



การศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียด
ของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร



โดย

นายวิษณุศักดิ์ จิรฤติยากุล

นางสาวสุวรรณวีร์ เทียนประเสริฐ

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 427 สัมมนาปัญหาทางธุรกิจ

ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2553

การศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียด
ของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร



โดย
นายวิษณุศักดิ์ จิรฤติยากุล
นางสาวสุวรรณวีระ เทียนประเสริฐ

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 427 สัมมนาปัญหาทางธุรกิจ

ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2553

ที่ประชุมสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร พิจารณาแล้ว
อนุมัติให้การวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ประ
กอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร” เสนอโดยนายวิษณุศักดิ์ จิรฤติยากุล และ
นางสาวสุวรรณีวีร์ เทียนประเสริฐ มีคุณค่าเพียงพอที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา
สัมมนาปัญหาทางธุรกิจ ตามหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะ
วิทยาการจัดการ

.....
(อาจารย์ ดร.ชนินทร์รัฐ รัตนพงศ์ภิญโญ)

หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร

คณะกรรมการสอบสัมมนาปัญหาทางธุรกิจ

.....ประธานกรรมการ

(อาจารย์เกตุวดี สมบูรณ์ทวี)

...../...../.....

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร) ระดับปริญญาตรี

...../...../.....

.....กรรมการ

(อาจารย์สิริชัย ตีเลิศ)

...../...../.....

12500113, 12500135 : สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

คำสำคัญ : ความเครียด / ผู้ประกอบการ

วิทยุศักดิ์ จิรกฤติยากุล และสุวรรณวีร์ เทียนประเสริฐ : การศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร
อาจารย์ที่ปรึกษา : ผศ. ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร. 70 หน้า.

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียดความแตกต่างของความเครียดและ วิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้ง ภายในจังหวัดสมุทรสาคร จากประชากรของผู้ประกอบการแพปลาจำนวน 56 คน และผู้ประกอบการแพกุ้งจำนวน 45 คน การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากรด้วยสถิติ (t-test)

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ประกอบการแพปลาและแพกุ้งส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง มีอายุระหว่าง 25 – 30 ปี และ 40 ปีขึ้นไป ตามลำดับ สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ประกอบการแพปลามากที่สุด คือ การแข่งขันในที่ทำงาน และผู้ประกอบการแพกุ้ง คือ รายได้ โดยมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่เกิดจากความเครียด ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ประกอบการแพปลาและแพกุ้งมีระดับความเครียดอยู่ในระดับช่วงคะแนน 6-17 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับปกติ วิธีการจัดการความเครียด ผู้ประกอบการแพปลาจะใช้วิธีไปดูหนัง / ดูโทรทัศน์ มากที่สุด และผู้ประกอบการแพกุ้งจะใช้วิธีนอนมากที่สุด

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

คณะวิทยาการจัดการ

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2553

ลายมือชื่อนักศึกษา 1..... 2.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณี เสถียร อาจารย์ที่ปรึกษาที่กรุณาให้คำแนะนำ คำปรึกษา ข้อคิดเห็นและแนวทางที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ตลอดจนการตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของงานวิจัยทุกขั้นตอนของการดำเนินการศึกษา และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณนันทน์ หอมสุต อาจารย์นพดล โทวิชัยกุล และอาจารย์ประพล เปรมทองสุข ที่ให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับงานวิจัยและให้คำแนะนำเกี่ยวกับงานวิจัย รวมทั้งให้ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยด้านการใช้โปรแกรม สำหรับการประมวลผลงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณประธานกรรมการ อาจารย์เกตุวดี สมบูรณ์ทวี และกรรมการ อาจารย์สิริชัย ดีเลิศ ที่ให้ข้อเสนอแนะแก้ไขให้วิจัยฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณชมรมผู้ขายปลาจังหวัดสมุทรสาคร และชมรมผู้ค้ากุ้งจังหวัดสมุทรสาคร ที่ให้ความอนุเคราะห์ให้ทำการเก็บข้อมูล และขอขอบคุณผู้ประกอบการแพปลาและแพกุ้งที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอบคุณเพื่อน ๆ และน้อง ๆ สำหรับความรัก ความเอื้ออาทร ความมีน้ำใจ ความห่วงใยและการให้ความสนับสนุน ช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งกำลังใจที่มอบให้แก่ผู้วิจัยจนทำให้งานวิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดีตลอดมา

ผลงานวิทยานิพนธ์ศึกษา ระดับปริญญาตรี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญตาราง	ช
บทที่	
1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
กรอบแนวคิดในการทำวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
คำนิยามศัพท์เฉพาะ	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความหมายของความเครียด	6
สาเหตุของความเครียด	9
สาเหตุของความเครียดในการทำงาน	14
ประเภทของความเครียด	16
ผลจากความเครียด	18
วิธีการจัดการกับความเครียด	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
3 วิธีดำเนินการวิจัย	31
ประชากร	31
ตัวแปรที่ศึกษา	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	31
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล	35
การวิเคราะห์ข้อมูล	35
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37

บทที่	หน้า
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล	38
ตอนที่ 2 สาเหตุของความเครียดจากการทำงาน	39
ตอนที่ 3 ลักษณะอาการของความเครียด	41
ตอนที่ 4 ข้อมูลวิธีการจัดการความเครียด	46
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	49
ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง	49
เครื่องมือในการวิจัย	49
การสร้างเครื่องมือวิจัย	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล	50
การวิเคราะห์ข้อมูล	50
สรุปผลการวิจัย	51
อภิปรายผลการวิจัย	53
ข้อเสนอแนะ	55
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในอนาคต	56
บรรณานุกรม	57
ภาคผนวก	60
ภาคผนวก ก ตัวอย่างใบขอความอนุเคราะห์	61
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	64
ประวัติผู้วิจัย	69

ผลงานวิทยานิพนธ์ศึกษา ระดับปริญญาตรี

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้ง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ และรายได้ต่อเดือน	38
2	แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็น สาเหตุของความเครียดจากการทำงานของผู้ประกอบการแพปลา	39
3	แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็น สาเหตุของความเครียดจากการทำงานของผู้ประกอบการแพกุ้ง	40
4	แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับอาการของความเครียดของผู้ประกอบการแพปลา	41
5	แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับอาการของความเครียดของผู้ประกอบการแพกุ้ง.....	43
6	แสดงจำนวนและร้อยละของความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาและแพกุ้งจำแนกตามช่วงระดับคะแนนซึ่งแบ่งโดยกรมสุขภาพจิต, 2543	45
7	แสดงจำนวน และร้อยละของวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลา	46
8	แสดงจำนวน และร้อยละของวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพกุ้ง.....	47

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การประกอบอาชีพต่าง ๆ ในปัจจุบัน ตั้งแต่องค์กรขนาดใหญ่ที่มีระบบในการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ องค์กรขนาดกลาง องค์กรขนาดเล็ก หรือบุคคลที่ประกอบอาชีพบริการ ประเภทต่าง ๆ ที่ไม่ว่าจะสร้างรายได้ได้มากมายเพียงใด แต่ยังคงพบกับปัญหารุมเร้ามากมายจนเกิดเป็นความเครียด ซึ่งสาเหตุหลัก ๆ นั้นเกิดได้จากทั้งสิ่งแวดล้อมภายนอกและภายในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่เป็นผู้นำนั้นจะต้องคอยแก้ปัญหา ให้คำแนะนำต่าง ๆ ไปจนถึงการเป็นที่ปรึกษา การวางแผนการทำงานให้กับพนักงานในองค์กรเพื่อให้พนักงานปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง รวมถึงวางแผนในการดำเนินชีวิตของคนในครอบครัวเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม ประเภทต่าง ๆ ทำให้เกิดความกดดันทั้งทางจิตใจและร่างกาย (เกษม ต้นติผลาชีวะ 2544)

การทำงานในแต่ละวันนั้น ไม่ว่าจะมึนงงให้ทำอะไรหรือเหนื่อยเพียงใด ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ จากการหมกมุ่นต่องานที่ทำ การยอมรับผลลัพธ์จากการทำงาน ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน ที่สับสนคิดทั้งในแง่บวกและแง่ลบที่มีต่อองค์กร สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อจิตใจโดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสาเหตุที่ทำให้สภาพจิตใจแย่ เกิดความท้อแท้ ความเครียดจากภาวะกดดันที่มีผลต่อจิตใจนั้นจะส่งผลกระทบต่อทางร่างกายจนเกิดเป็นอาการของโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น การนอนไม่หลับ โรคกระเพาะอักเสบ ปวดศีรษะ จนถึงโรคร้ายแรง เช่น โรคหัวใจ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตได้ เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต 2539)

ในสภาพสังคมปัจจุบัน เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งทางด้านภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำทั่วโลก ส่งผลให้พนักงานส่วนมากต้องออกจากงาน รายได้ที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวันลดลง ภาระทางการเงินที่ต้องแบกรับอันเกิดจากความต้องการในด้านของความสะดวกสบาย อาหารสำเร็จรูปที่มีราคาแพงขึ้นเนื่องมาจากวัตถุดิบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ผัก ไข่ เนื้อสัตว์ ข้าว น้ำมัน น้ำตาลที่มีราคาแพงขึ้น ความต้องการการรักษาโรคซึ่งเกิดจากการหมกมุ่นต่อการทำงาน ไม่มีตารางการทำงานที่แน่นอนทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายเป็นผลให้ร่างกายเกิดความอ่อนแอ เกิดความเครียดสะสม เป็นต้น

การประกอบอาชีพแพปลาแพกุ้งนั้น ผู้ประกอบการจะมีชีวิตประจำวันที่แตกต่างกัน การทำงานโดยทั่วไป เนื่องจากสินค้าส่วนมากต้องนำออกมาขายในช่วงเวลากลางวัน เพื่อให้ลูกค้าได้มาซื้อไปเป็นวัตถุดิบในการผลิตสินค้าประเภทต่าง ๆ ในช่วงเวลา กลางวัน เช่น ผู้ประกอบการแพปลาต้องออกมาขายปลาให้กับเจ้าของร้านอาหารที่ต้องใช้ปลาขนาดต่าง ๆ ในการทำอาหาร หรือขายให้กับเจ้าของโรงงานผลิตอาหารสดสำเร็จรูปที่สามารถนำไปประกอบอาหารได้ทันที ในการทำงานภายในแพปลาแพกุ้งนั้นต้องมีการเคลื่อนย้ายและขนส่งสินค้าซึ่งมีน้ำหนักและปริมาณมากจึงจำเป็นต้องใช้แรงงานจำนวนมากในการทำงาน โดยแรงงานส่วนมากจะเป็นแรงงานต่างด้าวทั้งที่มีบัตรถูกต้องตามกฎหมายและบางส่วนที่เป็นแรงงานที่ผิดกฎหมาย การส่งมอบสินค้าให้แก่ลูกค้า อาจไม่ทันตามเวลาที่กำหนดหรือสินค้าเกิดความเสียหายระหว่างทำการเคลื่อนย้ายหรือการขนส่ง ไปจนถึงภาวะเศรษฐกิจตกต่ำทำให้สินค้าขายไม่ได้ราคาเกิดการขาดทุน เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ทำให้ผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งได้รับแรงกดดันจากทั้งด้านลูกค้า ด้านกฎหมาย ด้านเศรษฐกิจ ด้านพนักงาน รวมถึงสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก ก่อให้เกิด โรคเครียดและโรคอื่น ๆ ตามมา

ความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งความเครียดนั้นเป็นสิ่งอันตรายต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ดังนั้นการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาครนั้น เพื่อให้เข้าใจถึงความหมายของความเครียด สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เพื่อค้นหาวิธีการจัดการความเครียดได้อย่างถูกต้องตรงตามสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด การศึกษานี้จึงมุ่งที่จะศึกษาความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้ง ทั้งนี้เพื่อจะได้นำผลการวิจัยดังกล่าวไปพัฒนาและแก้ไขปัญหาของผู้ประกอบการต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นจากการทำงานของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างของความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร
3. เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร

กรอบแนวคิดในการทำวิจัย

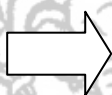
วิจัยเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแปรรูปผลไม้ภายในจังหวัดสมุทรสาคร โดยมีตัวแปรที่ศึกษาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ตัวแปรตาม และตัวแปรอิสระ

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม

ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์

1. ประเภทของผู้ประกอบการ
2. เพศ
3. อายุ
4. สถานภาพ
5. รายได้ต่อเดือน



พฤติกรรมที่เป็นผลจากความเครียดที่เกิดขึ้น

1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ
2. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด
4. มีความวุ่นวายใจ
5. ไม่อยากพบปะผู้คน
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่
18. ตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ
20. ความสุขทางเพศลดลง

ผลงานวิจัยนักศึกษา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นจากการทำงานของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร
2. เพื่อทราบถึงความแตกต่างของความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร
3. เพื่อทราบถึงวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร

ขอบเขตของการวิจัย

1. ทำการศึกษาความเครียดจากการทำงานและวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาภายในจังหวัดสมุทรสาคร
2. ทำการศึกษาความเครียดจากการทำงานและวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียด หมายถึง สภาวะการณ์ที่บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดันต่อบุคคล และบุคคลไม่สามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ ทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความขัดแย้งในใจ ซึ่งเมื่อเกิดสภาวะความเครียดขึ้น บุคคลจะมีอาการที่แสดงออกทั้งทางร่างกาย สรีระ กล้ามเนื้อและพฤติกรรมที่แสดงออกจะผิดปกติไป

ความเครียดจากการทำงาน หมายถึง ผลเสียต่อสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ เนื่องจากงาน โดยเฉพาะงานที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถของบุคคล ทรัพยากร และความต้องการของบุคคล

วิธีการจัดการความเครียด หมายถึง วิธีการต่าง ๆ ที่ทำให้บุคคลขจัดสิ่งรบกวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการทำตัวให้สบาย เกิดการผ่อนคลาย

ผู้ประกอบการ หมายถึง บุคคลที่จัดตั้งธุรกิจใหม่ โดยเผชิญกับความเสี่ยงและความไม่แน่นอนทางธุรกิจเพื่อหาผลกำไร และการเติบโตจากโอกาสในการประกอบการ และรวบรวมทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับลงทุนในกิจการ ค้นหาความต้องการของตลาดและเปิดกิจการใหม่ เพื่อตอบสนองความต้องการ

ผู้ประกอบการแปปลาแพกุ้ง หมายถึง บุคคลที่ประกอบธุรกิจเกี่ยวกับการซื้อขายอาหารทะเล เพื่อนำไปแปรรูปเป็นสินค้าประเภทต่าง ๆ และนำไปจำหน่ายทั้งภายในประเทศและส่งออก
ไปต่างประเทศ



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งทางตรงและทางอ้อม มีเนื้อหาครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความหมายของความเครียด
2. สาเหตุของความเครียด
3. สาเหตุของความเครียดในการทำงาน
4. ประเภทของความเครียดและผลของความเครียด
5. วิธีการจัดการกับความเครียด
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของความเครียด

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่เกิดจากการสะสม ความกดดันต่าง ๆ ไว้ในร่างกายและจิตใจ และแสดงอาการออกมาเป็นอาการตึงเครียดให้เห็นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

ความเครียด คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวทั่ว ๆ ไป ทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ ความเครียดเกิดจาก สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการปรับตัว และถ้าไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความเครียด

ความเครียด มีทั้งประโยชน์และโทษ แต่ความเครียดที่เป็นโทษนั้น เป็นความเครียดชนิดที่เกินความจำเป็นแทนที่จะเป็นประโยชน์กลับกลายเป็นอุปสรรคและอันตรายต่อชีวิต เมื่อคนเราอยู่ในภาวะตึงเครียด ร่างกายก็จะเกิดความเตรียมพร้อมที่จะ “สู้” หรือ “หนี” โดยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น

1. หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เพื่อฉีดเลือดซึ่งจะนำออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย พร้อมกับขจัดของเสียออกจากกระแสเลือดอย่างรวดเร็ว
2. การหายใจดีเร็วขึ้น แต่เป็นการหายใจสั้น ๆ
3. มีการขับครีนาตินและฮอร์โมนอื่น ๆ เข้าสู่กระแสเลือด
4. ม่านตาขยายเพื่อให้ได้รับแสงมากขึ้น
5. กล้ามเนื้อหดเกร็งเพื่อเตรียมการเคลื่อนไหว เตรียมสู้หรือหนี
6. เส้นเลือดบริเวณอวัยวะย่อยอาหารหดตัว
7. เหงื่อออก เพราะมีการเผาผลาญอาหารมากขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น

เมื่อวิกฤตการณ์ผ่านพ้นไปร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ แต่ความเครียดที่เป็นอันตราย ก็คือความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินไปจนเกินความจำเป็น เมื่อเกิดแล้วคงอยู่เป็นประจำ ไม่ลดหรือหายไปตามปกติ หรือเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุการณ์ที่เป็นการคุกคามจริง ๆ

ความเครียด หมายถึง สภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจากการต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบบังคับ กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ในความเป็นจริงความเครียดเป็นอารมณ์พื้นฐานที่ทำให้เกิดความพร้อมในการเผชิญกับสถานการณ์ แต่ถ้าไม่ระวังระดับความเครียดที่มากเกินไป หรือการสะสมความเครียดโดยไม่รู้จักลดภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจที่คล้ายคลึงกันในทุก ๆ คน แม้ว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในแต่ละคนจะมากน้อยแตกต่างกันก็ตาม ความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเผชิญสถานการณ์ตามปกติในชีวิตเป็นความเครียดในระดับปกติที่ส่งผลดี ทำให้เกิดการเตรียมความพร้อมต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญ มีการปรับตัวต่อเหตุการณ์นั้น เช่น การกังวลต่อการสอบที่กำลังจะเกิดขึ้น ผลักดันให้มีการเตรียมตัวในการอ่านหนังสือ ตั้งใจทบทวนบทเรียนมากขึ้น แต่บางคนไม่สามารถปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดขึ้นได้ หรือเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับรุนแรง สถานการณ์ที่อาจเร้าให้เกิดความเครียดในทางลบ เช่น เรียนไม่เข้าใจ เรียนไม่รู้เรื่อง ทำให้เบื่อหน่ายการเรียน เป็นต้น ทำให้ส่งผลทางลบต่อการเรียนจนแก้ปัญหาไม่ได้ การเรียนแย่ง สอบไม่ผ่านในที่สุดต้องออกจากมหาวิทยาลัย และได้มีผู้ให้ทัศนะเกี่ยวกับความเครียดไว้มากมาย ดังนี้

อารี เพชรผุด และปนัดดา ชำนาญสุข (2540 : 20) กล่าวว่า ความเครียดนั้นเป็นภาวะทางจิตที่สื่อให้เห็นถึงความวิตกกังวล เกิดขึ้นจากความไม่ประสบความสำเร็จ การสูญเสีย หรือการขาดสมดุลในชีวิต ความเครียดเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคน และมักพบมากในกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพที่ต้องใช้สมอง และการแข่งขันที่สูง โดยบุคคลที่มีความเครียดมาก ปรากฏการณ์ของโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียดก็จะสูงตามไปด้วย

นิกุล ประทีปชัย (2540 : 40) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ

จุฑารัตน์ สุคันธรัตน์ (2541 : 20) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การรับรู้ถึงกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นจากสภาวะที่ร่างกายและจิตใจเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ อันเนื่องมาจาก มีสิ่งมาขัดขวางความต้องการหรือมีความกดดันจากสภาพแวดล้อมในการทำงานที่คาดคิดว่าหนักหรือเกินกว่าความสามารถที่จะแก้ไข มีผลทำให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะดังกล่าว เช่น เกิดความวิตกกังวล น้อยใจ ท้อแท้ ไม่พึงพอใจในงาน ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน และความรู้สึกทั่วไปเกี่ยวกับงาน

ท้าวรรชณา ถิลาอัมพรสิน (2541 : 12-13) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ขาดสมดุลของร่างกาย และจิตใจอันเป็นผลมาจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคามร่างกายและจิตใจ ทำให้ต้องมีการปรับตัวให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของร่างกาย เมื่อบุคคลมีความเครียดจะปรากฏอาการทางร่างกายได้แก่ ปวดศีรษะ มือสั่น นอนไม่หลับ และอาการทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิด เป็นต้น

เกษม ดันติผลาชีวะ (2544 : 12) ได้แบ่งความเครียดเป็น 2 พวก ได้แก่ ความเครียดทางกายกับความเครียดทางใจ

ความเครียดทางกาย ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากตัวกระตุ้นที่กระทำต่อร่างกายไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ ความร้อน แสง เสียง สารเคมี หรือเกิดจากความต้องการของร่างกายเอง เช่น ความหิว ความต้องการขับถ่าย สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น

ความเครียดทางใจ ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากเรื่องราวที่มากระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดทุกข์ทรมานทางใจ เช่น การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การพบปะหรืออยู่ร่วมกับบุคคลที่เกลียด การที่ต้องทำอะไรฝืนความรู้สึกของตนเอง การถูกกักขังหน่วงเหนี่ยว การสูญเสียเงินทองหรือเกียรติยศ เป็นต้น

คารณี อุทัยรัตนกิจ (2545 : 5) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่คนต้องประสบหรือเผชิญกับการท้าทายที่สำคัญ และไม่มีความสมดุลระหว่างความต้องการและการตอบสนอง

กรมสุขภาพจิต (2539:7) ให้ความหมายว่า ความเครียด เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประณามสิ่งทีเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิริยาตอบสนองหลายอย่าง เป็นต้นว่า การใช้กลไกป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

ชูทิศ ปานปรีชา (2534:482) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลั้งเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะปัญหาในตัวคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหาจากความผิดปกติทางใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจเหมือนจิตถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

มุกดา ศรีรงค์และคณะ (2540:343) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจของบุคคล ต้องตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่จู่โจมเข้ามา เป็นการเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่ฉุกเฉินหรือเป็นอันตราย สิ่งเร้าที่จู่โจมเข้ามานั้นมักจะมีลักษณะที่เราไม่รู้ตัวล่วงหน้าและไม่อยู่ในอำนาจบังคับจึงจะเข้าข่ายความเครียด

ทราชนันต์พิทยสถาน (2525:525) ความเครียด หมายถึง อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเคร่งเครียดกับการอยู่กับงานมากเกินไป

เรียม ศรีทอง (2542:186) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะกดดันร่างกายและจิตใจให้ทุกข์ร้อน อันเนื่องมาจากอิทธิพลของสิ่งเร้าต่าง ๆ ความเครียดเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ทำให้ความต้องการบรรลุผลสำเร็จ (Stressor) ความเครียดมีทั้งก่อให้เกิดผลดีและผลเสีย ความเครียดมีทั้งพลังบวก (Enstress) และพลังลบ (Distress) พลังในทางบวกช่วยให้บุคคลสามารถปรับวิถีชีวิตให้ดีขึ้น ส่วนพลังในทางลบมีผลในการทำลายทั้งร่างกายและจิตใจคน

Lazarus (1971:53-60) ความเครียดหมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุลซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคาม โดยที่การรับรู้เป็นผลมาจาก การกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอกกับปัจจัยภายในตัวของบุคคลนั้น

สาเหตุของความเครียด

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545) อธิบายว่าสาเหตุของความเครียดรวมทั้งความวิตกกังวลแบ่งตามแนวคิดของ Engel โดยใช้ตัวแบบทางชีวจิตสังคม (Biopsychosocial Model) จะมีปัจจัยที่สำคัญ 3 อย่างได้แก่

1. ปัจจัยทางชีวภาพ ซึ่งระบบประสาทมีความสัมพันธ์กับโครงสร้างทางร่างกายอย่างมาก การกระตุ้นระบบประสาทอิสระ (Autonomic Nervous System) โดยเฉพาะส่วน Sympathetic ทำให้เกิดอาการใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว แน่นหน้าอก ปวดศีรษะ ท้องเดิน เมื่อมีความวิตกกังวลจะมีการหลั่ง Epinephrine จากต่อมหมวกไตออกมา คนที่มีความวิตกกังวลง่ายพบว่าระบบประสาทอิสระมักมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้ามากกว่าคนธรรมดา นอกจากนี้ยังมีพันธุกรรมและบุคลิกภาพซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิดเช่นเดียวกัน เป็นต้นว่าคนที่มีความวิตกกังวลง่าย (Type A Behavior) จะชอบแข่งขันอย่างจริงจัง และพยายามผลักดันตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความทะเยอทะยานสูง มีความรู้สึกรีบเร่ง และชอบทำงานแข่งกับเวลา หาโอกาสผ่อนคลายได้ยาก ขาดความอดทนและชอบโกรธเมื่อต้องเผชิญกับความล่าช้า

2. ปัจจัยทางจิตใจ เป็นต้นว่าความกดดัน ทั้งจากภายนอกและภายในมีส่วนทำให้เกิดความคิดได้บ่อย ความคับข้องใจซึ่งเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวางโดยอุปสรรคใด ๆ ก็ตามเพื่อไม่ให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ก็จะทำให้เกิดความคิด นอกจากนี้ ความขัดแย้งของแรงจูงใจจะนำไปสู่ความคิดได้ เช่น สถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าหมายที่นำพึงพอใจสองอย่างในเวลาเดียวกันหรือตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าหมายที่ไม่พึงพอใจสองอย่าง

3. ปัจจัยทางสังคม เหตุการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความคิดทางสังคมซึ่งตามปกติมักจะสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของคนเรา ยังมีการเปลี่ยนแปลงมากและบ่อยเท่าไรก็ยิ่งทำให้คนเราเครียดมากขึ้นเท่านั้น

ประเวศ วะสี (2535) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดแบ่งได้เป็น 7 ประเภท ได้แก่

1. การไม่ได้ออกกำลังกาย การทำงานเบาจะทำให้อะดรีนาลินค้างคั่ง ทำให้เกิดความไม่สมดุลของระบบประสาท เกิดความเครียดขึ้น

2. การใช้สมองซีกซ้ายมากกว่าซีกขวา ซึ่งสมองซีกซ้ายจะใช้ในการคิดวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ดังนั้นถ้าใช้มากจะทำให้เครียดได้

3. การทำงานที่จำเจ ขาดความปรารถนาในงานจะทำให้เกิดความเครียดขึ้น

4. การเผชิญต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคย เมื่อคนเราต้องเผชิญต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคยหรือของใหม่หรือสภาวะที่เสี่ยงอันตรายจะเกิดความเครียด

5. ความรีบร้อน การทำอะไรที่รีบร้อน อะดรีนาลินจะหลั่งออกมา ถ้าเป็นบ่อย ๆ จะส่งผลให้หัวใจเต้นแรง จิตใจไม่สบาย เกิดเป็นความเครียด

6. ความบีบคั้น ทั้งความบีบคั้นทางวัตถุ ความบีบคั้นทางสังคมและความบีบคั้นทางจิตใจ ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น

7. ธรรมชาติที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล บางคนอาจจริงเอาจึงไปหมดทุกอย่าง ก็จะเครียดง่าย บางคนทำในเรื่องเดียวกันแต่ไม่เครียด ก็จะสบายใจ หัวเราะได้ ความแตกต่างกันของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับระบบชีววิทยา ถ้าเอ็นดอร์ฟินมากก็ทำให้สบายใจ ถ้าใครมีอะดรีนาลินสูงก็จะเครียดง่าย

ดังนั้น ความเครียดจึงเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิต ถ้าจะแบ่งสาเหตุของความเครียด ธรรมชาติทางจิต ธรรมชาติทางอารมณ์สุข จึงแบ่งได้เป็น 2 สาเหตุใหญ่ ๆ คือ

1. สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล

1.1 สาเหตุทางกาย สภาวะทางกายบางประการทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่า “ร่างกายเครียด” จากการที่ร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องกัน แยกจากกันไม่ได้ การเกิดความเครียดทางร่างกายย่อมส่งผลให้จิตใจเครียดตามไปด้วย ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

1.1.1 ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากได้ผ่านการทำงานอย่างหนัก และติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

1.1.2 ภาวะโภชนาการ ได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่จะมีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ไม่ถูกสุขลักษณะ การรับประทานอาหารไม่เพียงพอหรือมากเกินไป การใช้หรือการบริโภคสารบางประเภท อาทิ สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ ตลอดจนสารเสพติดต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

1.1.3 การพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะอ่อนเพลียติดต่อกันเป็นเวลานาน

1.1.4 การเจ็บป่วยทางร่างกาย ทั้งการเจ็บป่วยแบบเฉียบพลัน เช่น การมีไข้สูง อุบัติเหตุ หรือการเจ็บป่วยเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

1.1.5 ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวหนังและการทรงตัว เช่น การเดิน ยืน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2. สาเหตุทางจิตใจ ถือว่าเป็นสาเหตุสำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุด

1.2.1 บุคลิกภาพประเภทที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย คือ

ก. บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต (Perfectionist) ได้แก่ คนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบให้กับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต เป็นคนเจ้าระเบียบ ขยัน เป็นคนยึดมั่นต่อกฎเกณฑ์ข้อบังคับ บุคลิกภาพแบบนี้ทำให้บุคคลผู้นั้นต้องทำงานหนักและต้องทำทุก ๆ อย่างด้วยตนเอง

ข. บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น (Dependence) ได้แก่ บุคคลที่มีลักษณะขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่เข้มแข็ง รู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ บุคลิกภาพแบบนี้จะทำให้เป็นคนวิตกกังวลง่าย จะทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่น มีความวิตกกังวลกับอนาคตอยู่เสมอ

ค. บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น (Impulsive) คนที่มีบุคลิกภาพแบบนี้จะเป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกายด้วย

1.2.2 การเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต (Life Event) หมายถึง เหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมตามปกติของบุคคล โดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดผลทางบวกหรือทางลบก็ได้ การเกิดขึ้นของเหตุการณ์ดังกล่าวล้วนทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว โดยเฉพาะการเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นการควบคุมหรือก่อให้เกิดผลในทางลบ ก่อให้เกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิต จะก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวและเกิดความเครียดได้มาก

ตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ การเสียชีวิตของคู่รัก การหย่าร้าง การแยกทางกับคนรัก การติดคุก การมีสมาชิกในครอบครัวเสียชีวิต การได้รับบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย การแต่งงาน การตั้งครุฑ การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การเปลี่ยนงาน การย้ายที่อยู่อาศัย ฯลฯ

1.2.3 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากอาการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกตั้งแต่สองทางเลือกขึ้นไป แต่ต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งหรือในการเลือกกระทำในสิ่งที่ไม่ต้องการ หรือไม่อยากได้ ไม่อยากทำทั้งสองอย่าง แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

1.2.4 ความคับข้องใจ (Frustration) ได้แก่ การที่บุคคลมีอุปสรรคไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ ซึ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจมี 4 ประการ คือ

ก. ความรู้สึกบางประเภท ได้แก่ ความรู้สึกสูญเสีย อาจเป็นการสูญเสียคนรัก เกียรติยศ ชื่อเสียง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิตหรือในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง การขาดเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต ความรู้สึกเหล่านั้นจะทำให้บุคคลรู้สึกหมดหวัง รู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้

ข. ความล่าช้าของเหตุการณ์หรือการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอันอาจเกิดจากธรรมชาติหรือลักษณะของเหตุการณ์นั่นเอง หรือเกิดจากปัจจัยแวดล้อมของเหตุการณ์หรือเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลผู้นั้นเอง

ค. การขาดคุณสมบัติบางประการของบุคคล ซึ่งเชื่อกันว่ามีความจำเป็นต่อสถานะและความรู้สึกมีคุณค่าของบุคคล เช่น การขาดความสามารถ การขาดทักษะในการทำงานที่รับผิดชอบ เป็นต้น

ง. อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้เกิดสิ่งๆ เรียกว่าอารมณ์เครียด

2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

2.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นเป็นอนุภูมิภาค สภาพอากาศ สภาพภูมิประเทศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ ฯลฯ เหล่านี้ล้วนมีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลและทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลาซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้

2.2 สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิตและสามารถทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อไวรัส แบคทีเรีย พยาธิหรือเชื้อโรคอื่น ๆ

2.3 สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม จากการทำที่บุคคลเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม ฉะนั้น ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมและสิ่งทีบุคคลกระทำจะมีผลกระทบต่อกันตลอดเวลา โดยปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรมที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

2.3.1 สถานภาพและบทบาทในสังคมของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีหลายบทบาท หลายสถานภาพ เช่น ถ้าอยู่ในครอบครัวอาจมีบทบาทเป็นพ่อแม่ อยู่ในที่ทำงานเป็นลูกน้อง มีผู้บังคับบัญชาคอยดูแลการปฏิบัติงาน ถ้าอยู่กับพ่อแม่ก็มีบทบาทเป็นลูก หรือการเป็นเพศชาย เพศหญิง เหล่านี้ล้วนมีผลทำให้แต่ละบุคคลมีการแสดงออกหรือมีการกระทำที่แตกต่างกันไปในแต่ละสถานการณ์ หากบทบาทหลายอย่างนี้มีความขัดแย้งหรือแตกต่างกันมาก ก็อาจทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวและเครียดได้

2.3.2 บรรทัดฐานทางสังคม ได้แก่ แนวทางหรือกฎเกณฑ์ในการประพฤติปฏิบัติที่คนในสังคมส่วนใหญ่ยอมรับและปฏิบัติตาม จนกลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติเป็นประเพณีของสังคมนั้น ๆ แต่บางครั้งกฎเกณฑ์ดังกล่าวไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลหรือเป็นกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดมากย่อมก่อให้เกิดความเครียดกับบุคคลได้

2.3.3 ระบบการเมืองการปกครอง ซึ่งจะมีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลหากเป็นระบบการเมืองการปกครองที่เคร่งครัด หรือทำให้ประชาชนรู้สึกว่าคุณควบคุมหรือถูกคุกคาม โดยเฉพาะในเรื่องสิทธิเสรีภาพด้านต่าง ๆ หรือเป็นระบบการเมืองการปกครองที่ทำให้ประเทศขาดความมั่นคงย่อมก่อให้เกิดความเครียดกับประชาชนได้

สุดสบาย จุลกัทัพพะ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ กล่าวว่า ความเครียดมีสาเหตุ เกิดจาก

1. ทางด้านร่างกาย เกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วย ทั้งรุนแรงและไม่รุนแรงทำให้เกิดความเครียดได้ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ฯลฯ
2. ทางด้านจิตใจ เช่น ผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง เวลาที่มีเรื่องต่าง ๆ เข้ามากระตุ้นก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย หรือเป็นผู้ที่วิตกกังวลง่าย ขาดทักษะในการปรับตัว
3. ทางด้านสังคม มีสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความบกพร่องในเรื่องของการปรับตัว ขาดผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ถ้ามีผู้ที่ให้ความช่วยเหลือก็จะทำให้ความเครียดลดน้อยลงไป มีสิ่งมากระตุ้นมากเกินไปเกินความสามารถของตนเอง ความขัดแย้งในครอบครัว ฯลฯ

นอกจากนี้ความเครียด ยังอาจเกิดจากอุปนิสัยหรือวิถีการดำเนินชีวิต ของคนบางคนที่มีลักษณะต่อไปนี้

1. คนที่ชอบแข่งขันสูง ชอบท้าทาย จึงดิ้นรนเอาชนะ
2. คนที่เข้มงวด เอาจริงเอาจังกับทุกอย่าง ไม่มีการผ่อนปรน
3. คนที่พยายามทำอะไรหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน
4. คนที่มีอารมณ์รุนแรงอัดแน่นในใจเป็นประจำ
5. คนที่ใจร้อน จะทำอะไรต้องให้ได้ผลทันทีไม่ชอบรอนาน

สาเหตุของความเครียดในการทำงาน

ความเครียดในการทำงาน (Work Stress) หมายถึง การตอบสนองต่อสิ่งที่มีมากระตุ้นที่ปรากฏอยู่ในการทำงานซึ่งทำให้เกิดผลต่อเนื่องทางด้านลบต่อสภาพร่างกาย หรือสภาพจิตใจ ซึ่งทำให้พนักงานแสดงอาการเหล่านั้นออกมาได้

ความเครียดในการทำงาน หมายถึง ผลเสียต่อสุขภาพทางร่างกาย และจิตใจเนื่องจากงาน โดยเฉพาะงานที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถของพนักงาน ทรัพยากร และความต้องการของคนงาน สำหรับคนทำงานมีคำหนึ่งที่พูดกันมากคือความท้าทาย Challenge คือภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจที่กระตุ้นให้เราเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เกี่ยวกับงานเพื่อผลสำเร็จของงาน เมื่องานนั้นสำเร็จก็จะเกิดการผ่อนคลายและพอใจ Challenge เป็นสิ่งที่ดีทำให้สุขภาพจิตดีและสร้างสรรค์งานได้ จึงเป็นคำกล่าวที่ว่า ความเครียดเล็กน้อยเป็นสิ่งที่ดีสำหรับชีวิต แต่หากความท้าทายนั้นได้กลายเป็น

งานที่ต้องทำหรือหน้าที่ประจำ และไม่สามารถทำให้สำเร็จก็จะกลายเป็นความเครียดจากที่ทำงาน สาเหตุของความเครียดจากที่ทำงานมาจากสาเหตุใหญ่ ๆ 2 ประการ คือ

1. จากตัวคนงานเอง คนที่มีสุขภาพจิตที่ดี มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่ถูกต้อง มีครอบครัวที่อบอุ่น มีความสามารถที่จะแก้ปัญหาเรื่องความเครียด และความสามารถในการปรับตัว สิ่งเหล่านี้จะทำให้คนงานไม่เครียดหรือเครียดน้อย

2. จากสภาพแวดล้อมในการทำงานซึ่งแบ่งได้เป็น

2.1 ปริมาณงาน ปริมาณงานที่มาก การที่ไม่ได้พัก การที่ทำงานเป็นระยะเวลา นาน การทำงานเป็นกะ งานที่ต้องใช้ทักษะในการทำงาน

2.2 วิธีการบริหาร การบริหารงานโดยขาดการมีส่วนร่วมของคนงาน ขาด การสื่อสารที่ดีภายในองค์กร สภาพการทำงานที่เป็นเจ้านายและลูกน้องไม่เป็นแบบเพื่อนหรือ ครอบครัว เหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียด

2.3 ความสัมพันธ์ของพนักงานและเจ้านาย หากความสัมพันธ์ในองค์กรไม่ ดีจะเกิดความเครียดในองค์กร

2.4 ระเบียบการทำงาน หากมีระเบียบมากเกินไป ความรับผิดชอบมากเกินไป หรือ หน้าที่มากเกินไป ความคาดหวังเกี่ยวกับงานมากเกินไป เหล่านี้จะก่อให้เกิดความเครียด

2.5 ความมั่นคง ความก้าวหน้าในการทำงาน หากไม่มีความมั่นคงหรือ ความก้าวหน้า หรือการให้ความดีความชอบ หรือการเปลี่ยนตำแหน่งอย่างไม่คาดหวัง เหล่านี้ล้วน ทำให้เกิดความเครียด

2.6 สภาพแวดล้อมในการทำงาน สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น เสียง อุณหภูมิ กลิ่น มลภาวะ ความแออัด เหล่านี้จะทำให้เกิดความเครียด

แม้ว่าสาเหตุของความเครียดนั้นมาได้จากหลายสาเหตุ แต่ในการศึกษาวิจัยนี้มุ่งที่สาเหตุ ของความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน Gibsen , Ilvancevich & Donnelly (2531) กล่าวถึงสาเหตุ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานว่า อาจเกิดจากความสับสนในบทบาท ความขัดแย้งในบทบาทงานที่มาก เกินไป และความรับผิดชอบซึ่งแบ่งเป็นความรับผิดชอบต่อคน และความรับผิดชอบต่อสิ่งของ

1. ความสับสนในบทบาท (Role Ambiguity) การขาดความเข้าใจที่ชัดเจนใน วัตถุประสงค์ของงาน รวมไปถึงลักษณะเฉพาะของงานที่ทำ จะทำให้บุคคลเกิดความสับสนใน บทบาทหรือไม่ทราบบทบาทที่แน่นอน อันได้แก่ ความซับซ้อนขององค์กร การเปลี่ยนแปลงอย่าง รวดเร็วขององค์กร และการขาดการติดต่อสื่อสารในระดับต่าง ๆ ขององค์กร การมีความสับสนใน บทบาทที่อยู่ในระดับสูงจะมีความสัมพันธ์กับการเกิดผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ความไม่ พึงพอใจในงาน ความวิตกกังวล การเกิด โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

2. ความขัดแย้งในบทบาท (Role Conflict) เกิดจากการที่บทบาทในงานของคุณขัดแย้งกันหรือบทบาทเฉพาะที่เข้าดำรงอยู่ขัดแย้งกับบทบาททางสังคม เช่น บทบาทการเป็นสามี ภรรยา เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ระดับความขัดแย้งระหว่างบทบาทขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของชายและหญิงในการทำหน้าที่ตามบทบาทที่สังคมกำหนด การมีบทบาททางสังคมมากเกินไป คำนี้อาจเกิดความเครียดจะสูงมากขึ้นเท่านั้น

3. บทบาทที่มากเกินไป (Role Overload) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับมอบหมายงานมากเกินไป งานที่ใช้เวลาทำหลายชั่วโมงหรือต้องทำงานที่ยากเกินไป มีการศึกษามากมายที่พบว่าภาระงานหรือการมีบทบาทที่มากเกินไป มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้การที่มีบทบาทในลักษณะงานที่ขาดข้อมูลการตัดสินใจในงานขาดการควบคุมงานนั้นส่งผลกระทบต่อการทำงานของบุคคล

4. ความรับผิดชอบต่อบุคคล (Responsibility of People) เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลหนึ่งมีระดับความเครียดแตกต่างไปจากคนอื่น ๆ ในองค์กร ความรับผิดชอบต่อบุคคล รวมไปถึงการรับผิดชอบในงานของบุคคลอื่น การพัฒนาความชำนาญในการปฏิบัติงาน ความปลอดภัย และสวัสดิการต่าง ๆ การปฏิบัติงานที่ต้องรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น ในระดับสูงบุคคลจะมีความเครียดสูง มีโอกาสเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด สุขภาพทรุดโทรมมากขึ้น การเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือด (ห้องสมุดอิเล็กทรอนิกส์สาขาศาสตร์ 2550)

Maslach (1982) อธิบายว่า ความเครียดจากการทำงานก่อให้เกิดความเหนื่อยล้า (Burnout) ซึ่งมีมิติที่เกี่ยวข้อง 3 มิติ คือ

1. Emotional exhaustion คือ ความเหนื่อยอ่อนทางอารมณ์ พนักงานมักจะเกิดความเหนื่อยอ่อนทางอารมณ์ เมื่อเขารู้สึกเหนื่อยใจ ผิดหวัง หมดประโยชน์ ไม่สามารถทำงานได้

2. A lack of personal accomplishment คือ การไม่ประสบความสำเร็จในแต่ละบุคคล จะทำให้พนักงานผู้นั้นรู้สึกล้มเหลว ไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. Depersonalization คือ การขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง พนักงานจำเป็นต้องมีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลที่เกี่ยวข้องในงาน เช่น ลูกค้า คนไข้ นักเรียน เมื่อเกิด Burnout ขึ้น พนักงานคนนั้นก็จะมี “มองคนอื่นผ่านแว่นสีชา” คือ เริ่มมองคนในแง่ร้าย คาดหวังในตัวผู้อื่นในแง่ที่ไม่ดี เริ่มไม่ยอมมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ประเภทของความเครียด

ความเครียดมีหลายประเภท มีทั้งช่วงระยะสั้นและช่วงระยะยาวนานหรือเรื้อรัง อาจจะเป็นด้านร่างกายหรือด้านจิตใจก็ได้

1. ความเครียดระยะสั้น

เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น เมื่อตกใจหรือช็อกจากสาเหตุบางอย่าง เช่น เสียงดัง การเคลื่อนที่อย่างกะทันหัน นิ้วมือถูกมีดบาด อุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นต้น สภาพความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้น ๆ เพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ บางครั้งความเครียดอาจมีพื้นฐานทางจิตใจมากกว่าทางร่างกาย เช่น ความเครียดจากคำพูดที่ไม่น่าพอใจของบุคคลใกล้ชิด หรือการได้ทราบข่าวร้ายบางอย่าง เป็นต้น ความเครียดบางอย่างสามารถขจัดออกไปได้อย่างง่ายดายเพียงแต่ "คิดออก" เท่านั้น ความเครียดก็จะหมดไป อาการของความเครียดช่วงสั้นจะมีอาการตื่นกลัว ตื่นเต้น ซึ่พจรเต้นเร็ว รู้สึกปั่นป่วนในท้อง จิตใจอ่อนไหวไม่มั่นคง

2. ความเครียดระยะยาว

ความเครียดบางอย่างเรื้อรัง เกิดจากปัญหาความไม่ลงรอยไม่เข้าใจกันในครอบครัว ปัญหาการเงินรายได้ไม่พอกับรายจ่าย หรือมีปัญหาकुุ้มใจในเรื่องการทำงาน ความเครียดเหล่านี้ขจัดออกได้ยาก มักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และบุคลิกภาพ อาการของความเครียดแบบนี้จะรุนแรงกว่า คือ มีความวิตกกังวลที่หาสาเหตุไม่ได้ นอนไม่หลับ จิตไม่เป็นสมาธิ ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ ความดันโลหิตสูง และที่สำคัญคืออาจทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร และโรคหัวใจ ซึ่งแต่ละคนจะมีการแตกต่างกันไป หากมีอาการมากต้องไปพบแพทย์ จิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา เพื่อให้คำแนะนำ และบำบัดรักษาได้อย่างถูกต้อง (ห้องสมุดอิเล็กทรอนิกส์ 2553)

ประเภทของความเครียดยังมีอีกหลายชนิด ขึ้นอยู่กับว่าจะจำแนกโดยใช้เกณฑ์อะไรได้แก่

1. จำแนกตามสาเหตุการเกิด โดย Gallangher (1979, อ้างถึงในอัมพร โอตระกูล 2538 :

29) จำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 ความเครียดที่เกิดเนื่องจากมีทุกข์ (Distress) หมายถึง สิ่งที่คุณคามต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้วก่อให้เกิด ความไม่สบายใจหรือเกิดความคับข้องใจ เช่น เมื่อถูกให้ออกจากงานก็เป็นทุกข์ เกิดความเครียดจนรู้สึกปวดศีรษะ เป็นต้น

1.2 ความเครียดที่เกิดจากความสุข (Enstress) บางครั้งคนเรามีความสุขเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้ดีใจจนตื่นเต้นมาก หรือในกรณีที่มีความสนุกสนานมากเกินไปก็จะทำให้รู้สึกเครียดได้ เช่น เจ้าสาวจะเข้าพิธีแต่งงานในคืนวันก่อนแต่งงานอาจดีใจตื่นเต้นมากจนรู้สึกเครียดนอนไม่หลับ

2. จำแนกตามแหล่งที่เกิด การแบ่งประเภทความเครียดโดยวิธีนี้ Miller and Keane (1983, อ้างถึงใน อัมพร โอตระกูล 2538 : 30) อธิบายว่ามี 2 ประเภทได้แก่

1.1 ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย ซึ่งยังสามารถแบ่งออกตามระยะเวลาของการเกิดได้อีก 2 ชนิด คือ

1.1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่าง ๆ

1.1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่น การตั้งครรภ์ การเข้าสู่วัยรุ่น วัยหมดประจำเดือน

1.2 ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ เป็นสิ่งคุกคามสืบเนื่องมาจากความคิด บางครั้งก็เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันเพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อรู้สึกถูกด่าก็จะรู้สึกโกรธเครียดขึ้นได้ หรือเป็นสิ่งคุกคามที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์ จากคำบอกเล่าของผู้อื่นทำให้คิดว่าตนจะมีอันตรายก็จะก่อให้เกิดความเครียด

ผลจากความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกสถานภาพ ดังได้กล่าวมาแล้ว มากบ้าง น้อยบ้างตามแต่สาเหตุของความเครียดนั้น ๆ แต่อย่างไรก็ตาม คนเราถ้าไม่มีความเครียดเลย ชีวิตคงจะขาดรสชาติ ร่างกายอ่อนแอเพราะไม่ได้ใช้พลังงานในการแก้ปัญหาใด ๆ จิตใจจะขาดความภาคภูมิใจจากผลสำเร็จที่เกิดภายหลัง การห้ามไม่ให้เกิดความเครียดเลยนั้นคงไม่ได้ เพียงแต่เมื่อเรามีความเครียดแล้วเราจะดำเนินการหรือมีวิธีการแก้ไขอย่างไรเพื่อเป็นการลดความเครียดหรือจัดการความเครียด ถ้าปล่อยให้ความเครียดคงดำเนินไปเรื่อย ๆ โดยไม่แก้ไข โดยเฉพาะความเครียดระยะยาว อาจจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ ดังนี้

1. โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ เนื่องจากเมื่อคนเรามีความเครียด ร่างกายจะหลั่งสารที่เรียกว่า อะดรีนาลีน ออกมา สารตัวนี้จะไปกระตุ้นให้ผนังลำไส้ขับกรดออกมามากกว่าปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคกระเพาะอาหารและลำไส้

2. โรคขาดสารอาหาร คนที่มีความเครียดมักจะได้รับประทานอาหารไม่ได้ ไม่อยากอาหาร นอกจากนี้ความเครียดจะไปกระตุ้นต่อมไทรอยด์ให้ทำงานผิดปกติและจะสลายอาหารทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามินและสารอาหารอื่น ๆ ออกมามากกว่าปกติ ถ้าร่างกายทดแทนให้ไม่ทันก็จะเกิดสภาวะการขาดสารอาหารได้

3. โรคอ้วน บางคนเมื่อเกิดอาการเครียดจะหาทางคลายเครียดโดยการรับประทานอาหารเพื่อแก้ปัญหาและขจัดความเครียด แต่ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ผลจากการเป็นโรคอ้วน อาจจะทำให้เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและโรคมะเร็งได้

4. โรคความดันโลหิตสูง ความเครียดที่เนืองมาจากความวิตกกังวล และความโกรธ จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว เมื่อมีอาการอย่างนั้นบ่อย ๆ อาจจะส่งผลให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้

5. โรคติดเชื้ออื่น ๆ ความเครียดที่อยู่ในร่างกายเรานาน ๆ จะมีผลกระทบต่อกระบวนการทางเคมีในร่างกาย ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง เนื่องจากความเครียดไปบั่นทอนความสามารถของร่างกายในการบำรุงและซ่อมแซมตัวเอง รวมทั้งการทำงานของต่อมน้ำเหลืองผิดปกติไปด้วย เนื่องจากความเครียดจะไปยับยั้งการสังเคราะห์และการแบ่งตัวของเซลล์ในต่อมน้ำเหลือง จึงทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ

6. โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ จากการศึกษาพบว่า ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญของโรคนี้ได้เช่นกัน

7. กลอเลสเทอรอลหรือกรดไขมันในเลือดสูง กลอเลสเทอรอลเป็นสารที่ร่างกายสร้างขึ้น เมื่อร่างกายเกิดความเครียดก็จะขับกลอเลสเทอรอล เพื่อให้ร่างกายได้ใช้เป็นพลังงานในการต่อสู้กับปัญหาที่เผชิญอยู่ และกลอเลสเทอรอลจะลดลงสู่ระดับปกติเมื่อร่างกายคลายความเครียด แต่ถ้าความเครียดยังคงอยู่ในร่างกายเป็นเวลานานกลอเลสเทอรอลจะอยู่ในร่างกายระดับสูงด้วย และจะพอกพูนในเส้นเลือด ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ เนื่องจากการไหลเวียนของโลหิตไม่สะดวก

ผลของความเครียดที่มีผลต่อชีวิต อันประกอบด้วย

1. ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูก ท้องเสียบ่อย ๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ

2. ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง

นอกจากนี้ความเครียดที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในการทำงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลดีจึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

วิธีการจัดการกับความเครียด

การจัดการกับความเครียด เป็นวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่ไม่สมดุลของความต้องการความสามารถและทรัพยากร คนส่วนใหญ่เห็นว่าความเครียดเป็นสิ่งเลวร้าย แต่ถ้ารู้จักวิธีการจัดการ

กับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยเพิ่มพลังในการปฏิบัติงานและการพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ มีนักวิชาการได้นำเสนอวิธีการจัดการกับความเครียดไว้ ดังนี้

นิมิต ศัลยา (2533 : 17) ได้นำเสนอพร้อมอธิบาย การจัดการกับความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า สิ่งมีชีวิตต้องเคลื่อนไหว ถ้ามนุษย์ต้องอยู่ในที่แห่งใดแห่งหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ จะรู้สึกเจ็บปวดและเมื่อยล้าทั้งทางร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นผลดีต่อกกล้ามเนื้อคนเราอย่างยิ่ง เพราะทำให้การหมุนเวียนของกระแสโลหิตดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีผลในแง่การพักผ่อนร่างกายอีกด้วย กล้ามเนื้อของมนุษย์จะทำงานเป็นคู่ เมื่อเราเคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนหนึ่งจะต้องเกร็งตัว แต่กล้ามเนื้ออีกส่วนหนึ่งก็จะคลายตัวลง ในขณะเดียวกันก็เป็นการพักผ่อนตามธรรมชาติ การเคลื่อนไหวร่างกายจึงไม่มีอะไรสูญเปล่า ธรรมชาติได้จัดการให้กล้ามเนื้อทำงานและพักผ่อนสลับกันอย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่

มนูญ ตนะวัฒนา (2539 : 162) กล่าวว่า วิธีการจัดการกับความเครียด (How to Deal With Your Tensions) มีดังนี้

1. พุดออกมา
2. หันไปชั่วขณะ
3. ขจัดความโกรธ
4. ขอมแพ้งบางโอกาส
5. ทำบางสิ่งเพื่อคนอื่น
6. จับสิ่งหนึ่งในเวลาเดียว
7. หลีกหนีให้พ้นจากอำนาจของขอดมนุษย์
8. ขอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์
9. ขอมให้เพื่อนร่วมงานคัดค้านได้
10. ทำตัวให้เป็นประโยชน์

11. จัดตารางการพักผ่อน

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และ วุฒิชัย มูลศิลป์ (ม.ป.ป. : 14-18) ได้เสนอวิธีการวินิจฉัยและการทำความเข้าใจกับความเครียด 11 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 อารมณ์และความเครียด เป็นขั้นแรกของการจัดการกับความเครียดโดยการประเมินเพื่อระบุภาวะทางอารมณ์ของบุคคลว่ามีระดับความเครียดในระดับใด

ขั้นที่ 2 การประเมินจุดอ่อนที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นการพัฒนาภูมิคุ้มกันต่อความเครียดของบุคคล โดยให้ความสนใจสุขภาพของตนเองโดยการสร้างภูมิคุ้มกันความเครียดจากสภาพการณ์ต่าง ๆ

ขั้นที่ 3 เข้าใจความเครียด สำนวณภาวะของความไม่สมดุลระหว่างความสามารถกับความ ต้องการ เมื่อมีความไม่สมดุลเกิดขึ้น ได้แก่ ความเครียดทางร่างกาย และทางจิตวิทยา ความเครียดก็จะเกิดขึ้นตามมา

ขั้นที่ 4 การวินิจฉัยสาเหตุของความเครียด ความเครียดที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากการทำงาน เท่านั้น แต่จะแพร่กระจายไปในทุกแห่งของวิถีชีวิต เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ร่างกายก็จะสร้าง กลไกในการป้องกันตนเอง จึงควรรหาสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 5 การประเมินระดับของการเปลี่ยนแปลงในชีวิต จากการเปลี่ยนแปลงทาง เทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่แน่นอนและไม่มั่นคงปลอดภัย เพื่อที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จำเป็นต้องฝึกอบรมใหม่ เรียนรู้วิธีการทำงานใหม่ ๆ หรือปรับวิธีการทำงานใหม่

ขั้นที่ 6 การรู้จักสัญญาณเตือนว่ามีความเครียดมากเกินไป การที่จะทำงานให้มีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องระวังเกี่ยวกับความกดดันที่เพิ่มขึ้น และรู้จักอาการที่เกิดจากความกดดันต่าง ๆ จะต้องรู้จักอาการ ระวังต่อสัญญาณเตือนว่ามีความเครียดมากเกินไป บางคนมีปัญหาอาจจนไม่สามารถรู้จักสัญญาณเตือน และไม่ได้เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับผลของการมีความเครียดมากเกินไป

ขั้นที่ 7 การใช้ดุลยพินิจและพัฒนาวิธีการตั้งเป้าหมายในอนาคต เมื่อวินิจฉัยและทำความเข้าใจกับความเครียดแล้ว ควรใช้เวลาในการวิเคราะห์ข้อมูล ประเมินความต้องการในชีวิต ขณะเดียวกันควรประเมินความสามารถของเราและทำให้สามารถประเมินระดับความเครียดได้ นอกจากนั้นควรจะไปในอนาคตเพื่อดูว่าจะนำวิธีการจัดการกับความเครียดไปใช้กับอะไรได้บ้าง

ขั้นที่ 8 ระดับความเครียดที่เหมาะสม ความเครียดบางครั้งก็มีประโยชน์ ดังนั้นวิธีการที่สำคัญวิธีหนึ่งในการจัดการกับความเครียด คือ การลดความกดดัน และปฏิบัติงานให้ดีที่สุด มีปัจจัยสำคัญ 2 อย่างที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ประการแรก คือ ระดับความสามารถของเรา และประการที่สอง คือ ระดับความท้าทายของสถานการณ์ต่อความเครียด ซึ่งมีอยู่ภายใต้อิทธิพลของความเชื่อมั่นในตนเอง ระดับความเครียดที่เหมาะสม จึงเป็นการรักษาระดับของความผูกพันต่อสถานการณ์กับระดับที่สามารถควบคุมสถานการณ์ให้อยู่ในระดับที่สมดุล

ขั้นที่ 9 การรับรู้ยุทธศาสตร์ที่มีประสิทธิภาพต่ำในการคลายเครียด บางคนมีความทุกข์ทรมานจากการมีความเครียดมากเกินไปเพราะใช้ยุทธศาสตร์ในการรับมือกับความเครียดที่ไม่มีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 10 ยุทธศาสตร์ในการคลายเครียดหรือรักษาความไม่สมดุล มียุทธศาสตร์หลายอย่างที่ใช้ในการจัดการกับความเครียด การที่จะเลือกใช้ยุทธศาสตร์ใดนั้นขึ้นอยู่กับการวินิจฉัย

ความเครียดของเรา แล้วจึงเลือกยุทธศาสตร์ที่เหมาะสมกับตัวเรา โดยควรจะศึกษารายละเอียดก่อนที่จะดำเนินการตามขั้นสุดท้ายต่อไป

ขั้นที่ 11 ยุทธศาสตร์ในการจัดการกับความเครียด ในขั้นสุดท้ายควรจะทราบว่าเราจะต้องทำอะไรบ้าง ในการนำเอายุทธศาสตร์ที่เลือกไปปฏิบัติ เป็นขั้นที่สำคัญที่สุดเพราะเป็นขั้นที่ต้องปฏิบัติจริง และประเมินผลที่เกิดขึ้น

เพนเดอร์ (Pender. 1987 : 34) ได้นิยามความหมาย การจัดการกับความเครียด ว่าเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงวิธีการจัดการกับความเครียดของบุคคล เช่น การผ่อนคลาย การนอนหลับการพักผ่อน การทำกิจกรรมที่คลายเครียด หรือการทำกิจกรรมที่ป้องกันการอ่อนล้า

วิชิต คณิงสุขเกษม (2547) ได้เสนอแนวทางในการจัดการกับความเครียดดังนี้

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้ อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้

2. เมื่อรู้ว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว

3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก

4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย

5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิต (2547) นำเสนอวิธีการในการคลายเครียด 6 วิธี ได้แก่

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคที่สะดวกและช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง โดยในขณะที่ฝึก จิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่านและความวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้น

2. การฝึกการหายใจ เป็นเทคนิคในการบริหารกล้ามเนื้อ กระบังลมบริเวณท้อง ช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้นและช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้

3. การทำสมาธิ เป็นการจัดการกับความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะจะทำให้จิตใจสงบ โดยใช้วิธีการนับลมหายใจ

4. การจินตนาการ เป็นเทคนิคที่เบี่ยงเบนความสนใจจากสถานการณ์อันเคร่งเครียด โดยให้ย้อนระลึกถึงที่สงบสุขในอดีต

5. การคลายเครียดจากใจสู่กายเป็นการจัดการกับความเครียด โดยการให้ใจไปยังส่วนของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งกล้ามเนื้อในส่วนนั้นจะมีความรู้สึกหนัก จะทำให้ร่างกายรู้สึกว้าบออ่อนขึ้น มีผลทำให้คลายเครียดได้

6. การนวดคลายเครียด การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว

จากข้อมูลแนวทางการจัดการกับความเครียด สรุปได้ว่า การจัดการกับความเครียดเป็นการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นจากความไม่สมดุลของสภาวะทางร่างกายและจิตใจ ที่เกิดผลกระทบจากสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการทั้งจากภายในและภายนอก ร่างกาย ยุทธศาสตร์ที่ง่าย มีความเหมาะสมและสะดวกที่สุด คือ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะนอกจากจะมีผลต่อการคลายกล้ามเนื้อแล้ว ยังมีผลทำให้จิตใจไม่คิดฟุ้งซ่าน มีสมาธิ ซึ่งเป็นการสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับการพัฒนาภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ

Warr (1987) เสนอความคิดเห็นว่า ความรู้สึก “เป็นสุข” จากการทำงานนั้น ต้องดูจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมทั่วไปของสภาพจิตเป็นประการแรก เขาได้ระบุปัจจัยบ่งชี้พื้นฐานของความสุขทางจิตไว้ 9 ประการ ดังต่อไปนี้

1. โอกาสในการควบคุม (Opportunity for Control) สันนิษฐานว่าปัจจัยแรก อยู่ที่โอกาสตามแต่สิ่งแวดล้อมจะอำนวยให้บุคคลควบคุมกิจกรรม และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สภาพจิตจะดีขึ้นหากสิ่งแวดล้อมเอื้อให้เกิดการควบคุมตนเอง อนึ่ง การควบคุมประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก ๆ ด้วยกัน 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ได้แก่โอกาสที่จะตัดสินใจและกระทำในสิ่งที่ตนเองเลือก และส่วนที่ 2 ได้แก่ศักยภาพในการทำนายถึงผลของการกระทำนั้น การที่ไม่สามารถล่วงรู้ถึงส่วนประกอบส่วนที่ 2 นี้ ทำให้เมื่อคนซึ่งแม้จะมีอิสระในการตัดสินใจลงมือทำงาน ไม่สามารถคาดเดาผลของงานนั้น ๆ ได้อย่างแน่นอน ซึ่งทำให้กระบวนการทำงานขั้นนั้น ๆ เกิด “ความไม่สามารถในการควบคุมเฉพาะ” ขึ้นในที่สุด

2. โอกาสในการใช้ทักษะ (Opportunity for Skill use) ปัจจัยนี้มีประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่าสิ่งแวดล้อมจะขัดขวางหรือสนับสนุนการใช้และการพัฒนาทักษะมากหรือน้อยเพียงใด ข้อจำกัดในการใช้ทักษะนั้นอาจมีอยู่ 2 ประเด็น กล่าวคือ ประเด็นแรก ได้แก่ ปัจจัยที่จำกัดการใช้ทักษะของบุคคล ทำให้ผู้ที่มีทักษะดี ๆ ไม่สามารถดึงเอาความชำนาญออกมาใช้และต้องทำงานประจำซ้ำ ๆ กันทุกวัน ประเด็นที่สอง คือ ข้อจำกัดในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ข้อจำกัดนี้ทำให้คนที่ความจริงแล้วมีศักยภาพดีพอที่จะทำงานที่ยากและซับซ้อนขึ้นได้ยังคงย่ำอยู่กับที่

3. เป้าหมายอันเกิดจากปัจจัยภายนอก (Externally Generated Goals) เป็นองค์ประกอบ 3 ประการที่ส่งผลต่อสภาพจิต ได้แก่ เป้าหมาย และความท้าทายอันเกิดจากสิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมที่ไม่บีบคั้นบุคคล ไม่ก่อให้เกิดความท้าทายและไม่กระตุ้นให้เกิดกิจกรรมหรือความสำเร็จใด ๆ ตรงกันข้ามสภาพแวดล้อมที่ผลักดันให้เกิดการตั้งใจและติดตามเป้าหมายจะก่อให้เกิดกิจกรรมต่าง ๆ เกิดการประคับประคองและการชักจูงใจซึ่งเกิดผลบวกต่อภาวะจิตใจของบุคคล

4. สิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย (Environmental Variety) สิ่งแวดล้อมบางอย่างก่อให้เกิดเป้าหมาย และมีกิจกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ กัน ไม่เปลี่ยนแปลง การกระทำที่ซ้ำ ๆ กันและไม่มีเปลี่ยนแปลงแต่เป็นสิ่งที่ต้องทำนี้ มีแนวโน้มที่จะไม่ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีเท่ากับการได้ทำงานที่หลากหลาย แปลกใหม่และเปลี่ยนแปลงรูปแบบของกิจกรรมและสถานที่แบบเดิม ๆ

5. ความชัดเจนของสิ่งแวดล้อม (Environmental Clarity) ความสำคัญของข้อนี้อยู่ที่ว่าสุขภาพจิตจะเป็นเช่นไร ย่อมขึ้นอยู่กับระดับความชัดเจนของสภาพแวดล้อมของบุคคล ความชัดเจนที่ว่านี้รวมถึงองค์ประกอบ 2 อย่างเอาไว้ด้วยกัน ได้แก่ หนึ่ง คือ ผลสะท้อนกลับของการกระทำของคนผู้นั้น สอง คือ ความชัดเจนในข้อจำกัดของบทบาท และความคาดหวังในมาตรฐานทางพฤติกรรม ตลอดจนระดับที่มาตรฐานต่าง ๆ จะสามารถเปิดเผยและยอมรับในสภาพแวดล้อมของแต่ละคน

6. ความพร้อมทางการเงิน (Availability of Money) ข้อจำกัดรุนแรงทางการเงินทำให้เกิดช่องทางอันจะนำไปสู่การเสียสุขภาพจิตได้มาก การที่บุคคลหนึ่งมีเงินไม่ได้เป็นหลักประกันว่าเขาจะมีสุขภาพจิตดี แต่หากไม่มีเงินปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงหลาย ๆ รูปแบบจะเกิดขึ้น ความยากจน ขัดสน ลดโอกาสในการควบคุมตนเองของบุคคลนั้น ซึ่งแท้จริงแล้วความสามารถในการควบคุมตนเองนี้บ่งชี้ถึงสุขภาพจิตของบุคคลดังที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น

7. ความปลอดภัยทางกายภาพ (Physical Security) เป็นความปลอดภัยของสิ่งแวดล้อมของที่อยู่อาศัย ทั้งนี้สิ่งแวดล้อมจะต้องปกป้องบุคคลจากอันตรายทางกายและให้ความปลอดภัยด้านการกินอยู่หลับนอน และพักผ่อนอย่างเพียงพอ ที่อยู่อาศัยดังกล่าวยังต้องคงทนถาวร เพื่อที่ว่าผู้อยู่อาศัยสามารถอยู่ได้ในระยะยาว

8. โอกาสในการติดต่อกับบุคคลอื่น (Opportunity for Interpersonal Contact) สิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันทำให้โอกาสในการติดต่อกับบุคคลอื่นต่างกันไปด้วย การได้ติดต่อทำให้ได้มิตรภาพและช่วยลดความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว การติดต่อกับบุคคลอื่นนี้ยังเอื้อต่อการสนับสนุนทางสังคม ทั้งทางด้านอารมณ์ และการเป็นสื่อ (สนับสนุนในการแก้ปัญหาทั้งช่วยเหลือและแนะนำ) เป้าหมายทั้งหลายจะสำเร็จขึ้นอยู่กับความพยายามของหลาย ๆ คน สมาชิกในกลุ่มทำให้เกิดความตั้งมั่นและความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งจะไม่สามารถสำเร็จและเป็นจริงได้ด้วยคน ๆ เดียว

9. ตำแหน่งที่มีค่าทางสังคม (Valued Social Position) ความคาดหวังข้อนี้มีความสำคัญตำแหน่งทางโครงสร้างสังคมที่ได้รับการยกย่องนับถือจากบุคคลอื่น ความยกย่องนับถือเป็นสิ่งที่มีค่าติดมากับกิจกรรมอันเกี่ยวเนื่องกับบทบาทและการช่วยเหลือที่พวกเขาสร้างขึ้น บทบาทของสมาชิกแสดงให้เห็นว่าเขามีความสามารถและได้รับการยอมรับจากสังคม

Warr (1987) แสดงถึงความคาบเกี่ยวกันระหว่างมิติทั้ง 9 แต่ละมิติต่างมีความจำเป็น และมีความสำคัญในการที่จะเข้าใจว่าสิ่งแวดล้อมมีผลต่อสุขภาพทางใจอย่างไร ถ้าสนใจการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางใจสามารถทำได้อย่างแน่นอน

การคลายเครียดในภาวะปกติ เป็นวิธีการคลายเครียดที่คนทั่วไปนิยมปฏิบัติ โดยมักเลือกปฏิบัติในวิธีที่เคียดชัง ถนัดหรือชอบ ทั้งนี้เพียงเพื่อให้ความเครียดลดลง สบายใจมากขึ้น เช่น

1. หยุดพักการทำงาน หรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่นั้นชั่วคราว ลุกขึ้นไปดื่มน้ำ เข้าห้องน้ำ ยืนยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขนขา สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ก็จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น
2. ทำงานอดิเรกที่สนใจหรือถนัดและชื่นชอบ จะทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สนุก หรือมีความสุข ลืมความเครียดที่มีอยู่ไปขณะหนึ่ง ทำให้ไม่หมกมุ่นกับปัญหาที่ทำให้รู้สึกเครียดได้ งานอดิเรกมีหลายประเภท เช่น

- 2.1 เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ ฟังเพลง
- 2.2 ทำงานศิลปะ งานประดิษฐ์
- 2.3 ปลูกต้นไม้ ขุดดิน ทำสวน
- 2.4 ตกแต่งบ้าน ตัดเย็บเสื้อผ้า
- 2.5 เขียนหนังสือ เขียนบันทึกต่าง ๆ อ่านหนังสือ
- 2.6 ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ฟังวิทยุ

3. เล่นกีฬาหรือบริหารร่างกาย ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เตะตะกร้อ เล่นเทนนิส แบดมินตัน เตะฟุตบอล โดยเลือกเล่นกีฬาที่ชอบหรือถนัด

4. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไว้วางใจ ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน เช่น การรวมกลุ่มพูดคุยเรื่องที่สนุกสนาน อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนที่อารมณ์ดี สร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลินและผ่อนคลาย

5. พักผ่อนให้เพียงพอ คนที่เครียดมักจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก หรือหลับแล้วตื่นกลางดึก ผื่นร้าย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย การที่จะทำใหกลางคืนมีการนอนหลับที่ดีนั้น สิ่งสำคัญคือควรหลีกเลี่ยงการนอนกลางวันและอย่ากังวลว่าจะนอนไม่หลับ ให้เข้านอนเป็นเวลา และหากไม่่วงนอน ก็ให้หากิจกรรมบางอย่างทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ เป็นต้น

6. ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานหรือที่บ้านให้เหมาะสม เช่น จัดเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ ทำความสะอาดบ้านและที่ทำงานให้ดูดีขึ้น ซึ่งหากสิ่งแวดล้อมดูสะอาด ระเบียบ และสวยงามน่าอยู่แล้วย่อมทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีและช่วยลดความเครียดลงได้

7. เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว ในบางครั้งที่เราอาจคร่ำเคร่งหรือเคร่งเครียดกับการทำงาน หรือกิจกรรมบางอย่างมาก ๆ อาจทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ซ้ำซาก จำเจเกินไป จนทำ

ให้ไม่มีความสุข ดังนั้นการเปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราวด้วยการชักชวนคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูงออกไปท่องเที่ยวชมธรรมชาติ หลีกหนีบรรยากาศที่จำเจไปชั่วคราว หยุดงานชั่วคราว หยุดพักผ่อนบ้าง เดินทางไปสถานที่ที่ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และเพลิดเพลินสักระยะหนึ่ง จะทำให้ความตึงเครียดลดลง และพร้อมที่จะลุยงานต่อไปได้ใหม่

สิ่งสำคัญที่ควรระลึกถึง คือ การหลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน กินของจุจิก หรือใช้ยาเสพติด เพราะนอกจากจะทำลายสุขภาพแล้ว ยังอาจทำให้มีปัญหาอื่น ๆ ตามมามากมาย เช่น เสี่ยงทรัพย์สินเงินทอง เกิดความขัดแย้งไม่เข้าใจกับคนในครอบครัว เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วนิดา ชั่งนึม (2550) การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียดจากการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐบาลและเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อศึกษาความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐบาลและเอกชน เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐบาลและเอกชน เพื่อศึกษาวิธีการผ่อนคลายความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐบาลและเอกชน โดยวิธีการทางสถิติ SPSS ในการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากรด้วยสถิติที (t-test)

ผลการศึกษาพบว่า พยาบาลของทั้งรัฐบาลและเอกชนทั้งหมดเป็นเพศหญิง มีอายุ 36 ปีขึ้นไป และ 26-30 ปี ตามลำดับ สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐบาลมากที่สุด คือ ลักษณะงานที่ปฏิบัติ และเอกชน คือ เงินเดือน สาเหตุของความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลรัฐบาลและเอกชน มีความแตกต่างกันอยู่ 8 ด้าน ประกอบด้วย เพื่อนร่วมงาน การแข่งขันในที่ทำงาน สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน การเดินทางไปทำงาน ความพึงพอใจในการทำงาน ความปลอดภัยในการทำงาน ความก้าวหน้าในการทำงาน และลักษณะงานที่ปฏิบัติ โดยมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกที่เกิดจากความเครียด ซึ่งส่วนใหญ่พยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐบาลและเอกชนมีความเครียดอยู่ในระดับช่วงคะแนน 6-17 คะแนนซึ่งอยู่ในระดับปกติ

ในเรื่องของวิธีการจัดการกับความเครียด พยาบาลของโรงพยาบาลรัฐบาลจะใช้วิธี ฟังเพลง ร้องเพลงและเล่นดนตรีมากที่สุด และเอกชนจะใช้วิธีไปดูหนัง ดูโทรทัศน์และนอนมากที่สุด

ศลิษา วรรษยานนท์ (2549) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของพนักงานแผนกขนส่งและจัดจำหน่ายสินค้า บริษัท สหฟาร์ม จำกัด จังหวัดลพบุรี

ผลการวิจัยพบว่า

1. พนักงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีช่วงอายุ 26-35 ปี สถานภาพสมรส มีเงินเดือนอยู่ระหว่าง 5,000-10,000 บาท

2. ระดับความเครียดของพนักงานโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย โดยมีสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจากการทำงานสูงสุด คือ ระดับของรายได้และเงินเดือน

3. จากการประเมินความเครียด พบว่าพนักงานมีอาการ พฤติกรรมและความรู้สึกที่แสดงให้เห็นถึงความเครียด เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราว พบมากที่สุด 2 อันดับแรกคือปวดหัวข้างเดียวหรือปวดหัวขมับทั้ง 2 ข้าง และอาการนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ

4. วิธีการจัดการความเครียดของพนักงาน พบว่าพนักงานส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการกับความเครียด 3 อันดับแรก คือ 1).การไปดูภาพยนตร์หรือดูโทรทัศน์ 2).การพักผ่อนโดยการนอนหลับ 3).การฟังเพลง ร้องเพลงหรือเล่นดนตรี

พรเทพ สุกใส (2546) การศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานกิจการแพปลา : ศึกษากรณีผู้ประกอบการแพปลาคลองสังเขป ตำบลบ้านโคก อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาปัญหาและอุปสรรคของการดำเนินงานของผู้ประกอบการแพปลาคลองสังเขป จังหวัดชลบุรี 2. ศึกษาแนวทางการพัฒนาการดำเนินงานของผู้ประกอบการแพปลาคลองสังเขป จังหวัดชลบุรี โดยพิจารณาจากทรัพยากรพื้นฐานในการบริหาร 4M ด้วยการสัมภาษณ์เจ้าของกิจการแพปลาคลองสังเขป ตำบลบ้านโคก อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี จำนวน 8 แห่ง ผลการศึกษาพบว่า การดำเนินการมีปัญหา ด้านคน เงิน วัสดุอุปกรณ์และการจัดการ ปัญหาที่เด่นชัดที่สุดคือ ปัญหาด้านการเงิน การศึกษาครั้งนี้พบว่านอกจากปัญหาและอุปสรรคจากปัจจัยพื้นฐานในการบริหาร 4M และมีปัจจัยภายนอกที่มีผลกระทบต่อการทำงานของกิจการแพปลาอีก 3 อย่างคือ จำนวนสัตว์น้ำ มีจำนวนน้อยลง มีการฝ่าฝืนกฎหมายการจذبกระเบียบการประมงและกลไกทางการตลาด โดยเจ้าของแพปลาเกิดภาวะหนี้สูญจากสาเหตุที่สำคัญ 2 สาเหตุ คือ ธุรกรรมที่ภาษาท้องถิ่นเรียกว่า "เกี่ยวเรือ" ซึ่งเป็นการตกลงกันระหว่างเจ้าของกิจการแพปลาและชาวประมงโดยเจ้าของกิจการแพปลาจ่ายเงินล่วงหน้าให้ชาวประมง เพื่อนำไปใช้จ่ายในการจับสัตว์น้ำและเมื่อจับสัตว์น้ำได้ ชาวประมงจะต้องนำสัตว์น้ำที่จับได้ทั้งหมดมาขายที่แพปลาที่เจ้าของแพปลาจ่ายเงินล่วงหน้าไว้ในฐานะลูกแพขาประจำ และธุรกรรมเกี่ยวเรือปฏิบัติกันมานานเป็นธุรกรรมที่คุ้มกับการลงทุนทั้งสองฝ่าย ภายใต้งื่อนไข่ว่ามีความซื่อสัตย์ต่อข้อตกลงและมีสัตว์น้ำสำหรับการทำประมงมากเพียงพอ แต่ในปัจจุบันทำให้เกิดภาวะหนี้สูญจากธุรกรรมนี้เกิดขึ้นเพราะการไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงของลูกแพ จึงทำให้เจ้าของแพเกิดปัญหาทางการเงิน

ผลการวิจัยพบว่า

เจ้าของกิจการแปปลาคลองสังเขป อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ทั้ง 8 แห่ง เป็นคนพื้นเพ จังหวัดชลบุรี ส่วนมากประกอบกิจการมาไม่ต่ำกว่า 10 ปี เรื่องที่ทำการค้ากับแปปลาจะเป็นเรื่องขาย ที่เป็นเรืออวนลาก อวนลอย เจ้าของแปปลาส่วนใหญ่ไม่มีเรือประมงเป็นของตนเอง แปปลาจะทำการหักค่าบริการร้อยละ 5 จากยอดขายสินค้าสัตว์น้ำเหมือนกันทุกแปปลา ซึ่งเป็นไปตามพระราชบัญญัติกิจการแปปลา พ.ศ. 2496 โดยสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ปัญหาด้านคน (Man) การหยุดงานของคนงานมีบ่อยทำให้การทำงานไม่ต่อเนื่อง ความซื่อสัตย์น้อยลง การทำงานโดยไม่มีวันหยุดและกลิ่นของปลา ทำให้คนไม่ชอบทำงานแปปลา ผลผลิตที่ต้องขึ้นอยู่กับฤดูกาล ทำให้บางช่วงคนงานไม่พอหรือว่างงาน คนงานหายาก ถ้าใช้คนงานต่างดาวต้องไปขึ้นทะเบียนต่างดาว ทำให้ยุ่งยาก

2. ปัญหาด้านเงิน (Money) การเรียกเก็บเงินทำได้ยาก เรือประมงได้รับเงินล่วงหน้าไปก่อนแต่ไม่นำสินค้ามาให้ การให้สินเชื่อ (เครดิต) กับลูกค้าจึงมีภาวะเสี่ยงต่อหนี้สูญอยู่มาก

3. ปัญหาด้านวัสดุสิ่งของ (Material) สินค้าสัตว์น้ำมีน้อยและไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้บริโภค และในบางครั้งสินค้าล้นตลาดจะต้องพึ่งพาอุตสาหกรรมต่อเนื่อง เช่น อุตสาหกรรมห้องเย็น ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น

4. ปัญหาด้านการจัดการ (Management) เจ้าของเรือประมงจะนำเรือไปเทียบท่าเพื่อขายสินค้าเองโดยไม่ผ่านแปปลา ทำให้แปปลาไม่รายได้น้อยลง บางครั้งสินค้าไม่พอ ทางแปปลาต้องจัดรถไปซื้อสินค้าจากที่อื่นเพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของลูกค้า ทำให้ค่าใช้จ่ายในการจัดการเพิ่มขึ้น

ปิยะวดี สุมาลัย (2544) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลบาราศนราดรุ เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลบาราศนราดรุ ตามตัวแปรด้านอายุ จำนวนชั่วโมงในการทำงาน สถานภาพสมรส ประสิทธิภาพในการทำงาน แผนกในฝ่ายการพยาบาล บุคลิกภาพ และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลบาราศนราดรุ โดยศึกษาในพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลบาราศนราดรุ กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุขจำนวน 97 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามวัดระดับความเครียด และแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการทดสอบค่าเอฟ

ผลการศึกษาพบว่า พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลบาราศนราดรุ ส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ 41 ปีขึ้นไป มีสถานภาพสมรส มีประสิทธิภาพในการทำงานตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป ส่วนมากทำงานมากกว่า

8 ชั่วโมงต่อวัน และมีบุคลิกภาพมีแนวโน้มแบบ A มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

สมมติฐานที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมีเพียง 1 ข้อ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มอายุต่างกัน โดยพยาบาลวิชาชีพอายุ 41 ปีขึ้นไปมีความเครียดสูงสุด

ฐานา ธรรมคุณ (2532) การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนักและหอผู้ป่วยทั่วไป อายุรกรรม ศัลยกรรม กลุ่มตัวอย่างคือพยาบาลวิชาชีพที่เป็นพยาบาลประจำการปฏิบัติงานในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก และหอผู้ป่วยทั่วไป อายุรกรรม ศัลยกรรม โรงพยาบาลศูนย์ภาคเหนือ 3 แห่ง คือ โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ โรงพยาบาลพุทธชินราช และโรงพยาบาลลำปาง จำนวน 160 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปซึ่งแบ่งเป็นข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลด้านการทำงาน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง และแบบสำรวจเพื่อประเมินระดับความเครียด ซึ่งประยุกต์จาก Symptoms of Stress Inventory หาความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ และนำไปหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านการทำงาน เท่ากับ 0.79 และแบบสำรวจเพื่อประเมินระดับความเครียดเท่ากับ 0.98

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แบบทดสอบค่าที ทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. ระดับความเครียดของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก และหอผู้ป่วยทั่วไป อายุรกรรม ศัลยกรรม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5
2. ปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลหออภิบาลผู้ป่วยหนัก อายุรกรรม ศัลยกรรม แต่เมื่อวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยใช้ปัจจัยส่วนบุคคลร่วมกับปัจจัยด้านการทำงาน พบว่า ภาวะครอบครัวเป็นปัจจัยร่วมในการพยากรณ์ความเครียดของพยาบาลได้ ร้อยละ 46.85 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5
3. ปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลหอผู้ป่วยทั่วไป อายุรกรรม ศัลยกรรม เมื่อวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณก็พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีอิทธิพลในการพยากรณ์ความเครียดของพยาบาล
4. ปัจจัยด้านสภาพการปฏิบัติงาน ด้านการบริหารและการสนับสนุนในหน่วยงาน และด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน มีความสัมพันธ์ในทางตรงกันข้ามกับความเครียดของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก อายุรกรรม ศัลยกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ระดับ .01 และระดับ .05 ตามลำดับ ส่วนปัจจัยที่เป็นตัวร่วมในการพยากรณ์ความเครียดของพยาบาลกับภาระครอบครัว ได้แก่ สภาพการปฏิบัติงาน การบริหารและการสนับสนุนในหน่วยงาน ซึ่งสามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 46.85 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. ปัจจัยด้านสภาพการปฏิบัติงาน และด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ในทางตรงกันข้ามกับความเครียดของพยาบาลหอผู้ป่วยทั่วไป อายุรกรรม ศัลยกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระดับ .05 ตามลำดับ ส่วนปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ความเครียดของพยาบาลคือสภาพการปฏิบัติงาน ซึ่งสามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 6.74 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นจากการทำงานของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างของความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร
3. เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร ทั้งหมด 101 คน ประกอบด้วย

1. ผู้ประกอบการแพปลาภายในจังหวัดสมุทรสาครจำนวน 56 คน
2. ผู้ประกอบการแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาครจำนวน 45 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ตัวแปรเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตัวแปรเกี่ยวกับความเครียดหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร และตัวแปรที่เกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามจำนวน 1 ฉบับ แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม (ข้อมูลส่วนบุคคล) สาเหตุของความเครียดจากการทำงาน

แบบประเมินและทดสอบความเครียด และตอนสุดท้าย คือ วิธีการจัดการความเครียด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นการศึกษาถึงข้อมูลส่วนบุคคล ในเรื่อง เพศ อายุ สถานภาพ ตำแหน่งงานและรายได้ต่อเดือน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบข้อความให้เลือกตอบ

ตอนที่ 2 สาเหตุของความเครียดจากการทำงาน เป็นการศึกษาถึงสาเหตุต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงาน มีจำนวน 10 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามมีคำตอบเป็นทางเลือก 5 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

5 คะแนน	=	มากที่สุด
4 คะแนน	=	มาก
3 คะแนน	=	ปานกลาง
2 คะแนน	=	น้อย
1 คะแนน	=	น้อยที่สุด

การแปลผลการให้ความสำคัญค่าเฉลี่ย เกณฑ์การจัดระดับค่าเฉลี่ย มีสูตรคำนวณดังนี้

$$\text{ความกว้างของระดับชั้น} = \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$= \frac{(5-1)}{5}$$

ดังนั้นการแปลผล คือ

1.00-1.80 คะแนน	หมายถึง	มีความสำคัญน้อยที่สุด
1.81-2.60 คะแนน	หมายถึง	มีความสำคัญน้อย
2.61-3.40 คะแนน	หมายถึง	มีความสำคัญปานกลาง
3.41-4.20 คะแนน	หมายถึง	มีความสำคัญมาก
4.21-5.00 คะแนน	หมายถึง	มีความสำคัญมากที่สุด

ตอนที่ 3 แบบประเมินความเครียด เป็นการศึกษาข้อมูลด้านความเครียด ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับอาการ ความรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ประกอบการในรอบ 2 เดือนที่ผ่านมา ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ค้นคว้าจากตำราที่เกี่ยวข้อง โดยเป็นแบบสอบถามที่จัดทำขึ้นโดย กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีคำตอบเป็นทางเลือก 4 ระดับ โดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

1 คะแนน	=	ไม่เคย
2 คะแนน	=	เป็นครั้งคราว
3 คะแนน	=	เป็นบ่อย
4 คะแนน	=	เป็นประจำ

วิธีตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ กำหนดให้ผู้ตอบเลือกได้เพียงคำตอบเดียว หลังจากนั้นรวมคะแนนทั้ง 20 ข้อ ว่ามีคะแนนรวมเป็นเท่าไร แล้วจึงดูผลการประเมินความเครียด โดยแต่ละช่วงคำตอบมีความหมาย ดังต่อไปนี้

0-5 คะแนน	หมายถึง	มีความเครียดน้อยกว่าปกติ
6-17 คะแนน	หมายถึง	ปกติ / ไม่เครียด
18-25 คะแนน	หมายถึง	เครียดสูงกว่าปกติ / มีความเครียดเล็กน้อย
26-29 คะแนน	หมายถึง	เครียดปานกลาง
30 คะแนนขึ้นไป	หมายถึง	เครียดมาก

คำชี้แจง

ระดับคะแนนตั้งแต่ 0-5 หมายถึง มีความเครียดน้อยกว่าปกติ อาจเป็นเพราะมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่จำเป็นต้องต่อสู้ ค้ำจุนในการดำเนินชีวิต ไม่ค่อยมีเรื่องให้ต้องตื่นเต้นและไม่ค่อยมีความกระตือรือร้น

ระดับคะแนนตั้งแต่ 6-17 หมายถึง ปกติ ไม่เครียด เป็นคำตอบที่แสดงให้เห็นว่าท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ นั่นหมายความว่าท่านสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวา กระตือรือร้นมองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับความเครียดตั้งแต่ 18-25 คะแนน หมายถึง มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย หมายความว่า ขณะนี้ท่านมีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาจากการทำงาน ปัญหาการเงิน ปัญหาครอบครัว ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น โดยที่ปัญหานั้นยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ใน

ชีวิตประจำวัน ผู้ประกอบการไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ ความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต

ระดับคะแนนตั้งแต่ 26-29 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง หมายความว่าขณะนี้ท่านมีความตึงเครียดในระดับที่ค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก จากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต โดยท่านอาจสังเกตเห็นได้จากอาการแสดงออกของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต สิ่งเหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนขึ้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการหรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก ความเครียดในระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงาน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องรีบหาทางคลี่คลายหรือแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไป

ระดับคะแนนตั้งแต่ 30 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดอย่างมาก หมายถึง ท่านกำลังตกอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง ความเครียดในระดับนี้ถือว่ารุนแรงมาก หากท่านปล่อยให้ความเครียดต่อไปโดยไม่ได้นำมาดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสม และถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิด

การแปลผลการให้ความสำคัญค่าเฉลี่ยเกณฑ์การจัดระดับค่าเฉลี่ย มีสูตรคำนวณดังนี้

$$\text{ความกว้างของระดับชั้น} = \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$= \frac{(4-1)}{4}$$

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

0.6

ดังนั้นการแปลผล คือ

1.00-1.75 คะแนน	หมายถึง	ไม่เคย
1.76-2.50 คะแนน	หมายถึง	เป็นครั้งคราว
2.51-3.25 คะแนน	หมายถึง	เป็นบ่อย
3.26-4.00 คะแนน	หมายถึง	เป็นประจำ

ตอนที่ 4 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียด เป็นการศึกษาข้อมูลต่าง ๆ ในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดที่ผู้ประกอบการผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติ เพื่อช่วยลดความเครียดให้กับตนเอง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามทั้ง 4 ตอน ซึ่งในตอน 3 นั้นเป็นเครื่องมือที่จัดทำขึ้นโดยกรมสุขภาพจิตที่เผยแพร่ให้คนทั่วไปได้ใช้ ส่วนที่เหลือผู้วิจัยได้ให้อาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งมีความรู้และประสบการณ์อ่านเพื่อตรวจสอบดูก่อนว่ามีจุดบกพร่องและมีคุณภาพเพียงพอหรือไม่ และหากพบข้อผิดพลาดในแบบสอบถามนั้น ผู้วิจัยจะทำการแก้ไขข้อผิดพลาดและปรับปรุงแบบสอบถามให้เหมาะสม หลังจากนั้นจะนำแบบสอบถามมาเก็บรวบรวมข้อมูลกับประชากรทั้งหมด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการทำแบบสอบถามของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยเดินทางไปเก็บข้อมูล แบบสอบถาม จากผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาครด้วยตนเอง
2. รวบรวมแบบสอบถามกลับคืนมา รวมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบในแบบสอบถาม และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากแบบสอบถามนำมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องมือคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Science) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพและรายได้ต่อเดือนของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้
2. วิเคราะห์ข้อมูลด้านสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากการทำงาน จากนั้นนำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. วิเคราะห์ข้อมูลด้านความเครียดซึ่งสอบถามเกี่ยวกับอาการ ความรู้สึกรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ประกอบการในรอบ 2 เดือนที่ผ่านมา โดยการให้คะแนนแต่ละข้อแล้วนำมา

รวบรวมคะแนนของแต่ละคน เพื่อดูผลการประเมินว่าอยู่ในช่วงใดและความหมายเป็นอย่างไร หลังจากนั้นนำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4. ข้อมูลวิธีการจัดการความเครียด นำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) เพื่อทราบถึงวิธีการจัดการกับความเครียดว่าวิธีใดนำมาใช้ได้มากหรือน้อยเพียงใด

5. การแปลผลในตอนที่ 2 สาเหตุของความเครียดจากการทำงาน และตอนที่ 3 ลักษณะอาการของความเครียดแปรผลจากความถี่ที่คนเลือกตอบมากที่สุด



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย 3 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นจากการทำงานของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร (2) เพื่อศึกษาความแตกต่างของความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร (3) เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรซึ่งเป็นผู้ประกอบการแพปลาภายในจังหวัดสมุทรสาครจำนวน 56 คน และผู้ประกอบการแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาครจำนวน 45 คน รวมทั้งหมด 101 คน และนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ตอนที่ 2 สาเหตุของความเครียดจากการทำงาน

ตอนที่ 3 ลักษณะอาการของความเครียด

ตอนที่ 4 วิธีการจัดการกับความเครียดของผู้ให้ข้อมูล

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้ง จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ และรายได้ต่อเดือน

ข้อมูลส่วนบุคคล	ผู้ประกอบการแพปลา		ผู้ประกอบการแพกุ้ง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	19	33.9	17	37.8
หญิง	37	66.1	28	62.2
รวม	56	100.0	45	100.0
อายุ				
25 – 30 ปี	20	35.7	9	20
31 – 35 ปี	8	14.3	13	28.9
36 – 40 ปี	11	19.6	9	20
40 ปีขึ้นไป	17	30.4	14	31.1
รวม	56	100.0	45	100.0
สถานภาพ				
โสด	26	46.4	19	42.2
สมรส	27	48.2	24	53.3
หย่าร้าง	3	5.4	2	4.4
รวม	56	100.0	45	100.0
รายได้ (ต่อเดือน)				
10,000 – 30,000 บาท	29	51.8	26	57.8
30,001 – 50,000 บาท	16	28.6	9	20
50,001 – 80,000 บาท	7	12.5	8	17.8
มากกว่า 80,000 บาทขึ้นไป	4	7.1	2	4.4
รวม	56	100.0	45	100.0

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ประกอบการแพปลาเป็นผู้ชายจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 33.9 เป็นผู้หญิงจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 66.1 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 25 – 30 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 35.7 มีสถานภาพสมรสจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 48.2 และมีรายได้ต่อเดือน 10,000 – 30,000 บาท จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 51.8

ผู้ประกอบการแพกิ้งเป็นผู้ชายจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 37.8 เป็นผู้หญิงจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 62.2 ส่วนใหญ่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 31.1 มีสถานภาพสมรสจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 และมีรายได้ต่อเดือน 10,000 – 30,000 บาท จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 57.8

ตอนที่ 2 สาเหตุของความเครียดจากการทำงาน

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็น สาเหตุของความเครียดจากการทำงานของผู้ประกอบการแปปลา

สาเหตุของ ความเครียด จากการทำงาน	ระดับความคิดเห็น					\bar{X}	S.D.	แปลผล
	น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด			
1.ตัวเอง	8	13	19	9	7	2.89	1.22	ปานกลาง
	(14.3)	(23.2)	(33.9)	(16.1)	(12.5)			
2.เพื่อนร่วมงาน/ ลูกจ้าง	7	10	20	14	5	3.00	1.14	ปานกลาง
	(12.5)	(17.9)	(35.7)	(25.0)	(8.9)			
3.ลักษณะงาน	9	9	18	13	7	3.00	1.25	ปานกลาง
	(16.1)	(16.1)	(32.1)	(23.2)	(12.5)			
4.รายได้	5	7	24	12	8	3.20	1.12	ปานกลาง
	(8.9)	(12.5)	(42.9)	(21.4)	(14.3)			
5.การแข่งขันในที่ ทำงาน	7	7	13	16	13	3.38	1.32	ปานกลาง
	(12.5)	(12.5)	(23.2)	(28.6)	(23.2)			
6.สิ่งแวดล้อมในที่ ทำงาน	3	13	25	4	11	3.13	1.15	ปานกลาง
	(5.4)	(23.2)	(44.6)	(7.1)	(19.6)			
7.ช่วงเวลาในการ ทำงาน	4	14	20	12	6	3.04	1.09	ปานกลาง
	(7.1)	(25.0)	(35.7)	(21.4)	(10.7)			
8.การเดินทางไป ทำงาน	14	11	21	7	3	2.54	1.16	น้อย
	(25.0)	(19.6)	(37.5)	(12.5)	(5.4)			
9.ความปลอดภัยใน การทำงาน	4	12	21	7	12	3.20	1.21	ปานกลาง
	(7.1)	(21.4)	(37.5)	(12.5)	(21.4)			
10.อื่น ๆ	14	19	16	6	1	2.30	1.03	น้อย
	(25.0)	(33.9)	(28.6)	(10.7)	(1.8)			

จากตารางที่ 2 พบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของผู้ประกอบการ แพปลา ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด มีดังนี้ อันดับแรก คือ การแข่งขันในที่ทำงาน ($\bar{X} = 3.38$) อันดับที่สอง คือ รายได้และความปลอดภัยในการทำงาน ($\bar{X} = 3.20$) อันดับที่สาม คือ สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน ($\bar{X} = 3.13$) อันดับที่ดี คือ ช่วงเวลาในการทำงาน ($\bar{X} = 3.04$) และอันดับที่ห้า คือ เพื่อนร่วมงาน/ลูกจ้างและลักษณะงาน ($\bar{X} = 3.00$)

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็น สาเหตุของความเครียดจากการทำงานของผู้ประกอบการแพกุ้ง

สาเหตุของความเครียด จากการทำงาน	ระดับความคิดเห็น						\bar{X}	S.D.	แปลผล
	น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด				
1.ตัวเอง	7 (15.6)	4 (8.9)	15 (33.3)	16 (35.6)	3 (6.7)	3.09	1.16	ปานกลาง	
2.เพื่อนร่วมงาน/ลูกจ้าง	3 (6.7)	5 (11.1)	21 (46.7)	12 (26.7)	4 (8.9)	3.20	0.99	ปานกลาง	
3.ลักษณะงาน	3 (6.7)	4 (8.9)	19 (42.2)	18 (40)	1 (2.2)	3.22	0.90	ปานกลาง	
4.รายได้	0 (0.0)	5 (11.1)	21 (46.7)	13 (28.9)	6 (13.3)	3.44	0.87	มาก	
5.การแข่งขันในที่ ทำงาน	2 (4.4)	4 (8.9)	20 (44.4)	14 (31.1)	5 (11.1)	3.36	0.96	ปานกลาง	
6.สิ่งแวดล้อมในที่ ทำงาน	4 (8.9)	8 (17.8)	19 (42.2)	8 (17.8)	6 (13.3)	3.09	1.12	ปานกลาง	
7.ช่วงเวลาในการทำงาน	1 (2.2)	14 (31.1)	16 (35.6)	13 (28.9)	1 (2.2)	2.98	0.89	ปานกลาง	
8.การเดินทางไปทำงาน	5 (11.1)	13 (28.9)	15 (33.3)	9 (20.0)	3 (6.7)	2.82	1.09	ปานกลาง	
9.ความปลอดภัยในการ ทำงาน	9 (20.0)	11 (24.4)	14 (31.1)	10 (22.2)	1 (2.2)	2.62	1.11	ปานกลาง	
10.อื่น ๆ	5 (11.1)	1 (2.2)	35 (77.8)	2 (4.4)	2 (4.4)	2.89	0.83	ปานกลาง	

จากตารางที่ 3 พบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของผู้ประกอบการ แพ่ง ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด มีดังนี้ อันดับแรก คือ รายได้ ($\bar{X} = 3.44$) อันดับที่สอง คือ การแข่งขันในที่ทำงาน ($\bar{X} = 3.36$) อันดับที่สาม คือ ลักษณะงาน ($\bar{X} = 3.22$) อันดับทีสี่ คือ เพื่อนร่วมงาน/ลูกจ้าง ($\bar{X} = 3.20$) และอันดับที่ห้า คือ ตัวเองและสิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน ($\bar{X} = 3.09$)

ตอนที่ 3 ลักษณะอาการของความเครียด

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับอาการของความเครียดของผู้ประกอบการแพปลา

สาเหตุของความเครียด จากการทำงาน	ระดับความคิดเห็น				\bar{X}	S.D.	แปลผล
	ไม่เคย	เป็นครั้ง คราว	เป็น บ่อย	เป็น ประจำ			
1.นอนไม่หลับเพราะคิดมาก หรือกังวลใจ	7	36	12	1	1.13	0.63	ไม่เคย
	(12.5)	(64.3)	(21.4)	(1.8)			
2.รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ	5	34	14	3	1.27	0.70	ไม่เคย
	(8.9)	(60.7)	(25.0)	(5.4)			
3.ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะ ประสาทตึงเครียด	28	20	7	1	0.66	0.77	ไม่เคย
	(50.0)	(35.7)	(12.5)	(1.8)			
4.มีความวุ่นวายใจ	9	32	11	4	1.18	0.79	ไม่เคย
	(16.1)	(57.1)	(19.6)	(7.1)			
5.ไม่อยากพบปะผู้คน	19	30	6	1	0.80	0.70	ไม่เคย
	(33.9)	(53.6)	(10.7)	(1.8)			
6.ปวดหัวข้างเดียวหรือปวด บริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง	13	28	10	5	1.13	0.88	ไม่เคย
	(23.2)	(50.0)	(17.9)	(8.9)			
7.รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้า หมอง	15	34	5	2	0.89	0.71	ไม่เคย
	(26.8)	(60.7)	(8.9)	(3.6)			
8.รู้สึกหมดหวังในชีวิต	35	19	2	0	0.41	0.56	ไม่เคย
	(62.5)	(33.9)	(3.6)	(0.0)			
9.รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มี คุณค่า	38	15	3	0	0.38	0.59	ไม่เคย
	(67.9)	(26.8)	(5.4)	(0.0)			

สาเหตุของความเครียด จากการทำงาน	ระดับความคิดเห็น				\bar{X}	S.D.	แปลผล
	ไม่เคย	เป็นครั้ง คราว	เป็น บ่อย	เป็น ประจำ			
10. ภาระงานกระวายเป็น ตลอดเวลา	26	26	4	0	0.61	0.62	ไม่เคย
	(46.4)	(46.4)	(7.1)	(0.0)			
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	12	33	11	0	0.98	0.65	ไม่เคย
	(21.4)	(58.9)	(19.6)	(0.0)			
12. รู้สึกเปลืองเงิน ไม่มีแรงจะ ทำอะไร	16	32	7	1	0.88	0.69	ไม่เคย
	(28.6)	(57.1)	(12.5)	(1.8)			
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยาก ทำอะไร	15	30	8	3	0.98	0.80	ไม่เคย
	(26.8)	(53.6)	(14.3)	(5.4)			
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง	28	24	4	0	0.57	0.63	ไม่เคย
	(50.0)	(42.9)	(7.1)	(0.0)			
15. เลียงสั้น ปากสั้น หรือมือ สั้นเวลาไม่พอใจ	23	27	4	2	0.73	0.75	ไม่เคย
	(41.1)	(48.2)	(7.1)	(3.6)			
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการ ทำสิ่งต่าง ๆ	15	34	6	1	0.88	0.66	ไม่เคย
	(26.8)	(60.7)	(10.7)	(1.8)			
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้ายทอย หลัง หรือ ไหล่	18	24	9	5	1.02	0.92	ไม่เคย
	(32.1)	(42.9)	(16.1)	(8.9)			
18. ตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่ คุ้นเคย	10	37	6	3	1.04	0.71	ไม่เคย
	(17.9)	(66.1)	(10.7)	(5.4)			
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ	11	36	7	2	1.00	0.69	ไม่เคย
	(19.6)	(64.3)	(12.5)	(3.6)			
20. ความสุขทางเพศลดลง	35	13	6	2	0.55	0.83	ไม่เคย
	(62.5)	(23.2)	(10.7)	(3.6)			

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้ประกอบการแปปลา มีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกซึ่งเป็นผลกระทบอันเนื่องมาจากความเครียด โดยรวมผลปรากฏว่าไม่เคย มีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก โดยมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก 5 อันดับแรก ดังนี้ อันดับแรก คือ ตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 66.1 อันดับที่สอง คือ นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจและมึนงงหรือเวียนศีรษะ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 64.3 อันดับที่สาม คือ

รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง และรู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 60.7 อันดับที่ดีที่สุด คือ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 58.9 และอันดับที่ห้า คือ มีความวุ่นวายใจและรู้สึกเปลืองเงินไม่มีแรงจะทำอะไร จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 นอกจากนี้พบว่าอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่ผู้ประกอบการเกิดขึ้นเป็นประจำ ดังนี้ อันดับแรก คือ ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้างและปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9 อันดับที่สอง คือ มีความวุ่นวายใจ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1 อันดับที่สาม คือ รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไรและตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4 อันดับที่ดีที่สุด คือ รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ มึนงงหรือเวียนศีรษะและความสุขทางเพศลดลง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.6 และอันดับที่ห้า คือ นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ไม่อยากพบปะผู้คน รู้สึกเปลืองเงินไม่มีแรงจะทำอะไรและรู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับอาการของความเครียดของผู้ประกอบการแพกิ้ง

สาเหตุของความเครียด จากการทำงาน	ระดับความคิดเห็น				\bar{X}	S.D.	แปลผล
	ไม่เคย	เป็นครั้ง คราว	เป็น บ่อย	เป็น ประจำ			
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมาก หรือกังวลใจ	14 (31.1)	29 (64.4)	2 (4.4)	0 (0.0)	0.73	0.54	ไม่เคย
2. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ	7 (15.6)	28 (62.2)	9 (20.0)	1 (2.2)	1.09	0.67	ไม่เคย
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะ ประสาทตึงเครียด	26 (57.8)	16 (35.6)	3 (6.7)	0 (0.0)	0.49	0.63	ไม่เคย
4. มีความวุ่นวายใจ	10 (22.2)	29 (64.4)	3 (6.7)	3 (6.7)	0.98	0.75	ไม่เคย
5. ไม่อยากพบปะผู้คน	24 (53.3)	19 (42.2)	1 (2.2)	1 (2.2)	0.53	0.66	ไม่เคย
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวด บริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง	19 (42.2)	21 (46.7)	1 (2.2)	4 (8.9)	0.78	0.88	ไม่เคย

สาเหตุของความเครียด จากการทำงาน	ระดับความคิดเห็น						
	ไม่เคย	เป็นครั้ง คราว	เป็นบ่อย	เป็น ประจำ	\bar{X}	S.D	แปลผล
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้า หมอง	24 (53.3)	19 (42.2)	1 (2.2)	1 (2.2)	0.53	0.66	ไม่เคย
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต	31 (68.9)	12 (26.7)	1 (2.2)	1 (2.2)	0.38	0.65	ไม่เคย
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า	32 (71.1)	10 (22.2)	2 (4.4)	1 (2.2)	0.38	0.68	ไม่เคย
10. กระทบกระวายอยู่ ตลอดเวลา	24 (53.3)	18 (40.0)	2 (4.4)	1 (2.2)	0.56	0.69	ไม่เคย
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	9 (20.0)	30 (66.7)	5 (11.1)	1 (2.2)	0.96	0.64	ไม่เคย
12. รู้สึกเปลี่ยนใจไม่มีแรงจะทำ อะไร	14 (31.1)	28 (62.2)	1 (2.2)	2 (4.4)	0.80	0.69	ไม่เคย
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่ยอม ทำอะไร	13 (28.9)	25 (55.6)	5 (11.1)	2 (4.4)	0.91	0.76	ไม่เคย
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง	25 (55.6)	17 (37.8)	1 (2.2)	2 (4.4)	0.56	0.76	ไม่เคย
15. เลียงสัน ปากสัน หรือมือสัน เวลาไม่พอใจ	21 (46.7)	22 (48.9)	1 (2.2)	1 (2.2)	0.60	0.65	ไม่เคย
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำ สิ่งต่าง ๆ	16 (35.6)	21 (46.7)	4 (8.9)	4 (8.9)	0.91	0.90	ไม่เคย
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่	17 (37.8)	23 (51.1)	3 (6.7)	2 (4.4)	0.78	0.77	ไม่เคย
18. ตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่ คุ้นเคย	12 (26.7)	27 (60.0)	4 (8.9)	2 (4.4)	0.91	0.73	ไม่เคย
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ	15 (33.3)	25 (55.6)	4 (8.9)	1 (2.2)	0.80	0.69	ไม่เคย
20. ความสุขทางเพศลดลง	19 (42.2)	24 (53.3)	1 (2.2)	1 (2.2)	0.64	0.65	ไม่เคย

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้ประกอบการแพกิ้ง มีอาการ พุดติกรรมหรือความรู้สึกซึ่งเป็นผลกระทบอันเนื่องมาจากความเครียด โดยรวมผลปรากฏว่าไม่เคยมีอาการ พุดติกรรมหรือความรู้สึก โดยมีอาการ พุดติกรรมหรือความรู้สึก 5 อันดับแรก ดังนี้ อันดับแรก คือ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 อันดับที่สอง คือ นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจและมีความวุ่นวายใจ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 64.4 อันดับที่สาม คือ รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ รู้สึกเปลี่ยจนไม่มีแรงจะทำอะไร จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 62.2 อันดับที่ดีสี่ คือ ตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 และอันดับที่ห้า คือ รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไรและมึนงงหรือเวียนศีรษะ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 55.6 นอกจากนี้พบว่าอาการ พุดติกรรมหรือความรู้สึกที่ผู้ประกอบการเกิดขึ้นเป็นประจำ ดังนี้ อันดับแรก คือ ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้างและรู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9 อันดับที่สอง คือ มีความวุ่นวายใจ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 อันดับที่สาม คือ รู้สึกเปลี่ยจนไม่มีแรงจะทำอะไร รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร มีอาการหัวใจเต้นแรง ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่และตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.4 อันดับที่ดีสี่ คือ รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ไม่อยากพบปะผู้คน รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง รู้สึกหมดหวังในชีวิต รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ เสียงสัน ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ มึนงงหรือเวียนศีรษะและความสุขทางเพศลดลง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.2

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาและแพกิ้งจำแนกตามช่วงระดับคะแนน (กรมสุขภาพจิต 2543)

ระดับช่วงคะแนน	ผู้ประกอบการแพปลา		ผู้ประกอบการแพกิ้ง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
0-5	1	1.79	2	4.44
6-17	29	51.79	32	71.11
18-25	17	30.36	7	15.56
26-29	5	8.93	3	6.67
30 ขึ้นไป	4	7.14	1	2.22
รวม	56	100.00	45	100.00

จากตารางที่ 6 พบว่า ผู้ประกอบการแพปลาและแพกุ้งโดยมากมีความเครียดอยู่ในระดับช่วงคะแนน 6-17 คะแนน จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 51.79 และจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 71.11 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ข้อมูลวิธีการจัดการความเครียด

ตารางที่ 7 จำนวน และร้อยละของวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลา

วิธีการจัดการกับความเครียด	ผู้ประกอบการแพปลา	
	จำนวน	ร้อยละ
1. ไปดูหนัง / ดูโทรทัศน์	46	82.14
2. ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี	36	64.29
3. คุยโทรศัพท์	27	48.21
4. นอน	38	67.86
5. ปลูกต้นไม้ / ทำสวน	23	41.07
6. เล่นกับสัตว์เลี้ยง	15	26.79
7. อ่านหนังสือ	24	42.86
8. สูบบุหรี่	2	3.57
9. ดื่มเหล้า	4	7.14
10. เล่นการพนัน	0	0.00
11. เที่ยวกลางคืน	2	3.57
12. เที่ยวสูบบุหรี่	1	1.79
13. วาดรูป	10	17.86
14. เล่นอินเทอร์เน็ต	19	33.93
15. เล่นเกมส์	13	23.21
16. นวดสปา	12	21.43
17. เข้าร้านเสริมความงาม	12	21.43
18. ไปเที่ยวพักผ่อน	31	55.36
19. นั่งสมาธิ	14	25.00
20. หางานอดิเรกทำ	18	32.14
21. ไม่ทำอะไรเลย	5	8.93
22. เที่ยวสถานบันเทิง	7	12.5
23. เข้าวัด	24	42.86
24. เล่นกีฬา	14	25.00

วิธีการจัดการกับความเครียด	ผู้ประกอบการแพปลา	
	จำนวน	ร้อยละ
25. ใช้สารเสพติดบางชนิด	0	0.00
26. อื่น ๆ	2	3.57

จากตารางที่ 7 พบว่า ผู้ประกอบการแพปลา มีวิธีการจัดการความเครียด 5 อันดับแรก ดังนี้ อันดับแรก คือ ไปดูหนัง / ดูโทรทัศน์ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 82.14 อันดับที่สอง คือ นอน จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 67.86 อันดับที่สาม คือ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 64.29 อันดับทีสี่ คือ ไปเที่ยวพักผ่อน จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 55.36 และ อันดับทีห้า คือ คุยโทรศัพท์ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 48.21

ตารางที่ 8 จำนวน และร้อยละของวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพกุ้ง

วิธีการจัดการกับความเครียด	ผู้ประกอบการแพกุ้ง	
	จำนวน	ร้อยละ
1. ไปดูหนัง / ดูโทรทัศน์	29	64.44
2. ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี	17	37.78
3. คุยโทรศัพท์	6	13.33
4. นอน	32	71.11
5. ปลูกต้นไม้ / ทำสวน	6	13.33
6. เล่นกับสัตว์เลี้ยง	12	26.67
7. อ่านหนังสือ	11	24.44
8. สูบบุหรี่	7	15.56
9. ดื่มเหล้า	11	24.44
10. เล่นการพนัน	3	6.67
11. เที่ยวกลางคืน	8	17.78
12. เที่ยวผู้หญิง	4	8.89
13. วาดรูป	1	2.22
14. เล่นอินเทอร์เน็ต	7	15.56
15. เล่นเกมส์	9	20.00
16. นวดสปา	8	17.78
17. เข้าร้านเสริมความงาม	16	35.56
18. ไปเที่ยวพักผ่อน	21	46.67

วิธีการจัดการกับความเครียด	ผู้ประกอบการแพกิ้ง	
	จำนวน	ร้อยละ
19.นั่งสมาธิ	7	15.56
20.หางานอดิเรกทำ	3	6.67
21.ไม่ทำอะไรเลย	7	15.56
22.เที่ยวสถานบันเทิง	7	15.56
23.เข้าวัด	10	22.22
24.เล่นกีฬา	3	6.67
25.ใช้สารเสพติดบางชนิด	1	2.22
26.อื่น ๆ	0	0.00

จากตารางที่ 8 พบว่า ผู้ประกอบการแพกิ้งมีวิธีการจัดการความเครียด 5 อันดับแรก ดังนี้ อันดับแรก คือ นอน จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 71.11 อันดับที่สอง คือ ไปดูหนัง / ดูโทรทัศน์ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 64.44 อันดับที่สาม คือ ไปเที่ยวพักผ่อน จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 อันดับที่ดี คือ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 37.78 และอันดับที่ห้า คือ เข้าร้านเสริมความงาม จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 35.56

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นจากการทำงาน เพื่อศึกษาความแตกต่างของความเครียด และเพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจะศึกษาประชากรทั้งหมด ได้แก่ ผู้ประกอบการแพปลาภายในจังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 56 คน และผู้ประกอบการแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 45 คน รวมทั้งหมด 101 คน

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม เรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียดจากการทำงาน

ตอนที่ 3 แบบประเมินความเครียด

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น

การสร้างเครื่องมือวิจัย

1. การศึกษาค้นคว้าเอกสาร งานวิจัย หนังสือ ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากการทำงานและการจัดการความเครียด เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการเลือกเครื่องมือ ให้ตรงและครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. สร้างแบบสอบถามตามกรอบแนวคิดที่ได้ศึกษาในข้อ 1
3. นำแบบสอบถามเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจแล้วปรับปรุงแก้ไข

4. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความครอบคลุมและความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถาม

5. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแล้วพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์และนำไปใช้กับประชากรเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามถึง ชมรมผู้ขายปลาจังหวัดสมุทรสาครและชมรมผู้ค้ากุ้งจังหวัดสมุทรสาคร เพื่อขออนุญาตใช้เครื่องมือ พร้อมทั้งเก็บข้อมูลการวิจัย

2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำแบบสอบถามไปมอบให้กับฝ่ายประชาสัมพันธ์ของชมรมผู้ขายปลาจังหวัดสมุทรสาครและชมรมผู้ค้ากุ้งจังหวัดสมุทรสาคร เพื่อนำไปแจกให้กับผู้ประกอบการแพปลาและแพกุ้งทั้งหมด โดยมอบให้กับชมรมผู้ขายปลาจังหวัดสมุทรสาครจำนวน 56 ชุด และชมรมผู้ค้ากุ้งจังหวัดสมุทรสาครจำนวน 45 ชุด รวมทั้งหมด 101 ชุด

3. ตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืน ซึ่งได้รับคืนทั้งหมด 101 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 เพื่อนำไปประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ดังนี้

1. ข้อมูลตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

2. ข้อมูลตอนที่ 2 เป็นข้อมูลด้านสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากการทำงานของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. ข้อมูลตอนที่ 3 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร วิเคราะห์ผลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4. ข้อมูลตอนที่ 4 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

สรุปผลการวิจัย

1. ผู้ประกอบการแพปลาเป็นผู้ชายจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 33.9 เป็นผู้หญิงจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 66.1 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 25 – 30 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 35.7 มีสถานภาพสมรสจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 48.2 และมีรายได้ต่อเดือน 10,000 – 30,000 บาท จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 51.8

ผู้ประกอบการแพกุ้งเป็นผู้ชายจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 37.8 เป็นผู้หญิงจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 62.2 ส่วนใหญ่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 31.1 มีสถานภาพสมรสจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 และมีรายได้ต่อเดือน 10,000 – 30,000 บาท จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 57.8

2. สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของผู้ประกอบการแพปลา ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด มีดังนี้ อันดับแรก คือ การแข่งขันในที่ทำงาน ($\bar{X} = 3.38$) อันดับที่สอง คือ รายได้และความปลอดภัยในการทำงาน ($\bar{X} = 3.20$) อันดับที่สาม คือ สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน ($\bar{X} = 3.13$) อันดับทีสี่ คือ ช่วงเวลาในการทำงาน ($\bar{X} = 3.04$) และอันดับที่ห้า คือ เพื่อนร่วมงาน/ลูกจ้างและลักษณะงาน ($\bar{X} = 3.00$)

สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของผู้ประกอบการแพกุ้ง ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด มีดังนี้ อันดับแรก คือ รายได้ ($\bar{X} = 3.44$) อันดับที่สอง คือ การแข่งขันในที่ทำงาน ($\bar{X} = 3.36$) อันดับที่สาม คือ ลักษณะงาน ($\bar{X} = 3.22$) อันดับทีสี่ คือ เพื่อนร่วมงาน/ลูกจ้าง ($\bar{X} = 3.20$) และอันดับที่ห้า คือ ตัวเองและสิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน ($\bar{X} = 3.09$)

3. ผู้ประกอบการแพปลา มีอาการ พุดติกรรมหรือความรู้สึกซึ่งเป็นผลกระทบอันเนื่องมาจากความเครียด โดยรวมผลปรากฏว่าไม่เคย มีอาการ พุดติกรรมหรือความรู้สึก โดยมีอาการ พุดติกรรมหรือความรู้สึก 5 อันดับแรก ดังนี้ อันดับแรก คือ ตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 66.1 อันดับที่สอง คือ นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจและ민งหรือเวียนศีรษะ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 64.3 อันดับทีสาม คือ รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง และรู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ

ละ 60.7 อันดับที่ดีที่สุด คือ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 58.9 และอันดับที่ห้า คือ มีความวุ่นวายใจและรู้สึกเปลี่ยวจนไม่มีแรงจะทำอะไร จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 นอกจากนี้พบว่าอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่ผู้ประกอบการเกิดขึ้นเป็นประจำ ดังนี้ อันดับแรก คือ ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้างและปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9 อันดับที่สอง คือ มีความวุ่นวายใจ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1 อันดับที่สาม คือ รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไรและ ตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4 อันดับที่ดีที่สุด คือ รู้สึกไม่มีความสุข และเศร้าหมอง เสียสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ มึนงงหรือเวียนศีรษะและความสุขทางเพศลดลง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.6 และอันดับที่ห้า คือ นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ไม่อยากพบปะผู้คน รู้สึกเปลี่ยวจนไม่มีแรงจะทำอะไรและรู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8

ผู้ประกอบการแพกุ้ง มีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกซึ่งเป็นผลกระทบอันเนื่องมาจากความเครียด โดยรวมผลปรากฏว่าไม่เคยมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก โดยมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก 5 อันดับแรก ดังนี้ อันดับแรก คือ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 อันดับที่สอง คือ นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจและมีความวุ่นวายใจ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 64.4 อันดับที่สาม คือ รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ รู้สึกเปลี่ยวจนไม่มีแรงจะทำอะไร จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 62.2 อันดับที่ดีที่สุด คือ ตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 และอันดับที่ห้า คือ รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไรและมึนงงหรือเวียนศีรษะ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 55.6 นอกจากนี้พบว่าอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่ผู้ประกอบการเกิดขึ้นเป็นประจำ ดังนี้ อันดับแรก คือ ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้างและรู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9 อันดับที่สอง คือ มีความวุ่นวายใจ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 อันดับที่สาม คือ รู้สึกเปลี่ยวจนไม่มีแรงจะทำอะไร รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร มีอาการหัวใจเต้นแรง ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่และตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.4 อันดับที่ดีที่สุด คือ รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ไม่อยากพบปะผู้คน รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง รู้สึกหมดหวังในชีวิต รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า ภาระงานเยอะอยู่ตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ เสียสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ มึนงงหรือเวียนศีรษะและความสุขทางเพศลดลง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.2

4. ผลการรวมคะแนนความเครียดของแบบสอบถามเกี่ยวกับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกของผู้ประกอบการแพปลาและแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งแบ่งเป็น 5 ช่วงคะแนน

ตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต พบว่า ผู้ประกอบการแพปลาและแพกุ้งโดยมากมีความเครียดอยู่ในระดับช่วงคะแนน 6-17 คะแนน จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 51.79 และจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 71.11 ตามลำดับ

5. ผู้ประกอบการแพปลาที่มีวิธีการจัดการความเครียด 5 อันดับแรก ดังนี้ อันดับแรก คือ ไปดูหนัง / ดูโทรทัศน์ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 82.14 อันดับที่สอง คือ นอน จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 67.86 อันดับที่สาม คือ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 64.29 อันดับที่ดี คือ ไปเที่ยวพักผ่อน จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 55.36 และอันดับที่ห้า คือ คุยโทรศัพท์ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 48.21

ผู้ประกอบการแพกุ้งที่มีวิธีการจัดการความเครียด 5 อันดับแรก ดังนี้ อันดับแรก คือ นอน จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 71.11 อันดับที่สอง คือ ไปดูหนัง / ดูโทรทัศน์ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 64.44 อันดับที่สาม คือ ไปเที่ยวพักผ่อน จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 อันดับที่ดี คือ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 37.78 และอันดับที่ห้า คือ เข้าร้านเสริมความงาม จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 35.56

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของความเครียดของผู้ประกอบการระหว่างผู้ประกอบการแพปลาและผู้ประกอบการแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร ผู้ศึกษา พบว่าผู้ประกอบการแพปลาเป็นผู้ชายจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 33.9 เป็นผู้หญิงจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 66.1 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 25 – 30 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 35.7 มีสถานภาพสมรสจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 48.2 และมีรายได้ต่อเดือน 10,000 – 30,000 บาท จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 51.8 ส่วนผู้ประกอบการแพกุ้งเป็นผู้ชายจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 37.8 เป็นผู้หญิงจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 62.2 ส่วนใหญ่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 31.1 มีสถานภาพสมรสจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 และมีรายได้ต่อเดือน 10,000 – 30,000 บาท จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 57.8 อธิบายได้ว่า ผู้ประกอบการแพปลาจะเป็นผู้มีประสบการณ์ในการทำงานน้อยกว่าผู้ประกอบการแพกุ้ง ทั้งนี้ แสดงว่าลักษณะของผู้ประกอบการมีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ประกอบการแพกุ้งจะเป็นผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน จากลักษณะของผู้ประกอบการจะเห็นว่าทั้งผู้ประกอบการแพปลาและผู้ประกอบการแพกุ้งอาจจะมีลักษณะการทำงานที่ไม่เหมือนกันได้ เพราะอายุการทำงานที่แตกต่างกัน

จากข้อมูลสาเหตุของความเครียด พบว่า ผู้ประกอบการแพปลาที่มีความเครียดในเรื่องของการแข่งขันในที่ทำงานมากที่สุด รองลงมา คือ รายได้ ความปลอดภัยในการทำงาน สิ่งแวดล้อม

ในที่ทำงาน ช่วงเวลาในการทำงาน เพื่อนร่วมงาน/ลูกจ้างและลักษณะงาน ตามลำดับ ในการศึกษาครั้งนี้ อธิบายได้ว่า สาเหตุของความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาและแพกุ้งมีความแตกต่างกัน โดยผู้ประกอบการแพปลามีความเครียดในเรื่องของการแข่งขันในที่ทำงาน แรงกดดันจากคู่แข่งหรือในรูปแบบต่าง ๆ ส่วนผู้ประกอบการแพกุ้งมีความเครียดในเรื่องรายได้มากที่สุดอันเนื่องมาจากปัญหาทางการเงิน รองลงมา คือ การแข่งขันในที่ทำงาน ลักษณะงาน เพื่อนร่วมงาน/ลูกจ้าง ตัวเอง และสิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน

ซึ่งถวิล ชาราโกชน์ และ ศรัณย์ คำริสุข (2547:156) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดมักเกิดจากความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง และสิ่งแวดล้อมจากการทำงาน ในการวิจัยครั้งนี้ การที่ผู้ประกอบการมีสาเหตุของความเครียดจากเหตุผลดังกล่าวซึ่งสอดคล้องกัน

จากผลการศึกษายังพบอีกว่า ผู้ประกอบการแพปลา มีผู้ที่มีการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกถึงความเครียดอยู่เป็นประจำและจำต้องให้ความสนใจ คือ ผู้ที่มีอาการปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง และปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ และยังพบผู้ประกอบการแพปลารวม 4 คนที่มีความเครียดมาก ส่วนผู้ประกอบการแพกุ้ง มีอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกที่แสดงถึงความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นประจำ คือ ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง และรู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ และยังมีผู้ประกอบการแพกุ้งอีก 1 คนที่มีความเครียดมาก แม้จะเป็นจำนวนไม่มากแต่ควรให้ความสนใจเพราะอาจจะก่อให้เกิดผลเสียตามมาในภายหลัง

เทิดศักดิ์ เศษคง (2545:25-42) กล่าวว่า ความเครียดจากการทำงานมีผลต่อคนงานบางกลุ่ม โดยเฉพาะพวกที่ทำงานซึ่งตนเองไม่ชอบ ไม่ว่าจะ เป็นสภาวะที่ตนเองไม่ถูกใจ หรือเพื่อนร่วมงานที่เข้ากันไม่ได้ จนทำให้เกิดความเครียดเพียงแต่อาจจะไม่รุนแรงเท่าคงอยู่เป็นเวลานาน ๆ ก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจตามมาก็ได้

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งมีความเครียดอยู่ในระดับเดียวกัน คือ ปกติ ไม่เครียด เป็นคำตอบที่แสดงให้เห็นว่ามีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ หมายความว่าผู้ประกอบการสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น มองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิใช่ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ในเรื่องของวิธีการจัดการความเครียด ผู้ประกอบการแพปลาจะใช้วิธี ไปดูหนัง / ดูโทรทัศน์ มากที่สุด รองลงมา คือ นอน ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ไปเที่ยวพักผ่อน และคุย

โทรศัพท์ ตามลำดับ ส่วนผู้ประกอบการแพกุ้งมีวิธีการจัดการความเครียด คือ นอน มากที่สุด รองลงมา คือ ไปดูหนัง / ดูโทรทัศน์ ไปเที่ยวพักผ่อน ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี และเข้าร้านเสริมความงาม ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบจะเห็นว่าทั้งผู้ประกอบการแพปลาและแพกุ้งมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับความสะดวกในด้านต่าง ๆ ของผู้ประกอบการแต่ละคน เช่น ในเรื่องของความสะดวกในการเดินทาง ความชอบ เวลา เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย พบว่า สาเหตุของความเครียดอันเนื่องมาจากการทำงานของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร โดยภาพรวมยังมีระดับของความเครียดที่เกิดจากการทำงานไม่มากนัก สาเหตุสำคัญ 3 อันดับแรกที่ทำให้ผู้ประกอบการแพปลาที่มีความเครียดจากการทำงาน ได้แก่ การแข่งขันในที่ทำงาน มากที่สุด รองลงมา คือ รายได้และความปลอดภัยในการทำงาน ส่วนผู้ประกอบการแพกุ้งมีความเครียดจากการทำงาน ได้แก่ รายได้ มากที่สุด รองลงมา คือ การแข่งขันในที่ทำงานและลักษณะงานที่ปฏิบัติ และสำหรับผลการประเมินความเครียดของผู้ประกอบการทั้งแพปลาและแพกุ้งนั้นอยู่ในระดับปกติ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอให้ผู้ประกอบการทั้งหมดผู้ขายปลาและผู้ค้ากุ้งจังหวัดสมุทรสาคร ได้พิจารณาดำเนินการในประเด็นต่อไปนี้

1. ด้านสาเหตุของการเกิดความเครียดจากการทำงานนั้น ทางชมรมผู้ขายปลาและชมรมผู้ค้ากุ้งจังหวัดสมุทรสาคร ควรให้ความสนใจในในด้านต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

2. เนื่องจากผลประเมินความเครียดของผู้ประกอบการทั้งแพปลาและแพกุ้ง อยู่ในระดับที่ปกติ ทางชมรมผู้ขายปลาและชมรมผู้ค้ากุ้งจังหวัดสมุทรสาครควรรักษาความเครียดในระดับนี้เอาไว้ เพราะจะทำให้เกิดผลดีต่อทุกฝ่าย ทำให้เกิดการพัฒนา เนื่องจากระดับความเครียดที่เหมาะสมจะทำให้ทุกฝ่ายมีความกระตือรือร้นในการทำงานของตนให้เกิดความก้าวหน้ายิ่งขึ้น มีแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จได้ รวมถึงการให้ความสำคัญกับผู้ประกอบการที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งแม้จะมีจำนวนไม่มาก แต่ก็ควรจะได้รับการใส่ใจ ให้คำปรึกษา เพื่อหาสาเหตุและทำการแก้ไขได้ตรงประเด็น ซึ่งระหว่างการค้นหาสาเหตุของความเครียดนั้นอาจใช้วิธีการจัดการความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า เก็บรวบรวมและนำเสนอในงานวิจัยนี้ไปปฏิบัติด้วยตนเองควบคู่ไปด้วยได้ เช่น การฟังเพลง เล่นดนตรี ดูโทรทัศน์ ออกไปเที่ยว หางานอดิเรกทำ เป็นต้น แต่ถ้าหากใช้วิธีการจัดการความเครียดแล้วอาการไม่ดีขึ้น ผู้ประกอบการควรไปพบแพทย์เพื่อขอรับคำปรึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในอนาคต

1. ควรทำการศึกษาสาเหตุของความเครียดจากการทำงานและวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นจากสถานประกอบการแพปลาแพกุ้งในจังหวัดอื่น ๆ มากยิ่งขึ้น เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับสาเหตุของความเครียดในการทำงานของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร เพื่อจะได้ทราบถึงความแตกต่างของสาเหตุ รวมถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นประโยชน์ในการทำวิจัยในอนาคต

2. ควรศึกษาถึงสาเหตุอันนำไปสู่ภาวะความเครียดระดับสูงของผู้ประกอบการทั้งแพปลาและแพกุ้ง เพื่อหาแนวทางป้องกันและแก้ไขไม่ให้ผู้ประกอบการตกอยู่ในภาวะดังกล่าว ซึ่งจะส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพด้านการงานและการดำรงชีวิต

3. ควรศึกษาถึงวิธีการจัดการความเครียดรูปแบบต่าง ๆ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการคลายเครียด โดยทำการเก็บรวบรวมเพื่อใช้ประโยชน์ในการทำวิจัยในอนาคตต่อไป



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. ความเครียด [Online]. Accessed 26 มิถุนายน 2553. Available from <http://article.kcnbrand.com/medicine-healthy/mental-disease/tension-strain/7545>
- _____ . วิธีการจัดการความเครียด [Online]. Accessed 27 มิถุนายน 2553. Available from www.healthnet.in.th
- _____ . แบบประเมินและทดสอบความเครียด [Online]. Accessed 14 สิงหาคม 2553. Available from <http://www.dmh.go.th/test/>
- เกษม ดันติผลาชีวะ. ความเครียด [online]. Accessed 27 มิถุนายน 2553. Available from http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=8
- คลังปัญญาไทย. ความเครียด [online]. Accessed 14 มิถุนายน 2553. Available from <http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php?title=%E0%B8%9E%E0%B8%B4%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A9:Userlogin&returnto=%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94>
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่ โรงพิมพ์แสงศิลป์, 2545.
- จุฑารัตน์ สุคันธรัตน์. ความเครียด [online]. Accessed 27 มิถุนายน 2553. Available from http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=8
- สุทธิชัย ปานปรีชา. ความเครียด [Online]. Accessed 14 มิถุนายน 2553 Available from <http://article.kcnbrand.com/medicine-healthy/mental-disease/tension-strain/7545>
- ฐานา ธรรมคุณ. “ความเครียดของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนักและหอผู้ป่วยทั่วไป อายุรกรรม ศัลยกรรม.” วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2532.
- ดารณี อุทัยรัตนกิจ. ความเครียด [online]. Accessed 27 มิถุนายน 2553. Available from http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=8
- ถวิล ชำราโกษณ์ และ ศรีณย์ คำริสุข. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ์ อัมไพวรรณ, 2547.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. วิถีแห่งการคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, 2545.
- นิกุล ประทีปชัย. ความเครียด [online]. Accessed 27 มิถุนายน 2553. Available from http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=8

นิมิต ศัลยา. ความเครียด [online]. Accessed 27 มิถุนายน 2553. Available from http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=8

ประเวช ะที. สาเหตุของความเครียด [Online]. Accessed 15 มิถุนายน 2553. Available from <http://online-adsensethai.blogspot.com>

ปิยะวดี สุมาลัย. “ความเครียดเชิงอาชีพและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลบาราศนราดรุร.” วิทยานิพนธ์ สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2544.

พรเทพ สุกใส. “การศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานกิจการแพปลา : ศึกษากรณีผู้ประกอบการแพปลาคลองสังเขป ตำบลบ้านโจด อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี.” ปัญหาพิเศษ สาขาวิชาการบริหารทั่วไป มหาวิทยาลัยบูรพา, 2546.

เพนเตอร์. ความเครียด [online]. Accessed 27 มิถุนายน 2553. Available from http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=8

มนูญ ตนะวัฒนา. ความเครียด [online]. Accessed 27 มิถุนายน 2553. Available from http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=8

มหาวิทยาลัยมหิดล โรงพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์. ความเครียด [Online]. Accessed 15 มิถุนายน 2553. Available from <http://www.thailabonline.com/mental-stress.htm>

มุกดา ศรียงค์และคณะ. ความเครียด [Online]. Accessed 14 มิถุนายน 2553 Available from <http://article.kcnbrand.com/medicine-healthy/mental-disease/tension-strain/7545>

ราชบัณฑิตยสถาน. ความเครียด [Online]. Accessed 14 มิถุนายน 2553 Available from <http://article.kcnbrand.com/medicine-healthy/mental-disease/tension-strain/7545>

เรียม ศรีทอง. ความเครียด [Online]. Accessed 14 มิถุนายน 2553 Available from <http://article.kcnbrand.com/medicine-healthy/mental-disease/tension-strain/7545>

วนิดา ชังนั่ม. “ความแตกต่างของความเครียดและการจัดการความเครียดของพยาบาลโรงพยาบาลของรัฐบาลและโรงพยาบาลของเอกชนในจังหวัดสุพรรณบุรี.” เอกสารประกอบรายวิชาสัมมนาปัญหาทางธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2550.

วรรณภา ลีลาอัมพรสิน. ความเครียด [online]. Accessed 27 มิถุนายน 2553. Available from http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=8

- วิจิต คะนิงสุขเกษม. ความเครียด [online]. Accessed 27 มิถุนายน 2553. Available from http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=8
- ศลิษา วรัชยานนท์. “การศึกษาความเครียดจากการทำงานและวิธีการจัดการความเครียด กรณีศึกษา พนักงานแผนกขนส่งและจัดจำหน่ายสินค้า บริษัท สหฟาร์ม จำกัด จังหวัดลพบุรี.” เอกสารประกอบรายวิชาสัมมนาปัญหาทางธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549.
- สยามเฮลท์ และ ชมรมรักสุขภาพ. โรคเครียด [Online]. Accessed 14 มิถุนายน 2553 Available from <http://article.kcnbrand.com/medicine-healthy/mental-disease/tension-strain/7565>
- สุดสบาย จุลกทัฬพะ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์. สาเหตุของความเครียด [Online]. Accessed 27 มิถุนายน 2553 Available from <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=50>
- เสริมศักดิ์ วิศาลภรณ์ และ วุฒิชัย มูลศิลป์. ความเครียด [online]. Accessed 27 มิถุนายน 2553. Available from http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=8
- อัมพร โอตระกุล. ความเครียด [Online]. Accessed 14 มิถุนายน 2553 Available from <http://article.kcnbrand.com/medicine-healthy/mental-disease/tension-strain/7545>
- อารี เพชรมุด และ ปนัดดา ชำนาญสุข. ความเครียด [online]. Accessed 27 มิถุนายน 2553. Available from http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=8
- Lazarus. ความเครียด [Online]. Accessed 14 มิถุนายน 2553 Available from <http://article.kcnbrand.com/medicine-healthy/mental-disease/tension-strain/7545>
- Siamhealth.net. ความเครียดจากที่ทำงาน [Online]. Accessed 14 มิถุนายน 2553. Available from http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/neuro/psy/stress/work_stress.htm
- Warr. ความเครียด [Online]. Accessed 14 มิถุนายน 2553 Available from http://pirun.ku.ac.th/~g4968073/.../Stress_in_the_Workplace_by_all.doc



ผลงานวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาตรี



ภาคผนวก ก ตัวอย่างใบขอความอนุเคราะห์

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยศิลปากร

วันที่ 15 ตุลาคม 2553 วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ขอข้อมูลเพื่อการศึกษา

เรียน ประธานชมรมผู้ขายปลาจังหวัดสมุทรสาคร

ด้วยคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี คณะวิทยาการจัดการ สาขาการจัดการธุรกิจทั่วไป รหัสวิชา 761427 สัมมนาปัญหาธุรกิจ ได้จัดการเรียนให้นักศึกษาชั้นปีที่ 4 อาจารย์ได้มอบหมายให้ข้าพเจ้านายวิษณุศักดิ์ จิรกฤตยากุล รหัสนักศึกษา 12500113 และนางสาวสุวรรณีวีร์ เทียนประเสริฐ รหัสนักศึกษา 12500135 ทำงานวิจัยเพื่อใช้ประกอบการศึกษา เรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแปปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร ในช่วงเดือนตุลาคม 2553

โดยมีวัตถุประสงค์ ในการนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการวิจัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ขอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสถิติของการทำวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

.....
 นายวิษณุศักดิ์ จิรกฤตยากุล
 นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ
 สาขาการจัดการธุรกิจทั่วไป ชั้นปีที่ 4
 เบอร์โทรศัพท์ 08-5443-4222

.....
 ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

นางสาวสุวรรณีวีร์ เทียนประเสริฐ
 นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ
 สาขาการจัดการธุรกิจทั่วไป ชั้นปีที่ 4
 เบอร์โทรศัพท์ 08-1910-5922

.....
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร
 อาจารย์ที่ปรึกษา

มหาวิทยาลัยศิลปากร

วันที่ 15 ตุลาคม 2553 วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ขอข้อมูลเพื่อการศึกษา

เรียน ประธานชมรมผู้ค้ากุ้งจังหวัดสมุทรสาคร

ด้วยคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี คณะวิทยาการจัดการ สาขาการจัดการธุรกิจทั่วไป รหัสวิชา 761427 สัมมนาปัญหาธุรกิจ ได้จัดการเรียนให้นักศึกษาชั้นปีที่ 4 อาจารย์ได้มอบหมายให้ข้าพเจ้านายวิษณุศักดิ์ จิรกฤติยากุล รหัสนักศึกษา 12500113 และนางสาวสุวรรณีวีร์ เทียนประเสริฐ รหัสนักศึกษา 12500135 ทำงานวิจัยเพื่อใช้ประกอบการศึกษา เรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแปปลาแพกุ้งภายในจังหวัดสมุทรสาคร ในช่วงเดือนตุลาคม 2553

โดยมีวัตถุประสงค์ ในการนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการวิจัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ขอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสถิติของการทำวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

.....
 นายวิษณุศักดิ์ จิรกฤติยากุล
 นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ
 สาขาการจัดการธุรกิจทั่วไป ชั้นปีที่ 4
 เบอร์โทรศัพท์ 08-5443-4222

.....
 ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

นางสาวสุวรรณีวีร์ เทียนประเสริฐ
 นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ
 สาขาการจัดการธุรกิจทั่วไป ชั้นปีที่ 4
 เบอร์โทรศัพท์ 08-1910-5922

.....
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร
 อาจารย์ที่ปรึกษา



ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการแพปลาแพกุ้ง
ภายในจังหวัดสมุทรสาคร

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง)

- ผู้ประกอบการ แพปลา แพกุ้ง
- เพศ ชาย หญิง
- อายุ 25-30 ปี 31-35 ปี 36-40 ปี 40 ปีขึ้นไป
- สถานภาพ โสด สมรส หย่าร้าง
- รายได้ต่อเดือน 10,000-30,000 บาท 30,001-50,000 บาท
 50,001-80,000 บาท มากกว่า 80,000 บาทขึ้นไป

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 2 สาเหตุของความเครียดจากการทำงาน (โปรดทำเครื่องหมาย ✓ และ โปรดระบุปัญหาที่
ท่านเคยประสบมา) 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

สาเหตุของความเครียดจากการทำงาน	5	4	3	2	1
1.ตัวเอง (ระบุ.....)					
2.เพื่อนร่วมงาน/ลูกจ้าง (ระบุ.....)					
3.ลักษณะงานที่ก่อให้เกิดความเครียด (ระบุ.....)					
4.รายได้ (ระบุ.....)					
5.การแข่งขันในที่ทำงาน (ระบุ.....)					
6.สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน (ระบุ.....)					
7.ช่วงเวลาในการทำงาน (ระบุ.....)					
8.การเดินทางไปทำงาน (ระบุ.....)					
9.ความปลอดภัยในการทำงาน (ระบุ.....)					
10.อื่น ๆ (ระบุ.....)					

ตอนที่ 3 แบบประเมินและทดสอบความเครียด (โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข) ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดเขียนเครื่องหมาย \surd ลงในช่องว่างและระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1.นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2.รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ				
3.ทำอะไร"ไม่ได้"เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4.มีความวุ่นวายใจ				
5.ไม่ชอบพบปะผู้คน				
6.ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7.รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8.รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9.รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10.กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11.รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12.รู้สึกเพื่อยจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13.รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14.มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15.เสียงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
16.รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17.ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18.ตื่นเต้นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19.มีนั่งหรือเวียนศีรษะ				
20.ความสุขทางเพศลดลง				

ตอนที่ 4 ข้อมูลวิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ท่านมีวิธีการจัดการความเครียดกับตัวท่านเองอย่างไรบ้าง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อนั้น ๆ

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ไปดูหนัง / ดูโทรทัศน์ | <input type="checkbox"/> ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี |
| <input type="checkbox"/> คุยโทรศัพท์ | <input type="checkbox"/> นอน |
| <input type="checkbox"/> ปลูกต้นไม้ / ทำสวน | <input type="checkbox"/> เล่นกับสัตว์เลี้ยง |
| <input type="checkbox"/> อ่านหนังสือ | <input type="checkbox"/> สูบบุหรี่ |
| <input type="checkbox"/> ดื่มเหล้า | <input type="checkbox"/> เล่นการพนัน |
| <input type="checkbox"/> เที่ยวกลางคืน | <input type="checkbox"/> เที่ยวผู้หญิง |
| <input type="checkbox"/> วาดรูป | <input type="checkbox"/> เล่นอินเทอร์เน็ต |
| <input type="checkbox"/> เล่นเกมส์ | <input type="checkbox"/> นวดสปา |
| <input type="checkbox"/> เข้าร้านเสริมความงาม | <input type="checkbox"/> ไปเที่ยวพักผ่อน |
| <input type="checkbox"/> นั่งสมาธิ | <input type="checkbox"/> หางานอดิเรกทำ |
| <input type="checkbox"/> ไม่ทำอะไรเลย | <input type="checkbox"/> เที่ยวสถานบันเทิง |
| <input type="checkbox"/> เข้าวัด | <input type="checkbox"/> เล่นกีฬา |
| <input type="checkbox"/> ใช้สารเสพติดบางชนิด | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ.....) |

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายวิษณุศักดิ์ จิรกฤติยากุล
ที่อยู่	392 หมู่ 1 ตำบลคลองด่าน อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ 10550
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2544	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียน ภ.ป.ร. ราชวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม
พ.ศ.2547	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนภ.ป.ร. ราชวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม
พ.ศ.2553	ศึกษาต่อระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวสุวรรณวีระ เทียนประเสริฐ
ที่อยู่	21/1 หมู่ 7 ตำบลท่าจีน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร 74000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2544	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนสิรินธร ราชวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม
พ.ศ.2547	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสตรีวิทยา กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2553	ศึกษาต่อระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี