

職業性ストレス簡易調査(タイ語)

แบบสอบถามฉบับย่อ เกี่ยวกับความเครียดในการทำงาน (ภาษาไทย)

実施日	
วันที่	
所属部署	
แผนก	
氏名	
ชื่อ	
生年月日	男・女
วันเดือนปีเกิด	ชาย/หญิง

A	あなたのごとについてうかがいます。もっともあてはまるものにまるをつけてください。 あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
		มาก	ปานกลาง	ไม่มากนัก	ไม่เลย
1	ひじょうにたくさんのごとをしなければならない 非常にたくさんのごとをしなければならない มีงานต้องทำอีกเป็นจำนวนมาก	1	2	3	4
2	じかないにしごとがしょりしきれない 時間内に仕事が処理しきれない ไม่สามารถทำงานให้แล้วเสร็จตามเวลาที่กำหนด	1	2	3	4
3	いっしょうけんめいはたらかなければならない 一生懸命働かなければならない ต้องทำงานหนักหักโหม	1	2	3	4
4	かなりちゅういをしゅうちゅうするひつようがある かなり注意を集中する必要がある ต้องใช้ความจดจ่ออย่างมาก	1	2	3	4
5	こうどのちしきやぎじゅつがひつようなむずかしいごとだ 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ งานที่ทำอยู่นี้ ยากและต้องใช้ความรู้ประกอบทักษะความชำนาญเฉพาะทางเป็นอย่างมาก	1	2	3	4

กรุณาวงกลมหมายเลขที่ตรงกับสถานการณ์ในการทำงานของคุณมากที่สุด		มาก	ปานกลาง	ไม่มากนัก	ไม่เลย
6	きんむじかんちゅうはいつもしごとのことをかんがえていなければならない 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない ต้องคิดเรื่องงานตลอดเวลา ตลอดวันทำงาน	1	2	3	4
7	からだをたいへんよくつかうしごとだ からだを大変よく使う仕事だ งานที่ทำ ต้องออกแรงมาก	1	2	3	4
8	じぶんのペースでしごとができる 自分のペースで仕事ができる สามารถทำงานตามสปีดของตัวเอง	1	2	3	4
9	じぶんでしごとのじゅんばん・やりかたをきめることができる 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる สามารถเลือกได้เองว่า จะทำงานอย่างไร และทำงานไหนก่อนหลัง	1	2	3	4
10	しょくばのしごとのほうしんにじぶんのいけんをはんえいできる 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる สามารถแสดงความคิดเห็นต่อนโยบายของที่ทำงานได้	1	2	3	4
11	じぶんのぎのうやしきをしごとでつかうことがすくない 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない ไม่ค่อยได้ใช้ความรู้ความชำนาญของตนเองในงานที่ทำอยู่	1	2	3	4
12	わたしのぶしょないでいけんのくいちがいがある 私の部署内で意見のくい違いがある ในแผนก มีความเห็นแตกต่างหลากหลาย	1	2	3	4
13	わたしのぶしょとたのぶしょとはうまがあわない 私の部署と他の部署とはうまが合わない แผนกที่ทำงานอยู่ เข้ากับแผนกอื่นไม่ค่อยได้	1	2	3	4

กรุณาวงกลมหมายเลขที่ตรงกับสถานการณ์ในการทำงานของคุณมากที่สุด		มาก	ปานกลาง	ไม่มากนัก	ไม่เลย
14	わたしのしょくばのふんいきはゆうこうてきである 私の職場の雰囲気は友好的である บรรยากาศในที่ทำงานเป็นกันเอง	1	2	3	4
15	わたしのしょくばのさぎょうかんきょう（そうおん、しょうめい、おんど、かんきなど）はよくない 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่ค่อยดีนัก（เช่น เสียง แสง อุณหภูมิ การระบายอากาศ）	1	2	3	4
16	しごとのないようはじぶんにあっている 仕事の内容は自分にあっている งานนี้เหมาะกับเรามาก	1	2	3	4
17	はたらきがいのあるしごとだ 働きがいのある仕事だ งานของเราคุ้มค่าที่จะทำ	1	2	3	4

B	さいきん1かげつかんのあなたのじょうたいについてうかがいます。もっともあてはまるものにまるをつけてください。 最近1 か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。	ほとんど なかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつも あった
		แทบจะไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบตลอดเวลา
18	かっきがわいてくる 活気がわいてくる มีความกระตือรือร้นมาก	1	2	3	4
19	げんきがいっぱいだ 元気がいっぱいだ กระปรี้กระเปร่า（เต็มไปด้วยกำลังวังชา）	1	2	3	4

กรณาวงกลมหมายเลขที่ตรงกับสถานการณ์ของคุณมากที่สุด ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

		แทบจะไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบตลอดเวลา
20	いきいきする 生き生きする รู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวา	1	2	3	4
21	いかりをかんじる 怒りを感じる รู้สึกโกรธบ่อยๆ	1	2	3	4
22	ないしんはらだたい 内心腹立たしい รำคาญใจหรือไม่พอใจบ่อยขึ้น	1	2	3	4
23	いらいらしている イライラしている รู้สึกหงุดหงิด	1	2	3	4
24	ひどくつかれた ひどく疲れた รู้สึกเหนื่อยมาก	1	2	3	4
25	へとへとだ รู้สึกหมดแรง	1	2	3	4
26	だるい รู้สึกเมื่อยล้า	1	2	3	4
27	きがりつめている 気がはりつめている รู้สึกเครียด	1	2	3	4

กรณาวงกลมหมายเลขที่ตรงกับสถานการณ์ของคุณมากที่สุด ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

		แทบจะไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบตลอดเวลา
28	ふあんだ 不安だ รู้สึกกังวล หรือ ไม่มั่นคง	1	2	3	4
29	おちつかない 落ち着かない รู้สึกกระสับกระส่าย	1	2	3	4
30	ゆううつだ รู้สึกกดดัน	1	2	3	4
31	なにをするのもめんどうだ 何をするのも面倒だ รู้สึกขี้เกียจไปทุกอย่าง	1	2	3	4
32	ものごとにしゅうちゅうできない 物事に集中できない ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อกับงาน	1	2	3	4
33	きぶんがはれない 気分が晴れない รู้สึกหดหู่	1	2	3	4
34	しごとがてにつかない 仕事を手につかない ไม่สามารถจัดการกับงานได้	1	2	3	4
35	かなしいとかんじる 悲しいと感じる รู้สึกเศร้า	1	2	3	4

กรณาวงกลมหมายเลขที่ตรงกับสถานการณ์ของคุณมากที่สุด ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

		แทบจะไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบตลอดเวลา
36	めまいがする รู้สึกวิงเวียน	1	2	3	4
37	からだのふしづしがいたむ 体のふしづしが痛む มีอาการปวดตามข้อต่อ	1	2	3	4
38	あたまがおもかったりずつうがする 頭が重かったり頭痛がする มีอาการปวดหัวหรือรู้สึกหนักหัว	1	2	3	4
39	くびすじやかたがこる 首筋や肩がこる มีอาการคอแข็ง หรือ ปวดไหล่	1	2	3	4
40	こしがいたい 腰が痛い มีอาการปวดบั้นเอว	1	2	3	4
41	めがつかれる 目が疲れる รู้สึกดวงตาเหนื่อยล้า	1	2	3	4
42	どうきやいきぎれがする 動悸や息切れがする หัวใจเต้นเร็วหรือหายใจได้สั้นๆ ไม่เต็มปอด	1	2	3	4
43	いちょうのぐあいがわるい 胃腸の具合が悪い ท้องไส้มีปัญหา	1	2	3	4

กรุณาวางกลมหมายเลขที่ตรงกับสถานการณ์ของคุณมากที่สุด ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

		แทบจะไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบตลอดเวลา
44	しょくよくがない 食欲がない เบื่ออาหาร	1	2	3	4
45	べんぴやげりをする 便秘や下痢をする ท้องเสียหรือท้องผูก	1	2	3	4
46	よくねむれない よく眠れない นอนไม่หลับ	1	2	3	4

C あなたのまわりのかたがたについてうかがいます。もっともあてはまるものにまるをつけてください。
あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

กรุณาวางกลมหมายเลขที่ตรงกับคนรอบตัวคุณมากที่สุด

つぎのひとたちはどのくらいきがるにはなしができますか？ 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？		ひじょうに 非常に	かなり	たしょう 多少	まったく 全くない
คนต่อไปนี้ คุณสามารถพูดคุยด้วยได้ง่ายแค่ไหน		อย่างมาก	มาก	ค่อนข้าง	ไม่เลย
47	じょうし 上司 นายจ้าง หัวหน้างาน	1	2	3	4
48	しょくばのどうりょう 職場の同僚 เพื่อนร่วมงาน	1	2	3	4

คนต่อไปนี้ คุณสามารถพูดคุยด้วยได้ง่ายแค่ไหน		อย่างมาก	มาก	ค่อนข้าง	ไม่เลย
49	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等 คู่สมรส ครอบครัว เพื่อน ฯลฯ	1	2	3	4

あなたがこまったとき、つぎのひとたちはどのくらいたよりになりますか？ あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？ เมื่อคุณมีปัญหา คนเหล่านี้พึ่งพาได้แค่ไหน		ひじょうに 非常に	かなり	たしょう 多少	まったく 全くない
		อย่างมาก	มาก	ค่อนข้าง	ไม่เลย
50	じょうし 上司 นายจ้าง หัวหน้างาน	1	2	3	4
51	しょくばのどうりょう 職場の同僚 เพื่อนร่วมงาน	1	2	3	4
52	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等 คู่สมรส ครอบครัว เพื่อน ฯลฯ	1	2	3	4

あなたのこじんてきなもんだいをそうだんしたら、つぎのひとたちはどのくらいきいてくれますか？ あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？ คนเหล่านี้รับฟังคุณแค่ไหน เมื่อคุณขอคำปรึกษาเรื่องส่วนตัว		ひじょうに 非常に	かなり	たしょう 多少	まったく 全くない
		อย่างมาก	มาก	ค่อนข้าง	ไม่เลย
53	じょうし 上司 นายจ้าง หัวหน้างาน	1	2	3	4

คนเหล่านี้รับฟังคุณแค่ไหน เมื่อคุณขอคำปรึกษาเรื่องส่วนตัว		อย่างมาก	มาก	ค่อนข้าง	ไม่เลย
54	しょくばのどうりょう 職場の同僚 เพื่อนร่วมงาน	1	2	3	4
55	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等 คู่สมรส ครอบครัว เพื่อน ฯลฯ	1	2	3	4

D	まんぞくど 満足度について	まんぞく 満足	まんぞく まあ満足	ふまん やや不満	ふまんぞく 不満足
	เกี่ยวกับระดับความพึงพอใจ	พอใจ	ค่อนข้างพอใจ	ค่อนข้าง ไม่พอใจ	ไม่พอใจ
56	しごとにまんぞくだ 仕事に満足だ พอใจกับงานที่ทำอยู่	1	2	3	4
57	かていせいかつにまんぞくだ 家庭生活に満足だ พอใจกับชีวิตครอบครัว	1	2	3	4

さいごにきにゆうもれがないことをかくにんしてください。きにゆうもれがあるとただしくひょうかされません。
最後に記入漏れがないことを確認してください。記入漏れがあると正しく評価されません。

กรุณาตรวจสอบว่า ได้ทำครบทุกข้อ เพื่อการประเมินที่ถูกต้องแม่นยำ