

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา .  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

รายงานการวิจัย

การสำรวจสุขภาพจิตของผู้ใช้แรงงาน ในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออก

A Survey of the Workers' Mental Health in the Eastern Region

Industrial Communities

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์

#b000644199

13 ก.ย. 2561

379226

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2543

เริ่มบริการ

- 1 ส.ค. 2562

งานวิจัยนี้ได้รับทุนงบประมาณประจำปี พ.ศ. 2536  
มหาวิทยาลัยบูรพา

## ประกาศคุณูปการ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพรัตน์ วงษ์นาม ที่ช่วยวิเคราะห์ข้อมูล อาจารย์ ดร. อนงค์ วิเศษสุวรรณ อาจารย์ สมประสงค์ ประสงค์เงิน อาจารย์ รุ่งฟ้า กิติญาณสันต์ และคุณเคลดาว ปุราณนท์ ที่ช่วยเหลือด้านการรวบรวม และเรียบเรียงข้อมูล ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ช่วยเหลือและให้กำลังใจ

ขอขอบคุณคุณจรรยา อมาตย์มนตรี คุณทิพวรรณ รอรั้ง และคุณนิศารัตน์ มัชยศักดิ์วาร นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาให้คำปรึกษา ภาคพิเศษ ที่เป็นผู้ช่วยวิจัย และขอขอบคุณกลุ่ม ตัวอย่างในสถานประกอบการอุตสาหกรรม 3 แห่ง ในชุมชนอุตสาหกรรม จังหวัดชลบุรี และชุมชนอุตสาหกรรม จังหวัดระยอง ที่ช่วยตอบแบบสอบถามในงานวิจัยนี้

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยบูรพาที่อนุมัติเงินทุนการวิจัยครั้งนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์

|                |  |
|----------------|--|
| หัวข้อการวิจัย | การสำรวจสุขภาพจิตของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม<br>ภาคตะวันออก<br><br>A Survey of the Workers' Mental Health in the Eastern Region<br>Industrial Communities |
| ชื่อ           | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิธาพิพย์   |
| สาขาวิชา       | จิตวิทยาการให้คำปรึกษา   |
| ภาควิชา        | การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  |

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจสุขภาพจิตของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออก จำแนกตามชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัด และเพศ กลุ่มประชากร คือ ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี และจังหวัดระยอง ปี พ.ศ. 2543 จำนวน 40,600 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม จำนวน 603 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วย ข้อความจำนวน 20 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัย พบว่า ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออก มีสุขภาพจิตดีตามเกณฑ์ความเครียดปกติ และเมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ใช้แรงงาน จำแนกตามชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี และชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน นั่นคือ สุขภาพจิตของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมที่ต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันแต่เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียด จำแนกตามเพศ พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย ทั้งในผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออก และผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี แต่ไม่พบความแตกต่าง ในผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง หมายความว่า ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมที่มีเพศต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน โดยเพศชายมีสุขภาพจิตดีกว่าเพศหญิง

## สารบัญ

|  | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อ.....                              | ง    |
| สารบัญ.....                                | จ    |
| บทที่                                      |      |
| 1 บทนำ.....                                | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....        | 1    |
| ขอบเขตการวิจัย.....                        | 3    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....               | 3    |
| สมมติฐานการวิจัย.....                      | 3    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                       | 4    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....      | 6    |
| เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต.....       | 6    |
| เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....      | 8    |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                 | 9    |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....                  | 11   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....               | 11   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 12   |
| วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....         | 12   |
| 4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....                  | 14   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                    | 14   |
| 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....      | 19   |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....               | 19   |
| สมมติฐานการวิจัย.....                      | 19   |

## สารบัญ

| บทที่               | หน้า |
|---------------------|------|
| สรุปผลการวิจัย..... | 19   |
| อภิปรายผล.....      | 19   |
| ข้อเสนอแนะ.....     | 22   |
| บรรณานุกรม.....     | 23   |
| ภาคผนวก.....        | 26   |

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

รัฐบาลได้กำหนดนโยบายการพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลตะวันออก ซึ่งได้แก่ พื้นที่ในเขตจังหวัด 3 จังหวัด คือ ชลบุรี ระยอง และฉะเชิงเทรา ให้เป็นเขตอุตสาหกรรม โดยเน้นการพัฒนา 2 แห่งแรกก่อน คือ จังหวัดชลบุรี และจังหวัดระยอง ซึ่งเป็นสถานประกอบการอุตสาหกรรมที่ใช้อุปกรณ์และเทคโนโลยีในการผลิตสินค้าเพื่อการส่งออก การเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง เศรษฐกิจและสังคมในพื้นที่ชายฝั่งทะเลตะวันออกเป็นไปอย่างรวดเร็วตามแผนการพัฒนา เป็นผลให้มีผู้ใช้แรงงานทั้งชายและหญิงจำนวนมาก เข้ามาทำงานในสถานประกอบการอุตสาหกรรม (สำนักงานศึกษาธิการเขตการศึกษาที่ 12. 2532 : 1-10) ซึ่งผู้ใช้แรงงานเหล่านี้เป็นบุคคลต่างวัย ต่างเพศ ฯลฯ บุคคลต่างวัย ต่างเพศ และถิ่นที่อยู่ สภาพครอบครัวและฐานะ เศรษฐกิจ การปรับตัวในการทำงาน ท่ามกลางภาวะเศรษฐกิจที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน การแข่งขัน การดำรงอยู่ของชีวิต ก่อผลให้เกิดสุขภาพจิตไม่ดีซึ่งมีความเครียด ซึ่งเป็นสภาพที่บุคคลปรับตัวใหม่ เมื่อเขาเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เขาไม่พึงพอใจ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้พึงพอใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง การปรับตัวใหม่นี้มีผลให้ร่างกาย จิต (ความคิด ความรู้สึก) และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่มีความสมดุล ไปสู่สภาพที่เสียความสมดุล หรือมีความเครียด (สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์. 2542 : 20) นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2540 : 3) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดเกิดจากสาเหตุ 3 ประการ คือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวล ล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียความรัก

3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ ไม่สบายที่ไม่รุนแรง ตลอดไปจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดัน

ดังนั้นความเครียดจึงเป็นสภาพหนึ่งที่ยับยั้งสุขภาพจิตของบุคคลว่า มีสุขภาพดีหรือไม่ดีได้

นพ.ชูศักดิ์ ปานปรีชา (เดลินิวส์. 2539 : 3) กล่าวว่าโรคทางสุขภาพจิตอย่างรุนแรง ร้อยละ 50 เป็นความผิดปกติทางด้านความคิดและอารมณ์ สำหรับประเทศไทยคาดว่าผู้ป่วย ไม่ต่ำกว่า 500,000 คน ชายหญิงมีโอกาสเป็นเท่าเทียมกัน และจากสถิติของโรงพยาบาล สมเด็จพระยามีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นต่อปีร้อยละ 50 และมีแนวโน้มว่าจะมีมากขึ้นตามความเจริญ ของประเทศ เนื่องจากมีความเครียดและความกดดันเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต โดยคนที่อยู่ในเมือง ที่มีประชากรหนาแน่นมีโอกาสเป็นสูงกว่าคนที่อยู่ชนบท

จากข่าวดังกล่าวนี้นี้เป็นข้อมูลอย่างหนึ่งที่ระบุอย่างชัดเจนว่า ความเครียดส่งผลต่อ การดำเนินชีวิตของคนในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมเมืองหรือสังคมอุตสาหกรรม การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีสมัยใหม่ การใช้สื่อสารดาวเทียม ตลอดจน คอมพิวเตอร์ทำให้ความสำคัญของบุคคลลดลงไป วัตถุนิยมเพิ่มคุณค่ามากขึ้นตามลำดับ ผู้คน รีบเร่งในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลง และถ่ายทอดทางสื่อมวลชน ทำให้โลกแคบลงกลายเป็นโลกที่ไร้พรมแดนทางข่าวสารข้อมูล ผู้คนในแต่ละสังคมมีการติดต่อข่าวสาร มีการปรับตัวมากขึ้นเพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล เช่นนี้ก่อให้เกิดแรงกดดันทั้งจากสิ่งแวดล้อม ภายนอก บุคคล และการเปลี่ยนแปลงจากสภาพภายในร่างกายของบุคคลก่อให้เกิดความกลัว กังวล สับสน ตื่นเต้น วิตกเป็นทุกข์ หรืออาจเรียกสภาพเหล่านี้ว่า เป็นสภาพที่บุคคลขาด สวัสดิภาพทางจิตใจนั่นก็คือ บุคคลเกิด "ความเครียด" ขึ้นนั่นเอง (สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์. 2542)

จะเห็นได้ว่าความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล จะก่อให้เกิดความ เครียดได้ เช่น การทำงาน การออกจากงาน สิ่งต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมา โดยจะส่งผลทำให้เกิด อาการทางกายความผิดปกติทางกาย ซึ่งหากปล่อยให้ตนเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานาน โดยไม่ได้ผ่อนคลายจะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้นั่นคือ บุคคลมีสุขภาพจิตไม่ดี ดังนั้น การพัฒนาประเทศในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 -2544) จึงมุ่งเน้นความเป็นศูนย์กลางหรือจุดมุ่งหมายหลักของการศึกษา โดยมุ่งการพัฒนาคนให้มี คุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี มีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ ทั้งทางด้านสติปัญญา ร่างกาย และจิตใจ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2540 : 7-22) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสำรวจสุขภาพจิตของผู้ใช้แรงงานในเขตชุมชนอุตสาหกรรม ภาคตะวันออกเพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนพัฒนาและหาแนวทางแก้ไขให้ผู้ใช้แรงงาน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกำลังคนของประเทศ มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถ ทำงานในสถานประกอบการ ได้อย่างดีและมีความสุข



## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่องการสำรวจสุขภาพจิตของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม ภาคตะวันออก มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2543 จำนวน 40,600 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออก จำนวน 603 คน ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่มจากจังหวัดชลบุรี จำนวน 378 คน และจังหวัดระยองจำนวน 225 คน

### 2. ตัวแปรที่ศึกษา

#### 2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

2.1.1 ชุมชนอุตสาหกรรม จำแนกเป็น 2 จังหวัด ชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี และชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง

2.1.2 เพศ จำแนกเป็น เพศชาย และเพศหญิง

#### 2.2 ตัวแปรตาม คือ สุขภาพจิต

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจสุขภาพจิตของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออก
2. เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออกตามตัวแปรดังนี้

2.1 ชุมชนอุตสาหกรรม ได้แก่ จังหวัดชลบุรี และจังหวัดระยอง

2.2 เพศ ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง

## สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมต่างกันมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน
2. ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออกที่มีเพศต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สุขภาพจิต หมายถึง สภาพความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งสามารถวัดได้โดยแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของกรมสุขภาพจิต (ชัชวาล ศิลปกิจ. 2541 : 109-111) สุขภาพจิตดี คือ คะแนนความเครียดไม่เกินเกณฑ์ปกติ ส่วนสุขภาพจิตไม่ดี คือ คะแนนความเครียดเกินเกณฑ์ปกติ คะแนนความเครียดแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ คะแนน 0-5 หมายถึง สภาพที่บุคคลมีความเครียดน้อยกว่าปกติ เป็นผู้มีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย กระจือร้อร้นน้อย

ระดับเกณฑ์ปกติ คะแนน 6-17 หมายถึง มีความเครียดตามปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลังมีชีวิตชีวา กระจือร้อร้นมองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูงความเครียดในระดับนี้ถือว่า มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย คะแนน 18-25 หมายถึง สภาพที่บุคคลมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของบุคคล อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าบุคคลจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหาอยู่บ้างและอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิม บุคคลก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้บุคคลนั้นควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการหาความเพลิดเพลินใจ เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง สักการะ ฯลฯ

ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง คะแนน 26-29 หมายถึง สภาพที่บุคคลมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง มีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก จากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิตเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าบุคคลกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ให้น้อยลง หรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง และควรคลี่คลายความเครียดด้วยการพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจ หรือปรึกษาทางโทรศัพท์

ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก คะแนน 30-60 หมายถึง สภาพที่บุคคลมีความเครียด อยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก อยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง การเจ็บป่วยที่รุนแรงเรื้อรัง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ความเครียดในระดับนี้ ถือว่ามีความรุนแรงสูงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ ในระดับนี้ นอกจากขอรับบริการการปรึกษา และฝึกเทคนิคการคลายเครียดแล้ว ควรพบแพทย์ เพื่อขอคำปรึกษาต่อไป

2. ผู้ใช้แรงงาน หมายถึง บุคลากรของสถานประกอบการในชุมชนอุตสาหกรรม จังหวัดชลบุรี และจังหวัดระยอง

3. ชุมชนอุตสาหกรรม หมายถึง กลุ่มสถานประกอบการอุตสาหกรรม หรือนิคมอุตสาหกรรม ในภาคตะวันออก 2 จังหวัด คือ จังหวัดชลบุรี และจังหวัดระยอง

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต
  - 1.1 ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิต
  - 1.2 การประเมินและวิเคราะห์สุขภาพจิต
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
  - 2.1 ความหมายของความเครียด
  - 2.2 สาเหตุของความเครียด
  - 2.3 อาการที่แสดงว่าเครียด
  - 2.4 ผลกระทบของความเครียด
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

#### 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

##### 1.1 ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิต

สุขภาพจิต หมายถึง คุลยภาพระหว่างชีวิตกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี จึงเป็นบุคคลที่มีการปรับตัวอย่างสมดุลกับสิ่งแวดล้อม ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี จึงเป็นบุคคลที่มีการปรับตัวไม่สมดุลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม หรือสภาพการดำเนินชีวิตของบุคคล การขาดความสมดุล เช่นนี้ทำให้บุคคลเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาการปรับตัว (พิทยา สายหู. 2525 : 1) และเกิดความเครียดขึ้นได้ ดังนั้นความเครียดจึงเป็นดัชนีสำคัญอย่างหนึ่งในการบ่งชี้ว่าบุคคลมีสุขภาพจิตดีหรือไม่ (ชัชวาล ศิลปกิจ. 2541 : 104-111)

สุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข เป็นผู้ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ มีสมรรถภาพในการทำงาน มีการตัดสินใจและแสดงปฏิกิริยาได้ตอบกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยความพอใจ และเป็นสุข มีความสมดุลทั้งทางกายและจิตใจ (ฝน แสงสิงแก้ว. 2522 และสุภา มาลากุล. 2522)

สรุปได้ว่าสุขภาพจิต คือ ความสมบูรณ์และสมดุลของชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งก่อให้เกิดการปรับตัวที่ดีมีความสมดุลระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมบูรณ์ และมีความเครียดในระดับปกติ ที่สามารถเป็นพลังให้ดำเนินชีวิตส่วนตัว และทำงานได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ มีความตื่นตัวในการทำงาน มีแรงจูงใจและมีประสิทธิผลในการทำงาน (ชัชวาล ศิลปกิจ. 2541 : 105)

## 1.2 การประเมินและวิเคราะห์สุขภาพจิต

การประเมินและวิเคราะห์สุขภาพกายสามารถทำได้โดยตรง เนื่องจากมีอุปกรณ์และเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์เฉพาะที่สามารถวัดสภาพร่างกาย โดยมีเกณฑ์เทียบที่ชัดเจน ที่สามารถระบุได้ว่าร่างกายของบุคคลนั้นมีสุขภาพกายดี เป็นปกติหรือสุขภาพกายไม่ดี มีการเจ็บป่วย ซึ่งแตกต่างจากการประเมินและวิเคราะห์สุขภาพจิตที่ไม่มีเครื่องมือวัด หรือตรวจสอบได้โดยตรง เนื่องจากสุขภาพจิตเป็นสภาพรวมของพฤติกรรมที่เป็นสุข มีความสมดุลและปรับตัวได้กับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นจึงหมายถึงทั้งพฤติกรรมภายนอกที่บุคคลแสดงออก เช่น การยิ้ม การเดิน เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมภายนอกเหล่านี้ สามารถประเมินและวิเคราะห์ได้โดยตรง อย่างไรก็ตาม อาจมีการสรุปพฤติกรรมผิดพลาดได้ ในบางพฤติกรรม เช่น การยิ้ม อาจไม่ได้หมายถึงบุคคลนั้นมีความสุขในจิตใจอย่างแท้จริง การประเมินและวิเคราะห์พฤติกรรมภายในของบุคคล เช่น การคิดทัศนคติ การตัดสินใจ อารมณ์ ฯลฯ จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งในการประเมินและวิเคราะห์สุขภาพจิตของบุคคล โดยวิธีการแปลการรับรู้ออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกอีกครั้งหนึ่ง ก่อนที่จะนำไปสรุปว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิต หรือสุขภาพจิตไม่ดี (Arkoff. 1968 : 16-19)

ดังนั้นการประเมินและวิเคราะห์สุขภาพจิต จึงจำเป็นต้องกำหนดสภาพหรือเกณฑ์ที่เป็นรูปธรรมขึ้น เช่น เกณฑ์หรือสภาพทางด้านร่างกาย เช่น ภาวะเจ็บป่วย เป็นต้น เกณฑ์หรือสภาพการปรับตัวของบุคคลกับสังคม เช่น การปรับตัวเข้ากับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ฯลฯ และเกณฑ์หรือสภาพความคิดปกติทางจิตและพฤติกรรม ซึ่งแปลความหมายของการแสดงออกเป็นพฤติกรรม เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด เป็นต้น (สุวนีย์ เกี้ยวกิ่งแก้ว. 2527 : 22-23)

การประเมินและวิเคราะห์สุขภาพจิตโดยใช้เกณฑ์หรือสภาพความคิดปกติทางจิตและพฤติกรรมนั้นเป็นวิธีหนึ่งที่แพทย์ นักจิตวิทยา และนักการศึกษานำมาใช้อย่างแพร่หลาย ดังเช่นงานวิจัยสุขภาพจิตของประชาชนชาวไทย ผู้ป่วยทางจิต นิสิตนักศึกษา และนักเรียนโดยใช้แบบสอบถามที่แปลเป็นภาษาไทยจาก The Cornell Medical Index Health Questionnaire (CMI) (ยรรยง สุทธิรัตน์ และคณะ. 2522) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอื่น ๆ ที่ใช้แบบสอบถามที่แปลเป็นภาษาไทยจาก Health Opinion Survey (HOS) เพื่อสำรวจอาการทางกาย และจิตใจ ที่แสดงออกเนื่องจากบุคคลมีความเครียด (อัมพร โอดระกุล และคณะ. 2526, ส่องศรี จัยสิน และคณะ. 2528, อินทิรา พัวสกุล และคณะ. 2529, มรรยาท เจริญสุข โสภณ. 2532) ปัจจุบันนี้แบบสอบถามที่

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สร้างขึ้นนั้น ชื่อ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด ด้วยตนเองเป็นแบบสอบถามที่ใช้เกณฑ์หรือสภาพความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรม เพื่อประเมินและวิเคราะห์สุขภาพจิต ดังนั้นความเครียดจึงเป็นดัชนีสำคัญอย่างหนึ่งในการชี้บ่งว่าบุคคลมีสุขภาพจิตดีหรือไม่ (ชัชวาล ศิลปกิจ. 2541 : 104-111) การใช้เครื่องมือประเมินและวิเคราะห์เหล่านี้จะแปลผลว่า ถ้าคะแนนอาการผิดปกติทางจิตหรือพฤติกรรมสูง หรือมาก หมายถึงสุขภาพจิตไม่ดี

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์สุขภาพจิตของผู้ใช้แรงงาน ในชุมชน อุตสาหกรรมภาคตะวันออก

## 2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

### 2.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียดคือเหตุการณ์หรือสภาพใดก็ตามที่ก่อให้เกิดความลำบากในการตัดสินใจ ความวิตกกังวลในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความวิตกกังวลในความไม่แน่นอนของสถานการณ์ หรือเกิดความรู้สึกกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น (กรมสุขภาพจิต. 2542 : 1)

ความเครียดเป็นสภาพที่บุคคลปรับตัวใหม่ เมื่อเขาเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เขาไม่พึงพอใจ เช่น ตกงาน หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เขาพึงพอใจ เช่น ถูกไล่อตเตอร์ อย่างไม่อย่างหนึ่ง การปรับตัวนี้มีผลให้ร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงจากสภาพที่มีความสมดุลไปสู่สภาพที่เสียความสมดุล หรือมีความเครียด (Greenberg. 1996 : 3-10)

### 2.2 สาเหตุของความเครียด เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

2.2.1 สาเหตุจากจิตใจ เช่น ความต้องการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจและกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการที่หวังไว้ จะทำให้คน ๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ปมค้อยต่าง ๆ ที่เกิดในจิตใจ เช่น ตนไม่สวยอย่างคนอื่น คนไม่รวยเท่าคนอื่น

2.2.2 สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สถานการณ์ที่ทำให้คนเรามีความเครียด เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ เข้าทำงานใหม่ เมื่อต้องแต่งงาน เมื่อต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน ความตายของคนที่รัก

2.2.3 สาเหตุจากความเจ็บป่วย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยทั่ว ๆ ไป การป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคเอดส์

## 2.3 อาการที่แสดงว่าเครียด

2.3.1 ผลต่อร่างกาย อาการทางร่างกายอาจจะสังเกตได้โดยการเดินของชีพจรเบาและเร็ว การหายใจถี่ขึ้น หายใจสั้น กล้ามเนื้อตึงเครียด ทั้งบริเวณต้นคอ แขน ขา บางคนอาจมีอาการผดผุกผดผื่น นิ่งไม่ติดที่ ขบฟัน บดกราม อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

2.3.2 ผลต่อจิตใจ ขาดสมาธิ ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้ยาก แม้ในเรื่องที่ง่าย หงุดหงิด มีความวิตกกังวล มีความกลัวโดยไร้เหตุผล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

2.3.3 ผลต่อพฤติกรรม มีการรับประทานเพิ่มขึ้นหรือลดลงในบางคน มีการใช้ยามากขึ้น มีการกระตุกของกล้ามเนื้อ หรือมีอาการตาขยิบ บางคนชอบดิ่งผม กัดเล็บ กระที่บเท้า เรื่องการนอนอาจมากขึ้นหรือน้อยลง มีการดื่มเหล้า หรือใช้ยาเสพติดมากขึ้น มีการก้าวร้าว (กรมสุขภาพจิต. 2542 : 1-2)

## 2.4 ผลกระทบของความเครียด

ความเครียดมีผลต่อสุขภาพจิตของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความเครียดที่สะสมเป็นระยะยาวนาน ก็จะมีผลเสียต่อสุขภาพจิตของบุคคลนั้นมากขึ้นตามลำดับ อาจทำให้เขาซึมเศร้า สิ้นหวัง และก่อปัญหาต่อตนเองและสังคมได้ (Charlesworth. 1982)

อย่างไรก็ตามความเครียดส่งผลกระทบต่อบุคคล ทั้งในด้านดีและด้านไม่ดี ขึ้นอยู่กับคน ๆ นั้น จะใช้ความเครียดให้มีผลด้านใดต่อเขา ความเครียดในระดับน้อย อาจมีผลให้บุคคลมีพฤติกรรมต่อไปนี้ เช่น เมื่อย่ำ ไม้กระฉับกระฉง มีแรงจูงใจน้อยในการทำงาน ไม่กระตือรือร้นต่อเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัว เป็นต้น

ความเครียดในระดับมาก อาจมีผลให้บุคคลวิตกกังวล ท้อแท้ ตื่นเต้น สับสน กระวนกระวาย ร่างกายมีความผิดปกติ เช่น ความดันโลหิตสูง ใจสั่น เป็นต้น

ความเครียดในระดับพอดีของแต่ละคน จะมีผลดีทำให้บุคคลนั้นมีแรงจูงใจ กระฉับกระฉง กระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตและการทำงาน (สุรินทร์ สุทธิชาติพิย์. 2542 : 10)

## 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อริสา เลาหโกวัชรธรรม (2539) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมในการทำงานที่มีผลต่อสุขภาพจิตของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมประกอบรถยนต์ในนิคมอุตสาหกรรมบางชัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบของสภาพแวดล้อมในการทำงานที่มีต่อสุขภาพจิตและเปรียบเทียบสุขภาพจิตของพนักงานตามความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคล รวมทั้งศึกษาความ

สัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับพฤติกรรมสุขภาพอนามัยของพนักงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานปฏิบัติการฝ่ายผลิต ของโรงงานอุตสาหกรรมประกอบรถยนต์แห่งหนึ่งในนิคมอุตสาหกรรมบางชัน จำนวน 319 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามตรวจสอบสุขภาพจิต SCL-90 ผลการวิจัย พบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับปกติ พนักงานที่มีอายุต่างกันมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน พนักงานที่ทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีระดับความตึงเครียด ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน การปกครอง บังคับบัญชา และความมั่นคงปลอดภัยในการทำงานต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน

วสันต์ พันธุ์ณี (2539) ได้ศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของสารวัตรสืบสวน และรองสารวัตรในสถานีตำรวจนครบาล ผลการวิจัยพบว่า สารวัตรสืบสวน และรองสารวัตรสืบสวนมีความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง และความแตกต่างในเรื่องอายุ ความยากง่ายของงาน ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ความพร้อมในด้านวัสดุอุปกรณ์ ความเข้าใจและการสนับสนุนจากครอบครัว และความร่วมมือสนับสนุนจากประชาชนก่อให้เกิดความแตกต่างกันของความเครียดในการปฏิบัติงาน

ยะผาด วิวัฒน์พงษ์ (2538) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของสภาพแวดล้อมในที่ทำงานของพนักงาน ในเรื่องอุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์ในบริเวณที่ทำงานที่ต่างกันต่อร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนความพึงพอใจและพฤติกรรมของคณงานในโรงงานแปรรูปอาหารทะเล โดยใช้แบบสำรวจและแบบตรวจสุขภาพจิต SCL-90 รวมทั้งความดันโลหิต ชีพจร อุณหภูมิของร่างกาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นคนงาน จำนวน 90 คน ชาย 45 หญิง 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ ที่อุณหภูมิเย็นทั่วไปหรือพอเหมาะและร้อนอบอ้าว ผลการวิจัย พบว่า ความพึงพอใจโดยภาพรวม และสุขภาพจิตโดยภาพรวมไม่แตกต่างกันทั้ง 3 กลุ่ม นอกจากนี้ยังพบว่าคณงานเพศหญิง คณงานอายุน้อย คือ อายุ 16-20 ปี และคณงานที่มาจากต่างจังหวัด มีแนวโน้มจะมีปัญหาทางจิตใจได้ง่าย เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า ในด้านพฤติกรรม พบว่า คณงานที่ทำงานในที่อุณหภูมิสูง หรือต่ำจนเกินไป ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ง่าย

จากผลการวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่า สภาพแวดล้อม ความแตกต่างของอายุ/เพศ ความยากง่ายของงาน ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา/เพื่อนร่วมงาน ตลอดจนอุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์ มีผลต่อสุขภาพจิตและความเครียดของผู้ปฏิบัติงานในสถานที่และสถานประกอบการนั้น ๆ



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการสำรวจสุขภาพจิตของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออก มีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออก จำนวน 40,600 คน จากสถานประกอบการอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี จำนวน 150 แห่ง (สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี. 2541 : 97-106) และจากสถานประกอบการอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง จำนวน 56 แห่ง (สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง. 2540) ซึ่งเป็นสถานประกอบการอุตสาหกรรมที่นำเอาวัตถุดิบมาแปรเปลี่ยนเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออก จำนวน 625 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม ดังนี้ ชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี 1 ชุมชน มีสถานประกอบการอุตสาหกรรม 150 แห่ง จำนวน 27,000 คน โดยสุ่มแบบกลุ่ม 2 แห่ง จำนวน 2,809 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งได้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน ส่วนชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง 1 ชุมชน มีสถานประกอบการอุตสาหกรรม 56 แห่ง จำนวน 13,600 คน โดยสุ่มแบบกลุ่ม 1 แห่ง จำนวน 531 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งได้กลุ่มตัวอย่าง 225 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 625 คน แต่ได้รับแบบสอบถามคืน จำนวน 603 คน ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ (Yamane. 1967 : 886-887)

ตารางที่ 1 จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชุมชนอุตสาหกรรมและเพศ

| ชุมชนอุตสาหกรรม | เพศ   |        |       |        | รวม   |        |
|-----------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                 | ชาย   |        | หญิง  |        | จำนวน | ร้อยละ |
|                 | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |       |        |
| จังหวัดชลบุรี   | 264   | 43.56  | 114   | 18.81  | 378   | 62.37  |
| จังหวัดระยอง    | 158   | 26.42  | 67    | 11.21  | 225   | 37.63  |
| รวม             | 422   | 69.98  | 181   | 30.02  | 603   | 100    |

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วยคำถามจำนวน 20 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 มาตรา (ภาคผนวก)

การแปลความหมายของคะแนน จำแนกความเครียดออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

|         |       |         |                                    |
|---------|-------|---------|------------------------------------|
| 0 - 5   | คะแนน | หมายถึง | ความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ         |
| 6 - 17  | คะแนน | หมายถึง | ความเครียดเกณฑ์ปกติ                |
| 18 - 25 | คะแนน | หมายถึง | ความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย |
| 26 - 29 | คะแนน | หมายถึง | ความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง  |
| 30 - 60 | คะแนน | หมายถึง | ความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก      |

## 3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ช่วยวิจัยจำนวน 3 คน ซึ่งเป็นนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ภาคพิเศษ ชั้นปีที่ 2 เป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่างในชุมชนอุตสาหกรรม 2 ชุมชน ระหว่างวันที่ 21 สิงหาคม 2543 ถึงวันที่ 12 กันยายน 2543 ปรากฏว่าจากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองจำนวน 625 ฉบับ เป็นฉบับสมบูรณ์ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้ จำนวน 603 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96.48

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ใช้โปรแกรมเอสพีเอสเอส / พีซี + (SPSS/PC+) ของ  
นอร์ซีส (Norusis. 1990)

##### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย
2. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดของ  
กลุ่มผู้ใช้แรงงาน จำแนกตามชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี และจังหวัดระยอง และจำแนกตาม  
เพศ ใช้การวิเคราะห์แบบ t-test independent

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

|           |   |                        |
|-----------|---|------------------------|
| $\bar{X}$ | = | ค่าเฉลี่ย              |
| S.D.      | = | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน    |
| N         | = | จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง |
| t         | = | ค่าสถิติการแจกแจง t    |
| df        | = | ระดับขั้นอิสระ         |
| p         | = | ค่าความน่าจะเป็น       |

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออก
2. ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี
3. ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง
4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออก จำแนกตามชุมชนอุตสาหกรรม
5. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออก จำแนกตามเพศ
6. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี จำแนกตามเพศ
7. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง จำแนกตามเพศ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชน  
อุตสาหกรรม ภาคตะวันออก จำแนกตามระดับความเครียด 5 ระดับ

| ระดับความเครียด                    | ช่วงคะแนน | $\bar{X}$ | S.D. | ร้อยละ | N   |
|------------------------------------|-----------|-----------|------|--------|-----|
| ความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ         | 0-5       | 3.71      | 1.44 | 4.64   | 28  |
| ความเครียดเกณฑ์ปกติ                | 6-17      | 12.37     | 3.12 | 65.17  | 393 |
| ความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย | 18-25     | 20.67     | 2.11 | 24.71  | 149 |
| ความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง  | 26-29     | 27.23     | 1.19 | 3.65   | 22  |
| ความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก      | 30-60     | 34.27     | 4.67 | 1.83   | 11  |
| รวม                                |           | 14.96     | 6.21 | 100    | 603 |

จากตาราง 2 พบว่า ความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม ภาคตะวันออก โดยภาพรวมมีความเครียดระดับเกณฑ์ปกติ เมื่อพิจารณาความเครียดของผู้ใช้แรงงานฯ จำแนกตามร้อยละของจำนวนผู้ใช้แรงงานฯ จากมากไปน้อย ดังนี้ ร้อยละ 65.17 มีความเครียดระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 24.71 มีความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย ร้อยละ 4.64 มีความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 3.65 มีความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง และร้อยละ 1.83 มีความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก เมื่อพิจารณาเป็นความเครียด 3 ระดับ พบว่า ร้อยละของผู้ใช้แรงงานฯ จำแนกได้ดังนี้ ร้อยละ 65.17 มีความเครียดเกณฑ์ปกติร้อยละ 4.64 มีความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และร้อยละ 30.19 มีความเครียดระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชน  
อุตสาหกรรม จังหวัดชลบุรี จำแนกตามระดับความเครียด 5 ระดับ

| ระดับความเครียด                    | ช่วงคะแนน | $\bar{X}$ | S.D. | ร้อยละ | N   |
|------------------------------------|-----------|-----------|------|--------|-----|
| ความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ         | 0-5       | 3.62      | 1.60 | 5.60   | 21  |
| ความเครียดเกณฑ์ปกติ                | 6-17      | 11.92     | 3.15 | 69.80  | 264 |
| ความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย | 18-25     | 20.65     | 2.06 | 19.00  | 72  |
| ความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง  | 26-29     | 27.00     | 1.11 | 3.70   | 14  |
| ความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก      | 30-60     | 35.28     | 5.12 | 1.90   | 7   |
| รวม                                |           | 14.11     | 6.36 | 100    | 378 |

จากตาราง 3 พบว่า ความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม จังหวัดชลบุรี เป็นภาพรวมมีความเครียดระดับเกณฑ์ปกติ เมื่อพิจารณาความเครียดของผู้ใช้แรงงานฯ จำแนกตามร้อยละของจำนวนผู้ใช้แรงงานฯ จากมากไปน้อย ดังนี้ ร้อยละ 69.80 มีความเครียดระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 19.00 มีความเครียดระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย ร้อยละ 5.60 มีความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 3.70 มีความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง และร้อยละ 1.90 มีความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก เมื่อพิจารณาเป็นความเครียด 3 ระดับ จะพบว่า ร้อยละของผู้ใช้แรงงานฯ มีความเครียดจำแนกได้ดังนี้ ร้อยละ 69.80 มีความเครียดตามเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 5.60 มีความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และร้อยละ 24.60 มีความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง จำแนกตามระดับความเครียด 5 ระดับ

| ระดับความเครียด                    | ช่วงคะแนน | $\bar{X}$ | S.D. | ร้อยละ | N   |
|------------------------------------|-----------|-----------|------|--------|-----|
| ความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ         | 0-5       | 2.07      | 1.27 | 6.22   | 14  |
| ความเครียดเกณฑ์ปกติ                | 6-17      | 12.15     | 3.02 | 69.34  | 156 |
| ความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย | 18-25     | 20.23     | 1.89 | 20.89  | 47  |
| ความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง  | 26-29     | 27.00     | 1.00 | 3.11   | 7   |
| ความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก      | 30-60     | 36.00     | 0.00 | 0.44   | 1   |
| รวม                                |           | 13.78     | 5.82 | 100    | 225 |

จากตาราง 4 พบว่า ความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง เป็นภาพรวม มีความเครียดระดับเกณฑ์ปกติ เมื่อพิจารณาความเครียดของผู้ใช้แรงงานฯ จำแนกตามร้อยละของจำนวนผู้ใช้แรงงานฯ จากมากไปน้อย ดังนี้ ร้อยละ 69.34 มีความเครียดระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 20.89 มีความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย ร้อยละ 6.22 มีความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 3.11 มีความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง และร้อยละ 0.44 มีความเครียดระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก เมื่อพิจารณาเป็นความเครียด 3 ระดับ พบว่า ร้อยละของผู้ใช้แรงงานฯ จำแนกได้ดังนี้ ร้อยละ 69.34 มีความเครียดระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 6.22 มีความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และร้อยละ 24.44 มีความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติ

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม  
ภาคตะวันออก จำแนกตามชุมชนอุตสาหกรรม

| ชุมชนอุตสาหกรรม | จำนวนคน | $\bar{X}$ | S.D. | t   | p   |
|-----------------|---------|-----------|------|-----|-----|
| จังหวัดชลบุรี   | 378     | 14.11     | 6.36 | .64 | .52 |
| จังหวัดระยอง    | 225     | 13.78     | 5.82 |     |     |

$p < .05$

จากตาราง 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนภาคตะวันออก  
จำแนกตามชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี และชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง มีความ  
แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม  
ภาคตะวันออก จำแนกตามเพศ

| เพศ  | จำนวนคน | $\bar{X}$ | S.D. | t      | p    |
|------|---------|-----------|------|--------|------|
| ชาย  | 422     | 13.41     | 5.89 | -3.53* | .000 |
| หญิง | 181     | 15.33     | 6.58 |        |      |

$p < .05$

จากตาราง 6 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม  
ภาคตะวันออก จำแนกตามเพศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ใช้  
แรงงานฯ หญิงมีความเครียดสูงกว่าผู้ใช้แรงงานฯ ชาย

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม  
จังหวัดชลบุรี จำแนกตามเพศ

| เพศ  | จำนวนคน | $\bar{X}$ | S.D. | t      | p    |
|------|---------|-----------|------|--------|------|
| ชาย  | 264     | 13.21     | 5.95 | -4.21* | .000 |
| หญิง | 114     | 16.19     | 6.80 |        |      |

$p < .05$

จากตาราง 7 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม  
จังหวัดชลบุรี จำแนกตามเพศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ใช้  
แรงงานหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าผู้ใช้แรงงานชาย

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม  
จังหวัดระยอง จำแนกตามเพศ

| เพศ  | จำนวนคน | $\bar{X}$ | S.D. | t      | p    |
|------|---------|-----------|------|--------|------|
| ชาย  | 158     | 13.75     | 5.79 | -0.140 | .889 |
| หญิง | 67      | 13.87     | 5.96 |        |      |

$p < .05$

จากตาราง 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม  
จังหวัดระยอง จำแนกตามเพศมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจสภาพจิตของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม ภาคตะวันออก
2. เพื่อเปรียบเทียบสภาพจิตของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม ภาคตะวันออกตามตัวแปร ดังนี้

2.1 ชุมชนอุตสาหกรรม ได้แก่ ชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี และชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง

2.2 เพศ ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง

#### สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมต่างกัน มีสภาพจิตแตกต่างกัน
2. ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออกที่มีเพศต่างกัน มีสภาพจิตแตกต่างกัน

#### สรุปผลการวิจัย

1. ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมต่างกัน มีสภาพจิตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม ภาคตะวันออก ที่มีเพศต่างกัน มีสภาพจิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### อภิปรายผล

1. ผลการสำรวจระดับความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออกพบว่า ผู้ใช้แรงงานฯ ส่วนมากร้อยละ 65.17 มีความเครียดตามเกณฑ์ปกติ และเมื่อพิจารณาชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี และชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง พบเช่นเดียวกันว่า ผู้ใช้แรงงานฯ ส่วนมากมีความเครียดตามเกณฑ์ปกติ คือ ร้อยละ 69.80 และ 69.34 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมรรยาท เจริญสุขโสภณ (2532) ที่พบว่า ประชาชนในชุมชน

อุตสาหกรรมภาคตะวันออก มีความเครียดระดับปกติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้ใช้แรงงานในชุมชน อุตสาหกรรมต้องปรับตัวเข้ากับระบบของสถานประกอบการอุตสาหกรรมที่ใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี ขั้นสูง เครื่องขยายการสื่อสารที่ทันสมัย ตลอดจนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การทำงานของผู้ใช้ แรงงาน ซึ่งมีผลทั้งด้านดีและด้านเสีย (สุมาลี ปิตยานนท์. 2539 : 1-2) นอกจากนี้ระบบการ ทำงานของสถานประกอบการที่มีการกำหนดเวลา ภาระหน้าที่ สวัสดิการ ตลอดจนการตรวจสอบ ผลการปฏิบัติงานอย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง สภาพสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการดังกล่าว ส่งผลให้ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม มีความเครียดระดับปกติ (Charlesworth and Nathan. 1982 ซึ่งความเครียดระดับที่มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความ สำเร็จในชีวิตได้ เนื่องจากความเครียดตามเกณฑ์ปกตินี้ ทำให้ผู้ใช้แรงงานในเขตอุตสาหกรรม สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ภาวะที่รื้อรันทองเหตุการณ์รอบตัวเป็นสิ่งทำลายความสามารถ ดังนั้นจึงทำให้ ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูงได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2541 : 110) สรุป โดยภาพรวมผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมภาคตะวันออก ชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัด ชลบุรี และชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง มีความเครียดเกณฑ์ปกติ หมายความว่า ผู้ใช้ แรงงาน มีสุขภาพจิตดี

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชน อุตสาหกรรมภาคตะวันออก จำแนกตามชุมชนอุตสาหกรรม และเพศ พบดังนี้

2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชน อุตสาหกรรมภาคตะวันออก จำแนกตามชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี และชุมชนอุตสาหกรรม จังหวัดระยอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับ สมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องจากสถานประกอบการอุตสาหกรรมในจังหวัดชลบุรี และจังหวัดระยองมี ระบบงาน การประกันคุณภาพ สวัสดิการ ตลอดจนการคัดเลือกบุคลากรมีลักษณะเดียวกัน ดังงานวิจัยของสำนักงานศึกษาธิการเขตเขตการศึกษา 12 ที่ศึกษาความต้องการคุณลักษณะของ แรงงาน ภาคตะวันออก ในเขตพื้นที่ชายฝั่งทะเลตะวันออก พบว่า ผู้ประกอบการหรือผู้จัดการ ให้ความสำคัญต่อคุณลักษณะพิเศษเป็นลำดับแรกของพนักงาน ในด้านความรับผิดชอบ ความ ซื่อสัตย์ ความอดทน ความขยันหมั่นเพียร การตรงต่อเวลา สุขภาพแข็งแรง แคล่วคล่องว่องไว มีระเบียบวินัย ความรัก ความผูกพัน ในองค์กร มีน้ำใจโอบอ้อมอารี ช่วยเหลือเกื้อกูล

มีมนุษยสัมพันธ์ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รักความสะอาด มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความชำนาญในเชิงวิชาชีพ มีความสามัคคี เชื้อฟุ้งผู้บังคับบัญชา ตามลำดับ (สำนักงานศึกษาธิการเขต เขตการศึกษา 12. 2532)

2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม ภาคตะวันออก จำแนกตามเพศ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ใช้แรงงานหญิง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดสูงกว่าผู้ใช้แรงงานชาย ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า ผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบภายในชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี ก็พบผลเช่นเดียวกัน คือ ผู้ใช้แรงงานที่มีเพศต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ใช้แรงงานหญิงมีความเครียดสูงกว่าผู้ใช้แรงงานชาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความแตกต่างทางด้านสรีรวิทยาทางเพศ ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายในตัวบุคคล ผู้ใช้แรงงานหญิงมีสภาพร่างกายที่ปรับเปลี่ยนตามวัยและธรรมชาติ (เทพนม เมืองแมน. 2528) นอกจากนี้การปฏิบัติงานตามระบบของสถานประกอบการอุตสาหกรรม เป็นเงื่อนไขสำคัญอย่างหนึ่ง เช่น การกำหนดเวลา ความมั่นคงปลอดภัยในงาน ความเครียดในบทบาท การทำงานนอกบ้าน ความเพียงพอของรายได้ ตลอดจนมลภาวะที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย (Romas and Sharma. 1995) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ส่งศรี จัยสิน (ส่งศรี จัยสิน. 2528) ยะผาด วิวัฒน์พงษ์ (ยะผาด วิวัฒน์พงษ์, 2538) และอติสลา เลหาโกวัตรธรรม (อติสลา เลหาโกวัตรธรรม. 2539) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง จำแนกตามเพศ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเนื่องจากแนวโน้มในปัจจุบัน ผู้ใช้แรงงานหญิงทำงานในสถานประกอบการมากขึ้นเกือบเท่าผู้ใช้แรงงานชาย โดยเฉพาะในชุมชนอุตสาหกรรม ดังนั้นการรับรู้ปัจจัยด้านกายภาพ จิตใจ และสังคม จึงไม่แตกต่างกัน (เทพนม เมืองแมน. 2528)

สรุป การที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม ภาคตะวันออก ที่มีเพศต่างกันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยผู้ใช้แรงงานหญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าผู้ใช้แรงงานชายนั้น หมายถึงว่า ผู้ใช้แรงงานที่มีเพศต่างกัน มีสุขภาพจิตต่างกัน โดยผู้ใช้แรงงานชายมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ใช้แรงงานหญิง

### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการประยุกต์ใช้ สถานประกอบการอุตสาหกรรม ควรตระหนักถึงความเครียด ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้ใช้แรงงานหญิง โดยจัดบริการการผ่อนคลายความเครียด เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการปฏิบัติงาน

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

บรรณานุกรม

379226

371  
๖8167  
พ. 2

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2542.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540.
- ชัชวาล ศิลปกิจ. “การใช้เครื่องมือประเมินปัญหาทางสุขภาพจิต” ใน คู่มือการดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิต และจิตเวชสำหรับแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. เคล็ดลับ. (28 พฤษภาคม 2539) : 3.
- เทพนม เมืองแมน. “ปัญหาสาธารณสุขของโรงงานอุตสาหกรรมที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศไทย” เอกสารวิจัยส่วนบุคคลในลักษณะวิชาสังคมวิทยา. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., 2528.
- ฝน แสงสิงแก้ว. เรื่องของสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2522.
- พัทธา สายหู. “สุขภาพจิตกับสังคมไทย” เอกสารการอภิปรายหมู่ในการประชุมวิชาการสุขภาพจิตครั้งที่ 35 เรื่อง สุขภาพจิตเด็กและเยาวชนและงานสาธารณสุขมูลฐาน. กรุงเทพฯ : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2525.
- มรรยาท. เจริญสุขโสภณ. ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง ปัจจัยด้านกายภาพ จิตใจและสังคมกับสภาวะสุขภาพจิตของประชาชนในเขตอุตสาหกรรมภาคตะวันออกเฉียงของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ยรรยง สุทธิรัตน์ และคณะ. “แบบสอบถามสุขภาพประโยชน์ทั่วไป และประโยชน์ทางจิตเวช” วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 24 กันยายน 2522.
- ยะผาด วิวัฒน์พงษ์. ผลกระทบของอุณหภูมิต่อสุขภาพและพฤติกรรมการทำงานของคนงานในโรงงานแปรรูปอาหารทะเล. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2538.
- วสันต์ พันธุ์มณี. ความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานสืบสวน : ศึกษาเฉพาะกรณีของสารวัตรและรองสารวัตรสืบสวนในสถานีตำรวจนครบาล. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. สาขารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2539.

- ส่งศรี จัยสิน. การสำรวจสภาวะสุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดชลบุรี. ชลบุรี : โรงพยาบาล ศูนย์ชลบุรี, 2528.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544). กรุงเทพฯ : สำนักงานนายกรัฐมนตรี, 2540.
- สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี. ทำเนียบโรงงานอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี ปี 2541. ชลบุรี, 2541.
- สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง. ทำเนียบโรงงานอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง ปี 2540. ระยอง, 2540.
- สำนักงานศึกษาธิการเขต เขตการศึกษา 12. ความต้องการคุณลักษณะของแรงงานภาคอุตสาหกรรม ในเขตพื้นที่ชายฝั่งตะวันออก. 2532.
- สุภา มาลากุล ณ อรุชยา. สุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., 2522.
- สุมาลี ปิตยานนท์. เศรษฐศาสตร์ทรัพยากรมนุษย์ : การศึกษาและการฝึกอบรมในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สุรินทร์ สุทธิชาติพิย์. เอกสารประกอบการอบรมเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด. ชลบุรี : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2542.
- สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว. แนวคิดพื้นฐานการพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์ป้อง, 2527.
- อลิสสา เลหาไกววัลธรรม. สภาพแวดล้อมในการทำงานที่มีผลต่อสุขภาพจิตของพนักงานในโรงงาน อุตสาหกรรมประกอบรถยนต์ในนิคมอุตสาหกรรมบางชัน. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2539.
- อัมพร โอตระกูล และเจตน์สันต์ แต่งสุวรรณ. การศึกษาความเครียดของตำรวจใน กรุงเทพมหานคร. วารสารสาธารณสุขศาสตร์. 3 (กันยายน 2526).
- Arkoff, Abe. Adjustment and Mental Health. New York : McGraw-Hill Book Company, 1968.
- Charlesworth, Edward a., and Nathan, Ronald. Stress Management. A Comprehensive Guide to Wellness. New York : Ballantine Book, 1982.
- Romas, J.A., Sharma, M. Practical Stress Management. Boston : Allyn And Bacon, 1995.
- Yamane, Tor. Statistics ; An Introductory Analysis. N.Y. Harper and Row, 1967. P. 886-887.

ภาคผนวก



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

วันที่ 22 สิงหาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม 1 ชุด

ดิฉัน ผศ.ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ กำลังทำวิจัยเรื่อง “การสำรวจสุขภาพจิตของผู้ใช้  
แรงงานในเขตอุตสาหกรรมภาคตะวันออก” ผลของการวิจัยจะทำให้ทราบถึงสภาพสุขภาพจิต  
ของผู้ใช้แรงงานในชุมชนอุตสาหกรรม เพื่อนำไปประยุกต์วิธีการป้องกันแก้ไข และส่งเสริม  
สุขภาพจิตอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

งานวิจัยนี้จะสำเร็จได้ด้วยความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามของท่าน แบบสอบถาม  
มี 20 ข้อ โปรดตอบให้ครบทุกข้อ ตามความเป็นจริง ขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมือ

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)

## แบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนตัว โปรดเขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง  ตามความเป็นจริงของท่าน  
 เพศ  ชาย  หญิง

## คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

| อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก                        | ระดับอาการ |               |            |           |
|--|------------|---------------|------------|-----------|
|  | ไม่เคยเลย  | เป็นครั้งคราว | เป็นบ่อย ๆ | เป็นประจำ |
| 1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ                  |            |               |            |           |
| 2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ                            |            |               |            |           |
| 3. ทำอะไร ไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด              |            |               |            |           |
| 4. มีความวุ่นวายใจ                                   |            |               |            |           |
| 5. ไม่อยากพบปะผู้คน                                  |            |               |            |           |
| 6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง       |            |               |            |           |
| 7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง                    |            |               |            |           |
| 8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต                              |            |               |            |           |
| 9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า                    |            |               |            |           |
| 10. ภาระงานกระวายนตลอดเวลา                           |            |               |            |           |
| 11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ                         |            |               |            |           |
| 12. รู้สึกเกลียดจนไม่มีแรงทำอะไร                     |            |               |            |           |
| 13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายจนไม่อยากทำอะไร                |            |               |            |           |
| 14. มีอาการหัวใจเต้นแรง                              |            |               |            |           |
| 15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ         |            |               |            |           |
| 16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ               |            |               |            |           |
| 17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่ |            |               |            |           |
| 18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย            |            |               |            |           |
| 19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ                              |            |               |            |           |
| 20. ความสุขทางเพศลดลง                                |            |               |            |           |

## การแปลความหมายของคะแนนความเครียด

ความเครียดแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ คะแนน 0-5 หมายถึง สภาพที่บุคคลมีความเครียดน้อยกว่าปกติ เป็นผู้มีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย กระทบหรือรบกวนน้อย

ระดับเกณฑ์ปกติ คะแนน 6-17 หมายถึง มีความเครียดตามปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลังมีชีวิตชีวา กระทบหรือรบกวนมองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย คะแนน 18-25 หมายถึง สภาพที่บุคคลมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของบุคคล อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าบุคคลจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหาอยู่บ้างและอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิม บุคคลก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้บุคคลนั้นควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการหาความเพลิดเพลินใจ เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง สักการะ ฯลฯ

ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง คะแนน 26-29 หมายถึง สภาพที่บุคคลมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง มีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก จากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิตเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าบุคคลกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ให้น้อยลง หรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง และควรคลี่คลายความเครียดด้วยการพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้ใจ หรือปรึกษาทางโทรศัพท์

ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก คะแนน 30-60 หมายถึง สภาพที่บุคคลมีความเครียด  
อยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก อยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่าง  
รุนแรง การเจ็บป่วยที่รุนแรงเรื้อรัง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว  
ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข  
ฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย