

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
ตารางผลการศึกษา

ตารางที่ 1 ระดับการปรับตัวของแรงงานไทยในสิงคโปร์ จำแนกเป็นรายข้อในแต่ละด้าน

	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย	$\bar{X}$	S.D.
- การปรับตัวด้านสรีรวิทยา						
มีการเบื่ออาหาร	36 (18.0)	120 (60.0)	30 (15.0)	14 (7.0)	2.13	0.79
มีอาการปวดศีรษะ	114 (57.0)	43 (21.5)	37 (18.5)	6 (3.0)	1.65	0.722
รู้สึกหนาวๆ ร้อนๆ เหมือนกับมีไข้	33 (16.5)	120 (60.0)	34 (17.0)	13 (6.5)	2.135	0.761
รู้สึกว่าต้องใช้แรงงานมาก ในการทำงาน	64 (32.0)	36 (18.0)	68 (34.0)	32 (16.0)	2.05	0.961
มีอาการเหนื่อยอ่อนและเมื่อยล้า	93 (46.5)	17 (8.5)	62 (31.0)	28 (14.0)	1.70	0.839
มีอาการคลื่นไส้และอาเจียน	130 (65.0)	53 (26.5)	9 (4.5)	8 (4.0)	1.525	1.021
มีอาการหน้ามืดและเวียนศีรษะ	92 (46.0)	82 (91.0)	20 (10.0)	6 (3.0)	1.700	0.770
มีอาการเหนื่อยเพลีย	103 (51.5)	25 (12.5)	58 (29.0)	14 (7.0)	1.58	1.598

ตารางที่ 1 ระดับการปรับตัวของแรงงานไทยในสิงคโปร์ จำแนกเป็นรายข้อในแต่ละด้าน (ต่อ)

	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย	$\bar{X}$	S.D.
มีอาการหาตามอวัยวะต่างๆ ขณะทำงาน	130 (65.0)	52 (26.0)	5 (2.5)	13 (6.5)	1.500	0.833
มีอาการอัดแน่นท้อง	95 (47.5)	75 (37.5)	20 (10.0)	11 (5.5)	1.594	1.899
รวม					2.01	0.375
- ด้านวัฒนธรรม						
รู้สึกพอใจเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง	88 (44.0)	60 (30.0)	38 (19.0)	14 (7.0)	3.110	0.950
รู้สึกว่าคนอื่นก็ชื่นชอบในตัวคุณ	36 (18.0)	80 (40.0)	60 (30.0)	24 (12.0)	2.640	0.914
รู้สึกเศร้าเสียใจที่ต้องย้ายถิ่น	17 (8.5)	56 (28.0)	72 (36.0)	55 (27.5)	1.975	0.948
รู้สึกพอใจในสมรรถภาพร่างกายของตนเอง	92 (46.0)	60 (30.0)	26 (13.0)	22 (11.0)	3.010	1.011
รู้สึกอายที่ต้องมาเป็นลูกจ้างในต่างประเทศ	15 (7.5)	13 (6.5)	57 (28.5)	115 (57.5)	3.056	0.902
รู้สึกโกรธตัวเองที่ไม่สามารถเลือกงานได้	22 (11.0)	42 (21.0)	69 (34.5)	67 (33.5)	2.989	0.943

ตารางที่ 1 ระดับการปรับตัวของแรงงานไทยในสิงคโปร์ จําแนกเป็นรายข้อในแต่ละด้าน (ต่อ)

	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย	$\bar{X}$	S.D.
พอใจในความประหลาดที่ถูกต้องตามทํานองครองธรรม	124 (62.0)	45 (22.5)	25 (12.5)	6 (3.0)	3.105	0.824
รู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการทํางาน	22 (11.0)	24 (12.0)	100 (50.0)	54 (27.0)	2.530	0.911
รู้สึกพอใจในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน	90 (45.0)	68 (34.0)	31 (15.5)	11 (5.5)	3.185	0.891
สามารถดูแลตนเองได้เสมอในขณะที่อยู่ต่างประเทศ	136 (68.0)	53 (26.5)	6 (3.0)	5 (2.5)	3.600	0.673
รวม					3.092	0.483
- บทบาทหน้าที่						
ได้ทํานหน้าที่ตามตำแหน่งงานของคุณได้เหมาะสม	112 (56.0)	75 (37.5)	8 (4.0)	5 (2.5)	3.470	0.694
รู้สึกพอใจกับงานที่ได้รับมอบหมาย	112 (56.0)	68 (34.0)	18 (9.0)	2 (1.0)	3.450	0.700
ดูแลเอาใจใส่งานของคุณเสมอ	114 (57.0)	48 (24.0)	25 (12.5)	13 (6.5)	3.315	0.927
ถูกตำหนิในเรื่องงานบ่อยๆ	14 (7.0)	7 (3.5)	103 (51.5)	76 (38.0)	3.205	0.810

ตารางที่ 1 ระดับการปรับตัวของแรงงานไทยในสิงคโปร์ จำแนกเป็นรายข้อในแต่ละด้าน (ต่อ)

	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย	$\bar{X}$	S.D.
รู้สึกเบื่อกับที่ต้องทำงานตามคำสั่ง ของหัวหน้างาน	28 (14.0)	39 (19.5)	83 (41.5)	50 (25.0)	2.225	0.979
สามารถทำงานในตำแหน่งหน้าที่ ในปัจจุบันได้	86 (43.0)	35 (17.5)	55 (27.5)	24 (12.0)	2.210	0.872
รู้สึกทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร	30 (15.0)	50 (25.0)	71 (35.0)	47 (23.5)	2.201	3.02
ดูแลเอาใจใส่ทุกข้อดีของเพื่อน ร่วมงานของคุณ	79 (39.5)	78 (39.0)	30 (15.0)	13 (6.5)	3.115	0.892
มีส่วนร่วมในกิจกรรมพิเศษ ที่หน่วยงานจัดขึ้น	60 (30.0)	63 (31.5)	45 (22.5)	32 (16.0)	2.755	1.054
เบื่อกับที่ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ ของโรงงาน	19 (9.5)	47 (23.5)	57 (28.5)	77 (38.5)	2.202	0.823
รวม					3.099	0.369
- การพึงพาระหว่างกัน						
พุดกับบุคคลอื่นน้อยลง	49 (24.5)	12 (6.0)	89 (44.5)	50 (25.0)	2.885	0.852
รู้สึกเหงาว่าเหว	48 (24.0)	16 (8.0)	104 (25.0)	32 (16.0)	2.001	5.279

ตารางที่ 1 ระดับการปรับตัวของแรงงานไทยในสิงคโปร์ จำแนกเป็นรายข้อในแต่ละด้าน (ต่อ)

	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย	$\bar{X}$	S.D.
รู้สึกไม่สบายใจที่ต้อง	2	54	92	29		
ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น	(12.5)	(46.0)	(56.0)	(14.5)	2.014	1.528
ต้องการให้เพื่อนร่วมงานสนใจ	11	44	110	35		
และเอาใจใส่	(5.5)	(22.0)	(55.0)	(17.5)	3.127	1.822
ต้องพึ่งพาความช่วยเหลือจาก	17	17	108	58		
เพื่อนตลอดเวลา	(8.5)	(8.5)	(54.0)	(29.0)	2.721	0.847
จะขอความช่วยเหลือจากเพื่อน	80	43	70	7		
เท่าที่จำเป็นเท่านั้น	(40.0)	(21.5)	(35.5)	(3.5)	2.980	0.946
จะช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาโดยที่	38	67	75	20		
เพื่อนไม่ขอร้องด้วยความเต็มใจ	(19.0)	(33.5)	(37.5)	(10.0)	2.615	0.906
รู้สึกว่าไม่เคยได้รับความสนใจ	14	17	82	87		
หรือการช่วยเหลือจากผู้บังคับบัญชา,	(7.0)	(8.5)	(41.0)	(43.5)	3.560	0.872
เพื่อนร่วมงาน						
เพื่อนๆ มักจะปรึกษาคุณเมื่อมีปัญหา	41	78	69	12		
	(20.5)	(39.0)	(34.5)	(6.0)	2.740	0.852
รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยในชีวิต	43	44	73	40		
และทรัพย์สิน	(21.5)	(22.0)	(36.5)	(20.0)	2.102	0.813
รวม					3.005	0.395

ตารางที่ 2 เปลี่ยนแปลงสุขภาพกายและสุขภาพจิตของแรงงานไทยขณะอยู่ประเทศสิงคโปร์

ลักษณะ	มากขึ้น	ไม่เปลี่ยนแปลง	น้อยลง	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
สุขภาพกาย						
น้ำหนักขณะอยู่ในสิงคโปร์	36 (18.0)	142 (71.0)	22 (11.0)	2.070	0.535	ไม่เปลี่ยนแปลง
จำนวนครั้งในการซื้อยา ในรอบปี	73 (36.5)	104 (52.0)	23 (11.5)	2.250	0.648	ไม่เปลี่ยนแปลง
พบแพทย์ตรวจรักษาในรอบปี	87 (43.5)	92 (46.0)	21 (10.5)	2.330	0.658	ไม่เปลี่ยนแปลง
ขาดงานเนื่องจาก ไม่สบายบ่อย	138 (69.0)	52 (26.0)	10 (5.0)	1.55	0.576	แย่งลง
รู้สึกตัวเองอ่อนแอ ไม่สบายบ่อย	78 (39.0)	96 (48.0)	26 (13.0)	2.260	0.674	ไม่เปลี่ยนแปลง
งัยยาแก้ปวด, ยานอนหลับ, ยาขยัณ้อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นประจำ	80 (40.0)	87 (43.5)	33 (16.5)	1.918	1.740	ไม่เปลี่ยนแปลง
รวม				2.297	0.188	ไม่เปลี่ยนแปลง
สุขภาพจิต						
มีปัญหานอนไม่หลับบ่อย	40 (20.0)	121 (60.5)	39 (19.5)	2.005	0.630	ไม่เปลี่ยนแปลง

ตารางที่ 2 เปลี่ยนแปลงสุขภาพกายและสุขภาพจิตของแรงงานไทยขณะอยู่ประเทศสิงคโปร์ (ต่อ)

ลักษณะ	มากขึ้น	ไม่เปลี่ยนแปลง	น้อยลง	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ชอบแยกตัวอยู่คนเดียวบ่อย	94 (47.0)	95 (47.5)	11 (5.5)	1.60	0.595	แย่งลง
รู้สึกเหงา, ว่างเหว	34 (17.0)	136 (68.0)	30 (15.0)	2.020	0.567	ไม่เปลี่ยนแปลง
อารมณ์เสีย, หงุดหงิดง่าย ด้วยเรื่องเล็กน้อย	67 (33.5)	102 (51.0)	81 (15.5)	2.180	0.678	ไม่เปลี่ยนแปลง
มีเรื่องไม่สบายใจบ่อยๆ	63 (31.5)	115 (57.5)	22 (11.0)	2.205	0.620	ไม่เปลี่ยนแปลง
ชอบดื่มเหล้าบ่อยแม้จะ อยู่คนเดียว	48 (24.0)	50 (25.0)	102 (51.0)	1.730	0.825	ไม่เปลี่ยนแปลง
เป็นคนระวังตัวและไม่ไว้วางใจใครแม้แต่เพื่อนสนิท	64 (32.0)	65 (32.5)	71 (35.5)	1.965	0.823	ไม่เปลี่ยนแปลง
รู้สึกว่าผู้บังคับบัญชา, เพื่อน ร่วมงานไม่เชื่อในความ สามารถของท่าน	84 (42.0)	90 (45.0)	26 (13.0)	2.290	0.684	ไม่เปลี่ยนแปลง
รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องอยู่กับ คนมากๆ	66 (33.0)	96 (48.0)	38 (19.0)	2.122	1.205	ไม่เปลี่ยนแปลง
รวม				2.121	0.210	ไม่เปลี่ยนแปลง
ลักษณะสุขภาพรวมทั้งหมด				2.209	0.124	ไม่เปลี่ยนแปลง

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เพียร์สันระหว่างสุขภาพกับการปรับตัวรวมของแรงงานไทย

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	P
ก. สุขภาพกาย			
น้ำหนักขณะอยู่ในสิงคโปร์	200	0.048	0.497
จำนวนครั้งการซื้อยาในรอบปี	200	- 0.029	0.687
พบแพทย์ตรวจรักษาในรอบปี	200	- 0.183 *	0.009
ขาดงานเนื่องจากไม่สบายบ่อย	200	- 0.150 *	0.003
รู้สึกตัวเองอ่อนแอไม่สบายบ่อย	200	0.053	0.454
ใช้ยาแก้ปวด ยานอนหลับ ยาขยัน	200	0.092	0.194
อย่างไรอย่างหนึ่ง			
	รวม	0.073	0.919
ข. สุขภาพจิต			
มีปัญหานอนไม่หลับ	200	0.079	0.263
ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว	200	- 0.216 *	0.002
รู้สึกเหงา ว้าเหว่	200	0.034	0.636
อารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย	200	0.002	0.976
มีเรื่องไม่สบายใจบ่อยๆ	200	- 0.157 *	0.026
ชอบดื่มเหล้า แม้อยู่คนเดียว	200	0.055	0.438
เป็นคนระแวงตัว ไม่ไว้วางใจใคร	200	0.229	0.001
รู้สึกว่าผู้บังคับบัญชา เพื่อนไม่เชื่อ	200	- 0.059	0.404
ในความสามารถ			
รู้สึกอึดอัดเมื่ออยู่กับคนมากๆ	200	0.063	0.374
	รวม	0.0437	0.539
สุขภาพรวมกับการปรับตัวรวม		0.0567	0.425

ภาคผนวก ๗.

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง

ปัจจัยที่สามคือความสัมพันธ์กับการปรับตัวของแรงงานไทยในสิงคโปร์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ.....ปี
3. สถานที่อยู่ปัจจุบัน อำเภอ.....จังหวัด.....
4. ระดับการศึกษา () ประถมศึกษา
() มัธยมศึกษา
() อาชีวศึกษา/ประโยควิชาชีพ
() อุดมศึกษา
5. สถานภาพ () โสด
() สมรส มีบุตร.....คน
() หม้าย/หย่าร้าง มีบุตร.....คน
6. ประสบการณ์ย้ายถิ่น
-ภายในประเทศ (ระยะ 3 ปี ก่อนไปทำงานในประเทศสิงคโปร์ครั้งสุดท้าย)
6.1 เคยย้ายถิ่นไปประกอบอาชีพในจังหวัดอื่นก่อนที่จะทำงานในประเทศสิงคโปร์หรือไม่
() ไม่เคย (ตอบไม่เคยข้ามไปถามข้อ 6.4)
() เคย
6.2 จำนวนครั้งที่ย้าย.....ครั้ง
6.3 การย้ายถิ่นครั้งสุดท้ายนาน.....เดือน ทำงานในจังหวัด.....
-ระหว่างประเทศ (ระยะ 3 ปี ก่อนไปทำงานในประเทศสิงคโปร์ครั้งสุดท้าย)
6.4 เคยย้ายไปประกอบอาชีพต่างประเทศหรือไม่ก่อนที่จะทำงานประเทศสิงคโปร์
() ไม่เคย (ตอบไม่เคยข้ามไปถามข้อ 7)
() เคย
6.5 จำนวนครั้งที่ย้าย.....ครั้ง
6.6 การย้ายถิ่นครั้งสุดท้าย.....เดือน ทำงานในประเทศ.....

7. อาชีพก่อนที่จะมาทำงานในประเทศไทย (ครั้งสุดท้ายที่ทำงานในสิงคโปร์)
- () เกษตรกรรม
- () รับจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม
- () ค้าขาย
- () อื่นๆ ระบุ.....
8. ได้ทำงานในประเทศไทย (ครั้งสุดท้าย) นาน.....เดือน
9. ตำแหน่งหน้าที่ที่ทำในขณะอยู่ในประเทศไทย
- () ช่างไม้ () คนขับรถ
- () ช่างปูน () อื่นๆ (ระบุด้วย)
10. รายได้ที่ได้รับขณะทำงานในประเทศไทย.....บาท/เดือน
11. ส่งเงินกลับบ้านจำนวน.....บาท/เดือน
12. คุณมีหนี้สินก่อนมาทำงานที่สิงคโปร์
- () 10,000-30,000 บาท () 40,000-60,000 บาท
- () 70,000-100,000 บาท () มากกว่า 100,000 บาท
13. คุณมีความรู้เกี่ยวกับประเทศไทย ด้านประเพณี, กฎหมาย
- () มาก () น้อย () ไม่มี
14. ระยะเวลาในการทำงานทั้งหมดเฉลี่ย.....ชม./สัปดาห์

หัวข้อ	ใช่	ไม่ใช่
15. ด้านบุคลิกภาพ		
15.1 คุณขาดความเชื่อมั่นในตนเอง		
15.2 คุณไม่สนใจคบหากับบุคคลอื่น		
15.3 คุณมีความไม่มั่นใจและประหม่า		
15.4 คุณไม่ชอบการสร้างสรรค์ในสังคม		
15.5 คุณทนทำงานอย่างเดียวกั้นนานๆ ไม่ได้		

หัวข้อ	ใช่	ไม่ใช่
15.6 คุณเข้ากับคนแปลกหน้าได้ยาก 15.7 คุณไม่ชอบสังคมกับผู้อื่นมากนัก 15.8 คุณอารมณ์เสียง่ายเมื่อเกิดข้อบกพร่องในการทำงาน 15.9 คุณไม่มั่นใจในความคิดเห็นของตนเอง 15.10 คุณเลือกคบคนเฉพาะที่ถุกใจ 15.11 คุณเป็นบุคคลที่ค่อนข้างตื่นตัวง่าย 15.12 คุณให้ความสำคัญกับบุคคลอื่นยาก 15.13 คุณมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย 15.14 คุณไม่ชอบสนทนากับคนแปลกหน้า 15.15 คุณมีลักษณะเป็นคนวิตกกังวล 15.16 คุณไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 15.17 คุณไม่สามารถทนทำงานที่ต้องใช้เวลานานได้ 15.18 คุณไม่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองมากนัก 15.17 คุณไม่ชอบเข้าสังคมกับคนหมู่มาก 15.18 คุณเป็นบุคคลที่ค่อนข้างเจ้าระเบียบ		
16. ความเหมาะสมของที่พักอาศัย 16.1 ที่พักคุณมีอากาศถ่ายเทดี ไม่มีกลิ่นเหม็น, หรือ ฝุ่นละออง 16.2 ที่พักคุณมีน้ำใช้สะอาด และมีห้องน้ำใช้อย่างพอเพียง 16.3 คุณมีความรู้สึกว่าที่พักของคุณแออัด 16.4 ที่พักคุณไม่มีเสียงรบกวนการพักผ่อน 16.5 การกำจัดขยะในที่พักยังไม่ดี 16.6 สภาพของที่พักไม่น่าอยู่		

หัวข้อ	ใช่	ไม่ใช่
17. ด้านโภชนาการ 17.1 คุณรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาบ่อยครั้ง 17.2 อาหารที่คุณรับประทานในแต่ละวันไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย 17.3 คุณไม่ชอบอาหารที่ประเทศนี้เลย 17.4 คุณรับประทานอาหารได้น้อยบ่อยครั้ง 17.5 อาหารที่ท่านรับประทานไม่ค่อยมีคุณภาพ 17.6 สถานที่รับประทานไม่เหมาะสม 18. การพักผ่อน 18.1 คุณคิดว่าเวลานอนคุณไม่เพียงพอ 18.2 คุณคิดว่าคุณมีเวลาว่างน้อย 18.3 มีสิ่งรบกวนในที่พักผ่อนทำให้คุณนอนไม่หลับเป็นประจำ 18.4 ในที่ทำงานไม่มีสิ่งที่ทำให้พักผ่อนหย่อนใจได้ 18.5 สถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ 18.6 ถ้ามีเวลาว่างคุณมักจะดื่มสุรากับเพื่อน 19. ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน 19.1 เพื่อนร่วมงานช่วยดูแลคุณเมื่อคุณรู้สึกไม่สบายเป็นประจำ 19.2 เพื่อนร่วมงานช่วยแนะนำให้คุณปรึกษาแก่คุณเป็นประจำ 19.3 เมื่อคุณขอความช่วยเหลือจากเพื่อน เพื่อนยินดีช่วยเหลือคุณเป็นประจำ 19.4 คุณไม่เคยทะเลาะกับเพื่อนร่วมงานเลย 19.5 คุณไม่มีเพื่อนสนิทในขณะที่อยู่สิงคโปร์ 19.6 คุณสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงานบ่อยๆ		

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัว

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็น พฤติกรรม อาการแสดงหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับคุณในการปรับตัวตามความต้องการด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์ดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึก หรือ ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับคุณมากที่สุดหรือทุกครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึก หรือ ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับคุณบ่อยครั้ง
บางครั้ง	หมายถึง	ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึก หรือ ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับคุณเพียงบางครั้ง
ไม่เคย	หมายถึง	ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก หรือไม่เคยเกิดขึ้นกับคุณเลย

ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
การปรับตัวด้านสรีรวิทยา 1. คุณมีอาการเบื่ออาหาร 2. คุณมีอาการปวดศีรษะ 3. คุณรู้สึกหนาวๆ ร้อนๆ เหมือนกับมีไข้ 4. คุณรู้สึกว่าต้องใช้แรงมากในการทำงาน 5. คุณมีอาการเหนื่อยอ่อนและ เมื่อยล้า 6. คุณมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน 7. คุณมีอาการหน้ามืดและ เวียนศีรษะ 8. คุณมีอาการเหนื่อยเพลีย 9. คุณมีอาการขาดตามอวัยวะต่างๆ ขณะทำงาน 10. คุณมีอาการอึด แน่นท้อง				
ด้านอัตมโนทัศน์ 11. คุณรู้สึกพอใจเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง 12. คุณรู้สึกว่าคนอื่นชื่นชอบในตัวคุณ 13. คุณรู้สึกเศร้าเสียใจที่ต้องย้ายถิ่น 14. คุณรู้สึกพอใจในสมรรถภาพร่างกายของตนเอง 15. คุณรู้สึกอายที่ต้องมาเป็นลูกจ้างในต่างประเทศ 16. คุณรู้สึกโกรธตัวเองที่ไม่สามารถเลือกงานได้ 17. คุณพอใจในความประพฤติที่ถูกต้องตามทานองครองธรรม 18. คุณรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการทำงาน 19. คุณรู้สึกพอใจในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของคุณ 20. คุณสามารถดูแลตัวเองได้เสมอในขณะที่อยู่ต่างประเทศ				

ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
ด้านบทบาทหน้าที่				
21. คุณได้ทำหน้าที่ตามตำแหน่งงานของคุณได้เหมาะสม				
22. คุณรู้สึกพอใจกับงานที่ได้รับมอบหมาย				
23. คุณดูแลเอาใจใส่งานของคุณเสมอ				
24. คุณถูกตำหนิในเรื่องงานบ่อยๆ				
25. คุณรู้สึกเบื่อกับที่ต้องทำตามคำสั่งหัวหน้างาน				
26. คุณสามารถทำงานในตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันได้				
27. คุณรู้สึกทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร				
28. คุณดูแลเอาใจใส่ทุกข์สุขของเพื่อนร่วมงานของคุณ				
29. คุณมีส่วนร่วมในกิจกรรมพิเศษที่หน่วยงานจัดขึ้น				
30. คุณเบื่อกับที่ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงงาน				
ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน				
31. คุณพูดกับบุคคลอื่นน้อยลง				
32. คุณรู้สึกเหงาว่าเหว				
33. คุณรู้สึกไม่สบายใจที่ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น				
34. คุณต้องการให้เพื่อนร่วมงานสนใจและเอาใจใส่คุณ				
35. คุณต้องพึ่งพาความช่วยเหลือจากเพื่อนตลอดเวลา				
36. คุณจะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนเท่าที่จำเป็นเท่านั้น				
37. คุณจะช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาโดยที่เพื่อน ไม่ขอร้องด้วยความเต็มใจ				
38. คุณรู้สึกว่าไม่เคยได้รับความสนใจหรือ การช่วยเหลือจากผู้บังคับบัญชา, เพื่อนร่วมงาน				
39. เพื่อนๆ มักจะปรึกษาคุณเมื่อมีปัญหา				
40. คุณรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน				

ส่วนที่ 3 ลักษณะสุขภาพและจิตเปรียบเทียบกับระหว่างก่อนทำงานในสิงคโปร์กับขณะทำงานในสิงคโปร์

คำถาม	มากขึ้น	ไม่เปลี่ยนแปลง	น้อยลง
สุขภาพกาย 1. น้ำหนักขณะอยู่ประเทศไทยสิงคโปร์ 2. จำนวนครั้งการซื้อยารับประทานในรอบ 1 ปี 3. ในรอบ 1 ปี ไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา 4. คุณขาดงานเนื่องจากไม่สบายบ่อยๆ 5. คุณรู้สึกตัวอ่อนแอ ไม่สบายบ่อยๆ 6. คุณใช้ยาแก้ปวด, ยานอนหลับ, ยาขยัน อย่างไรอย่างหนึ่งเป็นประจำ			
สุขภาพจิต 7. คุณมีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับบ่อย 8. คุณชอบแยกตัวอยู่คนเดียวบ่อยๆ 9. คุณรู้สึกเหงา, และว้าวุ่น 10. คุณเป็นคนอารมณ์เสีย หงุดหงิดง่ายด้วยเรื่องเล็กน้อย 11. คุณมีเรื่องไม่สบายใจบ่อยๆ 12. คุณชอบดื่มสุราบ่อยๆ แม้จะดื่มคนเดียว 13. คุณเป็นคนระวังตัวและไม่ไว้วางใจใครแม้แต่เพื่อนฝูงคนสนิท 14. คุณรู้สึกว่าผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน ไม่เชื่อในความสามารถในการทำงานของท่าน 15. คุณรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องอยู่กับคนมากๆ 16. คุณรู้สึกลาบากใจ ถ้าต้องตัดสินใจอะไรด้วยตนเอง 17. คุณรู้สึกมีความสุข 18. คุณรู้สึกพอใจในชีวิตของคุณ 19. คุณรู้สึกว่าชีวิตขาดที่พึ่ง, ที่ปรึกษา 20. คุณรู้สึกว่าคุณทำงานหนักเกินไป			

ภาคผนวก ค.
ตารางการวัดตัวแปรอิสระ

ตารางการวัดตัวแปรอิสระ

ชื่อตัวแปร	ความหมาย	ระดับการวัด
เพศ	เพศของแรงงานไทย (Dummy Variable ชาย= 1, หญิง= 0)	Nominal Scale
อายุ	อายุของแรงงานไทย	Interval Scale
การศึกษา	การศึกษาของแรงงานไทย (Dummy Variable ประถมศึกษา= 1, การศึกษาระดับอื่น= 0)	Ordinal Scale
สถานภาพสมรส	สถานภาพสมรสของแรงงานไทย (Dummy Variable แต่งงาน= 1, สถานภาพอื่น= 0)	Nominal Scale
ประสบการณ์การย้ายถิ่น	ประสบการณ์การย้ายถิ่นของแรงงานไทย (Dummy Variable ไม่เคย= 1, เคย= 0)	Nominal Scale
อาชีพ	อาชีพของแรงงานไทย (Dummy Variable เกษตรกรรม= 1, อาชีพอื่น= 0)	Nominal Scale
รายได้	รายได้ของแรงงานไทยขณะอยู่สิงคโปร์	Interval Scale
บุคลิกภาพ	บุคลิกภาพของแรงงานไทย	Interval Scale
ความเหมาะสมของที่พักอาศัย	ความเหมาะสมของที่พักของแรงงานไทย ขณะอยู่สิงคโปร์	Interval Scale
โภชนาการ	ภาวะโภชนาการของแรงงานไทย	Interval Scale

ตารางการวัดตัวแปรอิสระ (ต่อ)

ชื่อตัวแปร	ความหมาย	ระดับการวัด
การพักผ่อน	การพักผ่อนของแรงงานไทยขณะอยู่สิงคโปร์	Interval Scale
ระยะเวลาการทำงาน	ระยะเวลาการทำงานของแรงงานไทย (Dummy Variable มากกว่า 48 ช.ม./สัปดาห์= 1, ใช้เวลาเท่ากับหรือน้อยกว่า 48 ช.ม./สัปดาห์= 0)	Interval Scale
ภาวะหนี้สิน	ภาวะหนี้สินของแรงงานไทยก่อนไปสิงคโปร์	Interval Scale
ความรู้ประเทศสิงคโปร์	ความรู้เกี่ยวกับประเทศสิงคโปร์ของแรงงานไทย (Dummy Variable มีความรู้= 1, มีความรู้มาก, ไม่มี= 0)	Interval Scale

ภาคผนวก ง.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายแพทย์ธีรเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์ ภาควิชาจิตเวช คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. เพ็ญ รัชคารุ่ง หัวหน้าหน่วยปลูกถ่ายอวัยวะ
โรงพยาบาลศรีนครินทร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น