

ストレス調査票（タイ語）

แบบสำรวจความเครียด (ภาษาไทย)

A) 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。
A) กรุณาคำตอบคำถามเกี่ยวกับงานของท่าน โดยวงกลมตัวเลขที่ตรงกับคำตอบของท่านที่สุด

		そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
		ใช่	ค่อนข้างใช่	ค่อนข้างไม่ใช่	ไม่ใช่
1	非常にたくさんの仕事をしなければならない ฉันมีปริมาณงานที่ต้องทำเยอะมาก	1	2	3	4
2	時間内に仕事が処理しきれない ฉันไม่สามารถทำงานให้เสร็จสิ้นภายในเวลาที่กำหนด	1	2	3	4
3	一生懸命働かなければならない ฉันต้องพยายามทำงานอย่างหนัก	1	2	3	4
4	かなり注意を集中する必要がある ฉันต้องใช้สมาธิค่อนข้างมาก	1	2	3	4
5	高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ งานของฉันเป็นงานที่ยาก จำเป็นต้องใช้ความรู้และเทคนิคขั้นสูง	1	2	3	4
6	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 ฉันต้องคิดเรื่องงานอยู่เสมอตลอดช่วงเวลาทำงาน	1	2	3	4
7	からだを大変よく使う仕事だ งานของฉันเป็นงานที่ต้องใช้แรงมาก	1	2	3	4
8	自分のペースで仕事ができる ฉันสามารถทำงานด้วยความเร็วที่เหมาะสมกับตนเอง	1	2	3	4
9	自分で仕事の順番・やり方を決めることができる ฉันสามารถกำหนดลำดับและวิธีการทำงานได้ด้วยตนเอง	1	2	3	4
10	職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる ฉันสามารถแสดงความเห็นของฉันเกี่ยวกับนโยบายการทำงานของสถานที่ทำงาน	1	2	3	4
11	自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない ฉันไม่ค่อยได้ใช้ความรู้และทักษะของตนเองในการทำงาน	1	2	3	4
12	私の部署内で意見のくい違いがある ภายในแผนกของฉันมีข้อคิดเห็นที่แตกต่างกัน	1	2	3	4
13	私の部署と他の部署とはうまく合わない แผนกของฉันเข้ากับแผนกอื่นไม่ได้	1	2	3	4
14	私の職場の雰囲気は友好的である บรรยากาศของสถานที่ทำงานของฉันเป็นมิตร	1	2	3	4
15	私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない สิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน (เสียง แสงสว่าง อุณหภูมิ การระบายอากาศ ฯลฯ) ของฉันไม่ดี	1	2	3	4
16	仕事の内容は自分にあっている เนื้อหาของงานเหมาะกับฉัน	1	2	3	4
17	働きがいのある仕事だ งานของฉันเป็นงานที่ควรค่าแก่การทำ	1	2	3	4

B) 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。
B) กรุณาคำตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพของท่านในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา โดยวงกลมตัวเลขที่ตรงกับคำตอบของท่านที่สุด

		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 あった
		แทบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	แทบตลอดเวลา
1	活気がわいてくる ฉันมีความกระตือรือร้น	1	2	3	4
2	元気がいっぱいだ ฉันเต็มไปด้วยพลัง	1	2	3	4
3	生き生きする ฉันมีชีวิตชีวา	1	2	3	4
4	怒りを感じる ฉันรู้สึกโกรธ	1	2	3	4
5	内心腹立たしい ฉันรู้สึกขุ่นเคืองในใจ	1	2	3	4
6	イライラしている ฉันรู้สึกหงุดหงิด	1	2	3	4
7	ひどく疲れた ฉันรู้สึกเหนื่อยมาก	1	2	3	4
8	へとへとだ ฉันรู้สึกเหนื่อยอ่อน/หมดแรง	1	2	3	4
9	だるい ฉันรู้สึกเมื่อย	1	2	3	4

→つぎのページにつづく
→ต่อหน้าถัดไป

		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 あった
		แทบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	แทบตลอดเวลา
10	気がはりつめている ฉันรู้สึกตึงเครียด	1	2	3	4
11	不安だ ฉันรู้สึกวิตกกังวล	1	2	3	4
12	落ち着かない ฉันรู้สึกกระสับกระส่าย	1	2	3	4
13	ゆううつだ ฉันเป็นภาวะซึมเศร้า	1	2	3	4
14	何をするのも面倒だ ฉันรู้สึกยุ่งยากที่จะทำอะไร	1	2	3	4
15	物事に集中できない ฉันไม่มีสมาธิ	1	2	3	4
16	気分が晴れない ฉันรู้สึกอารมณ์ขุ่นมัว	1	2	3	4
17	仕事が手につかない ฉันไม่สามารถจัดการงานได้	1	2	3	4
18	悲しいと感じる ฉันรู้สึกเศร้า	1	2	3	4
19	めまいがする ฉันรู้สึกเวียน	1	2	3	4
20	体のふしふしが痛む ฉันมีอาการปวดข้อตามร่างกาย	1	2	3	4
21	頭が重かったり頭痛がする ฉันมีอาการปวดศีรษะ	1	2	3	4
22	首筋や肩がこる ฉันปวดเกร็งต้นคอและไหล่	1	2	3	4
23	腰が痛い ฉันปวดหลัง	1	2	3	4
24	目が疲れる ฉันตาล้า/เพื่อย	1	2	3	4
25	動悸や息切れがする ฉันมีอาการใจสั่นหรือหายใจถี่	1	2	3	4
26	胃腸の具合が悪い ระบบทางเดินอาหารของฉันไม่ดี	1	2	3	4
27	食欲がない ฉันไม่รู้สึกอยากอาหาร	1	2	3	4
28	便秘や下痢をする ฉันมีอาการท้องผูกหรือท้องเสีย	1	2	3	4
29	よく眠れない ฉันนอนไม่ค่อยหลับ	1	2	3	4

C) 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。

C) กรุณาดอบคำถามเกี่ยวกับบุคคลรอบข้างของท่าน โดยวงกลมตัวเลขที่ตรงกับคำตอบของท่านที่สุด

		非常に มาก	かなり ปานกลาง	多少 น้อย	全くない ไม่เลย
1	上司には、気軽に話しができますか ท่านสามารถพูดคุยกับหัวหน้าได้อย่างสบายใจหรือไม่	1	2	3	4
2	職場の同僚には、気軽に話しができますか。 ท่านสามารถพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานได้อย่างสบายใจหรือไม่	1	2	3	4
3	配偶者、家族、友人等には、気軽に話しができますか。 ท่านสามารถพูดคุยกับคู่สมรส ครอบครัว เพื่อน ฯลฯ ได้อย่างสบายใจหรือไม่	1	2	3	4
4	上司は、頼りになりますか。 หัวหน้าพึ่งพาได้หรือไม่	1	2	3	4
5	職場の同僚は、頼りになりますか。 เพื่อนร่วมงานพึ่งพาได้หรือไม่	1	2	3	4
6	配偶者・家族・友人等は、頼りになりますか。 คู่สมรส ครอบครัว เพื่อน ฯลฯ พึ่งพาได้หรือไม่	1	2	3	4
7	上司は、個人的な相談を聞いてくれますか。 หัวหน้ารับฟังและให้คำปรึกษาเรื่องส่วนตัวของท่านหรือไม่	1	2	3	4
8	職場の同僚は、個人的な相談を聞いてくれますか。 เพื่อนร่วมงานรับฟังและให้คำปรึกษาเรื่องส่วนตัวของท่านหรือไม่	1	2	3	4
9	配偶者・家族・友人等は、個人的な相談を聞いてくれますか。 คู่สมรส ครอบครัว เพื่อน ฯลฯ รับฟังและให้คำปรึกษาเรื่องส่วนตัวของท่านหรือไม่	1	2	3	4
10	仕事に満足をしていますか。 ท่านพอใจกับงานหรือไม่	1	2	3	4
11	家庭生活に満足をしていますか。 ท่านพอใจกับชีวิตครอบครัวหรือไม่	1	2	3	4