

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 169 ชุด เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 169 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับการนำเสนอผลการวิเคราะห์และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ ดังนี้

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย

S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

F แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา (F - Distribution)

SS แทน ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Squares)

MS แทน ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Squares)

df แทน ระดับชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)

Sig แทน นัยสำคัญทางสถิติ

และนำเสนอผลการวิเคราะห์ ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ตำแหน่ง ประสบการณ์ทำงาน รายได้ต่อเดือน

ตอนที่ 4 การจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ตำแหน่ง ประสบการณ์ทำงาน รายได้ต่อเดือน

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ตำแหน่ง ประสบการณ์ทำงาน รายได้ต่อเดือน ปรากฏผลดังตารางที่ 4-1

ตารางที่ 4-1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ
ตำแหน่ง ประสบการณ์ทำงาน รายได้ต่อเดือน

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. อายุ		
น้อยกว่า 30 ปี	36	21.3
30 - 35 ปี	47	27.8
มากกว่า 35 - 40 ปี	29	17.2
มากกว่า 40 ปี	57	33.7
รวม	169	100.00
2. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	143	84.6
ปริญญาตรี	26	15.4
สูงกว่าปริญญาตรี	0	0
รวม	169	100.00
3. สถานภาพ		
โสด	79	46.7
สมรส	79	46.7
หม้าย หย่า	11	6.6
รวม	169	100.00
4. ตำแหน่ง		
นายประจำเรือฝ่ายปากเรือ	37	21.9
นายประจำเรือฝ่ายห้องเครื่อง	42	24.8
ลูกเรือฝ่ายปากเรือ	52	30.8
ลูกเรือฝ่ายห้องเครื่อง	38	22.5
รวม	169	100.00

ตารางที่ 4-1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. ประสบการณ์ทำงาน		
น้อยกว่า 5 ปี	41	24.3
5 - 10 ปี	46	27.2
มากกว่า 10 - 15 ปี	41	24.3
มากกว่า 15 - 20 ปี	19	11.2
มากกว่า 20 ปี	22	13.0
รวม	169	100.00
6. รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 25,000 บาท	111	65.7
25,001 - 50,000 บาท	43	25.4
มากกว่า 50,000 บาท	15	8.9
รวม	169	100.00

จากตารางที่ 4-1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย มีอายุมากกว่า 40 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.7 มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.6 มีสถานภาพโสดและสมรส มากที่สุด (เท่ากัน) คิดเป็นร้อยละ 46.7 มีตำแหน่ง ลูกเรือฝ่ายปากเรือ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.8 มีประสบการณ์ทำงาน 5 - 10 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.2 มีรายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า 25,000 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.7

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย

ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ เศรษฐกิจ บุคลิกภาพ สุขภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม สามารถแสดงได้ดังต่อไปนี้

1. ระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย โดยรวม สามารถแสดงดังตารางที่ 4-2

ตารางที่ 4-2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุก
ก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามด้านต่าง ๆ โดยรวม

ความเครียดแต่ละด้าน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
1. ด้านเศรษฐกิจ	2.32	0.64	น้อย
2. ด้านบุคลิกภาพ	2.27	0.58	น้อย
3. ด้านสุขภาพ	2.41	0.60	น้อย
4. ด้านสังคม	2.01	0.68	น้อย
5. ด้านสิ่งแวดล้อม	2.25	0.87	น้อย
รวม	2.24	0.57	น้อย

จากตารางที่ 4-2 โดยรวมระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย พบว่า มีระดับความเครียดอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.24$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีระดับความเครียดน้อยทุกด้าน โดยด้านสุขภาพมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 2.41$) รองลงมาเป็นด้านเศรษฐกิจ ($\bar{X} = 2.32$) ส่วนด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 2.01$)

2. ระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ด้านเศรษฐกิจ สามารถแสดงดังตารางที่ 4-3

ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุก
ก๊าซ LPG ในประเทศไทย ด้านเศรษฐกิจ

ความเครียดด้านเศรษฐกิจ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
1. ข้าพเจ้ามักนำเรื่องงานกลับมาคิดต่อหลังเลิกงาน	2.65	1.12	ปานกลาง
2. ข้าพเจ้ากังวลว่างานไม่มั่นคง	2.26	1.13	น้อย
3. ข้าพเจ้ามีปัญหาเรื่องการเงิน	2.80	1.12	ปานกลาง
4. ในรอบปีที่ผ่านมา การทำงานของข้าพเจ้าประสบกับปัญหา	2.12	0.87	น้อย

ตารางที่ 4-3 (ต่อ)

ความเครียดด้านเศรษฐกิจ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
5. ข้าพเจ้าประสบภาวะวิกฤตในชีวิตส่วนตัวในรอบปีที่ผ่านมา	2.03	0.87	น้อย
6. ข้าพเจ้ามีกระสือถึงภาพวิกฤตที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตที่ผ่านมา	2.09	0.91	น้อย
รวม	2.32	0.64	น้อย

จากตารางที่ 4-3 โดยรวมระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ในด้านเศรษฐกิจ พบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.32$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าพเจ้ามีปัญหาเรื่องการเงิน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 2.80$) รองลงมา คือ ข้าพเจ้ามักนำเรื่องงานกลับมาคิดต่อหลังเลิกงาน ($\bar{X} = 2.65$) ส่วนข้าพเจ้าประสบภาวะวิกฤตในชีวิตส่วนตัวในรอบปีที่ผ่านมา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 2.03$)

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ด้านบุคลิกภาพ

ความเครียดด้านบุคลิกภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
1. ข้าพเจ้ามีความกังวลหรือคิดหมกมุ่น	2.69	0.96	ปานกลาง
2. ในขณะที่ทำงาน ความคิดของข้าพเจ้ายังติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง	2.42	0.97	น้อย
3. ข้าพเจ้าเป็นคนอารมณ์ร้อน	2.42	0.87	น้อย
4. ข้าพเจ้ามักใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล	1.90	0.77	น้อย
5. ข้าพเจ้าคิดตำหนิตัวเอง	2.63	0.84	ปานกลาง
6. ข้าพเจ้ามีความเครียด	2.60	0.98	น้อย
7. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวบางสิ่งบางอย่าง	2.04	0.90	น้อย
8. ข้าพเจ้ามีทัศนคติทางลบกับงานที่ทำ	1.71	0.97	น้อยที่สุด
9. ข้าพเจ้าเป็นคนตื่นเต้นตกใจง่าย	2.05	0.93	น้อย

ตารางที่ 4-4 (ต่อ)

ความเครียดด้านบุคลิกภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
10. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจที่จะบอกความรู้สึก สับสน ความกลัว ความกังวล หรือความอายแก่ เพื่อร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชา	1.92	0.93	น้อย
11. ข้าพเจ้าชอบเก็บความรู้สึก	2.56	1.02	น้อย
12. ข้าพเจ้ามักกังวลในเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง	2.40	1.11	น้อย
13. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลกับอนาคต	2.18	0.99	น้อย
รวม	2.27	0.58	น้อย

จากตารางที่ 4-4 โดยรวมระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือนบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ในด้านบุคลิกภาพ พบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.27$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าพเจ้ามีความกังวลหรือคิดหมกมุ่น มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 2.69$) รองลงมา คือ ข้าพเจ้าคิดตำหนิตัวเอง ($\bar{X} = 2.63$) ส่วนข้าพเจ้ามีทัศนคติทางลบกับงานที่ทำ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 1.71$)

ตารางที่ 4-5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือนบรรทุก
ก๊าซ LPG ในประเทศไทย ด้านสุขภาพ

ความเครียดด้านสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
1. ข้าพเจ้ารู้สึกสมองล้า	2.55	0.89	น้อย
2. ข้าพเจ้ามีปัญหาสุขภาพ	1.96	0.99	น้อย
3. ข้าพเจ้ามักไม่ยอมรับประทานอาหารเมื่อ ถึงมืออาหาร	2.25	1.04	น้อย
4. ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยล้า	2.67	0.83	ปานกลาง
5. ข้าพเจ้าเป็นคนนอนหลับยาก หรือนอน ไม่ค่อยหลับ	2.69	1.00	ปานกลาง
6. ข้าพเจ้ากังวลมากเวลาถูกทดสอบความรู้	2.36	0.99	น้อย

ตารางที่ 4-5 (ต่อ)

ความเครียดด้านสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
7. ข้าพเจ้าเคยเครียดจากเหตุการณ์ในการทำงาน	2.38	0.91	น้อย
รวม	2.41	0.60	น้อย

จากตารางที่ 4-5 โดยรวมระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ในด้านสุขภาพ พบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.41$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าพเจ้าเป็นคนนอนหลับยาก หรือนอนไม่ค่อยหลับ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 2.69$) รองลงมา คือ ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยล้า ($\bar{X} = 2.67$) ส่วนข้าพเจ้ามีปัญหาสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 1.96$)

ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ด้านสังคม

ความเครียดด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
1. ข้าพเจ้ามีความคิดขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน	2.03	0.90	น้อย
2. ข้าพเจ้ามีงานมากเกินไป หรือน้อยเกินไปเสมอ	2.44	1.03	น้อย
3. ข้าพเจ้ารู้สึกถูกทอดทิ้งจากเพื่อน ๆ	1.74	0.90	น้อยที่สุด
4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน	1.75	0.85	น้อยที่สุด
5. ข้าพเจ้าเข้ากับผู้บังคับบัญชาได้ไม่ดีนัก	1.82	0.99	น้อย
6. ข้าพเจ้าไม่ชอบเข้าสังคมพบปะติดต่อกับผู้อื่น	1.92	0.95	น้อย
7. ข้าพเจ้ามีภาระหน้าที่หนักมากจากความรับผิดชอบทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องงาน	2.40	1.05	น้อย
รวม	2.01	0.68	น้อย

จากตารางที่ 4-6 โดยรวมระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ในด้านสังคม พบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.01$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้าพเจ้ามีงานมากเกินไป หรือน้อยเกินไปเสมอ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 2.44$) รองลงมา คือ ข้าพเจ้ามีภาระหน้าที่หนักมากจากความรับผิดชอบทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องงาน ($\bar{X} = 2.40$) ส่วนข้าพเจ้ารู้สึกถูกทอดทิ้งจากเพื่อน ๆ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 1.74$)

ตารางที่ 4-7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ด้านสิ่งแวดล้อม

ความเครียดด้านสิ่งแวดล้อม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
1. ข้าพเจ้าไม่ชอบที่ทำงาน	1.54	0.82	น้อยที่สุด
2. หน่วยงานของข้าพเจ้าไม่มีการปรับปรุง	2.95	1.30	ปานกลาง
รวม	2.25	0.87	น้อย

จากตารางที่ 4-7 โดยรวมระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ในด้านสิ่งแวดล้อม พบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.25$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า หน่วยงานของข้าพเจ้าไม่มีการปรับปรุง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 2.95$) รองลงมา คือ ข้าพเจ้าไม่ชอบที่ทำงาน ($\bar{X} = 1.54$)

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ตำแหน่ง ประสบการณ์ทำงาน รายได้ต่อเดือน

ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ตำแหน่ง ประสบการณ์ทำงาน รายได้ต่อเดือน

1. ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามอายุ สามารถแสดงดังตารางที่ 4-8

ตารางที่ 4-8 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG
ในประเทศไทย จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	3.28	3	1.09	0.81	0.49
ภายในกลุ่ม	221.98	165	1.35		
รวม	225.26	168			

$p < 0.05$

จากตารางที่ 4-8 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามอายุ พบว่า คนประจำเรือที่มีอายุต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามระดับการศึกษา สามารถแสดงดังตารางที่ 4-9

ตารางที่ 4-9 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG
ในประเทศไทย จำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	0.66	3	0.22	1.70	0.17
ภายในกลุ่ม	21.34	165	0.13		
รวม	22.00	168			

$p < 0.05$

จากตารางที่ 4-9 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า คนประจำเรือที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามสถานภาพ สามารถแสดงดังตารางที่ 4-10

ตารางที่ 4-10 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือนรพทุกก๊าซ LPG
ในประเทศไทย จำแนกตามสถานภาพ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	1.57	3	0.52	1.41	0.24
ภายในกลุ่ม	61.07	165	0.37		
รวม	62.64	168			

$p < 0.05$

จากตารางที่ 4-10 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือนรพทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามสถานภาพ พบว่า คนประจำเรือนที่มีสถานภาพต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือนรพทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามตำแหน่ง สามารถแสดงดังตารางที่ 4-11

ตารางที่ 4-11 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือนรพทุกก๊าซ LPG
ในประเทศไทย จำแนกตามตำแหน่ง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	3.50	3	1.16	1.02	0.39
ภายในกลุ่ม	188.50	165	1.14		
รวม	192.00	168			

$p < 0.05$

จากตารางที่ 4-11 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือนรพทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามตำแหน่ง พบว่า คนประจำเรือนที่มีตำแหน่งต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือนรพทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามประสบการณ์ทำงาน สามารถแสดงดังตารางที่ 4-12

ตารางที่ 4-12 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือนรพทุกก๊าซ LPG
ในประเทศไทย จำแนกตามประสบการณ์ทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	6.44	3	2.14	1.24	0.30
ภายในกลุ่ม	285.56	165	1.73		
รวม	292.00	168			

$p < 0.05$

จากตารางที่ 4-12 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือนรพทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามประสบการณ์ทำงาน พบว่า คนประจำเรือนที่มีประสบการณ์ทำงานต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6. ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือนรพทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามรายได้ต่อเดือน สามารถแสดงดังตารางที่ 4-13

ตารางที่ 4-13 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือนรพทุกก๊าซ LPG
ในประเทศไทย จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	2.05	3	0.69	1.63	0.19
ภายในกลุ่ม	69.41	165	0.42		
รวม	71.46	168			

$p < 0.05$

จากตารางที่ 4-13 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือนรพทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามรายได้ต่อเดือน พบว่า คนประจำเรือนที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตอนที่ 4 การจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย

ผลการวิเคราะห์การจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย โดยแบ่งเป็น 2 วิธี คือ แบบมุ่งแก้ไขปัญหา และแบบมุ่งลดอารมณ์ สามารถแสดงได้ดังต่อไปนี้

1. การจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย โดยรวม สามารถแสดงดังตารางที่ 4-14

ตารางที่ 4-14 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย โดยรวม

การจัดการความเครียด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการจัดการความเครียด
1. แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	1.48	0.48	ปานกลาง
2. แบบมุ่งลดอารมณ์	1.19	0.37	ปานกลาง
รวม	1.38	0.65	ปานกลาง

จากตารางที่ 4-14 สรุปได้ว่าคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย มีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งลดอารมณ์ระดับปานกลาง โดยการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.48 และการจัดการความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.19

2. การจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย แบบมุ่งแก้ไขปัญหา สามารถแสดงดังตารางที่ 4-15

ตารางที่ 4-15 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การจัดการความเครียดของคนประจำเรือบนเรือ
บรรทุก๊าซ LPG ในประเทศไทย แบบมุ่งแก้ไขปัญหา

การจัดการความเครียด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการจัดการ ความเครียด
1. ข้าพเจ้าพยายามทำให้ผู้ที่รับผิดชอบในเรื่อง ที่เป็นปัญหานั้นเปลี่ยนใจ	1.04	0.68	ปานกลาง
2. ข้าพเจ้าเสี่ยงทำบางสิ่งเพื่อจัดการกับปัญหา	0.76	0.66	ปานกลาง
3. ข้าพเจ้าลองคิดว่าคนที่ข้าพเจ้าชื่นชม จะ ทำอะไรกับสถานการณ์นั้นและใช้วิธีการ ของเขาเป็นแนวทาง	1.44	0.82	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้าพูดคุยกับบางคนเพื่อให้รู้เกี่ยวกับ ปัญหาที่เกิดขึ้น	1.80	0.72	สูง
5. ข้าพเจ้าพูดคุยกับบางคนที่สามารถจัดการ ปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม	1.78	0.82	สูง
6. ข้าพเจ้าขอความช่วยเหลือจากมืออาชีพ	1.34	0.88	ปานกลาง
7. ข้าพเจ้ารู้ตัวว่าได้ทำอะไรลงไปเพื่อจัดการ กับปัญหาและพยายามเป็น 2 เท่า เพื่อให้ บรรลุผลสำเร็จ	1.43	0.81	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้าวางแผนการจัดการปัญหาและทำ ตามแผนนั้น	1.66	0.82	สูง
9. ข้าพเจ้าเอาใจจดจ่อกับสิ่งที่จะต้องทำในการ จัดการกับปัญหาตามลำดับที่ละขั้น ๆ	1.77	0.82	สูง
10. ข้าพเจ้าคิดวิธีแก้ปัญหามา 2 - 3 วิธี	1.58	0.77	สูง
รวม	1.48	0.48	ปานกลาง

จากตารางที่ 4-15 โดยรวม คนประจำเรือบนเรือบรรทุก๊าซ LPG ในประเทศไทยมีการ
จัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 1.48

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้าพเจ้าพูดคุยกับบางคน เพื่อให้รู้เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น ($\bar{X} = 1.80$) และข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ข้าพเจ้าเสี่ยงทำบางสิ่งเพื่อจัดการกับปัญหา ($\bar{X} = 0.76$)

3. การจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศแบบมุ่งลดอารมณ์ สามารถแสดงดังตารางที่ 4-16

ตารางที่ 4-16 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย แบบมุ่งลดอารมณ์

การจัดการความเครียด	$\bar{X}$	S.D.	จำนวนการใช้
1. ข้าพเจ้าระบายความโกรธกับผู้ที่เป็ต้นเหตุของปัญหา	0.65	0.69	ปานกลาง
2. ข้าพเจ้าระบายอารมณ์ออกมาไม่ว่าอย่างใดก็อย่างหนึ่ง	0.92	0.58	ปานกลาง
3. ข้าพเจ้าทำให้สถานการณ์คลี่คลายลง โดยพยายามไม่เอาใจจริงเอาใจกับมันมากเกินไป	1.20	0.77	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้าไม่ปล่อยให้อารมณ์มากวนใจ โดยไม่คิดถึงมันมากเกินไป	1.25	0.68	ปานกลาง
5. ข้าพเจ้าพยายามลืมเรื่องทั้งหมด	1.38	0.77	ปานกลาง
6. ข้าพเจ้าพยายามมองในแง่ดี	1.93	0.78	สูง
7. ข้าพเจ้าปล่อยให้มันเป็นเรื่องของโชคชะตา คิดเสียว่าบางครั้งเราก็โชคร้าย	1.28	0.81	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้าพยายามควบคุมความรู้สึกที่มีต่อเรื่องที่เกิดขึ้นไว้ ไม่ให้ไปรบกวนเรื่องอื่นมากเกินไป	1.63	0.75	สูง
9. ข้าพเจ้าวิพากษ์วิจารณ์หรือว่ากล่าวตัวเอง	1.17	0.69	ปานกลาง
10. ข้าพเจ้าให้สัญญากับตัวเองว่าจะไม่ให้เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นอีก	1.49	0.84	ปานกลาง
11. ข้าพเจ้าหวังให้สถานการณ์นั้นผ่านไปหรือจบสิ้นลงในที่สุด	1.75	0.80	สูง

ตารางที่ 4-16 (ต่อ)

การจัดการความเครียด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการจัดการความเครียด
12. ข้าพเจ้าหวังว่าอาจจะมีปฏิกิริยาเกิดขึ้น	0.98	0.79	ปานกลาง
13. ข้าพเจ้าพยายามให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นด้วยการกิน, ดื่ม, สูบบุหรี่, ใช้น้ำและวิธีอื่น ๆ	0.65	0.76	ปานกลาง
14. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงที่จะอยู่กับคนทั่วไป	0.63	0.75	ปานกลาง
15. ข้าพเจ้าโทษผู้อื่น	0.50	0.64	ต่ำ
16. ข้าพเจ้านอนหลับมากกว่าปกติ	0.82	0.74	ปานกลาง
17. ข้าพเจ้านึกย้อนถึงประสบการณ์ในอดีตซึ่งเคยตกอยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันนี้	1.44	0.82	ปานกลาง
18. ข้าพเจ้าได้พบกับศรัทธาความเชื่อใหม่ ๆ	1.03	0.86	ปานกลาง
19. ข้าพเจ้าสวดอธิฐาน	0.95	0.78	ปานกลาง
20. ข้าพเจ้าได้เปลี่ยนแปลงบางอย่างเกี่ยวกับตัวเอง	1.31	0.76	ปานกลาง
21. ข้าพเจ้าเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำบางสิ่งที่สร้างสรรค์	1.64	0.80	สูง
รวม	1.19	0.37	ปานกลาง

จากตารางที่ 4-16 โดยรวม คนประจำเรือนเรือนบรรทุก๊าซ LPG ในประเทศไทย มีการจัดการความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 1.19

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้าพเจ้าพยายามมองในแง่ดี ($\bar{X} = 1.93$) ข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ข้าพเจ้าโทษผู้อื่น ($\bar{X} = 0.50$)

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือนบรรทุก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ตำแหน่ง ประสบการณ์ทำงาน รายได้ต่อเดือน

ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือนบรรทุก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ตำแหน่ง ประสบการณ์ทำงาน รายได้ต่อเดือน

1. ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามอายุ สามารถแสดงดังตารางที่ 4-17

ตารางที่ 4-17 การเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	3.85	3	1.28	0.96	0.41
ภายในกลุ่ม	221.40	165	1.34		
รวม	225.25	168			

$p < 0.05$

จากตารางที่ 4-17 ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามอายุ พบว่า คนประจำเรือที่มีอายุต่างกันมีการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามระดับการศึกษา สามารถแสดงดังตารางที่ 4-18

ตารางที่ 4-18 การเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	0.20	3	0.07	0.50	0.69
ภายในกลุ่ม	21.80	165	0.13		
รวม	22.00	168			

$p < 0.05$

จากตารางที่ 4-18 ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า คนประจำเรือที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามสถานภาพ สามารถแสดงดังตารางที่ 4-19

ตารางที่ 4-19 การเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามสถานภาพ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	0.95	3	0.32	0.85	0.47
ภายในกลุ่ม	61.68	165	0.37		
รวม	32.63	168			

$p < 0.05$

จากตารางที่ 4-19 ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามสถานภาพ พบว่า คนประจำเรือที่มีสถานภาพต่างกันมีการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามตำแหน่ง สามารถแสดงดังตารางที่ 4-20

ตารางที่ 4-20 การเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามตำแหน่ง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	0.90	3	0.30	0.26	0.85
ภายในกลุ่ม	191.10	165	1.16		
รวม	192.00	168			

$p < 0.05$

จากตารางที่ 4-20 ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามตำแหน่ง พบว่า คนประจำเรือที่มีตำแหน่งต่างกันมีการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามประสบการณ์ทำงาน สามารถแสดงดังตารางที่ 4-21

ตารางที่ 4-21 การเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามประสบการณ์ทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	9.30	3	3.10	1.81	0.15
ภายในกลุ่ม	282.70	165	1.71		
รวม	292.00	168			

$p < 0.05$

จากตารางที่ 4-21 ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามประสบการณ์ทำงาน พบว่า คนประจำเรือที่มีประสบการณ์ทำงานต่างกันมีการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6. ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามรายได้ต่อเดือน สามารถแสดงดังตารางที่ 4-22

ตารางที่ 4-22 การเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	0.97	3	0.32	0.76	0.52
ภายในกลุ่ม	70.49	165	0.42		
รวม	71.46	168			

$p < 0.05$

จากตารางที่ 4-22 ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามรายได้ต่อเดือน พบว่า คนประจำเรือที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05