

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.มแสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

รายงานการวิจัย

เรื่อง

การสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

ใช้เฉพาะห้องสมุดย่อย

ภาคตะวันออก

ดร.ระพีพันธ์ นายวิมล

รศ.ดร.แก้วตา คณะวรรณ

รศ.วิณี ชิตเชิดวงศ์

รศ.ผกา บุญเรือง

A60008132

- 3 ก.ค. 2545

154639

ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

มีนาคม 2545

การวิจัยเรื่อง
การสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ
ที่ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากเงินงบประมาณเงินรายได้
ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำปี 2541

คำนำ

การวิจัยเรื่องการสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากเงิน
งบประมาณเงินรายได้ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปี 2542 คณะผู้วิจัยขอ
ขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ อดีตคณบดีคณะศึกษาศาสตร์และรอง
ศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ที่กรุณาให้การสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้บริหารหน่วยงานและผู้จัดการฝ่ายบุคคลบริษัทต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาล
ชลบุรี เทศบาลในจังหวัดชลบุรี กองบัญชาการตำรวจภูธรภาค 2 สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา
สถานีตำรวจภูธรอำเภอบ่อทอง กลุ่มบริษัทในเครือของบริษัทสหพัฒนาพิบูล จำกัด บริษัทโรงกลั่น
น้ำมันไทยออยส์ จำกัด บริษัท Advance Info Service จำกัด สำนักงานภาคตะวันออก กลุ่มบริษัท
HI-DEN เป็นต้น ที่ให้ความสนใจและความร่วมมือในการวิจัยและขอขอบคุณผู้ตอบแบบสำรวจทุก
ท่านที่สนใจและตั้งใจตอบแบบสำรวจความเครียดในอาชีพในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาและภาควิชาวิจัยและ
วัดผลการศึกษาที่ให้ความช่วยเหลือและเสนอแนะการดำเนินการต่าง ๆ

คณะผู้วิจัยหวังว่าผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาความเครียดในอาชีพ
และช่วยในการพัฒนาประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคคลในอาชีพต่าง ๆ ต่อไป

ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล
รศ.ดร.แก้วตา คณะวรรณ
รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์
รศ.ผกา บุญเรือง

บทคัดย่อรายงานการวิจัยเรื่อง
การสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ
โดย

ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล รศ.ดร.แก้วตา คณะวรรณ
รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ รศ.ผกา บุญเรือง

มีนาคม 2545

มนุษย์จำเป็นต้องประกอบอาชีพเลี้ยงตนซึ่งอาจทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นได้ ดังนั้น
ทำอย่างไร บุคคลจึงจะควบคุมให้ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการประกอบอาชีพนั้นอยู่ในระดับเหมาะสม
และบริหารให้ความเครียดเกิดในระยะเวลาพอควร เพื่อให้เกิดประโยชน์และไม่เกิดโทษต่อชีวิต
ซึ่งพบว่าสิ่งแรกที่บุคคลจะต้องกระทำคือ การสร้างความตระหนักรู้เพื่อให้บุคคลสามารถตระหนักรู้
ถึงความเครียดในอาชีพนั้น ๆ ของตน ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจำเป็นต้องมีเครื่องมือที่จะช่วยวัดเพื่อ
ประเมินให้บุคคลเกิดการรับรู้และแสวงหาวิธีการฝึกทักษะเพื่อเรียนรู้การควบคุมความเครียดนั้น ๆ
การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพในพื้นที่เขตการพัฒนาชายฝั่งทะเลภาค
ตะวันออก ซึ่งได้รับผลกระทบจากความต่อเนื่องของแผนการพัฒนาเขตพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก
ออก จำนวน 531 คนใน 8 กลุ่มอาชีพ คือ กลุ่มนักวิชาการ กลุ่มผู้ปฏิบัติงานบริหารและงานจัดการ
กลุ่มผู้ปฏิบัติงานเสมียนพนักงาน กลุ่มผู้ปฏิบัติงานอาชีพเกี่ยวกับการค้า กลุ่มผู้ปฏิบัติงานอาชีพ
ด้านบริการ กลุ่มเกษตรกร กลุ่มผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการผลิตและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกัน
กลุ่มทหาร-ตำรวจ

ดำเนินการสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพโดยอาศัยกรอบแนวคิดในการสำรวจ
ความเครียดในอาชีพของ Osipow and Spokane (1987) ได้ข้อกระทงแบบสำรวจความเครียดใน
อาชีพจำนวน 140 ข้อ ประกอบด้วยโครงสร้าง 3 ด้าน คือ ความเครียดที่บุคคลรับรู้ตามบทบาท
(Occupational Role) ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล(Personal Strain)
และทักษะในการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคล (Personal Resource) แล้วดำเนินการหาคุณภาพ
ความตรง และได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ 0.92 และแต่ละด้าน 0.88 0.92 และ 0.91 ตามลำดับ

นำแบบสำรวจความเครียดในอาชีพไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพในเขต
พื้นที่พัฒนาชายฝั่งทะเลตะวันออก ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2545 จำนวน 750 ฉบับได้รับคืน
จำนวน 531 ฉบับวิเคราะห์หาความเที่ยง นำหนักองค์ประกอบ และวิเคราะห์หาเกณฑ์ปกติเปอร์
เซ็นต์ไทล์งานพิเศษแต่ละด้านเพื่อใช้ประโยชน์ในการศึกษาความเครียดในอาชีพจากเส้นภาพ
(profile)ของแต่ละบุคคลต่อไป

A Construction of Occupational Stress Inventory

Dr. RAPIN CHAYVIMOL

ASSOCIATE PROFESSOR Dr. KEAWTA KANAWAN

ASSOCIATE PROFESSOR VINEE CHIDCHUTWONG

ASSOCIATE PROFESSOR PHAKA BOONRUANG

Department of Guidance and Educational Psychology

Faculty of Education

Burapha University

March 2002

ABSTRACT

A Construction of Occupational Stress Inventory

By

Dr. Rapin Chayvimol

Associate Professor Dr. Keawta Kanawan

Associate Professor Vinee Chidchutwong Associate Professor Phaka Boonruang

In performing vocations, it is impossible to avoid stress elicited from our careers. The essence is how to control it in the range of eustress which will be vital force in doing careers and living. First of all people must be aware of their stress and in order to evoke them it is necessary to have an instrument to inform them about their stress situation.

This study constructed a vocational stress profile for the population in the Eastern Seaboard Development Region. The sample number was 531 in 8 vocational groups : 1) professionals, 2) administrators and executives, 3) clerical and financial persons, 4) traders and sellers, 5) hospital and service persons, 6) agriculturists, 7) manufacturers and constructors, 8) police-solider . The questionnaire was constructed based on Osipow and Spokaen's (1987) concept of vocational stress. It consisted of 140 items concerning three categories of : occupational role, personal strain, and personal resource. The questionnaire had reliability of 0.88, 0.92 and 0.91 in three categories respectively, and it has α - coefficient of 0.92. The questionnaire was distributed 750 copies in February 2002 and 531 copies were returned. The data was analyzed by mean of α Coefficient, Factor analysis, factor loading. The norm was computed in percentile form. Then, the profile of vocational stress of the people in the Eastern Seaboard Region was constructed. The profile and questionnaire can be used to determine stress level for purpose of adjusting to cope with the stress in order to do better in their careers and living. It can also be used for education purpose and further research.

สารบัญ

		หน้า
บทที่ 1	บทนำ	13
	ความเป็นมาและความสำคัญ	13
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	19
	คำนิยามศัพท์เฉพาะ	19
	ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	23
	ขอบเขตของการวิจัย	23
บทที่ 2	เอกสารที่เกี่ยวข้อง	24
	ความเครียด	24
	ชนิดของความเครียด	26
	สาเหตุของความเครียด	27
	ระดับของความเครียด	27
	การตอบสนองต่อความเครียด	28
	ผลของความเครียด	29
	ความเครียดกับงาน	32
	วิธีการคลายเครียด	34
	โครงสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ	34
	ลักษณะข้อคำถาม	35
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย	38
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	38
	การดำเนินการสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ	38
	การรวบรวมข้อมูล	40
	วิธีการจัดกระทำข้อมูล	40
	เกณฑ์ปกติและการแปลความหมายแบบสำรวจความเครียด	
	ในอาชีพ	41
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	42
	คุณภาพของแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ	45
	การหาเกณฑ์ปกติแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ	50
บทที่ 5	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	53

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล	54
วิธีการจัดกระทำข้อมูล	54
เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนของ แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ	54
สรุปผลการวิจัย	55
อภิปรายผล	65
ข้อเสนอแนะ	65
บรรณานุกรม	66
ภาคผนวก	
1 ลักษณะข้อคำถามตาม โครงสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ	68
2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการหาคุณภาพแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ ครั้งที่ 1	76
3 แบบสำรวจความเครียดในอาชีพที่ใช้ในการวิจัย	84
4 การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสำรวจความเครียดในอาชีพแต่ละด้าน ของความเครียดที่รับรู้(ORQ) ความรู้สึกรู้สึกบั่น (PSQ) และ ความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRQ)	94
5 การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสำรวจความเครียดในอาชีพแต่ละปัจจัย ของแต่ละด้านของความเครียดที่รับรู้(ORQ) ความรู้สึกรู้สึกบั่น (PSQ) และความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRQ)	99
6 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(factor loading)ของ ความเครียดที่รับรู้(ORQ)	107
7 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(factor loading)ของความรู้สึกรู้สึก บั่น(PSQ)	112
8 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(factor loading)ของความ สามารถในการเผชิญเครียด(PRQ)	116

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

- | | |
|---|-----|
| 9 การวิเคราะห์ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์(percentiles) ของเกณฑ์ปกติของแบบ
สำรวจความเครียดในอาชีพจำแนกตามเพศและปัจจัยตัวแปรของ
ความเครียดที่รับรู้(ORQ) ความรู้สึกรู้สึก (PSQ) และความสามารถ
ในการเผชิญความเครียด(PRQ) | 120 |
| 10 แสดงลักษณะของชุดแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ
กระดาษคำตอบ เกณฑ์ปกติและเส้นภาพ(profile)แสดงผลการ
วิเคราะห์ความเครียด | 131 |

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองหาคุณภาพแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ เพื่อปรับปรุงค่าความตรงและค่าความเที่ยง ครั้งที่ 1	39
2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ	43
3 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ	43
4 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพการสมรสที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ	43
5 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษาที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ	44
6 จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามการจำแนกประเภทอาชีพที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ	44
7 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกประสบการณ์ในการประกอบอาชีพที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ	45
8 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความสอดคล้องภายในของแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ	46
9 แสดงลักษณะความสัมพันธ์ของตัวแปรในความเครียดที่บุคคลรับรู้ตามบทบาท (ORQ) ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล (PSQ) และทักษะในการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคล (PRQ)	47
10 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ความแปรปรวน(percent of variance) ของความเครียดตามบทบาททางอาชีพ(ORQ)	48
11 แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของความเครียดตามบทบาททางอาชีพ(ORQ) 6 ประการที่วิเคราะห์องค์ประกอบหลัก(Principle Component Analysis) และหมุนแกนด้วย Varimax with Keiser Normolization	48
12 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ความแปรปรวน(percent of variance) ของความรู้สึกบีบคั้นทางอาชีพ(PSQ)	49

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
13	แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของความรู้สึกลบคั่นทางอาชีพ(PSQ)	
4	ประการที่วิเคราะห์องค์ประกอบหลัก(Principle Component Analysis) และหมุนแกนด้วย Varimax with Keiser Normolization	49
14	แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ความแปรปรวน(percent of variance)ของความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRQ)	49
15	แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญความเครียด (PRQ) 4 ประการที่วิเคราะห์องค์ประกอบหลัก(Principle Component Analysis) และหมุนแกนด้วย Varimax with Keiser Normolization	50
16	แสดงเกณฑ์ปกติคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์(Percentile) ความเครียดตามบทบาท(ORQ) ความรู้สึกลบคั่น(PSQ)และความสามารถในการเผชิญปัญหา (PRQ)แบบสำรวจความเครียดในอาชีพของเพศชาย	51
17	แสดงเกณฑ์ปกติคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์(Percentile) ความเครียดตามบทบาท(ORQ) ความรู้สึกลบคั่น(PSQ)และความสามารถในการเผชิญปัญหา (PRQ)แบบสำรวจความเครียดในอาชีพของเพศหญิง	52
18	แสดงความหมายของลักษณะคะแนนตัวแปรในความเครียดที่บุคคลรับรู้ตามบทบาท(ORQ) ความรู้สึกลบคั่นเนื่องจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล(PSQ) และทักษะในการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคล (PRQ)	58

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	วงจรรูปแบบความสัมพันธ์ของความเครียดกับสุขภาพ	23
2	แสดงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาซึ่งมีผลมาจากความเครียด	29

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่มีผู้ใดหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดมีทั้งประโยชน์ และโทษ ทั้งนี้เพราะความเครียดที่มีปริมาณไม่มากและเกิดขึ้นในระยะเวลาไม่ยาวนาน ทำให้มนุษย์มีความกระตือรือร้น คิดวางแผนและแสดงพฤติกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมาย แต่ถ้าความเครียดมีระดับสูงและสะสมมาเป็นระยะเวลานาน จะมีผลกระทบต่อระบบการทำงานของร่างกาย ทำให้ร่างกายเสียสมดุล มีระบบภูมิคุ้มกันต่อโรคอ่อนแอ จนมีผลถึงขั้นทำให้ร่างกายเกิดความอ่อนล้า หดงำลังหรือทำให้ถึงแก่ความตายได้

มนุษย์จำเป็นต้องประกอบอาชีพเลี้ยงตนซึ่งอาจทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นได้ ดังนั้นทำอย่างไร บุคคลจึงจะควบคุมให้ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการประกอบอาชีพนั้นอยู่ในระดับเหมาะสมและบริหารให้ความเครียดเกิดในระยะเวลาพอควร เพื่อให้เกิดประโยชน์และไม่เกิดโทษต่อชีวิต ซึ่งพบว่าสิ่งแรกที่บุคคลจะต้องกระทำคือ การสร้างความตระหนักรู้เพื่อให้บุคคลสามารถตระหนักรู้ถึงความเครียดในอาชีพนั้น ๆ ของตน ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจำเป็นต้องมีเครื่องมือที่จะช่วยวัดเพื่อประเมินให้บุคคลเกิดการรับรู้และแสวงหาวิธีการฝึกทักษะเพื่อเรียนรู้การควบคุมความเครียดนั้น ๆ

ความเครียดเกิดจากการรับรู้และความเข้าใจของบุคคลว่า สิ่งเร้านั้นคุกคามต่อสวัสดิภาพทางกายและทางใจของตน มีผลทำให้ร่างกายเสียสมดุล และเกิดกระบวนการกลไกเพื่อต่อต้านหรือปรับร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุล

สิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด 4 ประการ(Davis; Eshelman & McKay 1995) คือ

1. สภาพแวดล้อม (Environment) ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้น เช่น อากาศร้อน เสียงดัง การจราจรหรือมลภาวะ เป็นต้น

2. ปัจจัยเครียดทางสังคม (Social stressor) เช่น ระยะเวลาวิกฤตของปัญหาทางการเงิน การต้องเข้ารับการรักษาพยาบาลเพื่อเข้าทำงาน การต้องเป็นผู้นำเสนอรายงาน ความขัดแย้ง หรือการสูญเสียบุคคลที่รัก เป็นต้น

3. สภาพทางร่างกาย (Physiological change) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น การเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น การเข้าสู่ระยะวัยหมดประจำเดือน การเจ็บป่วย การเข้าสู่วัยชรา อุบัติเหตุ การขาดการออกกำลังกาย ภาวะทุพโภชนาหรือการนอนหลับถูกรบกวน เป็นต้น

4. ความคิด (Thoughts) ซึ่งเป็นการแปลความหมายของสิ่งแวดล้อมรอบตัวของบุคคล

Lazarus and Folkman (1984) พบว่า ความเครียดเริ่มเกิดและมีผลกระทบต่อบุคคลเมื่อ บุคคลประเมินสถานการณ์ใน 2 ลักษณะ คือ

1. เป็นสถานการณ์ที่เป็นอันตราย ยุ่งยาก และ/หรือ เจ็บปวด
2. บุคคลนั้น ไม่มีความสามารถในการเผชิญต่อสถานการณ์นั้น

บุคคลที่มีความเครียดระดับสูงและเกิดต่อเนื่องในระยะเวลาที่ยาวนานจะมีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงความคิด เซอรัลปัญญา อารมณ์ เจตคติ และเกิดภาวะไม่สมดุลขึ้นในร่างกาย ซึ่งเป็นภาวะวิกฤติในชีวิต (Montgomery 1992 : 4-5) และเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยทางร่างกาย และจิตใจ ส่งผลต่อการปฏิบัติงาน ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย มีอารมณ์หงุดหงิด ขัดแย้งกับเพื่อน ร่วมงาน ไม่พึงพอใจในงาน มีความคิดสร้างสรรค์น้อยลง มีเจตคติไม่ดีต่องานทำให้การปฏิบัติงาน มีประสิทธิภาพน้อยลง

อาชีพแต่ละประเภทมีลักษณะของพฤติกรรมทำงานที่แตกต่างกัน มีข้อจำกัดและปัจจัยเอื้อ หนุนที่แตกต่างตามบริบทของอาชีพ และการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในอาชีพ (French 1976 cited in Osipow and Spokane 1987) พบว่าความเครียดในสภาพการณ์ทำงานของบุคคลสามารถ อธิบายได้หลายแนวคิด โดย ความเครียดในอาชีพ (Occupational Stress) เป็นความเครียดเกี่ยวกับการรับรู้ลักษณะของงานที่มีผลกระทบต่อบุคคลและประสบการณ์ที่บุคคลมีต่ออาชีพที่ไม่เหมาะสม จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกบีบคั้นในอาชีพ (Occupational Strains) และจะมีพฤติกรรมการตอบสนองต่อสถานการณ์อาชีพในลักษณะที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ และสิ่งแวดล้อมบุคคลในสภาพการณ์ การทำงานมี 2 ลักษณะคือ สิ่งแวดล้อมที่เป็นไปตามการรับรู้ของแต่ละบุคคลซึ่งมีลักษณะเป็น อัตนัยขึ้นอยู่กับ การรับรู้ของแต่ละบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่มีลักษณะเป็นจริงตามสภาพซึ่งตรวจสอบ ได้ทางกายภาพซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมก่อให้เกิดความรู้สึกบีบคั้นทางจิต (Psychological Strains) ในบุคคลดังนั้นในการศึกษาความเครียดในอาชีพจึงต้องพิจารณาถึง ความเครียดที่เกิดจากการที่บุคคลมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมการทำงานซึ่งเป็นสาเหตุ สำคัญให้เกิดสภาพการณ์ภาวะความรู้สึกบีบคั้นทางจิตและการบีบคั้นทางกาย(Physical Strains)ของ แต่ละบุคคล ส่วน Schuler (1989) พบว่าการทำงานในองค์กรก่อให้เกิดความเครียดใน 3 ลักษณะ คือ ความเครียดบีบคั้น (Constrains Stress) ความเครียดลักษณะ โอกาส (Opportunity Stress) และ ความเครียดจากการเรียกร้อง (Demanded Stress) ซึ่งความเครียดจาก 3 ลักษณะนี้มีความสัมพันธ์ กับคุณภาพขององค์กรและมีความสัมพันธ์ทางลบกับลักษณะทางกาย จิตใจและพฤติกรรมของ บุคคล

ถึงแม้ว่าแนวคิดในการอธิบายความเครียดในอาชีพจะมีความแตกต่างกัน แต่ทุกแนวคิดก็มีความสอดคล้องกันว่าความเครียดมีผลต่อบุคคลก่อให้เกิดความรู้สึกบีบคั้นและมีผลกระทบต่อ การปฏิบัติงาน เช่น การไม่ค่อยรับผิดชอบต่องาน การขาดความผูกพันกับงาน การขาดความสัมพันธ์

อันดีกับเพื่อนร่วมงานและองค์กร การขาดงาน มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุในการปฏิบัติงาน และมีพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ขัดขวางต่อประสิทธิภาพการทำงาน เป็นต้น

ความเครียดในการประกอบอาชีพมีความสัมพันธ์กับทักษะในการเผชิญปัญหา (Coping skill) ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการเผชิญต่อความเครียดและความรู้สึกบีบคั้นในอาชีพ โดยความเครียดในอาชีพ ความรู้สึกบีบคั้นจากอาชีพและความสามารถในการเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและเป็นปัจจัยสำคัญในการศึกษาความเครียดของบุคคล

ความเครียดในอาชีพที่บุคคลรับรู้เป็นความเครียดที่เกี่ยวกับมิติบริบทของงาน (work context dimension) เพราะพบว่าบริบทของงานมีผลต่อความเครียดในอาชีพ โดยเฉพาะบทบาทของการปฏิบัติงาน (job roles) ของแต่ละบุคคล ซึ่งบทบาทในการปฏิบัติงานบางบทบาทมีผลต่อความเครียดทั้งในลักษณะระดับงานและระดับของอาชีพ และพบว่าบุคคลที่มีบริบทการปฏิบัติงานในอาชีพใด ๆ จะมีศักยภาพแตกต่างกันในสังคม (Kalm 1974 ; Kalm, Wolfe, Qwin, Snock & Rosenthal 1964) บทบาทแต่ละบทบาทมีทั้งผลทางบวกและทางลบ โดยผลทางลบของบทบาทจะมีความสัมพันธ์และก่อให้เกิดความเครียด

บทบาทในงานที่ต่างกันมีความสัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้นการสอบถามบทบาททางอาชีพ (Occupational Role) จึงเป็นการวัดเกี่ยวกับความเครียดตามการรับรู้ ซึ่งพบว่าลักษณะบทบาท ที่ก่อให้เกิดความเครียดประกอบด้วย 6 ประการ คือ บทบาทที่มากเกินไป (Role overload) บทบาทที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Role insufficiency) บทบาทที่ไม่ชัดเจน (Role ambiguity) ขอบเขตของบทบาท (Role boundary) ความรับผิดชอบ (Responsibility) และสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในงาน (Physical environment)

ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ เป็นความรู้สึกบีบคั้นซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์การรับรู้เกี่ยวกับความเครียดในอาชีพซึ่งความรู้สึกบีบคั้นนั้นสามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมทางอาชีพ (vocational behavior) ซึ่งความรู้สึกบีบคั้นประกอบด้วย 4 ลักษณะ คือ ความรู้สึกบีบคั้นทางจิต (Psychological strain) ความรู้สึกบีบคั้นทางกาย (Physical strain) ความรู้สึกบีบคั้นทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือทางพฤติกรรม (Interpersonal / behavioral strain) และความรู้สึกบีบคั้นทางอาชีพ (Vocational strain)

การสำรวจความรู้สึกบีบคั้นของบุคคล (Personal Strain) ทั้ง 4 ประการข้างต้น เป็นมิติที่สามารถตรวจสอบได้โดยการสอบวัดความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

การรับรู้ศักยภาพส่วนบุคคล (Personal Resources) เป็นการตรวจสอบความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคคล ซึ่ง Newman และ Beehr (1979) พบว่าบุคคลมีศักยภาพทางพฤติกรรมที่ใช้เผชิญกับความเครียด 4 ลักษณะคือ พฤติกรรมการดูแลตนเอง (Self-care behavior) ระบบการสนับสนุนทางสังคม (Social-Support System) ทักษะทางปัญญา (Cognitive skills) และกิจกรรมนันทนาการ (Recreational activities)

การสำรวจความเครียดในอาชีพ ต้องสำรวจการปรับตัวของบุคคลในอาชีพทั้ง 3 มิติ คือ ความเครียดที่เกิดในอาชีพ ความรู้สึกบีบคั้นทางจิต และทักษะความสามารถในการเผชิญปัญหา (Osipow and Spokane 1987) ซึ่งแต่ละมิติจะมีข้อมูลรายละเอียดที่ตรวจสอบคุณลักษณะของสิ่งแวดล้อมในอาชีพ และคุณลักษณะของแต่ละบุคคลซึ่งจะช่วยให้สามารถทราบความเครียดในอาชีพ และการปรับตัวของบุคคลได้

พื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 3 จังหวัด คือ ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ระยอง เป็นพื้นที่พัฒนาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (2525-2529) เป็นลำดับมา โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ 3 ประการ คือ

1. เพื่อกระจายความเจริญและกิจกรรมทางเศรษฐกิจออกจากกรุงเทพมหานคร อย่างมีระบบ

2. เพื่อปรับโครงสร้างอุตสาหกรรมของประเทศ เข้าสู่โฉมหน้าอุตสาหกรรมสมัยใหม่ โดยในระยะแรกจะใช้ทรัพยากรภายในประเทศ โดยเฉพาะกำลังคน แรงงานและตลาดภายในประเทศเป็นหลัก

3. เพื่อเป็นศูนย์กลางที่จะสร้างความเชื่อมโยงระหว่างการพัฒนาภาคตะวันออกเฉียงเหนือและเป็นการเปิดประตูใหม่สำหรับการพัฒนาประเทศโดยมีกลยุทธ์การพัฒนาให้ภาคเอกชนเป็นผู้นำการลงทุนด้านอุตสาหกรรม รัฐบาลเป็นผู้นำการพัฒนาด้านโครงสร้างพื้นฐาน ทั้ง ท่าเรือ น้ำลึกลับ ถนน รถไฟ ไฟฟ้า สื่อสาร โทรคมนาคม ควบคู่ไปกับการจัดหาที่ดิน การพัฒนาที่ดิน การพัฒนาชุมชน การส่งเสริมการลงทุน การควบคุมสภาวะแวดล้อม เพื่อให้อุตสาหกรรมสามารถแข่งขันกับตลาดโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพในระยะยาว

นับตั้งแต่เริ่มแผนการพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลตะวันออกเฉียงเหนือจนถึงปัจจุบัน ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ทั้งการเปลี่ยนแปลงในภาคอุตสาหกรรมในพื้นที่เป้าหมาย การเปลี่ยนแปลงของภาคราชการที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ การเปลี่ยนแปลงลักษณะการประกอบอาชีพของประชาชนในชุมชนพื้นที่เกิดการอพยพเคลื่อนย้ายแรงงาน การเปลี่ยนที่อยู่อาศัย มีความจำเป็นในการปรับตัวของการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพเพื่อให้เข้ากับสภาพของสังคมที่มีสภาพเป็นระบบสังคมอุตสาหกรรมที่มุ่งผลผลิต การแข่งขันและการกำกับตรวจสอบมากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวางทั้งร่างกายและจิตใจของบุคคล

อาชีพของบุคคลในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลตะวันออกเฉียงเหนือปัจจุบันมีความหลากหลายแต่สามารถจัดกลุ่มได้ตามที่กรมแรงงานและสวัสดิการสังคมจัดแบ่งประเภทตามระบบการจัดประเภทมาตรฐานอาชีพประเทศไทย (2538) และการจัดระดับช่วงชั้นเกียรติภูมิทางอาชีพของ สุภาภักดิ์ จันทวานิช (2534) 8 กลุ่ม โดยพิจารณาถึงหน้าที่การงานและภาระกิจ และลักษณะงาน ดังนี้

1. กลุ่มนักวิชาการ วิชาชีพ หมายถึง ผู้ที่ได้รับการศึกษา และการฝึกอบรมในชั้นสูง ซึ่งโดยปกติเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาในชั้นมหาวิทยาลัยหรือเทียบเท่า รวมถึงผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมทางเทคนิคต่าง ๆ ซึ่งมีลักษณะงานที่เกี่ยวข้องกับผู้ปฏิบัติงานที่ใช้วิชาชีพ และผู้ปฏิบัติงานอื่น ๆ ที่ต้องใช้ความฉลาดปราดเปรื่อง เฉพาะงานและทำงานในเชิงประดิษฐ์หรือสร้างสรรค์

ดังจำแนกชื่ออาชีพเฉพาะได้ดังนี้ นักวิทยาศาสตร์กายภาพ สถาปนิก และวิศวกร นักวิทยาศาสตร์ชีวภาพ แพทย์ ทันตแพทย์ เกษตรกร พยาบาล นักสถิติ นักคำนวณ นักวิเคราะห์ระบบงาน นักเศรษฐศาสตร์และนักบัญชี ผู้ใช้วิชาชีพทางกฎหมาย ครู-อาจารย์(ระดับต่ำกว่ามหาวิทยาลัย) อาจารย์มหาวิทยาลัย นักสังคมวิทยา นักประวัติศาสตร์ นักรัฐศาสตร์ นักสังคมสงเคราะห์

2. กลุ่มผู้ปฏิบัติงานบริหารและงานจัดการ หมายถึง ผู้ออกกฎหมาย กฎและระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ผู้พิจารณากำหนดนโยบายหรือเข้าร่วมในการวางนโยบายขององค์การ รัฐบาลและองค์การที่มีรัฐบาล รวมทั้งงานอำนวยความสะดวกและงานจัดการขององค์การ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามนโยบายและเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผู้รับนโยบายและปฏิบัติงานตามนโยบายที่กำหนดขึ้น โดยฝ่ายจัดการระดับสูงขององค์การ หรือหน่วยงานที่ดำเนินงานโดยรัฐบาลหรือเอกชน ทั้งนี้ไม่รวมผู้ที่เรียกว่าเป็นผู้จัดการ แต่ปฏิบัติงานวิชาชีพ วิชาการ หรืองานช่าง

ดังจำแนกชื่ออาชีพเฉพาะได้ดังนี้ นายอำเภอ ปลัดอำเภอ ผู้อำนวยการกอง สมาชิกสภาจังหวัด กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน สารวัตรกำนัน คณะกรรมการหมู่บ้าน กรรมการสภาตำบล

3. กลุ่มผู้ปฏิบัติงาน เสมียนพนักงาน หมายถึง อาชีพงานเกี่ยวกับการจัดและเก็บรักษาสินทรัพย์ ประวัตติและสถิติทุกชนิด งานเกี่ยวกับการเงิน การธุรกิจ และอุตสาหกรรม งานการเจ้าหน้าที่ งานโต้ตอบจดหมาย และงานต่างที่อยู่ในหน้าที่ของประจำแผนก หรือเสมียนพนักงาน รวมถึงงานที่เกี่ยวข้องกับการรับและส่งข่าวสารที่เป็นคำพูดหรือบันทึกข้อความ การรับ-จ่ายเงินสด และการเก็บบันทึกต่าง ๆ รวมทั้งงานที่ต้องปฏิบัติงานนอกสำนักงาน เช่น พนักงานเก็บตัว พนักงานรักษารถซึ่งเป็นผู้ที่ต้องทำงานอยู่บนยานพาหนะที่ใช้ในการขนส่งผู้โดยสาร บุรุษไปรษณีย์ที่ทำหน้าที่ขนส่งข่าวสารต่าง ๆ

ดังจำแนกชื่อเฉพาะได้ดังนี้ ผู้จัดการ นักธุรกิจ หัวหน้าเสมียนพนักงาน ข้าราชการระดับกลาง พนักงานชวเลข พิมพ์ดีด พนักงานบัญชีรับ-จ่ายเงิน พนักงานคุมเครื่องคำนวณ เครื่องคอมพิวเตอร์ เจ้าหน้าที่ควบคุมขนส่งและคมนาคม กระจ่างไร พนักงานนำจ่ายไปรษณีย์ภัณฑ์ พนักงานโทรศัพท์ โทรเลข เสมียนพนักงาน

4. กลุ่มผู้ปฏิบัติงานอาชีพเกี่ยวกับการค้า หมายถึง ผู้ทำงานเกี่ยวกับการซื้อขายสินค้าและบริการทุกชนิด และดำเนินการเกี่ยวกับการค้าส่งและค้าปลีก

ตั้งจำแนกชื่ออาชีพเฉพาะได้ดังนี้ เจ้าของกิจการค้า ผู้จัดการฝ่ายซื้อ-ขาย พนักงานขายและตัวแทนขายหน้า พ่อค้าเร่ หลงจู้ผู้รับจำนำ

5. กลุ่มผู้ปฏิบัติงานอาชีพด้านบริการ หมายถึง ผู้ควบคุมดูแลงานในบ้านเรือนส่วนบุคคล โรงพยาบาล โรงแรม สถานที่ขายอาหาร หรือสถานที่ที่คล้ายคลึงกันในเรื่องอาหาร เครื่องดื่ม และการอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เกี่ยวกับความเป็นอยู่ประจำวันของครอบครัว และกลุ่มชนต่าง ๆ การให้บริการป้องกันบุคคลและทรัพย์สิน

ตั้งจำแนกชื่ออาชีพเฉพาะได้ดังนี้ ผู้จัดการโรงแรม ภัตตาคารและบาร์ ผู้ควบคุมดูแลอาคาร แม่บ้าน พ่อครัว/แม่ครัวอาชีพ พนักงานเสิร์ฟอาหารและเครื่องดื่ม คนรับใช้ คนทำงานบ้าน คนซักกรีด ซักแห้ง ช่างแต่งผม เสริมสวย ผู้ให้บริการความปลอดภัย

6. กลุ่มเกษตรกร หมายถึง ผู้ปฏิบัติงานอาชีพเกี่ยวกับ การทำฟาร์ม การประมง การล่าสัตว์ การทำป่าไม้

ตั้งจำแนกชื่ออาชีพเฉพาะได้ดังนี้ ผู้จัดการและผู้ควบคุมดูแลไร่หรือฟาร์ม เกษตรกรที่ถือครองที่ดินตั้งแต่ 40 ไร่ขึ้นไป เกษตรกรที่ถือครองที่ดิน 10-40 ไร่ เกษตรกรที่ถือครองที่ดิน ต่ำกว่า 10 ไร่ ผู้เช่านา ผู้ทำงานในไร่นา ผู้ทำงานป่าไม้ ชาวประมง

7. กลุ่มผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการผลิต และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกัน หมายถึง พนักงานใช้อุปกรณ์ในการขนส่ง และคนงานหรือกรรมกรผลิต ผู้ทำงานหรือร่วมในการทำงานเกี่ยวกับการขุดแร่ น้ำมัน และก๊าซธรรมชาติจากพื้นดิน และแต่งแร่ที่ขุดได้ ตลอดจนการทำงานในกรรมวิธีการผลิต การก่อสร้าง การบำรุงรักษาและการซ่อมทางหลวง สิ่งก่อสร้างเครื่องจักรและผลิตภัณฑ์อื่นๆ รวมถึง ผู้ส่งวัสดุ ผู้ใช้อุปกรณ์ในการขนส่ง และอุปกรณ์อื่น ๆ และปฏิบัติงานในหน้าที่ของคนงานหรือกรรมกรซึ่งใช้กำลังกายในการทำงานเป็นส่วนใหญ่

ตั้งจำแนกชื่ออาชีพเฉพาะได้ดังนี้ ผู้ควบคุมคนงานผลิตและหัวหน้าช่างเครื่องกลไฟฟ้า เคมี ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับโลหะ ช่างปฏิบัติงานด้านเคมี ช่างปั้น ทอ ถัก ย้อม ผู้ทำงานโรงสี โรงมันสำปะหลัง น้ำตาล น้ำปลา ผู้ทำยาสูบ ยานัตถุ์ ช่างตัดเย็บเสื้อผ้า ทำที่นอน ช่างทำรองเท้า เครื่องหนัง ช่างเครื่องเรือน ช่างเครื่องมือกล ช่างอิเล็กทรอนิกส์ พนักงานประจำสถานีวิทยุ-โทรทัศน์ ช่างเพชรพลอย-ทอง ช่างปั้นเครื่องแก้วดินเผา ผู้ทำผลิตภัณฑ์พลาสติก ช่างพิมพ์ ช่างก่ออิฐ ช่างปูน ช่างไม้ ช่างเครื่องยนต์

8. กลุ่มทหาร-ตำรวจ หมายถึง ผู้รับราชการทหาร ผู้ที่รับราชการทหารโดยสมัครใจหรือถูกเกณฑ์ ซึ่งไม่มีอิสระที่จะเข้าทำงานพลเรือนได้ รวมถึงผู้ที่รับราชการประจำในกองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ และกองกำลังที่เกี่ยวกับความมั่นคง ตลอดจนผู้ที่เข้าประจำการชั่วคราวเพื่อเข้ารับการศึกษาหรือรับราชการทหารเต็มเวลา และผู้ที่รับราชการตำรวจที่มีหน้าที่รักษากฎหมายและระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ป้องกันและปราบปรามอาชญากรรม และนำกฎหมายและกฎข้อบังคับต่าง ๆ มาใช้บังคับ

ดังจำแนกชื่อเฉพาะได้ดังนี้ ทหารระดับนายพัน-นายร้อย ทหารชั้นประทวน ผู้ที่ทำงานที่เกี่ยวข้องกับทหาร นายตำรวจระดับนายพัน-นายร้อย ตำรวจชั้นประทวน พลตำรวจ และผู้ที่ทำงานที่เกี่ยวข้องกับตำรวจ

สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการประกอบอาชีพแต่ละประเภทเป็นปัจจัยที่สำคัญในการปฏิบัติงานอาชีพและส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของแต่ละบุคคล และเนื่องด้วยผลของความเครียดกระทบทั้งร่างกายและจิตใจของบุคคล ดังนั้นการเฝ้าระวังและการดูแลความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะทำให้บุคคลสามารถปฏิบัติงานในการประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นความสำคัญของการวิจัยครั้งนี้อยู่ที่ การสร้างแบบวัดความเครียดในอาชีพ ซึ่งเป็นก้าวแรกของการวิจัยเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการประกอบอาชีพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสร้างมาตรสำรวจความเครียดในอาชีพ ที่สามารถใช้ประโยชน์ในการศึกษาความเครียดในอาชีพ

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียด หมายถึง อาการที่ร่างกายแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาคุกคาม ทำให้บุคคลเกิดความตื่นตัวทางร่างกายและมีการเตรียมพร้อม ที่จะตอบสนองในแนวทางที่จะต่อสู้หรือถอยหนี อันมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ โดยการแสดงออกทางร่างกายคือ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ความตึงตัวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และเกิดอาการโรคจิตโรคประสาทในที่สุด

อาชีพ หมายถึง ชนิดของงานซึ่งบุคคลหนึ่งกระทำอยู่เป็นงานที่ทำแล้วได้รับค่าจ้าง เงินเดือน หรือสิ่งตอบแทนอื่น ๆ ซึ่งกรมแรงงานและสวัสดิการสังคมจัดแบ่งประเภทตามระบบการจัดประเภทมาตรฐานอาชีพประเทศไทย (2538) และการจัดระดับช่วงชั้นเกียรติภูมิทางอาชีพของสุภางค์ จันทวานิช (2534) เป็นกลุ่มต่าง ๆ โดยพิจารณาถึงหน้าที่การงาน ภาระกิจ และในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พิจารณาประเภทอาชีพที่มีลักษณะงานที่ปฏิบัติในเขตพื้นที่ชายฝั่งทะเลตะวันออกปัจจุบันซึ่งประกอบด้วยอาชีพต่าง ๆ คือ

1. กลุ่มผู้ปฏิบัติงานบริหารและงานจัดการ หมายถึง ผู้ออกกฎหมาย กฎและระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ผู้พิจารณากำหนดนโยบาย หรือเข้าร่วมในการวางนโยบายขององค์การบริหารและองค์การที่มีใช้รัฐบาล รวมทั้งงานอำนวยความสะดวกและงานจัดการขององค์การ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามนโยบายและเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผู้รับนโยบายและปฏิบัติงานตามนโยบายที่กำหนดขึ้น โดยฝ่ายจัดการระดับสูงขององค์การ หรือหน่วยงานที่ดำเนินงานโดยรัฐบาลหรือเอกชน

ทั้งนี้ไม่รวมผู้ที่เรียกว่าเป็นผู้จัดการ แต่ปฏิบัติงานวิชาชีพ วิชาการ หรืองานช่าง ดังจำแนกชื่ออาชีพ
ได้คือ นายอำเภอ ปลัดอำเภอ ผู้อำนวยการกอง สมาชิกสภาจังหวัด กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน สารวัตร
กำนัน คณะกรรมการหมู่บ้าน กรรมการสภาตำบล

2. กลุ่มผู้ปฏิบัติงาน เสมียนพนักงาน หมายถึง อาชีพงานเกี่ยวกับการจัดและเก็บ
รักษาสินทรัพย์ ประวัตินิติบุคคล งานเกี่ยวกับการเงิน การธุรกิจ และอุตสาหกรรม งานการเจ้า
หน้าที่ งาน ได้ตอบจดหมาย และงานต่างที่อยู่ในหน้าที่ของประจำแผนก หรือเสมียนพนักงาน รวม
ถึงงานที่เกี่ยวกับการรับและส่งข่าวสารที่เป็นคำพูดหรือบันทึกข้อความ การรับ-จ่ายเงินสด และการ
เก็บบันทึกต่าง ๆ รวมทั้งงานที่ต้องปฏิบัติงานนอกสำนักงาน เช่น พนักงานเก็บตัว พนักงานรักษา
รถซึ่งเป็นผู้ที่ต้องทำงานอยู่บนยานพาหนะที่ใช้ในการขนส่งผู้โดยสาร นุรุษไปรษณีย์ที่ทำหน้าที่ขน
ส่งข่าวสารต่าง ๆ ดังจำแนกชื่อได้คือ ผู้จัดการ นักธุรกิจ หัวหน้าเสมียนพนักงาน ข้าราชการระดับ
กลาง พนักงานชวเลข พิมพ์ดีด พนักงานบัญชีรับ-จ่ายเงิน พนักงานคุมเครื่องคำนวณ เครื่อง
คอมพิวเตอร์ เจ้าหน้าที่ควบคุมขนส่งและคมนาคม กระจ่ารถ พนักงานนำจ่ายไปรษณีย์ภัณฑ์
พนักงานโทรศัพท์ โทรเลข เสมียนพนักงาน

3. กลุ่มผู้ปฏิบัติงานอาชีพเกี่ยวกับการค้า หมายถึง ผู้ทำงานเกี่ยวกับการซื้อขาย
สินค้าและบริการทุกชนิด และดำเนินการเกี่ยวกับการค้าส่งและค้าปลีก ดังจำแนกชื่ออาชีพได้คือ
เจ้าของกิจการค้า ผู้จัดการฝ่ายซื้อ-ขาย พนักงานขายและตัวแทนขายหน้า พ่อค้าเร่ หลงจู้ ผู้รับ
จำนำ

4. กลุ่มผู้ปฏิบัติงานอาชีพด้านบริการ หมายถึง ผู้ควบคุมดูแลงานในบ้านเรือน
ส่วนบุคคล โรงพยาบาล โรงแรม สถานที่ขายอาหาร หรือสถานที่ที่คล้ายคลึงกันในเรื่องอาหาร
เครื่องดื่ม และการอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เกี่ยวกับความเป็นอยู่ประจำวันของครอบครัว และ
กลุ่มชนต่าง ๆ การให้บริการป้องกันบุคคลและทรัพย์สิน ดังจำแนกชื่ออาชีพได้ ผู้จัดการโรงแรม
ภัตตาคารและบาร์ ผู้ควบคุมดูแลอาคาร แม่บ้าน พ่อครัว/แม่ครัวอาชีพ พนักงานเสิร์ฟอาหารและ
เครื่องดื่ม คนรับใช้ คนทำงานบ้าน คนซักกรีด ซักแห้ง ช่างแต่งผม เสริมสวย ผู้ให้บริการความ
ปลอดภัย

5. กลุ่มผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการผลิต และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกัน หมายถึง
พนักงานใช้อุปกรณ์ในการขนส่ง และคนงานหรือกรรมกรผลิต ผู้ทำงานหรือร่วมในการทำงาน
เกี่ยวกับการขุดแร่ น้ำมัน และก๊าซธรรมชาติจากพื้นดิน และแต่งแร่ที่ขุดได้ ตลอดจนการทำงานใน
กรรมวิธีการผลิต การก่อสร้าง การบำรุงรักษาและการซ่อมทางหลวง สิ่งก่อสร้างเครื่องจักรและ
ผลิตภัณฑ์อื่นๆ รวมถึง ผู้ส่งวัสดุ ผู้ใช้อุปกรณ์ในการขนส่ง และอุปกรณ์อื่น ๆ และปฏิบัติงานใน
หน้าที่ของคนงานหรือกรรมกรซึ่งใช้กำลังกายในการทำงานเป็นส่วนใหญ่ ดังจำแนกชื่ออาชีพได้
คือ ผู้ควบคุมคนงานผลิตและหัวหน้าช่างเครื่องกลไฟฟ้าเคมี ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับโลหะ ช่าง
ปฏิบัติงานด้านเคมี ช่างปั้น ทอ ถัก ย้อม ผู้ทำงานในโรงสี โรงมันสำปะหลัง น้ำตาล น้ำปลา ผู้ทำ

ยาสูบ ยานต์ดู ช่างตัดเย็บเสื้อผ้า ทำที่นอน ช่างทำรองเท้า เครื่องหนัง ช่างเครื่องเรือน ช่างเครื่อง
มือกล ช่างอิเล็กทรอนิกส์ พนักงานประจำสถานีวิทยุ-โทรทัศน์ ช่างเพชรพลอย-ทอง ช่างปั้น
เครื่องแก้วดินเผา ผู้ทำผลิตภัณฑ์พลาสติก ช่างพิมพ์ ช่างก่ออิฐ ช่างปูน ช่างไม้ ช่างเครื่องยนต์

ความเครียดในอาชีพ หมายถึง ความรู้สึกต่อการปฏิบัติงานในการประกอบอาชีพและ
ความกดดันต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความไม่สบายใจ คับข้องใจ เบื่อหน่าย วิตกกังวลในการ
ทำงานไม่สามารถจัดการกับความกดดันนั้นได้ เป็นให้ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล

การสำรวจความเครียดในอาชีพ หมายถึง การพิจารณาความสามารถในการปรับตัวทาง
อาชีพของบุคคล โดยการสำรวจความเครียดที่บุคคลรับรู้ตามบทบาทอาชีพ (Occupational Role)
ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ (Experience Strains) และทักษะในการเผชิญปัญหา
(Coping Skill)

บทบาททางอาชีพ (Occupational Role) หมายถึง บทบาทในงานที่ก่อให้เกิดความเครียด 6
ลักษณะ คือ

1. บทบาทที่มากเกินไป (Role overload) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่ามีภาระงาน
เพิ่มมากขึ้นอย่างไม่สมเหตุสมผลและไม่ได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์และเครื่องมือในการ
ปฏิบัติงานที่เพียงพอ ทำให้บุคคลรู้สึกว่าไม่สามารถปฏิบัติงานได้ในขณะนั้น ต้องได้รับการช่วย
เหลือ รวมทั้งการที่บุคคลรับรู้ว่าจะต้องปฏิบัติงานภายในระยะเวลาจำกัด

2. บทบาทที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Role insufficiency) หมายถึง การที่บุคคลไม่
สามารถใช้ทักษะของตนปฏิบัติงานที่รับผิดชอบอยู่ได้ ทำให้รู้สึกว่าไม่มีความก้าวหน้าในอาชีพที่
ดำเนินอยู่ มีความต้องการการยอมรับและความสำเร็จในงานแต่ในขณะเดียวกันบุคคลก็จะมี
ความรู้สึกเบื่อหน่าย

3. บทบาทที่ไม่ชัดเจน (Role ambiguity) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกสับสนใน
การปฏิบัติงาน ไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ไม่รู้ว่าควรใช้เวลาอย่างไร และรวมถึงไม่รู้ว่าจะถูก
ประเมินอย่างไร ไม่รู้วิธีการในการเริ่มต้นงานใหม่และมักจะมีความขัดแย้งกับหัวหน้างานในการ
ริเริ่มงานใหม่ และไม่รู้ว่าจะดำเนินงานต่อไปอย่างไร

4. ขอบเขตของบทบาท (Role boundary) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่า
ทำงานของตนมีความขัดแย้งกับหัวหน้างาน รู้สึกไม่ภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำ รู้สึกไม่แน่ใจเกี่ยวกับ
ขอบเขต อำนาจหน้าที่ และต้องปฏิบัติงานภายใต้การสั่งการของหัวหน้างานหลายคน

5. ความรับผิดชอบ (Responsibility) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าจะต้องรับผิดชอบ
การกระทำของตนเองและของผู้ใต้บังคับบัญชา มีความวิตกกังวลว่าผู้อื่นจะปฏิบัติงานไม่ดี ชอบ
แสดงความเป็นผู้นำ และชอบเสนอตนเองเข้ารับผิดชอบปัญหาของผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับ
ร่วมงาน หรือทำงานกับผู้ร่วมงานยาก หรือมักแสดงความโกรธเพราะรู้สึกกดดันจากงาน

6. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้

มีระดับของเสียง ความชื้น ฝุ่น ความร้อน ความเย็น แสงสว่าง หรือกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์สูง และรวมที่มีความรู้สึกแปลกแยกจากสถานที่ทำงาน

ความรู้สึกบีบคั้น หมายถึง ความรู้สึกบีบคั้นซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์การรับรู้เกี่ยวกับความเครียดในอาชีพของแต่ละบุคคล(Personal strain)ซึ่งความรู้สึกบีบคั้นสามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมทางอาชีพ (vocational behavior) ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกบีบคั้น 4 ลักษณะ คือ

1. ความรู้สึกบีบคั้นทางอาชีพ (Vocational strain) หมายถึง ความรู้สึกบีบคั้นที่ทำให้บุคคลมีเจตคติไม่ดีต่องาน เช่น เบื่อ ขาดความสนใจ และมักปฏิบัติงานผิดพลาดจนเกิดอุบัติเหตุ ปฏิบัติงานไม่ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน มีปัญหาส่วนตัว และมีการขาดงานบ่อย เป็นต้น

2. ความรู้สึกบีบคั้นทางจิต (Psychological strain) หมายถึง ความรู้สึกบีบคั้นที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการตอบสนองในหลายลักษณะ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย มีอาการไม่พอใจกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ มักคิดว่าปัญหาเล็กน้อยเป็นปัญหาใหญ่ที่เลวร้าย ไม่รู้สึกมีอารมณ์ขัน ชอบบ่นกล่าวถึงสิ่งต่างในลักษณะ “ไม่ดี” และเกียจคร้านไม่เอาใจใส่ในงาน เป็นต้น

3. ความรู้สึกบีบคั้นทางกาย (Physical strain) หมายถึง ความรู้สึกบีบคั้นที่ทำให้บุคคลมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ และรู้สึกมีอาการต่าง ๆ เช่น หนาว ใจสั่น เจ็บปวด ปวดท้อง มีพฤติกรรมการบริโภคผิดปกติ มีการใช้สารแอลกอฮอล์มาก ระบบการนอนหลับถูกรบกวน และมีอาการผิดปกติทางกายอื่น ๆ ทำให้บุคคลมีความแปรปรวนทางจิต

4. ความรู้สึกบีบคั้นทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือทางพฤติกรรม (Interpersonal / behavioral strain) หมายถึง ความรู้สึกบีบคั้นที่มีผลต่อการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและพฤติกรรมทางสังคม ไม่ดี เช่น มีพฤติกรรมแยกตัวเอง ไม่คบค้าสมาคม และมักอ้างว่าไม่มีเวลา รู้สึกโกรธและหงุดหงิดบุคคลอื่น ๆ ทั้งในกรอบตนเองและเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

ทักษะในการเผชิญปัญหา (Coping skill) หมายถึง การศึกษาว่าบุคคลมีความสามารถในการเผชิญต่อความรู้สึกบีบคั้นและความเครียดในอาชีพซึ่งเป็นคุณลักษณะปัจจัยส่วนบุคคล (Personal resource) และบุคคลมีพฤติกรรมที่ใช้เผชิญกับความเครียด 4 ลักษณะคือ

1. พฤติกรรมการดูแลตนเอง (Self - care behavior) หมายถึง การที่บุคคลมีกิจกรรมประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพดี เช่น การออกกำลังกาย และการฝึกการผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสารเสพติด เป็นต้น

2. ระบบการสนับสนุนทางสังคม (Social - Support System) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่ามิบุคคลที่ผูกพันให้การยอมรับ ให้คุณค่า สามารถปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติงานซึ่งอาจจะเป็นบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และกลุ่มทางสังคมอื่น ๆ

3. ทักษะทางปัญญา (Cognitive skills) หมายถึง การที่บุคคลมีทักษะในการแก้ไขปัญหามีระบบ สามารถพิจารณาถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงของทางเลือกในการแก้ไขปัญหากับผลกระทบที่จะเกิดขึ้น สามารถระบุถึงสาระสำคัญของปัญหา มีความสามารถในการจัดลำดับความ

สำคัญจำเป็นก่อน-หลังได้ และมีทักษะในการแยกแยะประเด็นปัญหาสำคัญกับประเด็นย่อยได้ และรวมทั้งสามารถแบ่งเวลาในหน้าที่การงานกับเวลาชีวิตส่วนตัวได้

4. กิจกรรมนันทนาการ (Recreation activities) หมายถึง การที่บุคคลมีพฤติกรรม เพื่อเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจ (distraction) จากเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลเครียด เพื่อการผ่อนคลาย และยังเป็นการสร้างความพึงพอใจในชีวิตนอกบริบทสภาพการณ์ ทำงาน

การศึกษา หมายถึง ระดับวุฒิสูงสุดที่บุคคลได้รับจากการศึกษาอย่างเป็นทางการทั้งในระบบและนอกระบบ

ประสบการณ์ หมายถึง ระยะเวลาในการปฏิบัติงานอาชีพนั้นตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการวิจัยครั้งนี้จะได้แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ ก่อให้เกิดประโยชน์ คือ

1. ใช้เป็นเครื่องมือในการพิจารณาคัดเลือกบุคคล
2. ใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินสภาพแวดล้อมในองค์กรเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้บุคคลรู้สึกมีความเครียด
3. ได้แบบสำรวจที่สามารถสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดในอาชีพ ปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีความเครียดและความสามารถในการเผชิญความเครียดของบุคคลเพื่อใช้ประกอบการให้คำปรึกษาทางอาชีพ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการกับ กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพ ในพื้นที่เขตการพัฒนาชายฝั่งภาคตะวันออก โดยดำเนินการกับกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ที่ปฏิบัติงานและได้รับผลกระทบจากความต่อเนื่องของแผนการพัฒนาเขตพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก และเนื่องลักษณะของข้อคำถามมีความเป็นอิสระจากลักษณะเฉพาะของประเภทงานจึงใช้กระบวนการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายตามตัวแปร

154639

158.92

7 523

๓๐

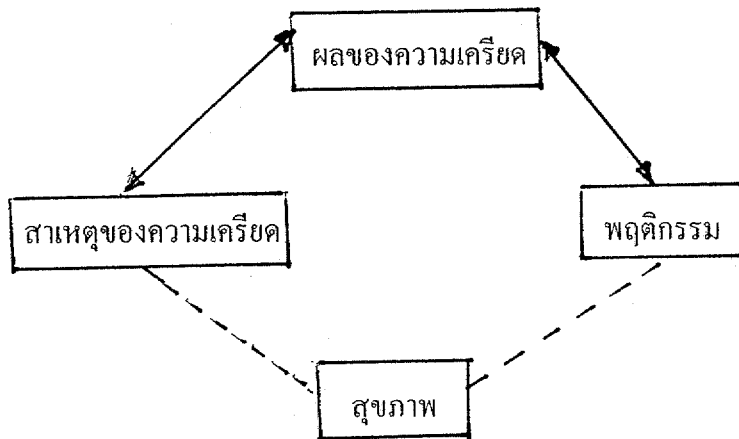
บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ความเครียด

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจสะสมความกดดันไว้ภายในเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ จนส่งผลให้เกิดความแปรปรวนต่อสมดุลย์ของร่างกายและจิตใจ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตลอดจนทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโรคได้

Farmer, Monahan and Hekeler(1984: 20 -24) ได้เสนอวงจรรูปแบบความสัมพันธ์ของความเครียดกับสุขภาพ ดังแผนภาพที่ 1



ภาพที่ 1 วงจรรูปแบบความสัมพันธ์ของความเครียดกับสุขภาพ

วงจรรูปแบบความสัมพันธ์ของความเครียดกับสุขภาพ ดังแผนภาพที่ 1 จะกล่าวถึง

1. สาเหตุของความเครียด(source of stress) ซึ่งมีสามเหตุได้หลายทางทั้งตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน และบ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากสาเหตุปัจจัยหลายประการพร้อมกัน
2. ผลของความเครียด(effect of stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด และผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน เป็นต้น •
3. พฤติกรรม (behavior) ซึ่งเป็นการแสดงออกที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น การแยกตนเองจากกลุ่ม การนอนมากผิดปกติ หรือการนอนไม่หลับ ใจสั้น ตัดสินใจไม่รอบรอบ เป็นต้น

4. สุขภาพ(health) ซึ่งรวมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจทั้งทางบวกและทางลบ เช่น การมีความมุ่งมั่นในการเผชิญต่อความเครียด หรือการท้อแท้ ลี้หนีและหลีกเลี่ยง เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเกิดความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อตัวกระตุ้น (stressor) ซึ่งการตอบสนองมีทั้งลักษณะที่ไม่เฉพาะเจาะจง(nonspecific) และลักษณะที่มีความเฉพาะเจาะจง(specific) และการตอบสนองที่มีลักษณะที่ไม่เฉพาะเจาะจงจะเป็นกลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไป(general adaptation syndrome) ซึ่งมี 3 ระยะ(Selye 1956 : 33) คือ

1. ระยะเตือน(alarm reaction) เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในระยะแรก ๆ เป็นปฏิกิริยาที่อาจเกิดในระยะเวลาสั้น ๆ เพียงไม่กี่นาทีจนถึงระยะเวลานานประมาณ 48 ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของตัวกระตุ้นที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกและต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้า ซึ่งระยะเตือนนี้สามารถแบ่งเป็น 2 ช่วงระยะคือ

1.1. ระยะช็อก(shock phase) เป็นระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งเร้าซึ่งบุคคลที่ถูกรบกวนจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงสมดุลของร่างกาย เป็นปฏิกิริยาลำดับแรกที่เกิดขึ้นที่สมองส่วนคอร์เทกซ์(cortex) แล้วเกิดกระบวนการส่งคลื่นประสาทมากระตุ้นต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้า ประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกและต่อมหมวกไตตามลำดับ ในระยะนี้จะพบว่าการสลายโปรตีนของกล้ามเนื้อ มีการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้นและเซลล์ตับมีการหลั่งสารฮีปตامينเพิ่มขึ้น มีโปรตีนเซียมสูงขึ้น ซึ่งจะมีผลกดสมองส่วนกลาง ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจลดลง หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจขยายตัวในขณะที่หลอดเลือดฝอยส่วนปลายตามผิวหนัง และช่องท้องหดตัว ถ้าปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นรุนแรงมาก ความดันโลหิตจะลดต่ำลงอาจมีอาการช็อกหรือหัวใจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ร่างกายยังไม่พร้อมที่จะมีการปรับตัว และถ้าสภาพการณ์ยังคงดำเนินต่อไปร่างกายจะถูกใช้พลังงานจนหมดไปภายใน 24-48 ชั่วโมง นอกจากนี้จะมีกลไกป้องกันตนเองซึ่งจะเข้าสู่ระยะต้านช็อก

1.2. ระยะต้านช็อก(countershock phase) เป็นระยะถัดจากระยะช็อก ซึ่งร่างกายเริ่มปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุล มีการทำงานของต่อมไร้ท่อ โดยระยะนี้ต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้าและต่อมหมวกไตจะหลั่งฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์เพิ่มขึ้น ทำให้อัตราการเผาผลาญของร่างกายสูงขึ้น ร่วมกับการเร่งของประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก อาการแสดงที่ตรวจพบคือ อัตราการเต้นของหัวใจจะเร่งและแรง ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น หายใจเร็ว มีอาการคลื่นไส้หรือ อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

2. ระยะต่อต้าน(stage of resistance) สภาพร่างกายจะมีการปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด และผลที่ตามมาคือ อาการเครียดจะผ่อนคลายหรือหายไป ลักษณะที่ปรากฏในระยะนี้จะแตกต่างหรือมีลักษณะตรงข้ามกับระยะเตือน เช่น ในระยะเตือนเซลล์คอร์

เทศกาลของต่อมหมวกไตจะปล่อยฮอร์โมนเข้าสู่กระแสเลือด เพราะฉะนั้นจะไม่มีฮอร์โมนคอร์ติโคสเตียรอยด์เก็บสะสมไว้แต่ว่าในระยะต่อต้านคอร์เทกซ์จะมีฮอร์โมนคอร์ติโคสเตียรอยด์เก็บสะสมไว้มาก ในระยะเดือนเลือดจะเข้มข้นและมีคลอไรด์ต่ำ มีการทำลายของเนื้อเยื่อมาก แต่ในระยะต่อต้านเลือดจะเจือจาง คลอไรด์สูงและเซลล์มีการซ่อมแซม ทำให้กลับเข้าสู่สภาพปกติ แต่ถ้าบุคคลนั้น ๆ ยังได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดอีกอย่างต่อเนื่อง บุคคลนั้นก็จะสูญเสียการปรับตัวอีก และจะเข้าสู่กระบวนการระยะที่ 3 คือระยะหมดกำลัง

3. ระยะหมดกำลัง(stage of exhaustion) เนื่องจากความสามารถในการปรับของชีวิตมีจุดสิ้นสุดตามความเข้มแข็งของแต่ละบุคคล ถ้าสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดมีระดับรุนแรงและไม่สามารถขจัดออกไปได้ บุคคลจะเกิดภาวะการหมดกำลัง อาการต่างที่เกิดในระยะเดือนจะกลับมาอีก และถ้าหากบุคคลนั้นไม่สามารถได้รับการช่วยเหลือประคับประคองจากบุคคลอื่น ๆ อย่างเพียงพอ กลไกการปรับของบุคคลจะล้มเหลว เกิดอาการโรคและเสียชีวิตในที่สุด

Rice (1992 : 4 –5) แบ่งความเครียดเป็น 2 ลักษณะตามสาเหตุของการเกิด คือ

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากความทุกข์ (distress) เป็นความเครียดทางลบที่สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลมีลักษณะที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจและนำไปสู่ความคับข้องใจ เช่น ความเครียดที่เกิดจากการหย่าร้าง ญาติมิตรเสียชีวิต การเจ็บป่วย การตกงาน เป็นต้น
2. ความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากความสุข (eustress) เป็นความเครียดทางบวก เกิดขึ้นเนื่องจากมีความสุข สนุกสนาน ได้รับความประทับใจที่เพลิดเพลิน เช่น การเตรียมตัวแต่งงาน การเตรียมตัวแข่งกีฬาสำคัญ ๆ ต่าง ๆ เหตุการณ์เกี่ยวกับการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น

ชนิดของความเครียด

Miller and Keane (1972: 915 –916) แบ่งความเครียดเป็น 2 ชนิดคือ

1. ความเครียดทางร่างกาย(Physical Stress) แบ่งเป็น 2 ชนิดตามปฏิกิริยาการตอบสนอง คือ

1.1. ความเครียดชนิดเฉียบพลัน(emergency stress) เป็นความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่ถูกคามชีวิตที่เกิดขึ้นในทันทีทันใด เช่น ได้รับบาดเจ็บ อุบัติเหตุ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว เป็นต้น

1.2. ความเครียดชนิดต่อเนื่อง(continuous stress) เป็นความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่มาถูกคามชีวิตในลักษณะต่อเนื่อง ไม่สิ้นสุด เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ เป็นต้น

2. ความเครียดทางจิตใจ(Psychological Stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายเมื่อคิดว่ามีอันตรายเกิดขึ้น

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้จากสาเหตุหลาย ๆ อย่าง เช่น การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสิ่งแวดล้อม ความรู้สึกกดดันที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เสียงที่ดังมาก แสงที่สว่างจ้ามาก หรือการทำงานที่ต้องใช้กำลังหรือเวลาที่ติดต่อกันเนื่องยาวนาน หรืออาชีพที่ต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่น่ารื่นรมย์ การต้องใช้ความคิดครุ่นคิดอย่างหนัก การหมกมุ่นอยู่กับความทุกข์โศกและปัญหาทั้งของตนเองและผู้อื่น

Wallace and McDonald (1987:457 – 458) จำแนกสาเหตุของความเครียดเป็น 2 สาเหตุ คือ

1. สาเหตุจากภายใน(endogenous stressor) เป็นความเครียดที่สาเหตุเกิดจากตัวบุคคลเอง เช่น โครงสร้างทางร่างกายและกายภาพทางสรีระ ระดับพัฒนาการและการเรียนรู้ ความเจ็บป่วย ความเจ็บปวด ความคิด ความฝัน และความคาดหวัง เป็นต้น

2. สาเหตุจากภายนอก(exogenous stressor) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อม สังคม และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งแบ่งเป็น 2 ลักษณะ

2.1. สาเหตุที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว เช่น การตั้งครร์ก การคลอดบุตร ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้ง การโต้เถียง การเสียดสีแก่งแย่งกัน การอิฉนาริชยา การเสียชีวิตของบุคคลในครอบครัว ความเป็นอยู่แออัด เป็นต้น

2.2. สาเหตุที่เกิดจากสังคมภายนอก เช่น การไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การเลื่อนตำแหน่ง การศึกษาต่อ การเข้าทำงานใหม่ ลักษณะงานที่ทำ การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมทางสังคม การเปลี่ยนที่อยู่ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจในการทำงาน เป็นต้น

ระดับของความเครียด

ซูทิตย์ ป่านปรีชา (2534) ได้แบ่งระดับความรุนแรงของความเครียดไว้ 3 ระดับคือ

1. ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดเล็กน้อยซึ่งเป็นภาวะปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของคนทุก ๆ คนที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้บุคคลอาจไม่รู้สึกว่ามีเพราะเป็นความเครียดหรือความรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม และไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

2. ระดับที่สอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี ซึ่งแสดงออกให้เห็น โดยมีการเปลี่ยนแปลงสรีระวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต

ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทาง

ขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เพราะถ้าปล่อยให้มีระดับความเครียดเพิ่มขึ้นจะทำให้มีพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ เกิดเป็น โรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานด้อยลงหรือผิดพลาด สูญเสียความสามารถในการตัดสินใจ เป็นต้น

3. ระดับที่สาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรงมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรค ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ภาวะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือและรักษาตัวเพราะแม้ว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไปก็ยังไม่สามารถทำให้ความเครียดหมดไปได้ง่าย การช่วยเหลือตนเองเพียงลำพังผู้เดียว ไม่เพียงพอจำเป็นต้องอาศัยบุคคลอื่นเข้ามาช่วยเหลือ

การตอบสนองต่อความเครียด

เมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียดร่างกายจะมีปฏิกิริยาตอบสนองเกิดขึ้น โดยการทำหน้าที่ของไฮโปธาลามัส(Hypothalamus) เพื่อรักษาภาวะสมดุลย์ของร่างกาย การทำงานของไฮโปธาลามัสจะกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) ต่อมพิทูอิตารี(Pituitary gland) และต่อมหมวกไต(Adrenal gland) ให้มีปฏิกิริยาตอบสนองตามกระบวนการดังนี้

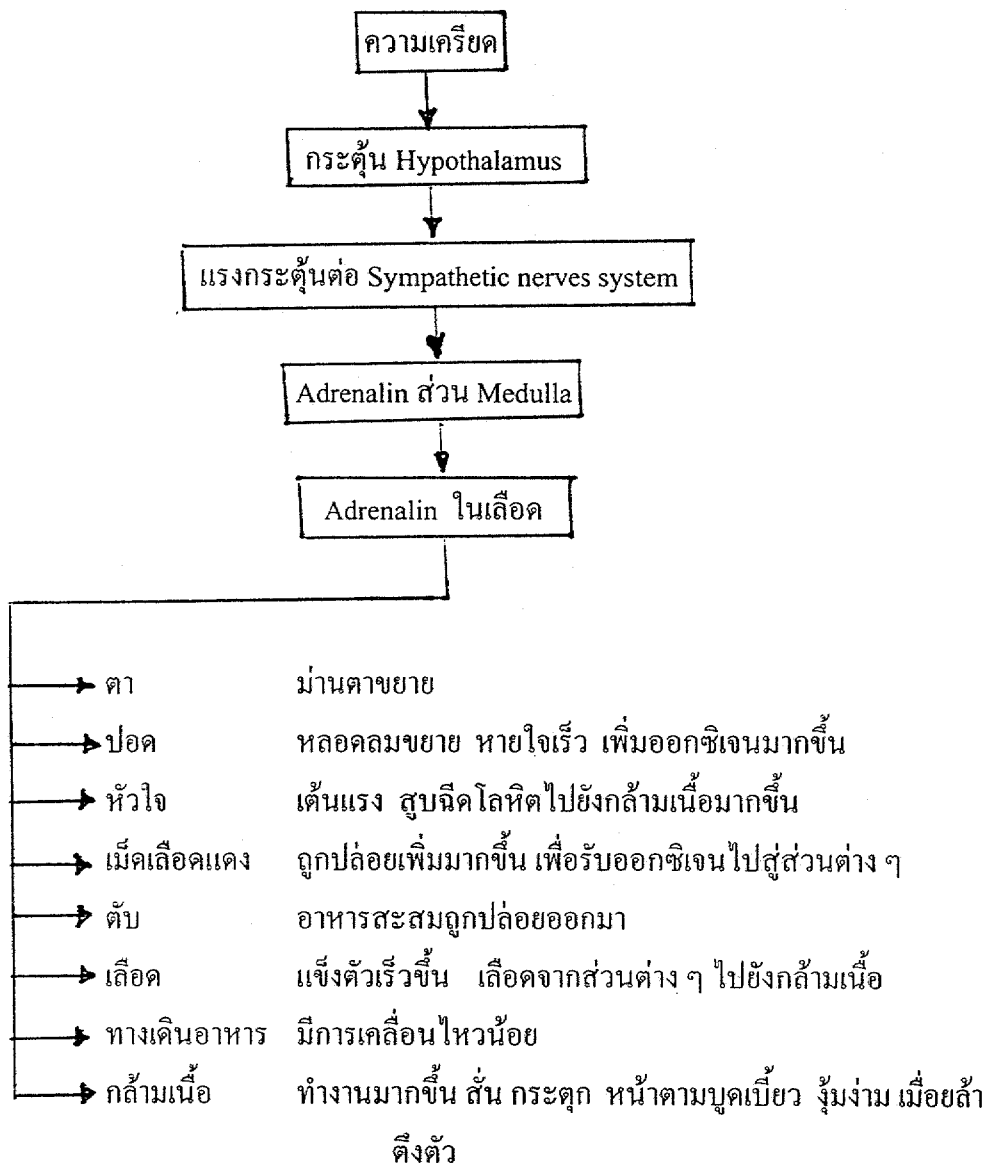
1. การตอบสนองของระบบประสาทซิมพาเทติก เป็นกระบวนการตอบสนองที่เกิดในเวลาอันรวดเร็ว แต่มีระยะเวลาในการเกิดขึ้น ระบบประสาทซิมพาเทติกจะทำให้มีการหลั่งสารอิพิเนฟรินและนอร์อิพิเนฟรินซึ่งมีผลเพิ่มการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย เช่น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หลอดเลือดส่วนปลายหดตัว ความดันโลหิตสูงขึ้น การไหลเวียนของโลหิตในช่องท้องลดลงเพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปสู่สมอง หัวใจ กระจกและกล้ามเนื้อ ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดจะเพิ่มมากขึ้นเพื่อช่วยให้ร่างกายใช้พลังงานได้มากขึ้น รูม่านตาขยายเพื่อช่วยให้ร่างกายเกิดความรู้สึกตื่นตัวและไวต่อการรับรู้ เป็นต้น

การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกสามารถแบ่งเป็น 2 ส่วน

1.1. การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกและต่อมหมวกไตส่วนใน เป็นกระบวนการทำงานเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นในระยะแรก ซึ่งระบบประสาทซิมพาเทติกจะไปกระตุ้นต่อมหมวกไตส่วนในให้หลั่งสารอิพิเนฟรินและนอร์อิพิเนฟรินเข้าสู่ระบบการไหลเวียน

1.2. การทำงานของไฮโปธาลามัสและต่อมพิทูอิตารี โดยไฮโปธาลามัสจะไปกระตุ้นต่อมพิทูอิตารีส่วนหน้าและต่อมหมวกไตส่วนนอกซึ่งจะมีผลไปเร่งการเกิดกระบวนการสร้างน้ำตาลจากสารอื่นเพื่อเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย ซึ่งจะมีผลกดระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เม็ดเลือดขาวถูกทำลาย ความสามารถของแอนติบอดีลดลง จึงมีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย มีผลยับยั้งกระบวนการหายของแผล และในภาวะเฉียบพลันระบบประสาทซิมพาเทติกจะกระตุ้นให้

ต่อมหมวกไตส่วนเมดูล่าหลังฮอร์โมนอะดรีนาลิน(Adrenalin) ออกมามากกว่าปกติ ดังภาพประกอบที่ 2



ภาพที่ 2 แสดงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาซึ่งมีผลมาจากความเครียด

ผลของความเครียด

โดยทั่วไปความเครียดเกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความหงุดหงิด เป็นต้น ความเครียดทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกายได้เกือบทุกส่วน และถ้าไม่สามารถลดหรือบรรเทาความเครียดลงได้ก็จะยิ่งทำให้ร่างกายมีการตอบสนองมากขึ้นจน

กระทั่งเกิดโรคต่าง ๆ ได้ แต่โดยทั่วไปมนุษย์มีกระบวนการปรับตัวตามธรรมชาติ และเมื่ออยู่ในภาวะสมดุล(psychological equilibrium) มนุษย์มีความสามารถในการควบคุม และคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่งซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล แต่ถ้าความเครียดมีระดับเพิ่มมากขึ้นและมีอยู่ในระยะเวลานานเกินกว่าความสามารถที่บุคคลจะปรับตัว ควบคุม หรือคงทนต่อไปได้จะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ เช่น

1. ผลเสียต่อร่างกาย

1.1. ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกแรงทำงานเลยก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกายทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวเองต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักเป็นหวัดและป่วยอยู่เสมอ

1.2. เกิดโรคต่าง ๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีระวิทยาเนื่องจากสาเหตุทางจิต(Psychophysiologic Disorders) เช่น

1.2.1. ปวดศีรษะ ซึ่งโดยทั่วไปจะมีการปวดบริเวณต้นคอ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัวเหมือนคนทำงานหนักเนื่องจากกล้ามเนื้อลาย(skeleton muscle) ทั่วร่างกายมีการเกร็งตัวขณะมีความเครียด

1.2.2. ปวดศีรษะข้างเดียว(Migrain Headache) เนื่องจากหลอดเลือดในสมองมีการขยายตัวในขณะที่มีความเครียด

1.2.3. ความดันโลหิตสูง ความเครียดทำให้เส้นเลือดหดตัวเล็กลงตามคำสั่งของสมองและจากสารเคมีที่ถูกขับออกมาจากต่อมไร้ท่อ ทำให้ความดันเพิ่มขึ้นทีละน้อย ๆ โดยที่บุคคลไม่รู้ตัว

1.2.4. หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน (Coronary Heart Disease) เพราะความเครียดทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีเลือดไปเลี้ยงน้อยลง เกิดเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและหัวใจวาย

1.2.5. แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น เพราะความเครียดทำให้มีความแปรปรวนของจิตใจซึ่งจะส่งผลกระทบต่อระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมกระเพาะอาหาร ทำให้มีการหลั่งน้ำย่อยออกมาในกระเพาะมากขึ้น และเนื่องจากน้ำย่อยมีความเป็นกรดมาก ดังนั้นเมื่อมีกรดในกระเพาะจำนวนมากและเป็นช่วงระยะเวลานาน กรดจะกัดกระเพาะและลำไส้เล็กเกิดเป็นแผล ซึ่งถ้าไม่รีบดำเนินการรักษาแผลจะมีบริเวณกว้างและลึกมากขึ้นทำให้มีเลือดออกและกระเพาะและลำไส้อาจทะลุได้

1.2.6. โรคอื่น ๆ ในระบบทางเดินอาหาร เพราะความเครียดนอกจากจะทำให้เกิดแผลในกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้นแล้ว ยังทำให้เกิดความผิดปกติอื่น ๆ ในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย เนื่องจากความเครียดทำให้ลำไส้ไม่สามารถดูดซึมอาหารได้

ตามปกติ ถ้าได้มีการบีบตัวทำให้มีอาการปวดท้องเป็นช่วง ๆ และถ้าใส่ใหญ่มีการเคลื่อนไหวมากกว่าปกติทำให้มีการถ่ายอุจจาระบ่อย

1.2.7. หอบหืด ความเครียดมีผลทำให้หลอดลมแขนงเล็ก ๆ ที่อยู่ใ
ปอดบีบตัวทำให้หายใจไม่สะดวก

1.2.8. อวัยวะเพศไม่ทำงาน ไม่มีความรู้สึกทางเพศ เพราะความเครียด
ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีความสุขทำให้ไม่สนใจเรื่องเพศ ความรู้สึกทางเพศหมดไป เป็นผลให้
อวัยวะเพศเสื่อมถอยใช้การได้ไม่ดีหรือใช้การไม่ได้เลย

1.3. สิว ความเครียดทำให้ผิวหนังผลิตเคราติน(Keratin) เพิ่มมากขึ้นซึ่งเป็นผล
ทำให้เกิดสิวนบนใบหน้ามากขึ้น

1.4. เส้นผมหงอกเร็วขึ้น เส้นผมร่วงมากขึ้น เพราะความเครียดทำให้เส้นเลือด
ที่บริเวณศรีษะหดตัว ทำให้บริเวณศรีษะมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลงหรือไม่เพียงพอ เป็นผลให้เส้นผม
ขาดอาหารจึงเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือร่วงหลุดจากศรีษะได้

1.5. การใช้สารอาหารของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ความเครียดทำให้ร่างกาย
ใช้น้ำตาลและแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม โปแตสเซียม แมกนีเซียม วิตามินซีและวิตามินบีรวมเพิ่ม
มากขึ้น จึงทำให้ร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรตหรืออาหารจำพวกแป้ง ผลไม้ ผักและนมเพิ่มมากขึ้น

1.6. ต่อมหมวกไต(Adrenal Gland) ผลิตฮอร์โมนอะดีนาลิน(Adrenalin) เพิ่ม
มากขึ้น ซึ่งมีผลไปกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วและแรงขึ้นทำให้ใจสั่น ซิพจรเต้นเร็ว เกิดความดันโลหิต
สูง หลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจตีบตันทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เกิดโรคหัวใจวายตายได้

1.7. ทำให้มีอายุมากกว่าวัย ความเครียดมีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปของบุคคล ผู้
ที่ความเครียดในระดับสูงและเป็นช่วงระยะเวลาานจะดูมีอายุมากกว่าวัย

1.8. ความเครียดทำให้มีอายุสั้น เนื่องจากความเครียดทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ
ของร่างกายทำงานหนัก สึกหรือ เสื่อมโทรมมาก สุขภาพกายและสุขภาพจิตเสื่อมลง บ่อยเป็นโรค
ต่าง ๆ ทำให้ช่วงอายุสั้นลง

2. ผลเสียต่อจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่

2.1. ชีวิตไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจไม่เบิกบาน เสมือนถูกบีบคั้น
ทางจิต รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ ใจน้อย อารมณ์เสีง่าย มักจะหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่รู้สึก
ยินดียินดีต่อสิ่งเร้าที่เคยทำให้มีความสุข

2.2. นอนไม่หลับ ความเครียดทำให้จิตใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน คิดไปต่าง ๆ นานา
คิดวกไปเวียนมา คิดจับคั่นชนปลายไม่ถูก ไม่สามารถหาข้อสรุปและหยุดความคิดได้ คิดทั้งเวลา
ทำงาน ขามว่าง ขามพักผ่อน ทั้งกลางวันและกลางคืน ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ

2.3. เป็นโรคจิตและ/ หรือ โรคประสาท ความเครียดในระดับสูงและต่อเนื่อง

ในระยะเวลาที่ยาวนานมีผลทำให้อารมณ์ ความคิด การรับรู้ การตัดสินใจและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปมาก ไม่สามารถปรับตัวได้ และเกิดเป็นโรครจิตและ/ หรือ โรคประสาทในที่สุด

2.4. เกิดความกลัวสุดขีดและหมดกำลังใจ อาจทำให้หัวใจหยุดเต้นทันที ซึ่งอาจเกิดจากการหลังอะดรีนาลินจากต่อมหมวกไตเข้าสู่กระแสเลือดมากผิดปกติ ทำให้หัวใจทำงานหนัก และหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจบีบตัว เกิดอาการหัวใจวายอย่างเฉียบพลันได้

2.5. ดิสุราและยาเสพติด การดิสุราและยาเสพติดเป็นทั้งสาเหตุและผลของความเครียด โดยผู้ที่มีความเครียดและมีการใช้วิธีการผ่อนคลายที่ไม่ถูกต้องอาจหันไปใช้วิธีการดื่มสุรา ใช้ยาเสพติด ซึ่งอาจได้ผลในระยะสั้นแต่มีผลกระทบในระยะยาวและมีผลให้เกิดการดิสุราและยาเสพติดในที่สุด

2.6. อุบัติเหตุ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจหมกมุ่น ครุ่นคิด ใจลอย ทำให้ความสนใจ สมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไป การตัดสินใจล่าช้าหรือผิดพลาด จึงอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้

2.7. การฆ่าตัวตายหรือฆ่าผู้อื่น ความเครียดทำให้จิตใจและร่างกายอ่อนแอ อาจทำให้ตัดสินใจทำบางสิ่งบางอย่างที่หุนหันพลันแล่นเพียงชั่ววูบ อาจฆ่าผู้อื่นจากอารมณ์โกรธหรืออารมณ์เสีร่าและอาจฆ่าตนเองถึงแก่ความตายเพราะขาดสติการพิจารณาไตร่ตรอง

2.8. ครอบครัวยังไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจอ่อนแอ หงุดหงิด ขาดความอดทน ขาดเหตุผล มีอารมณ์เสีร่าง่าย เมื่อมีคนพูดจาไม่ถูกใจหรือขัดใจก็จะรู้สึกไม่พอใจและแสดงออกทางอารมณ์ คำพูดและพฤติกรรม ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรืออยู่ร่วมบ้านเกิดความเครียด ทำให้มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้ง ระหองระแหงระหว่างสมาชิกในครอบครัว เกิดความไม่สงบสุขในครอบครัว

2.9. การหย่าร้าง ความเครียดทำให้ความรัก ความเข้าใจ ความเห็นใจ การให้อภัย การยอมรับในข้อผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ ความหนักแน่นมั่นคงในอารมณ์ ความคิดที่จะแก้ไขข้อขัดแย้งโดยสันติ การพิจารณาเพื่อปรับปรุงตนเองเพื่อเป็นคู่ครองที่ดีลดน้อยลงหรือหมดไป ทำให้เกิดการหย่าร้างในที่สุด

2.10. ลักษณะนิสัยเปลี่ยนแปลง ความเครียดทำให้ลักษณะนิสัยหรือการดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป เช่น สูบบุหรี่มากขึ้น รับประทานอาหารบ่อยขึ้น เล่นการพนัน ใช้เงินเกินฐานะ มีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับกลางคืน เป็นต้น

ความเครียดกับงาน

การทำงานเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งกับชีวิตมนุษย์ เนื่องจากมนุษย์ต้องการสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ต้องการการยอมรับจากสังคม ต้องการการมีส่วนร่วมในสังคม ต้องการการประสบความสำเร็จ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีความต่อเนื่องกับการทำงาน ดังการทำงานของแต่

ละบุคคลจึงมีการตั้งเป้าหมายไว้ล่วงหน้าว่าต้องการสิ่งใด และถ้ามีอุปสรรคขัดขวางความต้องการต่าง ๆ ก็จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่ต้องทำงานติดต่อกับสัมพันธกับบุคคลต่าง ๆ ทั้งผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องที่มีความต้องการ มีความเป็นมาจากวัฒนธรรมที่ต่างกันจึงมีโอกาสที่จะเกิดความขัดแย้งและเกิดความเครียดได้ง่าย ซึ่ง ซินโฮสโต หัวสบาเรอ(2525 : 15-17) สรุปปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในงานไว้คือ

1. สภาพแวดล้อม สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น สถานที่คับแคบ การระบายอากาศไม่ดี แสงสว่างน้อยเกินไป หรือมีเสียงรบกวน เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ความคุ้นเคย ได้แก่ ความคุ้นเคยกับสถานที่หรือบุคคล
3. ปริมาณงานมากเกินไปหรือต้องการคุณภาพของงานสูง เช่นการได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชาให้ทำงานที่เกินความสามารถแต่ต้องรับจึงต้องทำงานด้วยความวิตกกังวลสูง
4. ความรับผิดชอบ การมีความรับผิดชอบต่องานสูงยังมีความเครียดมาก
5. มนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในหน่วยงาน เช่น การมีสัมพันธภาพต่อผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานไม่ดี
6. บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ เช่น ความไม่ชัดเจนของหน้าที่ทำให้เกิดการทำงานที่ซ้ำซ้อนกัน การเกี่ยวงานกัน และเกิดความขัดแย้งในการทำงาน
7. ขาดโอกาสก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เช่น การเลื่อนขั้นที่ไม่เหมาะสม
8. การมีกฎเกณฑ์มากเกินไปในหน่วยงาน ทำให้ผู้ปฏิบัติงานไม่สบายใจ

Brown and Moberg(1980: 170 –172) วิเคราะห์สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในงาน 4 ประการ คือ งาน ลักษณะของบุคคลและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ระบบรางวัล และปัจจัยส่วนบุคคล ดังมีรายละเอียดคือ

1. งาน เป็นความเครียดที่เกิดจากงานที่ได้รับมอบหมาย(task-based stress)
 - 1.1. งานยาก
 - 1.2. งานคลุมเครือ
 - 1.3. งานมากเกินไป ไม่สามารถทำให้เสร็จทันเวลา
2. ลักษณะของบุคคลและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 - 2.1. ความเครียดที่เกิดจากบทบาทของตน(role-based stress) เป็นความเครียดเนื่องจากผู้อื่นมีความคาดหวังต่องานหรือพฤติกรรมการทำงาน เช่น หัวหน้าต้องการให้คนทำงานให้ได้มากที่สุด ผู้ป่วยต้องการให้พยาบาลเอาใจใส่ดูแลอย่างดี เป็นต้น ความคาดหวังเหล่านี้สามารถก่อให้เกิด

เกิดความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ทั้งสองฝ่ายมีความไม่เข้าใจหรือมีเจตคติที่ไม่ดีต่อกันอยู่
แล้วยิ่งก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น

2.2. สิ่งแวดล้อมทางสังคม(social environment) ได้แก่ การขาดอิสระในการทำงาน
ความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น

2.3. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ(physical environment) ได้แก่ ความร้อน ความเย็น และ
สิ่งอื่น ๆ ที่มีผลกระทบต่อสรีระและสุขภาพของบุคคล เป็นต้น

3. ระบบรางวัล ซึ่งเป็นระบบของการประเมินผลการปฏิบัติงาน

4. ปัจจัยส่วนบุคคล

4.1. ลักษณะอุปนิสัยของบุคคล เช่น เป็นบุคคลที่วิตกกังวลง่าย เป็นต้น

4.2. ลักษณะครอบครัวและปัญหาในครอบครัว

วิธีการคลายเครียด

เมื่อเกิดความเครียดขึ้นเป็นครั้งคราวและบุคคลนั้นสามารถดำเนินการให้หายเครียดได้ก็จะ
ไม่มีผลต่อการดำเนินชีวิตปกติของบุคคลนั้น แต่ถ้าบุคคลนั้นมีความเครียดเกิดขึ้นในระดับสูง เป็น
ระยะเวลานานก็จะมีผลกระทบต่อกระบวนการดำเนินชีวิต ไม่สามารถประกอบกิจการงาน ได้ตาม
ปกติ ดังนั้นจึงมีวิธีการที่บุคคลสามารถปฏิบัติให้เกิดความผ่อนคลายเพื่อคลายเครียด เช่น

1. หยุดพักการทำงาน
2. การนอนหลับ
3. การพักผ่อนหย่อนใจทำงานอดิเรกที่สนใจและชื่นชอบ เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง เดินรำ
 เป็นต้น
4. การออกกำลังกาย เช่น เล่นกีฬา กายบริหาร เป็นต้น
5. การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไว้วางใจ
6. ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในการทำงานหรือที่บ้านใหม่ให้เหมาะสม
7. การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
8. การทำสมาธิจิต

โครงสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

จากการค้นคว้าเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง คณะทำงานได้กำหนดโครงสร้างแบบสำรวจ
ความเครียดในอาชีพและลักษณะของข้อคำถามโดยอาศัยกรอบแนวคิดในการสำรวจความเครียดใน
อาชีพของ Osipow and Spokane (1987) ไว้ดังนี้

แบบสำรวจความเครียดในอาชีพประกอบด้วยโครงสร้าง 3 ส่วน คือ

1. การสำรวจความเครียดที่บุคคลรับรู้ (perceived stress)

2. ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์(experience strain)
3. ทักษะในการเผชิญปัญหา (coping skills)

ลักษณะข้อคำถาม

1. การสำรวจความเครียดที่บุคคลรับรู้ โดยการสอบถามบทบาททางอาชีพ (Occupational Role) เป็นการสำรวจบทบาทในงาน ซึ่งประกอบด้วย ลักษณะบทบาท 6 ประการ ที่ก่อให้เกิดความเครียดคือ

1.1. บทบาทที่มากเกินไป (Role overload) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับงานและความสามารถในการปฏิบัติงาน เช่น ภาระงานเพิ่มมากขึ้นอย่างไม่สมเหตุผล การไม่ได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์และเครื่องมือในการปฏิบัติงานที่เพียงพอ ทำให้บุคคลรู้สึกว่าไม่สามารถปฏิบัติงานได้ในขณะนั้น ต้องได้รับการช่วยเหลือ รวมทั้งการที่บุคคลรับรู้ว่าจะต้องปฏิบัติงานภายในระยะเวลาที่เร่งรัดจำกัด

1.2. บทบาทที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Role insufficiency) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าการศึกษา ทักษะ การฝึกอบรมที่ได้รับไม่เหมาะสม ไม่สอดคล้องกับงานที่ปฏิบัติทำให้ไม่สามารถใช้ทักษะความสามารถของตนปฏิบัติงานที่รับผิดชอบอยู่ได้ ทำให้รู้สึกว่าปรับตัวเข้ากับงานไม่ดี ไม่มีความก้าวหน้าในอาชีพที่ดำเนินอยู่ มีความต้องการการยอมรับและความสำเร็จในงานแต่ก็มีความรู้สึกเบื่อหน่าย เพราะไม่ได้ใช้ความสามารถในการปฏิบัติงานเท่าที่ควร

1.3. บทบาทที่ไม่ชัดเจน (Role ambiguity) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับลำดับความสำคัญ ความคาดหวัง และเกณฑ์การประเมินบุคคลที่กำกวมซึ่งทำให้รู้สึกสับสนในการปฏิบัติงาน ไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ไม่รู้ว่าควรใช้เวลาอย่างไร และรวมถึงไม่รู้ว่าจะถูกประเมินอย่างไร ไม่รู้วิธีการในการเริ่มต้นงานใหม่และมักจะมีความขัดแย้งกับหัวหน้างานในการริเริ่มงานใหม่ และไม่รู้ว่าจะดำเนินงานต่อไปอย่างไร

1.4. ขอบเขตของบทบาท (Role boundary) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้บทบาท ความขัดแย้ง และความภักดีต่องานของคนต่าง ๆ เช่น รู้สึกว่าการทำงานของตนมีความขัดแย้งกับหัวหน้างาน รู้สึกไม่ภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำ รู้สึกไม่แน่ใจเกี่ยวกับขอบเขต อำนาจหน้าที่ และต้องปฏิบัติงานภายใต้การสั่งการของหัวหน้างานหลายคน

1.5. ความรับผิดชอบ (Responsibility) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าจะต้องรับผิดชอบการกระทำของตนเองและของผู้ใต้บังคับบัญชา มีความวิตกกังวลต่อการปฏิบัติงานของคนอื่น ชอบแสดงความเป็นผู้นำ และชอบเสนอตนเองเข้ารับผิดชอบปัญหาของผู้อื่น รวมทั้งลักษณะการมีสัมพันธภาพที่กับผู้ร่วมงาน หรือการทำงานกับผู้ร่วมงาน หรือการแสดงความรู้สึกเพราะรู้สึกกดดันจากงาน

1.6. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพในการปฏิบัติงาน(Physical environment) หมายถึง การ

ที่บุคคลรับรู้ว่ามีระดับของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงานที่เป็นพิษหรือเงื่อนไขทางกายภาพว่ามีมากเกินไป เช่น ระดับของเสียง ความชื้น ฝุ่น ความร้อน ความเย็น แสงสว่าง หรือกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ และรวมที่มีความรู้สึกแปลกแยกจากสถานที่ทำงาน

2. ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ ซึ่งเป็นผลมาจากความเครียดในอาชีพซึ่งเป็นการรับรู้ที่บีบคั้นของแต่ละบุคคล(Personal strain) และสามารถสอบถามได้จากพฤติกรรมทางอาชีพ (vocational behavior) ที่สัมพันธ์กับความรู้สึกบีบคั้น 4 ลักษณะคือ

2.1. ความรู้สึกบีบคั้นทางจิต (Psychological strain) เป็นความรู้สึกบีบคั้นที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมตอบสนองในลักษณะไม่พึงประสงค์หลายลักษณะ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า และเกียจคร้านไม่เอาใจใส่ เป็นต้น

2.2. ความรู้สึกบีบคั้นทางกาย (Physical strain) เป็นความรู้สึกบีบคั้นที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ การนอนหลับและการบริโภคอาหารถูกรบกวน และมีอาการผิดปกติทางกายอื่น ๆ อาจก่อให้เกิดผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดหัวใจและเป็นส่วนหนึ่งของการเกิดความแปรปรวนทางจิต

2.3. ความรู้สึกบีบคั้นทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือทางพฤติกรรม (Interpersonal / behavioral strain) เป็นความรู้สึกบีบคั้นที่มีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและพฤติกรรมทางสังคม เช่น มีพฤติกรรมแยกตัวเอง ไม่คบค้าสมาคม อยู่โดดเดี่ยว รู้สึกโกรธและหงุดหงิดบุคคลอื่น เป็นต้น

2.4. ความรู้สึกบีบคั้นทางอาชีพ (Vocational strain) เป็นความรู้สึกบีบคั้นที่กระทบต่อผลผลิตของงาน ความใส่ใจในงาน และความพึงพอใจและเจตคติต่องานของบุคคลต่องาน เป็นต้น

3. ทักษะในการเผชิญปัญหาเป็นการวัดพฤติกรรมที่ใช้เผชิญกับความเครียดซึ่งเป็นคุณลักษณะปัจจัยส่วนบุคคล(Personal resource) 4 ลักษณะคือ

3.1. พฤติกรรมการดูแลตนเอง (Self - care behavior) เป็นลักษณะที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการมีสุขภาพดี เช่น การออกกำลังกาย การฝึกการผ่อนคลาย และการหลีกเลี่ยงสารเสพติด

3.2. ระบบการสนับสนุนทางสังคม (Social - Support System) เป็นลักษณะความผูกพันและสัมพันธ์ภาพของบุคคลกับครอบครัว กลุ่มเพื่อน และกลุ่มทางสังคมอื่น ๆ

3.3. ทักษะทางปัญญา (Cognitive skills) เป็นทักษะเชิงปัญญาในการให้ความสนใจต่อความสามารถในการลดความเครียดของบุคคล เช่น การจัดบริหารเวลา การจัดบริหารความพยายาม และการจัดดำเนินการกับปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น ในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น

3.4. กิจกรรมนันทนาการ (Recreational activities) เป็นพฤติกรรมการเบี่ยงเบนความสนใจ (distraction) จากเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลเครียด และยังเป็นการสร้างความพึงพอใจในชีวิตนอกสภาพการณ์ทำงาน

บทที่ 3

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพและวิเคราะห์หาเกณฑ์ปกติของความเครียดในอาชีพของบุคคลที่ประกอบอาชีพในเขตพื้นที่พัฒนาชายฝั่งทะเลตะวันออก ผู้วิจัยมีขั้นตอนดำเนินการ การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ ดำเนินการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นบุคคลที่ประกอบอาชีพในพื้นที่เขตการพัฒนาชายฝั่งภาคตะวันออกซึ่งเป็นกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ที่ปฏิบัติงานและได้รับผลกระทบจากความต่อเนื่องของแผนการพัฒนาเขตพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก และเนื่องลักษณะของข้อคำถามมีความเป็นอิสระจากลักษณะเฉพาะของประเภทงานจึงใช้กระบวนการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายตามลักษณะอาชีพ

การดำเนินการสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

ดำเนินการสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ โดยการเขียนข้อกระทงตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ โดยอาศัยกรอบแนวคิดในการสำรวจความเครียดในอาชีพของ Osipow and Spokane (1987) ได้ข้อกระทงแบบสำรวจความเครียดในอาชีพประกอบด้วยโครงสร้าง 3 ส่วนจำนวน 140 ข้อ คือ การสำรวจความเครียดที่บุคคลรับรู้ตามบทบาท (Occupational Role Questionnaire หรือ ORQ) จำนวน 60 ข้อ ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล(Personal Strain Questionnaire หรือ PSQ) จำนวน 40 ข้อ และทักษะในการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคล (Personal Resource Questionnaire หรือ PRQ) จำนวน 40 ข้อ (ภาคผนวก 1) แล้วดำเนินการหาคุณภาพเป็น 2 ระยะ คือ การหาโครงสร้างข้อกระทงของแบบสำรวจและการหาคุณภาพครั้งที่ 1 ปรับปรุงแบบสำรวจ และหาคุณภาพความตรง ความเที่ยง และเกณฑ์ปกติ ดังรายละเอียดดังนี้

1. การหาโครงสร้างแบบสำรวจและการหาคุณภาพครั้งที่ 1

1.1. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา(content validity) โดยการเขียนข้อกระทงคำถามตามตัวแปรที่กำหนดไว้โดยใช้แนวของแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ(Occupational Stress Inventory) ของ Osipow and Spokane (1987)

1.2. การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างทางทฤษฎี(construct validity) โดยการ

หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งหมด(item-total correlation)ของแต่ละด้าน

1.3. การหาค่าความเที่ยง(reliability) โดยการวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยวิธีการหา alpha coefficient ของ Conbach

โดยนำแบบสำรวจความเครียดในการประกอบอาชีพไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพในเขตพื้นที่พัฒนาชายฝั่งทะเลตะวันออก ในระหว่างเดือนกันยายน 2542 จำนวน 78 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ปรับปรุง ค่าความตรงและความเที่ยง และปรับปรุงรายชื่อของแบบสำรวจความเครียดในอาชีพให้ชัดเจน และถูกต้อง ดังรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองหาคุณภาพแบบสำรวจความเครียดในอาชีพเพื่อปรับปรุงค่าความตรงและค่าความเที่ยง ครั้งที่ 1

ชาย	หญิง	รวม
25	53	78

การวิเคราะห์หาโครงสร้างแบบสำรวจและการหาคุณภาพครั้งที่ 1 ได้ผลการวิเคราะห์ ดังนี้

1. การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างทางทฤษฎี(construct validity) โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งหมด(item-total correlation)ของแต่ละด้าน

ก. ความเครียดที่บุคคลรับรู้ตามบทบาททางอาชีพ (Occupational Role) ซึ่งเป็นการสำรวจลักษณะบทบาทในงาน 6 ประการที่ก่อให้เกิดความเครียดพบว่าข้อคำถามมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งหมด 0.20 –0.51 จำนวน 24 ข้อ (ภาคผนวก 2 part1 ข้อ 1-60)

ข. ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ เป็นความรู้สึกบีบคั้นของแต่ละบุคคลจากประสบการณ์ในอาชีพ(Personal strain) และสามารถสอบถามได้จากพฤติกรรมทางอาชีพ (vocational behavior) ที่สัมพันธ์กับความรู้สึกบีบคั้น 4 ลักษณะพบว่าข้อคำถามมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งหมด 0.27 –0.74 จำนวน 35 ข้อ (ภาคผนวก 2 part 2 ข้อ 1-40)

ค. ทักษะในการเผชิญปัญหาเป็นการวัดพฤติกรรมที่ใช้เผชิญกับความเครียดซึ่งเป็นคุณลักษณะปัจจัยส่วนบุคคล(Personal resource) 4 ลักษณะพบว่าข้อคำถามมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับทั้งหมด 0.22 –0.54 จำนวน 33 ข้อ (ภาคผนวก 2 part3 ข้อ 1-40)

1.2.2. การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น(α - Coefficient)ทั้งหมด เท่ากับ 0.93 และค่าความเที่ยงแต่ละด้านคือ ความเครียดที่บุคคลรับรู้ตามบทบาท ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจาก

ประสพการณ์ และทักษะในการเผชิญปัญหาที่มีค่าเท่ากับ 0.84 0.91 และ 0.85 ตามลำดับ(ภาคผนวก 2)

2. การปรับปรุงแบบสำรวจความเครียดในอาชีพและการหาคุณภาพครั้งที่ 2

นำแบบสำรวจความเครียดในอาชีพที่ดำเนินการวิเคราะห์จากการหาคุณภาพครั้งที่ 1 มาปรับปรุงการใช้ภาษาและตรงกับโครงสร้างแนวคิดและจุดมุ่งหมายที่ต้องการศึกษาและเรียงลำดับข้อใหม่โดยมีจำนวนข้อเท่ากับ โครงสร้างที่กำหนดไว้(ภาคผนวก 3) แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพในเขตพื้นที่พัฒนาชายฝั่งทะเลตะวันออก ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2545 จำนวน 531 คน เพื่อหาคุณภาพโดยการวิจัยครั้งนี้ดำเนินการกับ กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพ ในพื้นที่เขตการพัฒนาชายฝั่งภาคตะวันออก แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์

2.1. การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงแบบ α (α - Coefficient) ทั้งฉบับ และค่าความเที่ยงแต่ละด้านคือ ความเครียดที่บุคคลรับรู้ตามบทบาท(ORQ) ความรู้สึกบีบคั้นเนื่อง จากประสพการณ์(PSQ) และทักษะในการเผชิญปัญหา(PRQ) ตามลำดับ

2.2. ตรวจสอบความตรงเชิงทฤษฎี(construct validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ(Factor Analysis) และพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(factor loading) ขององค์ประกอบแต่ละตัว

2.3. หาค่าเกณฑ์มาตรฐาน โดยการวิเคราะห์ เปอร์เซนต์ไทล์ (Percentiles) ตามตัวแปร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ(ภาคผนวก 3) ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพในเขตพื้นที่พัฒนาชายฝั่งทะเลตะวันออก ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2545 จำนวน 531 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาคุณภาพและเกณฑ์ปกติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงแบบ α (α - Coefficient) ทั้งฉบับ และค่าความเที่ยงแต่ละด้านคือ ความเครียดที่บุคคลรับรู้ตามบทบาท(ORQ) ความรู้สึกบีบคั้นเนื่อง จากประสพการณ์(PSQ) และทักษะในการเผชิญปัญหา(PRQ) ตามลำดับ

2. ตรวจสอบความตรงเชิงทฤษฎี(construct validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ(Factor Analysis) และพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(factor loading) ขององค์ประกอบแต่ละตัว

3. หาค่าเกณฑ์มาตรฐาน โดยการวิเคราะห์ เปอร์เซนต์ไทล์ (Percentiles) ตามตัว

แปร

เกณฑ์ปกติและการแปลความหมายของแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

เกณฑ์ปกติ

คะแนนดิบจากแต่ละด้านสามารถปรับเป็นคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์(percentile) และเมื่อลากเส้นแสดงโปรไฟล์ จะแสดงถึงคุณลักษณะปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อความเครียดของแต่ละบุคคล

การแปลความหมาย

คะแนนจากแบบสำรวจความเครียดในอาชีพพิจารณาจากเปอร์เซ็นต์ไทล์แต่ละด้าน

1. คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์จากความเครียดที่บุคคลรับรู้ (ORQ) และความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ (PSQ) สูง แสดงว่ามีความเครียดสูง โดย

คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ สูงกว่า 95 แสดงว่ามีการปรับตัวต่อความเครียดในอาชีพที่ไม่เหมาะสม(maladaptive stress)

75 -95 แสดงว่ามีการปรับตัวต่อความเครียดใน อาชีพแต่ไม่รุนแรง (mild level maladaptive stress)

25 - 74 แสดงว่ามีการปรับตัวต่อความเครียดในระดับค่าเฉลี่ย เช่นเดียวกับบุคคลปกติทั่วไป

ต่ำกว่า 25 แสดงว่าไม่มีความเครียดในการปรับตัวในอาชีพ

2. ส่วนคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์จากความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRQ) สูงแสดงว่ามีความสามารถในการเผชิญความเครียดในอาชีพดีโดย

คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ต่ำกว่า 10 แสดงว่าขาดความสามารถในการเผชิญความเครียดในอาชีพ(lack of coping skill)

10 -24 แสดงว่ามีบกพร่องใน ความสามารถในการเผชิญความเครียดในอาชีพแต่ไม่รุนแรง (mild deficit of coping skill)

25 - 75 แสดงว่ามีความสามารถในการเผชิญความเครียดในระดับค่าเฉลี่ยเช่นคนปกติทั่วไป

สูงกว่า 75 แสดงว่ามีความสามารถในการเผชิญความเครียดดี

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อดำเนินการสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพและปรับปรุงเสร็จแล้ว ได้นำแบบสำรวจความเครียดในการประกอบอาชีพไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ตามการจำแนกประเภทอาชีพ ของชุมชนในเขตพื้นที่พัฒนาชายฝั่งทะเลตะวันออก ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2545 จำนวน 531 คน เพื่อนำผลมาวิเคราะห์คุณภาพด้านความเที่ยง ความตรง และจัดทำคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์(Percentile) โดยในการวิเคราะห์ดังกล่าวมีสัญลักษณ์ต่าง ๆ ดังนี้

- RO หมายถึง บทบาทที่มากเกินไป (Role overload)
- RI หมายถึง บทบาทที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Role insufficiency)
- RA หมายถึง บทบาทที่ไม่ชัดเจน (Role ambiguity)
- RB หมายถึง ขอบเขตของบทบาท (Role boundary)
- R หมายถึง ความรับผิดชอบ (Responsibility)
- PE หมายถึง สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment)
- VS หมายถึง ความรู้สึกบีบคั้นทางอาชีพ (Vocational strain)
- PSY หมายถึง ความรู้สึกบีบคั้นทางจิต (Psychological strain)
- PHS หมายถึง ความรู้สึกบีบคั้นทางกาย (Physical strain)
- IS หมายถึง ความรู้สึกบีบคั้นทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือทางพฤติกรรม (Interpersonal / behavioral strain)
- SC หมายถึง พฤติกรรมการดูแลตนเอง (Self - care behavior)
- SS หมายถึง ระบบการสนับสนุนทางสังคม (Social - Support System)
- RI หมายถึง ทักษะทางปัญญา (Cognitive skills)
- RE หมายถึง กิจกรรมนันทนาการ (Recreation activities)
- SD หมายถึง ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- / X หมายถึง ค่าเฉลี่ย
- α หมายถึง ค่าความเชื่อมั่น

ตารางที่ 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
เพศชาย	275	51.8
เพศหญิง	256	48.2
รวม	531	100

ตารางที่ 3 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
ต่ำกว่า 20 ปี	7	1.3
21 – 40 ปี	444	83.6
41-60 ปี	80	15.1
รวม	531	100

ตารางที่ 4 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพการสมรสที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
โสด	275	51.8
สมรส	240	45.2
หย่าร้าง	10	1.9
ม่าย	6	1.1
รวม	531	100

ตารางที่ 5 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษาที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจ
ความเครียดในอาชีพ

	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
ประถมศึกษา	13	2.4
มัธยมศึกษา	122	23.0
ประกาศนียบัตร หรืออนุปริญญา	137	25.8
ปริญญาตรี	228	42.9
สูงกว่าปริญญาตรี	28	5.3
อื่น ๆ	3	.6
รวม	531	100

ตารางที่ 6 จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามการจำแนกประเภทอาชีพที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจ
ความเครียดในอาชีพ

	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
รับราชการ	52	9.8
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	7	1.3
พนักงานบริษัท/ลูกจ้าง	362	68.2
ค้าขาย	2	.4
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	5	.9
ทหาร-ตำรวจ	62	11.7
เทศบาลท้องถิ่น	33	6.2
อื่น ๆ	7	1.3
รวม	531	100

ตารางที่ 7 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกประสบการณ์ในการประกอบอาชีพที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบ
สำรวจความเครียดในอาชีพ

	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
1-5 ปี	249	46.9
6-10 ปี	132	24.9
11-15 ปี	79	14.9
16 ปีขึ้นไป	71	13.4
รวม	531	100

คุณภาพของแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

1. ความเชื่อมั่น(reliability)

แบบสำรวจความเครียดในอาชีพทั้งฉบับ 3 ด้านจำนวน 140 ข้อ มีค่าความเที่ยง .9150 ด้านความเครียดที่บุคคลรับรู้ตามบทบาท (Occupational Role Questionnaire หรือ ORQ) จำนวน 60 ข้อ มีค่าความเที่ยง .8827 ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล (Personal Strain Questionnaire หรือ PSQ) จำนวน 40 ข้อ มีค่าความเที่ยง .9156 และทักษะในการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคล (Personal Resource Questionnaire หรือ PRQ) จำนวน 40 ข้อมีค่าความเที่ยง .9124 (ตารางที่ 8 และภาคผนวก 4 และภาคผนวก 5)

ตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความสอดคล้องภายในของแบบสำรวจ
ความเครียดในอาชีพ

มาตร	จำนวนข้อ	ค่าเฉลี่ย	SD	α
RO	10	27.1017	5.7216	.7034
RI	10	26.2279	6.3536	.7457
RA	10	24.7250	5.7518	.7132
RB	10	24.9228	6.4699	.6990
R	10	27.3202	6.6898	.7557
PE	10	18.5047	7.8710	.8906

รวม ORQ	60	148.8023	24.5058	.8827
VS	10	22.7533	5.6419	.7346
PSY	10	24.4275	6.7505	.8099
IS	10	22.9435	4.8394	.5101
PHS	10	22.3427	8.1117	.8677
รวม PSQ	40	92.4670	21.6365	.9256
RI	10	28.5921	6.8554	.7353
SC	10	28.4105	7.1240	.7779
SS	10	33.8305	8.0422	.8579
RE	10	32.7721	6.9656	.8469
รวม PRQ	40	123.6321	22.4670	.9124

ตารางที่ 9 แสดงลักษณะความสัมพันธ์ของตัวแปรในความเครียดที่บุคคลรับรู้ตามบทบาท (ORQ) ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล(PSQ) และทักษะในการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคล (PRQ)

	RO	RI	RA	RB	R	PE	VS	PSY	IS	PHS	RE	SC	SS	RC
RO	1.00													
RI	-.08	1.00												
RA	-.01	.60	1.00											
RB	.20	.59	.55	1.00										
R	.50	-.02	-.00	.33	1.00									
PE	.26	.19	.24	.43	.34	1.00								
VS	.19	.53	.47	.63	.26	.51	1.00							
PSY	.19	.34	.29	.49	.33	.41	.66	1.00						
IS	.17	.30	.32	.46	.27	.57	.59	.59	1.00					
PHS	.22	.24	.23	.47	.37	.52	.63	.68	.63	1.00				
RE	.14	-.16	-.23	-.01	.27	.17	.06	.01	.08	.23	1.00			
SC	.08	-.15	-.27	-.12	.16	.10	-.09	-.13	-.07	.00	.48	1.00		
SS	.02	-.36	-.41	-.27	.12	-.15	-.26	-.24	-.30	-.11	.42	.39	1.00	
RC	.11	-.32	-.43	-.20	.19	-.06	-.24	-.19	-.16	-.03	.47	.49	.56	1.00

2. ความตรง(Validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ(factor analysis) เพื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(factor loading) ของตัวแปรแต่ละตัวด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principle Component Analysis) พบว่า

2.1. องค์ประกอบทั้ง 6 ของความเครียดตามบทบาททางอาชีพ(ORQ) มีค่าเปอร์เซ็นต์ความแปรปรวน(percent of variance) ตั้งแต่ 4.316 -9.394 ดังตารางที่ 10 และภาคผนวก 6 และเมื่อหมุนแกนด้วยวิธีการของ Varimax (Varimax with Keiser Normolization) พบว่าองค์ประกอบทั้ง 6 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบดังตารางที่ 11

ตารางที่ 10 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ความแปรปรวน(percent of variance) ของความเครียดตามบทบาททางอาชีพ(ORQ)

Factor	Eigen value	Pct. Variance	Cum . Pct.
1	5.636	9.394	9.394
2	5.108	8.513	17.907
3	4.837	8.061	25.958
4	4.780	7.966	33.935
5	3.677	6.128	40.063
6	2.590	4.310	44.379

ตารางที่ 11 แสดงค่านำหนักองค์ประกอบของความเครียดตามบทบาททางอาชีพ(ORQ) 6 ประการที่วิเคราะห์องค์ประกอบหลัก(Principle Component Analysis) และหมุนแกนด้วย Varimax with Keiser Normolization

องค์ประกอบ	1	2	3	4	5	6
1	.626	.226	.669	.265	.349	.229
2	-.008	.660	-.224	.583	-.332	-.253
3	-.710	-.125	.464	.462	.214	.072
4	-.272	.573	-.282	-.289	.541	.376
5	.129	-.249	-.371	.284	.653	-.527
6	.113	-.328	-.453	.460	-.058	.672

2.2. องค์ประกอบทั้ง 4 ของความรู้สึกรู้สึกบีบคั้นทางอาชีพ(PSQ) มีค่าเปอร์เซ็นต์ความแปรปรวน(percent of variance) ตั้งแต่ 4.739 - 18.712 ดังตารางที่ 12 และภาคผนวก 6 และเมื่อหมุนแกนด้วยวิธีการของ Varimax (Varimax with Keiser Normolization) พบว่าองค์ประกอบทั้ง 4 มีค่านำหนักองค์ประกอบดังตารางที่ 13

ตารางที่ 12 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ความแปรปรวน(percent of variance) ของความความรู้สึกลบปีบคั้นทางอาชีพ(PSQ)

Factor	Eigen value	Pct. Variance	Cum . Pct.
1	7.485	18.712	18.712
2	6.149	15.372	34.084
3	3.084	7.710	41.794
4	1.896	4.739	46.533

ตารางที่ 13 แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของความความรู้สึกลบปีบคั้นทางอาชีพ(PSQ) 4 ประการที่วิเคราะห์ห้้องค์ประกอบหลัก(Principle Component Analysis) และหมุนแกนด้วย Varimax with Keiser Normolization

องค์ประกอบ	1	2	3	4
1	.737	.631	-.133	.204
2	-.179	.080	.955	-.224
3	-.612	.767	-.188	-.039
4	-.225	-.085	-.189	.982

2.3. องค์ประกอบทั้ง 4 ของความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRQ) มีค่าเปอร์เซ็นต์ความแปรปรวน(percent of variance) ตั้งแต่ 8.719 – 12.582 ดังตารางที่ 14 และภาคผนวก 6 และเมื่อหมุนแกนด้วยวิธีการของ Varimax (Varimax with Keiser Normolization) พบว่าองค์ประกอบทั้ง 4 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบดังตารางที่ 15

ตารางที่ 14 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ความแปรปรวน(percent of variance) ของความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRQ)

Factor	Eigen value	Pct. Variance	Cum . Pct.
1	5.033	12.582	12.582
2	4.852	12.131	24.713
3	3.888	9.719	34.432
4	3.488	8.719	43.150

ตารางที่ 15 แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRQ)
 4 ประการที่วิเคราะห์องค์ประกอบหลัก(Principle Component Analysis) และหมุน
 แกนด้วย Varimax with Keiser Normolization

องค์ประกอบ	1	2	3	4
1	.625	.548	.365	.420
2	-.034	-.610	.773	.174
3	-.266	-.156	-.335	.890
4	-.733	.551	.397	.027

การหาเกณฑ์มาตรฐานแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

การทดลองใช้แบบสำรวจความเครียดในอาชีพกับกลุ่มตัวอย่าง ตามการจำแนกประเภท
 อาชีพ ของชุมชนในเขตพื้นที่พัฒนาชายฝั่งทะเลตะวันออก ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2545
 จำนวน 531 คน แล้วนำผลมาวิเคราะห์จัดทำคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์(Percentile) ดังรายละเอียด ใน
 ภาคผนวก 8 ได้ตารางเกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์ความเครียดในอาชีพตามตัวแปรจำแนกตามเพศ
 ชายและเพศหญิงดังตารางที่ 16 และตารางที่ 17

ตารางที่ 17 แสดงเกณฑ์ปกติคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์(Percentile) ความเครียดตามบทบาท(ORQ)

ความรู้สึกรู้สึกบีบคั้น(PSQ)และความสามารถในการเผชิญปัญหา(PRQ)แบบสำรวจ

ความเครียดในอาชีพของเพศหญิง

คะแนนดิบ	มาตร ORQ					มาตร PSQ				มาตร PRQ					คะแนนดิบ
	RO	RI	RA	RB	R	PE	VS	PSY	IS	PHS	RE	SC	SS	RC	
60															60
55															55
50													99	99	50
												99	99	99	
												99	97	98	
												99	96	97	
45											99	99	95	96	45
											99	98	93	95	
											98	98	92	94	
					99			99			97	97	89	93	
	99				99			99		99	97	96	84	91	
	98				98			99		99	95	95	82	90	
40	97				98			99		98	94	93	78	88	40
	96	99			97	99		98		98	92	92	72	86	
	95	99		99	96	99		95		96	90	91	68	83	
	94	98	99	98	94	98		95		95	88	90	62	79	
	93	96	97	97	93	98	99	94		94	86	86	57	74	
35	91	93	96	96	90	97	99	93		93	83	83	53	69	35
	88	90	95	95	88	96	98	92	99	92	81	80	48	64	
	86	88	93	93	82	96	98	91	97	90	77	76	42	58	
	84	83	90	92	79	96	97	89	97	88	74	72	39	51	
	83	79	87	86	77	96	96	87	96	88	68	69	33	48	
30	78	75	82	84	73	94	93	84	94	86	64	65	30	41	30
	72	70	76	78	67	93	90	81	92	82	58	60	28	35	
	65	64	71	73	63	92	87	78	90	78	53	55	27	31	
	58	54	67	65	56	91	85	74	87	77	46	48	22	27	
	51	47	60	61	49	90	83	71	83	74	41	42	19	23	
25	45	41	53	55	44	88	75	63	77	73	37	35	16	18	25
	34	36	48	52	38	88	67	58	71	72	33	31	16	16	
	27	30	41	46	34	86	58	51	65	66	27	27	13	12	
	22	25	36	41	28	83	53	42	59	64	23	23	11	9	
	16	21	28	36	22	81	48	39	51	59	19	20	9	7	
20	13	17	22	29	17	79	37	30	37	56	14	16	7	4	20
	8	14	17	21	13	77	30	25	30	51	11	9	7	2	
	6	13	13	18	11	74	21	21	20	45	7	6	4	2	
	4	8	9	14	10	71	16	16	14	38	5	5	3	2	
	2	6	7	10	9	66	11	13	9	29	3	4	2	2	
15	1	4	4	7	5	60	7	7	6	22	3	3	2	1	15
		2	3	5	3	52	5	4	1	16	2	2	1		
		1	2	4	2	40	2			10	1	1			
			1	2	1	34				7					
10						25				4					10
						12				2					
5															5
1															1
	RO	RI	RA	RB	R	PE	VS	PSY	IS	PHS	RE	SC	SS	RC	

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพมีข้อสรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ ที่สามารถใช้ประโยชน์ในการศึกษาความเครียดในอาชีพ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการวิจัยครั้งนี้จะได้แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ ก่อให้เกิดประโยชน์ คือ

1. ใช้เป็นเครื่องมือในการพิจารณาคัดเลือกบุคคล
2. ใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินสภาพแวดล้อมในองค์กรเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้บุคคลรู้สึกมีความเครียด
3. ได้แบบสำรวจที่สามารถสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดในอาชีพ ปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีความเครียดและความสามารถในการเผชิญความเครียดของบุคคลเพื่อใช้ประกอบการให้คำปรึกษาทางอาชีพ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพในพื้นที่เขตการพัฒนาชายฝั่งภาคตะวันออก โดยดำเนินการกับกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ที่ปฏิบัติงานและได้รับผลกระทบจากความต่อเนื่องของแผนการพัฒนาเขตพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก และเนื่องลักษณะของข้อคำถามมีความเป็นอิสระจากลักษณะเฉพาะของประเภทงานจึงใช้กระบวนการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายตามตัวแปรอาชีพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสำรวจความเครียดในอาชีพซึ่งเป็นแบบสำรวจที่ประเมินความสามารถในการปรับตัวในอาชีพของบุคคล 3 มิติ คือความเครียดที่บุคคลรับรู้ ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์และความสามารถในการเผชิญความเครียด ซึ่งแต่ละมิติจะมีมาตรประเมินปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียด 6 4 และ 4 ปัจจัยตามลำดับ โดย

ความเครียดที่บุคคลรับรู้ เป็นการประเมินความเครียดในอาชีพตามการรับรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับบทบาทที่มากเกินไป (Role overload) บทบาทที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Role insufficiency) บทบาทที่ไม่ชัดเจน (Role ambiguity) ขอบเขตของบทบาท (Role boundary) ความรับผิดชอบ (Responsibility) และ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment)

ความรู้สึกรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ เป็นการประเมินความรู้สึกบีบคั้นของแต่ละบุคคล เกี่ยวกับความรู้สึกบีบคั้นทางอาชีพ (Vocational strain) ความรู้สึกบีบคั้นทางจิต (Psychological strain) ความรู้สึกบีบคั้นทางกาย (Physical strain) และความรู้สึกบีบคั้นทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือทางพฤติกรรม (Interpersonal / behavioral strain)

ความสามารถในการเผชิญความเครียด เป็นการประเมินความสามารถในการเผชิญความเครียดของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลตนเอง (Self-care behavior) ระบบการสนับสนุนทางสังคม (Social-Support System) ทักษะทางปัญญา (Cognitive skills) และกิจกรรมนันทนาการ (Recreation activities)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

นำแบบสำรวจความเครียดในอาชีพที่ดำเนินการปรับปรุงการใช้ภาษาและตรงกับโครงสร้างแนวคิดและจุดมุ่งหมายที่ต้องการศึกษา (ภาคผนวก 3) ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพในเขตพื้นที่พัฒนาชายฝั่งทะเลตะวันออก ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2545

วิธีการจัดกระทำข้อมูล

1. การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงแบบ α (α -Coefficient) ทั้งฉบับและค่าความเที่ยงแต่ละด้านคือ ความเครียดที่บุคคลรับรู้ตามบทบาท(ORQ) ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์(PSQ) และทักษะในการเผชิญปัญหา(PRQ) ตามลำดับ

2. ตรวจสอบความตรงเชิงทฤษฎี(construct validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ(Factor Analysis) และพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(factor loading) ขององค์ประกอบแต่ละตัว

4. หาค่าเกณฑ์มาตรฐานโดยการวิเคราะห์ เปอร์เซนต์ไทล์ (Percentiles) จำแนกตามตัวแปรอาชีพเพศชายและเพศหญิง

เกณฑ์ปกติของแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

นำแบบสำรวจความเครียดในอาชีพที่ดำเนินการวิเคราะห์จากการหาคุณภาพ (ภาคผนวก 3) ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพในเขตพื้นที่พัฒนาชายฝั่งทะเลตะวันออก ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2545 จำนวน 531 คน เพื่อหาคุณภาพโดยดำเนินการกับกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ที่ปฏิบัติงานและได้รับผลกระทบจากความต่อเนื่องของแผนการพัฒนาเขตพื้นที่ชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก โดยอาชีพต่าง ๆ มีการทำงานที่เป็นระบบแบบหน่วยงาน และมีการปฏิบัติงานที่ต้องติดต่อกับผู้อื่นซึ่งเป็นกระบวนการที่จะเกิดความต่อเนื่องของตัวแปรที่ต้องการศึกษา และเนื่องลักษณะของข้อคำถามมีความเป็นอิสระจากลักษณะเฉพาะของประเภทงานจึงใช้กระบวนการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายตามตัวแปรอาชีพแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์คะแนนเปอร์เซนต์ไทล์แต่ละด้าน

1. คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์จากความเครียดที่บุคคลรับรู้ (ORQ) และความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ (PSQ) สูง แสดงว่ามีความเครียดสูง โดย

คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ สูงกว่า 95 แสดงว่ามีการปรับตัวต่อความเครียดในอาชีพที่ไม่เหมาะสม (maladaptive stress)

75 - 95 แสดงว่ามีปัญหาในการปรับตัวในอาชีพแต่ไม่รุนแรง (mild level maladaptive stress)

25 - 74 แสดงว่ามีการปรับตัวต่อความเครียดในระดับค่าเฉลี่ย เช่นเดียวกับบุคคลปกติทั่วไป

ต่ำกว่า 25 แสดงว่าไม่มีความเครียดในการปรับตัวในอาชีพ

2. ส่วนคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์จากความสามารถในการเผชิญความเครียด (PRQ) สูง แสดงว่ามีความสามารถในการเผชิญความเครียดในอาชีพดี โดย

คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ต่ำกว่า 10 แสดงว่าขาดความสามารถในการเผชิญความเครียดในอาชีพ (lack of coping skill)

10 - 24 แสดงว่ามีบกพร่องในความสามารถในการเผชิญความเครียดในอาชีพแต่ไม่รุนแรง (mild deficit of coping skill)

25 - 75 แสดงว่ามีความสามารถในการเผชิญความเครียดในระดับค่าเฉลี่ยเช่นคนปกติทั่วไป

สูงกว่า 75 แสดงว่ามีความสามารถในการเผชิญความเครียดดี

สรุปผล

การสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพได้แบบสำรวจความเครียดในอาชีพประกอบด้วยข้อคำถามความเครียดที่บุคคลรับรู้ (ORQ) จำนวน 60 ข้อ ปลายัยะ 10 ข้อ (ข้อ 1 - ข้อ 60) ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ (PSQ) จำนวน 40 ข้อ ปลายัยะ 10 ข้อ (ข้อ 61 - 100) และความสามารถในการเผชิญความเครียด (PRQ) จำนวน 40 ข้อ ปลายัยะ 10 ข้อ (ข้อ 101 - 140) รวมทั้งฉบับ 140 ข้อ (ภาคผนวก 3) ซึ่งผู้รับการประเมินจะประเมินข้อคำถามต่าง ๆ ด้วยค่า 5 ระดับ (ค่า 1 - 5) สามารถรวมคะแนนที่ได้จากการประเมินแต่ละปลายัยะและตรวจเทียบปรับเปลี่ยนเป็นคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ (percentile) เพื่อพิจารณาลักษณะเส้นภาพ (profile) ความเครียดในอาชีพของแต่ละบุคคล

คู่มือการใช้แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

แบบสำรวจความเครียดในอาชีพสามารถใช้ในการประเมินความเครียดของบุคคลที่ประกอบอาชีพทั่วไปและมีความสามารถในการอ่านพอสมควร โดยผู้ดำเนินการใช้และวิเคราะห์ผล

การประเมินควรเป็นนักจิตวิทยาหรือบุคคลที่ได้รับการฝึกอบรมในการใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยา และรวมทั้งมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณลักษณะมนุษย์และความเครียด

ทั้งนี้จุดมุ่งหมายของแบบสำรวจความเครียดในอาชีพเพื่อประโยชน์ในการประเมินการปรับตัวและความสามารถในการเผชิญความเครียดในอาชีพของบุคคล ดังนั้นไม่ควรใช้ผลจากการทำแบบสำรวจนี้เพื่อคัดเลือก ประเมินหรือเลื่อนตำแหน่งบุคคล

การดำเนินการและการตรวจให้คะแนน

การดำเนินการใช้แบบสำรวจความเครียดในอาชีพและการตรวจให้คะแนนมีกระบวนการดังนี้

1. การดำเนินการทดสอบ

โดยทั่วไปการทำแบบสำรวจความเครียดในอาชีพใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที โดยมีขั้นตอนคือ

- 1). ชี้แจงกระบวนการดำเนินการทำแบบสำรวจ
- 2). ตอบข้อมูลทั่วไป
- 3). ดำเนินการทำแบบสำรวจ
- 4). แปลความหมาย

ทั้งนี้ผู้รับการทดสอบควรมีความสามารถในการอ่านพอสมควรและมีสถานที่ที่เป็นส่วนตัว ไม่ถูกรบกวน หรือเบี่ยงเบนความสนใจในระหว่างการทำแบบสำรวจ

2. การตรวจให้คะแนน

การตรวจให้คะแนนแบบสำรวจความเครียดในอาชีพเป็นคะแนนจากมาตรที่มีระดับค่าตั้งแต่ 1 – 5 โดยพิจารณาข้อความที่เป็นข้อคำถามทางบวก ส่วนข้อความที่เป็นข้อคำถามทางลบต้องมีการกลับค่ามาตร โดยความเครียดที่บุคคลรับรู้ (ORQ) จำนวน 60 ข้อ (ข้อ 1 – ข้อ 60) มีข้อความทางลบจำนวน 24 ข้อ คือข้อที่ 6 11 12 14 15 16 17 18 19 21 22 24 25 27 28 29 30 34 35 37 38 39 40 และข้อ 50 ความรู้สึกรับคั้นเนื่องจากประสบการณ์ (PSQ) จำนวน 40 ข้อ (ข้อ 61 – 100) มีข้อความทางลบจำนวน 9 ข้อ คือข้อที่ 66 68 69 74 79 80 84 87 และ 88 ส่วนความสามารถในการเผชิญความเครียด (PRQ) จำนวน 40 ข้อ (ข้อ 101 – 140) ไม่มีข้อความทางลบและคะแนนที่ได้สามารถรวมเป็นคะแนนแต่ละด้าน

3. การพิจารณาโปรไฟล์(profile)

คะแนนดิบจากแต่ละด้านสามารถปรับเป็นคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์(percentile) และเมื่อลากเส้นแสดงโปรไฟล์ จะแสดงถึงคุณลักษณะปัจเจกต่าง ๆ ที่มีผลต่อความเครียดของแต่ละบุคคล

4. การแปลความหมาย

ข้อมูลคะแนนจากแบบสำรวจความเครียดในอาชีพพิจารณาจากเปอร์เซ็นต์ไทล์แต่ละ
ด้าน

คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์จากความเครียดที่บุคคลรับรู้ (ORQ) และความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจาก
ประสบการณ์ (PSQ) สูง แสดงว่ามีความเครียดสูง โดย

คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ สูงกว่า 95 แสดงว่ามีการปรับตัวต่อความเครียดในอาชีพที่ไม่
เหมาะสม(maladaptive stress)

75 - 95 แสดงว่ามีปัญหาในการปรับตัวในอาชีพแต่ไม่รุนแรง
(mild level maladaptive stress)

25 - 74 แสดงว่ามีการปรับตัวต่อความเครียดในระดับค่าเฉลี่ย
เช่นเดียวกับบุคคลปกติทั่วไป

ต่ำกว่า 25 แสดงว่าไม่มีความเครียดในการปรับตัวในอาชีพ

ส่วนคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์จากความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRQ) สูงแสดงว่า
มีความสามารถในการเผชิญความเครียดในอาชีพดีโดย

คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ต่ำกว่า 10 แสดงว่าขาดความสามารถในการเผชิญความเครียดใน
อาชีพ(lack of coping skill)

10 - 24 แสดงว่ามีบกพร่องใน ความสามารถในการเผชิญ
ความเครียดในอาชีพแต่ไม่รุนแรง
(mild deficit of coping skill)

25 - 75 แสดงว่ามีความสามารถในการเผชิญความเครียดใน
ระดับค่าเฉลี่ยเช่นคนปกติทั่วไป

สูงกว่า 75 แสดงว่ามีความสามารถในการเผชิญความเครียดดี

ซึ่งสามารถพิจารณาเส้นทาง(profile) ของแต่ละบุคคลและแปลความหมายตามแนวในตา

รางที่ 18

ตารางที่ 18 แสดงความหมายของลักษณะคะแนนตัวแปรในความเครียดที่บุคคลรับรู้ตามบทบาท (ORQ) ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล(PSQ) และทักษะในการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคล (PRQ)

คะแนนบทบาทที่มากเกินไป (Role overload)สูง อาจแสดงว่าบุคคลรับรู้ว่ามีภาระงานเพิ่มมากขึ้นอย่างไม่สมเหตุผลผลและไม่ได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์และเครื่องมือในการปฏิบัติงานที่เพียงพอ ทำให้บุคคลรู้สึกว่าไม่สามารถปฏิบัติงานได้ในขณะนั้น ต้องได้รับการช่วยเหลือ รวมทั้งการที่บุคคลรับรู้ว่าจะต้องปฏิบัติงานภายในระยะเวลาจำกัด

คะแนนบทบาทที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Role insufficiency)สูง อาจแสดงว่าบุคคลไม่สามารถใช้ทักษะของตนปฏิบัติงานที่รับผิดชอบอยู่ได้ ทำให้รู้สึกว่าไม่มีความก้าวหน้าในอาชีพที่ดำเนินอยู่ มีความต้องการการยอมรับและความสำเร็จในงานแต่ในขณะเดียวกันบุคคลก็จะมีความรู้สึกเบื่อาน

คะแนนบทบาทที่ไม่ชัดเจน (Role ambiguity)สูง อาจแสดงว่าบุคคลรู้สึกสับสนในการปฏิบัติงาน ไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ไม่รู้ว่าควรใช้เวลาอย่างไร และรวมถึง ไม่รู้ว่าจะถูกประเมินอย่างไร ไม่รู้วิธีการในการเริ่มต้นงานใหม่และมักจะมี ความขัดแย้งกับหัวหน้างานในการริเริ่มงานใหม่ และไม่รู้ว่าจะดำเนินงานต่อไปอย่างไร

คะแนนขอบเขตของบทบาท (Role boundary)สูง อาจแสดงว่าบุคคลรู้สึกว่าการทำงานของตนมีความขัดแย้งกับหัวหน้างาน รู้สึกไม่ภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำ รู้สึกไม่แน่ใจเกี่ยวกับขอบเขต อำนาจหน้าที่ และต้องปฏิบัติงานภายใต้การสั่งการของหัวหน้างานหลายคน

คะแนนความรับผิดชอบ (Responsibility)สูง อาจแสดงว่าบุคคลรับรู้ว่าจะต้องรับผิดชอบการกระทำของตนเองและของผู้ใต้บังคับบัญชา มีความวิตกกังวลว่าผู้อื่นจะปฏิบัติงานไม่ดี ชอบแสดงความเป็นผู้นำ และชอบเสนอตนเองเข้ารับผิดชอบปัญหาของผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับผู้ร่วมงาน หรือทำงานกับผู้ร่วมงานยาก หรือมักแสดงความโกรธเพราะรู้สึกกดดันจากงาน

คะแนนสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment)สูง อาจแสดงว่าบุคคลรับรู้ว่ามีระดับของเสียง ความชื้น ฝุ่น ความร้อน ความเย็น แสงสว่าง หรือกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์สูง และรวมที่มีความรู้สึกแปลกแยกจากสถานที่ทำงาน

คะแนนความรู้สึกบีบคั้นทางอาชีพ(Vocational strain)สูง อาจแสดงว่าบุคคลมีความรู้สึกบีบคั้นที่ทำให้บุคคลมีเจตคติไม่ดีต่องาน เช่น เบื่อ ขาดความสนใจ และมักปฏิบัติงานผิดพลาดจนเกิดอุบัติเหตุ ปฏิบัติงานไม่ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน มีปัญหาส่วนตัว และมีการขาดงานบ่อย เป็นต้น

ตารางที่ 18 (ต่อ) แสดงความหมายของลักษณะคะแนนตัวแปรในความเครียดที่บุคคลรับรู้ตามบทบาท(ORQ) ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล(PSQ) และทักษะในการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคล (PRQ)

คะแนนความรู้สึกบีบคั้นทางจิต (Psychological strain)สูง อาจแสดงว่าบุคคลมีความรู้สึกบีบคั้นที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการตอบสนองในหลายลักษณะ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย มีอาการไม่พอใจกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ มักคิดว่าปัญหาเล็กน้อยเป็นปัญหาใหญ่ที่เลวร้าย ไม่รู้สึกมีอารมณ์ขัน ชอบกล่าวถึงสิ่งต่างในลักษณะ “ไม่ดี” และเกียจคร้านไม่เอาใจใส่ในงาน เป็นต้น

คะแนนความรู้สึกบีบคั้นทางกาย (Physical strain)สูง อาจแสดงว่าบุคคลมีความรู้สึกบีบคั้นที่ทำให้บุคคลมีความแปรปรวนทางจิต วิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ และรู้สึกมีอาการต่าง ๆ เช่น หนาว ใจสั่น เจ็บปวด ปวดท้อง มีพฤติกรรมกรบรีโกลผิดปกติ มีการใช้สารแอลกอฮอล์มาก ระบบการนอนหลับถูกรบกวน และมีอาการผิดปกติทางกายอื่น ๆ

คะแนนความรู้สึกบีบคั้นทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือทางพฤติกรรม (Interpersonal / behavioral strain)สูง อาจแสดงว่าบุคคลมีความรู้สึกบีบคั้นที่มีผลต่อการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและพฤติกรรมทางสังคม ไม่ดี เช่น มีพฤติกรรมแยกตัวเอง ไม่คบค้าสมาคม และมักอ้างว่าไม่มีเวลา รู้สึกโกรธและหงุดหงิดบุคคลอื่น ๆ ทั้งในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเอง (Self - care behavior)สูง อาจแสดงว่าบุคคลมีกิจกรรมประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพดี เช่น การออกกำลังกาย และการฝึกการผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสารเสพติด เป็นต้น

คะแนนระบบการสนับสนุนทางสังคม (Social - Support System)สูง อาจแสดงว่าบุคคลรับรู้ว่ามีบุคคลที่ผูกพันให้การยอมรับ ให้คุณค่า สามารถปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติงานซึ่งอาจจะเป็นบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และกลุ่มทางสังคมอื่น ๆ

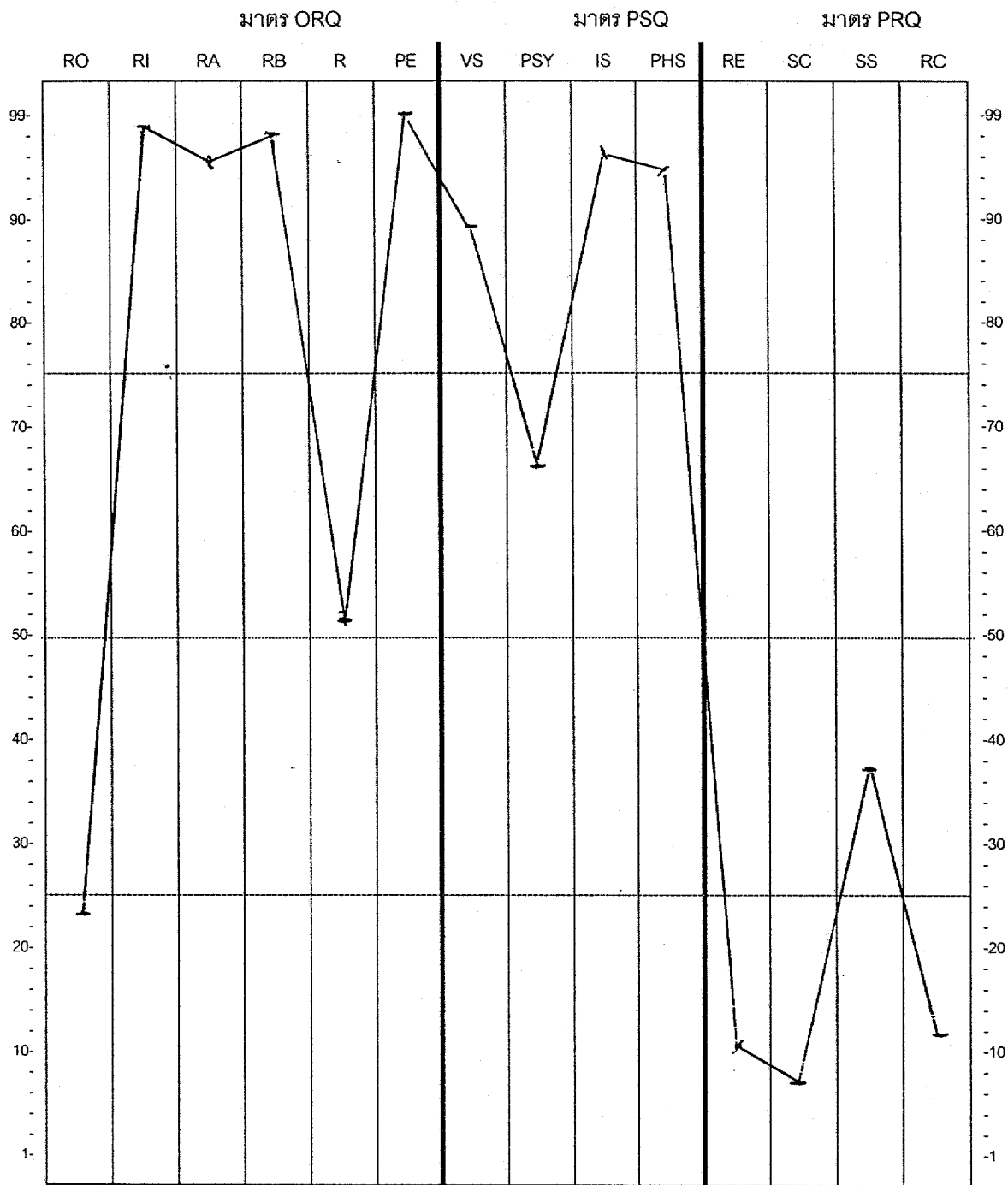
คะแนนทักษะทางปัญญา (Cognitive skills) สูง อาจแสดงว่าบุคคลมีทักษะในการแก้ไขปัญหาที่มีระบบ สามารถพิจารณาถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงของทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่ผลกรรมที่จะเกิดขึ้น สามารถระบุถึงสาระสำคัญของปัญหา มีความสามารถในการจัดลำดับความสำคัญจำเป็นก่อน-หลัง ได้ และมีทักษะในการแยกแยะประเด็นปัญหาสำคัญกับประเด็นย่อยได้ และรวมทั้งสามารถแบ่งเวลาในหน้าที่การงานกับเวลาชีวิตส่วนตัวได้

คะแนนกิจกรรมนันทนาการ (Recreation activities)สูง อาจแสดงว่าบุคคลมีพฤติกรรมเพื่อเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจ (distraction) จากเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลเครียด เพื่อการผ่อนคลายและยังเป็นการสร้างความพึงพอใจในชีวิตนอกบริบทสภาพการณ์ทำงาน

การพิจารณาไฟล์ไฟล์ความเครียดในอาชีพของแต่ละบุคคลต้องพิจารณาทั้งความเครียดที่บุคคลรับรู้ (ORQ) ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์ (PSQ) และความสามารถในการเผชิญความเครียด (PRQ) โดยบุคคลที่มีความเครียดที่บุคคลรับรู้ ความรู้สึกบีบคั้นเนื่องจากประสบการณ์สูง และความสามารถในการเผชิญความเครียดต่ำ แสดงว่ามีความเครียดในการประกอบอาชีพดังกรณีตัวอย่าง

เส้นภาพ (Profile) ความเครียดในอาชีพ

ชื่อ - สกุล..... นาย สิริยศ..... อายุ..... 32..... ปี
 อาชีพ (งาน)..... ว่างเทคนิคผลิตภัณฑ์..... วันที่..... 1 มี.ค. 45.....



อันดับ

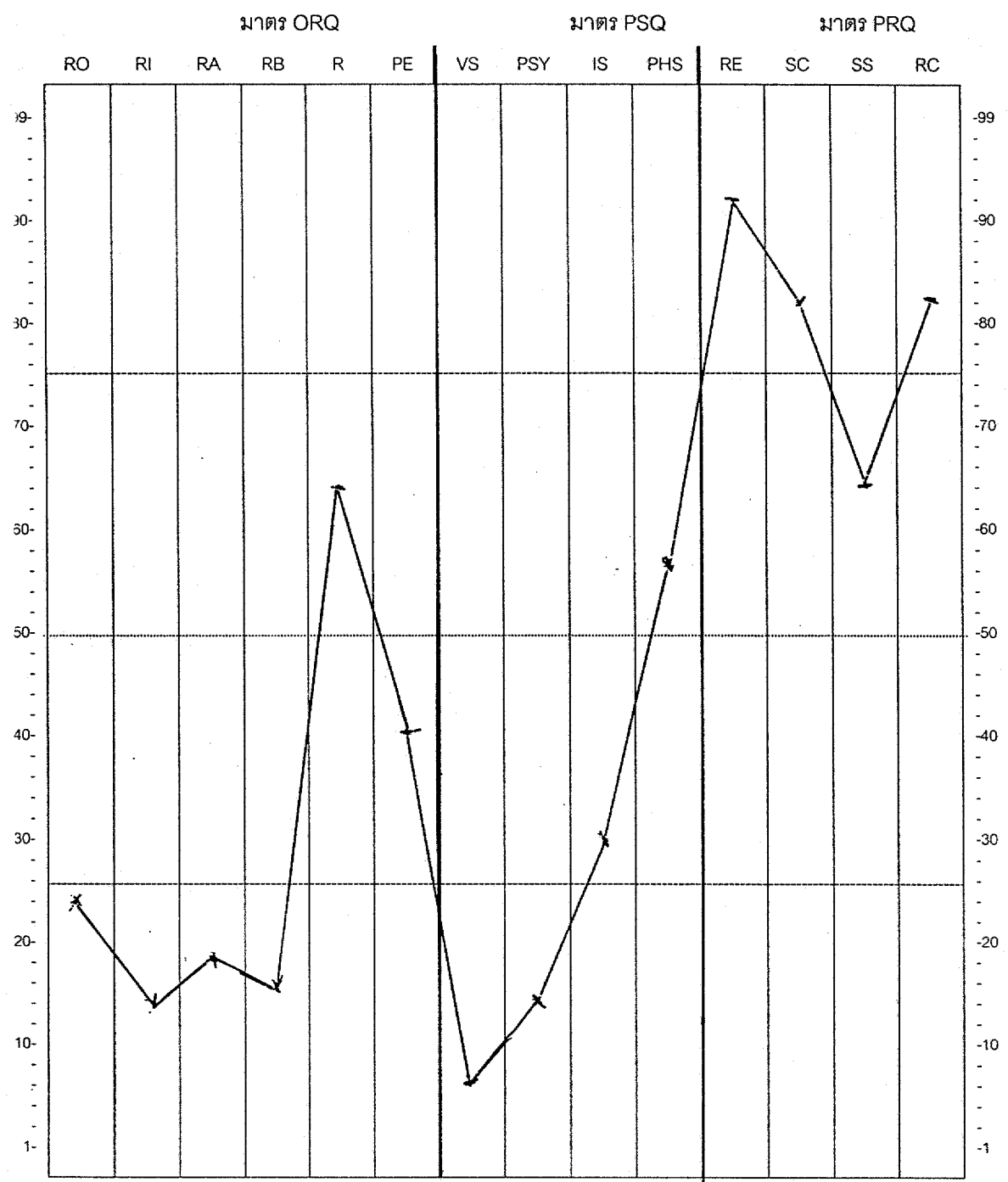
RO	RI	RA	RB	R	PE	VS	PSY	IS	PHS	RE	SC	SS	RC
23	38	34	36	33	39	30	28	33	57	20	18	29	25

เปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) ความเครียดในอาชีพของเพศชาย

คะแนนดิบ	มาตร ORQ					มาตร PSQ					มาตร PRQ				คะแนนดิบ
	RO	RI	RA	RB	R	PE	VS	PSY	IS	PHS	RE	SC	SS	RC	
60-															60
55-															55
50-														99	50
													99	99	
													98	99	
													97	98	
45-													95	97	45
													94	96	
													92	94	
													85	90	
													84	88	
													80	84	
40-													75	83	40
													72	79	
													68	75	
													65	71	
													60	68	
													55	63	
35-													53	59	35
													48	53	
													45	47	
													40	41	
30-													36	35	30
													34	29	
													29	23	
													24	19	
													20	13	
25-													17	10	25
													12	8	
													10	5	
													8	4	
													5	3	
20-													4	3	20
													2	3	
													2	3	
													2	1	
15-													1	1	15
													1	1	
													1	1	
													1	1	
10-													1	1	10
													1	1	
													1	1	
													1	1	
5-													1	1	5
													1	1	
													1	1	
1-													1	1	1
	RO	RI	RA	RB	R	PE	VS	PSY	IS	PHS	RE	SC	SS	RC	

เส้นภาพ (Profile) ความเครียดในอาชีพ

ชื่อ - สกุล..... พงษ์สาว อรรณพ..... อายุ..... ๒๘..... ปี
 อาชีพ (งาน)..... ประดาวิมลธรรมบริษัท..... วันที่..... ๓ มี.ค. ๕๕



ดิบ

RO	RI	RA	RB	R	PE	VS	PSY	IS	PHS	RE	SC	SS	RC
22	18	19	17	28	13	15	16	19	20	38	35	37	40

เปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) ความเครียดในอาชีพของเพศหญิง

คะแนนดิบ	มาตร ORQ						มาตร PSQ					มาตร PRQ			คะแนนดิบ
	RO	RI	RA	RB	R	PE	VS	PSY	IS	PHS	RE	SC	SS	RC	
60-															60-
-															-
-															-
-															-
55-															55-
-															-
-															-
-															-
50-													99	99	50-
-												99	99	99	-
-												99	97	98	-
-												99	96	97	-
-												99	95	96	-
45-												99	93	95	45-
-												99	98	94	-
-												98	92	94	-
-												97	89	93	-
-					99			99				97	84	91	-
-	99				99			99		99		97	82	90	-
-	98				98			99		99		95	82	90	-
40-	97				98			99		98		94	78	88	40-
-	96	99			97	99		98		98		92	72	86	-
-	95	99		99	96	99		95		96		90	68	83	-
-	94	98		99	94	98		95		95		90	62	79	-
-	93	96	99	97	93	98	99	94		94		86	57	74	-
35-	91	93	96	96	90	97	99	93		93		83	53	69	35-
-	88	90	95	95	88	96	98	92		92		81	48	64	-
-	86	88	93	93	82	96	98	91	99	97		90	42	58	-
-	84	83	90	92	79	96	97	89	97	97		88	39	51	-
-	83	79	87	86	77	96	96	87	96	88		88	33	48	-
30-	78	75	82	84	73	94	93	84	94	86		64	30	41	30-
-	72	70	76	78	67	93	90	81	92	82		58	28	35	-
-	65	64	71	73	63	92	87	78	90	78		53	27	31	-
-	58	54	67	65	56	91	85	74	87	77		46	22	27	-
-	51	47	60	61	49	90	83	71	83	74		41	19	23	-
25-	45	41	53	55	44	88	75	63	77	73		37	16	18	25-
-	34	36	48	52	38	88	67	58	71	72		33	16	16	-
-	27	30	41	46	34	86	58	51	65	66		27	13	12	-
-	22	25	36	41	28	83	53	42	59	64		23	11	9	-
-	16	21	28	36	22	81	48	39	51	59		19	9	7	-
20-	13	17	22	29	17	79	37	30	37	56		14	7	4	20-
-	8	14	17	21	13	77	30	25	30	51		11	7	2	-
-	6	13	13	18	11	74	21	21	20	45		7	6	2	-
-	4	8	9	14	10	71	16	16	14	38		5	5	2	-
-	2	6	7	10	9	66	11	13	9	29		3	4	2	-
15-	1	4	4	7	5	60	7	7	6	22		3	3	2	15-
-		2	3	5	3	52	5	4	1	16		2	2	1	-
-		1	2	4	2	40	2	2		10		1	1		-
-			1	2	1	34				7					-
-				1		25				4					-
10-						12				2					10-
-															-
-															-
-															-
5-															5-
-															-
-															-
1-															1-
	RO	RI	RA	RB	R	PE	VS	PSY	IS	PHS	RE	SC	SS	RC	

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่องการสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพได้แบบสำรวจความเครียดที่สามารถนำไปใช้ในการสำรวจความเครียดในการประกอบอาชีพต่าง ๆ ซึ่งเป็นการสำรวจปัจจัยในการทำงานที่ทำให้บุคคลมีความเครียดที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Osipow and Spokane (1987) และเนื่องจากแต่ละบุคคลก็มีระดับความสามารถในการเผชิญความเครียดได้แตกต่างกันซึ่งแบบสำรวจความเครียดในอาชีพที่สร้างขึ้นสามารถใช้ผลคะแนนจากการตอบแบบสำรวจตัวแปรตรงข้ามปัจจัยต่าง ๆ ในแต่ละด้านและแปลงคะแนนเป็นคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดในอาชีพของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเกณฑ์ปกติจำแนกตามเพศชายและเพศหญิง ทำให้สามารถพิจารณาระดับความสามารถในการอดทนและปรับตัวต่อความเครียดของบุคคลได้จากเส้นภาพ(profile) ซึ่งเป็นลักษณะการพิจารณาเช่นเดียวกับแบบสำรวจทางจิตวิทยาหลายฉบับ เช่น แบบสำรวจความสนใจในอาชีพ Kuder General Interest Survey (KGIS) หรือแบบสำรวจบุคลิกภาพ Edwards Personal Preference Schedule (EPPS) เป็นต้น ซึ่งทำให้สามารถพิจารณาความหลากหลายของความสัมพันธ์ของตัวแปรทางจิตวิทยากับลักษณะของบุคคลได้ครอบคลุมมากขึ้น โดยบุคคลที่มีระดับของความเครียดที่รับรู้ตามบทบาทและความรู้สึกบีบคั้นสูงและมีความสามารถในการเผชิญความเครียดต่ำแสดงว่าเป็นบุคคลที่อยู่ในภาวะที่มีความเครียดส่วนบุคคลที่มีค่าในทางตรงกันข้ามแสดงว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมความเครียดได้ดี และยังสามารถพิจารณารายละเอียดตัวแปรทางจิตวิทยาย่อย ๆ ได้ด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผลการวิจัยในครั้งนี้ได้แบบสำรวจความเครียดในอาชีพจะเป็นประโยชน์ในการประเมินความเครียดของบุคคลดั่งนั้นหน่วยงานที่สนใจสามารถใช้แบบสำรวจความเครียดในอาชีพประเมินสภาพการณ์ของบุคคลในหน่วยงานเพื่อเป็นฐานข้อมูลขององค์กรต่อไป ปัญหาในการใช้แบบสำรวจความเครียดในอาชีพที่สำคัญคือบุคคลนั้นต้องมีความเต็มใจและตั้งใจในการตอบแบบสำรวจตามความเป็นจริงจึงจะสามารถใช้ประโยชน์จากแบบสำรวจได้และในขณะเดียวกันการใช้ผลจากข้อมูลของแบบสำรวจควรมุ่งในการพัฒนา แก้ไขปัญหามากกว่าการประเมินเพื่อตัดสินในการคัดเลือกหรือเลื่อนระดับบุคคล

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1. ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนาแบบสำรวจความเครียดในอาชีพให้สามารถใช้ประโยชน์ได้มากขึ้น เช่น การดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติของคนไทย เป็นต้น

2.2. ควรมีการวิจัยเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติให้ครอบคลุมตัวแปรที่เกี่ยวข้องมากขึ้น

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2541) คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ .
- ชินโอสถ หัสบำเรอ. (2525). สุขภาพในการทำงานและพฤติกรรมมนุษย์. สารพยาบาล. 10 : 15-17.
- สุทธิชัย ปานปรีชา. (2534). ความเครียด. ใน เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาจิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 4 นนทบุรี โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุภาพันธุ์ สุธงส์นภัย. (2539). ความเครียดในงานของนักวิชาการส่งเสริมสุขภาพของ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปรินูญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชุมพรศรี ฉัตรพยานนท์. (2538). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ กับ ความเครียดของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา. ปรินูญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เทพวัลย์ สุชาติ. (2530). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พัชรินทร์ สุตันตปฤดา. (2535) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจากการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิด ความเครียด ภาวะเครียดจากการปฏิบัติงาน และพฤติกรรมเผชิญภาวะความเครียดของพยาบาลในหอผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลมหาสารคามนครเชียงใหม่. พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เพ็ญญา ไทยภูมิ. (2542). ผลการฝึกบริหารถุย์ตัดตนกับการร่วางมาตรฐานต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ใน โครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปรินูญานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ยีนยง ไทยใจดี. (2537) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ปรินูญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- รพพิมพ์ เมจศรีสุน. (2535). สาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงานของบรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมพร ชูทรานนท์. (2527) ความเครียดและสภาพแวดล้อมในการทำงานของทันตแพทย์. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.

- อินทัย ไกรอำ.(254๓). *เปรียบเทียบผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับการผ่อนคลายด้วยดนตรีต่อระดับความเครียดของพยาบาลประจำการงานอุบัติเหตุและฉุกเฉิน โรงพยาบาลบางละมุงชลบุรี*. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Brown, W. B. and Moberg, D. J. (1980) *Organization Theory and Management : A Macro Approach*. New York : John Willey and sons Inc. 1980.
- Caple, S.A. (1987). The incidence of Influence on Stress and Burnout in Secondary Schools Teachers. *Bislish Journal of Educational Psychology* 57 : 279 – 285.
- Davis, M. Eshelman, E.S. and McKay, M. (1995). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. 4th Oakland: CA; New Harbinger Publications Inc.
- Farmerr, R.E., L.H. Manahan and Hakeler, R. (1984). *Stress Management for Human Services*. Michigan : Sage Publication inc.
- Frain, Manta and Thevasa M. Valiga. (1979). The Multiple Dimensions of Stress. *Topple in Clinical Nursing*. 1(1) : 43-52 ; April.
- Green. J. and Shellenberger, R. (1991). *The Dynamics of Health and Wellness : A Biopsychosocial Approach*. Harcourt Bruce Colledge Publishers : Orlando : Florida.
- Kahn, R.L (1974). Conflict, ambiguity and overwork : Three elements in Job Stress. In A. Meleon (Ed.) *Occupational Stress*. Springfield. Il : Charles C. Thomas.
- Kahn, R.L. Wolf, D.M. , Qwinn R.P., Snock, J.D. and Rosenthal, R.A.(1964). *Organizational Stress : studies in role conflict and ambiguity*. New York : Wiley.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Copier*. New York : Springfield Publishing Company.
- Miller, B.F. and Keane, C. B. (1972) *Encyclopedia and Dictionary of Medicine and Nursing*. Phila .
- Newman, J.E. and Beehr, T. A. (1979). Personal organizational strategies for handing job stress : A review of research and opinion. *Personnel Psychology*. 32, 1-44. 1979.
- Osipow, S.H. and Spokane, A.R. (1987). *Occupational Stress Inventory*. Psychological Assesstment Resource Inc. Odessa: Florida.
- Rice, P. (1992). *Stress and Health*. CA: Pacific Grove:Brook/Cole Publishing.
- Selye H. (1956). *The Stress of Life*. New York : Mcgrow - Hile Book Co.
- Schuler, R. S. (1979). Definition and Conceptualization of stress. In *Organization*. Columbus : Ohio state University. Colledge of Administrative Science.
- Wallace and McDonald, J. (1987). Living with Stress. *Nursing Time*. 74(11). 457 –458.

ภาคผนวก 1

ลักษณะข้อคำถามตาม โครงสร้างแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

ตารางที่ 19 ลักษณะข้อคำถามความเครียดตามบทบาทอาชีพ(Occupational Role Questionnaire)

ข้อที่	รายการ	ระดับ
1.	ในที่ทำงาน ฉันถูกคาดหวังให้ทำงานหลายๆ อย่างที่ต่างกัน ในเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด	① ② ③ ④ ⑤
2.	ฉันรู้สึกว่าคุณต้องรับผิดชอบต่องานของฉันเพิ่มขึ้น	① ② ③ ④ ⑤
3.	ฉันถูกคาดหวังให้ทำงานในส่วนที่ฉันไม่เคยถูกฝึกมาก่อน	① ② ③ ④ ⑤
4.	ฉันต้องหอบงานกลับไปทำที่บ้าน	① ② ③ ④ ⑤
5.	ฉันมีเครื่องมือ / อุปกรณ์ ที่จำเป็นในการทำงานให้แล้วเสร็จ	① ② ③ ④ ⑤
6.	ฉันรู้สึกมั่นใจว่าฉันมีความสามารถในการปฏิบัติงาน	① ② ③ ④ ⑤
7.	ฉันต้องทำงานในเวลาที่ยืดหยุ่น	① ② ③ ④ ⑤
8.	ฉันอยากจะได้รับความช่วยเหลือเพิ่มขึ้น เพราะงานที่ทำอยู่ เกินความสามารถของฉัน	① ② ③ ④ ⑤
9.	งานที่ฉันทำอยู่ทำให้ฉันต้องทำหน้าที่หลายอย่าง ที่สำคัญเท่า ๆ กัน ในเวลาเดียวกัน	① ② ③ ④ ⑤
10.	ฉันถูกคาดหวังให้ทำงานมากกว่าที่ควรจะเป็น	① ② ③ ④ ⑤
11.	ฉันรู้สึกว่าฉันมีความก้าวหน้าด้านอาชีพ อย่างที่ควรจะเป็น	① ② ③ ④ ⑤
12.	ฉันรู้สึกว่างานของฉันเหมาะสมกับทักษะ / ความชำนาญ / ความสนใจของฉัน	① ② ③ ④ ⑤
13.	ฉันเบื่องานที่ฉันทำอยู่	① ② ③ ④ ⑤
14.	ฉันรู้สึกว่าฉันมีความรับผิดชอบในงานของตัวเอง	① ② ③ ④ ⑤
15.	ฉันรู้สึกว่าได้ใช้ความสามารถ ความถนัดในงานที่ทำ	① ② ③ ④ ⑤
16.	ฉันรู้สึกว่างานที่ฉันทำอยู่มีอนาคตที่ดี	① ② ③ ④ ⑤
17.	ฉันภูมิใจในความสำเร็จ ของงานที่ฉันทำ	① ② ③ ④ ⑤
18.	ฉันรู้สึกว่าตัวฉันมีความสามารถมากกว่างานที่ทำอยู่	① ② ③ ④ ⑤
19.	ฉัน ได้เรียนรู้ทักษะใหม่จากงานที่ทำ	① ② ③ ④ ⑤
20.	ฉันต้องทำหน้าที่ที่ต่ำกว่าความสามารถของตน	① ② ③ ④ ⑤
21.	หัวหน้าของฉันให้คำแนะนำ ซึ่งเป็นข้อมูลย้อนกลับที่มีประโยชน์ ต่อการทำงานของฉัน	① ② ③ ④ ⑤
22.	ฉันรู้สึกว่าฉันต้องทำอะไรเพื่อก้าวไปข้างหน้า	① ② ③ ④ ⑤

ข้อที่	รายการ	ระดับ
23.	ฉันไม่แน่ใจว่าตัวฉันเองต้องทำอะไร หรือควรทำสิ่งใดในงาน ของฉัน	① ② ③ ④ ⑤
24.	เมื่อต้องทำงานหลาย ๆ อย่าง ฉันรู้ว่าฉันควรทำอะไรก่อน	① ② ③ ④ ⑤
25.	ฉันรู้ว่าจะเริ่มตรงไหนเมื่อได้รับมอบหมายโครงการใหม่	① ② ③ ④ ⑤
26.	หัวหน้าของฉันบอกฉันว่าต้องการอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่ความจริง ต้องการอีกอย่างหนึ่ง	① ② ③ ④ ⑤
27.	ฉันเข้าใจและยอมรับระเบียบความประพฤติส่วนตัว (เช่น การแต่งตัว มารยาท การสมาคม)	① ② ③ ④ ⑤
28.	ฉันรู้ลำดับความสำคัญ ก่อน - หลัง ของงานอย่างดี	① ② ③ ④ ⑤
29.	ฉันเข้าใจดีว่า หัวหน้าต้องการให้ฉันใช้เวลาทำงานอย่างไร	① ② ③ ④ ⑤
30.	ฉันรู้ว่าตนเองถูก ต้องประเมินด้วยเกณฑ์อะไร	① ② ③ ④ ⑤
31.	ฉันรู้สึกขัดแย้งระหว่างสิ่งที่นายจ้างคาดหวังให้ทำ กับสิ่งที่ ฉันคิดว่าถูกและควร	① ② ③ ④ ⑤
32.	ฉันรู้สึกสับสนเพราะงานที่ทำปนเปกันทั้งหมด	① ② ③ ④ ⑤
33.	ฉันมีหัวหน้ามากกว่าหนึ่งคนที่คอยบอกให้ฉันต้องทำอะไร	① ② ③ ④ ⑤
34.	ฉันรู้สึกว่าฉันมีโอกาสก้าวหน้าในงานที่ทำ	① ② ③ ④ ⑤
35.	ฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับงานที่ทำอยู่	① ② ③ ④ ⑤
36.	หน้าที่ (หลายคน) ของฉันขัดแย้งกันว่าฉันควรจะทำอย่างไร	① ② ③ ④ ⑤
37.	ฉันภูมิใจเกี่ยวกับการประกอบอาชีพเลี้ยงตนเอง	① ② ③ ④ ⑤
38.	ที่ทำงานของฉันเป็นที่รู้กันดีว่า ใครเป็นหัวหน้าที่แท้จริง	① ② ③ ④ ⑤
39.	ฉันจงรักภักดีกับงานที่ฉันทำอยู่บ้างเหมือนกัน	① ② ③ ④ ⑤
40.	ฉันได้ประโยชน์จากงานที่ฉันทำอยู่พอ ๆ กับที่นายจ้างได้	① ② ③ ④ ⑤
41.	ในแต่ละวันฉันรู้สึกต้องเผชิญกับคนหลายคนมากกว่าที่ต้องการ	① ② ③ ④ ⑤
42.	ฉันต้องใช้เวลาแก้ปัญหาที่คนอื่นนำมาให้	① ② ③ ④ ⑤
43.	ฉันต้องรับผิดชอบทุกสิ่ง และสวัสดิการของผู้ได้บังคับบัญชา	① ② ③ ④ ⑤
44.	คนในที่ทำงานคาดหวังความเป็นผู้นำจากฉัน	① ② ③ ④ ⑤
45.	งานที่ฉันทำอยู่ฉันต้องรับผิดชอบกิจกรรมของคนอื่น	① ② ③ ④ ⑤
46.	ฉันกังวลว่าคนที่ทำงานให้ฉัน หรือทำงานร่วมกับฉัน จะทำงานได้เสร็จดีหรือไม่	① ② ③ ④ ⑤

ข้อที่	รายการ	ระดับ
47.	คนที่ทำงานให้ฉัน หรือทำงานร่วมกับฉัน เป็นคนประเภทพุดชาก	① ② ③ ④ ⑤
48.	ถ้าฉันทำงานผิดพลาดจะมีผลกระทบที่เกิดกับคนอื่นอย่างร้ายแรง	① ② ③ ④ ⑤
49.	งานที่ฉันทำอยู่ทำให้ฉันต้องควบคุมอารมณ์โกรธได้	① ② ③ ④ ⑤
50.	ฉันชอบคนที่ฉันร่วมทำงานด้วย	① ② ③ ④ ⑤
51.	งานที่ฉันทำอยู่ฉันต้องเผชิญกับเสียงดังระดับสูง	① ② ③ ④ ⑤
52.	งานที่ฉันทำอยู่ ต้องอยู่กับความเปียก ชื้นและ	① ② ③ ④ ⑤
53.	งานที่ฉันทำอยู่ ฉันต้องเผชิญกับฝุ่นละอองมาก	① ② ③ ④ ⑤
54.	งานที่ฉันทำอยู่ฉันต้องเผชิญกับอุณหภูมิที่สูงมาก	① ② ③ ④ ⑤
55.	งานที่ฉันทำอยู่ฉันต้องเผชิญกับแสงที่จ้ามาก	① ② ③ ④ ⑤
56.	งานที่ฉันทำต้องอยู่ในอุณหภูมิที่ต่ำมาก	① ② ③ ④ ⑤
57.	ฉันมีตารางการทำงานที่ไม่แน่นอน	① ② ③ ④ ⑤
58.	งานที่ฉันทำอยู่ ฉันต้องแยกตัวตามลำพังคนเดียว	① ② ③ ④ ⑤
59.	งานที่ฉันทำอยู่ ฉันต้องเผชิญกับกลิ่นที่ไม่น่ารื่นรมย์	① ② ③ ④ ⑤
60.	งานที่ฉันทำอยู่ ฉันต้องเผชิญกับสารพิษ	① ② ③ ④ ⑤
	รวม	

ตารางที่ 20 ลักษณะข้อคำถามความรู้สึกบีบคั้นทางอาชีพ(Psychological Strain Questionnaire)

ข้อที่	รายการ	ระดับ
1.	ฉันรู้สึกว่าฉันทำอะไร ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ	① ② ③ ④ ⑤
2.	ช่วงระยะนี้ฉันรู้สึกเบื่อที่จะเดินทางไปทำงาน	① ② ③ ④ ⑤
3.	ฉันเบื่องานลักษณะที่ทำอยู่	① ② ③ ④ ⑤
4.	ช่วงระยะนี้ ฉันรู้สึกทำงานไม่ทัน	① ② ③ ④ ⑤
5.	ฉันมีอุบัติเหตุจากการทำงานสาย	① ② ③ ④ ⑤
6.	คุณภาพงานของฉันดี	① ② ③ ④ ⑤
7.	เมื่อเร็ว ๆ นี้ฉันหยุดงานบ่อย	① ② ③ ④ ⑤
8.	ฉันรู้สึกว่างานของฉันน่าสนใจ น่าตื่นเต้น	① ② ③ ④ ⑤
9.	ฉันมีสมาธิกับงานที่ทำ	① ② ③ ④ ⑤
10.	ฉันมีข้อผิดพลาดในการทำงาน	① ② ③ ④ ⑤
11.	เมื่อไม่นานมานี้ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย	① ② ③ ④ ⑤
12.	เมื่อไม่นานมานี้ ฉันรู้สึกเศร้าซึม	① ② ③ ④ ⑤
13.	เมื่อไม่นานมานี้ฉันรู้สึกกระวนกระวาย	① ② ③ ④ ⑤
14.	เมื่อไม่นานมานี้ ฉันรู้สึกเป็นสุข	① ② ③ ④ ⑤
15.	มีความคิดมากมายสุขุมอยู่ในหัวของฉัน จนฉันนอนไม่หลับ	① ② ③ ④ ⑤
16.	ช่วงระยะนี้ ฉันตอบสนองเหตุการณ์ปกติได้แย่มาก	① ② ③ ④ ⑤
17.	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนขี้บ่น แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ	① ② ③ ④ ⑤
18.	ช่วงระยะนี้ ฉันรู้สึกกังวล	① ② ③ ④ ⑤
19.	ฉันมีอารมณ์ขันและสนุกกับงานเสมอ	① ② ③ ④ ⑤
20.	ฉันเข้าใจว่าสรรพสิ่งทุกอย่าง เป็นไปตามวิถีทางที่มันควรจะเป็น	① ② ③ ④ ⑤
21.	ช่วงระยะนี้ เวลาไปงานเลี้ยง ฉันดื่มมากกว่าปกติ	① ② ③ ④ ⑤
22.	ฉันทะเลาะกับคู่สมรส	① ② ③ ④ ⑤
23.	ฉันทะเลาะกันเพื่อน	① ② ③ ④ ⑤
24.	ฉันและคู่สมรสมีความสุขกันดี	① ② ③ ④ ⑤
25.	ช่วงระยะนี้ ฉันมักทำอะไรตามลำพัง แทนที่จะทำกับคนอื่น	① ② ③ ④ ⑤
26.	ฉันทะเลาะกันสมาชิกในครอบครัว	① ② ③ ④ ⑤

ข้อที่	รายการ	ระดับ
27.	ระยะนี้ ความสัมพันธ์ของฉันกับคนอื่น ๆ เป็นไปด้วยดี	① ② ③ ④ ⑤
28.	ฉันพบว่า ฉันต้องการเวลาในการแก้ไขปัญหาของตัวเอง	① ② ③ ④ ⑤
29.	ฉันหวังว่าจะมีเวลาให้กับตัวเองมากขึ้น	① ② ③ ④ ⑤
30.	ฉันแยกตัวจากคนอื่น เมื่อไม่นานมานี้	① ② ③ ④ ⑤
31.	น้ำหนักตัวฉันเพิ่มขึ้น โดยไม่ตั้งใจ	① ② ③ ④ ⑤
32.	นิสัยการกินของฉันแปรปรวน	① ② ③ ④ ⑤
33.	เมื่อเร็ว ๆ นี้ฉันรู้สึกจะดีมหนัก	① ② ③ ④ ⑤
34.	เมื่อเร็ว ๆ นี้ฉันรู้สึกเหนื่อย	① ② ③ ④ ⑤
35.	ฉันรู้สึกเครียด	① ② ③ ④ ⑤
36.	ฉันมีปัญหาทั้งตอนนอน และตอนตื่น	① ② ③ ④ ⑤
37.	ฉันรู้สึกปวดเมื่อยที่อธิบายไม่ถูก	① ② ③ ④ ⑤
38.	ฉันกินอาหารผิดสำแดง	① ② ③ ④ ⑤
39.	ฉันรู้สึกเฉยเมยไปหมด ไม่มีอะไรน่าสนใจ	① ② ③ ④ ⑤
40.	ฉันรู้สึกมึนงง เชื่องซึม	① ② ③ ④ ⑤
	รวม	

ตารางที่ 21 ลักษณะข้อคำถามความสามารถในการเผชิญความเครียด(Psychological Resource Questionnaire)

ข้อที่	รายการ	ระดับ
1.	เมื่อรู้สึกว่ามันจำเป็นต้องพัก และฉันจะลาพักผ่อน	① ② ③ ④ ⑤
2.	ฉันสามารถทำอะไรก็ได้ที่อยากทำ ในเวลาฉันว่าง	① ② ③ ④ ⑤
3.	วันหยุดสุดสัปดาห์ ฉันใช้เวลาทำอะไรที่ฉันรู้สึกเพลิดเพลิน	① ② ③ ④ ⑤
4.	ช่วงนี้ กิจกรรมพักผ่อนส่วนใหญ่ของฉันคือ การดูโทรทัศน์	① ② ③ ④ ⑤
5.	เวลาว่างส่วนใหญ่ของฉัน จะถูกใช้ไปกับการ ดูการแสดง (กีฬาคนตรี ละคร)	① ② ③ ④ ⑤
6.	ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่กับกิจกรรมที่ฉันมีส่วนร่วม เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี เขียนภาพ แกะสลักไม้ เย็บผ้า ฯลฯ	① ② ③ ④ ⑤
7.	ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่กับกิจกรรมของชุมชน (เช่น ลูกเสือ งานศาสนา โรงเรียน หมู่บ้าน รัฐบาล การบำเพ็ญประโยชน์ ฯลฯ)	① ② ③ ④ ⑤
8.	ฉันพบว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยผ่อนคลายความเครียด	① ② ③ ④ ⑤
9.	ฉันใช้เวลามากพอสมควร กับกิจกรรมนันทนาการตามที่ตนเอง รู้สึกต้องการ	① ② ③ ④ ⑤
10.	ฉันใช้เวลาเยอะมากกับงานอดิเรก	① ② ③ ④ ⑤
11.	ฉันระมัดระวังเรื่องอาหารการกิน กินเพื่อสุขภาพ กินพอควร	① ② ③ ④ ⑤
12.	ฉันตรวจสอบสุขภาพสม่ำเสมอ	① ② ③ ④ ⑤
13.	ฉันหลีกเลี่ยงการดื่มจนเกินควร	① ② ③ ④ ⑤
14.	ฉันออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 20 นาที	① ② ③ ④ ⑤
15.	ฉันมีวิธี ผ่อนคลายความเครียด ตามแบบฉบับของฉันเอง	① ② ③ ④ ⑤
16.	ฉันได้พักผ่อนนอนหลับอย่างเต็มที่	① ② ③ ④ ⑤
17.	ฉันหลีกเลี่ยงการกินหรือดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพ	① ② ③ ④ ⑤
18.	ฉันฝึกสมาธิ หรือสวดมนต์เป็นประจำ	① ② ③ ④ ⑤
19.	ฉันจะหายใจลึก ๆ 2-3 นาที วันละ 2-3 ครั้งเสมอ	① ② ③ ④ ⑤
20.	ฉันจะแบ่งเวลาส่วนหนึ่งไว้ สำหรับทำเรื่องที่ฉันชอบ	① ② ③ ④ ⑤
21.	อย่างน้อยฉันยังมีใครคนหนึ่งที่ดีกว่าฉันเป็นคนที่มีความกล้า	① ② ③ ④ ⑤

ข้อที่	รายการ	ระดับ
22.	ฉันมีคนช่วยงานบ้าน	① ② ③ ④ ⑤
23.	ฉันมีคนช่วยงานสำคัญ ที่ฉันต้องทำให้เสร็จ	① ② ③ ④ ⑤
24.	อย่างน้อยมีหนึ่งคนที่เข้าใจฉัน ที่จะพูดคุยเรื่องที่เราครุ่นคิดได้	① ② ③ ④ ⑤
25.	อย่างน้อยมีหนึ่งคนที่ฉันสามารถพูดคุยปัญหาเรื่องงานได้	① ② ③ ④ ⑤
26.	ฉันรู้สึกว่ามีเพื่อนคืออย่างน้อยหนึ่งคนที่ฟังพาได้เสมอ	① ② ③ ④ ⑤
27.	ฉันรู้สึกได้รับความรัก (ฉันรู้สึกมีคนรักฉัน)	① ② ③ ④ ⑤
28.	มีคนคนหนึ่ง ที่ฉันรู้สึกว่าใกล้ชิดเขามาก	① ② ③ ④ ⑤
29.	ฉันมีกลุ่มเพื่อนที่เห็นคุณค่าของฉัน	① ② ③ ④ ⑤
30.	ฉันได้ประโยชน์ส่วนตัวจากการเข้าร่วมกลุ่มสังคม (เช่นกลุ่มศาสนา การเมือง วิชาชีพ องค์กร ฯลฯ)	① ② ③ ④ ⑤
31.	เมื่อกลับไปถึงบ้าน ฉันสามารถเลิกคิดเรื่องงานได้	① ② ③ ④ ⑤
32.	ฉันรู้สึกว่าม้งานอื่นที่ฉันทำได้นอกเหนือจากงานที่ทำอยู่	① ② ③ ④ ⑤
33.	ฉันจะตรวจสอบ และจัดตารางเวลาทำงานของตนเองเป็นครั้งคราว	① ② ③ ④ ⑤
34.	ฉันสามารถกำหนดเวลาทำงานตามความสำคัญก่อนหลังได้	① ② ③ ④ ⑤
35.	เมื่อกำหนดแล้ว ฉันสามารถทำได้ตามนั้น	① ② ③ ④ ⑤
36.	ฉันมีกลยุทธ์ที่ทำตนเองมีเสน่ห์และเป็นที่น่าสนใจ	① ② ③ ④ ⑤
37.	ฉันสามารถระบุส่วนประกอบสำคัญของปัญหาที่เผชิญอยู่ได้	① ② ③ ④ ⑤
38.	เมื่อต้องแก้ปัญหา ฉันจะใช้วิธีที่เป็นระบบ	① ② ③ ④ ⑤
39.	เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจ ฉันจะพยายามคิดถึงผลที่ตามมาของการตัดสินใจแบบต่าง ๆ	① ② ③ ④ ⑤
40.	ฉันพยายามระวังตัวเองเรื่องความประพฤติของตนเองและสิ่งต่าง ๆ ที่ทำ	① ② ③ ④ ⑤
	รวม	

ภาคผนวก 2

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการหาคุณภาพแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ
ครั้งที่ 1

ตารางที่ 22 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

เพศ	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
เพศชาย	25	32.1
เพศหญิง	53	67.9
รวม	78	100

ตารางที่ 23 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

อายุ	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
ต่ำกว่า 20 ปี	1	1.3
21 - 40 ปี	61	78.2
41-60 ปี	15	19.2
60 ปีขึ้นไป	-	1.3
รวม	78	100

ตารางที่ 24 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพการสมรสที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

สถานภาพ	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
โสด	46	59.0
สมรส	30	38.5
หย่าร้าง	2	2.6
ม่าย	-	
รวม	78	100

ตารางที่ 25 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษาที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจ
ความเครียดในอาชีพ

ระดับการศึกษา	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
ประถมศึกษา	-	-
มัธยมศึกษา	5	6.4
ประกาศนียบัตร		
หรืออนุปริญญา	10	12.8
ปริญญาตรี	52	66.7
สูงกว่าปริญญาตรี	10	12.8
อื่น ๆ	1	1.3
รวม	78	100

ตารางที่ 26 จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามการจำแนกประเภทอาชีพที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบสำรวจ
ความเครียดในอาชีพ

อาชีพ	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
สถาปนิก	1	1.3
วิศวกร	3	3.8
แพทย์	1	1.3
พยาบาล	20	25.6
นักเทคนิคการแพทย์	1	1.3
พนักงานบริษัท	1	1.3
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	1	1.3
เสมียนพนักงาน	10	12.8
ผู้จัดการฝ่ายซื้อ	1	1.3
พนักงานขายสินค้า/ลูกจ้าง	3	3.8
พนักงานรักษาความปลอดภัย	1	1.3
ตำรวจ-ทหาร	1	1.3
อื่น ๆ	27	34.6
ไม่ระบุ	4	5.1
รวม	78	100

ตารางที่ 27 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกประสบการณ์ในการประกอบอาชีพที่ใช้ในการวิเคราะห์
แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

ประสบการณ์	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
1-5 ปี	36	46.2
6-10 ปี	16	20.5
11-15 ปี	12	15.4
16 ปีขึ้นไป	13	16.7
ไม่ระบุ	1	1.3
รวม	78	100

ตารางที่ 28 แสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเที่ยงจากการหาคุณภาพครั้งที่ 1 ของความเครียดที่รับรู้(Occupational Role Questionnaire)

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
PART101	139.0385	374.2453	.3182	.8381
PART102	138.7308	380.4331	.1125	.8421
PART103	139.4231	376.5070	.2878	.8387
PART104	139.8462	378.5475	.1742	.8407
PART105	138.8077	377.4560	.1658	.8412
PART106	139.6026	377.7231	.2306	.8396
PART107	138.8974	382.2491	.1080	.8416
PART108	139.5513	373.7831	.3685	.8374
PART109	139.0513	377.8155	.2080	.8400
PART110	139.1026	376.8984	.2215	.8398
PART111	138.3590	373.7656	.2615	.8390
PART112	138.8462	372.4955	.2861	.8385
PART113	139.5897	368.1931	.4502	.8355
PART114	139.8974	380.8465	.1517	.8408
PART115	139.4231	374.3511	.3169	.8381
PART116	138.8590	361.3435	.5116	.8334
PART117	139.5641	370.0932	.3922	.8365
PART118	138.9872	394.9219	-.2040	.8486
PART119	139.1667	373.4134	.3017	.8382
PART120	139.6667	371.4459	.3595	.8372
PART121	138.8590	367.2396	.3826	.8364
PART122	139.6282	379.7431	.1264	.8419
PART123	140.0128	375.9609	.3061	.8384
PART124	139.5128	386.3570	-.0109	.8436
PART125	139.4487	381.2116	.1369	.8411
PART126	139.5641	368.4309	.4180	.8359
PART127	140.0385	378.8167	.1997	.8401
PART128	139.7949	379.5678	.2106	.8399
PART129	139.3462	374.6189	.2800	.8387
PART130	139.0256	381.1162	.1166	.8417
PART131	139.1538	365.7163	.4904	.8345
PART132	139.3718	364.3924	.5174	.8339
PART133	139.3846	375.2527	.1722	.8416
PART134	138.7179	367.7376	.3505	.8370
PART135	139.3462	368.7747	.4302	.8358
PART136	139.3077	376.0599	.1973	.8405
PART137	140.0256	375.2201	.3031	.8384
PART138	139.8974	375.8335	.2119	.8401
PART139	139.9487	369.7116	.4465	.8358
PART140	139.1795	368.0193	.3790	.8365
PART141	138.9615	371.6479	.3207	.8378

ตารางที่ 28 (ต่อ) แสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเที่ยงจากการหาคุณภาพ
ครั้งที่ 1 ของความเครียดที่รับรู้(Occupational Role Questionnaire)

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
PART142	139.1667	372.0887	.3442	.8375
PART143	139.5256	378.3565	.1551	.8413
PART144	139.2051	387.7756	-.0503	.8455
PART145	138.9615	371.6479	.3132	.8380
PART146	138.9359	376.9439	.2019	.8402
PART147	139.5385	370.4855	.3850	.8367
PART148	139.2308	374.0759	.2383	.8396
PART149	138.4487	388.3545	-.0628	.8459
PART150	139.1538	375.3786	.2534	.8392
PART151	140.1538	370.9630	.3966	.8366
PART152	140.3974	374.8140	.3451	.8378
PART153	140.3462	374.2293	.3352	.8379
PART154	140.2949	371.9249	.3702	.8371
PART155	140.2949	375.3275	.3212	.8382
PART156	140.4744	388.2786	-.0681	.8437
PART157	139.9359	368.8140	.3957	.8363
PART158	140.2179	371.7571	.4097	.8366
PART159	140.0385	375.3881	.2170	.8400
PART160	140.1538	368.0799	.4052	.8361

Reliability Coefficients

N of Cases = 78.0

N of Items = 60

Alpha = .8413

Reliability

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

ตารางที่ 29 แสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเที่ยงจากการหาคุณภาพครั้งที่ 1 ของความรู้สึกลบคั้นทางจิต(Psychological Strain Questionnaire)

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
PART201	77.9487	332.7246	.3771	.9083
PART202	77.6923	321.3846	.5488	.9059
PART203	77.7179	326.4389	.4710	.9071
PART204	77.7949	325.3600	.4627	.9072
PART205	78.4615	335.5504	.3746	.9084
PART206	77.2821	330.3090	.4309	.9076
PART207	78.2179	328.7181	.5307	.9066
PART208	76.7308	339.5240	.0987	.9128
PART209	77.2308	331.2448	.3600	.9085
PART210	77.8077	334.5470	.4924	.9077
PART211	77.6923	317.4625	.7296	.9036
PART212	78.0256	317.9993	.7082	.9039
PART213	78.1667	324.5823	.6654	.9052
PART214	76.8590	328.6422	.3569	.9088
PART215	77.9359	324.2686	.4970	.9067
PART216	78.2564	325.0243	.7495	.9048
PART217	77.7436	321.4139	.5401	.9061
PART218	77.8333	323.6472	.5883	.9056
PART219	77.1026	338.7686	.1475	.9113
PART220	77.5000	330.4870	.3342	.9090
PART221	78.2692	338.3811	.1706	.9108
PART222	78.5128	337.5778	.2898	.9091
PART223	78.5000	335.2403	.4536	.9079
PART224	76.7308	314.9785	.4643	.9083
PART225	77.5769	321.1563	.5489	.9059
PART226	78.4103	337.2840	.2748	.9093
PART227	77.7436	328.2191	.5379	.9065
PART228	78.1026	323.2880	.6692	.9049
PART229	75.4487	369.1856	-.6584	.9205
PART230	78.2436	325.3815	.5668	.9060
PART231	77.7564	338.6282	.1096	.9129
PART232	78.0769	329.0589	.3923	.9082
PART233	78.4615	335.7063	.2864	.9092
PART234	77.6795	317.4933	.6514	.9044
PART235	77.7949	318.1652	.7446	.9036
PART236	78.3846	328.8372	.6036	.9062
PART237	77.8462	320.3656	.5481	.9059
PART238	78.5385	335.8621	.4356	.9081
PART239	78.1282	324.1652	.6479	.9052
PART240	78.2949	325.3275	.6851	.9052

Reliability Coefficients

N of Cases = 78.0

N of Items = 40

Alpha = .9098

Reliability

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

ตารางที่ 30 แสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเที่ยงจากการหาคุณภาพครั้งที่ 1 ของความสามารถในการเผชิญความเครียด(Psychological Resource Questionnaire)

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
PART301	108.4103	293.4918	-.0716	.8583
PART302	108.5513	279.6532	.3148	.8488
PART303	108.6923	275.6444	.4066	.8467
PART304	108.1538	289.5345	.0215	.8564
PART305	107.8718	284.1132	.1559	.8529
PART306	107.3205	274.5842	.3962	.8468
PART307	106.7436	282.6347	.2497	.8502
PART308	108.4872	278.4609	.3076	.8491
PART309	107.7436	275.4139	.4177	.8465
PART310	107.3077	283.6703	.2247	.8507
PART311	107.7949	289.4379	.0475	.8542
PART312	107.5641	279.5478	.3016	.8491
PART313	108.3333	279.8355	.1937	.8533
PART314	106.9103	287.9269	.0957	.8532
PART315	108.5385	274.1998	.5375	.8444
PART316	108.6795	279.9868	.3348	.8485
PART317	108.7821	278.1986	.2988	.8493
PART318	107.7051	283.1197	.1320	.8550
PART319	107.3590	276.7266	.3295	.8486
PART320	108.4487	275.4973	.4128	.8466
PART321	109.0641	278.2426	.3805	.8475
PART322	108.0256	273.4019	.3273	.8491
PART323	107.8077	271.1444	.5283	.8438
PART324	108.9359	275.2036	.3876	.8471
PART325	108.9615	274.9466	.3857	.8471
PART326	109.0897	275.2516	.4478	.8459
PART327	108.9231	274.4875	.5486	.8444
PART328	108.3462	278.2552	.3353	.8484
PART329	108.7949	274.4249	.5031	.8449
PART330	107.6667	278.3030	.2837	.8498
PART331	108.2821	278.2831	.3041	.8492
PART332	108.6154	275.0450	.4631	.8456
PART333	107.9359	278.9699	.3472	.8482
PART334	108.6154	276.3177	.5159	.8453
PART335	108.2308	277.5045	.5132	.8457
PART336	107.7179	277.3220	.4033	.8470
PART337	108.1667	278.8939	.4045	.8472
PART338	108.2564	272.7646	.5583	.8438
PART339	108.7436	276.8944	.4606	.8461
PART340	108.9231	277.6563	.4495	.8464

Reliability Coefficients

N of Cases = 78.0

N of Items = 40

Alpha = .8518

ภาคผนวก 3

แบบสำรวจความเครียดในอาชีพที่ใช้ในการวิจัย

แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

คำชี้แจง

แบบสำรวจนี้ ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับสภาพการทำงานและคุณลักษณะของแต่ละบุคคล ไม่ใช่แบบทดสอบ ดังนั้นจึงไม่มีคำตอบใดถูก หรือผิด คำตอบเป็นประโยชน์คือ คำตอบที่เป็นจริงและตรงกับความรู้สึกมากที่สุด

แบบสำรวจนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นข้อความทั่วไปของผู้ตอบ

ส่วนที่ 2 เป็นข้อความเกี่ยวกับสภาพการทำงานและคุณลักษณะของแต่ละบุคคล

ขอความกรุณาตอบทุกข้อ

**** กรุณาเปิดหน้าถัดไป เพื่อเริ่มการตอบได้แล้ว ****

แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

ส่วนที่ 1

กรุณาตอบคำถามข้างล่างนี้ ให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

- 1.) เพศ ชาย หญิง
- 2.) อายุ 20 ปี ลงมา 41 - 60 ปี
 21 - 40 ปี 61 ปีขึ้นไป
- 3.) สถานภาพสมรส โสด หย่าร้าง
 สมรสแล้ว หม้าย
- 4.) วุฒิกการศึกษาสูงสุด ประถมศึกษา
 มัธยมศึกษา (ม.1- ม.6)
 ประกาศนียบัตร หรืออนุปริญญา
 ปริญญาตรี
 สูงกว่าปริญญาตรี
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
5. อาชีพ รับราชการ
 พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 ลูกจ้าง (หน่วยงานรัฐหรือเอกชน)
 ค้าขาย
 ประกอบธุรกิจส่วนตัว
 เกษตรกร (ทำสวน ทำไร่)
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
- 6.) ระยะเวลาปฏิบัติงาน 1 - 5 ปี 11 - 15 ปี
 6 - 10 ปี 16 ปีขึ้นไป

แบบสำรวจนี้ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับสภาพการทำงานและลักษณะนิสัย
ของแต่ละบุคคล ขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

คำชี้แจง

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ และแต่ละข้อความจะมีตัวเลขในวงกลม ตั้งแต่
1 ถึง 5 ให้พิจารณาว่าตัวเลขใดอธิบายเกี่ยวกับท่านได้ดีที่สุด และกากบาท (X) ทับ
ตัวเลขนั้น ตัวเลขแต่ละตัวมีความหมายดังต่อไปนี้

- ① ถ้าข้อความนั้น ไม่เป็นจริง กันท่านเลย
- ② ถ้าข้อความนั้นเป็นความจริงบ้างเป็นครั้งคราว
- ③ ถ้าข้อความนั้นเป็นความจริงบ่อย ๆ (เสมอ)
- ④ ถ้าข้อความนั้นเป็นความจริงเกือบทุกครั้ง
- ⑤ ถ้าข้อความนั้นเป็นความจริงทุกครั้ง

ตัวอย่าง ถ้าท่านเชื่อว่า ข้อความต่อไปนี้ “เป็นความจริงกับท่านบ่อย ๆ (เสมอ)”
ท่านก็จะกากบาท (X) ทับในวงกลมที่มีเลข 3 บรรจงอยู่

ตัวอย่าง	①	②	●	④	⑤
----------	---	---	---	---	---

โปรดกากบาทเพียงหนึ่งวงกลมในแต่ละข้อความ และโปรดตอบทุกข้อความ

☞ กรุณาเปิดหน้าถัดไป เพื่อเริ่มการตอบได้แล้ว **

ข้อที่	รายการ	ระดับ
1.	ในที่ทำงาน ฉันถูกคาดหวังให้ทำงานหลาย ๆ อย่างที่ต่างกัน ในเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด	① ② ③ ④ ⑤
2.	ฉันต้องรับผิดชอบต่องานมาก	① ② ③ ④ ⑤
3.	ฉันถูกคาดหวังให้ทำงานในส่วนที่ฉันไม่เคยถูกฝึกมาก่อน	① ② ③ ④ ⑤
4.	ฉันทำงานไม่ทันต้องหอบงานกลับไปทำที่บ้าน	① ② ③ ④ ⑤
5.	ฉันมีเครื่องมือ / อุปกรณ์ ที่จำเป็นในการทำงานอย่างเพียงพอ	① ② ③ ④ ⑤
6.	ฉันรู้สึกมั่นใจว่าฉันมีความสามารถในการปฏิบัติงาน	① ② ③ ④ ⑤
7.	ฉันต้องรีบทำงานในเวลาจำกัด	① ② ③ ④ ⑤
8.	ฉันอยากจะได้รับความช่วยเหลือเพิ่มขึ้น เพราะงานที่ทำอยู่ เกินความสามารถของฉัน	① ② ③ ④ ⑤
๙.	งานที่ฉันทำอยู่ทำให้ฉันต้องทำหน้าที่หลายอย่าง ที่สำคัญเท่า ๆ กัน ในเวลาเดียวกัน	① ② ③ ④ ⑤
0.	ฉันถูกคาดหวังให้ทำงานมากกว่าที่ควรจะเป็น	① ② ③ ④ ⑤
1.	ฉันรู้สึกว่าฉันมีความก้าวหน้าด้านอาชีพ อย่างที่ควรจะเป็น	① ② ③ ④ ⑤
2.	ฉันรู้สึกว่างานของฉันเหมาะสมกับทักษะ / ความชำนาญ / ความสนใจของฉัน	① ② ③ ④ ⑤
3.	ฉันเบื่องานที่ฉันทำอยู่	① ② ③ ④ ⑤
4.	ฉันรู้สึกว่าฉันรับผิดชอบงานของตัวเองดีอยู่แล้ว	① ② ③ ④ ⑤
5.	ฉันรู้สึกว่าได้ใช้ความสามารถ ความถนัดในงานที่ทำ	① ② ③ ④ ⑤
6.	ฉันรู้สึกว่างานที่ฉันทำอยู่มีอนาคตที่ดี	① ② ③ ④ ⑤
7.	ฉันภูมิใจในความสำเร็จ ของงานที่ฉันทำ	① ② ③ ④ ⑤
8.	ฉันรู้สึกว่าตัวฉันมีความสามารถมากกว่างานที่ทำอยู่	① ② ③ ④ ⑤
9.	ฉันได้เรียนรู้ทักษะใหม่จากงานที่ทำ	① ② ③ ④ ⑤
10.	ฉันต้องทำหน้าที่ที่ต่ำกว่าความสามารถของตน	① ② ③ ④ ⑤
11.	หัวหน้าของฉันให้คำแนะนำ ซึ่งเป็นข้อมูลย้อนกลับที่มีประโยชน์ ต่อการทำงานของฉัน	① ② ③ ④ ⑤
12.	ฉันรู้สึกว่าฉันต้องทำพยายามทำงานให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น	① ② ③ ④ ⑤
13.	ฉันไม่แน่ใจว่าตัวฉันเองต้องทำอะไร หรือควรทำสิ่งใดในงาน ของฉัน	① ② ③ ④ ⑤

ข้อที่	รายการ	ระดับ
24.	เมื่อต้องทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ฉันรู้ว่าฉันควรทำอะไรก่อน	① ② ③ ④ ⑤
25.	ฉันรู้ว่าจะเริ่มตรงไหนเมื่อได้รับมอบหมายโครงการใหม่	① ② ③ ④ ⑤
26.	หัวหน้าของฉันบอกฉันว่าต้องการอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่ความจริงต้องการอีกอย่างหนึ่ง	① ② ③ ④ ⑤
27.	ฉันทำตามตามระเบียบและมารยาทสังคม	① ② ③ ④ ⑤
28.	ฉันรู้ลำดับความสำคัญ ก่อน - หลัง ของงานอย่างดี	① ② ③ ④ ⑤
29.	ฉันเข้าใจดีว่า หัวหน้าต้องการให้ฉันใช้เวลาทำงานอย่างไร	① ② ③ ④ ⑤
30.	ฉันรู้ว่าตนเองต้องถูกประเมินด้วยเกณฑ์อะไร	① ② ③ ④ ⑤
31.	ฉันรู้สึกขัดแย้งระหว่างสิ่งที่นายจ้างคาดหวังให้ทำ กับสิ่งที่ฉันคิดว่าถูกและควร	① ② ③ ④ ⑤
32.	ฉันรู้สึกสับสนเพราะงานที่ทำปนเปกันไปหมด	① ② ③ ④ ⑤
33.	ฉันมีหัวหน้ามากกว่าหนึ่งคนทำให้ฉันรู้สึกสับสนในการทำงาน	① ② ③ ④ ⑤
34.	ฉันรู้สึกว่าฉันมีโอกาask้าวหน้าในงานที่ทำ	① ② ③ ④ ⑤
35.	ฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับงานที่ทำอยู่	① ② ③ ④ ⑤
36.	หน้าที่หลายอย่างของฉันทำให้ฉันขัดแย้งกับผู้อื่น	① ② ③ ④ ⑤
37.	ฉันภูมิใจเกี่ยวกับการประกอบอาชีพเลี้ยงตนเอง	① ② ③ ④ ⑤
38.	ที่ทำงานของฉันเป็นที่รู้กันดีว่า ใครเป็นหัวหน้าที่แท้จริง	① ② ③ ④ ⑤
39.	ฉันจงรักภักดีกับงานที่ฉันทำอยู่บ้างเหมือนกัน	① ② ③ ④ ⑤
40.	ฉันได้ประโยชน์จากงานที่ฉันทำอยู่พอ ๆ กับที่นายจ้างได้	① ② ③ ④ ⑤
41.	ในแต่ละวันฉันรู้สึกต้องเผชิญกับคนหลายคนมากกว่าที่ต้องการ	① ② ③ ④ ⑤
42.	ฉันต้องเสียเวลากับปัญหาที่คนอื่นนำมาให้	① ② ③ ④ ⑤
43.	ฉันต้องรับผิดชอบทุกซ่ซุข และสวัสดิการของผู้ได้บังคับบัญชา	① ② ③ ④ ⑤
44.	คนในที่ทำงานคาดหวังความเป็นผู้นำจากฉัน	① ② ③ ④ ⑤
45.	งานที่ฉันทำอยู่ฉันต้องรับผิดชอบกิจกรรมของคนอื่น	① ② ③ ④ ⑤
46.	ฉันกังวลว่าคนที่ทำงานให้ฉัน หรือทำงานร่วมกับฉัน จะทำงานได้เสร็จดีหรือไม่	① ② ③ ④ ⑤
47.	คนที่ทำงานให้ฉัน หรือทำงานร่วมกับฉัน เป็นคนประเภทพุดยาก	① ② ③ ④ ⑤
48.	ถ้าฉันทำงานผิดพลาดจะมีผลกระทบที่เกิดกับคนอื่นอย่างร้ายแรง	① ② ③ ④ ⑤
49.	งานที่ฉันทำอยู่ทำให้ฉันต้องควบคุมอารมณ์อยู่เสมอ	① ② ③ ④ ⑤

ข้อที่	รายการ	ระดับ
50.	ฉันชอบคนที่ฉันร่วมทำงานด้วย	① ② ③ ④ ⑤
51.	ฉันต้องทำงานที่เผชิญกับเสียงดังระดับสูง	① ② ③ ④ ⑤
52.	ฉันต้องทำงานอยู่กับความเปียก ชื้น และ	① ② ③ ④ ⑤
53.	ฉันต้องทำงานที่ต้องเผชิญกับฝุ่นละอองมาก	① ② ③ ④ ⑤
54.	ฉันต้องทำงานที่ต้องเผชิญกับอุณหภูมิที่สูงมาก	① ② ③ ④ ⑤
55.	ฉันต้องทำงานที่ต้องเผชิญกับแสงที่จ้ามาก	① ② ③ ④ ⑤
56.	ฉันต้องทำงานต้องอยู่ในอุณหภูมิที่เย็นมาก	① ② ③ ④ ⑤
57.	ฉันมีตารางการทำงานที่ไม่แน่นอน	① ② ③ ④ ⑤
58.	ฉันต้องทำงานแยกตัวตามลำพังคนเดียว	① ② ③ ④ ⑤
59.	ฉันต้องทำงานเผชิญกับกลิ่นที่ไม่น่ารื่นรมย์	① ② ③ ④ ⑤
60.	ฉันต้องทำงานที่ต้องเผชิญกับสารพิษ	① ② ③ ④ ⑤
61.	ฉันรู้สึกว่าคุณทำอะไรไม่ค่อยประสบความสำเร็จ	① ② ③ ④ ⑤
62.	ช่วงระยะนี้ฉันรู้สึกเบื่อที่จะเดินทางไปทำงาน	① ② ③ ④ ⑤
63.	ฉันเบื่องานลักษณะที่ทำอยู่	① ② ③ ④ ⑤
64.	ช่วงระยะนี้ ฉันรู้สึกทำงานไม่ทัน	① ② ③ ④ ⑤
65.	ฉันมีอุบัติเหตุจากการทำงานสาย	① ② ③ ④ ⑤
66.	คุณภาพงานของฉันดี	① ② ③ ④ ⑤
67.	เมื่อเร็ว ๆ นี้ฉันหยุดงานบ่อย	① ② ③ ④ ⑤
68.	ฉันรู้สึกว่างานของฉันน่าสนใจ น่าตื่นเต้น	① ② ③ ④ ⑤
69.	ฉันมีสมาธิกับงานที่ทำ	① ② ③ ④ ⑤
70.	ฉันมีข้อผิดพลาดในการทำงาน	① ② ③ ④ ⑤
71.	เมื่อไม่นานมานี้ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย	① ② ③ ④ ⑤
72.	เมื่อไม่นานมานี้ ฉันรู้สึกเศร้าซึม	① ② ③ ④ ⑤
73.	เมื่อไม่นานมานี้ฉันรู้สึกกระวนกระวาย	① ② ③ ④ ⑤
74.	เมื่อไม่นานมานี้ ฉันรู้สึกเป็นสุข	① ② ③ ④ ⑤
75.	มีความคิดมากมายผสมอยู่ในหัวของฉัน จนฉันนอนไม่หลับ	① ② ③ ④ ⑤
76.	ช่วงระยะนี้ ฉันตอบสนองเหตุการณ์ปกติได้แย่มาก	① ② ③ ④ ⑤
77.	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนขี้บ่น แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ	① ② ③ ④ ⑤
78.	ช่วงระยะนี้ ฉันรู้สึกกังวล	① ② ③ ④ ⑤
79.	ฉันมีอาการขี้บ่นและสนุกกับงานเสมอ	① ② ③ ④ ⑤

ข้อที่	รายการ	ระดับ
80.	ฉันเข้าใจว่าสรรพสิ่งทุกอย่าง เป็นไปตามวิถีทางที่มันควรจะเป็น	① ② ③ ④ ⑤
81.	ช่วงระยะนี้ เวลาไปงานเลี้ยง ฉันดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าปกติ	① ② ③ ④ ⑤
82.	ฉันทะเลาะกับคู่สมรส	① ② ③ ④ ⑤
83.	ฉันทะเลาะกันเพื่อน	① ② ③ ④ ⑤
84.	ฉันและคู่สมรสมีความสุขกันดี	① ② ③ ④ ⑤
85.	ช่วงระยะนี้ ฉันมักทำอะไรตามลำพัง แทนที่จะทำกับคนอื่น	① ② ③ ④ ⑤
86.	ฉันทะเลาะกันสมาชิกในครอบครัว	① ② ③ ④ ⑤
87.	ระยะนี้ ความสัมพันธ์ของฉันกับคนอื่น ๆ เป็นไปด้วยดี	① ② ③ ④ ⑤
88.	ฉันพบว่า ฉันต้องการเวลาในการแก้ไขปัญหาของตัวเอง	① ② ③ ④ ⑤
89.	ฉันหวังว่าจะมีเวลาให้กับตัวเองมากขึ้น	① ② ③ ④ ⑤
90.	ฉันแยกตัวจากคนอื่น เมื่อไม่นานมานี้	① ② ③ ④ ⑤
91.	ฉันรู้สึกว่ามีน้ำหนักตัวฉันเพิ่มขึ้น	① ② ③ ④ ⑤
92.	นิสัยการกินของฉันแปรปรวน	① ② ③ ④ ⑤
93.	เมื่อเร็ว ๆ นี้ฉันรู้สึกจะดื่มหนัก	① ② ③ ④ ⑤
94.	เมื่อเร็ว ๆ นี้ฉันรู้สึกเหนื่อย	① ② ③ ④ ⑤
95.	ฉันรู้สึกเครียด	① ② ③ ④ ⑤
96.	ฉันมีปัญหาทั้งตอนนอน และตอนตื่น	① ② ③ ④ ⑤
97.	ฉันรู้สึกปวดเมื่อยที่อธิบายไม่ถูก	① ② ③ ④ ⑤
98.	ฉันกินอาหารผิดสำแดง	① ② ③ ④ ⑤
99.	ฉันรู้สึกเฉยเมยไปหมด ไม่มีอะไรน่าสนใจ	① ② ③ ④ ⑤
100.	ฉันรู้สึกมีแรง เชื่องซึมในการทำงาน	① ② ③ ④ ⑤
101.	เมื่อรู้สึกว่าฉันจำเป็นต้องพัก ฉันจะลาพักผ่อน	① ② ③ ④ ⑤
102.	ฉันสามารถทำอะไรก็ได้ที่อยากทำ ในเวลาฉันว่าง	① ② ③ ④ ⑤
103.	วันหยุดสุดสัปดาห์ ฉันใช้เวลาทำอะไรที่ฉันรู้สึกเพลิดเพลิน	① ② ③ ④ ⑤
104.	ช่วงนี้ ฉันผ่อนคลายด้วยการดูโทรทัศน์	① ② ③ ④ ⑤
105.	ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการดูการแสดง(กีฬาดนตรี ละคร)	① ② ③ ④ ⑤
106.	ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับกิจกรรมที่ฉันมีส่วนร่วม เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี เขียนภาพ แกะสลักไม้ เย็บผ้า ฯลฯ	① ② ③ ④ ⑤

ข้อที่	รายการ	ระดับ
107.	ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่กับกิจกรรมของชุมชน (เช่น ลูกเสือ งานศาสนา โรงเรียน หมู่บ้าน รัฐบาล การบำเพ็ญประโยชน์ ฯลฯ)	① ② ③ ④ ⑤
108.	ฉันพบว่า กิจกรรมนั้นทนทานการช่วยผ่อนคลายความเครียด	① ② ③ ④ ⑤
109.	ฉันใช้เวลามากพอสมควร กับกิจกรรมนั้นทนทานการถามที่ตนเองรู้สึกต้องการ	① ② ③ ④ ⑤
110.	ฉันใช้เวลาเยอะมากกับงานอดิเรก	① ② ③ ④ ⑤
111.	ฉันระมัดระวังเรื่องอาหารการกินเพื่อสุขภาพ	① ② ③ ④ ⑤
112.	ฉันตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ	① ② ③ ④ ⑤
113.	ฉันหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์จนเกินควร	① ② ③ ④ ⑤
114.	ฉันออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 20 นาที	① ② ③ ④ ⑤
115.	ฉันมีวิธี ผ่อนคลายความเครียด ตามแบบฉบับฉันเอง	① ② ③ ④ ⑤
116.	ฉันได้พักผ่อนนอนหลับอย่างเต็มที่	① ② ③ ④ ⑤
117.	ฉันหลีกเลี่ยงการกินหรือดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพ	① ② ③ ④ ⑤
118.	ฉันฝึกสมาธิ หรือสวดมนต์เป็นประจำ	① ② ③ ④ ⑤
119.	ฉันจะหายใจลึก ๆ 2-3 นาที วันละ 2-3 ครั้งเสมอ	① ② ③ ④ ⑤
120.	ฉันจะแบ่งเวลาส่วนหนึ่งไว้ สำหรับทำเรื่องที่ฉันชอบ	① ② ③ ④ ⑤
121.	อย่างน้อยฉันยังมีใครคนหนึ่งที่คิดว่าฉันเป็นคนที่มีคุณค่า	① ② ③ ④ ⑤
122.	ฉันมีคนช่วยงานบ้าน	① ② ③ ④ ⑤
123.	ฉันมีคนช่วยงานสำคัญ ที่ฉันต้องทำให้เสร็จ	① ② ③ ④ ⑤
124.	อย่างน้อยมีหนึ่งคนที่เข้าใจฉัน ที่จะพูดคุยเรื่องที่ครุ่นคิดได้	① ② ③ ④ ⑤
125.	อย่างน้อยมีหนึ่งคนที่ฉันสามารถพูดคุยปัญหาเรื่องงานได้	① ② ③ ④ ⑤
126.	ฉันรู้สึกว่าฉันมีเพื่อนคืออย่างน้อยหนึ่งคนที่พึ่งพาได้เสมอ	① ② ③ ④ ⑤
127.	ฉันรู้สึกมีคนรักฉัน)	① ② ③ ④ ⑤
128.	มีคนคนหนึ่ง ที่ฉันรู้สึกว่าใกล้ชิดซึ้งมาก	① ② ③ ④ ⑤
129.	ฉันมีกลุ่มเพื่อนที่เห็นคุณค่าของฉัน	① ② ③ ④ ⑤
130.	ฉันได้ประโยชน์ส่วนตัวจากการเข้าร่วมกลุ่มสังคม (เช่นกลุ่มศาสนา การเมือง วิชาชีพ องค์กร ฯลฯ)	① ② ③ ④ ⑤
131.	เมื่อกลับไปถึงบ้าน ฉันสามารถเลิกคิดเรื่องงานได้	① ② ③ ④ ⑤

ข้อที่	รายการ	ระดับ
132.	ฉันรู้สึกว่ามีงานอื่นที่ฉันทำได้นอกเหนือจากงานที่ทำอยู่	① ② ③ ④ ⑤
133.	ฉันจะตรวจสอบ และจัดตารางเวลาทำงานของตนเองเป็นครั้งคราว	① ② ③ ④ ⑤
134.	ฉันสามารถกำหนดเวลาทำงานตามความสำคัญก่อนหลังได้	① ② ③ ④ ⑤
135.	เมื่อกำหนดแล้ว ฉันสามารถทำได้ตามนั้น	① ② ③ ④ ⑤
136.	ฉันมีกลยุทธ์ที่ทำให้ตนเองมีเสน่ห์และเป็นที่น่าสนใจ	① ② ③ ④ ⑤
137.	ฉันสามารถระบุส่วนประกอบสำคัญของปัญหาที่เผชิญอยู่ได้	① ② ③ ④ ⑤
138.	เมื่อต้องแก้ปัญหา ฉันจะใช้วิธีที่เป็นระบบ	① ② ③ ④ ⑤
139.	เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจ ฉันจะพยายามคิดถึงผลที่ตามมาของการตัดสินใจแบบต่าง ๆ	① ② ③ ④ ⑤
140.	ฉันพยายามระวังตัวเรื่องความประพฤติดของตนเองและสิ่งต่าง ๆ ที่ทำ	① ② ③ ④ ⑤
	รวม	

ภาคผนวก 4

การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสำรวจความเครียดในอาชีพแต่ละด้าน
ของความเครียดที่รับรู้(ORQ) ความรู้สึกบีบคั้น (PSQ) และ
ความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRQ)

ตารางที่ 31 แสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเที่ยงของความเครียดที่รับรู้
(Occupational Role Questionnaire)

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
V1	146.0979	581.3338	.3560	.8805
V2	145.4915	597.3674	.0303	.8846
V3	146.3145	581.6273	.3508	.8805
V4	146.7853	582.2104	.3431	.8806
V5	145.6817	616.6702	-.2894	.8890
V6	146.3785	588.2055	.2327	.8819
V7	145.6591	590.2402	.1648	.8828
V8	146.4030	581.6222	.3568	.8805
V9	145.9981	585.4962	.2578	.8816
V10	146.1111	577.7933	.4058	.8798
V11	145.5104	588.2277	.1986	.8824
V12	146.0471	584.5129	.2606	.8816
V13	146.5235	569.8914	.4378	.8791
V14	146.4049	583.7810	.3202	.8809
V15	146.1959	579.1993	.3664	.8803
V16	145.8889	576.0537	.3879	.8799
V17	146.4482	577.9497	.3959	.8799
V18	145.8192	608.0239	-.1557	.8868
V19	146.3089	585.2063	.2562	.8817
V20	146.6478	581.5667	.3676	.8804
V21	145.8192	587.0088	.2024	.8825
V22	146.6102	581.1477	.3584	.8804
V23	146.6930	575.5226	.4767	.8791
V24	146.3183	586.8174	.2353	.8819
V25	146.2090	588.1279	.2272	.8820
V26	146.3089	579.3610	.3670	.8803
V27	146.5179	588.1294	.2239	.8820
V28	146.5141	583.9748	.3223	.8809
V29	146.2750	587.6752	.2314	.8819
V30	146.0320	590.4084	.1507	.8831
V31	146.0395	578.9399	.3608	.8803
V32	146.3446	569.9395	.5184	.8782
V33	146.3992	568.1762	.4986	.8783
V34	145.6328	577.8290	.2253	.8834
V35	146.1751	574.0957	.4703	.8790
V36	146.4087	573.2270	.4647	.8790
V37	146.9416	578.3796	.4163	.8798
V38	146.7269	575.2668	.4177	.8796
V39	146.4463	582.3382	.3038	.8811
V40	145.9849	583.9771	.2627	.8816
V41	145.9435	584.9025	.2310	.8821

ตารางที่ 31(ต่อ) แสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเที่ยงของความเครียดที่

รับรู้(Occupational Role Questionnaire)

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
V42	145.9736	576.6484	.4033	.8798
V43	146.4633	583.7699	.2512	.8818
V44	146.2637	588.5153	.1744	.8829
V45	145.8889	584.5933	.2542	.8817
V46	146.0546	583.0480	.2884	.8813
V47	146.2731	574.2781	.4614	.8791
V48	146.1186	582.1010	.2857	.8813
V49	145.5744	589.1242	.1640	.8830
V50	146.1488	584.6929	.2748	.8814
V51	146.8041	572.8333	.4718	.8789
V52	147.2354	577.7954	.4771	.8793
V53	146.9416	571.8022	.4920	.8786
V54	147.0697	573.1744	.5205	.8785
V55	147.0716	573.1949	.5277	.8785
V56	147.0151	578.1507	.4181	.8797
V57	146.5028	579.2127	.3291	.8808
V58	146.8380	574.5662	.4567	.8791
V59	146.9755	572.3447	.4933	.8787
V60	147.0640	578.3166	.3926	.8800

Reliability Coefficients

N of Cases = 531.0 N of Items = 60

Alpha = .8827

Reliability

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

หมายเหตุ V1.....V60 หมายถึง ข้อ 1ข้อ 60

ตารางที่ 32 แสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเที่ยงของความรู้สึกบีบคั้น

ทางจิต(Psychological Strain Questionnaire)

Scale	Scale	Corrected		
Mean	Variance	Item-	Alpha	
if Item	if Item	Total	if Item	
Deleted	Deleted	Correlation	Deleted	
V61	90.3371	442.7748	.5685	.9123
V62	90.2768	438.1968	.5958	.9117
V63	90.2976	439.6736	.5673	.9121
V64	90.1996	444.1940	.4900	.9130
V65	90.8757	446.2638	.5109	.9129
V66	89.7702	460.7660	.1599	.9164
V67	90.7646	443.6558	.5176	.9127
V68	89.3898	464.2685	.0504	.9182
V69	89.8399	456.8404	.2424	.9157
V70	90.1657	452.0857	.4584	.9137
V71	89.9849	438.8262	.5941	.9118
V72	90.2844	434.6039	.6747	.9108
V73	90.3239	434.7515	.6980	.9106
V74	89.4124	459.4013	.1709	.9165
V75	90.1412	435.7970	.6092	.9115
V76	90.3861	435.5318	.6848	.9108
V77	90.0904	442.5239	.5455	.9124
V78	90.0282	436.8879	.6428	.9112
V79	89.6026	459.6437	.1585	.9167
V80	89.9887	462.1923	.0986	.9175
V81	90.5706	447.2945	.4249	.9138
V82	90.8117	447.8437	.4656	.9134
V83	90.7608	445.3333	.5297	.9127
V84	89.5367	459.6265	.1001	.9190
V85	90.0621	445.9225	.4511	.9135
V86	90.8173	446.5232	.4794	.9132
V87	90.0169	451.2205	.3527	.9146
V88	89.4124	484.7484	-.3435	.9230
V89	89.1714	457.2970	.1932	.9165
V90	90.5669	441.2988	.5397	.9124
V91	89.7552	451.8305	.2398	.9167
V92	90.0734	439.8191	.4892	.9130
V93	90.7627	442.0342	.5432	.9124
V94	89.8192	437.3597	.5803	.9118
V95	89.8079	435.0461	.6313	.9112
V96	90.3936	431.5221	.6886	.9104
V97	90.1601	438.7913	.5473	.9123
V98	90.7797	441.5419	.5832	.9121
V99	90.3409	432.6742	.7094	.9103
V100	90.4350	432.8085	.7290	.9102

Reliability Coefficients

N of Cases = 531.0

N of Items = 40

Alpha = .9156

ตารางที่ 33 แสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเที่ยงของความสามารถในการเผชิญความเครียด(Psychological Resource Questionnaire)

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
V101	121.0075	495.9130	.1275	.9143
V102	120.3755	481.6451	.4100	.9106
V103	120.1642	476.9276	.5021	.9095
V104	120.2302	482.1549	.4049	.9107
V105	120.8698	482.8809	.3582	.9114
V106	120.9302	479.1048	.4231	.9105
V107	121.7547	492.5030	.2578	.9122
V108	120.3283	474.9884	.5362	.9090
V109	120.8453	476.7511	.5173	.9093
V110	121.2189	487.5588	.3442	.9113
V111	120.7679	486.8855	.3356	.9115
V112	121.0925	484.8213	.3534	.9113
V113	120.4509	480.6904	.3474	.9117
V114	121.3472	485.5428	.3282	.9117
V115	120.2604	475.2326	.5490	.9089
V116	120.5038	479.4830	.4519	.9101
V117	120.3132	478.7146	.4075	.9108
V118	121.3094	487.6281	.2839	.9122
V119	121.2415	485.4425	.3391	.9115
V120	120.6132	476.4720	.5388	.9091
V121	119.7925	476.4483	.5387	.9091
V122	120.8434	482.4726	.3237	.9121
V123	120.8623	483.7523	.3949	.9108
V124	120.0000	475.9206	.5199	.9093
V125	120.0019	475.2155	.5544	.9089
V126	119.9604	474.4994	.5526	.9088
V127	120.0038	476.7713	.5120	.9094
V128	119.9396	476.7827	.4846	.9097
V129	120.1075	474.7843	.5698	.9087
V130	120.9811	482.6991	.3733	.9111
V131	120.5377	481.6517	.3948	.9108
V132	120.2245	481.5468	.4249	.9104
V133	120.6491	481.4796	.4771	.9099
V134	120.1868	479.8875	.5321	.9093
V135	120.3170	482.0808	.4861	.9098
V136	120.7038	479.3998	.4976	.9096
V137	120.4962	479.8913	.5510	.9092
V138	120.4736	477.8301	.5749	.9089
V139	120.0906	480.5929	.5177	.9095
V140	119.8547	481.8068	.4722	.9099

Reliability Coefficients

N of Cases = 530.0

N of Items = 40

Alpha = .9124

ภาคผนวก 5

การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสำรวจความเครียดในอาชีพแต่ละปัจจัย
ของแต่ละด้านของความเครียดที่รับรู้(ORQ) ความรู้สึกบีบคั้น (PSQ)
และความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRQ)

ตารางที่ 34 แสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเที่ยงของความเครียดที่รับรู้

(Occupational Role Questionnaire) 6 ประการ

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
V1	24.3974	24.9682	.6322	.6337
V2	23.7910	26.2034	.4213	.6698
V3	24.6139	26.5997	.4635	.6637
V4	25.0847	26.8588	.4440	.6672
V5	23.9812	31.7053	-.0343	.7522
V6	24.6780	34.4338	-.2296	.7654
V7	23.9586	26.3228	.4448	.6658
V8	24.7024	26.4094	.4931	.6590
V9	24.2976	24.7754	.6111	.6351
V10	24.4105	25.6311	.5270	.6511

Reliability Coefficients

N of Cases = 531.0 N of Items = 10

Alpha = .7034

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
V11	22.9360	32.9280	.4680	.7160
V12	23.4727	31.1592	.6044	.6945
V13	23.9492	33.7540	.2955	.7455
V14	23.8305	34.6316	.3934	.7272
V15	23.6215	31.4395	.5992	.6961
V16	23.3145	30.9330	.5770	.6974
V17	23.8738	31.4124	.6131	.6945
V18	23.2448	38.1815	.0616	.7725
V19	23.7345	33.4445	.4303	.7216
V20	24.0734	38.3437	.0797	.7655

Reliability Coefficients

N of Cases = 531.0 N of Items = 10

Alpha = .7457

ตารางที่ 34 (ต่อ) แสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเที่ยงของความเครียดที่
รับรู้ (Occupational Role Questionnaire) 6 ประการ

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
V21	21.7420	27.8937	.2846	.7078
V22	22.5330	27.0796	.4440	.6792
V23	22.6158	30.0559	.1686	.7224
V24	22.2411	26.1380	.5114	.6669
V25	22.1318	26.7486	.4950	.6713
V26	22.2316	31.3028	.0405	.7448
V27	22.4407	27.3300	.4280	.6820
V28	22.4369	26.3672	.5573	.6620
V29	22.1977	26.3816	.5203	.6666
V30	21.9548	27.2130	.3589	.6937

Reliability Coefficients

N of Cases = 531.0

N of Items = 10

Alpha = .7132

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
V31	22.1601	36.1573	.3099	.6842
V32	22.4652	34.3134	.4453	.6616
V33	22.5198	33.9256	.4166	.6654
V34	21.7533	33.3183	.2559	.7099
V35	22.2957	34.0124	.5061	.6528
V36	22.5292	36.4119	.2905	.6873
V37	23.0621	35.8697	.3880	.6727
V38	22.8475	34.6390	.4142	.6668
V39	22.5669	35.5026	.3671	.6750
V40	22.1055	36.2568	.2913	.6873

Reliability Coefficients

N of Cases = 531.0

N of Items = 10

Alpha = .6990

ตารางที่ 34 (ต่อ) แสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเที่ยงของความเครียดที่
รับรู้ (Occupational Role Questionnaire) 6 ประการ

Scale	Scale	Corrected		
Mean	Variance	Item-	Alpha	
if Item	if Item	Total	if Item	
Deleted	Deleted	Correlation	Deleted	
V41	24.4614	37.8226	.3458	.7462
V42	24.4915	36.1372	.5192	.7214
V43	24.9812	36.3732	.4511	.7307
V44	24.7815	36.4880	.4495	.7309
V45	24.4068	34.9852	.5979	.7097
V46	24.5725	36.1131	.5238	.7209
V47	24.7910	36.7317	.4927	.7256
V48	24.6365	37.4884	.3830	.7406
V49	24.0923	36.5707	.4429	.7319
V50	24.6667	43.6377	-.0066	.7872

Reliability Coefficients

N of Cases = 531.0 N of Items = 10

Alpha = .7557

Scale	Scale	Corrected		
Mean	Variance	Item-	Alpha	
if Item	if Item	Total	if Item	
Deleted	Deleted	Correlation	Deleted	
V51	16.5066	51.0353	.5735	.8840
V52	16.9379	51.2622	.7177	.8751
V53	16.6441	48.8901	.7195	.8733
V54	16.7721	49.2442	.7846	.8695
V55	16.7740	49.8319	.7524	.8719
V56	16.7175	51.8408	.5904	.8825
V57	16.2053	54.0276	.3471	.9015
V58	16.5405	52.0451	.5306	.8868
V59	16.6780	49.0904	.7243	.8731
V60	16.7665	50.6435	.6369	.8794

Reliability Coefficients

N of Cases = 531.0 N of Items = 10

Alpha = .8906

ตารางที่ 35 แสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเที่ยงของความรู้สึกบีบคั้น
ทางจิต(Psychological Strain Questionnaire) 4 ประการ

Scale	Scale	Corrected		
Mean	Variance	Item-	Alpha	
if Item	if Item	Total	if Item	
Deleted	Deleted	Correlation	Deleted	
V61	20.6234	25.3635	.5305	.6917
V62	20.5631	24.1597	.5634	.6832
V63	20.5838	23.9114	.5926	.6780
V64	20.4859	26.0993	.4020	.7115
V65	21.1620	26.3435	.4569	.7038
V66	20.0565	28.6345	.2283	.7356
V67	21.0508	25.9616	.4332	.7065
V68	19.6761	29.3477	.0904	.7625
V69	20.1262	27.8199	.2881	.7281
V70	20.4520	27.8142	.4064	.7133

Reliability Coefficients

N of Cases = 531.0 N of Items = 10

Alpha = .7340

Scale	Scale	Corrected		
Mean	Variance	Item-	Alpha	
if Item	if Item	Total	if Item	
Deleted	Deleted	Correlation	Deleted	
V71	21.9451	35.8819	.6238	.7775
V72	22.2448	35.0381	.6800	.7705
V73	22.2844	34.5850	.7513	.7629
V74	21.3729	41.9060	.1905	.8226
V75	22.1017	35.6047	.5863	.7812
V76	22.3465	35.8608	.6463	.7753
V77	22.0508	37.5465	.5269	.7890
V78	21.9887	35.4414	.6681	.7725
V79	21.5631	41.6503	.1981	.8228
V80	21.9492	43.3955	.0642	.8368

Reliability Coefficients

N of Cases = 531.0 N of Items = 10

Alpha = .8099

ตารางที่ 35 (ต่อ) แสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเที่ยงของความรูสึกบีบ
 คั้นทางจิต(Psychological Strain Questionnaire) 4 ประการ

Scale	Scale	Corrected		
Mean	Variance	Item-	Alpha	
if Item	if Item	Total	if Item	
Deleted	Deleted	Correlation	Deleted	
V81	21.0471	18.6148	.3827	.4316
V82	21.2881	18.7980	.4302	.4245
V83	21.2373	18.2077	.5104	.4013
V84	20.0132	21.1338	.0079	.5666
V85	20.5386	18.7735	.3592	.4387
V86	21.2938	18.2230	.4802	.4067
V87	20.4934	19.3976	.3132	.4548
V88	19.8889	26.1329	-.3392	.6409
V89	19.6478	22.6361	-.0495	.5613
V90	21.0433	18.1057	.4213	.4169

Reliability Coefficients

N of Cases = 531.0 N of Items = 10

Alpha = .5101

Scale	Scale	Corrected		
Mean	Variance	Item-	Alpha	
if Item	if Item	Total	if Item	
Deleted	Deleted	Correlation	Deleted	
V91	19.6309	57.2258	.3103	.8804
V92	19.9492	53.2106	.5759	.8558
V93	20.6384	56.0879	.5216	.8597
V94	19.6949	52.8162	.6565	.8490
V95	19.6836	52.9790	.6503	.8495
V96	20.2693	52.2688	.6777	.8471
V97	20.0358	53.8195	.5889	.8545
V98	20.6554	55.6489	.5839	.8554
V99	20.2166	53.3172	.6601	.8490
V100	20.3107	53.4372	.6761	.8480

Reliability Coefficients

N of Cases = 531.0 N of Items = 10

ตารางที่ 36 แสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเที่ยงของความสามารถใน
การเผชิญความเครียด(Psychological Resource Questionnaire) 4 ประการ

Scale	Scale	Corrected		
Mean	Variance	Item-	Alpha	
if Item	if Item	Total	if Item	
Deleted	Deleted	Correlation	Deleted	
V101	25.9718	41.6237	.2285	.7850
V102	25.3409	39.0289	.4331	.7574
V103	25.1281	37.8402	.5212	.7458
V104	25.1940	38.8661	.4521	.7550
V105	25.8324	37.5134	.4980	.7486
V106	25.8927	37.3979	.5008	.7481
V107	26.7175	42.2333	.2959	.7726
V108	25.2900	37.9421	.5089	.7474
V109	25.8060	37.4170	.5679	.7398
V110	26.1827	40.3081	.4148	.7598

Reliability Coefficients

N of Cases = 531.0 N of Items = 10

Alpha = .7753

Scale	Scale	Corrected		
Mean	Variance	Item-	Alpha	
if Item	if Item	Total	if Item	
Deleted	Deleted	Correlation	Deleted	
V111	25.5480	42.9463	.4453	.7593
V112	25.8701	42.1850	.4629	.7569
V113	25.2316	41.7670	.3700	.7712
V114	26.1262	41.4312	.4964	.7524
V115	25.0414	42.4813	.4490	.7586
V116	25.2844	41.8454	.4786	.7548
V117	25.0942	40.7534	.4705	.7557
V118	26.0885	42.4997	.4142	.7630
V119	26.0188	42.2864	.4521	.7582
V120	25.3917	43.0387	.4257	.7615

Reliability Coefficients

N of Cases = 531.0 N of Items = 10

ตารางที่ 36 (ต่อ) แสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมและค่าความเที่ยงของความสามารถ
ในการเผชิญความเครียด(Psychological Resource Questionnaire) 4 ประการ

Scale	Scale	Corrected		
Mean	Variance	Item-	Alpha	
if Item	if Item	Total	if Item	
Deleted	Deleted	Correlation	Deleted	
V121	29.9925	53.6075	.5803	.8434
V122	31.0414	54.8587	.3694	.8644
V123	31.0603	56.9586	.3756	.8593
V124	30.1996	51.3865	.6841	.8342
V125	30.2015	51.5423	.7037	.8330
V126	30.1582	50.9938	.7168	.8315
V127	30.2015	51.3989	.6967	.8333
V128	30.1375	51.1301	.6720	.8350
V129	30.3051	52.5030	.6491	.8377
V130	31.1770	57.7724	.2811	.8685

Reliability Coefficients

N of Cases = 531.0 N of Items = 10

Alpha = .8579

Scale	Scale	Corrected		
Mean	Variance	Item-	Alpha	
if Item	if Item	Total	if Item	
Deleted	Deleted	Correlation	Deleted	
V131	29.6925	41.1510	.3631	.8521
V132	29.3792	39.9069	.4877	.8386
V133	29.8038	40.4000	.5184	.8351
V134	29.3415	39.3595	.6308	.8252
V135	29.4717	39.5238	.6228	.8260
V136	29.8585	39.8155	.5332	.8338
V137	29.6509	39.7702	.6206	.8265
V138	29.6283	39.1149	.6463	.8238
V139	29.2453	39.7356	.6010	.8279
V140	29.0094	40.7315	.4946	.8371

Reliability Coefficients

N of Cases = 530.0 N of Items = 10

ภาคผนวก 6
แสดงผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(factor loading)ของ
ความเครียดที่รับรู้(ORQ)

ตารางที่ 37 แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบรายชื่อของการความเครียดตามการรับรู้ (Occupational Role Questionnaire)

Component	Initial Eigenvalues			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	9.442	15.717	15.737	5.636	9.394	9.394
2	7.973	13.289	29.026	5.108	8.513	17.907
3	3.367	5.612	34.638	4.837	8.061	25.968
4	2.502	4.170	38.807	4.780	7.966	33.935
5	1.776	2.960	41.767	3.677	6.128	40.063
6	1.568	2.613	44.379	2.590	4.316	44.379
7	1.507	2.511	46.890			
8	1.425	2.374	49.265			
9	1.233	2.056	51.320			
10	1.186	1.977	53.297			
11	1.082	1.803	55.100			
12	1.050	1.749	56.849			
13	.998	1.663	58.512			
14	.947	1.579	60.091			
15	.917	1.528	61.620			
16	.897	1.495	63.114			
17	.872	1.453	64.567			
18	.853	1.422	65.989			
19	.836	1.393	67.382			
20	.800	1.334	68.715			
21	.791	1.318	70.034			
22	.767	1.278	71.312			
23	.734	1.223	72.535			
24	.714	1.191	73.726			
25	.700	1.167	74.893			
26	.694	1.156	76.049			
27	.674	1.123	77.172			
28	.647	1.079	78.251			
29	.619	1.031	79.282			
30	.592	.987	80.269			
31	.588	.981	81.250			
32	.568	.947	82.197			
33	.559	.932	83.129			
34	.552	.920	84.049			
35	.537	.896	84.944			
36	.501	.835	85.779			
37	.495	.825	86.605			
38	.495	.824	87.429			
39	.482	.804	88.233			
40	.476	.794	89.027			
41	.465	.775	89.802			
42	.456	.760	90.563			
43	.446	.744	91.307			
44	.417	.695	92.002			

ตารางที่ 37(ต่อ) แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบรายข้อของการความเครียดตามการรับรู้

(Occupational Role Questionnaire)

Component	Initial Eigenvalues			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
45	.401	.668	92.670			
46	.377	.629	93.298			
47	.374	.623	93.922			
48	.349	.582	94.504			
49	.340	.566	95.070			
50	.328	.546	95.617			
51	.315	.525	96.142			
52	.299	.498	96.640			
53	.297	.495	97.136			
54	.291	.485	97.620			
55	.284	.473	98.093			
56	.248	.414	98.507			
57	.242	.403	98.910			
58	.239	.399	99.309			
59	.221	.369	99.678			
60	.193	.322	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

ตารางที่ 37(ต่อ) แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบรายข้อของการความเครียดตามการรับรู้

(Occupational Role Questionnaire)

	Component					
	1	2	3	4	5	6
V54	.824	5.690E-02	.184	-9.424E-03	7.132E-02	7.999E-02
V55	.789	8.814E-02	.161	1.374E-02	9.863E-02	9.424E-02
V52	.775	.104	9.151E-02	-7.584E-03	8.094E-02	.121
V59	.773	.109	.137	3.744E-02	7.391E-02	-2.136E-02
V53	.769	5.678E-02	.135	5.182E-02	8.611E-02	-3.815E-03
V60	.723	5.267E-02	.101	6.248E-03	-1.717E-02	7.250E-03
V56	.655	9.342E-02	9.350E-02	2.246E-02	9.373E-02	2.995E-02
V51	.608	.143	.181	1.269E-02	.137	6.701E-02
V58	.571	-.104	.146	.252	.127	.137
V28	9.878E-02	.715	-5.957E-02	.131	5.856E-03	-1.082E-02
V24	2.292E-02	.701	-8.165E-02	7.174E-02	4.649E-02	-.107
V25	9.792E-03	.685	-6.649E-03	4.713E-02	3.942E-02	-.200
V14	5.916E-02	.560	-2.810E-02	.257	-3.568E-02	.137
V37	.223	.556	3.153E-02	.277	-1.707E-02	3.239E-02
V27	.128	.540	-.162	.139	-1.003E-02	4.488E-02
V6	-3.137E-02	.531	.209	.161	-.243	-9.751E-02
V29	-1.979E-02	.519	-7.629E-02	.265	-2.331E-02	-1.274E-02
V38	.188	.507	9.014E-02	.271	-4.645E-03	.130
V30	6.432E-02	.403	-.189	.224	9.167E-03	-.107
V39	.130	.334	3.164E-02	.328	-.115	.172
V5	-.185	-.238	-.191	-.157	5.961E-02	9.723E-02
V32	.173	.105	.633	.127	.226	-1.238E-02
V33	.231	6.880E-02	.617	.110	.182	-1.699E-02
V26	.125	-2.550E-02	.603	5.998E-02	.106	-2.332E-02
V31	.132	-.192	.590	.173	4.973E-02	.109
V47	.138	-4.301E-02	.571	.151	.138	.250
V41	3.095E-02	-5.034E-02	.537	-.125	.182	-3.858E-02
V36	.215	4.040E-02	.515	-2.630E-02	.217	.306
V42	8.010E-02	-.127	.508	.122	.201	.325
V23	.200	.228	.504	8.549E-02	7.553E-02	7.866E-02
V49	-1.066E-02	-.277	.499	-1.250E-02	7.687E-03	.201
V46	.104	-.120	.455	-.107	.145	.381
V20	.324	-2.597E-02	.394	.121	5.889E-02	7.740E-02
V57	.337	3.426E-02	.357	-1.147E-02	4.496E-02	-4.899E-02
V18	-.135	.332	-3.33	2.034E-02	-.207	-3.818E-02
V48	.122	-5.374E-02	.307	2.531E-03	.163	.258
V16	3.478E-02	.103	.126	.761	-3.122E-02	-9.139E-02
V35	1.895E-02	.292	.211	.679	-1.851E-02	-6.419E-02
V11	-8.696E-02	8.320E-02	.113	.611	-9.389E-02	-.250
V17	.100	.348	2.161E-02	.598	-7.811E-02	1.060E-02
V12	-8.731E-02	.275	.169	.567	-.139	-.234
V21	-4.500E-02	7.252E-02	-5.139E-02	.560	6.289E-02	-2.090E-03
V19	.109	.187	-.161	.558	-9.416E-02	.188
V34	5.472E-02	2.565E-02	5.823E-02	.545	-6.995E-02	-.100

ตารางที่ 37(ต่อ) แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบรายข้อของการความเครียดตามการรับรู้
(Occupational Role Questionnaire)

	Component					
	1	2	3	4	5	6
V22	9.691E-02	.401	-.102	.512	5.563E-02	8.074E-02
V15	2.874E-02	.441	9.515E-02	.463	-4.684E-02	-4.722E-02
V50	-1.665E-02	.277	.133	.391	-6.790E-02	5.569E-04
V40	9.069E-02	.255	-3.946E-02	.388	6.497E-02	-.153
V13	.184	9.345E-02	.235	.368	.221	4.485E-02
V9	5.106E-02	-.136	.198	-6.499E-02	.699	.171
V1	.115	-3.210E-02	.147	-2.480E-02	.680	.294
V2	-2.018E-02	-.363	9.560E-03	-6.170E-02	.629	4.671E-02
V10	.220	-2.462E-02	.287	-6.925E-05	.598	6.080E-02
V8	.108	.157	.271	-5.488E-02	.579	-3.030E-02
V7	6.865E-02	-.278	.130	-2.767E-02	.577	3.364E-02
V3	.104	.156	.227	-3.193E-02	.553	4.156E-02
V4	.128	.158	.141	-5.078E-02	.515	.280
V44	9.725E-02	-2.586E-02	9.855E-02	-.218	.227	.720
V43	.144	4.030E-02	.183	-.163	.110	.698
V45	-1.065E-02	-.139	.291	-4.304E-02	.233	.650

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 10 iterations.

Component Transformation Matrix

Component	1	2	3	4	5	6
1	.626	.226	.559	.265	.349	.229
2	-.008	.660	-.224	.583	-.332	-.253
3	-.710	-.125	.464	.462	.214	.072
4	-.272	.573	-.282	-.289	.541	.376
5	.129	-.249	-.371	.284	.653	-.527
6	.113	-.328	-.453	.460	-.058	.677

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

ภาคผนวก 7

แสดงผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(factor loading)ของ
ความรู้สึกรีบคั้น(PSQ)

ตารางที่ 38 แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของความรู้สึกลบคั้นทางจิต(Psychological Strain Questionnaire)

Component	Initial Eigenvalues			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	11.829	29.572	29.572	7.485	18.712	18.712
2	3.009	7.522	37.093	6.149	15.372	34.084
3	2.399	5.998	43.091	3.084	7.710	41.794
4	1.377	3.442	46.533	1.896	4.739	46.533
5	1.288	3.220	49.754			
6	1.198	2.995	52.749			
7	1.146	2.866	55.615			
8	1.100	2.751	58.366			
9	1.070	2.675	61.041			
10	.949	2.373	63.415			
11	.907	2.268	65.683			
12	.861	2.154	67.837			
13	.803	2.006	69.843			
14	.750	1.875	71.718			
15	.700	1.749	73.468			
16	.697	1.743	75.210			
17	.641	1.602	76.813			
18	.617	1.542	78.354			
19	.605	1.512	79.866			
20	.573	1.432	81.298			
21	.549	1.372	82.669			
22	.543	1.357	84.026			
23	.516	1.291	85.317			
24	.500	1.250	86.567			
25	.483	1.208	87.775			
26	.436	1.091	88.866			
27	.426	1.064	89.930			
28	.406	1.015	90.945			
29	.400	1.001	91.946			
30	.380	.951	92.897			
31	.354	.886	93.782			
32	.349	.873	94.655			
33	.330	.824	95.480			
34	.308	.769	96.249			
35	.284	.710	96.958			
36	.277	.693	97.651			
37	.257	.642	98.293			
38	.251	.627	98.920			
39	.230	.575	99.495			
40	.202	.505	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

ตารางที่ 38(ต่อ) แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของความรู้สึกบีบคั้นทางจิต(Psychological Strain

Questionnaire)

	Component			
	1	2	3	4
V95	.746	.117	6.209E-02	.303
V78	.731	.236	4.027E-02	4.680E-02
V72	.716	.277	.158	-4.441E-03
V71	.711	.208	6.160E-02	-4.929E-02
V75	.702	.279	-3.806E-02	1.307E-02
V73	.694	.345	.167	-4.929E-02
V76	.642	.431	2.001E-02	4.866E-04
V94	.573	.219	-2.195E-02	.425
V88	-.573	9.705E-02	7.923E-02	-.158
V99	.556	.426	.202	.196
V96	.545	.422	.142	.222
V77	.540	.331	-7.473E-03	3.436E-02
V89	.540	-.223	-.157	.281
V62	.527	.347	.172	-2.041E-02
V97	.467	.307	6.089E-02	.265
V85	.457	.223	9.217E-03	.137
V63	.429	.427	.224	-.134
V83	.181	.714	1.510E-02	-3.048E-02
V65	.150	.713	-3.518E-02	3.344E-02
V93	.142	.664	5.215E-03	.286
V86	.125	.637	4.420E-02	.103
V82	.148	.620	-2.033E-02	9.356E-02
V98	.266	.603	4.894E-02	.217
V67	.263	.584	9.071E-03	5.206E-02
V81	.177	.553	-6.609E-02	4.186E-02
V100	.514	.527	.295	.130
V61	.349	.468	.185	8.287E-02
V70	.396	.427	-.107	-8.382E-02
V90	.353	.408	.112	.250
V64	.370	.379	-2.587E-02	.147
V69	2.902E-02	8.197E-02	.701	4.991E-02
V79	8.865E-02	-9.444E-02	.666	-5.533E-03
V74	.120	-8.005E-02	.623	-2.352E-02
V87	4.580E-02	.321	.597	-7.049E-02
V68	5.621E-02	-.159	.574	-8.081E-02
V66	-3.107E-02	.107	.552	-2.877E-02
V80	-.202	.207	.513	-4.841E-02
V84	7.333E-02	-6.647E-02	.380	7.897E-02
V92	.293	.265	8.068E-03	.716
V91	6.041E-02	.162	-8.310E-02	.713

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 7 iterations.

ตารางที่ 38(ต่อ) แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของความรู้สึกบีบคั้นทางจิต(Psychological Strain Questionnaire)

Component Transformation Matrix

Component	1	2	3	4
1	.737	.631	.133	.204
2	-.179	.080	.955	-.224
3	-.612	.767	-.188	-.039
4	-.225	-.085	.189	.952

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

ภาคผนวก 8
แสดงผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(factor loading)ของ
ความสามารถในการเผชิญเครียด(PRQ)

ตารางที่ 39 แสดงค่านำหนักองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญความเครียด

(Psychological Resource Questionnaire)

Component	Initial Eigenvalues			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	9.747	24.368	24.368	5.033	12.582	12.582
2	3.414	8.534	32.902	4.852	12.131	24.713
3	2.099	5.247	38.149	3.888	9.719	34.432
4	2.001	5.001	43.150	3.488	8.719	43.150
5	1.751	4.378	47.528			
6	1.308	3.270	50.799			
7	1.197	2.992	53.791			
8	1.140	2.850	56.641			
9	1.020	2.551	59.192			
10	1.009	2.522	61.713			
11	.983	2.458	64.171			
12	.877	2.192	66.363			
13	.851	2.127	68.490			
14	.808	2.020	70.510			
15	.746	1.865	72.375			
16	.720	1.799	74.174			
17	.704	1.759	75.933			
18	.661	1.653	77.587			
19	.628	1.570	79.157			
20	.583	1.458	80.615			
21	.568	1.419	82.034			
22	.538	1.345	83.379			
23	.511	1.277	84.656			
24	.502	1.255	85.910			
25	.478	1.195	87.105			
26	.459	1.146	88.251			
27	.448	1.120	89.371			
28	.434	1.085	90.456			
29	.412	1.030	91.486			
30	.391	.976	92.462			
31	.383	.957	93.419			
32	.359	.898	94.317			
33	.345	.861	95.179			
34	.324	.810	95.988			
35	.314	.785	96.774			
36	.306	.764	97.537			
37	.276	.689	98.226			
38	.268	.669	98.895			
39	.250	.625	99.520			
40	.192	.480	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

ตารางที่ 39(ต่อ) แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญความเครียด
(Psychological Resource Questionnaire)

	Component			
	1	2	3	4
V134	.724	.140	4.525E-03	.178
V135	.712	8.198E-02	.119	3.803E-02
V139	.690	.227	7.083E-03	9.484E-02
V138	.656	.167	.283	6.278E-02
V137	.608	.216	.342	-9.458E-03
V140	.572	.253	-.108	.211
V133	.525	.101	.190	.156
V132	.522	.194	-8.625E-03	.144
V136	.506	.185	.386	-2.631E-02
V117	.372	.202	.136	.114
V111	.341	-.132	.328	.189
V113	.330	.155	7.810E-02	.136
V131	.324	.153	.232	.147
V126	.226	.780	-5.145E-03	.173
V127	.227	.776	4.532E-02	3.158E-02
V125	.248	.769	-4.610E-02	.194
V128	.202	.766	-3.364E-03	5.334E-02
V124	.168	.765	-4.964E-03	.131
V129	.330	.641	.178	4.686E-02
V121	.312	.605	3.173E-02	.184
V122	-1.645E-02	.398	.552	3.098E-02
V107	-3.876E-02	-.101	.638	.174
V119	.151	7.356E-05	.614	2.180E-02
V118	.124	1.527E-03	.613	-6.671E-02
V114	.126	-7.310E-02	.593	.131
V130	.133	.228	.551	-2.953E-02
V123	1.919E-02	.333	.515	4.941E-02
V112	.278	-.126	.450	.176
V120	.276	.170	.386	.381
V116	.243	.145	.349	.251
V103	.282	.217	-3.509E-02	.643
V105	6.327E-02	5.448E-02	.101	.635
V104	.226	.134	-9.681E-02	.629
V102	.269	.121	-5.596E-02	.570
V108	.231	.336	8.957E-02	.525
V109	.113	.204	.355	.506
V106	2.554E-02	.101	.419	.492
V115	.351	.202	.182	.451
V110	1.194E-02	-7.726E-03	.438	.439
V101	-4.647E-02	-6.213E-02	.108	.344

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 7 iterations.

ตารางที่ 39(ต่อ) แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญความเครียด
(Psychological Resource Questionnaire)

Component Transformation Matrix

Component	1	2	3	4
1	.625	.548	.365	.420
2	-.034	-.610	.773	.174
3	-.266	-.156	-.335	.890
4	-.733	.551	.397	.027

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

ภาคผนวก 9

การวิเคราะห์ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์(percentiles) ของเกณฑ์ปกติของแบบสำรวจ
ความเครียดในอาชีพจำแนกตามเพศและปัจจัยตัวแปรของความเครียดที่รับรู้(ORQ)
ความรู้สึกรีบคั้น (PSQ) และความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRQ)

ตารางที่ 40 การวิเคราะห์ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์(percentiles) ของเกณฑ์ปกติของแบบสำรวจ

ความเครียดในอาชีพจำแนกตามปัจจัยตัวแปรของความเครียดที่รับรู้(ORQ) ความรู้สึกลับคั่น (PSQ) และความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRO)ของเพศชาย

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
Percentiles 1	14.0000	12.0000	12.0000	11.0000	12.7600	10.0000	10.7600
2	15.0000	13.0000	13.0000	12.0000	15.0000	10.0000	11.5200
3	15.2800	13.0000	13.2800	13.0000	16.0000	10.0000	12.2800
4	16.0400	13.0000	14.0000	14.0000	17.0000	10.0000	13.0000
5	17.0000	14.0000	14.0000	14.0000	18.0000	10.0000	13.0000
6	17.5600	15.0000	15.0000	14.0000	18.0000	10.0000	13.0000
7	18.0000	15.0000	15.3200	15.0000	18.0000	10.0000	14.0000
8	19.0000	16.0000	16.0000	15.0000	18.0800	10.0800	14.0800
9	19.0000	16.0000	16.0000	15.0000	19.0000	11.0000	15.0000
10	19.6000	17.0000	16.0000	16.0000	19.0000	11.0000	15.0000
11	20.0000	17.0000	16.0000	16.3600	20.0000	11.0000	15.0000
12	20.1200	18.0000	17.0000	17.0000	20.0000	11.0000	15.1200
13	21.0000	18.0000	17.0000	17.0000	20.0000	11.0000	16.0000
14	21.0000	18.0000	17.0000	18.0000	20.0000	12.0000	16.0000
15	21.0000	18.4000	18.0000	18.0000	21.0000	12.0000	16.0000
16	22.0000	19.0000	18.0000	19.0000	21.0000	12.0000	17.0000
17	22.0000	19.9200	18.0000	19.0000	21.0000	12.0000	17.0000
18	22.0000	20.0000	18.6800	19.0000	21.0000	12.0000	17.0000
19	22.0000	20.0000	19.0000	19.0000	22.0000	12.0000	17.4400
20	22.2000	20.0000	19.0000	19.2000	22.0000	12.0000	18.0000
21	23.0000	20.0000	19.0000	20.0000	22.0000	12.0000	18.0000
22	23.0000	21.0000	19.7200	20.0000	22.7200	12.0000	18.0000
23	23.0000	21.0000	20.0000	20.0000	23.0000	13.0000	18.0000
24	23.2400	21.0000	20.0000	20.2400	23.0000	13.0000	18.2400
25	24.0000	21.0000	20.0000	21.0000	23.0000	13.0000	19.0000
26	24.0000	22.0000	20.0000	21.7600	24.0000	13.0000	19.0000
27	24.0000	22.0000	20.0000	22.0000	24.0000	14.0000	19.0000
28	24.0000	22.0000	21.0000	22.0000	24.0000	14.0000	19.0000
29	24.0400	22.0000	21.0000	22.0000	24.0000	14.0000	19.0000
30	25.0000	22.8000	21.0000	22.0000	24.0000	14.0000	19.0000
31	25.0000	23.0000	21.5600	22.0000	25.0000	14.0000	20.0000
32	25.0000	23.0000	22.0000	23.0000	25.0000	14.0000	20.0000
33	25.0000	23.0000	22.0000	23.0000	25.0000	14.0800	20.0000
34	25.8400	23.0000	22.0000	23.0000	25.8400	15.0000	20.0000
35	26.0000	23.6000	23.0000	23.0000	26.0000	15.0000	20.0000
36	26.0000	24.0000	23.0000	23.0000	26.0000	15.0000	20.3600
37	26.0000	24.0000	23.0000	24.0000	26.0000	15.0000	21.0000
38	26.0000	24.0000	23.0000	24.0000	26.0000	15.8800	21.0000
39	26.0000	24.6400	23.6400	24.0000	26.0000	16.0000	21.0000
40	26.0000	25.0000	24.0000	24.0000	26.0000	16.0000	21.0000
41	27.0000	25.0000	24.0000	24.0000	26.0000	16.0000	21.0000
42	27.0000	25.0000	24.0000	24.0000	27.0000	16.0000	21.0000
43	27.0000	25.0000	24.0000	25.0000	27.0000	17.0000	22.0000
44	27.0000	25.4400	24.0000	25.0000	27.0000	17.0000	22.0000

ตารางที่ 40(ต่อ) การวิเคราะห์ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์(percentiles) ของเกณฑ์ปกติของแบบสำรวจ

ความเครียดในอาชีพจำแนกตามปัจจัยตัวแปรของความเครียดที่รับรู้(ORQ) ความรู้สึกบีบคั้น (PSQ) และความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRO)ของเพศชาย

		F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
Percentiles	46	27.0000	26.0000	24.0000	25.0000	27.0000	17.9600	22.0000
	47	27.7200	26.0000	25.0000	25.0000	27.0000	18.0000	22.0000
	48	28.0000	26.0000	25.0000	25.0000	28.0000	18.0000	22.0000
	49	28.0000	27.0000	25.0000	26.0000	28.0000	19.0000	22.0000
	50	28.0000	27.0000	25.0000	26.0000	28.0000	19.0000	22.0000
	51	28.0000	27.0000	25.0000	26.0000	28.0000	19.0000	23.0000
	52	28.0000	27.0000	25.0000	26.0000	28.0000	19.0000	23.0000
	53	28.0000	27.0000	25.0000	27.0000	29.0000	19.0000	23.0000
	54	28.0000	27.0400	26.0000	27.0000	29.0000	20.0000	23.0000
	55	28.0000	28.0000	26.0000	27.0000	29.8000	20.0000	23.8000
	56	28.5600	28.0000	26.0000	27.0000	30.0000	20.0000	24.0000
	57	29.0000	28.0000	26.0000	27.0000	30.0000	20.3200	24.0000
	58	29.0000	28.0000	26.0000	28.0000	30.0000	21.0000	24.0000
	59	29.0000	28.0000	26.0000	28.0000	30.0000	21.0000	24.0000
	60	29.0000	29.0000	26.6000	28.0000	30.0000	21.6000	24.0000
	61	29.0000	29.0000	27.0000	28.0000	31.0000	22.0000	25.0000
	62	29.0000	29.0000	27.0000	28.0000	31.0000	22.1200	25.0000
	63	29.0000	29.0000	27.0000	28.0000	31.0000	23.0000	25.0000
	64	29.0000	29.0000	27.0000	29.0000	31.0000	23.0000	25.0000
	65	30.0000	29.0000	27.0000	29.0000	31.0000	24.0000	26.0000
	66	30.0000	29.0000	28.0000	29.0000	31.0000	25.0000	26.0000
	67	30.0000	29.0000	28.0000	29.0000	31.9200	25.0000	26.9200
	68	30.0000	30.0000	28.0000	29.0000	32.0000	25.0000	27.0000
	69	30.0000	30.0000	28.4400	29.4400	32.0000	25.0000	27.0000
	70	31.0000	30.0000	29.0000	30.0000	32.0000	26.0000	27.0000
	71	31.0000	30.0000	29.0000	30.0000	32.0000	26.0000	27.9600
	72	31.0000	30.0000	29.0000	30.0000	32.0000	26.0000	28.0000
	73	31.0000	30.0000	29.0000	30.0000	32.0000	27.0000	28.0000
	74	32.0000	31.0000	29.0000	30.0000	33.0000	27.0000	28.0000
	75	32.0000	31.0000	29.0000	30.0000	33.0000	27.0000	28.0000
	76	32.0000	31.0000	29.0000	30.7600	33.0000	27.0000	28.0000
	77	32.0000	31.0000	29.0000	31.0000	33.0000	27.5200	28.0000
	78	32.0000	31.0000	29.0000	31.0000	33.2800	28.0000	29.0000
	79	32.0000	31.0000	30.0000	31.0000	34.0000	28.0000	29.0000
	80	32.0000	32.0000	30.0000	31.0000	34.0000	28.0000	29.0000
	81	32.0000	32.0000	30.0000	31.0000	34.0000	29.0000	29.0000
	82	32.0000	32.0000	30.0000	31.0000	34.0000	29.0000	29.0000
	83	33.0000	33.0000	30.0000	31.0000	34.0000	30.0000	29.0800
	84	33.0000	33.0000	30.0000	31.8400	34.0000	30.0000	30.0000
	85	33.0000	33.0000	30.0000	32.0000	35.0000	30.0000	30.0000
	86	33.0000	33.0000	30.3600	32.0000	35.0000	31.0000	30.0000
	87	33.0000	33.0000	31.0000	33.0000	35.0000	31.0000	30.0000
	88	34.0000	33.0000	31.0000	33.0000	35.8800	32.0000	30.0000
	89	34.0000	34.0000	31.0000	33.0000	36.0000	32.6400	30.0000
	90	34.0000	34.0000	31.0000	33.0000	36.0000	33.0000	31.0000

ตารางที่ 40 (ต่อ) การวิเคราะห์ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์(percentiles) ของเกณฑ์ปกติของแบบสำรวจ
 ความเครียดในอาชีพงานตามปัจจัยตัวแปรของความเครียดที่รับรู้(ORQ) ความ
 รู้สึกบีบคั้น (PSQ) และความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRQ)ของเพศชาย

		F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
Percentiles	91	35.0000	35.0000	32.0000	33.0000	37.0000	33.0000	31.0000
	92	35.0000	35.0000	32.0000	33.0000	37.0000	34.0000	31.9200
	93	35.0000	35.0000	33.0000	34.0000	38.0000	34.6800	32.0000
	94	36.0000	35.0000	33.0000	34.0000	38.0000	35.0000	33.0000
	95	36.0000	36.0000	34.0000	35.0000	38.2000	36.0000	33.2000
	96	37.0000	36.0000	34.0000	35.9600	39.0000	36.0000	34.0000
	97	37.7200	36.7200	35.0000	36.0000	40.0000	36.7200	35.0000
	98	39.0000	40.0000	36.0000	38.0000	41.0000	37.4800	36.0000
	99	41.2400	41.2400	36.2400	41.4400	44.2000	41.7200	38.4800

Statistics

		F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14
Percentiles	1	12.0000	12.7600	10.0000	11.7600	14.7600	14.5600	16.5200
	2	12.0000	14.0000	10.0000	14.5200	16.0000	19.0400	20.5200
	3	12.0000	14.0000	10.0000	16.2800	16.2800	20.0000	21.0000
	4	13.0000	15.0000	11.0000	18.0400	17.0400	20.0400	22.0000
	5	13.8000	16.0000	11.0000	19.0000	18.8000	21.0000	23.0000
	6	14.0000	16.0000	12.0000	19.0000	19.0000	21.5600	24.0000
	7	14.0000	17.0000	12.0000	20.0000	19.0000	22.0000	24.0000
	8	14.0800	17.0000	12.0000	20.0000	20.0000	22.0800	24.0000
	9	15.0000	17.0000	13.0000	21.0000	20.0000	23.0000	25.0000
	10	16.0000	17.6000	13.0000	21.0000	20.0000	23.0000	25.0000
	11	16.0000	18.0000	13.0000	21.0000	20.3600	24.0000	26.0000
	12	17.0000	18.0000	13.1200	22.0000	21.0000	24.0000	26.0000
	13	17.0000	18.0000	14.0000	22.0000	21.0000	25.0000	26.0000
	14	17.0000	18.0000	14.0000	22.0000	21.0000	25.0000	27.0000
	15	17.4000	18.4000	14.0000	23.0000	21.0000	25.0000	27.0000
	16	18.0000	19.0000	15.0000	23.0000	22.0000	25.0000	27.0000
	17	18.0000	19.0000	15.0000	23.0000	22.0000	25.0000	27.0000
	18	18.6800	19.0000	15.0000	23.0000	22.0000	26.0000	27.0000
	19	19.0000	19.0000	15.0000	24.0000	22.0000	26.0000	27.0000
	20	19.0000	19.0000	15.0000	24.0000	22.0000	26.0000	28.0000
	21	19.0000	20.0000	16.0000	24.0000	23.0000	27.0000	28.0000
	22	19.0000	20.0000	16.0000	24.0000	23.0000	27.0000	28.0000
	23	19.0000	20.0000	16.0000	24.4800	23.0000	27.0000	28.0000
	24	19.0000	20.0000	16.0000	25.0000	23.0000	27.0000	29.0000
	25	20.0000	20.0000	16.0000	25.0000	23.0000	28.0000	29.0000
	26	20.0000	20.0000	16.0000	25.0000	23.0000	28.0000	29.0000
	27	20.0000	20.0000	17.0000	25.0000	23.5200	28.0000	29.0000
	28	20.0000	21.0000	17.0000	25.0000	24.0000	28.0000	29.0000
	29	20.0400	21.0000	17.0000	26.0000	24.0400	28.0400	29.0000
	30	21.0000	21.0000	17.0000	26.0000	25.0000	29.0000	29.8000

ตารางที่ 40 (ต่อ) การวิเคราะห์ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์(percentiles) ของเกณฑ์ปกติของแบบสำรวจ
 ความเครียดในอาชีพจำแนกตามปัจจัยตัวแปรของความเครียดที่รับรู้(ORQ) ความ
 รู้สึกบีบคั้น (PSQ) และความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRQ)ของเพศชาย

	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14
31	21.0000	21.0000	18.0000	26.0000	25.0000	29.0000	30.0000
32	21.0000	21.0000	18.0000	26.0000	25.0000	29.0000	30.0000
33	21.0800	21.0000	18.0000	26.0000	25.0000	29.0000	30.0000
34	22.0000	21.0000	18.0000	26.0000	25.8400	29.0000	30.0000
35	22.0000	22.0000	19.0000	26.0000	26.0000	30.0000	30.0000
36	22.0000	22.0000	19.0000	27.0000	26.0000	30.0000	31.0000
37	22.0000	22.0000	19.0000	27.0000	26.0000	31.0000	31.0000
38	22.0000	22.0000	19.0000	27.0000	26.0000	31.0000	31.0000
39	22.0000	22.0000	19.6400	27.0000	26.0000	31.0000	31.0000
40	23.0000	22.0000	20.0000	27.0000	26.0000	31.0000	31.0000
41	23.0000	22.0000	20.0000	27.0000	27.0000	32.0000	31.0000
42	23.0000	22.0000	20.0000	28.0000	27.0000	32.0000	32.0000
43	23.0000	23.0000	20.0000	28.0000	27.0000	32.0000	32.0000
44	23.0000	23.0000	20.0000	28.0000	27.0000	32.0000	32.0000
45	24.0000	23.0000	20.0000	28.0000	27.0000	32.2000	32.0000
percentiles 46	24.0000	23.0000	20.9600	28.0000	28.0000	33.0000	32.0000
47	24.0000	23.0000	21.0000	28.0000	28.0000	33.0000	32.0000
48	24.0000	23.0000	21.0000	28.0000	28.0000	33.0000	33.0000
49	25.0000	23.0000	22.0000	29.0000	28.0000	34.0000	33.0000
50	25.0000	23.0000	22.0000	29.0000	28.0000	34.0000	33.0000
51	25.0000	23.7600	22.0000	29.0000	28.0000	34.0000	33.0000
52	25.0000	24.0000	22.0000	29.0000	29.0000	34.0000	33.0000
53	25.0000	24.0000	23.0000	29.0000	29.0000	34.2800	33.2800
54	25.0000	24.0000	23.0000	29.0000	29.0000	35.0000	34.0000
55	26.0000	24.0000	23.0000	29.0000	29.0000	35.0000	34.0000
56	26.0000	24.0000	23.5600	30.0000	29.0000	36.0000	34.0000
57	26.3200	24.0000	24.0000	30.0000	29.0000	36.0000	34.0000
58	27.0000	24.0000	24.0000	30.0000	30.0000	36.0000	34.0000
59	27.0000	24.0000	24.8400	30.0000	30.0000	36.0000	34.0000
60	27.0000	25.0000	25.0000	30.0000	30.0000	36.0000	34.6000
61	27.0000	25.0000	25.0000	30.3600	30.0000	37.0000	35.0000
62	27.0000	25.0000	25.1200	31.0000	30.0000	37.0000	35.0000
63	27.0000	25.0000	26.0000	31.0000	30.0000	37.0000	35.0000
64	28.0000	25.0000	26.0000	31.0000	30.0000	37.0000	36.0000
65	28.0000	25.0000	26.0000	31.0000	30.0000	37.4000	36.0000
66	28.0000	26.0000	26.1600	31.0000	30.1600	38.0000	36.0000
67	28.0000	26.0000	27.0000	31.9200	31.0000	38.0000	36.0000
68	28.6800	26.0000	27.0000	32.0000	31.0000	38.0000	36.0000
69	29.0000	26.0000	28.0000	32.0000	31.0000	39.0000	37.0000
70	29.0000	26.0000	28.0000	32.0000	31.0000	39.0000	37.0000

ตารางที่ 40 (ต่อ) การวิเคราะห์ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์(percentiles) ของเกณฑ์ปกติของแบบสำรวจ
 ความเครียดในอาชีพงานตามปัจจัยตัวแปรของความเครียดที่รับรู้(ORQ) ความ
 รู้สึกบีบคั้น (PSQ) และความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRO)ของเพศชาย

	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14
71	29.0000	26.0000	29.0000	32.0000	32.0000	39.0000	37.0000
72	29.0000	26.0000	29.0000	33.0000	32.0000	39.0000	37.7200
73	29.4800	26.4800	29.0000	33.0000	32.4800	40.0000	38.0000
74	30.0000	27.0000	29.0000	33.0000	33.0000	40.0000	38.0000
75	30.0000	27.0000	29.0000	33.0000	33.0000	40.0000	38.0000
76	30.0000	28.0000	29.7600	33.0000	33.7600	40.7600	39.0000
77	31.0000	28.0000	30.0000	33.0000	34.0000	41.0000	39.0000
78	31.0000	28.0000	30.0000	34.0000	34.0000	41.0000	39.0000
79	31.0000	28.0000	30.0000	34.0000	34.0000	41.0000	39.0000
80	31.0000	28.0000	30.0000	34.0000	34.0000	41.0000	39.8000
81	31.0000	28.0000	31.0000	34.0000	35.0000	41.5600	40.0000
82	31.0000	29.0000	31.0000	34.0000	35.0000	42.0000	40.0000
83	31.0000	29.0000	32.0000	35.0000	35.0000	42.0000	40.0000
84	32.0000	29.0000	32.0000	35.0000	35.0000	42.0000	41.0000
85	32.0000	29.0000	33.0000	36.0000	36.0000	43.0000	42.0000
86	32.0000	29.3600	33.0000	36.0000	36.0000	44.0000	42.0000
87	32.0000	30.0000	33.0000	36.0000	37.0000	44.0000	42.0000
88	32.8800	30.0000	34.0000	36.0000	37.0000	44.0000	42.0000
89	33.0000	30.6400	34.0000	37.0000	38.0000	44.0000	43.0000
90	33.0000	31.0000	35.0000	37.0000	39.0000	44.0000	43.0000
91	34.0000	31.0000	35.0000	38.0000	39.0000	44.0000	44.0000
92	34.0000	31.0000	35.9200	38.0000	39.0000	44.0000	44.0000
93	35.0000	31.6800	37.0000	38.0000	40.0000	45.0000	44.0000
94	35.0000	32.0000	37.0000	39.4400	41.4400	45.4400	44.0000
95	36.0000	32.0000	37.2000	41.0000	42.0000	46.0000	45.0000
96	36.0000	32.9600	38.0000	41.9600	43.9600	46.9600	46.0000
97	38.0000	33.7200	39.0000	42.0000	44.0000	47.0000	46.0000
98	38.4800	34.0000	40.9600	43.4800	45.0000	48.0000	46.9600
99	43.0000	35.2400	47.2400	44.4800	46.7200	49.0000	49.2400

ตารางที่ 41 การวิเคราะห์ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์(percentiles) ของเกณฑ์ปกติของแบบสำรวจ

ความเครียดในอาชีพจำแนกตามปัจจัยตัวแปรของความเครียดที่รับรู้(ORQ) ความรู้สึกปีบคัน (PSQ) และความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRQ)ของเพศหญิง

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
Percentiles 1	15.0000	13.0000	12.0000	10.5700	11.5700	10.0000	12.5700
2	16.0000	14.0000	13.1400	12.0000	13.1400	10.0000	13.0000
3	16.7100	15.0000	14.0000	13.0000	14.0000	10.0000	14.0000
4	17.0000	15.2800	15.0000	13.2800	15.0000	10.0000	14.0000
5	18.0000	16.0000	16.0000	14.0000	15.0000	10.0000	14.0000
6	18.0000	16.0000	16.0000	15.0000	16.0000	10.0000	15.0000
7	19.0000	17.0000	16.0000	15.0000	16.0000	10.0000	15.0000
8	19.0000	17.0000	17.0000	16.0000	16.0000	10.0000	16.0000
9	20.0000	18.0000	17.0000	16.0000	16.0000	10.0000	16.0000
10	20.0000	18.0000	17.7000	16.0000	17.0000	10.0000	16.0000
11	20.0000	18.0000	18.0000	17.0000	18.0000	10.0000	16.2700
12	20.0000	18.0000	18.0000	17.0000	19.0000	10.0000	17.0000
13	20.4100	18.4100	18.0000	17.0000	19.0000	11.0000	17.0000
14	21.0000	19.0000	18.9800	17.0000	20.0000	11.0000	17.0000
15	21.0000	19.5500	19.0000	18.0000	20.0000	11.0000	17.0000
16	21.0000	20.0000	19.0000	18.0000	20.0000	11.0000	17.1200
17	21.6900	20.0000	19.0000	18.0000	20.0000	11.0000	18.0000
18	22.0000	21.0000	20.0000	18.0000	21.0000	11.0000	18.0000
19	22.0000	21.0000	20.0000	18.8300	21.0000	11.0000	18.0000
20	22.0000	21.0000	20.0000	19.0000	21.0000	11.0000	18.0000
21	22.0000	21.0000	20.0000	19.0000	21.0000	11.0000	18.0000
22	22.0000	21.5400	20.0000	20.0000	21.0000	11.0000	19.0000
23	23.0000	22.0000	21.0000	20.0000	22.0000	11.0000	19.0000
24	23.0000	22.0000	21.0000	20.0000	22.0000	11.0000	19.0000
25	23.0000	22.2500	21.0000	20.0000	22.0000	11.2500	19.0000
26	23.0000	23.0000	21.0000	20.0000	22.0000	12.0000	19.0000
27	23.3900	23.0000	21.0000	20.0000	22.0000	12.0000	19.0000
28	24.0000	23.0000	21.0000	20.0000	22.0000	12.0000	19.0000
29	24.0000	23.0000	22.0000	20.0000	23.0000	12.0000	19.0000
30	24.0000	23.1000	22.0000	21.0000	23.0000	12.0000	19.1000
31	24.0000	24.0000	22.0000	21.0000	23.0000	12.0000	20.0000
32	24.0000	24.0000	22.0000	21.0000	23.0000	12.0000	20.0000
33	24.0000	24.0000	22.0000	21.0000	23.0000	12.0000	20.0000
34	24.3800	24.0000	22.0000	21.0000	23.3800	12.0000	20.0000
35	25.0000	24.0000	22.0000	21.0000	24.0000	13.0000	20.0000
36	25.0000	24.0000	22.0000	21.0000	24.0000	13.0000	20.0000
37	25.0000	25.0000	23.0000	22.0000	24.0000	13.0000	20.0900
38	25.0000	25.0000	23.0000	22.0000	24.0000	13.0000	21.0000
39	25.0000	25.0000	23.0000	22.0000	25.0000	13.0000	21.0000
40	25.0000	25.0000	23.0000	22.0000	25.0000	13.0000	21.0000
41	25.0000	25.0000	23.3700	22.0000	25.0000	14.0000	21.0000
42	25.0000	25.9400	24.0000	22.9400	25.0000	14.0000	21.0000
43	25.0000	26.0000	24.0000	23.0000	25.0000	14.0000	21.0000
44	25.0000	26.0000	24.0000	23.0000	25.0000	14.0000	21.0000
45	25.0000	26.0000	24.0000	23.0000	25.6500	14.0000	21.0000

ตารางที่ 41 (ต่อ)การวิเคราะห์ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์(percentiles) ของเกณฑ์ปกติของแบบสำรวจ

ความเครียดในอาชีพจำแนกตามปัจจัยตัวแปรของความเครียดที่รับรู้(ORQ) ความรู้สึกับบั่น (PSQ) และความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRC)ของเพศหญิง

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
Percentiles 46	26.0000	26.0000	24.0000	23.0000	26.0000	14.0000	21.0000
47	26.0000	26.0000	24.0000	24.0000	26.0000	14.0000	21.0000
48	26.0000	27.0000	24.3600	24.0000	26.0000	14.0000	21.0000
49	26.0000	27.0000	25.0000	24.0000	26.0000	14.0000	22.0000
50	26.0000	27.0000	25.0000	24.0000	26.5000	14.0000	22.0000
51	26.0000	27.0000	25.0000	24.0000	27.0000	14.0000	22.0000
52	26.6400	27.0000	25.0000	24.0000	27.0000	14.0000	22.0000
53	27.0000	27.0000	25.0000	25.0000	27.0000	15.0000	22.0000
54	27.0000	27.0000	25.7800	25.0000	27.0000	15.0000	23.0000
55	27.0000	28.0000	26.0000	25.0000	27.0000	15.0000	23.0000
56	27.0000	28.0000	26.0000	25.9200	27.0000	15.0000	23.0000
57	27.0000	28.0000	26.0000	26.0000	28.0000	15.0000	23.0000
58	27.0000	28.0000	26.0000	26.0000	28.0000	15.0000	23.0000
59	28.0000	28.0000	26.0000	26.0000	28.0000	15.0000	23.6300
60	28.0000	28.0000	26.2000	26.0000	28.0000	15.0000	24.0000
61	28.0000	28.0000	27.0000	26.0000	28.0000	16.0000	24.0000
62	28.0000	28.0000	27.0000	27.0000	28.0000	16.0000	24.0000
63	28.0000	28.0000	27.0000	27.0000	28.0000	16.0000	24.0000
64	28.0000	28.0000	27.0000	27.0000	29.0000	16.0000	24.0000
65	28.0000	29.0000	27.0000	27.0000	29.0000	16.0000	24.0000
66	28.6200	29.0000	27.0000	28.0000	29.0000	16.0000	24.0000
67	29.0000	29.0000	27.0000	28.0000	29.0000	17.0000	24.0000
68	29.0000	29.0000	27.7600	28.0000	30.0000	17.0000	25.0000
69	29.0000	29.0000	28.0000	28.0000	30.0000	17.0000	25.0000
70	29.0000	29.0000	28.0000	28.0000	30.0000	17.0000	25.0000
71	29.0000	30.0000	28.0000	28.0000	30.0000	17.0000	25.0000
72	29.0000	30.0000	29.0000	28.0000	30.0000	18.0000	25.0000
73	29.6100	30.0000	29.0000	28.0000	30.0000	18.0000	25.0000
74	30.0000	30.0000	29.0000	29.0000	31.0000	18.0000	25.0000
75	30.0000	30.0000	29.0000	29.0000	31.0000	19.0000	25.0000
76	30.0000	31.0000	29.0000	29.0000	31.0000	19.0000	26.0000
77	30.0000	31.0000	29.8900	29.0000	31.0000	19.0000	26.0000
78	30.0000	31.0000	30.0000	29.4600	32.0000	20.0000	26.0000
79	31.0000	31.0000	30.0000	30.0000	32.0000	20.0000	26.0000
80	31.0000	31.6000	30.0000	30.0000	32.6000	20.6000	26.0000
81	31.0000	32.0000	30.0000	30.0000	33.0000	21.0000	26.0000
82	31.0000	32.0000	30.0000	30.0000	33.0000	21.7400	26.0000
83	31.0000	32.3100	31.0000	30.0000	34.0000	22.0000	26.3100
84	32.0000	33.0000	31.0000	30.0000	34.0000	22.8800	27.0000
85	33.0000	33.0000	31.0000	31.0000	34.0000	23.0000	27.4500
86	33.0000	33.0000	31.0000	31.0000	34.0000	23.0200	28.0000
87	33.5900	33.0000	31.0000	31.5900	34.0000	24.5900	28.0000
88	34.0000	33.0000	32.0000	32.0000	34.0000	25.0000	29.0000
89	35.0000	34.0000	32.0000	32.0000	35.0000	26.0000	29.0000
90	35.0000	34.0000	32.0000	32.0000	35.0000	26.0000	29.0000

ตารางที่ 41 (ต่อ)การวิเคราะห์ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์(percentiles) ของเกณฑ์ปกติของแบบสำรวจ

ความเครียดในอาชีพจำแนกตามปัจจัยตัวแปรของความเครียดที่รับรู้(ORQ) ความรู้สึกบีบคั้น (PSQ) และความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRO)ของเพศหญิง

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
Percentiles 91	35.0000	34.8700	33.0000	32.0000	35.8700	27.0000	30.0000
92	36.0000	35.0000	33.0000	32.4400	36.0000	28.0000	30.0000
93	36.0100	35.0000	33.0000	33.0100	36.0000	29.0000	30.0000
94	37.0000	35.5800	34.0000	34.0000	37.0000	29.5800	31.0000
95	38.0000	36.0000	34.0000	34.0000	38.0000	34.0000	31.0000
96	38.7200	36.0000	34.7200	35.0000	38.0000	34.0000	31.0000
97	40.0000	37.0000	36.0000	36.0000	39.2900	35.2900	32.0000
98	40.8600	37.0000	36.8600	37.0000	41.0000	37.0000	33.8600
99	42.4300	39.4300	37.4300	38.4300	43.4300	38.7200	36.4300

Statistics

	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14
Percentiles 1	13.0000	14.0000	10.0000	13.0000	13.0000	14.0000	15.0000
2	13.1400	15.0000	10.0000	14.2800	14.0000	16.1400	19.1400
3	14.0000	15.0000	11.0000	16.0000	15.4200	17.0000	20.0000
4	14.0000	15.0000	11.2800	17.0000	16.2800	18.2800	20.0000
5	15.0000	15.0000	12.0000	17.0000	17.0000	20.0000	20.8500
6	15.0000	15.0000	12.0000	18.0000	18.0000	20.0000	21.0000
7	15.0000	16.0000	12.0000	18.0000	18.9900	20.0000	21.0000
8	15.5600	16.0000	13.0000	19.0000	19.0000	20.5600	22.0000
9	16.0000	16.0000	13.0000	19.0000	19.0000	21.1300	22.0000
10	16.0000	16.7000	13.0000	19.0000	19.7000	22.0000	23.0000
11	16.0000	17.0000	14.0000	19.0000	20.0000	22.2700	23.0000
12	16.0000	17.0000	14.0000	20.0000	20.0000	23.0000	23.0000
13	16.4100	17.0000	14.0000	20.0000	20.0000	23.4100	24.0000
14	17.0000	17.0000	14.0000	20.0000	20.0000	24.9800	24.0000
15	17.0000	17.5500	14.0000	20.5500	20.0000	25.0000	24.0000
16	17.0000	18.0000	14.0000	21.0000	20.1200	25.0000	24.1200
17	17.6900	18.0000	14.6900	21.0000	21.0000	26.0000	25.0000
18	18.0000	18.0000	15.0000	21.0000	21.0000	26.0000	25.0000
19	18.0000	18.0000	15.0000	21.0000	21.0000	26.0000	25.8300
20	18.0000	18.0000	15.0000	22.0000	21.4000	27.0000	26.0000
21	18.0000	18.9700	15.0000	22.0000	22.0000	27.0000	26.0000
22	19.0000	19.0000	15.0000	22.0000	22.0000	27.0000	26.0000
23	19.0000	19.0000	16.0000	22.0000	22.0000	28.0000	26.0000
24	19.0000	19.0000	16.0000	22.6800	22.6800	28.0000	27.0000
25	19.0000	19.0000	16.0000	23.0000	23.0000	28.0000	27.0000
26	20.0000	19.0000	16.0000	23.0000	23.0000	28.0000	27.0000
27	20.0000	19.0000	16.0000	23.0000	23.0000	28.3900	27.0000
28	20.0000	19.0000	16.0000	23.9600	23.9600	29.0000	27.9600
29	20.0000	19.0000	16.0000	24.0000	24.0000	29.5300	28.0000
30	20.0000	19.1000	17.0000	24.0000	24.0000	30.0000	28.0000

ตารางที่ 41 (ต่อ)การวิเคราะห์ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์(percentiles) ของเกณฑ์ปกติของแบบสำรวจ

ความเครียดในอาชีพจำแนกตามปัจจัยตัวแปรของความเครียดที่รับรู้(ORQ) ความรู้สึกบีบคั้น (PSQ) และความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRO)ของเพศหญิง

	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14
31	20.6700	20.0000	17.0000	24.0000	24.0000	30.0000	28.0000
32	21.0000	20.0000	17.0000	24.0000	25.0000	30.0000	29.0000
33	21.0000	20.0000	17.0000	24.0000	25.0000	30.8100	29.0000
34	21.0000	20.0000	17.0000	25.0000	25.0000	32.0000	29.0000
35	21.0000	20.0000	17.0000	25.0000	25.0000	32.0000	29.0000
36	21.0000	20.0000	17.0000	25.0000	25.5200	32.0000	30.0000
37	21.0000	20.0000	17.0000	25.0000	26.0000	32.0000	30.0000
38	21.0000	20.6600	17.0000	26.0000	26.0000	32.0000	30.0000
39	21.0000	21.0000	18.0000	26.0000	26.0000	32.0000	30.0000
40	22.0000	21.0000	18.0000	26.0000	26.0000	33.0000	30.0000
41	22.0000	21.0000	18.0000	26.0000	26.0000	33.0000	30.0000
42	22.0000	21.0000	18.0000	27.0000	26.0000	33.0000	31.0000
43	22.0000	21.0000	18.0000	27.0000	27.0000	33.5100	31.0000
44	22.0000	21.0000	18.0000	27.0000	27.0000	34.0000	31.0000
45	22.0000	21.0000	18.0000	27.0000	27.0000	34.0000	31.0000
entiles 46	22.2200	21.0000	19.0000	27.0000	27.0000	34.0000	31.0000
47	23.0000	21.0000	19.0000	27.7900	27.0000	34.0000	31.0000
48	23.0000	21.0000	19.0000	28.0000	27.0000	34.0000	31.3600
49	23.0000	21.0000	19.0000	28.0000	28.0000	34.9300	32.0000
50	23.0000	21.0000	19.0000	28.0000	28.0000	35.0000	32.0000
51	23.0000	21.0700	19.0000	28.0000	28.0000	35.0000	32.0000
52	24.0000	22.0000	19.6400	28.0000	28.0000	35.0000	32.6400
53	24.0000	22.0000	20.0000	28.0000	28.0000	35.2100	33.0000
54	24.0000	22.0000	20.0000	28.7800	28.0000	36.0000	33.0000
55	24.0000	22.0000	20.0000	29.0000	28.3500	36.0000	33.0000
56	24.0000	22.0000	20.0000	29.0000	29.0000	36.0000	33.0000
57	24.0000	22.0000	21.0000	29.0000	29.0000	36.0000	33.0000
58	24.0000	22.0000	21.0000	29.0000	29.0000	37.0000	33.0600
59	24.6300	22.0000	21.0000	29.6300	29.0000	37.0000	34.0000
60	25.0000	23.0000	22.0000	30.0000	29.0000	37.0000	34.0000
61	25.0000	23.0000	22.0000	30.0000	30.0000	37.0000	34.0000
62	25.0000	23.0000	22.0000	30.0000	30.0000	37.0000	34.0000
63	25.0000	23.0000	22.0000	30.0000	30.0000	38.0000	34.0000
64	26.0000	23.0000	22.4800	30.0000	30.0000	38.0000	34.0000
65	26.0000	23.0000	23.0000	31.0000	30.0000	38.0000	35.0000
66	26.0000	23.6200	23.0000	31.0000	30.6200	38.0000	35.0000
67	26.0000	24.0000	24.0000	31.0000	31.0000	38.0000	35.0000
68	26.0000	24.0000	24.0000	31.0000	31.0000	38.0000	35.0000
69	26.0000	24.0000	24.0000	32.0000	31.0000	39.0000	35.0000
70	26.0000	24.0000	24.0000	32.0000	32.0000	39.0000	36.0000

ตารางที่ 41(ต่อ) การวิเคราะห์ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์(percentiles) ของเกณฑ์ปกติของแบบสำรวจ
 ความเครียดในอาชีพจำแนกตามปัจจัยตัวแปรของความเครียดที่รับรู้(ORQ) ความ
 รู้สึกบีบคั้น (PSQ) และความสามารถในการเผชิญความเครียด(PRQ)ของเพศหญิง

	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14
71	26.4700	24.0000	24.0000	32.0000	32.0000	39.0000	36.0000
72	27.0000	25.0000	24.0000	32.0000	32.0000	39.0000	36.0000
73	27.0000	25.0000	25.0000	32.0000	32.6100	40.0000	36.0000
74	27.1800	25.0000	26.0000	32.1800	33.0000	40.0000	37.0000
75	28.0000	25.0000	27.0000	33.0000	33.0000	40.0000	37.0000
76	28.0000	25.0000	27.0000	33.0000	33.0000	40.0000	37.0000
77	28.0000	25.0000	27.0000	33.0000	33.8900	40.0000	37.0000
78	28.4600	26.0000	28.0000	34.0000	34.0000	40.4600	37.0300
79	29.0000	26.0000	29.0000	34.0000	34.0000	41.0000	38.0000
80	29.0000	26.0000	29.0000	34.0000	34.0000	41.0000	38.0000
81	29.0000	26.0000	29.0000	34.1700	35.0000	41.0000	38.0000
82	30.0000	26.0000	29.0000	35.0000	35.0000	41.0000	39.0000
83	30.0000	26.0000	30.0000	35.0000	35.0000	42.0000	39.0000
84	30.0000	26.8800	30.0000	36.0000	35.8800	42.0000	39.0000
85	31.0000	27.0000	30.0000	36.0000	36.0000	43.0000	39.0200
86	31.0000	27.0000	30.0200	36.0000	36.0200	43.0000	40.0000
87	31.0000	27.0000	31.5900	36.5900	37.0000	43.0000	40.0000
88	32.0000	28.0000	32.1600	37.0000	37.0000	43.0000	40.7300
89	32.0000	28.0000	33.0000	38.0000	37.0000	43.0000	41.3000
90	33.0000	28.0000	33.3000	38.3000	37.3000	44.0000	42.0000
Percentiles							
91	33.0000	29.0000	34.0000	39.0000	38.0000	44.0000	43.0000
92	34.0000	29.4400	34.0000	39.4400	39.0000	44.4400	43.0100
93	35.0100	30.0000	35.0100	40.0000	40.0000	45.0100	44.0000
94	36.0000	30.0000	36.0000	40.0000	40.5800	46.0000	45.0000
95	38.0000	31.0000	37.0000	41.1500	41.0000	46.0000	45.7200
96	39.0000	31.0000	38.0000	42.7200	41.7200	47.0000	47.0000
97	39.0000	33.0000	40.0000	43.2900	43.2900	48.2900	47.8600
98	39.0000	33.8600	40.0000	44.0000	45.0000	50.0000	50.0000
99	43.2900	34.4300	41.8600	46.4300	48.0000	50.0000	

- หมายเหตุ F1 หมายถึง บทบาทที่มากเกินไป F8 หมายถึง ความรู้สึกบีบคั้นทางจิต
 F2 หมายถึง บทบาทที่ไม่มีประสิทธิภาพ F9 หมายถึง ความรู้สึกบีบคั้นทางกาย
 F3 หมายถึง บทบาทที่ไม่ชัดเจน F10 หมายถึง ความรู้สึกบีบคั้นทางความสัมพันธ์
 F4 หมายถึง ขอบเขตของบทบาท F11 หมายถึง พฤติกรรมการดูแลตนเอง
 F5 หมายถึง ความรับผิดชอบ F12 หมายถึง ระบบการสนับสนุนทางสังคม
 F6 หมายถึง สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ F13 หมายถึง ทักษะทางปัญญา
 F7 หมายถึง ความรู้สึกบีบคั้นทางอาชีพ F14 หมายถึง กิจกรรมนันทนาการ

ภาคผนวก 10
แสดงลักษณะของ
ชุดแบบสำรวจความเครียดในอาชีพ
กระดาศำตอบ
เกณฑ์ปกติและ
เส้นภาพ(profile)แสดงผลการวิเคราะห์ความเครียด

แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

คำชี้แจง

แบบสำรวจนี้ ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับสภาพการทำงานและคุณลักษณะของแต่ละบุคคล ไม่ใช่แบบทดสอบ ดังนั้นจึงไม่มีคำตอบใดถูก หรือผิด คำตอบเป็นประโยชน์คือ คำตอบที่เป็นจริงและตรงกับความรู้สึกมากที่สุด

แบบสำรวจนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นข้อความทั่วไปของผู้ตอบ

ส่วนที่ 2 เป็นข้อความเกี่ยวกับสภาพการทำงานและคุณลักษณะของแต่ละบุคคล

ขอความกรุณาตอบทุกข้อ

**** กรุณาเปิดหน้าถัดไป เพื่อเริ่มการตอบได้แล้ว ****

แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

ส่วนที่ 1

กรุณาตอบคำถามข้างล่างนี้ ให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

- 1.) เพศ ชาย หญิง
- 2.) อายุ 20 ปี ลงมา 41 - 60 ปี
 21 - 40 ปี 61 ปีขึ้นไป
- 3.) สถานภาพสมรส โสด หย่าร้าง
 สมรสแล้ว หม้าย
- 4.) วุฒิการศึกษาสูงสุด ประถมศึกษา
 มัธยมศึกษา (ม.1- ม.6)
 ประกาศนียบัตร หรืออนุปริญญา
 ปริญญาตรี
 สูงกว่าปริญญาตรี
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
5. อาชีพ รับราชการ
 พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 ลูกจ้าง (หน่วยงานรัฐหรือเอกชน)
 ค้าขาย
 ประกอบธุรกิจส่วนตัว
 เกษตรกร (ทำสวน ทำไร่)
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

- 6.)ระยะเวลาปฏิบัติงาน 1 - 5 ปี 11 - 15 ปี
 6 - 10 ปี 16 ปีขึ้นไป

แบบสำรวจนี้ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับสภาพการทำงานและลักษณะนิสัย
 ของแต่ละบุคคล ขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

คำชี้แจง

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ และแต่ละข้อความจะมีตัวเลขในวงกลม ตั้งแต่
 1 ถึง 5 ให้พิจารณาว่าตัวเลขใดอธิบายเกี่ยวกับท่านได้ดีที่สุด และกากบาท (X) ทับ
 ตัวเลขนั้น ตัวเลขแต่ละตัวมีความหมายดังต่อไปนี้

- ① ถ้าข้อความนั้น ไม่เป็นจริง กันท่านเลย
- ② ถ้าข้อความนั้นเป็นความจริงบ้างเป็นครั้งคราว
- ③ ถ้าข้อความนั้นเป็นความจริงบ่อย ๆ (เสมอ)
- ④ ถ้าข้อความนั้นเป็นความจริงเกือบทุกครั้ง
- ⑤ ถ้าข้อความนั้นเป็นความจริงทุกครั้ง

ตัวอย่าง ถ้าท่านเชื่อว่า ข้อความต่อไปนี้ “เป็นความจริงกับท่านบ่อย ๆ (เสมอ)”
 ท่านก็จะกากบาท (X) ทับในวงกลมที่มีเลข 3 บรรจบอยู่

ตัวอย่าง ① ② ● ④ ⑤

โปรดกากบาทเพียงหนึ่งวงกลมในแต่ละข้อความ และโปรดตอบทุกข้อความ

☞ กรุณาเปิดหน้าถัดไป เพื่อเริ่มการตอบได้แล้ว **

ข้อที่	รายการ
1.	ในที่ทำงาน ฉันถูกคาดหวังให้ทำงานหลาย ๆ อย่างที่ต่างกันในเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด
2.	ฉันต้องรับผิดชอบต่องานมาก
3.	ฉันถูกคาดหวังให้ทำงานในส่วนที่ฉันไม่เคยถูกฝึกมาก่อน
4.	ฉันทำงานไม่ทันต้องหอบงานกลับไปทำที่บ้าน
5.	ฉันมีเครื่องมือ / อุปกรณ์ ที่จำเป็นในการทำงานอย่างเพียงพอ
6.	ฉันรู้สึกมั่นใจว่าฉันมีความสามารถในการปฏิบัติงาน
7.	ฉันต้องรีบทำงานในเวลาจำกัด
8.	ฉันอยากจะได้รับความช่วยเหลือเพิ่มขึ้น เพราะงานที่ทำอยู่เกินความสามารถของฉัน
9.	งานที่ฉันทำอยู่ทำให้ฉันต้องทำหน้าที่หลายอย่าง ที่สำคัญเท่า ๆ กันในเวลาเดียวกัน
10.	ฉันถูกคาดหวังให้ทำงานมากกว่าที่ควรจะเป็น
11.	ฉันรู้สึกว่าฉันมีความก้าวหน้าด้านอาชีพ อย่างที่ควรจะเป็น
12.	ฉันรู้สึกว่างานของฉันเหมาะสมกับทักษะ / ความชำนาญ / ความสนใจของฉัน
13.	ฉันเบื่องานที่ฉันทำอยู่
14.	ฉันรู้สึกว่าฉันรับผิดชอบงานของตัวเองดีอยู่แล้ว
15.	ฉันรู้สึกว่าได้ใช้ความสามารถ ความถนัดในงานที่ทำ
16.	ฉันรู้สึกว่างานที่ฉันทำอยู่มีอนาคตที่ดี
17.	ฉันภูมิใจในความสำเร็จ ของงานที่ฉันทำ
18.	ฉันรู้สึกว่าตัวฉันมีความสามารถมากกว่างานที่ทำอยู่
19.	ฉันได้เรียนรู้ทักษะใหม่จากงานที่ทำ
20.	ฉันต้องทำหน้าที่ที่ต่ำกว่าความสามารถของตน
21.	หัวหน้าของฉันให้คำแนะนำ ซึ่งเป็นข้อมูลย้อนกลับที่มีประโยชน์ต่อการทำงานของฉัน
22.	ฉันรู้สึกว่าฉันต้องพยายามทำงานให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น
23.	ฉันไม่แน่ใจว่าตัวฉันเองต้องทำอะไร หรือควรทำสิ่งใดในงาน ของฉัน
24.	เมื่อต้องทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ฉันรู้ว่าฉันควรทำอะไรก่อน
25.	ฉันรู้ว่าจะเริ่มตรงไหนเมื่อ ได้รับมอบหมาย โครงการใหม่
26.	หัวหน้าของฉันบอกฉันว่าต้องการอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่ความจริงต้องการอีกอย่างหนึ่ง
27.	ฉันทำตัวตามระเบียบและมารยาทสังคม
28.	ฉันรู้ลำดับความสำคัญ ก่อน - หลัง ของงานอย่างดี
29.	ฉันเข้าใจดีว่า หัวหน้าต้องการให้ฉันใช้เวลาทำงานอย่างไร

ข้อที่	รายการ
30.	ฉันรู้ว่าตนเองต้องถูกประเมินด้วยเกณฑ์อะไร
31.	ฉันรู้สึกขัดแย้งระหว่างสิ่งที่นายจ้างคาดหวังให้ทำ กับสิ่งที่ฉันคิดว่าถูกและควร
32.	ฉันรู้สึกสับสนเพราะงานที่ทำปนเปกันเกินไปหมด
33.	ฉันมีหัวหน้ามากกว่าหนึ่งคนทำให้ฉันรู้สึกสับสนในการทำงาน
34.	ฉันรู้สึกว่าฉันมีโอกาสดำเนินงานในหน้าที่ทำ
35.	ฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับงานที่ทำอยู่
36.	หน้าที่หลายอย่างของฉันทำให้ฉันขัดแย้งกับผู้อื่น
37.	ฉันภูมิใจเกี่ยวกับการประกอบอาชีพเลี้ยงตนเอง
38.	ที่ทำงานของฉันเป็นที่รู้กันดีว่า ใครเป็นหัวหน้าที่แท้จริง
39.	ฉันจงรักภักดีกับงานที่ฉันทำอยู่บ้างเหมือนกัน
40.	ฉันได้ประโยชน์จากงานที่ฉันทำอยู่พอ ๆ กับที่นายจ้างได้
41.	ในแต่ละวันฉันรู้สึกต้องเผชิญกับคนหลายคนมากกว่าที่ต้องการ
42.	ฉันต้องเสียเวลากับปัญหาที่คนอื่นนำมาให้
43.	ฉันต้องรับผิดชอบทุกความสุข และสวัสดิการของผู้ได้บังคับบัญชา
44.	คนในที่ทำงานคาดหวังความเป็นผู้นำจากฉัน
45.	งานที่ฉันทำอยู่ฉันต้องรับผิดชอบกิจกรรมของคนอื่น
46.	ฉันกังวลว่าคนที่ทำงานให้ฉัน หรือทำงานร่วมกับฉันจะทำงานได้เสร็จดีหรือไม่
47.	คนที่ทำงานให้ฉัน หรือทำงานร่วมกับฉัน เป็นคนประเภทพูดยาก
48.	ถ้าฉันทำงานผิดพลาดจะมีผลกระทบที่เกิดกับคนอื่นอย่างร้ายแรง
49.	งานที่ฉันทำอยู่ทำให้ฉันต้องควบคุมอารมณ์อยู่เสมอ
50.	ฉันชอบคนที่ฉันร่วมทำงานด้วย
51.	ฉันต้องทำงานที่เผชิญกับเสียงดังระดับสูง
52.	ฉันต้องทำงานอยู่กับความเปียก ชื้นและ
53.	ฉันต้องทำงานที่ต้องเผชิญกับฝุ่นละอองมาก
54.	ฉันต้องทำงานที่ต้องเผชิญกับอุณหภูมิที่สูงมาก
55.	ฉันต้องทำงานที่ต้องเผชิญกับแสงที่จ้ามาก
56.	ฉันต้องทำงานต้องอยู่ในอุณหภูมิที่เย็นมาก
57.	ฉันมีตารางการทำงานที่ไม่แน่นอน
58.	ฉันต้องทำงานแยกตัวตามลำพังคนเดียว

ข้อที่	รายการ
59.	ฉันต้องทำงานเผชิญกับกลิ่นที่ไม่น่ารื่นรมย์
60.	ฉันต้องทำงานที่ต้องเผชิญกับสารพิษ
61.	ฉันรู้สึกว่าคุณทำอะไรไม่ค่อยประสบความสำเร็จ
62.	ช่วงระยะนี้ฉันรู้สึกเบื่อก่อนที่จะเดินทางไปทำงาน
63.	ฉันเบื่องานลักษณะที่ทำอยู่
64.	ช่วงระยะนี้ ฉันรู้สึกทำงานไม่ทัน
65.	ฉันมีอุบัติเหตุจากการทำงานสาย
66.	คุณภาพงานของฉันดี
67.	เมื่อเร็ว ๆ นี้ฉันหยุดงานบ่อย
68.	ฉันรู้สึกว่างานของฉันน่าสนใจ น่าตื่นเต้น
69.	ฉันมีสมาธิกับงานที่ทำ
70.	ฉันมีข้อผิดพลาดในการทำงาน
71.	เมื่อไม่นานมานี้ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย
72.	เมื่อไม่นานมานี้ ฉันรู้สึกเศร้าซึม
73.	เมื่อไม่นานมานี้ฉันรู้สึกกระวนกระวาย
74.	เมื่อไม่นานมานี้ ฉันรู้สึกเป็นสุข
75.	มีความคิดมากมายลุ่มอยู่ในหัวของฉัน จนฉันนอนไม่หลับ
76.	ช่วงระยะนี้ ฉันตอบสนองเหตุการณ์ปกติได้แย่มาก
77.	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนขี้บ่น แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ
78.	ช่วงระยะนี้ ฉันรู้สึกกังวล
79.	ฉันมีอาการฉันทันและสนุกกับงานเสมอ
80.	ฉันเข้าใจว่าสรรพสิ่งทุกอย่าง เป็นไปตามวิถีทางที่มันควรจะเป็น
81.	ช่วงระยะนี้ เวลาไปงานเลี้ยง ฉันดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าปกติ
82.	ฉันทะเลาะกับคู่สมรส
83.	ฉันทะเลาะกันเพื่อน
84.	ฉันและคู่สมรสมีความสุขกันดี
85.	ช่วงระยะนี้ ฉันมักทำอะไรตามลำพัง แทนที่จะทำกับคนอื่น
86.	ฉันทะเลาะกันสมาชิกในครอบครัว
87.	ระยะนี้ ความสัมพันธ์ของฉันกับคนอื่น ๆ เป็นไปด้วยดี

ข้อที่	รายการ
88.	ฉันพบว่า ฉันต้องการเวลาในการแก้ไขปัญหาของตัวเอง
89.	ฉันหวังว่าจะมีเวลาให้กับตัวเองมากขึ้น
90.	ฉันแยกตัวจากคนอื่น เมื่อไม่นานมานี้
91.	ฉันรู้สึกวุ่นวายหนักตัวฉันเพิ่มขึ้น
92.	นิสัยการกินของฉันแปรปรวน
93.	เมื่อเร็ว ๆ นี้ฉันรู้สึกจะดื่มหนัก
94.	เมื่อเร็ว ๆ นี้ฉันรู้สึกเหนื่อย
95.	ฉันรู้สึกเครียด
96.	ฉันมีปัญหาทั้งตอนนอน และตอนตื่น
97.	ฉันรู้สึกปวดเมื่อยที่อธิบายไม่ถูก
98.	ฉันกินอาหารผิดสำแดง
99.	ฉันรู้สึกเฉยเมยไปหมด ไม่มีอะไรน่าสนใจ
100.	ฉันรู้สึกมีแรง เชื่องซึมในการทำงาน
101.	เมื่อรู้สึกว่าฉันจำเป็นต้องพัก ฉันจะลาพักก่อน
102.	ฉันสามารถทำอะไรก็ได้ที่อยากทำ ในเวลาฉันว่าง
103.	วันหยุดสุดสัปดาห์ ฉันใช้เวลาทำอะไรที่ฉันรู้สึกเพลิดเพลิน
104.	ช่วงนี้ ฉันผ่อนคลายด้วยการดูโทรทัศน์
105.	ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการดูการแสดง(กีฬาดนตรี ละคร)
106.	ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่กับกิจกรรมที่ฉันมีส่วนร่วม เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี เขียนภาพ แกะสลักไม้ เย็บผ้า ฯลฯ
107.	ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่กับกิจกรรมของชุมชน (เช่น ลูกเสืองานศาสนา โรงเรียน หมู่บ้าน รัฐบาล การบำเพ็ญประโยชน์ ฯลฯ)
108.	ฉันพบว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยผ่อนคลายความเครียด
109.	ฉันใช้เวลามากพอสมควร กับกิจกรรมนันทนาการตามที่ตนเองรู้สึกต้องการ
110.	ฉันใช้เวลาเยอะมากกับงานอดิเรก
111.	ฉันระมัดระวังเรื่องอาหารการกินเพื่อสุขภาพ
112.	ฉันตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ
113.	ฉันหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์จนเกินควร
114.	ฉันออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 20 นาที

ข้อที่	รายการ
115.	ฉันมีวิธี ผ่อนคลายความเครียด ตามแบบฉบับตัวเอง
116.	ฉันได้พักผ่อนนอนหลับอย่างเต็มที่
117.	ฉันหลีกเลี่ยงการกินหรือดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
118.	ฉันฝึกสมาธิ หรือสวดมนต์เป็นประจำ
119.	ฉันจะหายใจลึก ๆ 2-3 นาที วันละ 2-3 ครั้งเสมอ
120.	ฉันจะแบ่งเวลาส่วนหนึ่งไว้ สำหรับทำเรื่องที่ชอบ
121.	อย่างน้อยฉันยังมีใครคนหนึ่งคิดว่าฉันเป็นคนที่มีความค่า
122.	ฉันมีคนช่วยงานบ้าน
123.	ฉันมีคนช่วยงานสำคัญ ที่ฉันต้องทำให้เสร็จ
124.	อย่างน้อยมีหนึ่งคนที่เข้าใจฉัน ที่จะพูดคุยเรื่องที่ครุ่นคิดได้
125.	อย่างน้อยมีหนึ่งคนที่ฉันสามารถพูดคุยปัญหาเรื่องงานได้
126.	ฉันรู้สึกว่ามีเพื่อนคืออย่างน้อยหนึ่งคนที่พึ่งพาได้เสมอ
127.	ฉันรู้สึกมีคนรักฉัน)
128.	มีคนคนหนึ่ง ที่ฉันรู้สึกว่าใกล้ชิดเข้ามา
129.	ฉันมีกลุ่มเพื่อนที่เห็นคุณค่าของฉัน
130.	ฉันได้ประโยชน์ส่วนตัวจากการเข้าร่วมกลุ่มสังคม (เช่นกลุ่มศาสนา การเมือง วิชาชีพ องค์กร ฯลฯ)
131.	เมื่อกลับไปถึงบ้าน ฉันสามารถเลิกคิดเรื่องงานได้
132.	ฉันรู้สึกว่าม้งานอื่นที่ฉันทำได้นอกเหนือจากงานที่ทำอยู่
133.	ฉันจะตรวจสอบ และจัดตารางเวลาทำงานของตนเองเป็นครั้งคราว
134.	ฉันสามารถกำหนดเวลาทำงานตามความสำคัญก่อนหลังได้
135.	เมื่อกำหนดแล้ว ฉันสามารถทำได้ตามนั้น
136.	ฉันมีกลยุทธ์ที่ทำตนเองมีเสน่ห์และเป็นที่น่าสนใจ
137.	ฉันสามารถระบุส่วนประกอบสำคัญของปัญหาที่เผชิญอยู่ได้
138.	เมื่อต้องแก้ปัญหา ฉันจะใช้วิธีที่เป็นระบบ
139.	เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจ ฉันจะพยายามคิดถึงผลที่ตามมาของ การตัดสินใจแบบต่าง ๆ
140.	ฉันพยายามระวังตัวเรื่องความประพฤติดของตนเองและสิ่งต่าง ๆ ที่ทำ
	รวม

แบบสำรวจความเครียดในอาชีพ

สกุล.....อายุ.....เพศ.....อาชีพ.....วันที่.....

③④⑤	11	①②③④⑤	21	①②③④⑤	31	①②③④⑤	41	①②③④⑤
③④⑤	12	①②③④⑤	22	①②③④⑤	32	①②③④⑤	42	①②③④⑤
③④⑤	13	①②③④⑤	23	①②③④⑤	33	①②③④⑤	43	①②③④⑤
③④⑤	14	①②③④⑤	24	①②③④⑤	34	①②③④⑤	44	①②③④⑤
③④⑤	15	①②③④⑤	25	①②③④⑤	35	①②③④⑤	45	①②③④⑤
③④⑤	16	①②③④⑤	26	①②③④⑤	36	①②③④⑤	46	①②③④⑤
③④⑤	17	①②③④⑤	27	①②③④⑤	37	①②③④⑤	47	①②③④⑤
③④⑤	18	①②③④⑤	28	①②③④⑤	38	①②③④⑤	48	①②③④⑤
③④⑤	19	①②③④⑤	29	①②③④⑤	39	①②③④⑤	49	①②③④⑤
③④⑤	20	①②③④⑤	30	①②③④⑤	40	①②③④⑤	50	①②③④⑤

③④⑤	61	①②③④⑤	71	①②③④⑤	81	①②③④⑤	91	①②③④⑤
③④⑤	62	①②③④⑤	72	①②③④⑤	82	①②③④⑤	92	①②③④⑤
③④⑤	63	①②③④⑤	73	①②③④⑤	83	①②③④⑤	93	①②③④⑤
③④⑤	64	①②③④⑤	74	①②③④⑤	84	①②③④⑤	94	①②③④⑤
③④⑤	65	①②③④⑤	75	①②③④⑤	85	①②③④⑤	95	①②③④⑤
③④⑤	66	①②③④⑤	76	①②③④⑤	86	①②③④⑤	96	①②③④⑤
③④⑤	67	①②③④⑤	77	①②③④⑤	87	①②③④⑤	97	①②③④⑤
③④⑤	68	①②③④⑤	78	①②③④⑤	88	①②③④⑤	98	①②③④⑤
③④⑤	69	①②③④⑤	79	①②③④⑤	89	①②③④⑤	99	①②③④⑤
③④⑤	70	①②③④⑤	80	①②③④⑤	90	①②③④⑤	100	①②③④⑤

③④⑤	111	①②③④⑤	121	①②③④⑤	131	①②③④⑤
③④⑤	112	①②③④⑤	122	①②③④⑤	132	①②③④⑤
③④⑤	113	①②③④⑤	123	①②③④⑤	133	①②③④⑤
③④⑤	114	①②③④⑤	124	①②③④⑤	134	①②③④⑤
③④⑤	115	①②③④⑤	125	①②③④⑤	135	①②③④⑤
③④⑤	116	①②③④⑤	126	①②③④⑤	136	①②③④⑤
③④⑤	117	①②③④⑤	127	①②③④⑤	137	①②③④⑤
③④⑤	118	①②③④⑤	128	①②③④⑤	138	①②③④⑤
③④⑤	119	①②③④⑤	129	①②③④⑤	139	①②③④⑤
③④⑤	120	①②③④⑤	130	①②③④⑤	140	①②③④⑤

เปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) ความเครียดในอาชีพของเพศชาย

แนนนดิบ	มาตร ORQ					มาตร PSQ					มาตร PRQ				คะแนนนดิบ
	RO	RI	RA	RB	R	PE	VS	PSY	IS	PHS	RE	SC	SS	RC	
60-															-60
-															-
-															-
55-															-55
-															-
-															-
50-														99	-50
-													99	99	-
-													98	98	-
-													97	97	-
-													95	95	-
45-													94	94	-45
-													92	92	-
-													85	85	-
-													84	84	-
-													80	80	-
40-													75	75	-40
-													72	72	-
-													68	68	-
-													65	65	-
-													60	60	-
35-													55	55	-35
-													53	53	-
-													48	48	-
-													45	45	-
-													40	40	-
30-													36	36	-30
-													34	34	-
-													29	29	-
-													23	23	-
-													19	19	-
-													13	13	-
25-													17	17	-25
-													12	12	-
-													8	8	-
-													5	5	-
-													4	4	-
20-													3	3	-20
-													2	2	-
-													2	2	-
-													2	2	-
15-													1	1	-15
-													1	1	-
-													1	1	-
-													1	1	-
10-													1	1	-10
-													1	1	-
-													1	1	-
5-													1	1	-5
-													1	1	-
-													1	1	-
1-													1	1	-1
RO	RI	RA	RB	R	PE	VS	PSY	IS	PHS	RE	SC	SS	RC		

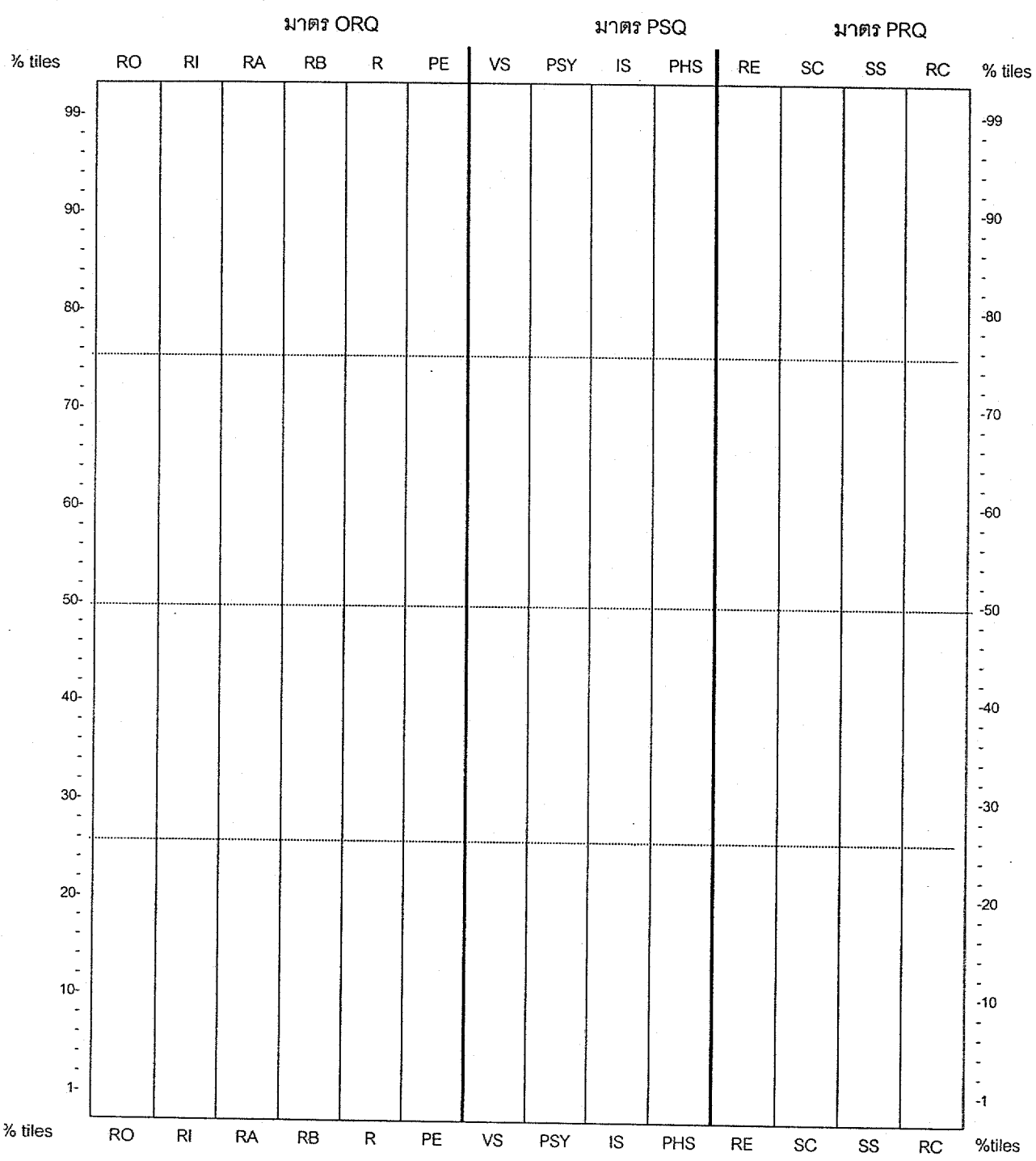
เปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) ความเครียดในอาชีพของเพศหญิง

คะแนนดิบ	มาตร ORQ					มาตร PSQ					มาตร PRQ				คะแนนดิบ
	RO	RI	RA	RB	R	PE	VS	PSY	IS	PHS	RE	SC	SS	RC	
60-															
55-															
50-													99	99	
												99	99	99	
												99	97	98	
												99	96	97	
45-												99	95	96	
												99	98	93	
												98	98	92	
												97	97	89	
	99				99			99				97	96	84	
	98				98			99		99		95	95	82	
40-	97				98			99		98		94	93	78	
	96	99			97	99		98		98		92	92	72	
	95	99		99	96	99		95		96		90	91	68	
	94	98	99	98	94	98		95		95		88	90	62	
	93	96	97	97	93	98	99	94		94		86	86	57	
35-	91	93	96	96	90	97	99	93		93		83	83	53	
	88	90	95	95	88	96	98	92	99	92		81	80	48	
	86	88	93	93	82	96	98	91	97	90		77	76	42	
	84	83	90	92	79	96	97	89	97	88		74	72	39	
	83	79	87	86	77	96	96	87	96	88		68	69	33	
30-	78	75	82	84	73	94	93	84	94	86		64	64	30	
	72	70	76	78	67	93	90	81	92	82		58	60	28	
	65	64	71	73	63	92	87	78	90	78		53	55	27	
	58	54	67	65	56	91	85	74	87	77		46	48	22	
	51	47	60	61	49	90	83	71	83	74		41	42	19	
25-	45	41	53	55	44	88	75	63	77	73		37	35	16	
	34	36	48	52	38	88	67	58	71	72		33	31	16	
	27	30	41	46	34	86	58	51	65	66		27	27	13	
	22	25	36	41	28	83	53	42	59	64		23	23	11	
	16	21	28	36	22	81	48	39	51	59		19	20	9	
20-	13	17	22	29	17	79	37	30	37	56		14	16	7	
	8	14	17	21	13	77	30	25	30	51		11	9	7	
	6	13	13	18	11	74	21	21	20	45		7	6	4	
	4	8	9	14	10	71	16	16	14	38		5	5	3	
	2	6	7	10	9	66	11	13	9	29		3	4	2	
15-	1	4	4	7	5	60	7	7	6	22		3	3	2	
		2	3	5	3	52	5	4	1	16		2	2	1	
		1	2	4	2	40	2	2		10		1			
			1	2	1	34				7					
10-				1		25				4					
						12				2					
5-															
1-															
	RO	RI	RA	RB	R	PE	VS	PSY	IS	PHS	RE	SC	SS	RC	

เส้นภาพ (Profile) ความเครียดในอาชีพ

ชื่อ - สกุล.....อายุ.....ปี

อาชีพ (งาน).....วันที่.....



คะแนนดิบ