

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง เชาว์นัอารมณ์ กับวิธีการเผชิญความเครียดของบุคลากร 5 สาขาอาชีพ :
ทันตแพทย์ ดารา นักคอมพิวเตอร์ ครู และพนักงานขายประกัน มีวัตถุประสงค์การวิจัยครั้งนี้ คือ

1. เพื่อศึกษาถึงระดับมิติเชาว์นัอารมณ์ของบุคลากรวิชาชีพทันตแพทย์ ดารา นักคอมพิวเตอร์ ครู และพนักงานขายประกัน
2. เพื่อศึกษาถึงระดับความเครียดในการทำงานจากปัจจัย 4 ด้านของบุคลากรวิชาชีพทันตแพทย์ ดารา นักคอมพิวเตอร์ ครู และพนักงานขายประกัน
3. เพื่อศึกษาถึงวิธีการเผชิญความเครียดของบุคลากรวิชาชีพทันตแพทย์ ดารา นักคอมพิวเตอร์ ครู และพนักงานขายประกัน
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาว์นัอารมณ์ กับความเครียดในการทำงานของบุคลากรวิชาชีพ ทันตแพทย์ ดารา นักคอมพิวเตอร์ ครู และพนักงานขายประกัน
5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดในการทำงาน กับวิธีการเผชิญความเครียดของบุคลากรวิชาชีพทันตแพทย์ ดารา นักคอมพิวเตอร์ ครู และพนักงานขายประกัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยศึกษาจากประชากร 5 สาขาอาชีพ ได้แก่ ทันตแพทย์ ดารา นักคอมพิวเตอร์ ครู และพนักงานขายประกัน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรที่ทำงานอยู่ในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานครทั้งหมด และมีจำนวนอาชีพละ 63, 61, 62, 95 และ 76 คน ตามลำดับ ทั้งนี้หน่วยงานดังกล่าวได้แก่คลินิกทำฟัน บริษัทผลิตละครโทรทัศน์ต่างๆ บริษัทเอกชนที่มีหน่วยงานด้านคอมพิวเตอร์โดยเฉพาะ โรงเรียนเอกชนหลายแห่ง และบริษัทประกันภัยอีกจำนวนมากที่ให้ความร่วมมือในการช่วยตอบแบบสอบถามของงานวิจัย การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบสุ่ม ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามออกไปทั้งหมด 450 ชุด ได้รับกลับคืนมา 355 ชุด คิดเป็นร้อยละ 78.89 รวมกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยทั้งสิ้น 355 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 4 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามวัดเชาว์นัอารมณ์ที่ ฉัตรฤดี ลูกปลั่ง ได้พัฒนาขึ้นโดยใช้แนวทางของโกลแมน มีการทดสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (CVR) ค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อ โดยใช้ค่า corrected item total correlation และค่า Alpha if item deleted รวมถึงการหาค่า

ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดในการทำงานจาก ปัจจัย 4 ด้าน ที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลง และพัฒนามาจากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดในการทำงานของ คีร์มาส อเต็นต้า ซึ่งมีพื้นฐานเดิมมาจากแบบสอบถาม Occupational Stress Indicator ของ Cooper กับคณะ และ Survey Questionnaire ของ Marilyn Davidson & Cary Cooper มีการทดสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (CVR) ค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อ โดยใช้ค่า corrected item total correlation และค่า Alpha if item delete รวมถึงการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ ส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีการเผชิญความเครียดที่ปรับปรุงมาจาก The cope Inventory ปี 1989 ของ คาร์เวอร์ ไชเออร์ และไวน์ทروب โดยรองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส อันเป็นแบบทดสอบที่ได้รับการยอมรับว่ามีความเป็นมาตรฐานแล้ว

การวิเคราะห์ข้อมูลทำโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS ในการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย (One Way ANOVA) ค่าสหสัมพันธ์ (Pearson's Product Moment Correlation) และการหาเกณฑ์ปกติ โดยยึดค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ของแบบทดสอบเชาว์อารมณ์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยเป็น 4 ส่วน สามารถสรุปได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อายุงาน

เนื่องด้วยกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มอาชีพที่ถูกสุ่มอย่างเฉพาะเจาะจง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอผลการวิจัยด้านข้อมูลส่วนบุคคลแยกเป็นกลุ่มอาชีพโดยสรุปดังนี้

กลุ่มตัวอย่างของทันตแพทย์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คือ มีจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 57.14 มีช่วงอายุ 25 - 34 ปี มีจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 50.79 รองลงมามีอายุอยู่ระหว่าง 35 - 44 ปี มีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 23.81 และไม่มีกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสเป็นโสด ซึ่งมีจำนวนถึง 37 คน คิดเป็นร้อยละ 58.73 ทันตแพทย์ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีจำนวนสูงถึง 54 คนคิดเป็นร้อยละ 85.71 มีอายุงานอยู่ในช่วง 1 - 10 ปี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 69.84

กลุ่มตัวอย่างของดารา ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คือ มีจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 57.38 มีช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 47.54 รองลงมา มีอายุอยู่ระหว่าง 25 - 34 ปี มีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 36.07 และไม่มีกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 45 - 54 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสเป็นโสด ซึ่งมีจำนวนถึง 48 คน คิดเป็นร้อยละ 78.69 ดาราส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีจำนวนสูงถึง 46 คนคิดเป็นร้อยละ 75.41 มีอายุงานอยู่ในช่วง 1 - 10 ปี จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 77.05

กลุ่มตัวอย่างของนักคอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คือ มีจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 54.84 มีช่วงอายุ 25-34 ปี มีจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 61.29 รองลงมา มีอายุต่ำกว่า 25 ปี มีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 19.36 และไม่มีกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสเป็นโสด ซึ่งมีจำนวนถึง 46 คน คิดเป็นร้อยละ 74.19 นักคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีจำนวนสูงถึง 47 คนคิดเป็นร้อยละ 75.81 มีอายุงานอยู่ในช่วง 1 - 10 ปี จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 87.10

กลุ่มตัวอย่างของครู ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คือ มีจำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 83.87 มีช่วงอายุ 45 - 54 ปี มีจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 31.18 รองลงมา มีอายุอยู่ระหว่าง 25 - 34 ปี มีจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 25.81 และกลุ่มที่มีจำนวนน้อยที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.53 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสแบบสมรสหรือมีคู่ครอง ซึ่งมีจำนวนถึง 49 คน คิดเป็นร้อยละ 52.69 ครูส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับ ปริญญาตรี มีจำนวนสูงถึง 84 คนคิดเป็นร้อยละ 90.32 มีอายุงานอยู่ในช่วง 1 - 10 ปี จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 43.01

กลุ่มตัวอย่างของพนักงานขายประกัน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คือ มีจำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 75 มีช่วงอายุ 25 - 34 ปี มีจำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 68.42 รองลงมา มีอายุอยู่ระหว่าง 35 - 44 ปี มีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 14.47 และไม่มีกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสเป็นโสด ซึ่งมีจำนวนถึง 55 คน คิดเป็นร้อยละ 72.37 พนักงานขายประกันส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีจำนวนสูงถึง 52 คนคิดเป็นร้อยละ 68.42 มีอายุงานอยู่ในช่วง 1 - 10 ปี จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 88.16

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐาน

จากการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยได้สรุปผลการทดสอบสมมติฐานตามตารางที่ 5.1

ตารางที่ 5.1

ตารางสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 1</u> อาชีพต่างกันจะมีมิติเชาวน์อารมณ์ต่างกัน <u>สมมติฐานที่ 1.1</u> อาชีพต่างกันจะมีมิติเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ต่างกัน <u>สมมติฐานที่ 1.2</u> อาชีพต่างกันจะมีมิติเชาวน์อารมณ์ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ในตนเองต่างกัน <u>สมมติฐานที่ 1.3</u> อาชีพต่างกันจะมีมิติเชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจต่างกัน <u>สมมติฐานที่ 1.4</u> อาชีพต่างกันจะมีมิติเชาวน์อารมณ์ด้านการเข้าใจและรู้สึกร่วมกับผู้อื่นต่างกัน <u>สมมติฐานที่ 1.5</u> อาชีพต่างกันจะมีมิติเชาวน์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมต่างกัน	ยอมรับสมมติฐาน ยอมรับสมมติฐาน ยอมรับสมมติฐาน ยอมรับสมมติฐาน ยอมรับสมมติฐาน ยอมรับสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 2</u> อาชีพต่างกันจะมีระดับความเครียดในการทำงานจากปัจจัย 4 ด้านต่างกัน <u>สมมติฐานที่ 2.1</u> อาชีพต่างกันจะมีระดับความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านลักษณะงานต่างกัน <u>สมมติฐานที่ 2.2</u> อาชีพต่างกันจะมีระดับความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพต่างกัน	ยอมรับสมมติฐาน ยอมรับสมมติฐาน

ตารางที่5.1 (ต่อ)
ตารางสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 2.3</u> อาชีพต่างกันจะมีระดับความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านสัมพันธภาพในการทำงานต่างกัน	ยอมรับสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 2.4</u> อาชีพต่างกันจะมีระดับความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านโครงสร้างนโยบายและบรรยากาศองค์การต่างกัน	ยอมรับสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 3</u> อาชีพต่างกันจะมีวิธีการเผชิญความเครียดต่างกันดังนี้ <u>สมมติฐานที่ 3.1</u> อาชีพต่างกันจะมีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ต่างกัน <u>สมมติฐานที่ 3.2</u> อาชีพต่างกันจะมีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ปัญหา ต่างกัน <u>สมมติฐานที่ 3.3</u> อาชีพต่างกันจะมีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา ต่างกัน	ยอมรับสมมติฐาน ยอมรับสมมติฐาน ยอมรับสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 4</u> ระดับเขาวนอารมณ์โดยรวมของทันตแพทย์ ดารา นักคอมพิวเตอร์ ครู และพนักงานขายประกัน มีความสัมพันธ์เชิงลบ กับระดับความเครียดในการทำงาน	ปฏิเสธสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 5</u> ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดในการทำงานมีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียดแบบต่างๆ	ยอมรับสมมติฐาน

อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 อาชีพต่างกันจะมีมิติเชาวน์อารมณ์ต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.1 อาชีพต่างกันจะมีมิติเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ต่างกัน

เชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง จากการวิจัยพบว่า ดารามีเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้สูงสุด เนื่องจากก่อนที่จะบุคคลเหล่านี้จะก้าวเข้ามาสู่อาชีพดารา พวกเขาจะต้องผ่านการฝึกฝนอย่างหนัก ผ่านการเรียนรู้และประสบการณ์หลายอย่าง ตลอดจนการได้รับการประเมินจากครูสอนการแสดง และเมื่อได้เข้ามาเป็นดารานักแสดงพวกเขายังต้องผ่านการประเมินจากผู้กำกับและที่สำคัญผ่านการยอมรับจากประชาชนคนดูทั่วประเทศ การมีโอกาสได้รับผลการประเมินที่มากมาย จะทำให้ดาราเรียนรู้และรู้จักที่จะประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง และเนื่องจาก เชาวน์อารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนได้ เรียนรู้ได้ สอดคล้องตามคำกล่าวของ อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์ (2542) ที่ว่า เชาวน์อารมณ์เป็นทักษะเฉพาะตนที่สามารถสร้างขึ้นและพัฒนาได้ด้วยตนเอง ดาราจะเรียนรู้ถึงจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เขาจะเรียนรู้ถึงการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมและรู้ว่าผลการแสดงอารมณ์จะเป็นอย่างไร ประสบการณ์ที่สั่งสมมานานจะทำให้ดาราเป็นผู้ที่มีความมั่นใจสูงกว่าอีก 4 อาชีพ ในขณะที่นักคอมพิวเตอร์ และครุมีเชาวน์อารมณ์ด้านนี้รองลงมา ทั้งนี้เนื่องจากนักคอมพิวเตอร์ต้องคิดค้นโปรแกรมการทำงานเพื่อรองรับลักษณะงานที่มีการพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะนักคอมพิวเตอร์ของบริษัทเอกชน ซึ่งต้องพัฒนาผลงานเพื่อแข่งขันกับบริษัทคู่แข่ง และนำพาบริษัทให้อยู่เหนือคู่แข่งตลอดเวลา บุคลากรอาชีพนี้จึงต้องได้รับการประเมินจากหัวหน้าและบุคคลในองค์กรอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งจะทำให้พวกเขาทราบถึงจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง ในขณะที่ครูก็ต้องมีเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในระดับสูงเช่นกัน เนื่องจากครูต้องเป็นตัวอย่างหรือแม่พิมพ์ที่ดีของศิษย์ รู้จักพัฒนาความรู้ความสามารถของตน ทั้งนี้เพื่อการถ่ายทอดที่มีประสิทธิภาพ ครูจึงน่าจะเป็นบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนเองสูง มีความมั่นใจในตนเอง (Self-assurance) ว่าตนเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีสถานภาพและบทบาททางสังคมที่ดี ครูและนักคอมพิวเตอร์จึงเป็นอีก 2 อาชีพที่มีเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองสูง ส่วนพนักงานขายประกันมีเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองน้อยกว่าอีก 4 อาชีพ เนื่องจากองค์การเกี่ยวกับการขายประกันส่วนมากจะมีการประเมินผลเพียงปีละครั้ง และโดยมากพนักงานขายประกันเหล่านี้ก็ไม่ค่อยได้รับผลการประเมิน (Feed

back) จากหัวหน้า นอกจากยอดตัวเลขที่ตนเองขายได้เท่านั้น จากการทำPost hoc ของ Scheffe พบว่า ดารา ครู และนักคอมพิวเตอร์ มีค่าเฉลี่ยของเขาวนอารมณ์ด้านนี้ สูงกว่าพนักงานขาย ประกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 1.2 อาชีพต่างกันจะมีมิติเขาวนอารมณ์ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ในตนเองต่างกัน

สำหรับเขาวนอารมณ์ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ในตนเอง พบว่า ครู มีมิติเขาวนอารมณ์ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ในตนเองสูงกว่าอีก 4 อาชีพ และจากการทำ post hoc ของ scheffe พบว่า ครูมีค่าเฉลี่ยเขาวนอารมณ์ด้านนี้สูงกว่าทันตแพทย์ นักคอมพิวเตอร์ และพนักงานขายประกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าทั้งนี้อาจเนื่องมาจากลักษณะงานตลอดจนหน้าที่และความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานของครูที่มีต่อลูกศิษย์ ซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกภายในตนเองเพื่อดำรงไว้ซึ่งจริยธรรม และจรรยาบรรณของวิชาชีพ ครูจึงเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้ เป็นที่ไว้วางใจของลูกศิษย์ สามารถรักษาความเป็นผู้ซื่อสัตย์และคุณความดีไว้ เป็นผู้ที่ใช้สติปัญญาแสดงความรับผิดชอบต่อผลงานตนเองไม่ว่าจะเป็นการสอนหรือการแสดงความคิดเห็น ตลอดจนมีความสามารถที่จะปรับตัว ปรับปรุง และพัฒนาตนเองทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองสามารถก้าวทันวิวัฒนาการศึกษาและการปฏิรูปที่มีการพัฒนารุดหน้าอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ครูยังควรมีการสร้างสรรค์แนวความคิดใหม่ๆ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานเขียนของโกลแมน (Goleman,1998,p.32) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีการกำกับดูแลตนเองสูง จะมีการควบคุมตนเอง มีความสามารถสร้างความไว้วางใจ มีจิตสำนึก รู้จักการปรับตัว และมีนวัตกรรมที่แปลกใหม่ นอกจากนี้ จากข้อมูลส่วนบุคคลยังพบว่า ครูส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 45 - 54 ปี ถึงร้อยละ 31.18 ซึ่งบุคคลที่มีอายุมากกว่า ย่อมผ่านประสบการณ์ทางอารมณ์มามากกว่า มีโอกาสได้เรียนรู้และจัดระเบียบอารมณ์ได้ดีกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่าซึ่งสอดคล้องกับงานเขียนของวีระวัฒน์ บัณฑิตามย์ (2542) กล่าวว่า เขาวนอารมณ์มีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับวุฒิภาวะอารมณ์ที่เจริญสมวัย(Maturity) ดังนั้นการจัดระเบียบอารมณ์ในตนเองจึงนับว่าเป็นมิติเขาวนอารมณ์ที่มีความสำคัญในการประกอบอาชีพครูอย่างยิ่ง

สมมติฐานที่ 1.3 อาชีพต่างกันจะมีมิติเชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจต่างกัน

สำหรับเชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจ พบว่า ดารามีมิติเชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจสูงกว่าอาชีพอื่น ผู้วิจัยมีความเห็นว่าทั้งนี้อาจเนื่องมาจากลักษณะงานตลอดจนหน้าที่และความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานในการแสดงของดารา ซึ่งเป็นอาชีพที่ต้องมีความคิดริเริ่ม พร้อมทั้งจะปฏิบัติตามบทบาทที่ได้รับ มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามที่จะปรับปรุง หรือพัฒนาผลงานให้ได้มาตรฐานที่ดีเลิศ ซึ่งผลข้อนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ ของผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542, น.16) ซึ่งกล่าวถึง ผู้ที่มีแรงจูงใจ สูงจะมีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำให้สิ่งหนึ่งสิ่งใด ให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self - motivate) อย่างไรก็ตาม ดาราไม่เพียงแต่จะพยายามสื่อและถ่ายทอดถึงอารมณ์ความรู้สึกในบทบาทตัวละครที่ตนเองได้รับเพื่อให้คนดูได้เข้าใจและคล้อยตามไปด้วย ดารายังต้องมีความมุ่งมั่นจะพัฒนาผลงานการแสดงของตนเองเสมอ อย่างน้อยก็เพื่อรักษาตำแหน่งความเป็นนักแสดงมืออาชีพอย่างแท้จริง รักษางานที่จะไม่ตกไปอยู่กับดาราน้ำใหม่ที่เกิดขึ้นเป็นดอกเห็ดอยู่ตลอดเวลา และเหนือสิ่งอื่นใด พวกเขาต้องมีแรงจูงใจที่สูงมากเพื่อจะพิชิตและเป็นเจ้าของถ้วยรางวัลดารานักแสดงยอดเยี่ยมในแต่ละปี ทั้งนี้เพื่อความภาคภูมิใจในผลงานของตนและเพื่อเป็นที่ยอมรับของประชาชนคนดู ส่วนนักคอมพิวเตอร์มีเชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจอยู่ในลำดับรองลงมา เนื่องด้วยความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีที่ก้าวไปอย่างไม่หยุดยั้ง นักคอมพิวเตอร์จึงควรเป็นบุคคลที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกล มองโลกในแง่ดีแม้มีอุปสรรคหรือปัญหาก็ไม่ย่อท้อ เป็นนักเรียนรู้พยายามจะพัฒนาผลการปฏิบัติงานของตนให้ดียิ่งขึ้น พยายามมุ่งสู่เป้าหมายขององค์กร โดยเฉพาะนักคอมพิวเตอร์จากองค์กรเอกชนซึ่งต้องมุ่งการทำงานสู่เป้าหมายที่เป็นผลกำไร ตัวเงิน หรือคุณภาพที่สูงเหนือคู่แข่ง ดังนั้นถ้านักคอมพิวเตอร์ไม่มีความรู้และขาดทักษะหรือคุณสมบัติทั้งปวงที่กล่าวมา องค์กรก็จะคัดพวกเขาออกไปและหาคนใหม่มาแทนทันที ส่วนครูและทันตแพทย์ที่มีเชาวน์อารมณ์มีดีในลำดับถัดลงมา ก็ยังมีแรงจูงใจอยู่ในระดับสูงทั้งคู่ เนื่องจากครูมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบต่อนักเรียน โดยสามารถถ่ายทอดความรู้ความสามารถที่ตนเองขวนขวายหามาให้แก่นักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นคนทันสมัยทันเหตุการณ์ตลอดจนมีความคิดริเริ่มโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน มีการผลิตผลงานทางวิชาการที่มีคุณภาพน่าเชื่อถือ ส่วนทันตแพทย์ ก็ยังเป็นหมอฟันที่มีความใฝ่รู้ ทำงานรักษาคนไข้ด้วยความกระตือรือร้น เนื่องจากคนไข้ที่มารับการรักษาก็จะพลอยมีกำลังใจที่ดีไปด้วย หรือไม่ว่าจะเป็นพนักงานขายประกันซึ่งเป็นอาชีพที่ต้องอดทนต่อแรงกดดันหลายอย่าง ทั้งเป้าหมายยอดขายของบริษัท นโยบายของ

องค์การ การทำงานและวิธีการบริหารของผู้จัดการ ตลอดจนการใช้วาทศิลป์ในการขายกับลูกค้าที่มีหลายรูปแบบหลายอาชีพแตกต่างกันไป พนักงานขายประกันจึงต้องมีแรงจูงใจที่มุ่งมั่นที่จะทำการแก้ปัญหา คิดและรู้สึกกว่าปัญหาที่เข้ามาเป็นเสมือนสิ่งท้าทายความสามารถของตน ดังนั้น การสร้างแรงจูงใจจึงนับว่าเป็นมิติเชาว์อารมณ์ที่มีความสำคัญในการประกอบอาชีพอย่างยิ่ง

สมมติฐานที่ 1.4 อาชีพต่างกันจะมีมิติเชาว์อารมณ์ด้านการเข้าใจและรู้สึกร่วมกับผู้อื่นต่างกัน

เชาว์อารมณ์ด้านการเข้าใจและร่วมรู้สึกกับผู้อื่น พบว่า ดารามีเชาว์อารมณ์ด้านการเข้าใจและรู้สึกร่วมกับผู้อื่นสูงสุด เนื่องจาก ดาราได้ขึ้นชื่อว่าเป็นบุคคลสาธารณะและถือเป็นอาชีพบริการอย่างหนึ่ง ดาราจึงน่าจะเป็นบุคคลที่มีการตระหนักรู้สถานการณ์ในกลุ่มได้ดี และรู้จักการสร้างโอกาสให้กับตนเองและผู้อื่น เช่น อาจคัดเลือกบทบาทการแสดง ที่ได้สื่อถึงอารมณ์และความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ และแนะนำบทบาทที่ตนไม่ถนัด แต่มีบุคคลอื่นที่เหมาะสมกว่าให้กับผู้กำกับ นอกจากนี้ การที่ดารามีโอกาสได้รับบทบาทแสดงเป็นตัวละครแต่ละตัวที่แตกต่างกันไปในแต่ละครั้งจะทำให้ดารามีโอกาสเข้าใจและร่วมรู้สึกไปกับชีวิตตัวละครต่างๆ ที่มีอยู่เกือบทุกรูปแบบในโลกของความเป็นจริง ดาราจึงพึงเป็นอาชีพที่มีเชาว์อารมณ์ด้านการเข้าใจและรู้สึกร่วมกับผู้อื่นสูงมากอาชีพหนึ่ง ในขณะที่ครูเป็นอาชีพที่มีมิติด้านนี้สูงรองเป็นอันดับสอง เนื่องจากครูส่วนใหญ่ได้ผ่านการศึกษาด้านพฤติกรรมศาสตร์ของคนแต่ละวัย และหลักจิตวิทยาพื้นฐานประกอบกับการมีประสบการณ์ที่ได้ทำงานคลุกคลีกับเด็กนักเรียนมาในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ทำให้ครูมีความรู้ความเข้าใจในตัวผู้อื่นสูง รู้วิธีการพัฒนาผู้อื่น (Developing Others) ทราบถึงข้อควรปรับปรุงของนักเรียน ตลอดจนส่งเสริมความรู้และความสามารถของลูกศิษย์ ครูจึงนับเป็นบุคคลที่มีเชาว์อารมณ์ด้านการเข้าใจและร่วมรู้สึกกับผู้อื่นอยู่ในระดับสูงอาชีพหนึ่งด้วย สำหรับอาชีพทันตแพทย์ นักคอมพิวเตอร์ และพนักงานขายประกันมีเชาว์อารมณ์ด้านนี้รองลงมาตามลำดับ เนื่องจากทั้ง 3 อาชีพนี้มีลักษณะการทำงานที่มีพันธะผูกพันกับผู้อื่นน้อยกว่า ทันตแพทย์กับพนักงานขายประกันเมื่อรักษาคอนไซ์หรือทำการขายประกันให้กับลูกค้าได้รายหนึ่งก็ถือว่าเสร็จสิ้นหน้าที่ หากมีปัญหาค่อยโทรถามปัญหากันภายหลัง ส่วนนักคอมพิวเตอร์ก็ไม่ค่อยได้ไปคลุกคลีกับใครอยู่แล้วจึงพบว่าทั้ง 3 มีเชาว์อารมณ์ด้านนี้ต่ำกว่าดารากับครู และจากการทำ Post hoc ของ Scheffe พบว่า ดารามีค่าเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ด้านนี้สูงกว่าทันตแพทย์ นักคอมพิวเตอร์ และพนักงานขายประกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 1.5 อาชีพต่างกันจะมีมิติเชาว์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมต่างกัน

สำหรับเชาว์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคม พบว่า ดารามีเชาว์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมสูงกว่าอีก 4 อาชีพ เนื่องจากการเป็นดาราจะได้รับความนิยมจากผู้คนจำนวนมากได้ ออกรายการและสื่อต่างๆ ซึ่งช่วยให้การส่งสารนั้นน่าเชื่อถือขึ้น ได้เรียนรู้ถึงการวางตัวกับบุคคลหลายระดับ ดาราจึงมีโอกาสสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ไม่ยาก ด้วยความมีชื่อเสียงของตนจะก่อให้เกิดความร่วมมือได้อย่างดี ดาราที่มีบทบาทการแสดงยอดเยี่ยม นิสัยดี สามารถกลายเป็นผู้ริเริ่มการเปลี่ยนแปลงในสังคมหลายอย่าง เช่น ผู้นำแฟชั่นด้านการแต่งกาย ผู้นำด้านศัพท์แสลง ภาษาอังกฤษ เป็นต้น สำหรับครูมีเชาว์อารมณ์ด้านนี้สูงเป็นอันดับสอง เนื่องจาก ครูต้องรู้จักวิธีการบริหาร ปกครองเด็กนักเรียนเป็นจำนวนมาก ครูจึงต้องมีกลยุทธ์ในการโน้มน้าวผู้อื่นสูง รู้จักการบริหารความขัดแย้งในหมู่นักเรียน มีความเป็นผู้นำสูงและสอนให้นักเรียนรู้จักการทำงานร่วมกันเป็นทีม เช่น อาจสั่งงานให้นักเรียนทำรายงานส่งเป็นกลุ่ม เป็นต้น ดังนั้นดาราและครูจึงน่าจะเป็นอาชีพที่มีเชาว์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมสูง และจากการทำ post hoc ของ Scheffe พบว่า ดาราและครูมีค่าเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ด้านนี้สูงกว่า ทันตแพทย์ นักคอมพิวเตอร์ และพนักงานขายประกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 2 อาชีพต่างกันจะมีความเครียดในการทำงานจากปัจจัย 4 ด้านต่างกัน

สมมติฐานที่ 2.1 อาชีพต่างกันจะมีความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านลักษณะงานต่างกัน

ความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านลักษณะงาน พบว่า นักคอมพิวเตอร์มีความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านนี้สูงกว่าอีก 4 อาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากลักษณะงานด้านคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นงานด้านไอ.ที. ในปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีว่ามีการแข่งขันกันอย่างมาก งานคอมพิวเตอร์เป็นงานที่มีความหลากหลาย รูปแบบไม่ชัดเจน และยังมี ความซับซ้อนของงานอย่างมาก การเขียนโปรแกรมของนักคอมพิวเตอร์ต้องใช้สมาธิมากและจดจ่อกับงานตลอดเวลา อีกทั้งงานยังมีความเร่งด่วน ปัญหาและความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากงาน ต้องอาศัยความรู้ ความชำนาญ และความละเอียดอย่างมากมาแก้ไข ดังนั้น การทำงานด้านนี้จึงก่อให้เกิดความเครียดอย่างมาก

ในขณะที่ดารามีความเครียดจากปัจจัยด้านลักษณะงานในลำดับรองลงมา เนื่องจากดารามีเวลาพักผ่อนไม่แน่นอน มากบ้างน้อยบ้าง หรือแทบจะไม่มีเลย เป็นอาชีพที่ไม่มี

เวลาเป็นส่วนตัวเท่าไร ใครเชิญไปออกรายการที่ไหนก็ต้องไปก็ตาม ด้วยเพราะความเกรงใจ ผู้ใหญ่เจ้าของรายการหรือเพื่อเรียกเรตติ้งของตนให้เป็นที่นิยมต่อไป สำหรับพนักงานขายประกันเป็นอีกอาชีพที่มีลักษณะงานเรียบง่าย ไม่ซับซ้อน ความยากอยู่ที่การพูดโน้มน้าวใจลูกค้าให้ซื้อประกันเพียงอย่างเดียว ความเครียดที่เพิ่งจะเกิดขึ้นจากปัจจัยด้านลักษณะงานจึงมีโอกาสน้อย ส่วนลักษณะงานของทันตแพทย์ค่อนข้างจะจำเจ คล้ายคลึงกันทุกวัน แม้บางกรณีของคนไข้จะยากสักหน่อย แต่ก็เป็นที่เคยศึกษามาบ้างแล้ว นอกจากนี้ บางกรณีของคนไข้ที่ยากเกินความถนัด ทันตแพทย์ก็สามารถส่งคนไข้ไปให้เพื่อนทันตแพทย์ท่านอื่นดูแลคนไข้ต่อไปได้ ทันตแพทย์จึงมีความเครียดจากปัจจัยด้านลักษณะงานน้อยกว่าอีก 4 อาชีพ และจากการทำ Post hoc ของ Scheffe พบว่า นักคอมพิวเตอร์มีความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านลักษณะงานสูงกว่าทันตแพทย์และพนักงานขายประกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 2.2 อาชีพต่างกันจะมีระดับความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพต่างกัน

ความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ พบว่า นักคอมพิวเตอร์จะมีความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ สูงกว่าอีก 4 อาชีพ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า แม้ว่านักคอมพิวเตอร์จะมีผลงานดี คิดเก่ง ทำงานเก่ง แต่เขาก็จะไม่ได้รับการสนับสนุนให้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งสูงขึ้นไปทำงานในระดับผู้บริหารเลย เงินเดือนที่ได้รับสุดท้ายก็จะเริ่มคงที่ นอกจากนี้ การทำงานในด้านโปรแกรมเมอร์ของนักคอมพิวเตอร์นี้ก็ไม่ได้รับเงินโอ.ที.ค่าล่วงเวลาด้วย ดังนั้นนักคอมพิวเตอร์จึงมักจะมีมีความความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านนี้สูงมาก ในขณะที่ดารามีระดับความความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านนี้สูงรองเป็นอันดับสอง เนื่องจากโลกแห่งวงการมายา ที่เต็มไปด้วยชื่อเสียงและเงินทอง ดูเหมือนจะเป็นแรงผลักดันชั้นเยี่ยมที่ทำให้วัยรุ่นวัยโจ๋ หนุ่มสาวทั้งหลายอยากจะก้าวเข้าสู่ “อาชีพดารา” ซึ่งเส้นทางสู่ถนนสายบันเทิง อาจมีหลากหลาย และหนึ่งในหนทางนั้นก็คือ การสมัครกับบริษัท “โมเดลลิง” ซึ่งจะนำคนที่มีรูปร่างหน้าตาโดดเด่นเข้าสู่วงการบันเทิงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ดารารุ่นเก่ามีโอกาสตกงานเพิ่มขึ้น จากที่เคยเป็นพระเอก นางเอก หรือตัวประกอบที่เด่นของเรื่อง ก็ต้องถูกน้องใหม่ของการแย่งชิงงานไปแทน ทั้งนี้ด้วยความเป็นตัวเด็กที่หน้าตาสดใส และใก้กว่า อีกทั้งในแง่มุมธุรกิจ ดาราน้องใหม่เหล่านี้ยังมีค่าตัวการแสดงที่บริษัทหรือเจ้าของค่ายจะต้องจ่ายน้อยกว่าดารารุ่นเก่า จน

เป็นเหตุให้ดาราหลายคนต้องผันตัวเองไปหาอาชีพสำรองด้านอื่น ดังข้อความตอนหนึ่งของหนังสือ Business Thai (23-12-04) ได้กล่าวถึงอาชีพดาราว่า ในรอบปี 2547 ธุรกิจมีสีสัน เกิดปรากฏการณ์อย่างคึกคักของกระแสพีเวอร์ดารา คนดังวงการบันเทิงแห่ทำธุรกิจแบบมืออาชีพ Celebrity Professional Marketing เพราะปัจจัยสำคัญคือ อาชีพดารา นักแสดง นางและนายแบบ ไม่สามารถสร้างหลักประกันอย่างมั่นคง ในแง่รายได้และความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังได้รับการยืนยันจากการแสดงความคิดเห็นผ่านนิตยสารของดาราเจ้าบทบาทอย่าง คุณคัทธียา กาญจนโรจน์ ซึ่งปัจจุบัน เธอได้สวมบทบาทใหม่เป็นเจ้าของธุรกิจสถาบันเสริมความงาม อีกทั้งดำรงตำแหน่ง ประธานกรรมการบริษัทเนเจอร์ล กรีน คอนเซ็ปท์ จำกัด และบริษัทไทยเวย์ อินเตอร์เทรด จำกัด เธอได้ให้ความเห็นว่า กระแสดารา คนมีชื่อเสียง หันมาทำธุรกิจกันมาก เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นมาจากอาชีพนักแสดง ที่แม้จะมีรายได้มาก แต่ก็มีความเสี่ยงในระยะยาว ไม่มีการการันตีปริมาณงานว่าจะเข้ามาต่อเนื่องหรือไม่ การหาอาชีพสำรองเพื่อรองรับอนาคตจึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ในขณะที่อาชีพทันตแพทย์และครูเป็นอาชีพที่ได้รับการยอมรับนับถือจากสังคมอย่างมาก และมีความมั่นคงในอาชีพค่อนข้างสูง เนื่องจากในสังคมยังขาดแคลนบุคลากรทางการแพทย์ปริทัศน์ และบุคลากรทางการศึกษาอีกจำนวนมาก ดังนั้นทันตแพทย์และครูจึงมีความเครียดจากปัจจัยด้านนี้น้อยกว่าอีก3อาชีพ และจากการทำPost Hoc ของ Scheffe พบว่า ดารา และนักคอมพิวเตอร์ มีความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ สูงกว่า ทันตแพทย์และครู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 2.3 อาชีพต่างกันจะมีระดับความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านสัมพันธภาพในการทำงานต่างกัน

ความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านสัมพันธภาพในการทำงาน พบว่า ดารามีความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านนี้สูงกว่าอีก 4 อาชีพ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก การที่ดารามักจะมีการย้ายช่อง เล่นละครข้ามค่าย หรือได้รับเชิญไปร่วมงานกับบริษัทต่างๆ ทำให้ดาราต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับผู้ร่วมงานใหม่ๆอยู่เสมอ แม้บางครั้งจะไม่ถูกใจ แต่ก็ต้องอดทน และสำรวจอาการทั้งคำพูด อารมณ์ พฤติกรรมที่แสดงออก ทั้งนี้เพื่อเป็นการรักษาภาพลักษณ์ดาราของตนเอง และแม้ว่าดาราจะเป็นอาชีพที่มีเขว่นอารมณ์สูง แต่เนื่องจากการที่ดาราเป็นคนของประชาชน เขาจึงต้องการศรัทธาจากประชาชน ดังนั้นดาราก็ต้องวางตัวให้สมบุรณ์แบบใน

สายตาของคนอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ผลงานการแสดงของเขาเป็นที่ชื่นชมของประชาชนคนดูตลอดไป เมื่อมีสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้งหลายมารายล้อมอยู่รอบตัว จึงสร้างแรงกดดันให้กับดารามากมาย ด้วยความที่ไม่สามารถเปิดเผยทุกเรื่องของตนให้คนรู้ เพราะบางเรื่องก็เป็นเรื่องผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรมหรือประเพณี ดาราจึงต้องปิดบังหรือคอยหลบๆซ่อนๆคนทั่วไปหรือนักข่าว จนเกิดความเก็บกดและก่อให้เกิดความเครียดอย่างมากตามมา ดังเช่นเรื่องราวของดาราหลายคนที่ต้องตกเป็นข่าวพาดหัวหนังสือพิมพ์กันหลายฉบับ แม้หลายคนจะมีสีหน้าและอารมณ์แสดงออกด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มอย่างคนที่มีความสุขสูงแต่เพราะความที่ไม่สามารถปลดปล่อยความจริงให้ใครรู้ จึงทำให้ดารามีความเครียดจากปัจจัยด้านนี้สูงกว่าอีก 4 อาชีพ

ในขณะที่นักคอมพิวเตอร์ก็มีความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านนี้สูงรองลงมา เนื่องจากลักษณะการทำงานของนักคอมพิวเตอร์จะเป็นการนั่งจดจ่ออยู่แต่หน้าจอคอมพิวเตอร์ทำงานเพียงคนเดียว รับผิดชอบงานให้เสร็จทันเวลาที่หัวหน้ากำหนด ทำให้ขาดการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน จึงทำให้มีความเครียดด้านนี้เกิดขึ้นสูง ทั้งนี้เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน ต้องการการรวมกลุ่มทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของนิอัล และ จอห์น (Niall and John อ้างถึงใน ธารีกุล คัมภีรคุปต์, 2536, น.147) ที่พบว่า การรวมกลุ่มกันทางสังคม จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดได้

และอาชีพครู ซึ่งมีความเครียดจากปัจจัยด้านนี้ต่ำที่สุด เนื่องจากครูเป็นอาชีพที่มีการปฏิสัมพันธ์กันกับผู้ร่วมงาน นั่นก็คือนักเรียนของตนตลอดเวลา อีกทั้งสัมพันธภาพที่ได้รับนี้ยังเป็นไปในลักษณะที่ครูได้รับการเคารพ นับถือ และเชื่อฟังจากนักเรียนจึงทำให้ครูมีความเครียดจากปัจจัยด้านนี้น้อยที่สุด และจากการทำ post hoc ของ Scheffe ยังพบว่า ดารามีความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านนี้ สูงกว่า ครู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 2.4 อาชีพต่างกันจะมีระดับความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านโครงสร้างนโยบายและบรรยากาศองค์กรต่างกัน

ความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านโครงสร้างนโยบายและบรรยากาศองค์กรพบว่า ดารามีความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านนี้ สูงกว่าอีก 4 อาชีพ เนื่องจากเมื่อดาราเซ็นต์สัญญาทำงานกับช่อง หรือค่ายใดแล้ว โอกาสที่จะไปรับงานกับช่อง หรือค่ายอื่นก็จะเป็นเรื่องค่อนข้างยาก และมักจะสร้างความไม่พอใจให้กับต้นสังกัด จนบางครั้งถึงกับมีการคว่ำ

บาตรดาราของตน เรื่องนี้ทำให้ดารารู้สึกเครียดกันมาก ดังนั้นดาราจึงมีความเครียดจากปัจจัยด้านโครงสร้างนโยบายและบรรยากาศองค์การสูง

นักคอมพิวเตอร์มีความเครียดด้านนี้รองลงมา เนื่องจากลักษณะองค์การของเอกชนที่ทำงานเกี่ยวกับด้านคอมพิวเตอร์ จะเป็นองค์การที่มีบรรยากาศเน้นการทำงาน โดยองค์การลักษณะนี้ จะเน้นเป้าหมายของการทำงาน ซึ่งอาจจะเป็นผลกำไร ตัวเงิน หรือคุณภาพ การประเมินผลในเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับองค์การ เช่น โครงสร้างขององค์การ กิจกรรมต่างๆในองค์การ รวมทั้งการทำงานของสมาชิกในองค์การนั้น จะพิจารณาว่า ตรงตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ ดังนั้นสำหรับคนที่ทำงานในองค์การที่มีบรรยากาศเช่นนี้ หากเขาไม่มีความรู้ หรือทักษะที่องค์การต้องการแล้ว องค์การจะหาคนใหม่มาแทนที่ทันที ดังนั้นจึงทำให้นักคอมพิวเตอร์รู้สึกเครียดกับปัจจัยด้านโครงสร้างนโยบายและบรรยากาศองค์การสูง ส่วนครูมีความเครียดจากปัจจัยด้านนี้ เนื่องจากการเร่งปฏิรูปการศึกษาของประเทศ ทำให้ครูต้องพยายามเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนการสอนให้ได้มาตรฐานตามนโยบายการปฏิรูป แต่ครูโรงเรียนเอกชนเหล่านี้กลับไม่มีทุนสนับสนุนจากโรงเรียน ถ้าซื้อสื่อการเรียนการสอนครูต้องเป็นคนออกทุนเอง จนทำให้บางครั้งความคิดหรือโครงการดีๆหลายโครงการต้องชะงักไป สำหรับทันตแพทย์มีความเครียดจากปัจจัยด้านนี้น้อยที่สุด เนื่องจาก ทันตแพทย์ส่วนใหญ่เป็นเจ้าของคลินิกเองโดยตรง โครงสร้างและนโยบายองค์การต่างๆจึงมาจากตัวทันตแพทย์ผู้เป็นเจ้าของเป็นผู้กำหนดเอง และหากไม่ได้เปิดคลินิกเองก็จะนิยมไปทำงานกับเพื่อนที่สนิทของตนซึ่งเป็นเจ้าของคลินิก ดังนั้น ทันตแพทย์จึงมีความเครียดจากปัจจัยด้านนี้น้อยที่สุด และจากการทำpost hoc ของ Scheffe ยังพบว่าดารามีความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านนี้ สูงกว่าทันตแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 3 อาชีพต่างกันจะมีวิธีการเผชิญความเครียดต่างกัน ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่าทั้ง5กลุ่มอาชีพตัวอย่าง ได้แก่ ทันตแพทย์ ดารา นักคอมพิวเตอร์ ครู และพนักงานขายประกัน ส่วนใหญ่มีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา รองลงมาคือแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ปัญหา และแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาตามลำดับ โดยสามารถอภิปรายรูปแบบวิธีการเผชิญความเครียดแต่ละแบบได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 3.1 อาชีพต่างกันจะมีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ต่างกัน

วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา พบว่า ดารามีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาสูงกว่าอีก 4 อาชีพ เนื่องจาก ดารามาจากบุคคลที่เรียนจบมาจากหลายศาสตร์สาขา ทำให้เกิดการกระจายความสามารถหลายด้าน และจากข้อมูลส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา ยังพบว่า ปัจจุบันดาราเรียนจบกันสูงขึ้น ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ความสามารถ ที่จะนำมาใช้ในการพิจารณาสิ่งที่มาบรรจบกันได้ถูกต้องมากขึ้น สามารถใช้กระบวนการทางสติปัญญาอย่างเป็นเหตุเป็นผล ในการพิจารณาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า และสามารถประเมินสถานการณ์ปัญหา ตลอดจนวางแผนแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างเหมาะสม ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยการศึกษาของเจโลไวช์ และเพาเวอร์ (Jalowice & Power, 1981, น.10 อ้างถึงใน สุรีย์ บุญเฉย, 2542) ซึ่งพบว่า การศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า เพราะจะใช้การเรียนรู้ในอดีต และวิธีการที่เคยใช้ประสบผลสำเร็จมาแล้ว มาเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และจากการศึกษาของกาแลนด์ และบุช (Garland & Bush, 1982, น.11) พบว่า การศึกษาจะช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่จะนำมาใช้ในการพิจารณาสิ่งที่มาคุกคามต่อภาวะสมดุลของตนเองได้อย่างถูกต้อง สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรคือปัจจัยที่ช่วยบรรเทาอันตรายจากสิ่งที่มาคุกคามว่ามีความรุนแรงหรือก่อให้เกิดความสูญเสียระดับใด ต่อมาพื้นฐานความรู้และสติปัญญาจะถูกนำมาใช้ในขั้นตอนต่อไปของการประเมินว่า เขาจะใช้ทรัพยากรจากแหล่งใด หรือใช้วิธีการใดเผชิญปัญหาที่เหมาะสมที่สุด นอกจากนี้ ดาราดาวรุ่งชายดีเด่น ประจำปี 2548 ซี-ศิริวัฒน์ โชติชัยชรินทร์ ก็ได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความผิดหวังหรือความเครียดผ่านหนังสือ 99 วิธีการจัดการกับความผิดหวัง (เนตรนภา แก้วแสงธรรม, 2548) ว่า ต้องยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นความรัก งาน หรือเรื่องใดก็ตาม แต่ถ้าจะรู้สึกท้อแท้หรือเสียใจก็ไม่ควรเกินสองวัน สู้เอาเวลาไปนั่งทบทวนว่า ปัญหาเกิดขึ้นได้อย่างไร และหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดีกว่า

อาชีพที่ใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาลงมาเป็นอันดับหนึ่ง เนื่องจาก โดยพื้นฐานลักษณะการศึกษาของวิชาการทางด้านทันตแพทย์ จะถูกสอนให้มีวิธีการคิด วิเคราะห์ปัญหาอย่างมีเหตุมีผลตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ นอกจากนี้ ปัญหาจากการทำงานของทันตแพทย์ ก็จะต้องใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ไม่เช่นนั้นปัญหาก็จะไม่ถูกกำจัดออกไป สิ่งเหล่านี้จึงปลูกฝังให้ทันตแพทย์ส่วนใหญ่จะเลือกใช้วิธีการเผชิญ

ความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาเป็นหลัก ส่วนนักคอมพิวเตอร์ก็ต้องพยายามคิดหาเหตุผลมาใช้ในการสร้างโปรแกรม นอกจากนี้เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นมาในงานก็ยังคงต้องพยายามมุ่งเน้นหาสาเหตุของความผิดพลาดให้ได้ จึงทำให้นักคอมพิวเตอร์มีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาสูงอีกอาชีพหนึ่ง ครูเป็นอาชีพที่มีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหารองอันดับสุดท้ายเนื่องจาก ครูที่สอนเด็กนักเรียนชั้นประถม เด็กนักเรียนยังเล็กอยู่จึงค่อนข้างจะเชื่อฟังครูและให้ความเคารพครู ปัญหาที่ครูต้องเผชิญและมุ่งเน้นการแก้ปัญหากับเด็กนักเรียนระดับประถมจึงยังไม่มากเท่าไร

ส่วนพนักงานขายประกัน ใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบนี้น้อยที่สุด เนื่องจากพนักงานขายประกัน ถูกลักษณะรูปแบบการทำงานเปลี่ยนให้เป็นบุคคลที่จะไม่คาดหวังกับแผนการขายต่อกลุ่มเป้าหมายของตนมากเกินไป เนื่องจากเกิดความเคยชินกับความผิดหวังจากการขายบ่อยครั้ง สิ่งเหล่านี้ปลูกฝังให้พนักงานขายประกันมีวิธีการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นที่จะทำการแก้ปัญหาน้อยลง และจากการทำ post hoc ของ Scheffe ยังพบว่า ดาราและทันตแพทย์ มีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา สูงกว่า ครูและพนักงานขายประกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาเป็นวิธีการที่ดีที่บุคคลพยายามจะแก้ไขปัญหาระหว่างสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สถานการณ์ที่ตึงเครียดนั้นดีขึ้น บุคคลจะจัดการกับแหล่งของความเครียด โดยพยายามแก้ที่ตัวปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้นๆ โดยตรง ด้วยการลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน หรือตลอดจนการหาความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984) ว่า บุคคลจะเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่ประเมินได้ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงหรือควบคุมได้ และเกี่ยวข้องกับกระบวนการใช้สติปัญญา ความรู้ในการประเมินตลอดจนจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม โดยการศึกษาหาข้อมูล หาสาเหตุของปัญหา หาวิธีการแก้ไข ซึ่งอาจจะได้จากประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา หรือได้จากการเรียนรู้ก็ได้

สมมติฐานที่ 3.2 อาชีพต่างกันจะมีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุน การแก้ปัญหา ต่างกัน

วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ปัญหา พบว่า ดารามีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงสุด เนื่องจากการที่ดาราคือบุคคลสาธารณะทำให้เรื่องราวของพวกเขาเป็นที่สนใจของคนทั่วไป ดาราจึงมักจะถูกสื่อถามคำถามส่วนตัวมากจนบางครั้งดาราสองก็รู้สึกว่าเขาถูกละเมิดสิทธิส่วนบุคคล บางครั้งพวกเขาถูกวิจารณ์ ถูกจับภาพ หรือที่รู้จักกันในนามปาปารัสซี่อยู่ตลอดเวลา บางครั้งไม่มีภาพ ก็อาจถูกสื่อหรือนิตยสารที่ไม่มีจรรยาบรรณเขียนละเลยข่าวไปในทางที่ไม่ดี ซึ่งปัญหาเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เหนือความคาดหมาย และยังก่อให้เกิดความเครียดและอารมณ์โกรธ ซึ่งภาวะอารมณ์โกรธเช่นนี้ บุคคลจะไม่มีจิตใจที่คิดจะหาเหตุผลมาคิดวิเคราะห์ปัญหา แต่มักจะใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่ให้ผ่านพ้นไปได้โดยเร็วที่สุด ซึ่งอธิบายได้ด้วยคำกล่าวของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984) ว่า วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ปัญหามักใช้กับสถานการณ์ที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงหรือควบคุมได้

สำหรับทันตแพทย์มีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงเป็นอันดับสอง ทั้งนี้ การที่อาชีพทันตแพทย์ได้รับการตอบรับที่ดีจากบุคคลทั่วไปว่าเป็นอาชีพที่มีเกียรติของสังคม แม้จะไม่ได้เป็นบุคคลที่ถูกสนใจจากประชาชนเหมือนดาราก็เป็นอาชีพที่มีความเครียดสูงระดับหนึ่งจากการทำงานที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและสุขภาพช่องปากของคน ซึ่งหากเกิดความผิดพลาดขึ้น ทันตแพทย์ผู้ทำการรักษาจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบทั้งหมด ดังนั้นการทำงานของทันตแพทย์ที่ผ่านไปในแต่ละวันจึงไม่สามารถคาดเดาได้ว่า ในแต่ละวันพวกเขาจะเจอปัญหาหรือโรคแปลกใหม่อะไรจากคนไข้หรือไม่ และถ้ารักษาไปแล้ว คนไข้เหล่านั้นจะเกิดผลข้างเคียงอะไรขึ้นหรือไม่ ด้วยเหตุดังกล่าว ทันตแพทย์จึงต้องมีการปรับอารมณ์ ความวิตกกังวลนี้ให้อยู่ในลักษณะของการใช้อารมณ์มาสนับสนุนการแก้ปัญหา เช่น การตีความหมายใหม่ในทางที่ดีว่า อย่างน้อยการรักษาก็จะช่วยให้คนไข้หายดีขึ้นจากความเจ็บป่วยของโรคทางช่องปาก และปรับอารมณ์ให้เป็นปกติสุขในการทำงาน

ในขณะที่นักคอมพิวเตอร์ มักเลือกใช้วิธีการใช้อารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาน้อยที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การเป็นนักคอมพิวเตอร์โปรแกรมเมอร์ ต้องมีขบวนการคิดวิเคราะห์การแก้ปัญหาอยู่เสมอ นักคอมพิวเตอร์จึงเคยชินกับพฤติกรรมการมีบุคลิกภาพแบบชอบคิดวิเคราะห์กับปัญหา จนเมื่อปัญหานั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือควบคุมได้ ก็จะปรับใช้อารมณ์

ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา เช่น การยอมรับความจริง หรือใช้วิธีการตีความหมายใหม่ในทางที่ดีขึ้น และจากลักษณะการทำงานที่มีโอกาสสัมผัสกับผู้อื่นน้อย ทำให้นักคอมพิวเตอร์ ไม่ค่อยจะมองหากำลังใจจากการสนับสนุนทางสังคมมาใช้ในการร่วมแก้ปัญหา จึงพบว่านักคอมพิวเตอร์มี วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการใช้อารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาน้อยกว่าอีก 4 อาชีพ

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ปัญหาเป็นวิธีที่บุคคลเลือกกระทำเมื่อมีเหตุการณ์มาคุกคาม ทำให้ฮึดอัด ไม่สบาย ดังนั้นจึงเกิดความพยายามลดความกดดันนั้นให้ผ่อนคลายโดยเร็ว โดยมุ่งที่จะปรับอารมณ์เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น สบายใจขึ้น ไม่เครียด มากกว่าที่จะมุ่งแก้ไขปัญหามา หรือจัดการกับปัญหาให้หมดไป ดังนั้นวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ปัญหา จึงจะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่บุคลากรจะเลือกใช้ ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว สถานการณ์ที่มาคุกคาม หรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นอาจจะยังคงอยู่ก็ได้

สมมติฐานที่ 3.3 อาชีพต่างกันจะมีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา ต่างกัน

วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา พบว่าดารามีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหามากกว่าอีก 4 อาชีพ เนื่องจาก สังคมดาราคือสังคมกว้าง มีโอกาสรู้จักคนมากหน้าหลายตา มีเพื่อนฝูงมากมายรอบตัว เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น เพื่อนๆจึงมีโอกาสรับรู้ได้ง่าย โดยอาจมองจากสีหน้าท่าทางหรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ดังนั้นหลังอัดรายการหรือถ่ายละครเสร็จ ซึ่งเวลาที่เลิกจากงานก็ตีึกมากแล้วร้านค้าทั่วไปก็ปิดร้านกัน รวมทั้งเพื่อนๆที่ทำงานนอกวงการกินนอนหลับกันไปหมดแล้ว เพื่อนๆดาราก็มักจะพากันไปนั่งปรับทุกข์กันตามผลับต่างๆที่ยังมีเปิดบริการอยู่บ่อยๆ จนเกิดเป็นลักษณะนิสัยที่เคยชินนำมาใช้ในการแก้ปัญหา ในขณะที่พนักงานขายประกันมักจะมี ความผิดหวังกับงานขายมากกว่าอาชีพอื่นด้วยธุรกิจประกันที่เกิดขึ้นมากและต่างพยายามหาลูกค้าให้มากตามเป้าหมายขององค์กร จึงมีโอกาสเกิดความเครียดขึ้นบ่อย การควบคุมอารมณ์ลดน้อยลง และบางคนก็หันไปใช้วิธีการดื่มสุราแทน ในขณะเดียวกันพบว่าทันตแพทย์มีวิธีการเผชิญความเครียดแบบนี้ที่น้อยที่สุด เนื่องจากคุณลักษณะของทันตแพทย์ทุกคนต้องมีพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์ วิชาการแพทย์ และมีความถนัดในการใช้เครื่องมือเกี่ยวกับการ

นั้น การประดิษฐ์ซึ่งเป็นงานประเภทการฝีมือที่ละเอียดอ่อนประเภทหนึ่ง อันถือเป็นงานศิลปะที่สร้างความสุนทรีย์ให้กับจิตใจได้ในระดับหนึ่ง ประกอบกับหลักการทางวิทยาศาสตร์จะปลูกฝังให้เกิดการคิด วิเคราะห์เรื่องราวอย่างมีเหตุมีผล เมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤตหรือปัญหา ทันทแพทย์ส่วนใหญ่จึงมักไม่เลือกใช้อารมณ์ที่ไม่สนับสนุนในการแก้ปัญหา และจากการทำ post hoc ของ Scheffe พบว่าดาราามีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหามากกว่าอีก4อาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การที่กลุ่มอาชีพตัวอย่างทั้ง5อาชีพมีรูปแบบวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาเป็นอันดับสุดท้าย ผู้วิจัยมีความเห็นว่าอาจเกิดจากการที่บุคลากรส่วนใหญ่ในการวิจัยครั้งนี้มีการศึกษาอยู่ในระดับสูง โดยส่วนมากจบการศึกษาระดับปริญญาตรี ผ่านประสบการณ์และการเรียนรู้มามากจึงมีความรู้สามารถวิเคราะห์และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้มากกว่าที่จะเลือกใช้วิธีการปฏิเสธความจริง หรือการระบายอารมณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดผลของการแก้ปัญหา เช่นการไปนั่งดื่มสุรา โดยในขณะที่ดื่มสุราฤทธิ์ของสุราก็จะไปมีผลในการยับยั้งการส่งสารสื่อประสาททำให้สมองคิดได้ช้าลง ซึ่งพอฤทธิ์สุราหมดปัญหาก็จะยังคงอยู่ต่อไป

สมมติฐานที่ 4 ระดับเขาวนอารมณ์โดยรวมของทันตแพทย์ ดารา นักคอมพิวเตอร์ ครู และพนักงานขายประกัน มีความสัมพันธ์เชิงลบ กับระดับความเครียดในการทำงาน

จากผลการวิจัยพบว่า เขาวนอารมณ์โดยรวมของบุคลากรทุกอาชีพ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการทำงานโดยรวม เนื่องจากความเครียดในการทำงานนั้น อาจเกิดจากงานที่หนักเกินไป การมีภาระรับผิดชอบเกินความสามารถ หรืองานง่ายหรือซ้ำซากจำเจทำให้เบื่อหน่ายและมองไม่เห็นความก้าวหน้า รวมทั้งการมีผู้ร่วมงานที่มีปัญหาและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เมื่อต้องเผชิญกับความคับข้องใจหรือความขัดแย้งใจบ่อยๆ เข้าหรือซ้ำซาก ก็ารู้สึกว่าสภาพจิตของตนถูกคุกคามความปกติสุข แม้ว่าเขาวนอารมณ์จะเป็นปัจจัยหนึ่งในการส่งเสริมให้จิตใจมีความผ่อนคลาย แต่ในแง่มุมมองของคนทำงานบางครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่ตัวเขาจะจัดการหรือแก้ไขให้หมดไปได้ ประกอบกับภาวะเศรษฐกิจ และการเมืองในปัจจุบันที่ส่งผลต่อค่าครองชีพของคนอย่างมาก ทำให้สิ่งเร้าของความเครียดในการทำงานทวีความรุนแรงมากขึ้นจนเกินกว่าที่บุคคลจะสามารถระงับได้ด้วยเขาวนอารมณ์เพียงอย่างเดียว งานวิจัยครั้งนี้จึงไม่พบ

ความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างระดับเขาวนอารมณ์โดยรวม กับระดับความเครียดในการทำงานของ
ทันตแพทย์ ดารา นักคอมพิวเตอร์ ครู และพนักงานขายประกัน

สมมติฐานที่ 5 ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดในการทำงานมีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญ
ความเครียดแบบต่างๆ

จากการวิจัย สามารถอภิปรายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เป็นสาเหตุของ
ความเครียดในการทำงานกับวิธีการเผชิญความเครียดแบบต่างๆ แยกเป็นแต่ละอาชีพได้ ดังนี้
ทันตแพทย์ เนื่องจาก การทำงานในชีวิตประจำวันของทันตแพทย์ในคลินิก ส่วนใหญ่จะใช้
เวลายาวนาน โดยปกติจะเปิดทำการรักษาตั้งแต่ 9.00 น.จนถึง 20.00 น. เมื่อต้องเห็นคนน้อย
หรือเครียดกับการทำงานตลอดทั้งวัน ก็ทำให้ทันตแพทย์รู้สึกเหนื่อยล้าและไม่อยากใช้สมองมานั่ง
ขบคิดวิเคราะห์ปัญหาแล้ว รู้สึกแต่เพียงอยากจะพักผ่อนหรือหาทางผ่อนคลายตนเองให้มากที่สุด
จากการวิจัยจึงพบว่าความเครียดในการทำงานจากปัจจัยทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านลักษณะงาน ด้าน
ความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน และด้านโครงสร้างและ
บรรยากาศองค์กร มีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุน
การแก้ปัญหา โดยเฉพาะปัจจัยด้านลักษณะงานที่พบว่านอกจากจะมีความสัมพันธ์กับวิธีการ
เผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาแล้วยังพบว่ามีความสัมพันธ์กับ
แบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาด้วย ทั้งนี้เนื่องจากงานของทันตแพทย์เป็นงานที่
เกี่ยวพันถึงสุขภาพอนามัยของผู้อื่น ทำให้บางครั้งถึงแม้จะรู้สึกเครียดกับงานก็ยังคงต้องมีความ
รับผิดชอบต่องานและปัญหาที่เกิดจากงานด้วย

ดารา เนื่องจากดารามีเวลาทำงานที่ไม่แน่นอน และส่วนใหญ่ถ้าเป็นการถ่ายละคร กว่าจะงานจะ
เลิกก็มักจะเกินเที่ยงคืนไปแล้ว ดาราจึงรู้สึกอ่อนเพลียและอยากจะพักผ่อน ไม่อยากมาขบคิด
หรือนั่งวิเคราะห์กับปัญหาอีก การแก้ไขจัดการกับปัญหาจึงมุ่งใช้การปรับเปลี่ยนอารมณ์แทน
เราจึงพบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียดในการทำงานด้านลักษณะงาน ด้าน
ความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ และด้านสัมพันธภาพในการทำงาน กับวิธีการเผชิญ
ความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา และแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุน
การแก้ปัญหายังมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยด้านโครงสร้าง นโยบายและบรรยากาศ
องค์กรเป็นเรื่องที่อยู่นอกเหนือการควบคุมและแก้ไขได้ของดารา แต่มีความสำคัญกับชีวิตความเป็นอยู่
และความสบายใจในการทำงานของดารามาก และจากข้อมูลการวิจัยพบว่า ดารา

มีความเครียดจากปัจจัยด้านนี้สูงกว่าด้านอื่นๆ เนื่องจากหากองค์กรมี โครงสร้าง นโยบายและ บรรยากาศที่ดี ดาราย่อมจะได้รับการสนับสนุนอย่างยุติธรรม มีผลงานป้อนให้สม่ำเสมอ มี สัญญาที่ไม่เอาเปรียบดรามากเกินไป ให้ค่าตอบแทนที่สมน้ำสมเนื้อกับดารา นอกจากนี้ หากองค์กรมีบรรยากาศการทำงานที่ดี ก็จะมีลักษณะของความเป็นมิตร มีความห่วงใย และเอื้อ อารมณ์ต่อกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ดารา มีความสบายใจและทำงานด้วยความสุข ดาราจึงให้ ความสำคัญกับการเผชิญปัญหาด้านนี้อย่างมาก ดังนั้น จึงพบว่าความเครียดในการทำงานจาก ปัจจัยด้านโครงสร้าง นโยบายและบรรยากาศองค์กร มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับวิธีการเผชิญความเครียดทุกแบบ ได้แก่ แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา แบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ สนับสนุนการแก้ปัญหา และแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา

นักคอมพิวเตอร์ จากการวิจัยไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียดในการ ทำงานกับวิธีการเผชิญความเครียดแบบต่างๆของนักคอมพิวเตอร์ ทั้งนี้ เนื่องจากวิธีการเผชิญ ความเครียดที่ใช้อ้างอิงในแบบสอบถามนี้อาจไม่ตรงกับวิธีการส่วนใหญ่ที่นักคอมพิวเตอร์ใช้ในการ เผชิญกับความเครียดในการทำงาน แต่อาจใช้กับความเครียดหรือปัญหส่วนตัวด้านอื่น จึงทำให้ ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของตัวแปรดังกล่าว

ครู พบแต่ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียดในการทำงานด้านสัมพันธภาพกับวิธีการ เผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เนื่องจากการทำงานของครูต้อง เกี่ยวพันกับนักเรียนเป็นชีวิตประจำวัน ถ้าครูละเลยต่อความสัมพันธ์ด้านนี้จะทำให้ครูไม่สามารถ เข้าถึงตัวเด็กนักเรียน ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนไม่ยอมรับ ไม่เชื่อฟังในสิ่งที่ครูสอน ครูก็จะไม่ สามารถบรรลุเป้าหมายของการสอนได้ ดังนั้น สัมพันธภาพในการทำงานจึงเป็นปัจจัยที่มีความ สำคัญกับอาชีพครูอย่างมาก หากมีปัญหาด้านนี้เกิดขึ้นครูจะต้องพยายามวิเคราะห์หา สาเหตุและหาทางแก้ไขโดยเร็วที่สุด จากงานวิจัยจึงพบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสัมพันธ ภาพในการทำงานกับวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างปัจจัยความเครียดในการทำงานด้าน ลักษณะงาน ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ และด้านโครงสร้างและบรรยากาศ องค์กร กับวิธีการเผชิญความเครียดแบบต่างๆ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างครูส่วนใหญ่ มีอายุมากคือมีอายุ 45-54 ปี ถึงร้อยละ 31.18 ทำให้ครูมีวุฒิภาวะเขาวนอารมณ์สูงตามทฤษฎี ของโกลแมน (Goleman, 1999) ที่กล่าวว่า เขาวนอารมณ์สามารถพัฒนาได้ตามอายุ ส่งผลให้ครู มีความเครียดในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อความเครียดในการทำงานมีไม่มากพอจึง ทำให้ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับวิธีการเผชิญความเครียดแบบต่างๆ

พนักงานขายประกัน จากการวิจัยพบว่า ความเครียดในการทำงานจากปัจจัยทั้ง 4 ด้าน ซึ่งได้แก่ ปัจจัยด้านลักษณะงาน ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน และด้านโครงสร้าง นโยบายและบรรยากาศองค์การของพนักงานขายประกันมีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา เนื่องจาก การทำงานของพนักงานขายประกันไม่ยุ่งยากซับซ้อนมากนัก ความเครียดส่วนใหญ่ จึงมาจากการมุ่งทำยอดขายให้ถึงเป้าที่บริษัทกำหนด โดยเฉพาะช่วงปีแรกๆของการทำงานพนักงานขายประกันเหล่านี้จะต้องพยายามหาลูกค้าให้มากที่สุด และจากข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า พนักงานขายประกันส่วนใหญ่มีอายุน้อย คือ 1-10 ปี ซึ่งมีมากถึงร้อยละ 88.16 ดังนั้นเมื่อมีเวลาว่างจากการหาลูกค้า จึงมักจะใช้เวลาในการขบคิดเกี่ยวกับปัญหาในการทำงาน โดยเฉพาะปัจจัยด้านลักษณะงาน ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียดทุกแบบ คือ แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา แบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา และแบบที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา ด้วย ทั้งนี้เนื่องจากงานขายเป็นอาชีพหลักของพนักงานขายประกันเมื่อเกิดปัญหาหรือความเครียดจากลักษณะงาน จึงพยายามที่จะปรับสมดุลในร่างกายตนเองให้มากที่สุดในทุกๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นความคิดหรืออารมณ์ จึงพบความสัมพันธ์ดังกล่าวในงานวิจัย ส่วนปัจจัยด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ พบว่า นอกจากจะมีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาแล้ว ยังพบว่ามีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาด้วย เนื่องจาก บางครั้งพนักงานขายประกันได้เพียรพยายามในด้านการขายอย่างเต็มที่แล้ว แต่ก็ยังทำยอดขายไม่ถึง ก็อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ผิดหวัง จนนำไปสู่อารมณ์ที่ไม่พึงสนับสนุนการแก้ปัญหา เช่น อาจใช้วิธีการวางเฉยทางพฤติกรรมโดยการลาพักร้อนสัก2ถึง3วัน หรือใช้วิธีการดื่มสุราแทน เป็นต้น

ส่วนที่ 3 การหาเกณฑ์ปกติของคะแนนเขาวนอารมณ์โดยรวมของอาชีพ ทันตแพทย์ ดารานักคอมพิวเตอร์ ครู และพนักงานขายประกัน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างเกณฑ์ปกติในรูปของ Percentile Norm ซึ่งหมายถึงเกณฑ์คะแนนปกติที่สร้างขึ้นจากตัวแทนของกลุ่มบุคคลที่ทำแบบทดสอบซึ่งถือเป็นกลุ่มตัวอย่างมาตรฐาน ทั้งนี้เพื่อจะได้ทราบว่าบุคคลผู้นั้นอยู่ในตำแหน่งใดของการแจกแจงนั้นๆ และมักใช้ในกรณีที่ต้องการเปรียบเทียบบุคคลแต่ละคนกับกลุ่มคนที่มีลักษณะเดียวกันกับเขา เช่นอาชีพเดียวกัน คือทันตแพทย์เหมือนกัน ดาราเหมือนกัน ครูเหมือนกัน เป็นต้น หรืออาจแบ่งโดยการให้

เกณฑ์อายุที่เท่ากันก็ได้ แต่สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้จัดประเภทเกณฑ์ปกติโดยยึดตามกลุ่มอาชีพเป็นหลักเพื่อเป็นตัวเปรียบเทียบให้กับบุคลากรในวิชาชีพ ทันตแพทย์ ดารา นักคอมพิวเตอร์ ครู และพนักงานขายประกัน ที่สนใจจะทดสอบเกี่ยวกับคะแนนด้านเชาวน์อารมณ์โดยรวมของตนเอง และมีความต้องการที่จะเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับกลุ่มอาชีพตัวอย่าง โดยเปิดดูได้ในส่วนภาคผนวกของงานวิจัยเล่มนี้

ปัญหาที่พบในการวิจัยครั้งนี้

1. แบบสอบถามเรื่องเชาวน์อารมณ์เป็นแบบสอบถามที่มีจำนวนข้อคำถามมากถึง 46 ข้อ เมื่อนำมารวมเข้ากับแบบวัดความเครียดในการทำงานจำนวน 35 ข้อ และแบบวัดวิธีการเผชิญความเครียดอีก 30 ข้อ ทำให้แบบสอบถามมีจำนวนข้อคำถามยาวมากถึง 111 ข้อ เป็นผลให้ต้องใช้เวลาในการตอบข้อคำถามดังกล่าว ด้วยเหตุนี้ กลุ่มตัวอย่างบางท่านจึงไม่สะดวกในการร่วมมือตอบแบบสอบถามให้ได้ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างบางท่านมีความยินดีให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม แต่ไม่สามารถทำแบบสอบถามในเวลางานได้ ผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาโดยการให้กลุ่มตัวอย่างสามารถนำกลับไปทำที่บ้านได้ และผู้วิจัยมารับคืนด้วยตนเองในภายหลัง
2. อาชีพดารา เป็นอาชีพที่ผู้วิจัยเก็บข้อมูลได้น้อยที่สุด เนื่องจากเป็นอาชีพที่เข้าถึงตัวบุคลากรได้ยากที่สุด ดังนั้น ผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาโดยการแบ่งแบบสอบถามเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกจะใช้วิธีการทำจดหมายนัดพบหรือโทรศัพท์นัดหมาย นอกจากนั้นผู้วิจัยยังได้ไปติดต่อพบกับดารานักแสดงโดยตรง สำหรับส่วนที่สอง ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการพิมพ์จดหมายส่งไปถึงผู้อำนวยการของสถานีโทรทัศน์หลายแห่ง และผู้จัดการแผนกดูแลนักแสดงโดยตรงของบริษัทผลิตละครโทรทัศน์ต่างๆ โดยได้แจ้งถึงวัตถุประสงค์การวิจัยพร้อมแนบแบบสอบถามไป เพื่อขออนุมัติความร่วมมือในการช่วยแจกและเก็บแบบสอบถามกับดารานักแสดง
3. เนื่องจากผู้วิจัยต้องการให้มีการกระจายของกลุ่มตัวอย่างที่มาจากวัฒนธรรมองค์กรเอกชนที่มีความหลากหลาย ดังนั้นจึงพยายามแจกแบบสอบถามไปให้ครอบคลุมองค์กรเอกชนในกรุงเทพมหานครให้มากที่สุด และด้วยความที่กลุ่มตัวอย่างมีมากถึง 5 สาขาอาชีพโดยกลุ่มตัวอย่างไม่ว่าจะเป็นทันตแพทย์ ดารา นักคอมพิวเตอร์ ครู และพนักงานขายประกันยังเป็นกลุ่มที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบในงานมาก การเก็บข้อมูลจึงเป็นไปด้วยความยากลำบากและต้องใช้เวลา ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงใช้เวลาในการเก็บข้อมูลเป็นเวลานานมาก

ข้อเสนอแนะสำหรับองค์กร

1. นักคอมพิวเตอร์องค์การเอกชน มีความเครียดในการทำงานจากปัจจัยด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพสูงสุด องค์การควรส่งเสริมให้มีการพัฒนาความก้าวหน้าในสายอาชีพ เช่น ส่งไปอบรมหรือให้ทุนการศึกษาที่สูงขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้อุคลากรขององค์การได้ทราบถึงโอกาสความก้าวหน้าในหน้าที่การทำงานของตน จะได้พัฒนาตัวเองให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้
2. ครูมีความเครียดในการทำงานมาจากปัจจัยด้านลักษณะงานสูงสุด เนื่องจากปัจจุบันครู 1 คนต้องสอนนักเรียนมากกว่า 1 ระดับชั้นหรือสอนในวิชาที่ตนเองไม่ถนัด หรือไม่มีคุณสมบัติในด้านนั้นๆ นอกจากนี้ยังต้องเขียนบันทึกการสอน จัดทำสื่อและอุปกรณ์การสอน และต้องรับผิดชอบงานในชั้นเรียน ดังนั้นโรงเรียนควรจัดหาครูมาเพิ่มเติม เพื่อให้ปริมาณงานสมดุลกับจำนวนครู อีกทั้งนักเรียนก็จะได้รับความรู้ที่ตรงกับความสามารถของครูผู้สอนสอดคล้องตามเจตนารมณ์ของการก่อตั้งโรงเรียน
3. ทันตแพทย์มีมิติเชาวน์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมอยู่ในระดับกลาง และมีความเครียดในการทำงานมาจากปัจจัยด้านสัมพันธภาพในการทำงานสูงสุด เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ศึกษาจากคลินิกเอกชน ดังนั้นทันตแพทย์จึงน่าจะลองปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ และการวางตัวต่อผู้ช่วยทันตแพทย์ซึ่งเป็นบุคคลที่จะต้องทำงานควบคู่กันตลอดการรักษาคนไข้ เช่นอาจมีการไปร่วมสังสรรค์กันในวันหยุดเพื่อลดช่องว่างระหว่างหมอพินกับผู้ช่วย
4. ดารา เป็นอาชีพที่มีความเครียดจากปัจจัยด้านโครงสร้าง นโยบาย และบรรยากาศองค์การสูงสุด ผู้อำนวยการและผู้กำกับของบริษัทผลิตละครและรายการต่างๆ ควรหาวิธีการในการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจในการทำงานแก่ดาราของตน โดยจะต้องให้ความสำคัญแก่ดาราทุกคน ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง มีเหตุผลในการทำงาน ใจกว้างในการที่จะเปิดโอกาสให้กับดารานำใหม่บางคน หรือดาราที่ไม่ค่อยได้รับความนิยมให้มีโอกาสพัฒนาฝีมือการแสดง และสามารถเป็นที่ปรึกษาที่ดีกับดาราของตนเกี่ยวกับปัญหาการทำงานและปัญหาส่วนตัว
5. พนักงานขายประกัน มีมิติเชาวน์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมอยู่ในระดับกลาง และมีความเครียดในการทำงานมาจากปัจจัยด้านสัมพันธภาพในการทำงานสูงสุด ปัญหาน่าจะเริ่มแก่ที่มิติเชาวน์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมที่จากงานวิจัยพบว่ามีอยู่ในระดับกลาง ทั้งๆที่เป็นมิติที่มีความสำคัญในการประกอบวิชาชีพดังกล่าว โดยอาจจัดให้พนักงานดังกล่าวเข้ารับการฝึกอบรมและพัฒนาเชาวน์อารมณ์โดยเฉพาะมิติทักษะทางสังคม นอกจากนี้บริษัทควรจัดให้มีที่

เลี้ยงที่จะทำหน้าที่คอยให้คำปรึกษาในการทำงานกับพนักงานที่มีอายุน้อย ทั้งนี้จะทำให้พนักงานรู้จักการวางตัวที่ดีและยังเกิดความรู้สึกเป็นกันเองและอบอุ่นด้วย

6. นักคอมพิวเตอร์ มีมิติเชาวน์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมอยู่ในระดับกลาง หากองค์กรต้องการเพิ่มมิติเชาวน์อารมณ์ด้านนี้กับนักคอมพิวเตอร์ ฝ่ายบริหารควรชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนามิติเชาวน์อารมณ์ มีการส่งนักคอมพิวเตอร์เข้ารับการฝึกอบรม และมีการใช้วิธีการประเมินแบบ 360 องศา อีกทั้งมีการแจ้งผลการประเมินด้วยความระมัดระวังกับพนักงาน นอกจากนี้ ผู้บริหารควรสนับสนุนให้มีการจัดทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพและความสามัคคีระหว่างเพื่อนร่วมงาน

ข้อเสนอแนะสำหรับนักวิจัย

1. ควรมีการศึกษาหาตัวแปรที่อาจมีผลต่อปัจจัยทั้ง 4 ด้านของความเครียดในการทำงาน
2. ควรมีการศึกษาเรื่องวิธีการเผชิญความเครียดตามทฤษฎีของผู้อื่นด้วย
3. ควรมีการวิจัยเรื่องความแตกต่างขององค์ประกอบเชาวน์อารมณ์หรือความเครียดในการทำงานของอาชีพหนึ่งระหว่างบุคลากรในหน่วยงานของรัฐบาล กับหน่วยงานเอกชน
4. ควรมีการหาเกณฑ์ปกติสำหรับแบบสอบวัดเชาวน์อารมณ์ที่เป็นมาตรฐานในอาชีพต่างๆ
5. ควรมีการสร้างแบบสอบวัดเชาวน์อารมณ์ ความเครียดในการทำงาน และวิธีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมในแต่ละอาชีพ