

วงล้อความพอใจในการทำงาน

Job Satisfaction Wheel

รู้จักตัวเองดี



15-30 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ผู้ใหญ่

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้เราเพิ่มความรู้สึพึงพอใจในการทำงาน โดยการพิจารณาและเข้าใจถึงปัจจัยต่างๆที่เราให้คุณค่าในอาชีพของเรา ซึ่งมีทั้งปัจจัยภายนอก เช่น สถานที่การทำงาน และ ปัจจัยภายใน เช่น ความเป็นอิสระในการทำงาน และ ยังทำให้เรารู้จักตัวเองและความต้องการของตัวเองในด้านการงานมากขึ้น

วิธีการใช้งาน

1. ให้คะแนนความพึงพอใจในงานของเราแต่ละด้านที่อยู่ในวงล้อ โดยเกณฑ์การให้คะแนนความพึงพอใจจะมีตั้งแต่ 1 ซึ่งหมายถึง ไม่พอใจเลย จนถึง 10 ที่หมายถึง พอใจเป็นอย่างมาก
2. หลังจากให้คะแนนความพึงพอใจในงานแต่ละด้านครบ 7 ด้าน ให้ลองระบายสีลงไปในวงล้อตามคะแนนที่เราได้เลือก เพื่อเชื่อมให้เห็นภาพรวมว่าความพึงพอใจในงานปัจจุบันของเรามีมากน้อยเพียงใด
3. สำนวณผลลัพธ์ของวงล้อ
4. ทบทวนความรู้สึกของตัวเองและตอบคำถามในใบงานหน้าที่สอง

เป้าหมาย

- เพื่อรับรู้ถึงปัจจัยในการทำงานที่เราให้ความสำคัญ
- เพื่อเพิ่มความพึงพอใจในการทำงาน

อ้างอิง

Cannuscio, C., Block, J., & Kawachi, I. (2003). Social capital and successful aging: the role of Senior Housing. *Annals of Internal Medicine*, 139(5), 395-399.

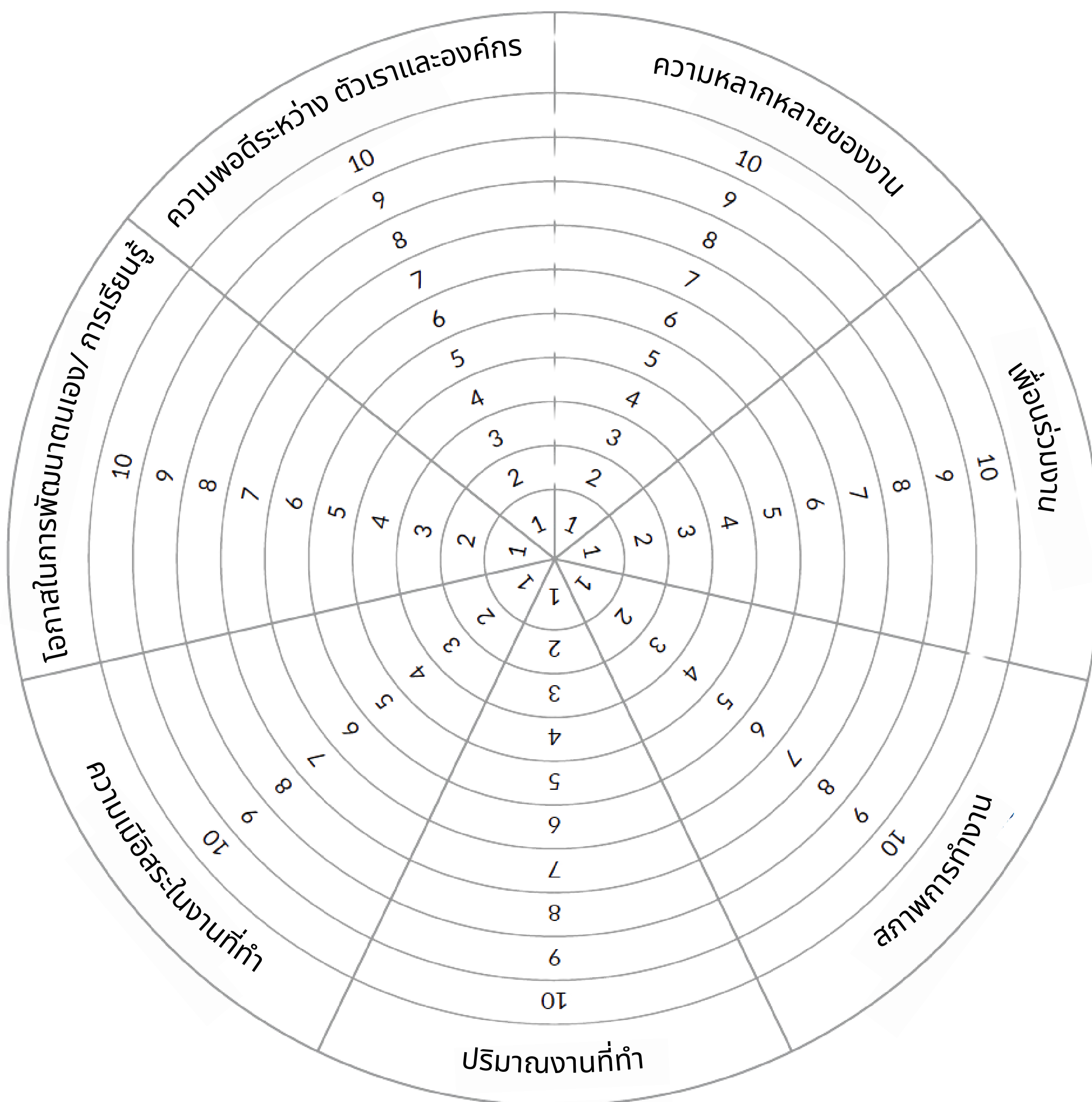
<https://doi.org/10.7326/0003-4819-139-5 Part 2-200309021-00003>



Job Satisfaction Wheel

วงล้อความพอใจในการทำงาน

ระบุความพึงพอใจในงานด้านต่าง ๆ
(1 หมายถึง ไม่พอใจเลย - 10 หมายถึง พอใจเป็นอย่างมาก)



ภาพวงล้อจาก POSITIVEPSYCHOLOGY.COM

ด้านที่ฉันพึงพอใจมากที่สุด คือ.....

ด้านที่ฉันพึงพอใจน้อยที่สุด คือ.....

หลังจากทำ วงล้อความพอใจในการทำงาน ฉันคิดว่า

ด้านที่ฉันพึงพอใจมากที่สุดของ
การทำงานคือด้าน

เพราะอะไร

ด้านที่ฉันพึงพอใจน้อยที่สุดของ
การทำงานคือด้าน

เพราะอะไร

ฉันจะสามารถเพิ่มความพึงพอใจได้อย่างไร

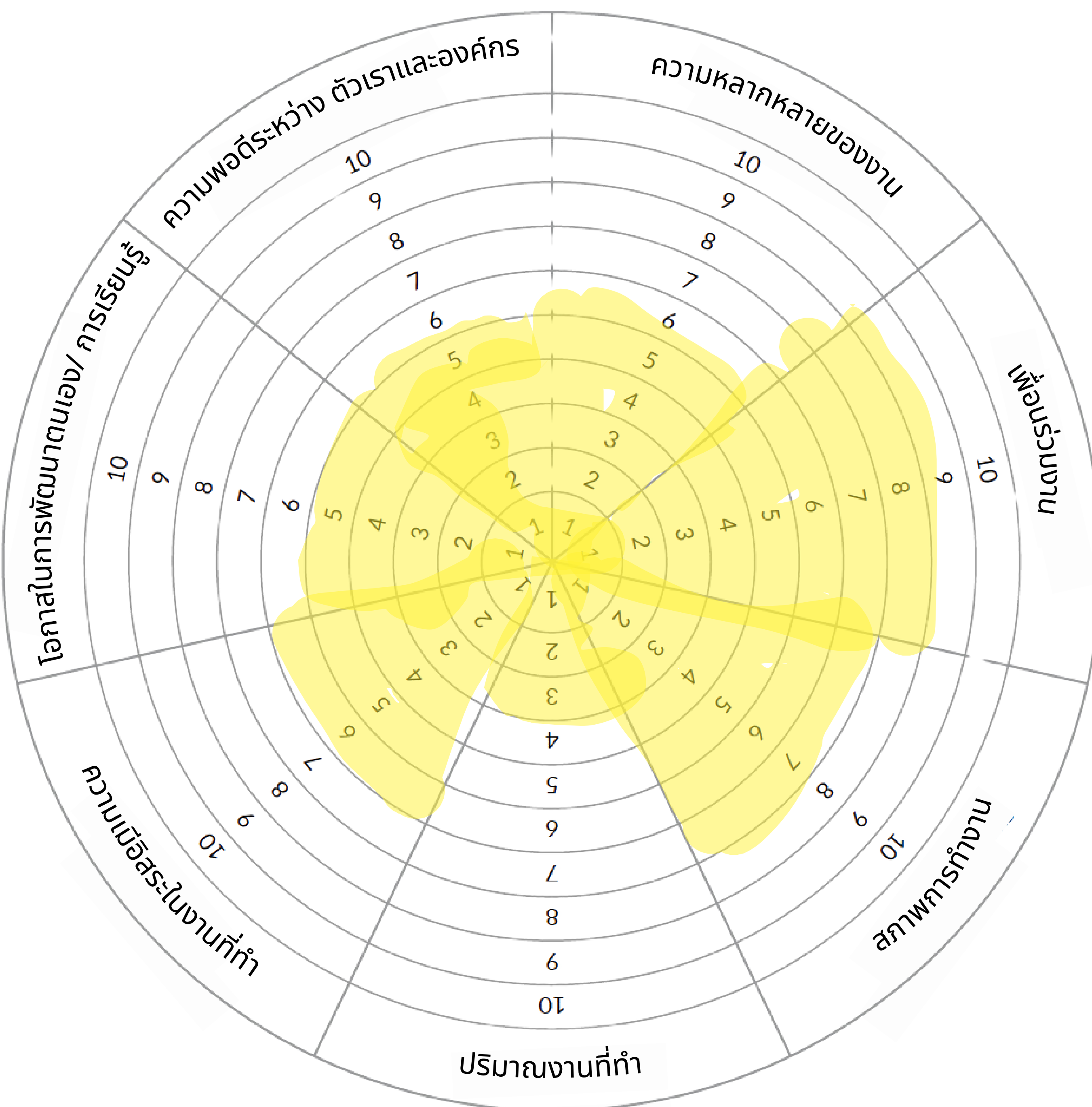


Job Satisfaction Wheel

วงล้อความพอใจในการทำงาน

ระบุความพึงพอใจในงานด้านต่าง ๆ

(1 หมายถึง ไม่พอใจเลย - 10 หมายถึง พอใจเป็นอย่างมาก)



ภาพวงล้อจาก POSITIVEPSYCHOLOGY.COM

ด้านที่ฉันพึงพอใจมากที่สุด คือ.....เพื่อนร่วมงาน.....

ด้านที่ฉันพึงพอใจน้อยที่สุด คือ.....ปริมาณงานที่ทำ.....

หลังจากทำ วงล้อความพอใจในการทำงาน ฉันคิดว่า

ด้านที่ฉันพึงพอใจมากที่สุดของ
การทำงานคือด้าน

เพื่อนร่วมงาน

เพราะอะไร

ทำให้การทำงานสนุกขึ้น

ด้านที่ฉันพึงพอใจน้อยที่สุดของ
การทำงานคือด้าน

ปริมาณงานที่ทำ

เพราะอะไร

รู้สึกไม่มีเวลาพัก นอนไม่พอ

ฉันจะสามารถเพิ่มความพึงพอใจได้อย่างไร

ปรึกษากับหัวหน้า บอกความต้องการของเรา อธิบายเหตุผล หากทางออกร่วมกัน

