**BỘ CÂU HỎI**

*Nhằm hoàn thiện bộ công cụ giúp các bạn đồng nghiệp Tự đánh giá tìm hiểu các nguyên nhân trong trì hoãn công việc, mức độ trì hoãn làm việc*

*Rất mong**Bạn hãy tự chấm điểm cho bản thân dựa trên cảm nhận vào thực tế công việc của bạn.*

*Hy vọng bộ công cụ này sau này sẽ giúp bạn đánh giá và cải thiện hiệu suất công việc!*

1. **THÔNG TIN CHUNG**

* Giới tính: Nam Nữ
* Thời gian làm việc tại Trường ĐHYD Cần Thơ:

< 1 năm 1 - <5 năm 5 - <10 năm

10 - <15 năm 15 - <20 năm > 20 năm

**-** Tình trạng hôn nhân:Độc thânLập gia đình Ly dị

**-** Tình trạng cư trú**:** Ở trọ Căn hộ riêng Ở chung gia đình (cha mẹ, cô bác...)







- Thu nhập hàng tháng trung bình (bao gồm lương, thu nhập tăng thêm và khác)



<10 triệu Từ 10 – <20 triệu Từ 20 – <30 triệu Từ 30 triệu – <40 triệu >40 triệu trở lên









1. **CÁC CÂU HỎI LIÊN QUAN CÔNG VIỆC**

| **TT** | **CÂU HỎI** | **Mức độ đồng thuận** | | | | |  | **Nội dung câu hỏi** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rất đồng ý** | **Đồng ý** | **Trung lập** | **Không đồng ý** | **Rất không đồng ý** | **Cần giải thích** | **Dễ hiểu** |
| 1 | Tôi thấy hứng thú khi làm việc |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Công việc của tôi có tính thách thức đối với tôi |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Tôi đều có kế hoạch cho mỗi công việc |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Tôi thấy công việc của tôi không có giá trị |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Tôi thường tìm cách làm việc khác để tránh nhiệm vụ chính |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Công việc của tôi mang tính lặp đi lặp lại |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Tôi thường xuyên dành thời gian làm việc vào các công việc ngoài lề |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Công việc của tôi không có ý nghĩa với tôi |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Tôi không xác định được mục đích, mục tiêu công việc/nhiệm vụ khi bắt tay làm |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Tôi biết xác định các nhiệm vụ ưu tiên |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Tôi thường lo lắng về chất lượng sản phẩm của công việc |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Công việc này giúp tôi phát triển bản thân |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Các bước thực hiện công việc của tôi thì chung chung, mơ hồ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Tôi sợ không hoàn thành công việc một cách hoàn hảo |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Tôi sẽ trì hoãn công việc để tránh cảm giác thất bại hoặc chỉ trích |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Tôi phải xử lý nhiều công việc cùng lúc |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Tôi ít nhận được sự hỗ trợ hoặc hướng dẫn cần thiết từ cấp trên hoặc đồng nghiệp |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Tôi biết cách phân chia thời gian hiệu quả cho các công việc |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Tôi thường không biết bắt đầu từ đâu khi làm việc |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Tôi thường trì hoãn khi làm việc nhà (công việc ở gia đình) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Tôi cảm thấy thiếu kỹ năng hoặc kiến thức cần thiết để hoàn thành nhiệm vụ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Không gian nơi tôi làm việc ồn ào |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Các trang mạng xã hội, các cuộc gọi điện thoại, hoặc các hoạt động xã hội đã ảnh hưởng đến tiến độ công việc của tôi |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Sức khỏe tôi không tốt nên phải trì hoãn trong công việc |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Gia đình, các vấn đề trong gia đình tôi không ảnh hưởng đến tiến độ công việc |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **CÂU HỎI VỀ THÓI QUEN**

| **TT** | **CÂU HỎI** | **Mức độ đồng thuận** | | | | |  | **Nội dung câu hỏi** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rất đồng ý** | **Đồng ý** | **Trung lập** | **Không đồng ý** | **Rất không đồng ý** | **Cần giải thích** | **Dễ hiểu** |
| 1 | Khi thức dậy vào buổi sáng, tôi thường ra khỏi giường ngay lập tức để bắt đầu công việc ngày. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Tôi thường thấy mình đang thực hiện những công việc mà tôi đã định làm từ nhiều ngày trước |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Tôi thường bắt đầu làm các công việc khi nó đã trễ deadline (hoặc vào những giờ phút cuối cùng trước deadline)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Khi tôi nhận một nhiệm vụ/công việc, tôi sẽ làm ngay cho dù chưa đến hạn hoàn thành công việc |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Tôi thường đình lại các công việc/nhiệm vụ kể cả công việc đơn giản, thường gặp |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Tôi thường trả lời ngay các cuộc gọi điện thoại nhỡ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Đối với những công việc đơn giản (không cần nhiều thời gian và sức lực), tôi thấy chúng hiếm khi hoàn thành trong nhiều ngày. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Khi nhận công việc, tôi thường đưa ra quyết định, hướng giải quyết công việc càng sớm càng tốt. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Tôi thường trả lời email sau vài ngày sau khi tôi đọc email đó |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Tôi thường trì hoãn khi bắt đầu thực hiện công việc tôi mà tôi cần phải làm |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Tôi thường phải gấp rút chuẩn bị nội dung phiên họp/nội dung cần báo cáo ngay sát phiên họp/sát hạn báo cáo |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Khi chuẩn bị ra ngoài, tôi hiếm khi phải làm việc gì đó vào phút chót |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Khi chuẩn bị chạy một deadline cho một công việc nào đó, tôi lại thường lãng phí thời gian vào việc làm việc khác |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Khi cần phải thanh toán (tiền mặt/ chuyển khoản) một số tiền nhỏ cho đồng nghiệp; tôi sẽ thanh toán ngay |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Tôi thường trả lời email ngay sau khi xem |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Tôi thường hoàn thành công việc trước hạn |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Dường như, tôi luôn thực hiện các công việc của tôi khi sắp đến deadline |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Tôi thường mua những món đồ thiết yếu (cho cá nhân hoặc công việc) vào phút cuối. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Tôi thường hoàn thành tất cả những việc tôi dự định làm trong một ngày. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Tôi thường nói "Ngày mai tôi sẽ làm việc đó." |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Tôi thường giải quyết hết các công việc cần làm trong ngày trước khi đi ngủ |  |  |  |  |  |  |  |  |

22. Tôi có thói quen trì hoãn công việc từ khi:

Không có thói quen này Từ thời học sinh, sinh viên

Từ khi mới bắt đầu đi làm (1-3 năm đầu tiên đi làm)

Sau 3 năm đi làm Gần đây

**CHÂN THÀNH CẢM ƠN BẠN!**