

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทนี้เป็นการนำเสนอและอธิบายผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามในงานศึกษา ซึ่งผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ เพื่อนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้นำมาสรุปเพื่อพิสูจน์สมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยผู้ศึกษาได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 5 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลด้านการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลระดับความไวของความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ที่มาของความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์อาการของความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลด้านการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง และความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับในส่วนที่มาของความเครียดซึ่งเป็นตอนที่ 2 ของแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 60 ข้อ โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบ One way ANOVA

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลด้านการทำงาน

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลด้านการทำงาน

	ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	<b>เพศ</b>		
	ชาย	179	66.8
	หญิง	89	33.2
	รวม	268	100.0
	<b>อายุ</b>		
	< 20 ปี	6	2.2
	21 - 30 ปี	159	59.3
	31 - 40 ปี	98	36.6
	> 40 ปี ขึ้นไป	5	1.9
	รวม	268	100.0
	<b>ศาสนา</b>		
	พุทธ	263	98.1
	คริสต์	4	1.5
	อิสลาม	1	0.4
	รวม	268	100.0
	<b>สถานภาพสมรส</b>		
	โสด	97	36.2
	สมรสอยู่ด้วยกัน	109	40.7
	อยู่ด้วยกัน โดยไม่จดทะเบียน	46	17.2
	แยกกันอยู่	8	3.0
	ม้าย	4	1.5
	หย่า	4	1.5
	รวม	268	100.0

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลด้านการทำงาน (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	9	3.4
มัธยมศึกษาตอนต้น	63	23.5
มัธยมศึกษาตอนปลาย	94	35.1
อุดมศึกษาหรือเทียบเท่า	19	7.1
อาชีวศึกษาตอนปลาย (ปวส.)	67	25.0
อาชีวศึกษาตอนต้น (ปวช.)	16	6.0
รวม	268	100.0
<b>รายได้เฉลี่ย</b>		
5,000-10,000 บาท	257	95.9
10,001-15,000 บาท	4	95.9
15,001-20,000 บาท	4	1.5
20,001 บาทขึ้นไป	3	1.1
รวม	268	100.0
<b>ที่อยู่ปัจจุบัน</b>		
บ้านพักของตนเอง คู่สมรส บิดา /มารดา	210	78.4
อยู่อาศัยกับญาติ/เพื่อน	14	5.2
บ้านเช่า/หอพัก	38	14.2
บ้านพักสวัสดิการ	6	2.2
รวม	268	100.0
<b>การมีโรคประจำตัวเรื้อรัง</b>		
ไม่มี	250	93.3
มี	18	6.7
รวม	268	100.0

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลด้านการทำงาน (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>อายุงาน</b>		
0-5 ปี	246	91.8
6-10 ปี	9	3.4
11-15 ปี	12	4.5
> 15 ปี	1	0.4
รวม	268	100.0
<b>ระยะเวลาปฏิบัติงานเฉลี่ย (ไม่รวมช่วงเวลา)</b>		
8 ชั่วโมง	255	95.1
> 8 ชั่วโมง	13	4.9
รวม	268	100.0
<b>การทำงานช่วงเวลา</b>		
< 4 ชั่วโมง	151	56.3
4 ชั่วโมง	4	1.5
> 4 ชั่วโมง	113	42.2
รวม	268	100.0
<b>สวัสดิการที่ได้รับ</b>		
ไม่เพียงพอ	185	69.0
เพียงพอ	83	31.0
รวม	268	100.0
<b>การมีเรื่องที่ทำงานเกินมากสุดใจ</b>		
ไม่มี	137	51.1
มี	131	48.9
รวม	268	100.0

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลด้านการทำงาน (ต่อ)

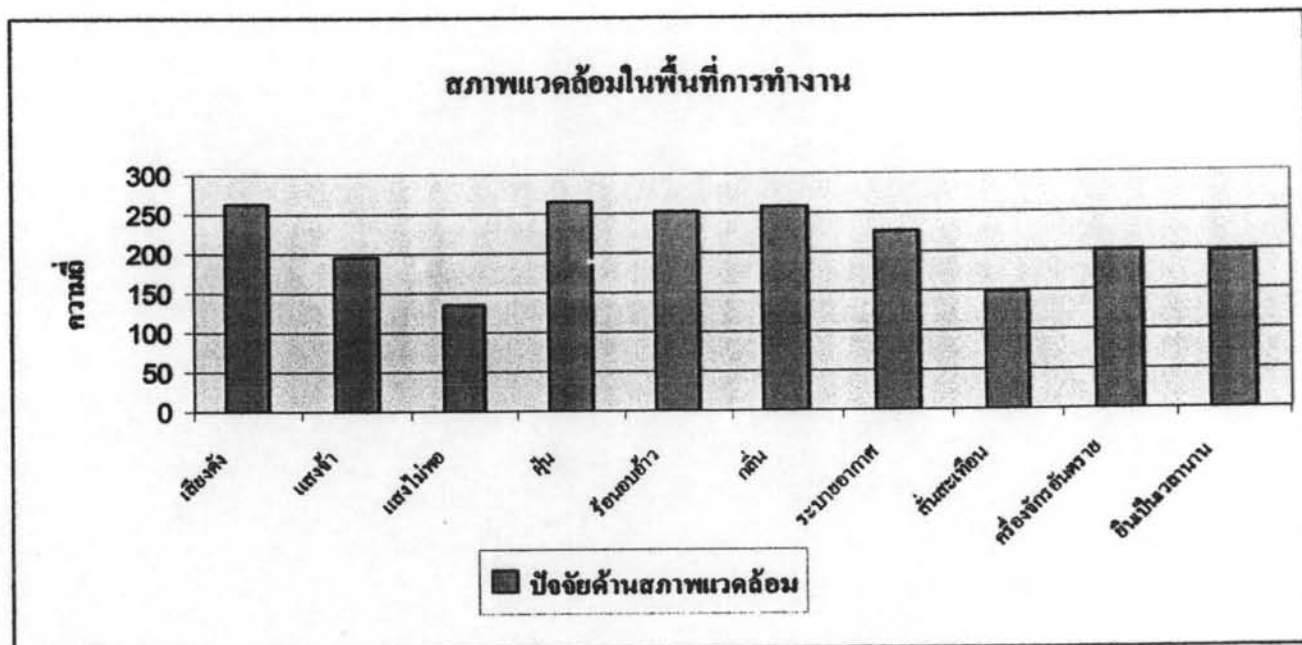
ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>การขอความช่วยเหลือจากหัวหน้างาน</b>		
ทุกครั้งที่มีปัญหา	51	19.0
บ่อยครั้งแต่ไม่ใช่ทุกครั้ง	56	20.9
นานๆครั้ง	145	54.1
ไม่เคยเลย	16	6.0
รวม	268	100.0
<b>การมองปัญหาชีวิต</b>		
มีแนวทางในการแก้ไข	210	78.4
เห็นทางแก้ไขกลาง	39	14.6
แนวทางแก้ไขค่อนข้างมืด	15	5.6
ไม่มีแนวทางแก้ไข	4	1.5
รวม	268	100.0
<b>บุคคลที่ช่วยเหลือในเวลาที่ไม่สบายใจ</b>		
ตนเอง	83	31.0
คู่รัก/คู่สมรส	97	36.2
บุคคลในครอบครัว	52	19.4
เพื่อน	24	9.0
ผู้ใหญ่ที่เคารพ	8	3.0
ผู้นำทางศาสนา	1	.4
อื่น ๆ	3	1.1
รวม	268	100.0

จากตารางที่ 3 ซึ่งเป็นตารางแสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลด้านการทำงานของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นพนักงานระดับปฏิบัติการสายการผลิต นิคมอุตสาหกรรม 304 IP 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 66.8 มีอายุอยู่ระหว่าง 21-30 ปี ร้อยละ 59.3 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 98.1 มีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 40.7 ด้านการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 35.1 รายได้เฉลี่ย 5,000 – 10,000 บาท ร้อยละ 95.9 ปัจจุบันพักอาศัยอยู่ที่บ้านพักของตนเอง ร้อยละ 78.4 และไม่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ร้อยละ 93.3

สำหรับข้อมูลด้านการทำงานพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุงาน 0-5 ปี ร้อยละ 91.1 มีระยะเวลาที่ปฏิบัติงานเฉลี่ย 8 ช.ม.ต่อวัน ร้อยละ 95.1 เนื่องจากส่วนใหญ่มีการทำงานเป็นกะ และมีการทำงานล่วงเวลาน้อยกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 56.3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าการได้รับสวัสดิการจากสถานประกอบการไม่เพียงพอ ร้อยละ 69.0 ไม่มีเรื่องที่เก็บมาคิดจนก่อกวน ร้อยละ 51.1 เคยขอความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างานนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 54.1 ซึ่งพนักงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มองปัญหาที่เกิดขึ้นว่ามีแนวทางแก้ไข ร้อยละ 80.04 และบุคคลที่ช่วยเหลือในภาวะไม่สบายใจ ทุกข์ใจหรือเครียดของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คือ คู่สมรส ร้อยละ 36.23

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของลักษณะสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน

ลักษณะสภาพแวดล้อมในพื้นที่การทำงาน	มี (ความถี่)	ร้อยละ	ไม่มี (ความถี่)	ร้อยละ
เสียงดัง	263	98.1	5	1.9
แสงจ้า	196	73.1	72	26.9
แสงสว่างไม่เพียงพอ	135	50.4	133	49.6
ฝุ่นละอองหรือสารเคมี	265	98.9	3	1.1
อากาศร้อนอบอ้าว	253	94.4	15	5.6
กลิ่นจากวัสดุหรือสารที่ก่อให้เกิดความรำคาญ	259	96.6	9	3.4
การระบายอากาศไม่ดี	226	84.3	42	15.7
บริเวณที่ทำงานมีความสั่นสะเทือน	148	55.2	120	44.8
ทำงานโดยใช้เครื่องจักรที่เป็นอันตราย	199	74.3	69	25.7
งานที่มีการยืนติดต่อกันเป็นเวลานาน	197	73.5	71	26



ภาพที่ 10 แสดงจำนวนลักษณะสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน

## ตอนที่ 2 ความไวของความเครียด

## ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับความไวของความเครียด

ตัวแปรระดับความไวของ ความเครียด	ตลอด เวลา	ค่อนข้าง บ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย เกิดขึ้น	Mean	S.D.
นอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่าง น้อยสัปดาห์ในหนึ่งสัปดาห์	51 (19.0%)	72 (26.9%)	106 (39.6%)	24 (9.0%)	15 (5.6%)	2.6	1.2
ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม อย่างน้อย 3 ครั้งในหนึ่ง สัปดาห์	17 (6.3%)	47 (17.5%)	75 (28.0%)	89 (33.2%)	40 (14.9%)	3.3	1.1
มีญาติอย่างน้อยหนึ่งคนที่อยู่ ใกล้ชิดและไปมาหาสู่กันอยู่ เสมอ	84 (31.3%)	68 (25.4%)	63 (23.5%)	33 (12.3%)	20 (7.5%)	2.4	1.2
สูบบุหรี่	18 (6.7%)	22 (8.2%)	25 (9.3%)	22 (8.2%)	181 (67.5%)	1.8	1.3
ดื่มสุรา	12 (4.5%)	19 (7.1%)	71 (26.5%)	63 (23.5%)	103 (38.4%)	2.2	1.2
ใช้ยานอนหลับหรือยาคลาย เครียด	9 (3.4%)	5 (1.9%)	22 (8.2%)	21 (7.8%)	211 (78.7%)	1.5	1.0
มีรายได้พอใช้จ่าย	41 (15.3%)	51 (19.0%)	101 (37.7%)	41 (15.3%)	34 (12.7%)	3.0	1.2
มีความเชื่อหรือศรัทธาใน ศาสนาที่นับถือ	168 (62.7%)	55 (20.5%)	29 (10.8%)	8 (3.0%)	8 (3.0%)	1.6	1.0
มีสุขภาพดี (รวมทั้งสายตา การ ได้ยินการฟัง)	130 (48.5%)	67 (25.0%)	55 (20.5%)	5 (1.9%)	11 (4.1%)	1.9	1.1



ตอนที่ 3 ที่มาของความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

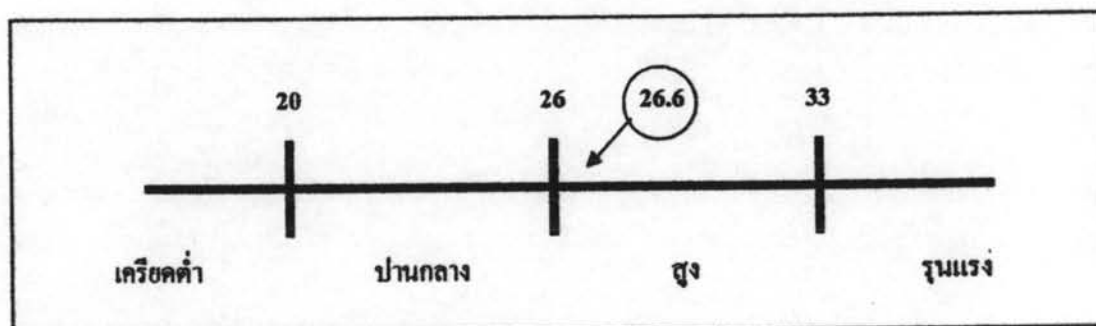
ตารางที่ 7 แสดงจำนวนและร้อยละที่มาของความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเรื่องงาน

ตัวแปรที่มาของความเครียด	ไม่มีอาการ	ไม่เครียด	เครียดน้อย	เครียดปานกลาง	เครียดมาก	มากที่สุด	Mean	S.D.
ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ	3 (1.1%)	24 (8.9%)	20 (7.4%)	84 (31.1%)	125 (46.3%)	12 (4.4%)	3.2	1.2
งานที่รับผิดชอบมากเกินไป	5 (1.9%)	16 (5.9%)	51 (18.9%)	83 (30.7%)	93 (34.4%)	20 (7.4%)	3.1	1.3
กลัวทำงานผิดพลาด	5 (1.9%)	39 (14.4%)	5 (7.4%)	74 (27.4%)	109 (40.4%)	39 (7.4%)	3.3	1.2
รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี	5 (1.9%)	42 (15.2%)	34 (13.3%)	66 (24.4%)	108 (40.0%)	13 (4.6%)	3.0	1.3
การจัดการในที่ทำงานมีความขัดแย้ง	9 (3.3%)	52 (19.3%)	91 (33.7%)	67 (24.8%)	32 (11.9%)	17 (6.3%)	2.4	1.1
งานน่าเบื่อ	5 (1.9%)	23 (8.5%)	60 (22.2%)	75 (27.8%)	84 (31.1%)	21 (7.8%)	3.0	1.4
มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า	4 (1.5%)	70 (25.9%)	56 (20.7%)	32 (11.9%)	81 (30.0%)	24 (8.9%)	2.7	1.3

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับความไวของความเครียด (ต่อ)

ตัวแปรระดับความไวของ ความเครียด	ตลอด เวลา	ค่อนข้าง บ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย เกิดขึ้น	Mean	S.D.
พอใจในอาชีพหรืองานที่ทำ	112 (41.8%)	63 (23.5%)	57 (21.3%)	23 (8.6%)	13 (4.9%)	2.1	1.2
มีเพื่อนฝูงที่คุยเรื่องส่วนตัวได้อย่าง น้อยหนึ่งคน	109 (40.7%)	63 (23.5%)	56 (20.9%)	22 (8.2%)	18 (6.7%)	2.2	1.2
ฉันทมองโลกในแง่ดี	100 (37.3%)	66 (24.6%)	81 (30.2%)	8 (3.0%)	13 (4.9%)	2.1	1.1

เมื่อแบ่งคะแนนตามระดับความไวของความเครียดพบว่า พนักงานระดับปฏิบัติการสายการผลิต  
นิคมอุตสาหกรรม 304 IP 2 มีระดับความเครียดอยู่ใน ระดับสูง ที่คะแนน 26.6



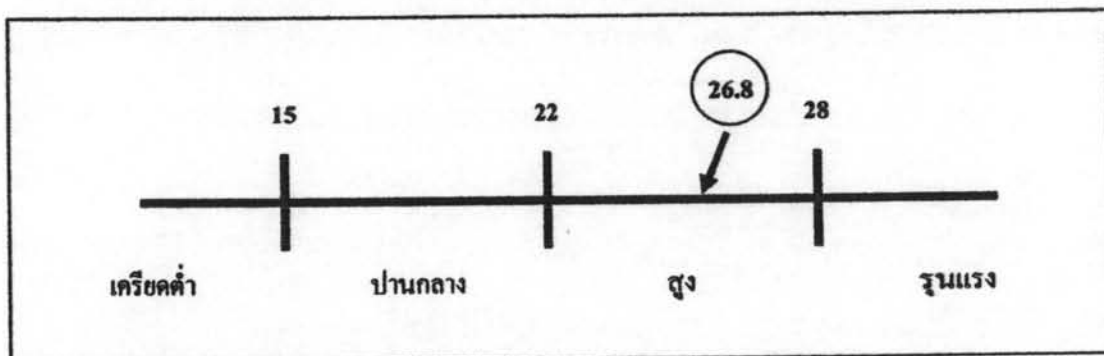
ภาพที่ 11 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของความไวต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเมื่อแบ่งโดยอาศัยความไวของความเครียด

ระดับของความเครียด	เครียดต่ำ	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	รวม
จำนวนและร้อยละความไวของ ความเครียด	35 13.1%	42 15.7%	123 45.9%	68 25.4%	268 100.0%

จากตารางที่ 7 ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ระดับความเครียดของพนักงานระดับปฏิบัติการสายการผลิต เขตนิคมอุตสาหกรรม 304 IP 2 ซึ่งอาศัยปัจจัยด้านการทำงานเป็นตัววัดระดับความเครียด จากการทดสอบ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในเรื่องการทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จอยู่ในระดับเครียดมากร้อยละ 46.3 มีความเครียดในเรื่องงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไปอยู่ในระดับเครียดมากร้อยละ 34.4 มีความเครียดเนื่องจากการการกั้วทำงานผิดพลาดระดับที่เครียดมากร้อยละ 40.4 รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาคืออยู่ในระดับเครียดมากร้อยละ 40.0 การจัดการในที่ทำงานมีความขัดแย้งทำให้เกิดความเครียดในระดับเครียดน้อย ร้อยละ 33.7 เรื่องงานที่น่าเบื่อเครียดระดับมากร้อยละ 31.1 และมีความเครียดเรื่องมีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้าอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 30.0

ความเครียดโดยรวมของพนักงานระดับปฏิบัติการสายการผลิต นิคมอุตสาหกรรม 304 IP 2 ที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านการทำงานอยู่ในระดับสูงที่คะแนน 26.8



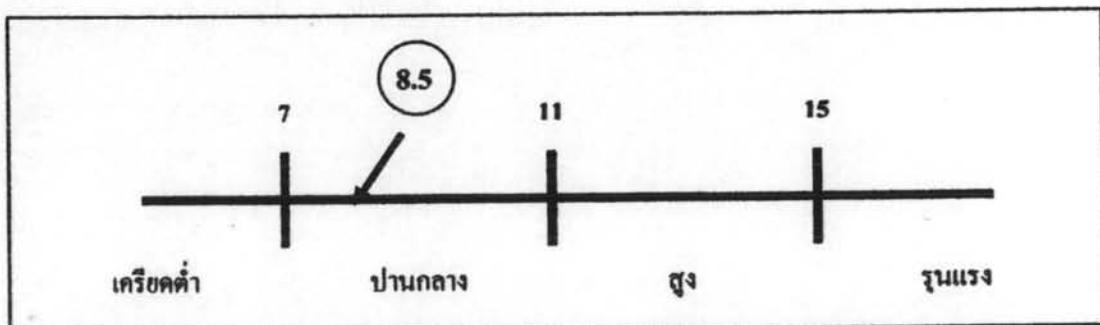
ภาพที่ 12 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของความเครียดที่มีสาเหตุมาจางาน

ตารางที่ 8 แสดงจำนวนและร้อยละที่มาของความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเรื่องส่วนตัว

ตัวแปรที่มาของความเครียด	ไม่มี อาการ	ไม่เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก	มากที่สุด	Mean	S.D.
รู้สึกตนเองไม่สวย หรือไม่มี เสน่ห์	8 (3.0%)	14 (5.2%)	39 (14.6%)	35 (13.%)	164 (61.2%)	8 (3.0%)	3.3	1.3
ขาดเงินหรือเจ็บป่วย	7 (2.6%)	75 (28.0%)	95 (35.4%)	58 (21.6%)	22 (8.2%)	11 (4.1%)	2.2	1.1
ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	0 (0%)	54 (20.1%)	84 (31.3%)	84 (31.3%)	27 (10.1%)	19 (7.1%)	2.5	1.1
ไม่มีเวลาให้ตนเอง	13 (4.9%)	71 (26.5%)	98 (36.6%)	57 (21.3%)	19 (7.1%)	10 (3.7%)	2.1	1.1

จากตารางที่ 8 ซึ่งเป็นตารางวิเคราะห์ระดับความเครียดที่มีที่มาจากความเครียดส่วนตัว จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับมากเกี่ยวกับเรื่องรูปร่างของตนเองไม่สวย หรือไม่มีเสน่ห์ ร้อยละ 61.2 มีความเครียดระดับเครียดน้อยเรื่องการขาดเงินหรือเจ็บป่วยร้อยละ 35.4 มีความเครียดเรื่องการไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ในระดับเครียดน้อยและเครียดปานกลางร้อยละ 31.3 และในเรื่องการไม่มีเวลาให้ตนเองกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับเครียดน้อยร้อยละ 36.6

สรุปในภาพรวมเรื่องระดับความเครียดที่มีที่มาจากเรื่องส่วนตัวพบว่า กลุ่มตัวอย่างระดับปฏิบัติการสายการผลิตนิคมอุตสาหกรรม 304 IP 2 มีความเครียดปานกลางที่คะแนน 8.5



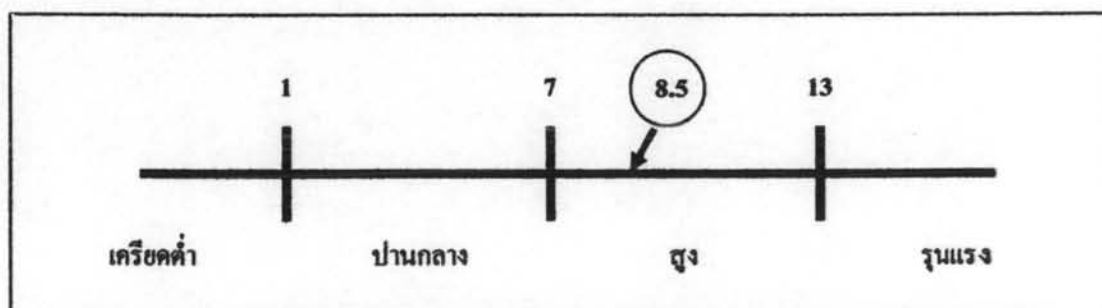
ภาพที่ 13 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเรื่องส่วนตัว

ตารางที่ 9 แสดงจำนวนและร้อยละที่มาของความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเรื่องครอบครัว

ตัวแปรที่มาของความเครียด	ไม่มี อาการ	ไม่เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก	มากที่สุด	Mean	S.D.
ชีวิตคู่มีปัญหา	26 (9.6%)	30 (11.1%)	71 (26.3%)	89 (33.0%)	33 (12.2%)	19 (7.0%)	2.2	1.4
มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่ง ในบ้าน	23 (8.5%)	24 (8.9%)	51 (18.9%)	54 (20.0%)	103 (38.1%)	13 (4.8%)	2.9	1.4
ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่อง เงินหรือเรื่องงานในบ้าน	16 (5.9%)	32 (11.9%)	48 (17.8%)	81 (30.0%)	72 (26.7%)	16 (5.6%)	2.1	1.2
มีความยากลำบากที่จะทำให้ได้ อย่างที่ครอบครัวต้องการ	16 (5.9%)	50 (18.5%)	31 (11.5%)	65 (24.1%)	90 (33.3%)	16 (5.9%)	2.7	1.4

ตารางที่ 9 ที่มาของความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเรื่องครอบครัว จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มี ความเครียดเรื่องครอบครัวมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.0 เครียดเรื่องมีปัญหากับคนใดคนหนึ่งบ้านอยู่ในระดับเครียดมาก ร้อยละ 38.1 เครียดเรื่องปัญหาการเงินในระดับปานกลาง ร้อยละ 30.0 และเครียดเรื่องที่จะต้องทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการในระดับเครียดมาก ร้อยละ 33.3

จากปัจจัยความเครียดทางด้านครอบครัว ทำให้สามารถสรุประดับความเครียดของพนักงานระดับปฏิบัติการสายการผลิต นิคมอุตสาหกรรม 304 IP 2 ได้ในระดับสูงที่คะแนน 8.6



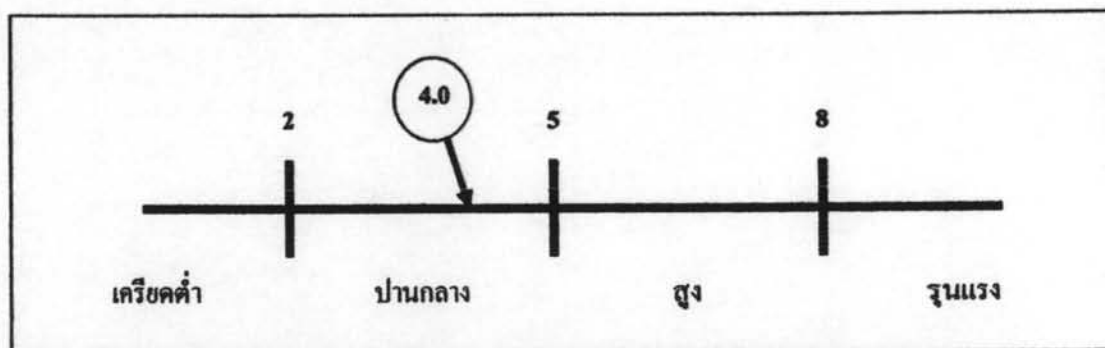
ภาพที่ 14 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเรื่องครอบครัว

ตารางที่ 10 แสดงจำนวนและร้อยละที่มาของความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเรื่องสังคม

ตัวแปรที่มาของความเครียด	ไม่มี อาการ	ไม่เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก	มากที่สุด	Mean	S.D.
รู้สึกต้องระมัดระวังเมื่อเข้า สังคม	20 (7.5%)	66 (24.6%)	75 (28.0%)	87 (32.5%)	12 (4.5%)	7 (2.6%)	2.1	2.2
รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือ เปรียบเทียบกับ	14 (5.2%)	80 (29.9%)	69 (25.7%)	80 (29.9%)	19 (7.1%)	6 (2.2%)	2.0	1.1

จากตารางที่ 10 ซึ่งแสดงถึงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดอันเนื่องมาจากปัจจัยด้านสังคม จากการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดเฉลี่ยรู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคมอยู่ในระดับปานกลาง คือร้อยละ 32.5 และมีความเครียดเนื่องจากรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับในระดับปานกลางและไม่เครียดจำนวนเท่ากันคือร้อยละ 29.9

จากผลการทดสอบทำให้สามารถทราบระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องสังคมว่ามีความเครียดอยู่ในระดับเครียดปานกลางที่คะแนน 4.0



รูปที่ 15 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเรื่องสังคม

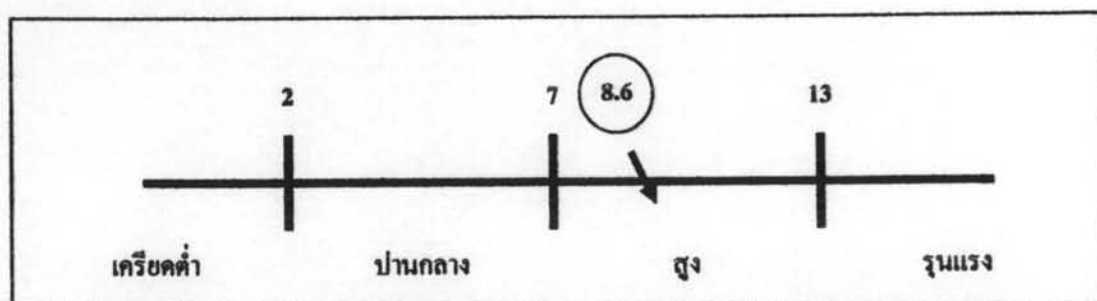


ตารางที่ 11 แสดงจำนวนและร้อยละที่มาของความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเรื่องสิ่งแวดล้อม

ตัวแปรที่มาของความเครียด	ไม่มี อาการ	ไม่เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก	มากที่สุด	Mean	S.D.
มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง	9 (3.3%)	19 (7.0%)	49 (18.1%)	79 (29.3%)	100 (37.0%)	12 (4.4%)	3.0	1.4
ในชุมชนมีอาชญากรรม	10 (3.7%)	21 (7.8%)	59 (21.9%)	82 (30.4%)	74 (27.4%)	22 (8.1%)	2.0	1.2
ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจ	13 (4.8%)	20 (7.4%)	40 (14.8%)	75 (27.8%)	103 (38.1%)	17 (6.3%)	3.1	1.3
เป็นกังวลกับมลพิษต่างๆ	34 (12.6%)	38 (14.1%)	59 (21.9%)	65 (24.1%)	66 (24.4%)	6 (2.2%)	2.4	1.2

จากตารางที่ 11 ซึ่งแสดงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างโดยวัดจากที่มาด้านสิ่งแวดล้อมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดเรื่อง ปัญหาการจราจร การจอดรถ และการเดินทางในระดับมาก ร้อยละ 37.0 มีความเครียดเรื่องอาชญากรรมในสังคมในระดับปานกลาง ร้อยละ 30.4 มีความเครียดเรื่องไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในระดับมาก ร้อยละ 38.1 และมีความเครียดเรื่องมลพิษต่างๆ ในระดับมาก ร้อยละ 24.4

จากผลการศึกษาดังกล่าว สามารถสรุประดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างได้ในระดับสูงที่คะแนน 8.6



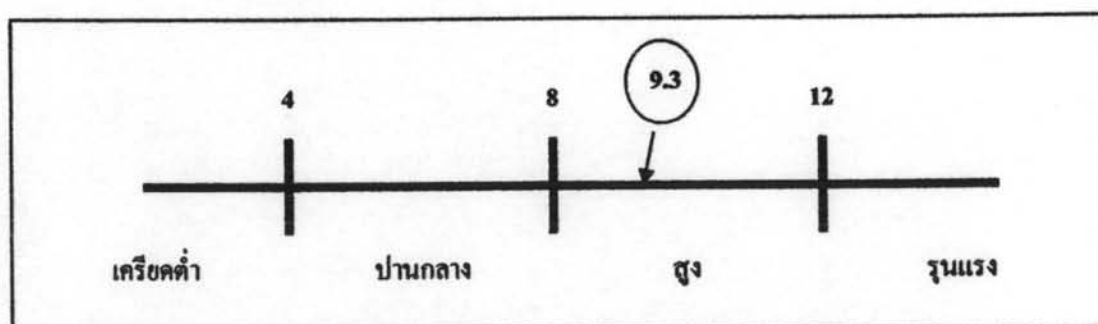
รูปที่ 16 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเรื่องสิ่งแวดล้อม

ตารางที่ 12 แสดงจำนวนและร้อยละที่มาของความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเรื่องการเงิน

ตัวแปรที่มาของความเครียด	ไม่มี อาการ	ไม่เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก	มากที่สุด	Mean	S.D.
เงินไม่พอใช้จ่าย	2 (0.7%)	35 (13.1%)	58 (21.6%)	56 (20.9%)	54 (20.1%)	60 (22.4%)	3.1	2.2
รายจ่ายเพิ่มขึ้น	7 (2.6%)	40 (14.9%)	53 (19.8%)	53 (19.8%)	57 (21.3%)	58 (21.6%)	3.1	1.5
ไม่มีเงินสำหรับการพักผ่อน หย่อนใจ	4 (1.5%)	56 (20.9%)	73 (27.2%)	53 (19.8%)	42 (15.7%)	40 (14.9%)	2.2	1.2

จากตารางที่ 12 ซึ่งแสดงระดับความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเรื่องการเงินพบว่า พนักงานกลุ่มตัวอย่าง มีความเครียดเรื่องเงินไม่พอใช้ในระดับมากที่สุดร้อยละ 22.4 มีความเครียดเรื่องรายจ่ายที่เพิ่มขึ้นในระดับมากที่สุด ร้อยละ 21.6 และมีความเครียดเรื่องไม่มีเงินพักผ่อนหย่อนใจในระดับเครียดน้อย ร้อยละ 27.2

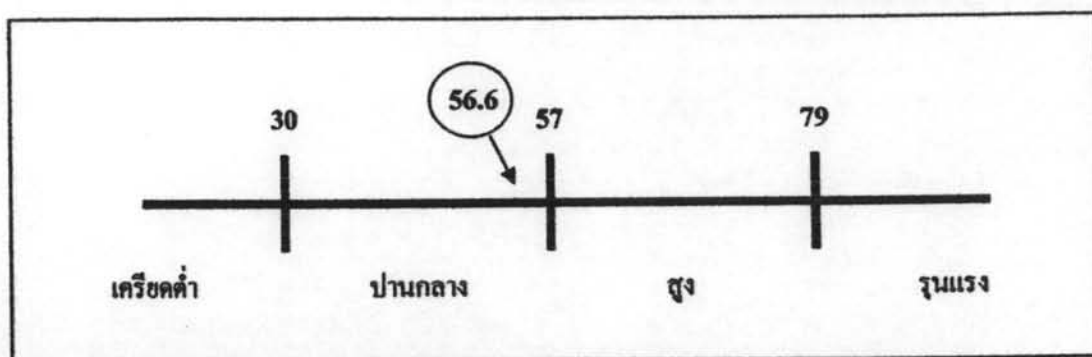
จากผลการวิจัย สามารถสรุประดับความเครียดของพนักงานกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการเงินได้ ในระดับสูงที่คะแนน 9.3



รูปที่ 17 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเรื่องการเงิน



จากผลการศึกษาทั้งหมดเกี่ยวกับที่มาของความเครียดทำให้ทราบระดับความเครียดโดยรวมของพนักงานระดับปฏิบัติการสายการผลิต นิคมอุตสาหกรรม 304 IP 2 ว่ามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางที่คะแนน 56.6



รูปที่ 18 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของที่มาของความเครียดทั้งหมด

ตารางที่ 13 แสดงจำนวนและร้อยละระดับความเครียดโดยรวมเมื่อแยกตามที่มาของความเครียด

ระดับความเครียด	เครียดต่ำ	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	รวม
จำนวนและร้อยละ ของที่มาของความเครียด	37 13.8%	126 47.2%	84 31.3%	21 7.8%	268 100.0%

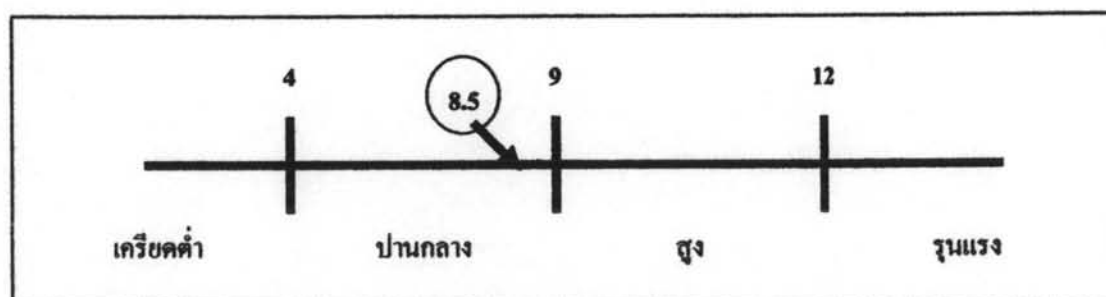
#### ตอนที่ 4 อาการของความเครียด

#### ตารางที่ 14 แสดงจำนวนและร้อยละระดับความเครียดตามอาการของความเครียดทางกล้ามเนื้อ

ตัวแปรอาการของความเครียด	ไม่มี อาการ	ไม่เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก	มากที่สุด	Mean	S.D.
กล้ามเนื้อตึงปวด	30 (11.2%)	36 (13.4%)	67 (25.0%)	91 (34.0%)	39 (14.6%)	5 (1.9%)	2.3	1.2
ปวดหัวจากความตึงเครียด	26 (9.7%)	44 (16.4%)	76 (28.4)	94 (35.1%)	19 (7.1%)	9 (3.4%)	2.3	1.1
ปวดหลัง	7 (2.6%)	14 (5.2%)	69 (25.7%)	70 (26.1%)	72 (26.9%)	36 (13.4%)	2.5	1.1

จากตารางที่ 14 แสดงจำนวนและร้อยละของความเครียดของกลุ่มตัวอย่างซึ่งแบ่งตามอาการทางกล้ามเนื้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดเรื่องกล้ามเนื้อตึงอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.0 มีความเครียดจากอาการปวดหัวจากความตึงเครียดที่ระดับปานกลาง ร้อยละ 35.1 และกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดจากอาการปวดหลังในระดับมาก ร้อยละ 26.9

จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดเนื่องจากอาการทางกล้ามเนื้ออยู่ในระดับปานกลางที่คะแนน 8.5



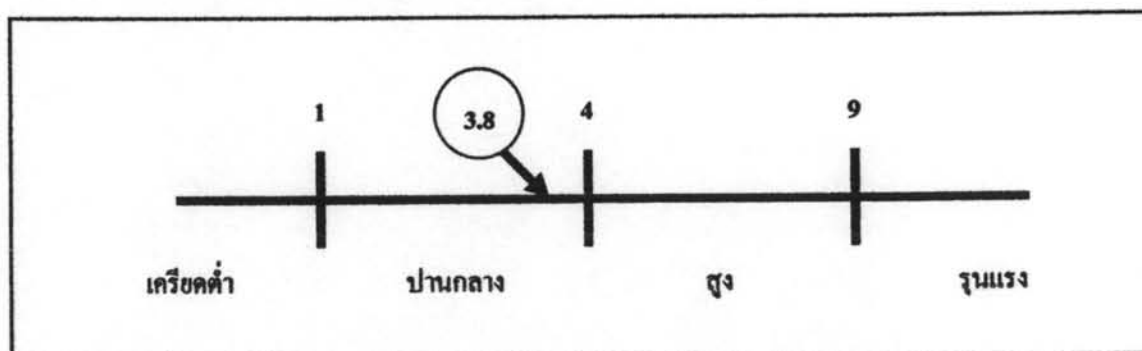
รูปที่ 19 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของความเครียดโดยวัดจากอาการทางกล้ามเนื้อ

ตารางที่ 15 แสดงจำนวนและร้อยละระดับความเครียดตามอาการของระบบประสาท  
อัตโนมัติ ( Parasympathetic Nervous System : PNS )

ตัวแปรอาการของความเครียด	ไม่มี อาการ	ไม่ เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก	มาก ที่สุด	Mean	S.D.
ความอยากอาหาร เปลี่ยนแปลง	6 (2.2%)	19 (7.1%)	40 (14.9%)	96 (35.8%)	93 (34.7%)	14 (5.2%)	2.2	1.2
ท้องเสีย	3 (1.1%)	26 (9.7%)	48 (17.9%)	113 (42.2%)	64 (23.9%)	14 (5.2%)	2.4	1.2
ปากแห้ง คอแห้ง	4 (1.5%)	27 (10.1%)	41 (15.3%)	109 (40.7%)	68 (25.4%)	19 (7.1%)	2.2	1.2

จากตารางที่ 15 ซึ่งแสดงระดับของความเครียดกับอาการทางความเครียดของระบบประสาทอัตโนมัติ PNS พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดเรื่องความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงในระดับเครียดปานกลาง ร้อยละ 35.8 มีความเครียดเรื่องท้องเสียในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.2 และมีความเครียดเรื่องปากแห้ง คอแห้งระดับปานกลางร้อยละ 40.7

จากตารางที่แสดงข้างต้น พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดโดยรวมเกี่ยวกับอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ PNS ในระดับปานกลางที่คะแนน 3.8



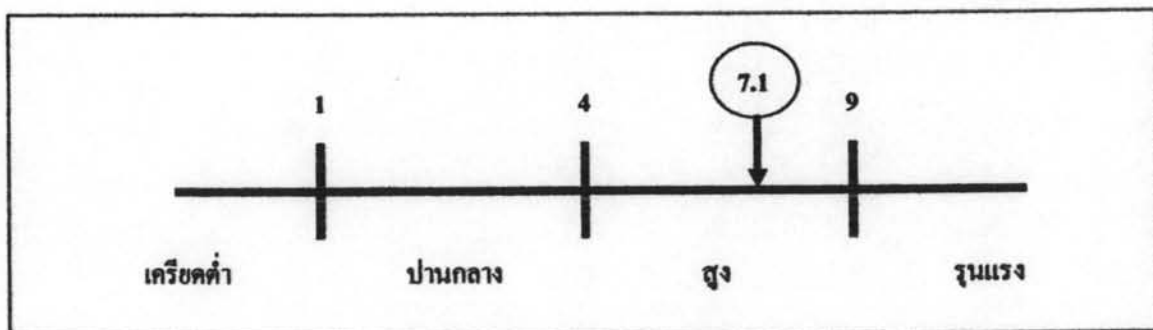
รูปที่ 20 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของความเครียดโดยวัดจากอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ PNS

ตารางที่ 16 แสดงจำนวนและร้อยละระดับความเครียดตามอาการทางระบบประสาท  
อัตโนมัติ ( Sympathetic Nervous System : SNS )

ตัวแปรอาการของความเครียด	ไม่มี อาการ	ไม่ เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก	มาก ที่สุด	Mean	S.D.
หัวใจเต้นเร็ว	10 (3.7%)	28 (10.4%)	67 (25.0%)	89 (33.2%)	55 (20.5%)	19 (7.1%)	2.1	1.1
ปวดศีรษะข้างเดียว	28 (10.4%)	48 (17.9%)	54 (20.1%)	88 (32.8%)	30 (11.2%)	20 (7.5%)	2.3	1.2
เจ็บหน้าอก	26 (5.2%)	39 (14.6%)	67 (25.0%)	79 (29.5%)	42 (15.7%)	26 (5.2%)	2.0	1.1

จากตารางที่ 16 ซึ่งแสดงระดับความเครียดตามอาการของความเครียดทางประสาท  
อัตโนมัติ SNS พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดเรื่องหัวใจเต้นเร็วอยู่ในระดับปานกลางคือ  
ร้อยละ 33.2 มีความเครียดเนื่องจากการปวดศีรษะข้างเดียวในระดับปานกลางร้อยละ 32.8 และมี  
ความเครียดเนื่องจากการเจ็บหน้าอกในระดับปานกลางร้อยละ 29.5

จากตารางดังกล่าวเมื่อนำมาคิดคะแนนระดับความเครียดโดยรวมจากอาการทางระบบ  
ประสาทอัตโนมัติ SNS พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับที่สูงด้วยคะแนน 7.1



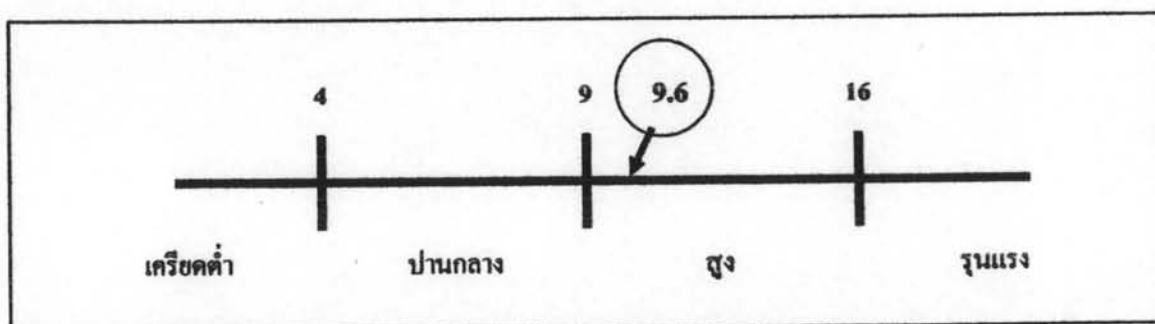
รูปที่ 21 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของความเครียดโดยวัดจากอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ SNS

ตารางที่ 17 แสดงจำนวนและร้อยละระดับความเครียดตามอาการของความเครียดทางอารมณ์

ตัวแปรอาการทางความเครียด	ไม่มี อาการ	ไม่เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก	มากที่สุด	Mean	S.D.
รู้สึกวิตกกังวล	14 (5.2%)	39 (14.6%)	59 (22.0%)	102 (38.1%)	42 (15.7%)	11 (4.1%)	2.4	1.2
คับข้องใจ	21 (7.8%)	30 (11.2%)	55 (20.5%)	101 (37.7%)	49 (18.3%)	12 (4.5%)	2.4	1.3
โกรธหรือหงุดหงิด	29 (10.8%)	44 (16.4%)	72 (26.9%)	86 (32.1%)	29 (10.8%)	8 (3.0%)	2.2	1.1
รู้สึกเศร้า	11 (4.1%)	24 (9.0%)	49 (18.3%)	87 (32.5%)	83 (31.0%)	14 (5.2%)	2.9	1.3

จากตารางที่ 17 ซึ่งแสดงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเมื่อวัดจากอาการทางอารมณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดเรื่องรู้สึกวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.1 มีความเครียดเรื่องความคับข้องใจอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.7 และมีความเครียดเรื่องรู้สึกเศร้าอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 32.5

เมื่อนำระดับความเครียดที่ได้จากแบบทดสอบมาหาระดับความเครียดจากคะแนนตามเกณฑ์ วัดแล้วพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดตามอาการความเครียดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงที่คะแนน 9.6



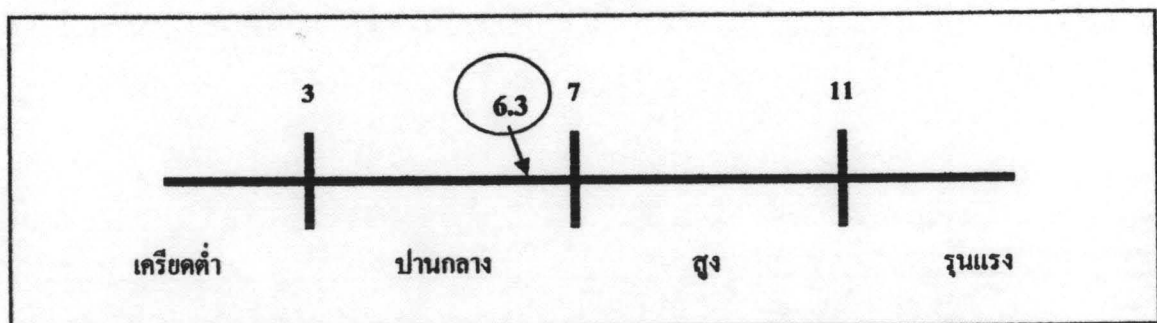
รูปที่ 22 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของความเครียด โดยวัดจากอาการทางอารมณ์

ตารางที่ 18 แสดงจำนวนและร้อยละระดับความเครียดตามอาการความเครียดทางด้านความคิด

ตัวแปรอาการทางความเครียด	ไม่มี อาการ	ไม่เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก	มากที่สุด	Mean	S.D.
ความจำไม่ดี	11 (4.1%)	23 (8.6%)	52 (19.4%)	89 (33.2%)	73 (27.2%)	20 (7.5%)	2.9	1.4
สับสน	10 (3.7%)	30 (11.2%)	56 (20.9%)	94 (35.1%)	66 (24.6%)	12 (4.5%)	2.6	1.3
ตั้งสมาธิยาก	6 (2.2%)	20 (7.5%)	56 (20.9%)	93 (34.7%)	73 (27.2%)	20 (7.5%)	2.9	1.4

จากตารางที่ 18 ซึ่งแสดงระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างโดยวัดจากอาการความเครียดทางความคิด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการความเครียดทางความคิดเรื่องความจำไม่ดีอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.2 มีอาการความเครียดทางความคิดเรื่องการสับสนอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.1 และมีอาการความเครียดทางความคิดเรื่องตั้งสมาธิยากอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.7

ดังนั้น ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างโดยอาศัยปัจจัยอาการความเครียดทางอารมณ์แล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางที่คะแนน 6.3



รูปที่ 23 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของความเครียดโดยวัดจากอาการทางด้านความคิด

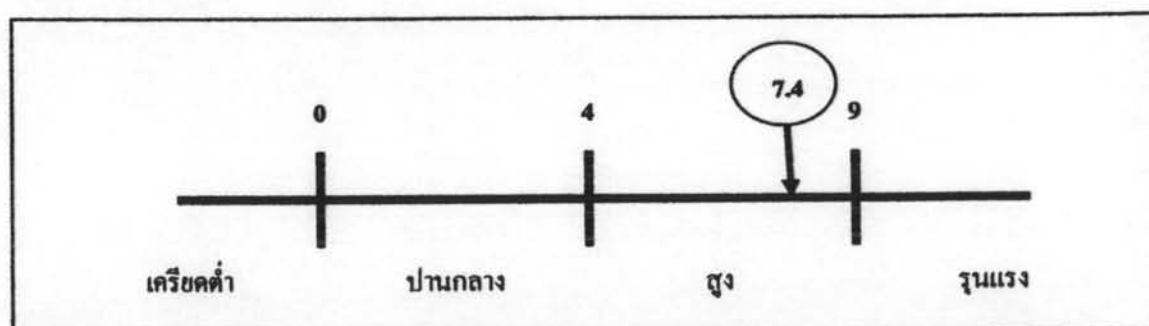


ตารางที่ 19 แสดงจำนวนและร้อยละระดับความเครียดตามอาการทางด้านต่อมไร้ท่อ

ตัวแปรอาการทางความเครียด	ไม่มี อาการ	ไม่เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก	มากที่สุด	Mean	S.D.
ประจำเดือนมาปัญหา	153 (57.1%)	51 (19.0%)	26 (9.7%)	18 (6.7%)	10 (3.7%)	10 (3.7%)	1.0	1.4
อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลง ไม่ เหมือนปกติ	37 (13.8%)	85 (31.7%)	72 (26.9%)	51 (19.0%)	17 (6.3%)	6 (2.2%)	1.8	1.2
ผิวเป็นผื่นเป็นสิว	20 (7.5%)	31 (11.6%)	41 (15.3%)	73 (27.2%)	84 (31.3%)	19 (7.1%)	2.6	1.4
รู้สึกเหนื่อยง่าย	14 (5.2%)	42 (15.7%)	43 (16.0%)	77 (28.7%)	73 (27.2%)	19 (7.1%)	2.5	1.3

จากตารางที่ 19 พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่แสดงอาการประจำเดือนมีปัญหาในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 57.1 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย และรองลงมา มีความเครียดเนื่องจาก ประจำเดือนมีปัญหาในระดับเครียดน้อยร้อยละ 19.0 มีความเครียดเนื่องจากอุณหภูมิในร่างกาย เปลี่ยนแปลงไม่เหมือนปกติอยู่ในระดับที่ไม่เครียดร้อยละ 31.7 มีระดับความเครียดเนื่องจาก ผิวหนังเป็นสิวหรือเป็นผื่นอยู่ในระดับเครียดมากร้อยละ 31.3 และมีความเครียดเนื่องจากรู้สึก เหนื่อยง่ายอยู่ในระดับ ปานกลางร้อยละ 28.7

เมื่อทำการคิดคะแนนตามเกณฑ์ของความเครียดแล้วพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียด สูงที่คะแนน 7.4



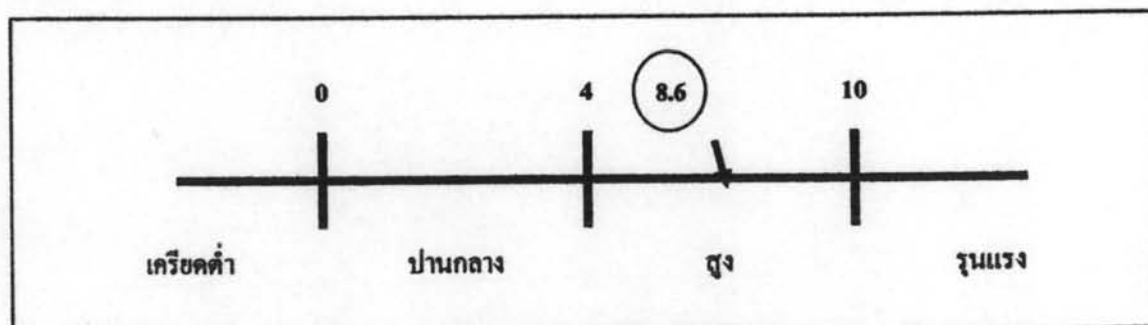
รูปที่ 24 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของความเครียดโดยวัดจากอาการทางด้านต่อมไร้ท่อ

ตารางที่ 20 แสดงจำนวนและร้อยละระดับความเครียดตามอาการทางด้านระบบภูมิคุ้มกัน

ตัวแปรอาการทางความเครียด	ไม่มี อาการ	ไม่เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก	มากที่สุด	Mean	S.D.
เป็นหวัดบ่อย	19 (7.1%)	64 (23.9%)	81 (30.2%)	68 (25.4%)	25 (9.3%)	11 (4.1%)	2.2	1.2
เป็นโรคภูมิแพ้	17 (6.3%)	32 (11.9%)	55 (20.5%)	43 (16.0%)	92 (34.3%)	29 (10.8%)	2.9	1.6
รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือป่วยอยู่ เสมอ	35 (13.1%)	55 (20.5%)	64 (23.9%)	67 (25.0%)	29 (10.8%)	18 (6.7%)	2.2	1.4
เจ็บคอหรือเจ็บในปาก	27 (10.1%)	25 (9.3%)	47 (17.5%)	68 (25.4%)	76 (28.4%)	25 (9.3%)	2.8	1.3

จากตารางที่ 20 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดเรื่องการเป็นหวัดบ่อยอยู่ในระดับเครียดน้อยร้อยละ 30.2 มีความเครียดเรื่องเป็นโรคภูมิแพ้อยู่ในระดับมากร้อยละ 34.2 มีระดับความเครียดเรื่องรู้สึกไม่ค่อยสบายหรือป่วยอยู่เสมอในระดับปานกลางร้อยละ 25.0 และ มีความเครียดเรื่องเจ็บคอหรือเจ็บในปากอยู่ในระดับมากร้อยละ 28.4

จากการศึกษาทำให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดโดยรวมทางด้านระบบภูมิคุ้มกันอยู่ในระดับสูง ที่คะแนน 8.6



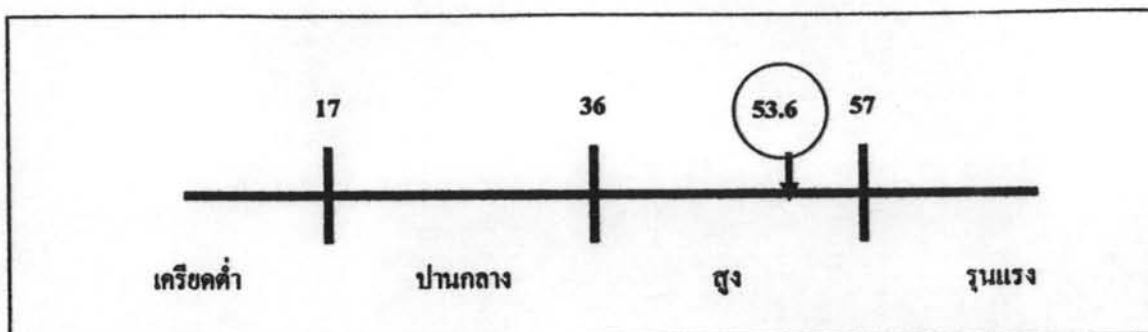
รูปที่ 25 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของความเครียดโดยวัดจากอาการทางด้านภูมิคุ้มกัน



## สรุปตอนที่ 4

## ระดับคะแนนรวมของอาการความเครียดทุกระบบ

เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละอาการของความเครียดรวมกัน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรง 60 พบว่า พนักงานกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นพนักงานระดับปฏิบัติการสายการผลิต นิคมอุตสาหกรรม 304 IP 2 มีระดับความเครียดเมื่อวัดตามอาการทุกระบบอยู่ในระดับสูง ด้วยคะแนน 53.6



รูปที่ 26 แสดงระดับคะแนนโดยเฉลี่ยของความเครียดโดยวัดจากอาการเครียดทุกระบบ

ตารางที่ 21 แสดงจำนวนและร้อยละระดับความเครียดเมื่อวัดจากอาการความเครียดทุกระบบ

ระดับความเครียด	เครียดต่ำ	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	รวม
จำนวนและร้อยละเมื่อแบ่งตาม	47	80	110	31	268
อาการของความเครียด	17.5%	30.0%	41.2%	11.3%	100.0%

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง

5.1 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับระดับความเครียด

ตารางที่ 22 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียด จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	df	t	p-value
<b>เพศ</b>						
ชาย	179	55.5	22.1	266	-2.137	0.041*
หญิง	89	58.6	23.4			
<b>อายุ</b>					<b>F</b>	
ต่ำกว่า 20 ปี	6	63.5	24.12	3	1.781	0.112
21-30 ปี	159	56.7	22.31			
31- 40 ปี	98	55.9	21.56			
40 ปีขึ้นไป	5	52.8	23.09			
<b>สถานภาพ</b>					<b>F</b>	
โสด	97	57.0	23.12	5	0.621	0.518
สมรสอยู่ด้วยกัน	109	55.6	22.06			
อยู่ด้วยกันโดยไม่จดทะเบียน	46	57.3	21.87			
แยกกันอยู่	8	61.1	22.31			
ม้าย	4	68.7	21.43			
หย่า	4	51.7	23.20			

ตารางที่ 22 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียด จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง(ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	df	t	p-value
<b>ระดับการศึกษา</b>					<b>F</b>	
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	9	46.3	22.61	5	2.315	0.038*
มัธยมศึกษาตอนต้น	63	56.6	21.73			
มัธยมศึกษาตอนปลาย	94	58.5	22.21			
อาชีวศึกษาตอนต้น (ปวช.)	19	57.3	21.31			
อาชีวศึกษาตอนปลาย (ปวส.)	67	54.0	21.68			
อุดมศึกษาหรือเทียบเท่า	16	60.0	16.24			
<b>รายได้เฉลี่ยต่อเดือน</b>					<b>F</b>	
5,000-10,000 บาท	257	56.6	22.5	3	0.921	0.391
10,001-15,000 บาท	4	53.2	18.24			
15,001-20,000 บาท	4	56.0	22.93			
20,001 บาทขึ้นไป	3	57.0	16.72			
<b>ที่พักอาศัย</b>					<b>F</b>	
บ้านของตนเอง บิดามารดา	216	57.0	22.07	3	1.314	0.30
อยู่อาศัยกับญาติ/เพื่อน	14	60.0	21.54			
บ้านเช่า/หอพัก	38	54.0	24.06			
บ้านพักสวัสดิการ	6	47.0	15.61			
<b>การมีโรคประจำตัวเรื้อรัง</b>					<b>t</b>	
ไม่มี	250	56.3	22.03	267	-2.214	0.029*
มี	18	59.3	26.12			

จากตารางที่ 22 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียด จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบ One way ANOVA พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ เพศ ซึ่งเพศหญิงมีระดับความเครียดสูงกว่าเพศชาย ระดับการศึกษา และการมีโรคประจำตัวเรื้อรังซึ่งผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรังมีระดับความเครียดสูงกว่าผู้ที่ไม่มีความเจ็บป่วย โดยส่งผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 23 แสดงข้อมูลตัวแปรระดับการศึกษาที่ส่งผลต่อความเครียด

ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า	มัธยมศึกษา ตอนต้น	มัธยมศึกษา ตอนปลาย	ปวช.	ปวศ.	อุดมศึกษา
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	1.0	0.068	0.028*	0.086	0.170	0.029*
มัธยมศึกษาตอนต้น	0.068	1.0	0.472	0.866	0.350	0.350
มัธยมศึกษาตอนปลาย	0.028*	0.472	1.0	0.773	0.080	0.593
ปวช.	0.086	0.866	0.772	1.0	0.424	0.522
ปวศ.	0.170	0.350	0.080	0.424	1.0	0.127
อุดมศึกษา	0.029*	0.350	0.593	0.522	0.127	1.0

จากตารางที่ 23 แสดงข้อมูลตัวแปรระดับการศึกษาที่ส่งผลต่อความเครียด พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่ามีระดับความเครียดแตกต่างกับกลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับอุดมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

5.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลการทำงานกับระดับความเครียด  
ตารางที่ 24 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียด จำแนกตามข้อมูลการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	df	F	p.-value
<b>อายุงาน</b>						
0-5 ปี	246	56.8	21.95	3	0.253	0.872
6-10 ปี	9	55.7	17.58			
11-15 ปี	12	53.4	13.09			
> 15 ปีขึ้นไป	1	45.0	21.54			
<b>ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานเฉลี่ยต่อวัน</b>					t	
8 ชม.	255	56.2	22.79	267	0.134	0.623
มากกว่าหรือเท่ากับ 8 ชม.	13	63.9	22.3			
<b>การทำงานช่วงเวลา</b>					F	
น้อยกว่า 4 ชม.	151	55.9	21.32	2	0.871	0.412
เท่ากับ 4 ชม.	4	62.7	21.67			
มากกว่าหรือเท่ากับ 4 ชม.	113	57.2	21.42			
<b>การได้รับสวัสดิการจากสถานประกอบการ</b>					t	
ไม่พอ	185	57.1	22	267	2.651	0.004*
พอ	83	55.5	22.41			
<b>การเคยมีเรื่องที่เก็บมาคิดจนก่อกวนใจ</b>				df	t	
ไม่มี	137	55.1	21.9	267	-2.21	0.015*
มี	131	58.0	22.54			

ตารางที่ 24 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียด จำแนกตามข้อมูลการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง(ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	df	F	p.-value
การขอความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน หรือหัวหน้างาน						
ทุกครั้งที่มีปัญหา	51	60.5	23.18	3	0.421	0.691
บ่อยครั้ง	56	53.1	21.91			
นาน ๆ ครั้ง	146	56.8	21.6			
ไม่เคยเลย	16	53.6	24.45			

จากตารางที่ 24 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียด จำแนกตามข้อมูลการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบ One way ANOVA พบว่า ปัจจัยด้านการทำงานที่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ การได้รับสวัสดิการจากสถานประกอบการ และการเคยและไม่เคยมีเรื่องที่เกี่ยวข้องมาคิดจนกุ่มใจ โดยส่งผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## 5.3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับที่มาของความเครียด

ตารางที่ 25 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับที่มาของความเครียด

ตัวแปร	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	t	p.-value
ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ	268	3.2	1.0	1.186	0.375
งานที่รับผิดชอบมากเกินไป	268	3.2	1.3	-0.37	0.513
กลัวทำงานผิดพลาด	268	3.3	1.2	-0.23	0.654
รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี	268	3.0	1.3	-1.453	0.231
การจัดการในที่ทำงานมีความขัดแย้ง	268	2.4	1.1	0.043	0.545
งานน่าเบื่อ	268	3.0	1.4	2.132	0.031*
มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า	268	2.7	1.3	0.312	0.831
รู้สึกว่าตนเองหน้าตาไม่ดีหรือไม่มีเสน่ห์	268	3.3	1.3	-1.732	0.043*
บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย	268	2.2	1.1	0.114	0.906
ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	268	2.5	1.1	1.28	0.202
ไม่มีเวลาให้ตนเอง	268	2.1	1.1	1.738	0.083
ชีวิตมีปัญหา	268	2.2	1.4	2.107	0.023*
มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในบ้าน	268	2.9	1.4	1.862	0.117
ครอบครัวขัดแย้งในเรื่องเงินหรือเรื่องงาน	268	2.1	1.2	-0.172	0.732
มีความลำบากที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ	268	2.7	1.4	-0.421	0.863
รู้สึกระมัดระวังเมื่อเข้าสังคม	268	2.1	2.2	1.639	0.102
รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	268	2.1	2.1	-0.947	0.349
มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง	268	3.0	1.4	0.365	0.642
ในชุมชนมีอาชญากรรม มีการทำลายทรัพย์สิน	268	2.0	1.2	3.355	0.001*
ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน	268	3.1	1.3	0.174	0.943
เป็นกังวลกับสารพิษและมลภาวะ	268	2.4	1.2	1.839	0.038*
เงินไม่พอใช้จ่าย	269	3.1	2.2	0.007	0.047*
รายจ่ายเพิ่มขึ้น	268	3.1	1.5	-0.812	0.418
ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ	268	2.2	1.2	2.587	0.643



จากตาราง 25 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับที่มาของความเครียด พบว่า ตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับที่มาของความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ในชุมชนมีอาชญากรรม มีการทำลาชทรัพย์สิน ชีวิตคู่มีปัญหา งานน่าเบื่อการเป็นกังวลกับสารพิษ และมลภาวะ หน้าตาไม่ดีหรือไม่มีเสน่ห์ และเงินไม่พอใช้จ่าย ตามลำดับ ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05