

ผนวก ง

แบบสอบถาม

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวพัชรินทร์ โกัญจนาทแสนยากร กำลังทำการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยความเครียดในการทำงาน ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค และความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อผลการปฏิบัติงานของพนักงานรัฐวิสาหกิจ: กรณีศึกษาองค์การเภสัชกรรม” เพื่อใช้ประกอบในการวิจัยระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยความเครียดในการทำงาน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามระดับความเครียด

ข้อมูลที่ได้รับจากท่านอย่างครบถ้วนตามความเป็นจริงมากที่สุด จะช่วยให้ผลการวิจัยมีความถูกต้อง ดังนั้นผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามโดยไม่ต้องระบุชื่อ คำตอบของท่านถือเป็นความลับ ไม่มีผลต่อการปฏิบัติงานใด ๆ ทั้งสิ้น และผู้วิจัยขอรับรองว่าจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมและใช้ประโยชน์เชิงวิชาการเท่านั้น เมื่อตอบแบบสอบถามแล้ว ขอความกรุณาส่งคืนที่แผนกแผนงานฝึกอบรมและพัฒนาภายในวันอังคารที่ 11 มีนาคม 2551

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม และขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวพัชรินทร์ โกัญจนาทแสนยากร)

ผู้วิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามต่อไปนี้โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ

() ต่ำกว่า 30 ปี () 30 ปี ถึง 40 ปี
() 41 ปี ถึง 50 ปี () มากกว่า 50 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส

() โสด () สมรส () อื่น ๆ

4. วุฒิการศึกษา

() ปริญญาตรี () สูงกว่าระดับปริญญาตรี

5. หน่วยงานที่สังกัด ฝ่าย

6. การดำรงตำแหน่ง () ดำรงตำแหน่งบริหาร () ระดับปฏิบัติการ

7. ระยะเวลาปฏิบัติงาน (นับจากวันบรรจุเป็นพนักงานประจำถึงวันตอบแบบสอบถาม)

() ต่ำกว่า 5 ปี () 5 ปี ถึง 15 ปี
() 16 ปี ถึง 25 ปี () มากกว่า 25 ปีขึ้นไป

ส่วนที่ 2 ปัจจัยความเครียดในการทำงาน

คำชี้แจง โปรดพิจารณาในแต่ละข้อว่า ในการทำงานของท่าน ท่านจะประสบกับสิ่งเหล่านี้มากน้อยเพียงใด

โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงหรือสอดคล้องกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ) โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ระดับความคิดเห็น 5	หมายถึง	มากที่สุด
ระดับความคิดเห็น 4	หมายถึง	มาก
ระดับความคิดเห็น 3	หมายถึง	ปานกลาง
ระดับความคิดเห็น 2	หมายถึง	น้อย
ระดับความคิดเห็น 1	หมายถึง	น้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด → น้อยที่สุด				
		5	4	3	2	1
1	ต้องทำงานมากภายในระยะเวลาที่จำกัด					
2	ปริมาณงานที่ทำมากเกินไปจนเกินกำลังความสามารถของท่าน					
3	ปริมาณงานไม่สมดุลกับจำนวนบุคลากร					
4	งานที่ทำมีความปลอดภัยต่อสุขภาพและชีวิต					
5	เงินเดือนกับปริมาณงานที่ต้องทำมีความสมดุลกัน					
6	งานที่ทำไม่ตรงกับความสามารถหรือความถนัด					
7	งานที่ต้องใช้ความรับผิดชอบสูงมาก					
8	งานที่ต้องการความเร่งด่วนอยู่เสมอ					
9	งานที่ทำมีความซ้ำซาก จำเจ ทำให้เครียด					
10	งานที่ทำไม่มีความสำคัญ					
11	ขาดความเป็นอิสระในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับงาน					
12	บทบาทและหน้าที่ในการทำงานไม่มีความชัดเจน					
13	การแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในงานไม่เป็นธรรม					
14	ต้องทำงานนอกเหนือหน้าที่ความรับผิดชอบ					
15	ขาดการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการทำงาน					
16	ไม่มีอิสระในการปฏิบัติงานตามหน้าที่					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด → น้อยที่สุด				
		5	4	3	2	1
17	สัมพันธภาพของท่านกับผู้บังคับบัญชาเป็นไปด้วยดี					
18	ผู้บังคับบัญชาเชื่อในความสามารถของท่านในการปฏิบัติงาน					
19	ขาดการให้คำปรึกษา/แนะนำจากผู้บังคับบัญชา					
20	เพื่อนร่วมงานไม่ยอมรับในความสามารถของท่าน					
21	ขาดการช่วยเหลือ/แนะนำจากเพื่อนร่วมงาน					
22	ในการทำงานรู้สึกถูกทอดทิ้ง					
23	เพื่อนร่วมงานไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน					
24	ไม่ได้รับความร่วมมือจากการประสานงานกับหน่วยงานอื่น					
25	ความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้อื่นเป็นประจำ					
26	ได้รับการสนับสนุนให้ปฏิบัติงานเกินกว่าระดับความสามารถที่มี					
27	ได้รับการสนับสนุนต่ำกว่าที่ควรจะเป็น					
28	ได้รับการสนับสนุนมอบหมายงานที่สำคัญจากผู้บริหาร/ผู้บังคับบัญชา					
29	ขาดการได้รับการฝึกอบรมหรือพัฒนา					
30	ถูกประเมินความสามารถต่ำกว่าที่เป็นจริง					
31	มีโอกาสพัฒนาตนเองได้ตามแนวทางที่มุ่งหวัง					
32	มีโอกาสได้รับการพิจารณาความดี ความชอบ เป็นพิเศษ					
33	มีโอกาสได้รับการเลื่อนตำแหน่งให้สูงขึ้น					
34	ไม่มีความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง					
35	ลักษณะโครงสร้างหรือการแบ่งส่วนงานของหน่วยงานไม่เหมาะสม					
36	ผู้บังคับบัญชามีนโยบายการบริหารไม่ชัดเจน					
37	แนวความคิดในการทำงานของท่านขัดแย้งกับแนวทางขององค์กร					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด → น้อยที่สุด				
		5	4	3	2	1
38	มีการแบ่งแยก กีดกัน และสนับสนุนช่วยเหลืออย่างไม่เปิดเผย					
39	มีการคุกคามที่จะปลดจากงานหรือเปลี่ยนสถานที่ทำงาน					
40	มีการขาดแคลนอัตรากำลัง ทำให้ท่านต้องถูกส่งไปช่วยงานในหน่วยงานอื่นที่ไม่คุ้นเคย					
41	หลักปฏิบัติในการติดต่อสื่อสารข้อมูลต่าง ๆ ของหน่วยงานยังไม่เหมาะสม					
42	ผู้บังคับบัญชาไม่ให้ความคุ้มครองและรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานของท่าน					
43	หลักเกณฑ์ในการประเมินผลงานของหน่วยงานไม่เหมาะสม					
44	ผู้บังคับบัญชาไม่ให้ความช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาในการทำงานของท่าน					
45	อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ที่จะทำงานมีไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสม					
46	ผู้บังคับบัญชาไม่มีความยุติธรรมต่อผู้ใต้บังคับบัญชา					
47	การเผชิญกับสถานการณ์ที่คลุมเครือ หรือเปราะบาง เช่น ความเข้าใจผิดของผู้ร่วมงานในการปฏิบัติงาน					
48	สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่เหมาะสม เช่น เสียงดัง อากาศร้อน อากาศหนาวเกินไป ไฟดับ น้ำไม่ไหล					
49	หน่วยงานที่ท่านทำงานอยู่ขาดการส่งเสริมขวัญกำลังใจในการทำงาน					
50	บรรยากาศในองค์การที่ท่านทำงานอยู่ไม่มีมิตรภาพ					

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

คำชี้แจง 1) โปรดกากบาท **X** เลือกระดับ 1, 2, 3, 4 หรือ 5 ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด หลังจากที่ย่านสถานการณ์สมมติของข้อคำถามแต่ละข้อแล้ว (20 สถานการณ์ มีข้อคำถามย่อย 2 ข้อในแต่ละสถานการณ์ รวมจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 40 ข้อ)

ระดับ 5 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายมืออย่างมาก

ระดับ 4 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายมือ

ระดับ 3 หมายถึง ท่านมีความเห็นเป็นกลาง ไม่เอนเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง

ระดับ 2 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามือ

ระดับ 1 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามืออย่างมาก

2) โปรดทำทุกข้อ แม้บางข้ออาจไม่เกิดจริงกับท่านก็ตาม ให้จินตนาการสมมติว่าเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นกับท่าน จะคิดและตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร

สถานการณ์ที่ 1 เมื่อเพื่อนร่วมงานของคุณคนหนึ่งมักพูดจาเสียดสีและทำให้คุณรู้สึกโกรธเสมอ

1.1 เมื่อเพื่อนร่วมงานพูดจาเสียดสีและทำให้ฉันโกรธ ฉันมัก...

ไม่พยายามตอบโต้แต่พยายามพูด ทำความเข้าใจ	5	4	3	2	1	รู้สึกโกรธ จนไม่รู้ว่าจะ ตอบโต้อย่างไร
---	---	---	---	---	---	---

1.2 สาเหตุที่ทำให้เพื่อนร่วมงานชอบพูดจาเสียดสีฉันเสมอ น่าจะมาจาก....

ตัวฉันเอง	5	4	3	2	1	บุคคลอื่นหรือสาเหตุอื่น
-----------	---	---	---	---	---	-------------------------

สถานการณ์ที่ 2 ในการประชุมกลุ่มกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อทำงานตามที่คุณบังคับบัญชา มอบหมาย แต่ไม่มีใครยอมรับในสิ่งที่คุณเสนอเลย

2.1 การที่ไม่มีใครยอมรับในสิ่งที่ฉันเสนอ ทำให้ฉันรู้สึกว่.....

นอกจากข้อเสนอของฉันไม่ได้เรื่อง แล้ว บุคลิกอื่น ๆ ของฉันคงไม่เป็น ที่น่าเชื่อถือของบุคคลอื่น	5	4	3	2	1	เป็นเรื่องธรรมดา เพราะงาน กลุ่มต้องถือมติจากเสียง ส่วนใหญ่
--	---	---	---	---	---	--

2.2 การที่คนอื่น ๆ ไม่ยอมรับข้อเสนอของฉัน ทำให้ฉันต้อง.....

อดทนกับสิ่งที่เพื่อนร่วมงานทำ แต่ฉันจะไม่ให้มันเกิดขึ้น	5	4	3	2	1	รู้สึกเสียใจ เพราะสิ่งนี้มัก เกิดขึ้นกับฉันเสมอ
--	---	---	---	---	---	--

สถานการณ์ที่ 3 ถ้าคุณต้องแยกจากครอบครัวไปอยู่ที่อื่นและจะไม่ได้พบหน้ากันอีกเลย

3.1 การต้องแยกจากกันและจะไม่ได้พบหน้ากันอีกนั้น ถือว่า....

ก็แค่ต้องแยกจากกันและไม่ได้พบหน้ากันเท่านั้น	5	4	3	2	1	ทั้งชีวิตของฉันคงไม่มี ความสุขแน่
--	---	---	---	---	---	--------------------------------------

3.2 เหตุการณ์เช่นนี้จะ.....

เกิดขึ้นกับฉันเสมอ	5	4	3	2	1	ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกแน่
--------------------	---	---	---	---	---	-------------------------

สถานการณ์ที่ 4 ถ้าคุณทะเลาะกับผู้บังคับบัญชา บุคคลในครอบครัว หรือคนที่มี
ความสำคัญต่อคุณอย่างรุนแรง

4.1 การทะเลาะกันอย่างรุนแรงเช่นนี้ เป็นสิ่งที่.....

ฉันอาจควบคุมสถานการณ์หรือจัดการแก้ไขได้	5	4	3	2	1	ฉันไม่สามารถควบคุมหรือจัดการได้เลย
---	---	---	---	---	---	------------------------------------

4.2 ผลจากเหตุการณ์แต่ละครั้ง ทำให้ฉันรู้สึก.....

ไม่ต้องการติดต่อกับสิ่งใด ๆ	5	4	3	2	1	ต้องรับติดต่อกับสิ่งที่อาจ เกิดขึ้นภายหลังเต็มที่
-----------------------------	---	---	---	---	---	--

สถานการณ์ที่ 5 ถ้าหากคุณถูกลงโทษทางวินัยด้วยการตัดเงินเดือน อันเนื่องจากคุณ
ประพฤติผิดระเบียบวินัยขององค์การ เป็นครั้งที่ 2

5.1 การที่ฉันถูกตัดเงินเดือน เป็นเรื่องเกี่ยวกับ.....

อุปนิสัยที่ไม่ดีของฉัน และส่งผลเสียต่อครอบครัวของฉันไปด้วย	5	4	3	2	1	ความประพฤติที่ไม่ถูกต้องตามระเบียบวินัยขององค์การของฉันครั้งนี้เท่านั้น
--	---	---	---	---	---	---

5.2 เหตุการณ์เช่นนี้จะ.....

ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีก	5	4	3	2	1	คงเกิดขึ้นกับฉันอีกแน่นอน
----------------------	---	---	---	---	---	---------------------------

6.1 การที่เพื่อนไม่โทรมาอวยพรวันเกิดฉัน เป็นสิ่งที่.....

ฉันเข้าใจและให้อภัยได้	5	4	3	2	1	ฉันน้อยใจและคิดว่าเพื่อนคงไม่พอใจฉันในบางเรื่อง
------------------------	---	---	---	---	---	---

6.2 การที่เพื่อนไม่โทรมาอวยพรวันเกิดฉัน เนื่องจาก

เพื่อนคงลืม หรือกำลังมีงานยุ่งมาก 5 4 3 2 1 ฉันคงทำให้เพื่อนไม่พอใจ

สถานการณ์ที่ 7 ถ้าผู้ได้บังคับบัญชาของคุณเป็นลมชักในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่กับเครื่องผสมยา

7.1 การที่ผู้ได้บังคับบัญชาของฉันป่วยหนักเช่นนี้ เป็นสิ่งที่.....

ฉันไม่ทราบว่าจะช่วยเหลือเขาได้ 5 4 3 2 1 ฉันสามารถช่วยเหลือเขาได้อย่างแน่นอน

7.2 การป่วยของผู้ได้บังคับบัญชา ทำให้ฉันรู้สึกว่.....

เขาไม่ได้ดูแลสุขภาพของตนเอง 5 4 3 2 1 ต้องการสาเหตุของอาการป่วยนี้ และฉันอาจจะต้องเปลี่ยนหน้าที่ให้เขาไป ปฏิบัติงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับเครื่องจักร

สถานการณ์ที่ 8 ถ้าคุณถูกปฏิเสธไม่ให้ได้รับทุนไปดูงานในต่างประเทศ เนื่องจากคุณป่วยเป็นไขหวัดใหญ่

8.1 การที่ฉันถูกปฏิเสธ เนื่องจาก

ถ้าฉันไปอาจทำให้คนที่เดินทางไป 5 4 3 2 1 ทุกคนรังเกียจและไม่ชอบด้วยติดไขหวัดใหญ่จากฉันได้ ฉันแล้ว

8.2 การถูกปฏิเสธไม่ให้ไปดูงานในต่างประเทศครั้งนี้ ทำให้.....

ฉันต้องดูแลสุขภาพให้มากขึ้น 5 4 3 2 1 ฉันคงไม่ได้รับทุนไปดูงานในต่างประเทศในครั้งหน้า เพราะปัญหาสุขภาพอีกแน่

สถานการณ์ที่ 9 ถ้าเพื่อนร่วมงานที่ไว้วางใจมากที่สุดมาบอกคุณเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของคุณ หลังจากที่你能ได้แสดงพฤติกรรมในงานปีใหม่ของประจำปีขององค์การ

9.1 สาเหตุที่ได้รับการบอกเช่นนั้น เนื่องจาก

เพื่อนไม่ต้องการคบหากับฉันอีก 5 4 3 2 1 ฉันแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา

9.2 เหตุการณ์เช่นนี้ จะ.....

ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีก เนื่องจากฉัน	5	4	3	2	1	เกิดขึ้นกับฉันอีกแน่
จะระมัดระวังตัวให้มากขึ้น						เนื่องจากฉันมักเผลอตัว

สถานการณ์ที่ 10 หากบุคคลในครอบครัวของคุณป่วยเป็นโรคติดต่อร้ายแรง ซึ่งอาจถึงขั้นต้องเสียชีวิต

10.1 การที่เขาป่วย ทำให้.....

ฉันเป็นห่วง	5	4	3	2	1	ฉันอาจติดโรคร้ายแรงนี้จากเขาได้
-------------	---	---	---	---	---	---------------------------------

10.2 การเจ็บป่วยครั้งนี้.....

หมดหวัง เนื่องจากฉันคงทำอะไร	5	4	3	2	1	หายได้เมื่อฉันตั้งใจดูแลเขา
ไม่ได้						ให้ดี

สถานการณ์ที่ 11 ถ้าคุณได้รับมอบหมายงานสำคัญจากผู้บังคับบัญชา และตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างสุดความสามารถ แต่กลับได้รับคำตำหนิว่าทำงานนั้นล้มเหลว

11.1 การที่ฉันได้รับคำตำหนิ ทำให้ฉันรู้สึก.....

การทำงานไม่ตรงตามคำสั่ง ทำให้	5	4	3	2	1	ต้องไม่ได้ขึ้นพิเศษในปีนี้อย่างแน่นอน เนื่องจาก
ฉันได้รับคำตำหนิจาก						ผู้บังคับบัญชาไม่ชอบหน้าฉัน
ผู้บังคับบัญชาได้						

11.2 เหตุการณ์เช่นนี้ จะ.....

ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกแน่ ถ้าฉันตั้งใจ	5	4	3	2	1	เกิดขึ้นกับฉันเสมอ เนื่องจาก
ฟังคำสั่งให้ดี						ฉันมักเข้าใจคำสั่งผิด

สถานการณ์ที่ 12 ถ้ารถติดมากเนื่องจากฝนตกหนัก ทำให้ไปขึ้นเครื่องบินไม่ทันตามกำหนดเวลาออกเดินทางไปสัมมนาที่ประเทศสวิสเซอร์แลนด์

12.1 การไปไม่ทันเที่ยวบินของฉัน ทำให้ฉัน.....

เสียใจ และพาลโกรธคนรอบข้าง	5	4	3	2	1	พยายามหาวิธีแก้ไข โดย
						โทรศัพท์ไปเปลี่ยนเที่ยวบิน
						เป็นเที่ยวบินต่อไปให้ได้

12.2 การที่ฉันไปเที่ยวบินโดยสารไม่ทันในครั้งนี เนื่องจาก

การจราจรที่ติดขัดมาก อันเนื่อง มาจากฝนตกหนักในวันนี้	5	4	3	2	1	ฉันแย่มากที่ไม่เตรียมตัวให้ พร้อม ทำให้ต้องพบเจอกับ สถานการณ์เช่นนี้
---	---	---	---	---	---	--

สถานการณ์ที่ 13 หากคุณปฏิบัติงานที่กลุ่มมอบหมายไม่ประสบความสำเร็จ และได้รับการ ตำหนิจากกลุ่มอย่างรุนแรง

13.1 การถูกตำหนิอย่างรุนแรง ทำให้ฉัน.....

รู้ว่ากลุ่มไม่พอใจ จึงกล่าวขอโทษ และขอโอกาสแก้ตัวใหม่	5	4	3	2	1	โกรธที่ถูกตำหนิ และจะไม่ เข้ากลุ่มอีก
--	---	---	---	---	---	--

13.2 ผลจากเหตุการณ์นี้ ทำให้ฉันรู้สึก.....

ไม่ต้องรับผิดชอบเพราะทำดีที่สุด แล้ว	5	4	3	2	1	ต้องรับผิดชอบและรับหา ทางแก้ไข
---	---	---	---	---	---	-----------------------------------

สถานการณ์ที่ 14 ถ้าองค์กรประสบปัญหาทางการเงิน ทำให้พนักงานทุกคนไม่ได้รับการ เลื่อนขั้นเงินเดือนขึ้นในปี

14.1 การที่ได้ทราบว่า จะไม่ได้รับการเลื่อนขั้นเงินเดือน เป็นเรื่องที่.....

ฉันไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรดีกับ เหตุการณ์เช่นนี้	5	4	3	2	1	ฉันยอมรับได้ และพยายาม หาทางออกด้วยแนวทาง ต่าง ๆ เช่น หางานพิเศษทำ
---	---	---	---	---	---	--

14.2 สาเหตุที่ฉันไม่ได้รับการเลื่อนขั้นเงินเดือน เนื่องจาก.....

สภาพเศรษฐกิจที่ย่ำแย่ของ ประเทศในช่วงนั้น	5	4	3	2	1	เป็นความผิดของฉันที่ฉันไม่ เคยคิดถึงเรื่องการประหยัด ค่าใช้จ่ายในหน่วยงานไว้บ้าง เลย
--	---	---	---	---	---	---

สถานการณ์ที่ 15 ถ้าคุณได้รับมอบหมายเป็นผู้จัดบันทึกรายงานการประชุมครั้งสำคัญ ในระหว่างการเดินทางมาเข้าประชุม รถที่คุณนั่งมาเกิดเสียระหว่างทางและใกล้ถึงเวลาเริ่ม ประชุมนั้นแล้ว

15.1 เหตุการณ์นี้ ทำให้ฉันรู้สึกว่.....

คงต้องได้รับคำตำหนิจากประธาน และคนอื่น ๆ เนื่องจากไปเข้า	5	4	3	2	1	อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้เสมอ
ประชุมไม่ทันกำหนดเวลาแน่นอน						

15.2 เหตุการณ์เช่นนี้ ทำให้ฉัน.....

สับสนและไม่ทราบว่าแก้ไขได้	5	4	3	2	1	ทราบว่าสามารถแก้ไขได้
อย่างไร						และต้องรีบทำทันที

สถานการณ์ที่ 16 ถ้าผู้บังคับบัญชาแจ้งกับคุณว่า คุณอาจไม่ได้รับการเลื่อนขั้นพิเศษ เนื่องจากคุณตกเกณฑ์การประเมินในเรื่องไม่มีผลงานที่เพียงพอ

16.1 การที่ฉันมีผลงานไม่เพียงพอที่จะได้รับการเลื่อนขั้นพิเศษในครั้งนี้.....

ถ้าฉันตั้งใจทำผลงานให้โดดเด่น	5	4	3	2	1	ฉันเป็นคนไม่เอาไหน แม้แต่
ฉันจะได้รับการพิจารณาเลื่อนขั้น						ผลงานด้านอื่น คงพลอย
พิเศษในปีถัดไปได้อย่างแน่นอน						ไม่ได้รับการเสนอเพื่อเลื่อน
						ขั้นพิเศษอีกเป็นแน่

16.2 เหตุการณ์เช่นนี้ ทำให้ฉันต้อง.....

ฉันไม่ทราบว่าจะอดทนทำผลงาน	5	4	3	2	1	อดทนทำผลงานให้ได้มาก
เพิ่มได้อีกนานแค่ไหน ทำไปก็คง						ที่สุด
จะไม่เกิดประโยชน์						

สถานการณ์ที่ 17 ถ้ามีคนกล่าวหาว่าคุณขโมย Notebook ขององค์การไป แต่คุณไม่ได้ขโมย

17.1 เหตุการณ์นี้ เป็นเรื่อง.....

การเข้าใจผิด ทำให้ทั้งชีวิตของฉัน	5	4	3	2	1	การเข้าใจผิดของคนที่
ต้องล้มเหลว						กล่าวหาเท่านั้น

17.2 เมื่อถูกกล่าวหาทำให้คุณต้อง.....

พยายามอธิบายความจริงอย่าง อดทน จนกว่าเขาจะเข้าใจ	5	4	3	2	1	อธิบายไปก็คงจะไม่เกิด ประโยชน์ คนเราเมื่อฝังใจ ว่าเราขโมยก็ยากที่จะ อธิบายให้เชื่อได้
---	---	---	---	---	---	--

สถานการณ์ที่ 18 เมื่อเพื่อนร่วมงานต่อว่าคุณเรื่องไม่ช่วยทำงาน แต่ชอบทำตัวเด่นต่อหน้า
คนอื่น ๆ ด้วยการนำเสนอผลงานในที่ประชุมเสมอ

18.1 เมื่อถูกเพื่อนร่วมงานต่อว่า ฉันจะ.....

รับฟังและชี้แจงข้อเท็จจริงให้เพื่อน ร่วมงานทราบ	5	4	3	2	1	ตกใจ ไม่คิดว่าเพื่อนจะ ต่อว่าคุณเช่นนี้
--	---	---	---	---	---	--

18.2 ผลจากการถูกเพื่อนร่วมงานต่อว่า ทำให้ฉันต้อง.....

ไม่จำเป็นต้องช่วยงานอะไรเพิ่ม เนื่องจากได้ทำหน้าที่นำเสนอ ผลงานในที่ประชุมแล้ว	5	4	3	2	1	ปรับปรุงตัวใหม่ และ รับผิดชอบเรื่องงานอย่าง เต็มที่
--	---	---	---	---	---	---

สถานการณ์ที่ 19 หากเพื่อนของคุณชอบชวนคุยในระหว่างการสัมมนาเสมอ ทำให้คุณ
ไม่มีสมาธิในการฟังคำบรรยายของวิทยากร

19.1 การชวนคุยของเพื่อนในช่วงการสัมมนา เป็นเรื่อง.....

ฉันสามารถจัดการได้แน่นอน	5	4	3	2	1	ฉันไม่สามารถจัดการได้เลย
--------------------------	---	---	---	---	---	--------------------------

19.2 ผลจากการไม่มีสมาธิในการฟังคำบรรยายของวิทยากร ทำให้ฉันรู้สึกว่...

ต้องเตือนเพื่อนไม่ให้คุย และตั้งใจ กับการฟังคำบรรยายให้มากขึ้น	5	4	3	2	1	เพื่อนต้องรับผิดชอบ ถ้าหาก คะแนนทดสอบของฉันน้อย หรือไม่ผ่านเกณฑ์การ ประเมินในครั้งนี้
---	---	---	---	---	---	--

สถานการณ์ที่ 20 ถ้าคุณไม่ได้รับการเลื่อนระดับ ทั้ง ๆ ที่เพื่อน ๆ ที่เข้าทำงานพร้อมกัน ได้รับการเลื่อนระดับขึ้นทั้งหมด

20.1 การที่ฉันไม่ได้รับการเลื่อนระดับในครั้งนี้ ทำให้ฉัน.....

ต้องเอาใจใส่ในเรื่องเกณฑ์	5	4	3	2	1	เสียใจมากและจะไม่มา
พิจารณาเลื่อนระดับมากขึ้น						ทำงานอีก

20.2 สาเหตุที่ฉันต้องไม่ได้รับการเลื่อนระดับในครั้งนี้ เนื่องจาก

เป็นความผิดของฉันที่ไม่ได้รับการ	5	4	3	2	1	อาจจะมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ทำให้
เลื่อนระดับใน ครั้งนี้						ฉันไม่ได้รับการเลื่อนระดับ

ส่วนที่ 4 วัดระดับความเครียด

คำชี้แจง โปรดพิจารณาในแต่ละหัวข้อว่า ระดับอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับท่านเป็นอย่างไร โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริง หรือสอดคล้องกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)

ตัวอย่างการตอบ

ข้อที่	พฤติกรรม/อาการ/ความรู้สึก	ระดับอาการ				
		ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	เป็น ครั้ง คราว	เป็น บ่อย ๆ	เป็น ประจำ
1	ท่านรู้สึกหงุดหงิดเมื่องานของท่านยังคั่งค้างหรือไม่สำเร็จ	✓				

หมายถึง ท่าน **ไม่เคย** รู้สึกหงุดหงิดเมื่องานของท่านยังคั่งค้างหรือไม่สำเร็จ

ข้อที่	พฤติกรรม/อาการ/ความรู้สึก	ระดับอาการ				
		ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	เป็น ครั้ง คราว	เป็น บ่อย ๆ	เป็น ประจำ
1	ท่านรู้สึกหงุดหงิดเมื่องานของท่านยังคั่งค้างหรือไม่สำเร็จ					
2	ท่านรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นแรง และแสดงอาการประหม่าอย่างเห็นได้ชัดเมื่อต้องเสนอความคิดเห็นหรือตอบคำถามใด ๆ ในที่ประชุม					
3	ท่านนอนไม่หลับเพราะคิดมาก หรือกังวลใจ					
4	ท่านรู้สึกหงุดหงิด เครียดและวิตกกังวลกับสภาพการจราจรที่ทำให้ท่านเดินทางไปไม่ทันเวลา					
5	ท่านเคยถูกทำร้ายร่างกายหรือประสบกับสิ่งเลวร้ายในอดีตซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจของท่านในปัจจุบัน					

ข้อที่	พฤติกรรม/อาการ/ความรู้สึก	ระดับอาการ				
		ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	เป็น ครั้ง คราว	เป็น บ่อย ๆ	เป็น ประจำ
6	ท่านรู้สึกเดือดร้อนกับรายได้ของท่านและครอบครัวที่ไม่เพียงพอกับรายจ่าย					
7	ท่านมีอาการทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทหรือกล้ามเนื้อเกิดการตึงเครียด					
8	ท่านรู้สึกกังวลกับภาวะหนี้สินหรือการผ่อนบ้าน รถยนต์ หรือสิ่งอื่น ๆ					
9	ท่านรู้สึกเป็นห่วงและกังวลใจกับวิธีการบริหารงานของรัฐบาลในปัจจุบันว่าจะส่งผลเสียหายต่อท่านในอนาคต					
10	ท่านชอบคิดฟุ้งซ่านและเพ้อฝันอยากได้หรืออยากเป็นในสิ่งต่าง ๆ แต่ไม่ลงมือทำสักที					
11	ท่านรู้สึกว่ามีความบกพร่อง หรือหย่อนสมรรถนะทางร่างกายที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน					
12	ท่านต้องประสบกับมลพิษทางอากาศ น้ำ เสียง ในชีวิตประจำวัน					
13	ท่านรู้สึกวิตกกังวลเมื่อต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินชีวิตการทำงาน หรือได้เลื่อนตำแหน่งใหม่					
14	ท่านรู้สึกว่าคนรอบข้างของท่านทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ตั้งใจหรือไม่ทันใจท่าน					
15	ท่านรู้สึกว่ามีความไม่ยุติธรรม และถูกกลั่นแกล้งจากเจ้าหน้าที่รัฐหรือผู้มีอำนาจเหนือกว่าท่าน					
16	ท่านมักเคยถูกหลอกหลวง เอาัดเอาเปรียบ					

ข้อที่	พฤติกรรม/อาการ/ความรู้สึก	ระดับอาการ				
		ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	เป็น ครั้ง คราว	เป็น บ่อย ๆ	เป็น ประจำ
	หรือไม่มีใครจริงจังด้วย และคิดน้อยใจ ในโชคชะตาของตน					
17	ท่านมีนิสัยใจร้อน ด่วนสรุป และ ตัดสินใจเร็วกับสิ่งต่าง ๆ ใน ชีวิตประจำวัน					
18	ท่านรู้สึกขาดความมั่นคงในงาน และ กังวลกับการหาเลี้ยงตนเองและ ครอบครัวในอนาคต					
19	ท่านรู้สึกหงุดหงิด อารมณ์เสียเพราะมี เวลาว่างมาก และชีวิตไม่มีความทำ หาย					
20	ท่านรู้สึกเครียดเมื่อต้องทักทายกับคน ทั่วไป					
21	ท่านคิดว่าสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันทำ ให้ท่านต้องพบความยากลำบากมากขึ้น ทุกที ๆ					
22	ท่านมีความกระวนกระวายใจ ตลอดเวลา					
23	ท่านมีอาการมึนงง เวียนศีรษะ ปวดหัว ข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง					
24	ท่านรู้สึกเศร้าหมอง และไม่มีความสุข ในชีวิต					
25	ท่านคิดว่าควรจะได้ทำงานสบาย ๆ แต่ ได้ผลประโยชน์มาก ๆ					
26	ท่านมีอาการหัวใจเต้นแรงผิดปกติ					

ข้อที่	พฤติกรรม/อาการ/ความรู้สึก	ระดับอาการ				
		ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	เป็น ครั้ง คราว	เป็น บ่อย ๆ	เป็น ประจำ
27	ท่านมีอาการเสียงสั่น ปากสั่น หรือ มือสั่นเวลาโกรธ					
28	ท่านรู้สึกผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ					
29	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายกับสภาพแวดล้อม ต่าง ๆ หรือเพื่อนบ้านบริเวณที่อยู่อาศัย ของท่าน					