

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย และเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ตำแหน่ง ประสบการณ์ทำงาน และรายได้ต่อเดือนประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ในปี พ.ศ.2556 จำนวน 300 คน สุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 169 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ต้องศึกษา ซึ่งแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านบุคลิกภาพ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ส่วนการจัดการความเครียดแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ แบบมุ่งแก้ไขปัญห และแบบมุ่งลดอารมณ์ มีค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.84 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแปรปรวน

สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย โดยรวมอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านบุคลิกภาพ ด้านสุขภาพ ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม ตามลำดับ

1.1 ด้านเศรษฐกิจ ความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย โดยรวมอยู่ในระดับน้อย

1.2 ด้านบุคลิกภาพ ความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย โดยรวมอยู่ในระดับน้อย

1.3 ด้านสุขภาพ ความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย โดยรวมอยู่ในระดับน้อย

1.4 ด้านสังคม ความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย โดยรวมอยู่ในระดับน้อย

1.5 ด้านสิ่งแวดล้อม ความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย โดยรวมอยู่ในระดับน้อย

2. ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ตำแหน่ง ประสบการณ์ทำงาน และ รายได้ต่อเดือน

2.1 คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีอายุแตกต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.2 คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.3 คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีสถานภาพแตกต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.4 คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีตำแหน่งแตกต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.5 คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีประสบการณ์ทำงานแตกต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.6 คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. การจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย มีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ทั้ง 2 ด้าน คือ การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและการจัดการความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ตามลำดับ

3.1 การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

3.2 การจัดการความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

4. ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG

ในประเทศไทย จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ตำแหน่ง ประสบการณ์ทำงาน และ รายได้ต่อเดือน

4.1 คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีอายุแตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.2 คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.3 คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีสถานภาพแตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.4 คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีตำแหน่งแตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.5 คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีประสบการณ์ทำงานแตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.6 คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาระดับความเครียดและการจัดการความเครียดและเปรียบเทียบระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ตำแหน่ง ประสบการณ์ทำงาน และรายได้ต่อเดือน มีประเด็นนำมาอภิปรายดังนี้

1. คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย มีระดับความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย มีความรู้ ประสบการณ์และความชำนาญในงานที่ปฏิบัติ และมีการศึกษาเกี่ยวกับบทบาทภาระหน้าที่ การดำรงชีวิตก่อนการสมัครงาน มีเวลาเตรียมความพร้อมในการทำงาน มีการแบ่งหน้าที่การปฏิบัติงานที่ชัดเจนตรงกับความรู้ความสามารถ และบุคลากรให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือในการปฏิบัติงานเป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2546) ศึกษาความเครียดของคนไทย การศึกษาดัชนีชาติ ปี 2546 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ปัญหา/สาเหตุที่ทำให้เครียด 5 อันดับแรก คือ ปัญหาเศรษฐกิจ/การเงิน ปัญหาครอบครัว เรื่องงาน เรื่องแฟน/ คู่รัก และปัญหาเพื่อนร่วมงาน/ เพื่อน มุมมองต่อปัญหาที่ทำให้เครียดส่วนใหญ่เห็นว่า มีทางออก วิธีการจัดการความเครียด 5 อันดับแรก คือ ขอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น หางานอดิเรกทำ พุด

ระบายกับผู้อื่น ทำบุญตักบาตร/ ทำบุญทางศาสนา และออกกำลังกาย บุคคลที่สามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อเกิดความเครียด 5 อันดับแรก คือ ตนเอง บุคคลในครอบครัว คู่สมรส/ คู่รัก เพื่อน และผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ แหล่งที่สามารถช่วยเหลือได้เมื่อเกิดภาวะเครียด คือ สถานีโทรทัศน์ สถานีวิทยุ และหนังสือพิมพ์ เคยใช้บริการคลายเครียด รู้จักและเคยใช้บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ และเคยได้รับคู่มือสื่อคลายเครียด สำหรับปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพทางการเงิน จำนวนห้องพักในบ้าน การมีที่ดินเป็นของตนเอง เคยผ่าตัดหรือได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะ การเจ็บป่วยจนต้องไปพบแพทย์ ความกังวลกับความเจ็บปวด ส่วนปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์ที่มีต่อแม่ พ่อ ต่อสามี/ ภรรยา การมีญาติที่ป่วยด้วยโรคทางจิตเวช และความสัมพันธ์กับญาติที่ป่วยด้วยโรคทางจิตเวช

2. คนประจำเรือนเรือนบรรทุก๊าซ LPG ในประเทศไทย มีการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศศิวิมล คงเมือง (2545) ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า เจ้าหน้าที่ที่มีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยปัจจัยด้านพฤติกรรมของผู้รับการสงเคราะห์ส่งผลต่อความเครียดในระดับสูง ส่วนพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมี 3 พฤติกรรมที่ใช้บ่อยที่สุด ได้แก่ ระบายความคับข้องใจกับบุคคลสนิท พยายามรวบรวมสติ ไม่ตื่นตระหนกและมองโลกในแง่ดี ส่วนพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมี 3 พฤติกรรมที่ใช้บ่อยที่สุด ได้แก่ ค้นหาสาเหตุแห่งความเครียด เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้าใจปัญหามากขึ้น และพยายามลืมปัญหาทั้งปวงหรือปล่อยวาง

3. คนประจำเรือนเรือนบรรทุก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีอายุแตกต่างกันจะมีระดับความเครียดและการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากคนประจำเรือนเรือนบรรทุก๊าซ LPG ในประเทศไทย ส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.7 ทำให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สังคม มีความสามารถในการมองปัญหาและแก้ปัญหา มีความมุ่งมั่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีการใช้ความรู้ความสามารถของตนเอง มีความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี มีความตั้งใจทำงานและรับผิดชอบต่อนหน้าที่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สราวุธ ฉายาวีระ (2549: บทคัดย่อ) ที่พบว่า ข้าราชการกรมสุขภาพจิตที่มีอายุแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน และงานวิจัยของ กิตติพล ปานเจริญ (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดในการ

ทำงานของข้าราชการในสำนักงานที่ดินจังหวัดระยอง การศึกษาพบว่า ข้าราชการในสำนักงานที่ดินจังหวัดระยองที่มีอายุแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

4. คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันจะมีระดับความเครียดและการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 84.6 ทั้งนี้เนื่องจากคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย สามารถใช้ความรู้ ความชำนาญ และประสบการณ์มาแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจศักดิ์ เวศม์วิบูลย์ (2548: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของ ข้าราชการ กองบังคับการ กรมอุทการเรือ ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยด้านอายุ เพศ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา ชั้นยศ หน่วยงานที่สังกัด ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด และงานวิจัยของ สราวุธ ฉายาวีระ (2549: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องความเครียดในการปฏิบัติงานของข้าราชการ กรมสุขภาพจิต การศึกษาพบว่า ข้าราชการกรมสุขภาพจิตที่มีอายุแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

5. คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีสถานภาพแตกต่างกันจะมีระดับความเครียดและการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีสถานภาพโสดและสมรส คิดเป็นร้อยละ 46.7 ทั้งนี้เนื่องจากคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีสถานภาพการสมรส หรือบุคลากรที่มีสถานภาพโสด หม้าย/หย่า ก็มักได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างในยามที่มีปัญหาหรือมีภาวะความเครียด เช่นเดียวกัน บุคลากรที่มีสถานภาพการสมรสจะมีบุตร บิดา มารดา หรือคู่สมรสคอยให้กำลังใจ คอยดูแลช่วยเหลือให้คลายความวิตกกังวล บุคลากรที่มีสถานภาพโสด หรือ หม้าย/หย่า ก็มีเพื่อนสนิทหรือมีบิดา มารดาให้การสนับสนุนให้กำลังใจคอยเป็นที่ปรึกษา ช่วยแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำให้บุคลากรสามารถปฏิบัติงานได้อย่างราบรื่น การศึกษาสอดคล้องงานวิจัยของทศพล บุญธรรม (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาภาวะความเครียดจากการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 1 ผลการวิจัยพบว่า ครูที่มีสถานภาพการสมรสที่แตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน และงานวิจัยของ เบญจศักดิ์ เวศม์วิบูลย์ (2548: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการ กองบังคับการ กรมอุทการเรือ ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยด้านอายุ เพศ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา ชั้นยศ หน่วยงานที่สังกัด ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

6. คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีตำแหน่งแตกต่างกันจะมีระดับความเครียดและการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ส่วนใหญ่มีตำแหน่งลูกเรือฝ่ายปากเรือ คิดเป็นร้อยละ 30.8 การศึกษาสอดคล้องกับแนวคิดของ ทราเวอร์ และคูเปอร์ ซี แอล (Traver and Cooper 1996: 7) ที่กล่าวถึงสาเหตุสำคัญที่ทำให้ครูเกิดความเครียดว่า มิใช่สาเหตุจากความรับผิดชอบงานที่ต่างระดับกัน แต่เป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มากดดันต่างหาก ทั้งนี้ อธิบายได้ว่า เนื่องจากพฤติกรรมของนักเรียนในแต่ละชั้น ทั้งในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมคล้ายคลึงกัน ประกอบกับครูได้รับมอบหมายให้ดูแลชั้นเรียนที่มีจำนวนนักเรียนใกล้เคียงกัน มีจำนวนห้องเรียนที่ต้องดูแลประจำชั้นเท่า ๆ กัน ทั้งระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือตอนปลาย ทำให้ครูทุกคนต้องปฏิบัติงานเหมือน ๆ กันในทุกระดับชั้นสอน และมีภาระหน้าที่ในการสอนไปตามรายวิชาที่ตนเองมีความรู้ความสามารถ และตามความถนัดที่ตนเองได้สำเร็จการศึกษาในด้านนั้น ๆ มา ไม่ว่าจะเป็นภาษาอังกฤษ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา จึงทำให้ครูปฏิบัติงานในหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองได้โดยไม่เกิดความวิตกกังวลใจ

7. คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีประสบการณ์ทำงานแตกต่างกันจะมีระดับความเครียดและการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการทำงาน 5 - 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 27.2 ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่เพิ่งมาปฏิบัติงานใหม่หรือปฏิบัติงานนานแล้ว ล้วนได้รับมอบหมายงานจากผู้บังคับบัญชาอย่างเท่าเทียมกัน ผู้ที่เพิ่งมาปฏิบัติงานใหม่ก็เป็นผู้ที่ยังมีไฟ กำลังต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จากการทำงาน มีความกระตือรือร้นในการศึกษาหาความรู้เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้ดี ประกอบกับได้มีการเข้ารับการอบรมเพื่อพัฒนางาน จึงทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่เกิดความเครียดจากการทำงานสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศพล บุญธรรม (2547: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องภาวะความเครียดจากการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 1 ผลการวิจัยพบว่า ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานแตกต่างกันมีความเครียดจากการทำงานไม่แตกต่างกัน แตกต่างจากงานวิจัยของ ยุพา สงเคราะห์ (254: 105) ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรที่มีประสบการณ์ในการทำงานแตกต่างกันมีความเครียดจากการปฏิบัติงานแตกต่างกัน โดยบุคลากรที่มีประสบการณ์ในการทำงานน้อยกว่า 5 ปี มีความเครียดสูงกว่าบุคลากรที่มีประสบการณ์ในการทำงานมากกว่า 5 ปี

เนื่องมาจากการปฏิบัติงานของบุคลากรที่มีประสบการณ์น้อยยังไม่เข้าใจในระบบงานที่ได้รับมอบหมาย ปรับตัวเข้ากับสถานที่และเพื่อนร่วมงานยังไม่ได้ จึงอาจส่งผลให้เกิดความเครียดได้

8. คนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ที่มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกัน จะมีระดับความเครียดและการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยคนประจำเรือส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 25,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 65.7 ทั้งนี้เนื่องจากคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ได้รับเงินเดือนตามวุฒิการศึกษาที่ตนเองสำเร็จมา อีกทั้ง ยังมีค่าตอบแทนและสวัสดิการอื่น ๆ ทำให้คนประจำเรือมีความพึงพอใจในรายได้และสวัสดิการต่าง ๆ ที่ตนเองได้รับอันเกิดจากการปฏิบัติงานของตน จึงทำให้คนประจำเรือรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตที่ดี แม้มีรายได้ของคนประจำเรือแต่ละคนจะไม่เท่ากันแต่ก็ไม่ทำให้คนประจำเรือเกิดความเครียดจากการปฏิบัติงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศพล บุญธรรม (2547: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องภาวะความเครียดจากการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 1 ผลการวิจัยพบว่า ครูที่มีรายได้ในการทำงานแตกต่างกันมีความเครียดจากการทำงานไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย เรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 บริษัทที่เป็นหน่วยงานต้นสังกัดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ควรมีนโยบายการส่งเสริมสุขภาพจิตในองค์กร มีการจัดกิจกรรมคลายเครียดโดยการจัดประชุมให้คำปรึกษาและสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองสร้างความรักความสามัคคีแก่คนประจำเรือ

1.2 บริษัทควรมีการประเมินผลการปฏิบัติงาน ที่ชัดเจน โปร่งใส สามารถตรวจสอบได้ เพื่อความยุติธรรมในการประเมินการเลื่อนเงินเดือนเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจแก่คนประจำเรือ

1.3 บริษัทที่เป็นหน่วยงานต้นสังกัดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย ควรจัดกิจกรรมคลายเครียดโดยเชิญผู้เชี่ยวชาญมาให้คำแนะนำในด้านสุขภาพ การฝึกการคิดมองโลกในแง่บวกและจัดสวัสดิการด้านสุขภาพให้แก่คนประจำเรือ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ที่ปฏิบัติงานระหว่างประเทศ

2.2 ควรมีการปรับปรุงแบบวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อนำไปศึกษาความเครียดและ
การจัดการความเครียดของคนประจำเรือที่ปฏิบัติงานบนเรือประเภทอื่นในประเทศไทย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University