

วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาความเครียดและความวิตกกังวล ที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของนักโปรแกรม จำนวน 200 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบโควต้า (Quota Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นของครอนบาคเท่ากับ 0.906 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่า t-test วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้ คือ กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศชาย สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ และมีประสบการณ์ทำงานด้านนักโปรแกรมประมาณ 3 ปี ความเครียดของนักโปรแกรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ความวิตกกังวล โดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของนักโปรแกรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก การเปรียบเทียบความเครียดและความวิตกกังวลของนักโปรแกรมเพศชายและเพศหญิงพบว่า ไม่แตกต่างกัน การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ความวิตกกังวลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของนักโปรแกรม พบว่าถ้านักโปรแกรมมีความเครียดและความวิตกกังวลมากจะส่งผลให้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงานลดลง และหากนักโปรแกรมมีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง จะส่งผลให้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้น

The objectives of the research was to study stress and anxiety affecting efficiency and effectiveness of programmers' practical works, in a total of 200 persons. An quota sampling was conducted. An instrument used for data collection was 7 rating scales. The reliability of the instrument calculated by Cronbach Alpha Coefficient was at 0.906. Data were analyzed by using mean (\bar{X}), standard deviation (S.D.), t-test, one-way ANOVA and multiple regression. The results of the study were as follows. The majority of the samples was male. They got bachelor's degree in the field of computer science and had 3 years experience as programmers. Overall stress were at a rather few level and overall anxiety was at rather high level. Overall efficiency and effectiveness of programmers' practical work were at a rather high level. A comparison of stress and anxiety of programmers between male and female did not different. A study of the relationship between stress and anxiety affecting the efficiency and the effectiveness of programmer's practical work, it was found that the programmers were admitted to be under a high level of stress and anxiety affecting to a low level of the efficiency and the effectiveness of programmers' practical work. But the programmers was admitted to be under a low level of stress and anxiety affecting to a high level of the efficiency and the effectiveness of programmers' practical work.