

ผนวก ง

แบบสอบถามที่นำมาใช้จริงในการวิจัย

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการทำแบบสอบถาม

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวศุภนุช สุดิวไล กำลังทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค และความเครียดในการทำงานของพนักงานในบริษัทเอกชน” เพื่อใช้ประกอบ ในวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดความเครียดในการทำงาน

อนึ่งข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของท่านไม่มีผลต่อการปฏิบัติงานใดๆ ทั้งสิ้น และข้าพเจ้าขอรับรองว่าจะไม่นำข้อมูลนี้ไปเปิดเผยเป็นรายบุคคล จึงขอให้ท่านไว้วางใจตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และโปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทั้ง 4 ส่วน

การศึกษานี้จะสำเร็จลุล่วงไม่ได้หากไม่ได้รับความกรุณาจากท่าน จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ ปี
3. ประสบการณ์ในการทำงาน ปี
4. สถานภาพสมรส () โสด () สมรส () หม้าย / หย่าร้าง

ส่วนที่ 2 แบบสอบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1. ฉันสามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ ถ้าฉันใช้ความพยายามมากพอ					
2. ฉันคิดว่าหากองค์กรมีการเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานใหม่จะเกิดปัญหาอย่างมากสำหรับฉัน					
3. ฉันแน่ใจว่าฉันสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้					
4. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
5. การทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กรนั้น เป็นสิ่งที่ยากสำหรับฉัน					
6. ฉันไม่มั่นใจว่าจะสามารถปรับปรุงและพัฒนาวิธีการทำงานของฉันให้ทันต่อสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่บ่อยๆ ขององค์กรได้					
7. ความรอบรู้ของฉันช่วยให้ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่คาดฝันได้					
8. ฉันสามารถแก้ไขปัญหาส่วนใหญ่ที่พบได้ ถ้าฉันทุ่มเทความพยายามให้กับมันอย่างจริงจัง					
9. เมื่อมีคำสั่งให้เปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานใหม่ ฉันมักจะไม่มั่นใจว่าจะสามารถทำได้ดีเหมือนเดิม					
10. ในยามที่ต้องเผชิญกับเรื่องยุ่งยากใดๆ ฉันสามารถทำให้สงบได้ เพราะฉันเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ดี					
11. เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถหาทางออกในการแก้ปัญหาได้หลายวิธี					
12. เมื่อองค์กรมอบหมายงานใหม่ๆ ที่ฉันไม่เคยทำมาก่อน ฉันมักหวั่นใจว่าจะทำงานนั้นไม่สำเร็จ					
13. ถ้าฉันอยู่ในสถานะที่มีปัญหา ฉันสามารถคิดหาทางออกที่ดีได้					
14. ฉันสามารถรับมือได้กับทุกเรื่อง que เข้ามาในชีวิต					

ส่วนที่ 3 แบบสอบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

คำชี้แจง โปรดกากบาท (x) เลือกระดับ 1,2,3,4 หรือ 5 ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด หลังจากทีอ่าน สถานการณ์สมมติของข้อคำถามแต่ละข้อแล้วให้จินตนาการว่าเกิดเหตุการณ์ขึ้นกับท่าน ท่านจะคิดและ ตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร โปรดทำให้ครบทุกข้อแม้บางข้ออาจไม่เกิดจริงกับท่านก็ตาม โดยในแต่ละข้อ มีเพียงคำตอบเดียว ดังนี้ ระดับ 1 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายมืออย่างมาก

ระดับ 2 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายมือ

ระดับ 3 ท่านมีความเห็นเป็นกลางโดยไม่เอนเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง

ระดับ 4 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามือ

ระดับ 5 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามืออย่างมาก

.....

1. ผู้เข้าร่วมประชุมส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยกับข้อเสนอของคุณ ในการช่วยกันร่วมมือประหยัดน้ำ – ไฟ ของบริษัท ในช่วงที่บริษัทประสบภาวะวิกฤติอยู่ในขณะนี้ คุณจะ

หยุดและยอมตามความเห็นของ ที่ประชุม	1	2	3	4	5	พยายามเสนอข้อมูลให้ทราบว่ามี ไม่ช่วยกันประหยัด บริษัทจะอยู่ต่อ ไม่ได้
---------------------------------------	---	---	---	---	---	---

2. เมื่อคุณตั้งใจทำงานกันอย่างเต็มที่แล้ว แต่ยังคงตำหนิจากหัวหน้า คุณจะ

ไม่พอใจอย่างมาก และจะไม่ตั้งใจ ทำงานอีกต่อไป	1	2	3	4	5	ขอบคุณหัวหน้าที่ตักเตือนและจะ ตั้งใจทำงานต่อไป
---	---	---	---	---	---	---

3. ในวันนี้คุณได้สัญญาว่าจะมาร่วมงานวันเกิดของลูกสาวคุณที่เจอกันนานๆ ครั้ง แต่ในขณะที่คุณได้รับมอบ งานสำคัญที่หัวหน้าอยากให้เสร็จภายในวันนี้เช่นกัน คุณจะ

ยกเลิกสัญญาด้านใดด้านหนึ่ง	1	2	3	4	5	พยายามหาทางทำให้สำเร็จทั้ง 2 อย่าง
----------------------------	---	---	---	---	---	---------------------------------------

4. คุณถูกเลิกจ้างเพราะบริษัทอยู่ในภาวะขาดทุนต้องลดจำนวนพนักงาน ในขณะที่ท่านทำงานที่นี่มานานกว่า 15 ปี และคุณเป็นถึงหัวหน้าแผนกแล้ว คุณจะ

เสียใจ และนอนทำใจอยู่ที่บ้านสัก พักโดยใช้เงินชดเชยใช้จ่ายไปก่อน	1	2	3	4	5	ตั้งสติ และพยายามคิดหางานทำ ใหม่ต่อไปทันที
--	---	---	---	---	---	---

5. คุณได้เฝ้ายามเพื่อนร่วมงาน เพื่อนคนนั้นได้พยายามยั่วโทสะคุณ จนคุณควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ปาที่หนีบ กระดาษเกือบไปโดยหัวของเขา ต่อมาเมื่อพบเขา คุณจะมีปฏิกิริยา

ทำตัวไม่ถูก ไม่กล้าสู้หน้าเขา	1	2	3	4	5	เสียใจ และเข้าไปขอโทษเขา
-------------------------------	---	---	---	---	---	--------------------------

6. เมื่อแผนกของคุณทำงานผิดพลาด อันมาจากความสะเพร่าของลูกค้าของคุณ ซึ่งบริษัทได้รับความเสียหาย สิ่งแรกที่คุณจะทำ คือ

ค้นหาคนทำผิดและลงโทษให้เป็น 1 2 3 4 5 กล่าวขอโทษ ยินดีรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ไข ตัวอย่าง

7. คุณถูกต่อว่าจากผู้จัดการอย่างรุนแรง เพราะลูกน้องของคุณในกลุ่มทำงานผิดพลาด ในฐานะที่คุณเป็นหัวหน้างาน แต่กลับเป็นคนถูกต่อว่า คุณจะ

รู้สึกโกรธผู้จัดการ เพราะไม่ได้ 1 2 3 4 5 กล่าวขอโทษผู้จัดการในความผิดพลาดและแก้ไขความผิดพลาดที่เกิดขึ้น เป็นความผิดของตนเอง

8. เมื่อเอกสารสำคัญถูกส่งไปยังผู้บริหารล่าช้าและถูกตำหนิ ทั้งที่คุณทำเอกสารดังกล่าวเสร็จแล้วและส่งไปให้หัวหน้าแผนกของคุณเช่นตั้งแต่ 2 สัปดาห์ก่อน คุณจะ

คิดว่าหัวหน้าแผนกเป็นคนที่ต้อง 1 2 3 4 5 คิดว่าเป็นความรับผิดชอบของตนรับผิดชอบ ด้วยที่ไม่ติดตามงาน

9. เพื่อนร่วมงานในแผนกของคุณทะเลาะกัน ทำให้งานไม่เสร็จทันเวลา คุณจะ

เข้าไปช่วยไกล่เกลี่ย เพื่อให้งาน 1 2 3 4 5 ไม่สนใจเพราะไม่ใช่ปัญหาของคุณเสร็จทันเวลา

10. วัตถุดิบที่ฝ่ายผลิตของคุณสั่งฝ่ายจัดซื้อให้สั่งซื้อเข้ามายังไม่มี เพราะวัตถุดิบขาดตลาด บริษัทอาจเสียหายได้ เพราะงานหยุดชะงัก ในฐานะที่คุณเป็นพนักงานฝ่ายผลิตคนหนึ่ง คุณจะ

รอฝ่ายจัดซื้อให้แก้ไขปัญหาไปเอง 1 2 3 4 5 ลองหาวัตถุดิบที่นำมาใช้แทนก่อนได้และเสนอแนะฝ่ายจัดซื้อ

11. คุณในฐานะพนักงานฝ่าย QA ตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่แล้ว แต่หัวหน้ายังต่อว่าคุณอีกในเรื่องของการตรวจสอบสินค้าล่าช้าเกินไป คุณจะ.....

คิดว่าผู้บริหารเรื่องมาก และโทษ 1 2 3 4 5 คิดว่าตนเองผิดพลาดที่ไม่แจ้งปัญหาในการทำงานให้หัวหน้าทราบเร็วกว่านี้และคิดว่าครั้งต่อไปต้องทำให้ดีขึ้น คนอื่นที่ทำให้คุณถูกต่อว่า

12. คุณเห็นไฟทางเดินในซอยของคุณดับหลายดวง ในขณะที่คุณกำลังขับรถเข้าบ้าน ซึ่งมองดูแล้วมืดและเปลี่ยวมาก คุณจะ
 ไม่สนใจ เพราะไม่ใช่เรื่องอะไรของ 1 2 3 4 5 รีบแจ้งการไฟฟ้ามาซ่อมไฟ เพราะ
 เรา เราก็ขับรถไม่ลำบากอะไร ไม่อยากให้เกิดเหตุร้ายกับทุกคน
13. คุณขอความร่วมมือในการช่วยกันประหยัดไฟจากลูกน้องของคุณ แต่ไม่ได้รับความร่วมมืออย่างเต็มที่ คุณ
 จะ
 ปล่อยไป เพราะคุณก็ได้ทำหน้าที่ 1 2 3 4 5 ขอความร่วมมือต่อไปเพราะเป็น
 แล้ว หน้าที่ของคุณที่จะหาทางให้
 พนักงานของคุณประหยัดไฟ
14. บริษัทของคุณถูกยกเลิกสัญญาจากลูกค้ารายใหญ่ทำให้บริษัทเกิดความเสียหาย คุณคิดว่า
 แย่แน่ บริษัทต้องได้รับผลกระทบ 1 2 3 4 5 ไม่เป็นไร ยังมีบริษัทรายอื่นที่เราจะ
 ไปอีกนาน สงสัยว่าปีนี้จะไม่ได้อีก ติดต่อมาเป็นลูกค้าได้อีก
 โบนัสแน่ๆ
15. คุณพลาดโอกาสในการสัมภาษณ์งานในบริษัทยักษ์ใหญ่และมั่นคงแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ที่คุณอยากเข้าทำงาน
 มาก คุณจึงรู้สึกที่
 เสียดายจัง คงไม่มีโอกาสหางานดีๆ 1 2 3 4 5 ยังมีโอกาสอื่นอีก ยังมีบริษัทดีๆ ที่
 อย่างนี้อีกแล้ว จะรับคุณเข้าทำงานต่อ
16. ถ้าบริษัทของคุณประสบปัญหาขาดทุนอย่างหนักจนล้มละลาย และคุณถูกปลดออกจากการงาน คุณจะ
 รู้สึกตกใจ ทำใจไม่ได้ คิดว่าคงอด 1 2 3 4 5 ผู้ต่อไป อย่่างไรก็ยังมีเงินชดเชย ใน
 ตายแน่ๆ ยิ่งตอนนี้หางานลำบาก ไม่เข้าต้องหางานใหม่ได้
 อยู่
17. รัฐบาลสั่งยกเลิกผลประมุลงานที่บริษัทของคุณได้รับงานไป เพราะมีข่าวว่ามีการฮั้วประมูล คุณรู้สึกที่
 บริษัทต้องเสียชื่อแน่ๆ ต่อไปจะมี 1 2 3 4 5 เชื้อมันในความโปร่งใสของบริษัท
 ใครกล้ามาทำธุรกิจกับบริษัทเราก็คง ทุนและเมื่อความจริงถูกสอบสวน
 ทุกคนจะเข้าใจ

18. หัวหน้าของคุณสั่งให้ยกเลิกงานสำคัญที่คุณกำลังรับผิดชอบอยู่ และโอนงานนั้นไปให้คนอื่นทำแทน โดยไม่ยอมให้เหตุผลเหตุการณ์ดังกล่าว คุณคิดว่า

หัวหน้าไม่ยุติธรรมและคงไม่พอใจ	1	2	3	4	5	หัวหน้าคงมีเหตุผลบางอย่างและคงจะมอบหมายงานอื่นที่เราถนัดมากกว่าให้ทำแทน
คุณ อนาคตการงานของคุณคงไม่เจริญก้าวหน้าแน่						

19. รถของคุณเกิดเสียวะทันหันซึ่งคุณขอความช่วยเหลือจากคนแถวนั้นก็ไม่มีใคร ทำให้คุณพลาดการประชุมสำคัญของบริษัท คุณจะรู้สึกที่ว่า

ชีวิตมีอุปสรรคมากมายเหลือเกิน	1	2	3	4	5	มันก็แค่ความผิดพลาดครั้งหนึ่งเท่านั้นและทุกปัญหาต้องมีทางแก้ไข
ทำอะไรก็พลาดไปหมด						

20. หมอประจำตัวแจ้งผลการตรวจสุขภาพของคุณว่ามีไขมันในเลือดสูง คุณเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและอัมพฤกษ์มาก คุณคิดว่า

ตัวเองเคราะห์ร้ายเหลือเกิน มีแต่	1	2	3	4	5	โรคภัยไข้เจ็บนั้นเป็นเรื่องธรรมดา เป็นได้ ก็รักษาได้ ไม่ต้องวิตกกังวล
โรคภัยไข้เจ็บ อายุคงไม่ยืนยาวแน่						

21. คุณเพิ่งถูกแฟนที่คบกันมานานของเลิก ซึ่งคุณเคยตั้งใจว่าคนนี้จะแหละที่คุณจะแต่งงานด้วย คุณจะรู้สึกที่ว่า

ความหวังในชีวิตทั้งหมดพังทลาย	1	2	3	4	5	เธออาจไม่ใช่เนื้อคู่ของเรา แต่ไม่ใช่เรา เธออาจจะหาแฟนใหม่ไม่ได้แล้ว
ชาตินี้จะหาแฟนใหม่ไม่ได้แล้ว						

22. ในสภาวะที่น้ำมันแพงขึ้นทุกวัน คุณคิดว่า

ต่อไปจะทำอย่างไรดี เดี่ยวของใช้ที่	1	2	3	4	5	ไม่เป็นไรหรอกถ้าประหยัดหน่อยก็คงอยู่ได้ เลิกขับรถหันมาขึ้นรถประจำทางแทนก็ได้
ต้องขึ้นราคา ค่าใช้จ่ายก็ต้องเพิ่มขึ้นและเงินเดือนคงจะไม่พอใช้จ่ายแน่ๆ						

23. คุณโชคร้ายถูกเพื่อนร่วมงานโกงเงินเป็นจำนวนมาก คุณเสียใจมาก คุณเชื่อว่าปีนี้คุณดวงตกทำอะไรไม่ค่อยประสบความสำเร็จ และคุณคิดว่า

คุณคงโชคร้ายไปอีกนานตลอดปี	1	2	3	4	5	อีกไม่นานความโชคร้ายก็จะผ่านไป เราต้องยืนหยัดไม่ยอมแพ้
และปีหน้าดวงก็คงตกเหมือนเดิม						

24. คุณถูกตำหนิอย่างรุนแรงจากหัวหน้าในระยะหลังจนทำให้คุณเชื่อว่า
- | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|----------------------------|
| คุณคงจะต้องถูกตำหนิเช่นนี้จาก | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | คุณคงไม่ถูกตำหนิจากหัวหน้า |
| หัวหน้าของคุณตลอดไป | | | | | | เช่นนี้ตลอดไป |
25. ไก่ในฟาร์มของคุณตายเพราะโรคไข้หวัดนกทั้งหมด ทำให้คุณต้องขาดทุนจำนวนมาก และยังไม่มียาที่ทราบว่าโรคจะหยุดระบาด คุณคิดว่า
- | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------------|
| ขาดทุนจนหมดตัว โรคไข้หวัดนก | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ไม่นานก็คงจะมีแนวทางในการ |
| คงไม่มีทางหยุดระบาดแน่ๆ | | | | | | ป้องกันโรคไข้หวัดนกได้ ต้อง |
| | | | | | | เตรียมพร้อมเพื่อจะเลี้ยงไก่ |
| | | | | | | หลังจากที่โรคหยุดระบาด |
26. คุณถูกตรวจพบว่าผลเลือดเป็นบวก (เป็นเอ็ดส์) คุณจะมียุติชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไร
- | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------------|
| หมดอาลัยตายอยาก ชีวิตที่เหลือ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ทำจิตใจให้เข้มแข็งและใส่ใจใน |
| คงต้องทรมาณ ตายดีกว่า | | | | | | สุขภาพ ก็จะมีชีวิตต่อไปอีกนาน |
27. รุ่นน้องในที่ทำงานได้เลื่อนตำแหน่งแซงคุณไป โดยคุณคิดว่าตนเองน่าจะมีคุณสมบัติตรงกับตำแหน่งนั้นมากกว่า คุณรู้สึกผิดหวังและคุณคิดว่า
- | | | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|---|---|------------------------------|
| คงไม่มีโอกาสได้เลื่อนตำแหน่ง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ตั้งใจทำงานและพัฒนาความ |
| ตลอดไปเพราะหัวหน้าอาจไม่ชอบ | | | | | | สามารถของตนเอง ไม่นานหัวหน้า |
| เรา | | | | | | ต้องเห็นความสามารถของเรา |
28. คุณทำงานดีมาตลอดและเป็นที่ยอมรับของหัวหน้างาน แต่คุณประสบความล้มเหลวในงานสำคัญที่ได้รับมอบหมายใหม่ทำให้ได้รับคำตำหนิ คุณเชื่อว่า
- | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| คงไม่ได้รับความเชื่อถือจากหัวหน้า | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | การได้รับคำตำหนิเช่นนี้คงมีเฉพาะ |
| อีกต่อไปแล้ว เพราะเหตุการณ์ครั้ง | | | | | | ครั้งนี้ ถ้าฉันยังทำงานที่นี่ ฉันยังมี |
| นี้ถือว่ารุนแรงที่สุด | | | | | | โอกาสที่ได้รับความชื่นชมอีก |
29. ถ้าคุณลงทุนซื้อหุ้นเป็นจำนวนมาก และต่อมาตลาดหุ้นตกทำให้คุณขาดทุน คุณจะ
- | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---------------------------------------|
| ยอมขาดทุนแค่นี้ ขายหุ้นทิ้งให้หมด | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | คิดว่าหุ้นมีลงก็ต้องมีขึ้น ถ้าขายทิ้ง |
| ดีกว่า และตั้งใจว่าจะไม่เล่นหุ้นอีก | | | | | | ตอนนี้ก็มีแต่ขาดทุน อดทนรออีก |
| ต่อไป | | | | | | หน่อยให้ราคาหุ้นกลับขึ้นมาแล้ว |
| | | | | | | ค่อยขายดีกว่า |

30. ข้อเสนอแนะของคุณในที่ประชุมได้รับการคัดค้านและสับสนมาอย่างหนักจากผู้บริหาร ทั่วๆ ที่คุณได้
 ทำการศึกษาอย่างดีแล้วว่าแนวทางดังกล่าวจะช่วยเพิ่มกำไรให้บริษัทได้ คุณรู้สึกเสียใจ คุณจะ
 ล้มเลิกความพยายาม และสูญเสีย 1 2 3 4 5
 ความมั่นใจตลอดไป
 อดทนรอว่าสักวันหนึ่งผู้บริหารต้อง
 เข้าใจแนวคิดของเรา เมื่อท่านได้รับ
 ข้อมูลเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
31. คุณทำธุรกิจผิดพลาดทำให้หมดตัว ทรัพย์สินถูกยึดทั้งหมด คุณเสียใจอย่างมาก เพราะแต่ก่อนคุณเคยเป็น
 คนที่ร่ำรวย และมีคนชื่นชมในความสามารถอย่างมาก คุณจะ
 ทุกข์ทรมานไปอีกนาน เพราะ 1 2 3 4 5
 ยอมรับความเป็นจริงไม่ได้ อียาก
 หลบผู้คนไปให้พ้นๆ
 อดทนต่อชีวิตต่อไป ไม่ว่าจะต้อง
 ทำงานเป็นลูกจ้างก็ตาม ไม่นานก็
 จะฟื้นตัวได้ด้วยความสามารถของ
 ตนเอง
32. คุณเป็นนักมวยทีมชาติที่เป็นความหวังว่าจะคว้าเหรียญทองโอลิมปิก แต่คุณพลาดกรอบแรกโดยไม่ได้รับ
 เหรียญใดๆ เลย คุณรู้สึกเสียใจและได้รับคำถากถางมากมาย คุณจะ.....
 ท้อแท้ ขาดความมั่นใจ และจะเลิก 1 2 3 4 5
 ต่อยมวยอีกตลอดไป
 มุ่งมั่นฝึกซ้อมต่อไป พยายามสร้าง
 ความมั่นใจให้กลับมาอีกครั้ง และ
 ตั้งใจว่าสักวันต้องคว้าเหรียญให้ได้

ส่วนที่ 4 แบบสอบวัดความเครียดในการทำงาน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	ระดับความเครียดในการทำงาน				
	เครียด น้อย ที่สุด	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด
1. ปริมาณงานที่ทำในแต่ละวันมีมาก					
2. ปริมาณงานที่ทำในแต่ละวันมีน้อย					
3. งานที่ทำมีความเร่งด่วน					
4. การขาดความสามารถในการปฏิบัติงาน					
5. การขาดทักษะในการปฏิบัติงาน					
6. การทำงานที่ไม่ตรงกับความสามารถ					
7. การทำงานที่ไม่ตรงกับความถนัด					
8. การทำงานที่ต้องมีความรับผิดชอบสูง					
9. ปัญหาความปลอดภัยต่อสุขภาพขณะปฏิบัติงาน					
10. ปริมาณงานไม่สมดุลกับจำนวนผู้ปฏิบัติงาน					
11. ปัญหาในการจัดเก็บเอกสารให้เป็นระบบ					
12. ขั้นตอนในการปฏิบัติงานมีมากเกินไป					
13. ความไม่ชัดเจนของขอบเขตและบทบาทหน้าที่					
14. การต้องทำงานแข่งกับเวลา					
15. งานซ้ำซาก จำเจ					
16. การขาดโอกาสก้าวหน้าในอาชีพ					
17. การไม่มีโอกาสพัฒนาตนเองตามที่คาดหวัง					
18. การขาดความภูมิใจในผลงานของตนเอง					
19. การไม่สามารถแก้ปัญหาการทำงานได้ด้วยตนเอง					
20. ขาดโอกาสเลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงาน					
21. ผู้บังคับบัญชาไม่สนับสนุนให้หาความรู้เพิ่มเติม					
22. เงินเดือนในปัจจุบันไม่เหมาะสมกับปริมาณงาน					
23. เงินเดือนในปัจจุบันไม่เหมาะสมกับหน้าที่ความ รับผิดชอบ					
24. งานที่ทำอยู่มีโอกาสก้าวหน้าน้อยกว่าอาชีพอื่น					

ข้อคำถาม	ระดับความเครียดในการทำงาน				
	เครียด น้อย ที่สุด	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด
25. ความรู้สึกว่าคุณถูกทอดทิ้ง					
26. การมีปัญหากับเพศตรงข้าม					
27. การไม่ได้รับความร่วมมือในการทำงานจากหน่วยงานอื่น					
28. ปัญหาความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน					
29. การขาดความร่วมมือระหว่างเพื่อนร่วมงาน					
30. การขาดความสามัคคีระหว่างเพื่อนร่วมงาน					
31. ปัญหาการแก่งแย่งความดีความชอบในหมู่เพื่อนร่วมงาน					
32. เพื่อนร่วมงานชอบใช้อารมณ์ขณะปฏิบัติงาน					
33. เพื่อนร่วมงานไม่ยอมรับในความสามารถของท่าน					
34. ผู้บังคับบัญชาไม่ยอมรับในความสามารถของท่าน					
35. สัมพันธภาพระหว่างท่านกับผู้บังคับบัญชาไม่ดี					
36. การไม่ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน					
37. การขาดการให้คำปรึกษาจากเพื่อนร่วมงาน					
38. แนวความคิดในการทำงานของท่านขัดแย้งกับแนวทางขององค์กร					
39. คำสั่งในการปฏิบัติงานไม่ชัดเจน					
40. ขวัญและกำลังใจในองค์กรไม่ดี					
41. บรรยากาศในองค์กรไม่ดี					
42. ผู้บังคับบัญชาไม่ยุติธรรม					
43. การเผชิญหน้ากับความเข้าใจผิดของผู้บังคับบัญชา					
44. การเผชิญหน้ากับความเข้าใจผิดของเพื่อนร่วมงาน					
45. อุปกรณ์เครื่องมือที่สนับสนุนงานไม่เพียงพอ					
46. ลักษณะโครงสร้างหรือหน่วยงานที่สังกัดไม่เหมาะสม					
47. บรรยากาศในองค์กรไม่มีมิตรภาพ					
48. สภาพแวดล้อมขณะปฏิบัติงานไม่เหมาะสม เช่น เสียงดัง, อากาศร้อน					
49. ผู้บังคับบัญชามีนโยบายการบริหารงานที่ไม่ชัดเจน					
50. ผู้บังคับบัญชาไม่ให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติงานของท่าน					

ข้อคำถาม	ระดับความเครียดในการทำงาน				
	เครียด น้อย ที่สุด	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด
51. ผู้บังคับบัญชาไม่รับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานของท่าน					
52. ปัญหาการเมืองในหน่วยงาน					
53. การขาดการสร้างขวัญและกำลังใจในการทำงาน					