

## ผนวก ค

### แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

เนื่องจากข้าพเจ้า นางสาวอาภาวี จิรายุพัฒน์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยา  
อุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กำลังทำการศึกษาเรื่อง  
“ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค พฤติกรรมการเผชิญ  
ความเครียด และความเครียดในการทำงาน: กรณีศึกษา ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ในเขต  
กรุงเทพมหานคร” จึงใคร่ขอความร่วมมือท่านในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ซึ่งประกอบไปด้วย  
4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความเครียดในการทำงาน

โดยข้าพเจ้าขอรับรองว่าคำตอบของท่านจะถือเป็นความลับและไม่มีการเปิดเผยให้  
เกิดผลเสียต่อผลการปฏิบัติงาน การเสนอข้อมูลจะเสนอโดยภาพรวมในเชิงวิชาการเท่านั้น ข้อมูล  
ที่ได้รับจากท่านอย่างครบถ้วนสมบูรณ์และตรงตามความเป็นจริงจะช่วยให้ผลที่ได้รับมีความ  
ถูกต้องและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาต่อไป

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถาม  
เป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณในความกรุณามา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวอาภาวี จิรายุพัฒน์

## ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

### คำชี้แจง

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ

ต่ำกว่า 25 ปี

25 – 34 ปี

35 – 44 ปี

45 – 54 ปี

54 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

ปริญญาตรี

ปริญญาโท

อื่นๆ.....

4. สถานภาพสมรส

โสด

สมรส

อื่นๆ.....

5. อายุการทำงาน

ต่ำกว่า 1 ปี

ตั้งแต่ 1 ปี แต่ไม่ถึง 5 ปี

ตั้งแต่ 5 ปี แต่ไม่ถึง 10 ปี

ตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญละพินฝ่าอุปสรรค (AQ)

### คำชี้แจง

- โปรดทำเครื่องหมาย (X) เลือกระดับ 1,2,3,4 หรือ 5 ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดหลังจากที่อ่านสถานการณ์สมมติของข้อคำถามแต่ละข้อแล้ว โดยในแต่ละข้อจะมีเพียงคำตอบเดียว

ระดับที่ 1 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายมืออย่างมาก

ระดับที่ 2 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายมือ

ระดับที่ 3 ท่านมีความเห็นปานกลางโดยไม่เอนเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง

ระดับที่ 4 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามือ

ระดับที่ 5 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามืออย่างมาก

- โปรดตอบคำถามโดยครบถ้วนทุกข้อ แม้บางข้ออาจไม่เกิดขึ้นจริงกับท่านก็ตาม แต่ให้จินตนาการสมมติว่าถ้าเกิดเหตุการณ์ขึ้นกับท่าน จะคิดและตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร



- หากเพื่อนร่วมงานส่วนใหญ่ไม่รับฟังความคิดเห็นของคุณ คุณจะ....

ทำตามมติที่ประชุม                      1            2            3            4            5            พยายามเสนอข้อมูลต่อไป

- เมื่อคุณมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน คุณมักจะเป็นฝ่ายที่...

ขอให้เพื่อนเข้ามาจัดการกับ            1            2            3            4            5            เข้าไปจัดการกับปัญหา  
ปัญหา

- หากคุณต้องทำงานสำคัญ 2 ชิ้นที่มีกำหนดเสร็จวันเดียวกัน แต่ยังไม่เสร็จเลย คุณจะ...

เลือกทำให้เสร็จ 1 ชิ้นก่อน            1            2            3            4            5            หาทางให้เสร็จตามกำหนด

- หากคุณพลาดเที่ยวบินจนเดินทางไปพบลูกค้าไม่ทัน คุณคิดว่า...

เป็นเหตุสุดวิสัย                            1            2            3            4            5            จะนัดลูกค้าใหม่

5. คุณรับผิดชอบโครงการของบริษัทแต่กลับทำล้มเหลว คุณจะ...

ยอมรับเพราะทำเต็มที่แล้ว      1      2      3      4      5      หาทางแก้ไขต่อไป

6. หากนายจ้างขอลดเงินเดือนของคุณลง 30% เพื่อแลกกับการได้ทำงานต่อไป คุณจะ...

รู้สึกรำคาญเขาเปรียบ      1      2      3      4      5      เข้าไปพบหัวหน้าเพื่อขอ  
ทราบเหตุผล

7. หากหัวหน้ายังคงมีอคติและตำหนิคุณทุกๆที่คุณพยายามทำงานอย่างดีที่สุดแล้ว คุณจะคิดว่า...

ความคิดคนห้ามกันไม่ได้      1      2      3      4      5      จะเปลี่ยนความคิดเขาให้ได้

8. หากคุณไม่ได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้างานให้เลื่อนตำแหน่ง คุณจะคิดว่า...

ยอมรับการตัดสินใจนั้น      1      2      3      4      5      เปลี่ยนงานใหม่ที่ดีกว่า

9. เพื่อนร่วมงานไม่เข้าใจขั้นตอนการทำงานที่คุณอธิบายให้ฟังหลายครั้ง เป็นเพราะ...

คุณอธิบายไม่ชัดเจน      1      2      3      4      5      เพื่อนร่วมงานไม่ตั้งใจฟัง

10. เพื่อนร่วมงานของคุณทำงานผิดพลาด แต่คุณกลับเป็นคนที่ถูกลูกค้าต่อว่า คุณจะ...

ให้ลูกค้าไปหาเพื่อนเพื่อ      1      2      3      4      5      ขอโทษและแก้ไขปัญหาให้  
แก้ไข      ลูกค้านี้

11. การที่เพื่อนรักไม่มางานวันเกิดของคุณเป็นเพราะ...

เพื่อนคงไม่พอใจคุณใน      1      2      3      4      5      เพื่อนคงลืม      แล้วจะหา  
ขณะนี้      โอกาสโทรไปคุย

12. หากเพื่อนร่วมงานป่วยและขาดงานเสมอ ทำให้งานล่าช้า คุณจะ...

รอเพื่อนกลับมาเคลียร์งาน      1      2      3      4      5      ทำงานแทนเพื่อนไปก่อน

13. การที่คุณจ่ายเงินให้ลูกค้าผิดพลาดเป็นเพราะ...

คุณไม่รอบคอบเอง      1      2      3      4      5      ความกดดันจากลูกค้า

14. หากคุณลืมถอนเงินลูกค้า 500 บาท และลูกค้ากลับไปแล้ว คุณจะ...

ให้หัวหน้าช่วยโทรตามให้      1      2      3      4      5      โทรตามลูกค้าเอง

15. คุณถูกหักเงินเดือนเพื่อแลกกับการได้ทำงานในบริษัทต่อไป คุณคิดว่าเป็นเพราะ...

คุณไม่มีความสามารถพอ      1      2      3      4      5      บริษัทกำลังมีปัญหา

16. จากการตรวจร่างกาย หมอเตือนให้คุณระวังเรื่องการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง คุณจะ...

โทษตัวเองว่าขาดวินัยใน      1      2      3      4      5      เป็นหน้าที่ที่ต้องควบคุม  
การทำงานอาหาร      รายการอาหารด้วยตนเอง

17. หากคุณถูกหัวหน้าตำหนิว่าทำเอกสารหาย ทั้งๆที่คุณส่งให้เขาไปแล้ว คุณจะ...

หาคนผิดให้ได้      1      2      3      4      5      จัดทำเอกสารฉบับใหม่

18. สาเหตุที่คุณไม่ได้เลื่อนตำแหน่งตามที่คุณหวังเป็นเพราะ...

คุณไม่มีศักยภาพพอ      1      2      3      4      5      คงมีระบบการเมืองภายใน

19. ในช่วงที่บริษัทกำลังเผชิญภาวะขาดทุน ถ้าพนักงานแผนกอื่นถูกให้ออกจากงาน คุณคิดว่า...

ต่อไปอาจเป็นแผนกเรา      1      2      3      4      5      คงเฉพาะแผนกอื่นที่อาจทำ  
ผิดพลาด

20. หากคุณมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานอย่างรุนแรงแต่จำเป็นต้องมาทำงานร่วมกัน คุณคิดว่า...

คงไม่สามารถทำงานร่วมกัน ได้ 1 2 3 4 5 ก็แค่มีปัญหาเท่านั้นแต่ยังสามารถทำงานร่วมกันได้

21. หากคุณถูกย้ายงานโดยไม่ทราบสาเหตุ คุณคิดว่า...

อีกไม่นานก็คงถูกให้ออกจากงาน 1 2 3 4 5 คงแค่ครั้งนี่ครั้งเดียว

22. คุณพลาดโอกาสในการเข้าไปร่วมโครงการสำคัญของบริษัท คุณคิดว่า...

กระทบต่อความก้าวหน้าในอนาคตแน่นอน 1 2 3 4 5 ก็แค่ไม่ได้ร่วมโครงการนี้เท่านั้น

23. เมื่อคุณทำงานผิดพลาด คุณคิดว่า...

ส่งผลเสียต่อการประเมินผลงาน 1 2 3 4 5 หัวหนาคงเข้าใจว่าการทำงานย่อมผิดพลาดได้

24. ร่างกายคุณไม่แข็งแรง เจ็บป่วยอ่อนแอเป็นประจำ คุณคิดว่า...

คงเป็นโรคร้ายแรงอะไรซักอย่าง 1 2 3 4 5 คงแค่การเจ็บป่วย ไปหาหมอรักษาก็หาย

25. คุณเลือกใช้กลยุทธ์ในการทำงานผิด ทำให้บริษัทขาดทุนมาก คุณคิดว่า...

ยากที่จะได้รับความเชื่อถือในการลงทุนครั้งต่อไป 1 2 3 4 5 คงขาดทุนครั้งนี้เท่านั้น หุ่นส่วนยังคงเชื่อถือคุณอยู่

26. หากฝนตกทำให้รถติด คุณอาจไปทำงานสาย คุณคิดว่า...

ไปทางไหนก็ไม่ทัน 1 2 3 4 5 หาเส้นทางอื่นที่ทำให้คุณไปทำงานทันได้

27. ผลการตรวจร่างกายพบว่า คุณเป็นโรคความดันโลหิตสูง คุณคิดว่า...

โรคนี้เป็นสาเหตุของโรคร้าย	1	2	3	4	5	ก็แค่โรคความดันโลหิตสูง
อีกหลายโรค						ถ้าดูแลสุขภาพให้ดีก็ไม่เป็นอันตราย

28. หากคุณโทรหาเพื่อนหลายครั้งมากๆ แต่เพื่อนไม่รับและไม่โทรกลับ คุณคิดว่า...

เพื่อนคงไม่อยากจะคุยกับคุณ	1	2	3	4	5	เพื่อนคงไม่ว่างจริงๆ
----------------------------	---	---	---	---	---	----------------------

29. หากคุณตอบคำถามในที่ประชุมไม่ได้เลยจึงถูกตำหนิ คุณคิดว่า...

ครั้งต่อไปคงตอบคำถาม	1	2	3	4	5	คราวหน้าจะตอบให้ได้
ไม่ได้อีกแน่ๆ						

30. หากคุณและคนรักที่คบหากันมานานต้องแยกทางกัน คุณคิดว่า...

คงอีกนานกว่าจะลืมกันได้	1	2	3	4	5	ไม่นานคงลืมกันได้
-------------------------	---	---	---	---	---	-------------------

31. หากคุณถูกย้ายไปทำงานในแผนกที่คุณไม่ถนัดเลย คุณจะ...

ขอย้ายแผนกอีก	1	2	3	4	5	ลองทำไปก่อน
---------------	---	---	---	---	---	-------------

32. หากคุณได้รับมอบหมายให้ทำงานสำคัญแต่งานกลับล้มเหลว คุณคิดว่า...

หัวหน้าคงไม่กล้าให้คุณ	1	2	3	4	5	ครั้งต่อไปหัวหน้าก็ยังคงให้
ทำงานสำคัญอีกต่อไป						ทำอีก

33. หากเพื่อนร่วมงานมีนิสัยงานนินทาว่าร้ายคุณ คุณคิดว่า...

ยังต้องเจอแบบนี้อีกนาน	1	2	3	4	5	ไม่นานเขาคงเลิกนินทา
------------------------	---	---	---	---	---	----------------------

34. คุณขาดทุนจากการทำธุรกิจร่วมกับเพื่อน คุณคิดว่า...

คงขาดทุนอีกแน่ ถ้ายังคงทำ 1 2 3 4 5 คงขาดทุนแค่ครั้งนี้นี้เท่านั้น  
ต่อไป

35. หากรถติดจนคุณมาทำงานไม่ทันเสมอ คุณคิดว่า...

รถติดแบบนี้ยังไงก็แก้ไม่ได้ 1 2 3 4 5 ตื่นเช้ากว่าเดิมดีกว่า

36. หากหมอตรวจพบว่าคุณเป็นโรคเบาหวาน คุณคิดว่า...

โรคนี้รักษาให้หายยาก 1 2 3 4 5 เป็นได้ก็ต้องรักษาหายได้

37. คุณพยายามติดต่อลูกค้าคนหนึ่งหลายครั้งเพื่อให้ใช้สินค้าของบริษัท ทั้งที่นำเสนอไปหลายตัว  
แล้วแต่ลูกค้าก็ยังปฏิเสธ คุณคิดว่า...

ถึงเสนอสินค้าตัวอื่น ลูกค้าก็ 1 2 3 4 5 ถ้าพยายามเปลี่ยนสินค้าไป  
คงปฏิเสธเหมือนเดิม เสนออีกลูกค้าอาจตกลง

### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

#### คำชี้แจง

- โปรดตอบคำถามโดยครบถ้วนทุกข้อ
- ขอให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด และโปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ต้องการ โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

เมื่อพบเหตุการณ์ที่เป็นปัญหายุ่งยาก.....

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ไม่เคย	เป็นครั้งคราว	บ่อยๆ	เป็นประจำ
1.ฉันรวบรวมความพยายามที่จะหาวิธีการเพื่อแก้ปัญหา				
2.ฉันตริครองว่าจะจัดการกับความเครียดอย่างไรให้ดีที่สุด				
3.ฉันไม่ผลิผลามในการแก้ปัญหาจนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสม				
4.ฉันรอเวลาในการแก้ปัญหาจนกว่าจะมีโอกาสที่เหมาะสม				
5.ฉันมุ่งอยู่กับการแก้ปัญหาโดยละความสนใจจากสิ่งรอบๆตัวไปบ้าง				
6.ฉันพยายามมองปัญหาในหลายแง่มุม				
7.เมื่อพบปัญหาฉันจะพยายามแก้ไขที่สาเหตุนั้นโดยตรง				
8.ฉันพยายามค้นหาวิธีการแก้ปัญหาเพิ่มเติมจากเดิมที่มีอยู่				
9.เมื่อเกิดปัญหาที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ฉันจะยอมรับว่าแก้ไขปัญหานั้นไม่ได้แล้ว				
10.ฉันจัดลำดับวิธีการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน				

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ไม่เคย	เป็นครั้งคราว	บ่อยๆ	เป็นประจำ
11.ฉันเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา				
12.ฉันแน่ใจว่าจะไม่เกิดความผิดพลาดจากการแก้ปัญหาที่รวดเร็วเกินไป				
13.ฉันพยายามหาวิธีการที่เผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด				
14.ฉันคิดทบทวนขั้นตอนในการจัดการกับความเครียด				
15.ฉันมุ่งที่จะแก้ปัญหาอย่างแน่วแน่โดยไม่ให้ความคิดหรือกิจกรรมอื่นมารบกวน				
16.ฉันคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นบทเรียนให้กับตนเอง				
17.ฉันรองจนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา				
18.ฉันหยุดกิจกรรมอื่นเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่				
19.ฉันยอมรับความเป็นจริงว่าเกิดปัญหาขึ้นแล้ว				
20.ฉันระมัดระวังที่จะไม่ให้สิ่งใดมารบกวนความพยายามที่จะแก้ปัญหาของฉัน				
21.ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น				
22.ฉันเล่าให้คนอื่นฟังว่าฉันรู้สึกอย่างไร				
23.ฉันพูดคุยถึงความรู้สึกของฉันกับคนอื่น				
24.ฉันแสวงหากำลังใจจากเพื่อนๆและบุคคลรอบข้าง				
25.ฉันคุยกับบุคคลที่ช่วยให้ฉันมองเห็นปัญหาได้ชัดเจนขึ้น				
26.ฉันปรึกษากับคนอื่นๆเพื่อหาข้อมูลของปัญหาเพิ่มเติม				
27.ฉันขอคำแนะนำจากคนอื่นๆว่าฉันควรแก้ปัญหาอย่างไร				
28.ฉันถามผู้ที่เคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกันมาก่อนว่าพวกเขาจัดการกับปัญหานี้ได้อย่างไร				

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ไม่เคย	เป็นครั้งคราว	บ่อยๆ	เป็นประจำ
29. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจฉันดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อจะไม่ได้คิดมาก				
30. ฉันบอกกับตนเองว่าเหตุการณ์ร้ายๆที่เกิดขึ้นไม่เป็นความจริง				
31. ฉันพยายามนอนหลับเพื่อจะไม่ได้คิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น				
32. ฉันวางแผนต่อปัญหาเพื่อความสบายใจของตนเอง				
33. ฉันพยายามหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้ฉันเครียด				
34. ฉันดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อคลายเครียด				
35. ฉันไปดูภาพยนตร์หรือโทรทัศน์เพื่อให้คิดถึงปัญหานั้นน้อยลง				
36. ฉันดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อให้คิดถึงปัญหานั้นน้อยลง				
37. ฉันพยายามคิดว่าเหตุการณ์ร้ายๆไม่ได้เกิดขึ้น				
38. ฉันพยายามไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหาที่ทำให้ฉันเครียด				
39. ฉันดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อให้ลืมปัญหาที่เกิดขึ้น				
40. ฉันพยายามไม่นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ				
41. ฉันพยายามคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่เรื่องของฉัน				
42. ฉันพยายามหลีกเลี่ยงไม่พูดคุยกับคนที่ทำให้ฉันไม่สบายใจ				
43. ฉันใช้เวลาในการทำงานหรือกิจกรรมอื่นๆเพื่อจะได้ไม่นึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้น				

#### ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความเครียดในการทำงาน

##### คำชี้แจง

- โปรดตอบคำถามโดยครบถ้วนทุกข้อ
- ในระยะ 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม ความรู้สึก	ระดับของอาการ				
	ไม่เคยเลย	นานๆ ครั้ง	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1. ท่านนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจเกี่ยวกับงานที่รับผิดชอบ					
2. ท่านมีอาการปวดศีรษะเมื่อต้องทำงานหนักๆ					
3. ท่านมีอาการปวดเมื่อยและเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ ท้ายทอย หลังหรือไหล่ในขณะทำงาน					
4. ท่านมีอาการไม่สามารถทำอะไรได้เลยเพราะประสาทหรือกล้ามเนื้อเกิดการตึงเครียด					
5. ท่านมีอาการปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุในเวลาทำงาน					
6. ท่านมีอาการปากสั่น เสียงสั่น หัวใจเต้นแรงและตื่นเต้นในขณะตอบคำถามและเสนอความคิดเห็นในที่ทำงาน					
7. ท่านรู้สึกสับสนเมื่อไม่ได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย					
8. ท่านรู้สึกเบื่องานที่ท่านทำเพราะซ้ำซากจำเจ					
9. ท่านรู้สึกเบื่อสภาพแวดล้อมในการทำงาน					

อาการ พฤติกรรม ความรู้สึก	ระดับของอาการ				
	ไม่เคย เลย	นานๆ ครั้ง	เป็น ครั้ง คราว	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ
10. ท่านรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องทำงานกับเพื่อน ร่วมงาน					
11. ท่านรู้สึกคับข้องใจเมื่อเกิดความขัดแย้งกับ หัวหน้า เพื่อนร่วมงานและลูกค้า					
12. ท่านรู้สึกเพลียและเหนื่อยจากการทำงานจน ไม่อยากทำอะไรอีกเลย					
13. ท่านรู้สึกกลัวเมื่อทำงานผิดพลาด					
14. ท่านรู้สึกลุ่มใจเมื่อไม่สามารถแก้ไข ข้อผิดพลาดที่เกิดจากการทำงานได้					
15. ท่านรู้สึกกดดันเพราะงานที่ท่านรับผิดชอบ เกี่ยวข้องกับเงินของลูกค้า					
16. ท่านรู้สึกหงุดหงิดและรำคาญใจ เมื่อถูกเร่ง ให้ทำงานเร็วขึ้น					
17. ท่านรู้สึกกดดันและเครียดทุกครั้งที่มีลูกค้า มาใช้บริการจำนวนมากเพราะทำงานไม่ทัน					
18. ท่านมาทำงานสาย ลางาน หรือขาดงาน เพราะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจนไม่อยากไปทำงาน					
19. ท่านละเลยการดูแลตัวเองเนื่องจากเหนื่อย จากการทำงานและไม่มีเวลาว่างพอ					
20. ท่านรับประทานอาหารได้น้อยหรือมากกว่า ปกติในช่วงเวลาทำงาน					
21. ท่านมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และบริโภค แอลกอฮอล์เมื่อรู้สึกเครียดจากการทำงาน					