

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546) รายงานการวิจัยเรื่อง **ความเครียดของคนไทย** : การศึกษาระดับชาติ 2546. นนทบุรี : ปิยอนด์พับลิชชิง.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2549) **ความเครียดและการบริหารความเครียด ตอนที่ 1** [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1011> (4 สิงหาคม 2556)
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2553). เอกสารประกอบการรณรงค์เนื่องในวันแรงงานแห่งชาติ (1 พฤษภาคม 2553) **เรื่องการดูแลสุขภาพจิต (การรักษาสัมพันธภาพและการจัดการกับความเครียด)** [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.social.dmh.go.th/social/newweb2/fileupload/3/file/Fact%20Sheet%20ความรู้การดูแลสุขภาพจิตแรงงาน.pdf> (30 กรกฎาคม 2556)
- คณะกรรมการจัดการความรู้ (KM) ตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ กรมสุขภาพจิต. (2553) **แนวทางการรณรงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตวัยทำงานและวัยสูงอายุในพื้นที่**. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- จันทนา สิทธิกัน. (2551) **ความเครียดจากการทำงานและผลการปฏิบัติงานในพนักงานขับรถบรรทุก เหมือนชุดถ่านหิน**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. [PDF เอกสารออนไลน์] จากฐานข้อมูล : ฐานข้อมูล TDC. แหล่งที่มา : http://202.28.199.17/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=93066&query=ความเครียดจากการทำงานและผลการปฏิบัติงาน&s_mode=any&d_field=&d_start=0000-00-00&d_end=2556-11-09&limit_lang=&limited_lang_code=&order=&order_by=&ordertype=&result_id=1&maxid=1 (28มิถุนายน 2556)
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2545) **ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ**. เชียงใหม่ : แสงศิลป์.
- จิรพงศ์ ธนโกเศศ. (2547) **การศึกษาความพึงพอใจในการปฏิบัติงานและความเครียดของพนักงานโรงงานยาสูบ ในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จิราพรรณ เบญญูศรี. (2553) **ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในครูที่สอนนักเรียนพิการทางการศึกษาระดับชั้นอนุบาลและประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ชุมสาย พันแสง. (2550) การพัฒนารูปแบบการลดความเครียดของพนักงานในโรงงานตัดเย็บเสื้อผ้า. วิทยานิพนธ์ พย.ม. มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. [PDF เอกสารออนไลน์] จากฐานข้อมูล: ฐานข้อมูล TDC. แหล่งที่มา : http://202.28.199.22/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=69103&query=ความเครียดของพนักงาน&s_mode=any&d_field=&d_start=0000-00-00&d_end=2556-08-23&limit_lang=&limited_&order_type=&result_id=8&maxid=69 (23 สิงหาคม 2556)
- ชนิดาภา ปราศราคี. (2550) ปัจจัยด้านจิตสังคมและความเครียดจากการทำงานของตำรวจจราจรในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ พย.ม. เชียงใหม่. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. [PDF เอกสารออนไลน์] จากฐานข้อมูล : ฐานข้อมูล TDC. แหล่งที่มา : http://202.28.199.17/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=94903&query=ปัจจัยด้านจิตสังคมและความเครียดจากการทำงานของตำรวจ&s_mode=any&d_field=&d_start=0000-00-00&d_end=2556-11-09&limit_lang=&limited_lang_code=&order=&order_by=&order_type=&result_id=1&maxid=1 (28 มิถุนายน 2556)
- ฉัตรกัญญ์ ปิยะธนานนท์. (2547) ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพนักงานบริษัท เชียงใหม่ฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด. วิทยานิพนธ์ วท.ม. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดลฤดี เพชรขว้าง. (2551) ปัจจัยด้านจิตสังคมในการทำงานและความเครียดจากการทำงานของแรงงานเยาวชนที่ทำงานร้านสะดวกซื้อ. วิทยานิพนธ์ พย.ม. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ถาวร นิลทวี. (2550) สาเหตุและแนวทางการลดความเครียดของพนักงานปฏิบัติการฝ่ายช่างในบริษัทไทยโทรเรซินเทคส์ จำกัด กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- ทิพากร สายเพชร. (2552) ความเครียดจากการทำงานและภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนครนายก ประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนาพร รัตนินิตย์. (2548) ปัจจัยที่มีผลต่อการลาออกของพนักงานประจำ : กรณีศึกษาบริษัทผลิตชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์แห่งหนึ่ง สาขาในนิคมอุตสาหกรรมเวลโกร์. วิทยานิพนธ์ บข.ม. มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- นิษฐ์ ประสีระแตง. (2553) การประเมินความเครียดจากการทำงานของพนักงานในนิคมอุตสาหกรรม
ภาคเหนือจังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545) การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น.
- ปาริชาติ ธีระวิทย์. (2541) ความเครียดของพนักงานระดับปฏิบัติการในโรงงานอุตสาหกรรม
อิเล็กทรอนิกส์ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของพนักงาน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพมหานคร :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประเวศ วะสี. (2535) วิถีคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน. อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข. (2549) “ความเครียดและการบริหารความเครียด ตอนที่ 1”. [ออนไลน์]
แหล่งที่มา : <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1011> (30 กรกฎาคม 2556)
- ประทุม ฤกษ์กลาง. การจัดการความเครียด เติมความสุข เพื่อประสิทธิผลในการทำงาน.
กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://www.bu.ac.th/
knowledgecenter/executive_journal/april_june_11/pdf/aw13.pdf](http://www.bu.ac.th/knowledgecenter/executive_journal/april_june_11/pdf/aw13.pdf) (6 กันยายน 2556)
- ประสานพร มณฑลธรรม. (2537) ความเครียด เพฆฆฆฆฆฆฆ (Stress, Hide Killer). กรุงเทพมหานคร :
ทัฬหฬหฬหฬหฬหฬ.
- ปริญชยา คล้ายทวน. (ม.ป.ป.) 100 เคล็ดลับขจัดความเครียด. กรุงเทพมหานคร : ไกล่หมอ.
- พันทิวา เศรษฐการ. (2554) เคล็ดลับขจัดความเครียด. กรุงเทพมหานคร : Feel good.
- พูนฤดี สุวรรณพันธุ์. (2549) รายงานการวิจัยเรื่อง สภาวะความเครียดและยุทธวิธีจัดการกับ
ความเครียดของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร
: มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น.
- พลากร ดวงเกต. (2553) ภาวะสุขภาพจิตของประชากรวัยแรงงานไทย ในการประชุมวิชาการ
ประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2553 จัดโดยสมาคมนักประชากรไทย. หน้า 416-422. [ออนไลน์]
แหล่งที่มา: [http://www.thaipopulation.org/Stable/index.php?option=com_
docman&task=doc_download&gid=197&Itemid=67](http://www.thaipopulation.org/Stable/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=197&Itemid=67) (4 สิงหาคม 2556)
- ภาคิน ธาราศิริ. (2556) แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด [ออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://www.thai
hypno.com/content/viewContent.php?menuid=224&page_id=2](http://www.thaihypno.com/content/viewContent.php?menuid=224&page_id=2) (30 กรกฎาคม 2556)
- มรรยาท รุจิวิทย์. (2548) การจัดการความเครียด เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- วิทยา ตันอารีย์. (2551) **ความเครียดจากการทำงานของพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ สศ.ม. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. [PDF เอกสารออนไลน์] จากฐานข้อมูล : ฐานข้อมูล TDC. แหล่งที่มา : http://202.28.199.17/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=96143&query=ความเครียดจากการทำงานของพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่&s_mode=any&d_field=&d_start=0000-00-00&d_end=2556-11-09&limit_lang=&limited_lang_code=&order=&order_by=&order_type=&result_id=1&maxid=1 (28 มิถุนายน 2556)
- วิถี ภูษิต. (2547) **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการทำงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวนสังกัดสถานีตำรวจนครบาลในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วันันธร แวสว่างวงศ์. (2552) **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของพนักงาน บมจ. แอดวานซ์ อินโฟร์ เซอร์วิส**. วิทยานิพนธ์ บธ.ม. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรวรรณ จุฑา และคณะ. (2554) **รายงานสถานการณ์ความเครียดคนไทย รอบเดือนมกราคม 2554**.
- ศรีจันทร์ พงษ์ราศิลป์. (2554) **ความเครียดและวิธีการแก้ความเครียด** [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=4> (30 มิถุนายน 2556)
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.) **“ความเครียดคืออะไร”** [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.mhc6.dmh.go.th/ebook/view.asp?nNo=5> (30 กรกฎาคม 2556)
- สุนีรัตน์ เอี่ยมประไพ. (2546) **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหาร สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสระบุรี**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. ปทุมธานี : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัยการณในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2547) **ความเครียด และอาการทางจิตเวช**. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์.
- สุรีย์ กาญจนวงศ์ และจริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2545) **รายงานการวิจัยเรื่อง ความเครียด สุขภาพและความเจ็บป่วย : แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย**. นครปฐม : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรัสวดี ถนัดศีลธรรม. (2550) **การศึกษาความเครียดจากการทำงานในคนงานขัดชิ้นงานโดยใช้แบบจำลอง demand-control (Job stress among polishing workers using demand-control model)**. วิทยานิพนธ์ วท.บ. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สุวรรณ พรมทอง. (2551) ผลกระทบของความเครียดในการทำงาน ที่มีต่อความผูกพันต่อองค์กรและประสิทธิภาพการทำงานของนักบัญชีธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อม(SMEs) ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ บช.ม. มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุมารินทร์ เจริญสวัสดิ์. (2549) สาเหตุและผลของความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรโรงพยาบาลผลิตบัณฑิตแพทย์ในสังกัดมหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์ บช.ม. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. (2540) แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) ใน รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. เชียงใหม่ : โรงพยาบาลสวนปรุง. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.dmh.go.th/test/stress/spst20.zip> (29 ตุลาคม 2556)
- สมฤดี งามสูงเนิน และนิตยา ศรีจ่าง. (2545) รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษารูปแบบการเผชิญความเครียดที่มีผลต่อผลการปรับตัวของผู้ใช้บริการที่มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชในอำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม. กรุงเทพมหานคร : สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ทบวงมหาวิทยาลัย.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2551) รายงานการวิจัยฉบับที่ 115 เรื่อง การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียด และการเผชิญความเครียดของคนไทย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัญชลี ศรีสุข. (2551) ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเครียดจากการทำงาน กรณีศึกษาพยาบาลห้องผ่าตัดโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ วท.บ. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อุราภรณ์ บุญเรือง. (2542) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงานปฏิบัติการ โรงงานผลิตเส้นใยสังเคราะห์. วิทยานิพนธ์ วท.บ. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อรอนงค์ วังมะนาว. (2544) ความเครียดจากการทำงานกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดของเจ้าพนักงานเรือนจำในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อัมพร โอตระกุล. (2540) สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : วิทยพัฒน์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Farmer, Richard, Monahan Lynn Hunt. & Hekeler Reinhold. (1984) **Stress Management for Human Service**. Michigan : Publication. อ้างถึงใน อัญชลี ศรีสุข. (2551) ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเครียดจากการทำงาน กรณีศึกษาพยาบาลห้องผ่าตัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ ศป.ม. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Lazarus R.S. & Folkman S. (1984) **Stress, appraisal, and coping**. New York : Springer Publishing. [Online] Available : <http://www.google.co.th/books?hl=th&lr=&id=I-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Stress,+appraisal+and+coping.++&ots=DdKRIrcdSf&sig=zyKPTz-gDNqCre8cPhRN9-093dw#v=onepage&q=Stress%2C%20appraisal%20and%20coping.&f=false> (28 August 2013)
- Selye, H. (1976) **The stress of life**. New York : McGraw-Hill Book. อ้างถึงใน มรรยาท รุจิวิทย์. (2548) **การจัดการความเครียด เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Wallace, MacDonald J. (1978) **Living with stress**. Nursing Times 74. อ้างถึงใน อรอนงค์ วังมะนาว. (2544) **ความเครียดจากการทำงานกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของเจ้าพนักงานเรือนจำในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

เอกสารรับรอง

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่ 6 ธันวาคม 2556

ชื่อเรื่อง สาเหตุและผลกระทบของความเครียดที่มีต่อพนักงานและองค์กร กรณีศึกษา :
บริษัทผลิตเครื่องใช้ไฟฟ้าแห่งหนึ่งในนิคมอุตสาหกรรม

ชื่อนักวิจัย/หัวหน้าโครงการ นางสาว พิชามณัฐ บัญสม

คณะวิชา/หลักสูตร หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ขอรับรองว่า งานวิจัยดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับประกาศ
เอลซิงกิ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพัยค์ม)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่รับรอง

วันที่ 6 ธันวาคม 2556

เลขที่รับรอง

อ.177/2556

วันที่ให้การรับรอง: 6 ธันวาคม 2556

วันหมดอายุใบรับรอง: 5 ธันวาคม 2558

ภาคผนวก ข

หนังสือชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยและหนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

หนังสือชี้แจงข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย สาเหตุและผลกระทบของความเครียดที่มีต่อพนักงานและองค์กร กรณีศึกษา :
บริษัทผลิตเครื่องใช้ไฟฟ้าแห่งหนึ่งในนิคมอุตสาหกรรม

ข้าพเจ้า นางสาวพิจามณัฐ บุญสม นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีความสนใจที่จะศึกษาถึงระดับความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดของพนักงานระดับปฏิบัติการ รวมถึงผลกระทบของความเครียดที่มีต่อพนักงานและองค์กร ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยจะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการกับปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดกับพนักงาน และเป็นข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในภาคอุตสาหกรรมได้นำไปใช้ในการวางแผน การดำเนินงานในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความเครียดจากการทำงาน รวมถึงเป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุง เสริมสร้างศักยภาพ และส่งเสริมสุขภาพของแรงงานไทยในภาคอุตสาหกรรมได้ ซึ่งในการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ จะไม่มีความเสี่ยง และไม่มีการสูญเสียต่อผู้เข้าร่วมโครงการใด ๆ ทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ ในฐานะที่ท่านเป็นพนักงานระดับปฏิบัติการของภาคอุตสาหกรรม และมีโอกาสที่จะเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่อาจจะส่งผลให้เกิดความเครียด และได้รับผลกระทบจากการเกิดความเครียดนั้น ดังนั้นเพื่อให้ได้คำตอบที่ตรงกับความ เป็นจริง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงขอให้ท่านใช้เวลาในช่วงพักระหว่างการทำงานของท่าน (เบรก) เพื่อการตอบแบบสอบถามประมาณ 10-15 นาที โดยท่านสามารถยกเว้นการตอบคำถามในบางข้อที่ท่านไม่สะดวกใจตอบ และผู้วิจัยจะรอรับแบบสอบถามที่ท่านตอบเสร็จสิ้นแล้วด้วยตนเอง

ภายหลังจากที่ท่านส่งคืนแบบสอบถาม ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ มีเพียงผู้วิจัยผู้เดียวเท่านั้นที่จะทราบข้อมูลของท่าน ซึ่งผู้วิจัยจะนำข้อมูลของท่านไปอภิปราย และนำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบของผลงานทางวิชาการ หรือพิมพ์เผยแพร่ในภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น โดยไม่มีการเปิดเผยชื่อ หรือที่อยู่ของท่าน และโปรดทราบว่าในการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นไปด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบีบบังคับใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งท่านสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมโครงการ หรือหากท่านต้องการถอนตัวจากการวิจัยในครั้งนี้ ท่านก็สามารถทำได้ตลอดเวลา โดยท่านจะไม่ได้รับผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้นจากการถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโครงการวิจัยในครั้งนี้ ท่านสามารถติดต่อสอบถามผู้วิจัย คือนางสาวพิชามญช์ บุญสม ได้ที่บ้านเลขที่ 13 อาคารพรสิริ เฟลส ซ.บางนา-ตราด 23 ถ.บางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10260 โทรศัพท์ 0-801625956 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา คือ ผศ.ดร.ดรุณวรรณ สมใจ โทรศัพท์ 0-2312-6415 (ในเวลาราชการ) และถ้าหากท่านมีข้อสงสัยในเรื่องสิทธิในการเข้าร่วมโครงการวิจัย และจริยธรรมในการวิจัย กรุณาติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โทรศัพท์ 0-2312-6300 ต่อ 1205 (ในเวลาราชการ)

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความร่วมมือ

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(นางสาวพิชามญช์ บุญสม)



หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เขียนที่.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ข้าพเจ้า..... อายุ..... ปี

อยู่บ้านเลขที่..... ถนน..... หมู่ที่..... แขวง/ตำบล.....

เขต/อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

ข้าพเจ้าขอทำหนังสือให้ไว้ต่อเจ้าของโครงการวิจัย เพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

ข้อ 1 ข้าพเจ้าได้รับทราบโครงการวิจัยของนางสาวพิชามญชุ์ บุญสม เรื่องสาเหตุและผลกระทบของความเครียดที่มีต่อพนักงานและองค์กร กรณีศึกษา : บริษัทผลิตเครื่องใช้ไฟฟ้าแห่งหนึ่งในนิคมอุตสาหกรรม

ข้อที่ 2 ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ โดยไม่ได้ถูกบังคับ ชู่เชิญหรือหลอกลวงแต่ประการใด และพร้อมให้ความร่วมมือในการวิจัย

ข้อที่ 3 ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย รวมทั้งคุณค่าที่จะได้รับการวิจัยโดยละเอียดแล้ว (จากเอกสารการวิจัยแนบท้าย)

ข้อที่ 4 ข้าพเจ้าได้รับการยืนยันจากผู้วิจัยว่า จะไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว หรือข้อมูลในส่วนที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าในงานวิจัย

ข้อที่ 5 ข้าพเจ้าได้รับการยืนยันจากผู้วิจัยว่า การเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้า และก็ไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการปฏิบัติงานของข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้อที่ 6 ข้าพเจ้าได้รับทราบว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือให้ความยินยอมนี้โดยตลอดแล้ว และเห็นว่าถูกต้องตามเจตนาของข้าพเจ้า จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญ พร้อมกับผู้วิจัยและต่อหน้าพยาน

ลงชื่อผู้ให้ความยินยอม

(.....)

ลงชื่อผู้วิจัย

(.....)

ลงชื่อพยาน

(.....)

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล

**แบบสอบถาม สาเหตุและผลกระทบของความเครียดที่มีต่อพนักงานและองค์กร กรณีศึกษา :
บริษัทผลิตเครื่องใช้ไฟฟ้าแห่งหนึ่งในนิคมอุตสาหกรรม**

คำชี้แจง

ข้าพเจ้า นางสาวพิชามญช์ บุญสม นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้ทำการศึกษาเรื่อง สาเหตุและผลกระทบของความเครียดที่มีต่อพนักงานและองค์กร กรณีศึกษา : บริษัทผลิตเครื่องใช้ไฟฟ้าแห่งหนึ่งในนิคมอุตสาหกรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดของพนักงาน รวมถึงศึกษาระดับของผลกระทบที่เกิดจากความเครียดของพนักงานทั้งในระดับบุคคล และระดับองค์กร จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล
- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านการทำงาน
- ส่วนที่ 3 แบบวัดประเมินความเครียดสวนปรุง
- ส่วนที่ 4 แบบประเมินผลกระทบที่เกิดจากความเครียด

อนึ่งข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของท่าน ไม่มีผลต่อการปฏิบัติงานใดๆ ทั้งสิ้น และผู้วิจัยขอยืนยันว่า ข้อมูลของท่านจะไม่มีนำไปเปิดเผยแต่อย่างใด เพียงแต่ผู้วิจัยจะนำเสนอภาพรวมของผลการศึกษาในรูปแบบของผลงานทางวิชาการ และไม่ส่งผลกระทบต่อท่านแต่ประการใด จึงขอให้ท่านไว้วางใจและตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และขอให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ของการศึกษาในครั้งนี้

การศึกษาในครั้งนี้จะสำเร็จลุล่วงไปไม่ได้ หากไม่ได้รับความกรุณาจากท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ และขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวพิชามญช์ บุญสม

นักศึกษาปริญญาโท มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง จงเติมเครื่องหมาย √ ลงใน () หน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ
 ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพ
 โสด สมรส (อยู่ด้วยกัน) สมรส (แยกกันอยู่)
 หย่าร้าง หม้าย
4. ระดับการศึกษา
 ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น
 มัธยมศึกษาตอนปลาย ปวช.
 ปวส. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า
5. รายได้เฉลี่ย.....บาท/เดือน
6. ภาระค่าใช้จ่ายต่อเดือน เฉลี่ย.....บาท/เดือน
7. สถานภาพทางเศรษฐกิจ/ความเพียงพอของรายได้
 รายได้เพียงพอ และมีเหลือเก็บ
 รายได้เพียงพอ แต่ไม่มีเหลือเก็บ
 รายได้ไม่เพียงพอ แต่ไม่มีหนี้สิน
 รายได้ไม่เพียงพอ และมีหนี้สิน
8. ท่านมีภาระต้องรับผิดชอบทางครอบครัวหรือไม่
 ไม่มี หมายถึง ไม่มีภาระต้องรับผิดชอบ เช่น ทางการเงิน หรือ การเลี้ยงดู
 มี หมายถึง มีภาระต้องรับผิดชอบ เช่น ทางการเงิน หรือ การเลี้ยงดู
9. ที่พักอาศัยของท่านในปัจจุบัน
 บ้านส่วนตัว หอพัก/บ้านเช่า
 อื่นๆ โปรดระบุ.....
10. อายุงานที่ท่านปฏิบัติงานในบริษัทแห่งนี้.....ปี
11. ท่านออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที/วัน ใช่หรือไม่
 ไม่ใช่ ใช่ เฉลี่ย.....ครั้ง/สัปดาห์

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล (ต่อ)

คำชี้แจง จงเติมเครื่องหมาย √ ลงใน () หน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

12. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- () ไม่มี
- () มี () เบาหวาน () ความดันโลหิตสูง
- () หัวใจ () ไทรอยด์เป็นพิษ
- () แผลในกระเพาะอาหาร () ปวดหลัง
- () มะเร็ง () หอบหืด
- () อื่นๆ โปรดระบุ.....

13. ปกติแล้วท่านนอนหลับพักผ่อน อย่างน้อยกี่ชั่วโมง/วัน

- () น้อยกว่า 4 ชั่วโมง/วัน () 4 - 6 ชั่วโมง/วัน
- () 6 - 8 ชั่วโมง/วัน () มากกว่า 8 ชั่วโมง/วัน

14. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการนอนไม่ค่อยหลับ หรือหลับยาก/ชอบตื่นกลางดึก หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือไม่

- () ไม่ () เป็นบางครั้ง
- () เป็นประจำ

15. หลังจากตื่นนอน ท่านรู้สึกสดชื่นหรือไม่

- () ไม่สดชื่น () รู้สึกสดชื่น

16. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านดื่มสุรา, เบียร์, หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือไม่

- () ไม่ดื่ม () ดื่ม เฉลี่ย.....แก้ว/สัปดาห์

17. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือไม่

- () ไม่สูบ () สูบ จำนวน.....มวน/วัน

18. ในชีวิตประจำวันของท่าน ท่านต้องเผชิญกับสถานการณ์เคร่งเครียด หรือเร่งรีบหรือไม่

- () ไม่เคยเลย () เป็นบางครั้ง
- () เป็นประจำ

19. ท่านเป็นคนพูดน้อย ชอบเก็บตัว ไม่กล้าแสดงออกหรือแสดงความคิดเห็น ใช่หรือไม่

- () ใช่ () ไม่ใช่

20. ปกติแล้ว ท่านเป็นคนที่มีความวิตกกังวล หงุดหงิด โมโหง่าย หรือไม่

- () ไม่ () เป็นบางครั้ง
- () เป็นประจำ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านการทำงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

มากที่สุด	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	5	คะแนน
มาก	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างมาก	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4	คะแนน
ปานกลาง	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3	คะแนน
น้อย	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2	คะแนน
น้อยที่สุด	หมายถึง	เห็นด้วยน้อยที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1	คะแนน

ปัจจัยด้านการทำงาน	ความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านตัวงาน					
1. ท่านคิดว่าปริมาณงานที่ท่านทำอยู่มากเกินไป					
2. ท่านรู้สึกว่าการแบ่งเวลาสำหรับการทำงาน ไม่เหมาะสมกับปริมาณงานที่ได้รับมอบหมาย					
3. งานที่ท่านทำต้องใช้ทักษะและความสามารถสูงเกินไป					
4. ท่านคิดว่างานที่ท่านทำอยู่มีลักษณะเป็นงานที่ซ้ำซากจำเจ ไม่มีความแปลกใหม่					
5. ท่านคิดว่างานที่ท่านทำอยู่มีความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุ และได้รับอันตรายจากการทำงานได้ง่าย					
ด้านบทบาทหน้าที่ในงาน					
6. ท่านขาดอิสระในการปฏิบัติงาน และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับงาน					
7. ท่านคิดว่าการสั่งการ หรือการมอบหมายงานไม่ชัดเจน ทำให้เกิดความสับสน					
8. ท่านคิดว่าภาระงานที่ท่านทำในปัจจุบันไม่เหมาะสมกับความสามารถของท่าน					
9. การปฏิบัติงานของท่านมีขั้นตอนที่ซับซ้อนมากเกินไป					
10. ท่านคิดว่าการจัดแบ่งพนักงานให้ปฏิบัติงานในหน่วยงานไม่มีความเหมาะสม					

ส่วนที่ 2 แบบประเมินปัจจัยด้านการทำงาน (ต่อ)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

ปัจจัยด้านการทำงาน	ความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านความสัมพันธ์ในที่ทำงาน					
11. สัมพันธภาพของท่านกับผู้บังคับบัญชา เป็นไปในทางที่ไม่ดี					
12. สัมพันธภาพของท่านกับเพื่อนร่วมงาน เป็นไปในทางที่ไม่ดี					
13. ท่านรู้สึกว่าผู้บังคับบัญชาไม่ส่งเสริม หรือให้กำลังใจท่านในการทำงาน					
14. ท่านไม่ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน เมื่อท่านขอความช่วยเหลือ					
15. ท่านรู้สึกว่าถูกทอดทิ้งในการปฏิบัติงาน ไม่ได้รับการแนะนำ หรือสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาในเรื่องต่างๆ					
ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ					
16. ท่านคิดว่าโอกาสเรื่องความก้าวหน้าในงานของท่านมีน้อย					
17. ท่านคิดว่าค่าตอบแทนที่ท่านได้รับจากการทำงาน ไม่เพียงพอต่อค่าครองชีพของท่านในปัจจุบัน					
18. โอกาสในความก้าวหน้าในงานเป็นไปตามระบบอาวุโส					
19. ความก้าวหน้าในงานขึ้นอยู่กับความสามารถของท่าน					
20. งานที่ท่านได้รับมอบหมายไม่ตรงกับความสามารถของท่าน					
ด้านสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน					
21. ในสถานที่ทำงานของท่าน มีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก ทำให้รู้สึกอึดอัดขณะปฏิบัติงาน					
22. สถานที่ทำงานของท่านมีอุปกรณ์ เครื่องจักรที่เป็นอันตราย					
23. แสงสว่างขณะปฏิบัติงานไม่เพียงพอ					
24. บริเวณที่ทำงานของท่านมีเสียงดังรบกวนมากเกินไป					
25. สภาพแวดล้อมในที่ทำงานของท่าน มีลักษณะซ้ำซาก ไม่ค่อยมีการปรับปรุงพัฒนาให้ดีขึ้น					

ส่วนที่ 3 แบบวัดประเมินความเครียดสวนปรุง

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นกับท่านให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีข้อใดเกิดขึ้นกับตัวท่าน ให้ประเมินว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่ท่านประเมิน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียงและดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					

ส่วนที่ 3 แบบวัดประเมินความเครียดสวนปรง (ต่อ)

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นกับท่านให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีข้อใดเกิดขึ้นกับตัวท่าน ให้ประเมินว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย \checkmark ให้ตรงช่องตามที่ท่านประเมิน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
 คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
 คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
 คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
 คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					

การแปลผล

แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อนี้ มีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

- คะแนน 0 – 24 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย
 คะแนน 25 – 42 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
 คะแนน 43 – 62 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับสูง
 คะแนน 63 ขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง

ส่วนที่ 4 แบบประเมินผลกระทบที่เกิดจากความเครียด

ตอนที่ 1 ผลกระทบที่เกิดจากความเครียดต่อบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

มากที่สุด	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	5	คะแนน
มาก	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างมาก	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4	คะแนน
ปานกลาง	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3	คะแนน
น้อย	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2	คะแนน
น้อยที่สุด	หมายถึง	เห็นด้วยน้อยที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1	คะแนน

ผลกระทบที่เกิดจากความเครียดต่อบุคคล	ความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผลกระทบต่อสุขภาพ					
1. ท่านมีอาการปวดศีรษะอยู่เป็นประจำ					
2. ท่านมีอาการหายใจลำบาก หรือหน้ามืดตาลายอยู่บ่อยครั้ง					
3. ท่านมีอาการปวดกล้ามเนื้อ หรือปวดหลังอยู่เป็นประจำ					
4. ท่านมักจะมีอาการเหงื่อออกมาก และรู้สึกหัวใจเต้นแรง					
5. ท่านมักมีอาการอาหารไม่ย่อยหรือรู้สึกอึดอัดไม่สบายท้อง					
ผลกระทบต่อจิตใจ					
6. ท่านนอนหลับยาก หรือหลับไม่สนิท					
7. ท่านมีความรู้สึกทางเพศลดลง					
8. ท่านมักมีปัญหาขัดแย้ง หรือทะเลาะกับคนในครอบครัว					
9. ท่านมักมีความวิตกกังวล และซึมเศร้าอยู่บ่อยๆ					
10. ท่านรู้สึกเบื่อหน่าย สิ้นหวัง และคิดหาวิธีฆ่าตัวตาย					
ผลกระทบด้านพฤติกรรม					
11. ท่านสุขุมหรือขี้ขลาด หรือมากกว่าปกติ					
12. ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าปกติ					
13. ท่านมักแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และใช้ความรุนแรง					
14. ท่านมักจะมีปัญหากระทบกระทั่งกับเพื่อนร่วมงาน					
15. ท่านมีความอยากอาหารลดลง หรือเบื่ออาหาร					

ส่วนที่ 4 แบบประเมินผลกระทบที่เกิดจากความเครียด (ต่อ)

ตอนที่ 2 ผลกระทบที่เกิดจากความเครียดต่อองค์กร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

มากที่สุด	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1	คะแนน
มาก	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างมาก	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2	คะแนน
ปานกลาง	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3	คะแนน
น้อย	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4	คะแนน
น้อยที่สุด	หมายถึง	เห็นด้วยน้อยที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	5	คะแนน

ผลกระทบที่เกิดจากความเครียดต่อองค์กร	ความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านมีสมาธิในการทำงานดี และไม่เคยทำงานผิดพลาด					
2. ท่านให้ความสนใจ และเอาใจใส่ในการทำงาน					
3. ท่านทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันตามเวลาที่กำหนด					
4. ท่านมีความรู้สึกอยากทำงานอยู่ตลอดเวลา ไม่เบื่อหน่าย					
5. ท่านมีความอดทน อดกลั้นในการทำงาน					
6. ท่านสามารถบริหารเวลาในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
7. ในการปฏิบัติงานมักไม่เคยเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน					
8. ท่านไม่เคยมาทำงานสาย และไม่เคยขาดงาน					
9. ท่านรู้สึกภูมิใจในตำแหน่งหน้าที่การงานที่ทำอยู่ในขณะนี้					
10. ท่านไม่เคยคิดอยากจะลาออกจากที่ทำงานเลย					
11. ท่านยินดีที่จะให้ความร่วมมือกับองค์กรในการทำงาน					
12. ท่านจะให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานในการทำงานทุกครั้ง ที่เพื่อนขอความช่วยเหลือจากท่าน					
13. ท่านมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน					
14. ท่านมักปฏิบัติตามคำสั่งของผู้บังคับบัญชาอย่างเคร่งครัด					
15. ท่านยินดีทำงานหนักเพื่อความก้าวหน้าขององค์กร					

ส่วนที่ 4 แบบประเมินผลกระทบที่เกิดจากความเครียด (ต่อ)

ตอนที่ 2 ผลกระทบที่เกิดจากความเครียดต่อองค์กร (ต่อ)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตาม
ความเป็นจริงมากที่สุด

มากที่สุด	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1	คะแนน
มาก	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างมาก	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2	คะแนน
ปานกลาง	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3	คะแนน
น้อย	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4	คะแนน
น้อยที่สุด	หมายถึง	เห็นด้วยน้อยที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	5	คะแนน

ผลกระทบที่เกิดจากความเครียดต่อองค์กร	ความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16. ท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบขององค์กรอย่างเคร่งครัด					
17. ท่านรู้สึกพอใจกับการดำเนินงานขององค์กร					
18. ท่านมีความรู้สึกรักและผูกพันกับองค์กร					
19. ท่านคิดว่าความสำเร็จขององค์กร จะส่งผลให้ท่านได้รับความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน					
20. ผลผลิตขององค์กรของท่าน มักจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เสมอ					

ภาคผนวก ง
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1. ผศ.ดร.ชณิตา ประดิษฐ์สถาพร	อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
2. อ.ดร.นริศกาญจน์ จันทรา	อาจารย์ประจำภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
3. นายประวิทย์ ฮวดสุนทร	ผู้จัดการทั่วไปอาวุโสโรงงานตู้เย็น บริษัทพานาโซนิค แอ็พไลแอนซ์ (ประเทศไทย) จำกัด

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวพิชามญช์ บุญสม
วัน เดือน ปีเกิด	3 มิถุนายน 2531
ที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 42/1 ซอยเจริญราษฎร์ 7 ถนนเจริญราษฎร์ แขวงบางโคล่ เขตบางคอแหลม จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10120
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2554	คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาธารณสุขชุมชน)
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2554 - 2556	นักวิชาการสาธารณสุข บริษัท รรินทร์ทิพย์การแพทย์ จำกัด
พ.ศ. 2557 - ปัจจุบัน	นักวิชาการสาธารณสุข บริษัท รื่นฤทัยการแพทย์ จำกัด (เจริญราษฎร์คลินิกเวชกรรม)