้ฉันไม่ได้รับ การเลื่อนตำแหน่ง	1	2	3	4	5	ฉันยังทำงานไม่ดีพอ
--	---	---	---	---	---	--------------------

ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามค่ะ