สารบาญ

หน้า

บทคัดย่อ..... (1)

กิตติกรรมประกาศ..... (5)

สารบาญตาราง..... (9)

สารบาญภาพประกอบ..... (11)

บทที่

1. บทนำ..... 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... 3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัย..... 3
ขอบเขตการวิจัย..... 4
สมมติฐานการวิจัย..... 5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย..... 6

2. แนวความคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 9

ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค..... 9
แนวคิดและทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค..... 10
ความหมายของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ..... 24
แนวคิดและทฤษฎีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ..... 25

ความหมายของความเครียดจากการทำงาน..... 34
แนวคิดและทฤษฎีความเครียดจากการทำงาน..... 36
ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 52
กรอบแนวคิดและทฤษฎี..... 65

3. ระเบียบวิธีการวิจัย..... 66

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย..... 66
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย..... 67
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 67
แนวทางในการพัฒนาแบบสอบถามให้มีคุณภาพ..... 72
การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 75
การวิเคราะห์ข้อมูล..... 76

4. ผลการวิจัย..... 79

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล..... 80
การวิเคราะห์ระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค..... 82
การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ..... 84
การวิเคราะห์ระดับความเครียดจากการทำงาน..... 88
การทดสอบสมมติฐาน..... 91
การวิเคราะห์เพิ่มเติม..... 97

5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... 100

สรุปผลการวิจัย..... 101
อภิปรายผลการวิจัย..... 103
ข้อเสนอแนะสำหรับองค์การ..... 117
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป..... 118

ภาคผนวก

ก. แสดงการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย..... 121
ข. แสดงสถิติและตารางแสดงอัตราส่วนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา..... 123
ค. แสดงอัตราส่วนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา..... 124
ง. แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น..... 140
จ. แบบสอบถามที่นำมาใช้จริงในงานวิจัย..... 149

บรรณานุกรม..... 165

ประวัติการศึกษา..... 178

สารบาญตาราง

ตารางที่		หน้า
3.1	แสดงเกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค.....	68
3.2	แสดงจำนวนข้อคำถามและค่าความเชื่อมั่น(Reliability)ของแบบสอบถามทั้งฉบับและรายด้าน.....	75
3.3	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน.....	77
4.1	แสดงการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และร้อยละ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล....	80
4.2	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค.....	82
4.3	แสดงการแจกแจงความถี่ และร้อยละของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค.....	83
4.4	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....	84
4.5	แสดงการแจกแจงความถี่ และร้อยละของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....	85
4.6	แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างแสดงถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแยกเป็นรายข้อตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติในระดับเป็นประจำมากที่สุดและไม่ปฏิบัติเลยมากที่สุด 5 อันดับแรก.....	86
4.7	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของคะแนนความเครียดจากการทำงาน.....	88
4.8	แสดงการแจกแจงความถี่ และร้อยละของคะแนนความเครียดจากการทำงาน....	89
4.9	แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างแสดงถึงอาการหรือเหตุการณ์ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา จำแนกรายข้อตามความเครียดจากการทำงานที่กลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดมากที่สุด 5 อันดับแรก.....	90
4.10	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับความเครียดจากการทำงาน.....	92
4.11	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับความเครียด	

จากการทำงาน..... 94

4.12 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ..... 96

4.13 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทำนายความเครียดจากการทำงาน โดยใช้องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ..... 97

4.14 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทำนายความเครียดจากการทำงาน โดยใช้องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ..... 98

5.1 แสดงการสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน..... 101

สารบาญภาพประกอบ

ภาพที่		หน้า
2.1	แสดงความเชื่อมโยงของ AQ กับคุณสมบัติทั้ง 3 ประการ ตามแนวคิดของสตอลทซ์...	11
2.2	แสดงระดับอุปสรรคและความยากลำบาก.....	16
2.3	แสดงการเปรียบเทียบระหว่างลักษณะส่วนบุคคลทั้ง 3 ประเภทกับทฤษฎีความต้องการเป็นลำดับขั้นของอับราฮัม มาสโลว์.....	19
2.4	แสดงการกระจายตัวของระดับ AQ.....	20
2.5	แสดงรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์.....	31
2.6	วงจรสุขภาพ.....	36
2.7	แสดงรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับประสิทธิภาพในการทำงานแบบ U หัวกลับ.....	44