

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
สารบัญตาราง.....	(9)
สารบัญภาพประกอบ.....	(11)
<b>บทที่</b>	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	3
ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความเครียด.....	8
ความหมายความเครียด.....	8
ระดับของความเครียด.....	11
ลักษณะของบุคคลที่เกิดความเครียดง่าย.....	13
การประเมินความเครียดและการรับรู้ความเครียด.....	14
ผลกระทบจากความเครียด.....	16
ความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	18
ความหมายของความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	18
สาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	19

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	28
แนวทางในการลดความเครียด.....	31
การลดความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	33
การวิจัยแบบผสมผสาน.....	38
แบบแผนของการวิจัยแบบผสมผสาน.....	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	40
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	44
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	44
เครื่องมือในการวิจัย.....	46
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	48
การเก็บและรวบรวมข้อมูล.....	50
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	52
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
ผลการวิจัยระยะที่ 1.....	56
ผลการวิจัยระยะที่ 2.....	69
5 สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ.....	77
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	77
สมมติฐานการวิจัย.....	77
วิธีดำเนินการวิจัย.....	78
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	78
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	79
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
สรุปผลการวิจัย.....	80

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่</b>	
อภิปรายผลการวิจัย.....	83
ข้อเสนอแนะ.....	87
บรรณานุกรม.....	88
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก หนังสือราชการ.....	97
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเครื่องมือ.....	102
ภาคผนวก ค คุณภาพเครื่องมือในการวิจัย.....	104
ภาคผนวก ง แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	109
ประวัติผู้เขียน.....	120

Prince of Songkhla University  
Pattani Campus

## รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1 ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทบุคลากร.....	45
2 แสดงรายละเอียดนามสมมติของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	46
3 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน.....	57
4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำแนกเป็นภาพรวม.....	58
5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ ภาพรวมและรายชื่อ.....	59
6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ด้านนโยบายการบริหาร ภาพรวมและรายชื่อ.....	60
7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ด้านอัตราเงินเดือน ภาพรวมและรายชื่อ.....	61
8 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ด้านสภาวะแวดล้อมใน สถานที่ทำงาน ภาพรวมและรายชื่อ.....	62
9 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ร่วมงาน ภาพรวมและรายชื่อ.....	63
10 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ด้านความสัมพันธ์ระหว่าง ผู้ปฏิบัติงานกับผู้บริหาร ภาพรวมและรายชื่อ.....	64

## รายการตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11	เปรียบเทียบความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำแนกตามตัวแปรเพศโดยภาพรวมและรายด้าน..... 65
12	เปรียบเทียบความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำแนกตามตัวแปรอายุ โดยภาพรวมและรายด้าน..... 66
13	เปรียบเทียบความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำแนกตามตัวแปรสถานภาพโดยภาพรวมและรายด้าน..... 67
14	เปรียบเทียบความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำแนกตามตัวแปรประสบการณ์การทำงาน โดยภาพรวม และรายด้าน..... 68

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

## รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 การประเมินตัดสิน.....	29

Prince of Songkla University  
Pattani Campus