

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบ Case – Control เพื่อศึกษาผลของความเครียดที่มีต่อการบาดเจ็บเนื่องจากการทำงานของพนักงาน โรงงานผลิตชิ้นส่วนยานยนต์แห่งหนึ่ง จังหวัดชลบุรี โดยทำการศึกษาจากตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 260 คน ในโรงงานผลิตชิ้นส่วนยานยนต์แห่งหนึ่งในนิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง อำเภอสัตหิรา จังหวัดชลบุรี ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้แบ่งตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มศึกษา (Case) เป็นพนักงานที่ประสบอุบัติเหตุและบาดเจ็บจากการทำงานในช่วงเวลาที่ทำการศึกษา (Incident Case) จำนวน 130 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ (Control) เป็นพนักงานที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มศึกษา คือ ทำงานอยู่ในแผนกเดียวกัน เพศเดียวกัน อายุต่างกันไม่เกิน 5 ปี ที่ไม่ประสบอุบัติเหตุและบาดเจ็บในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา จำนวน 130 เก็บข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือน เมษายน พ.ศ. 2551 โดยใช้การสัมภาษณ์ จากเครื่องมือในการวิจัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญและตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ ได้ค่าความเที่ยงในประเด็นต่างๆ ดังนี้ คือ วัดระดับความเครียด มีค่าความเที่ยง 0.909 และบุคลิกภาพ มีค่าความเที่ยง 0.707

การเก็บข้อมูลของผู้วิจัย ผู้วิจัยจะเก็บตัวอย่างที่เป็นกลุ่มศึกษา (Case) นับตั้งแต่เริ่มทำการศึกษา จนครบตามจำนวนตัวอย่างทั้งหมด 130 คน และเก็บข้อมูลจากกลุ่มเปรียบเทียบ (Control) ทำโดยหลังจากที่มี Case เกิดขึ้น ผู้วิจัยจะเลือก Control 1 คน ด้วยอัตราส่วน 1:1 คนที่อยู่ในแผนกเดียวกัน เป็นเพศเดียวกัน มีอายุต่างกันไม่เกิน 5 ปี หลังจากเก็บข้อมูลจึงนำมาตรวจสอบความครบถ้วน นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรเหตุๆกับการบาดเจ็บ โดยใช้สถิติ χ^2 และค่าความเสี่ยงสัมพัทธ์ (OR) ตลอดจนการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบลอจิสติก (Multiple Logistic Regression) ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. ลักษณะการบาดเจ็บเนื่องจากการทำงาน

ในการศึกษานี้ พบว่า กลุ่มศึกษา 130 คน ได้รับบาดเจ็บในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาเฉลี่ย 2 ครั้ง สิ่งที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บส่วนมากคือ วัสดุสิ่งของกระแทก, ทับ, ตี, หนีบ หรือชน ร้อยละ 46.2 อวัยวะที่ได้รับบาดเจ็บส่วนมาก คือ มือและนิ้วมือ ร้อยละ 38.5 ลักษณะการบาดเจ็บส่วนมากเป็น แผลฉีกขาด ร้อยละ 36.9 และส่วนใหญ่มีความรุนแรงน้อย แค่มารับบริการที่ห้องพยาบาล แล้วก็กลับไปทำงานต่อ ร้อยละ 86.2

2. การเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างตัวอย่างกลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบ

กลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบ มีการกระจายของปัจจัยส่วนบุคคลไม่แตกต่างกัน ซึ่ง ได้แก่ อายุ ($p=0.803$) สถานภาพสมรส ($p=0.425$) การศึกษา ($p=0.781$) รายได้ ($p=0.968$) ประสบการณ์ทำงาน ($p=0.876$) ในการนี้ผู้วิจัยได้ทำการกำหนดตัวอย่างทั้งกลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยกำหนดเพศให้เป็นเพศชาย อายุต่างกัน ไม่เกิน 5 ปี และทำงานในแผนกเดียวกัน รายละเอียดดังนี้

กลุ่มศึกษา มีอายุเฉลี่ย 30 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส โสด ร้อยละ 50.0 มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า ร้อยละ 46.2 รายได้เฉลี่ย 8,575 บาทต่อเดือน ส่วนมากทำงานแผนก STAMPING LARGE DIE D, E, F ร้อยละ 18.5 มีประสบการณ์ในการทำงานเฉลี่ย 4 ปี

ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ มีอายุเฉลี่ย 30 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส สมรส ร้อยละ 49.2 มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า ร้อยละ 40.0 รายได้เฉลี่ย 8,499 บาทต่อเดือน ส่วนมากทำงานแผนก STAMPING LARGE DIE D, E, F ร้อยละ 18.5 มีประสบการณ์ในการทำงานเฉลี่ย 4 ปี

3. การเปรียบเทียบความเหมาะสมของภาวะแวดล้อมในที่ทำงานและบุคลิภาพ ระหว่างตัวอย่างกลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบ

กลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบ มีความคิดเห็นต่อภาวะแวดล้อมไม่แตกต่างกัน ได้แก่ สภาพอุปกรณ์ หรือเครื่องมือที่ใช้ในการทำงานเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ($p = 0.742$) การรบกวนกันการบาดเจ็บที่เครื่อง ($p = 0.242$) ความเหมาะสมของแสงสว่าง ($p = 0.455$) ความเหมาะสมของเสียง ($p = 0.632$) ความเหมาะสมของอุณหภูมิ ($p = 0.516$) รายละเอียดดังนี้

ในการศึกษานี้ พบว่า กลุ่มศึกษา ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อสภาพอุปกรณ์ หรือเครื่องมือที่ใช้ในการทำงานว่าเสี่ยงต่อการบาดเจ็บในระดับปานกลาง (ร้อยละ 53.8) มีความคิดเห็นว่าเครื่องมือเครื่องจักร หรืออุปกรณ์มีการรบกวนกันการบาดเจ็บในระดับปานกลาง (ร้อยละ 61.5) มีความคิดเห็นต่อความเหมาะสมของแสงสว่างในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 59.2)

มีความคิดเห็นต่อความเหมาะสมของความคงเสียงในที่ทำงานอยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 61.5) และมีความคิดเห็นต่อความเหมาะสมของอุณหภูมิในที่ทำงานอยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 60.0)

ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อสภาพอุปกรณ์ หรือเครื่องมือที่ใช้ในการทำงานว่าเสี่ยงต่อการบาดเจ็บในระดับปานกลาง (ร้อยละ 56.2) มีความคิดเห็นว่าเครื่องมือเครื่องจักร หรืออุปกรณ์มีการป้องกันการบาดเจ็บในระดับปานกลาง (ร้อยละ 64.6) มีความคิดเห็นต่อความเหมาะสมของแสงสว่างในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 65.4) มีความคิดเห็นต่อความเหมาะสมของความคงเสียงในที่ทำงานอยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 57.7) และมีความคิดเห็นต่อความเหมาะสมของอุณหภูมิในที่ทำงานอยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 64.6)

กลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบ มีบุคลิกภาพไม่แตกต่างกัน ($p=0.420$) ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มศึกษา ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพแบบ A (ร้อยละ 66.9) และบุคลิกภาพแบบ B (ร้อยละ 33.1) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพแบบ A (ร้อยละ 71.5) และบุคลิกภาพแบบ B (ร้อยละ 28.5)

4. การเปรียบเทียบความเครียดระหว่างตัวอย่างกลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบ

4.1 การประเมินความเครียดตามการรับรู้ของพนักงาน

ในการศึกษาความเครียดตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาพบว่า กลุ่มศึกษา ส่วนใหญ่รับรู้ว่าคุณเองมีความเครียด ร้อยละ 71.5 และไม่มีความเครียด ร้อยละ 28.5 สำหรับกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่รับรู้ว่าคุณเองมีความเครียด ร้อยละ 60.8 และไม่มีความเครียด ร้อยละ 39.2

พบว่า กลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบ มีการกระจายของการรับรู้ว่ามีและไม่มี ความเครียดไม่แตกต่างกัน ($p=0.067$)

4.2 การประเมินความเครียดของพนักงานตามแบบประเมินความเครียด

ในการศึกษา พบว่า กลุ่มศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 33.8) รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 28.5) ความเครียดระดับน้อย (ร้อยละ 20.0) และความเครียดระดับรุนแรง (ร้อยละ 17.7) ตามลำดับ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 36.2) รองลงมา มีความเครียดระดับสูง (ร้อยละ 31.5) ความเครียดระดับน้อย (ร้อยละ 26.9) และความเครียดระดับรุนแรง (ร้อยละ 5.4) ตามลำดับ

นอกจากนี้ พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับการบาดเจ็บจากการทำงานของพนักงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.011$) โดยพบว่า กลุ่มที่มีความเครียดรุนแรงจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บมากกว่ากลุ่มที่เครียดน้อย 4.42 เท่า กลุ่มที่มีความเครียดสูงจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บมากกว่ากลุ่มที่เครียดน้อย 1.44 เท่า และกลุ่มที่มี

ความเครียดปานกลางจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บมากกว่ากลุ่มที่เครียดน้อย 1.06 เท่า

4.3 สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มศึกษาส่วนมากเครียดจากสาเหตุเรื่องเงิน (ร้อยละ 26.6) จากงาน (ร้อยละ 22.4) และสาเหตุส่วนตัว (ร้อยละ 22.1) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบกับส่วนใหญ่มีส่วนมากเกิดจากสาเหตุเรื่องเงิน (ร้อยละ 26.8) สาเหตุจากครอบครัว (ร้อยละ 20.4) และสาเหตุจากงาน (ร้อยละ 19.6)

5. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการบาดเจ็บจากการทำงาน

5.1 วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไค-สแควร์ (Chi-square)

พบว่า กลุ่มที่มีความเครียดรุนแรงจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บ เป็น 3.78 เท่า ของกลุ่มที่เครียดน้อย ปานกลางสูง แสดงว่าการมีความระดับรุนแรงมีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บจากการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.002$)

5.2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติถดถอยพหุแบบลอจิสติก (Multiple Logistic Regressions)

เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรต่าง ๆ พบว่า ความเครียด ที่มีอิทธิพลต่อการอุบัติเหตุและบาดเจ็บจากการทำงาน โดยพบว่าพนักงานที่มีความเครียดจะเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บ เป็น 3.86 เท่า ของพนักงานที่ที่ไม่มีความเครียด

อภิปรายผล

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของความเครียด ที่มีต่อการบาดเจ็บจากการทำงานของพนักงาน โดยควบคุมปัจจัยเหตุอื่น ๆ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ นวัตกรรม ประสิทธิภาพในการทำงาน ความเหมาะสมของแสง ความเหมาะสมของเสียง ความเหมาะสมของอุณหภูมิ อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่เครื่องจักร การ์ดป้องกันการบาดเจ็บที่เครื่อง ในการศึกษานี้ผู้วิจัยได้ทำการกำหนดตัวอย่างทั้งกลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยกำหนดเพศให้เป็นเพศชาย อายุต่างกันไม่เกิน 5 ปี และทำงานในแผนกเดียวกัน จึงทำให้ตัวแปร เพศ อายุ แผนก ของกลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่แตกต่างกัน สำหรับตัวแปรอื่น ๆ ที่กล่าวไว้แล้วข้างต้น ในการศึกษานี้ พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งเป็นเพราะว่าทั้งกลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบ มีบริบทที่คล้ายคลึงกันหลายอย่าง อีกทั้งยังทำงานในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน แผนกเดียวกัน ทั้งนี้เป็นผลจากการควบคุมตัวแปรเหตุอื่น ๆ ที่มีผลต่อการบาดเจ็บจากการทำงาน เพื่อเป็น

การพิสูจน์สมมติฐานในการศึกษครั้งนี้ ซึ่งจะให้เห็นความสัมพันธ์ที่แท้จริงระหว่างความเครียดกับการบาดเจ็บจากการทำงาน

การศึกษครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาความเครียดของพนักงานที่เกิดขึ้นในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นก่อนการเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บ ซึ่งไม่ใช่ความเครียดหลังเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บ ซึ่งคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์จะเป็นคำถามที่ถามความเครียดในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา และได้ทำการศึกษากับกลุ่มพนักงานที่ทำงานฝ่ายผลิต ที่ผ่านการคัดเลือกโดยการสุ่มเลือกจากพนักงานที่ได้รับบาดเจ็บที่มารับบริการรักษาพยาบาลที่ห้องพยาบาลของโรงงาน โดยผู้วิจัยได้เลือกตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มศึกษา (Case) เป็นพนักงานที่ประสบอุบัติเหตุและบาดเจ็บจากการทำงานในช่วงเวลาที่ทำการศึกษา (Incident Case) จำนวน 130 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ (Control) เป็นพนักงานที่มีลักษณะใกล้เคียงกันกับกลุ่มศึกษา เป็นพนักงานที่ไม่ประสบอุบัติเหตุและบาดเจ็บ

จากสมมติฐานของการศึกษาที่ว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับการบาดเจ็บเนื่องจากการทำงานของพนักงานโรงงานผลิตชิ้นส่วนยานยนต์ ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับการบาดเจ็บเนื่องจากการทำงานของพนักงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p = 0.011$ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยพบว่ากลุ่มศึกษา ส่วนมากมีความเครียดระดับสูง (ร้อยละ 33.8) และระดับปานกลาง (ร้อยละ 28.5) ซึ่งสอดคล้องกับ ปณิดา มงคลสวัสดิ์ (2549) นฤมล เกตุทิม (2542) และ วินัย ข่ายอด (2547) ที่พบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์กับการได้รับการบาดเจ็บจากการปฏิบัติงาน

เมื่อทำการวิเคราะห์ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มที่มีความเครียดรุนแรงจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บเป็น 4.42 เท่าของกลุ่มที่มีความเครียดน้อย กลุ่มที่มีความเครียดสูงจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บเป็น 1.44 เท่า ของกลุ่มที่มีความเครียดน้อย และกลุ่มที่มีความเครียดปานกลางจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บเป็น 1.06 เท่า ของกลุ่มที่มีความเครียดน้อย

เมื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มที่มีความเครียดรุนแรง และกลุ่มที่มีความเครียดน้อย ปานกลาง สูง พบว่า ความเครียดระดับรุนแรงมีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บจากการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.001$) โดยที่กลุ่มที่มีความเครียดรุนแรงจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บ เป็น 3.78 เท่า ของกลุ่มที่เครียดน้อย ปานกลาง สูง ซึ่งเป็นเพราะว่าพนักงานที่มีความเครียด มักจะมีสมาธิที่จดจ่อกับงานที่ทำน้อยกว่าปกติ ทำให้มีปัญหาในเรื่องการตัดสินใจ อันเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บจากการทำงานได้ (Rundmo T., 1994) และความเครียดยังก่อให้เกิดอาการเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า การหงุดหงิด หรือการท้อแท้ ความไม่พอใจ

ในงาน อาจจะส่งผลให้เกิดการติดสุราและยาเสพติด นำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บจากการทำงาน (อนามัย (ธีรวิโรจน์) เทศกะทีก, 2549)

นอกจากนี้พบว่า กลุ่มศึกษาส่วนมากมีความเครียดจากสาเหตุเรื่องการเงิน (ร้อยละ 26.6) รองลงมา คือ สาเหตุจากงาน (ร้อยละ 22.4) และสาเหตุส่วนตัว (ร้อยละ 22.1) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบส่วนมากมีความเครียดจากสาเหตุเรื่องการเงิน (ร้อยละ 26.8) รองลงมา คือ สาเหตุจากครอบครัว (ร้อยละ 20.4) และสาเหตุจากงาน (ร้อยละ 19.6) เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบที่สาเหตุ พบว่า กลุ่มศึกษามีความเครียดจากสาเหตุส่วนตัว ร้อยละ 49.3 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 36.9 ซึ่งพบว่า ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.045$) ส่วนสาเหตุของความเครียดอื่น ๆ พบว่า กลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่แตกต่างกัน ดังนี้ สาเหตุจากงาน ($p=0.105$) สาเหตุจากครอบครัว ($p=0.446$) สาเหตุจากสังคม ($p=0.585$) สาเหตุเรื่องการเงิน ($p=0.452$)

จากการควบคุมอิทธิพลของตัวแปรต่าง ๆ โดยการศึกษาเพียงตัวแปรเดียว คือ ความเครียด ที่มีอิทธิพลต่อการเกิดอุบัติเหตุ และบาดเจ็บจากการทำงานในครั้งนี้ พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั้นแสดงให้เห็นว่าความเครียดเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการอุบัติเหตุ และบาดเจ็บจากการทำงาน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะทาง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการบริหารทรัพยากรบุคคลขององค์กร เพื่อให้พนักงานมีความปลอดภัยในการทำงานในโรงงานมากยิ่งขึ้น และส่งผลถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผล ของพนักงาน และโรงงาน ดังนี้

1. จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับการบาดเจ็บจากการทำงาน ดังนั้นผู้บริหารของโรงงานควรให้ความรู้แก่พนักงาน เพื่อให้พนักงานเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม เพื่อส่งผลให้พนักงานสามารถปฏิบัติงานได้อย่างปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ ในการนี้ผู้วิจัยจะขอเสนอวิธีการจัดการความเครียด อย่างถูกต้อง และเหมาะสม ให้กับพนักงาน 3 วิธี ดังนี้

1.1 วิธีการจัดการความเครียดในระดับบุคคล ควรมีการส่งเสริมให้พนักงานได้มีการออกกำลังกาย เป็นประจำ หรืออาจใช้ธรรมะ/ การฝึกสมาธิเข้ามาช่วยในการผ่อนคลายจิตใจ หรือการใช้เสียงเพลงบำบัดจิตใจ ซึ่งอาจจะทำในเช้านก่อนเริ่มงาน หรือเวลาพักกลางวัน หรือหลังเลิกงาน ก็ได้ เพื่อให้พนักงานรู้จักวิธีการจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทั้งความเครียดที่เกิด

จากการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งจะส่งผลให้พนักงาน มีการปฏิบัติงานได้อย่างปลอดภัย และมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

1.2 วิธีการจัดการความเครียดในระดับองค์กร ซึ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดอาจมาจากการบริหารขององค์กร โดยที่องค์กรสามารถสร้างกลไกขึ้นมาเพื่อช่วยให้พนักงานคลายความเครียดได้ โดยการจัดสวัสดิการต่าง ๆ ให้พนักงานอย่างเหมาะสม เช่น การจัดเวลาพักช่วงขณะระหว่างการทำงานให้เหมาะสม จัดมุมพักผ่อนให้กับพนักงานงาน สร้างกำลังใจให้กับพนักงานที่ปฏิบัติงานดี ประพฤติดี โดยมีสิ่งตอบแทนเป็นรางวัลและกำลังใจ หรืออาจมีการประเมินความเครียดซ้ำ เพื่อระดับความเครียดของพนักงาน และเป็นการเฝ้าระวังภาวะเครียดที่จะเกิดขึ้นกับตัวพนักงาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลดีต่อตัวพนักงาน และองค์กรของท่านเอง

1.3 วิธีการจัดการความเครียดในระดับสังคม ทำโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน โดยการทำ Focus Group นำผู้ที่มีความเครียดมานั่งล้อมวงสนทนากัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความเครียดกัน พร้อมทั้งหาข้อสรุปเรื่องสาเหตุของความเครียด และหาวิธีจัดการความเครียดอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล หรืออาจจะเชิญผู้ที่มีความรู้ความชำนาญด้านสุขภาพจิตเข้ามามีคำแนะนำในการดำเนินการสนทนาและหาข้อสรุป

2. ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า สาเหตุที่ทำให้พนักงานเกิดความเครียด 3 ลำดับแรก คือ เกิดจากสาเหตุเรื่องเงิน สาเหตุจากงาน และสาเหตุจากครอบครัว การนี้ผู้วิจัยจะขอนำเสนอวิธีการจัดการความเครียด ให้กับพนักงาน โดยหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อตัวพนักงาน และหน่วยงานของท่านเอง ดังนี้

2.1 สาเหตุเรื่องเงิน

ทางเจ้าของบริษัท หรือเจ้าของกิจการ อาจมีการจัดสวัสดิการ ด้านค่าตอบแทน การจ่ายเงินให้กับพนักงานในรูปแบบของสหกรณ์ออมทรัพย์ โดยมีการคิดอัตราดอกเบี้ยที่เป็นธรรมต่อ ทั้ง 2 ฝ่าย ขายเศษวัสดุหรือขยะในโรงงาน เพื่อนำรายได้ส่วนนี้มาจัดเป็นสวัสดิการให้กับพนักงาน หรือตัวพนักงานเอง อาจหารายได้ในช่วงเวลาหลังเลิกงาน

2.2 สาเหตุจากงาน

ทางเจ้าของบริษัท หรือเจ้าของกิจการ อาจมีการจัดการความเครียดที่เกิดจากงานโดยมีการจัดเวลาพักช่วงขณะ หรือระหว่างการทำงานให้เหมาะสม จัดมุมพักผ่อนให้กับพนักงานงาน มีกิจกรรมสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับพนักงาน เป็นการผ่อนคลายความเครียดระหว่างทำงาน

2.3 สาเหตุจากครอบครัว

เจ้าของบริษัท หรือเจ้าของกิจการ ควรหากิจกรรมทำร่วมกันระหว่างพนักงานกับคนในครอบครัว เช่น จัดงานพ้อดีเด่น แม่ดีเด่น หรือการประกวดนางนพมาศ เป็นต้น เพื่อสร้างความรัก ความอบอุ่นให้กับพนักงานและคนในครอบครัว เพื่อเป็นการลดความขัดแย้งระหว่างคนในครอบครัวของพนักงาน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาปัจจัยเหตุหลายอย่าง ที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บจากการทำงาน แต่ผลการศึกษาพบความสัมพันธ์เพียงตัวแปรเดียว นั่นก็คือ ความเครียด ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการให้ผู้ที่จะนำการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้ศึกษากับสถานประกอบการประเภทอื่น เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยเหตุต่าง ๆ รวมทั้งความเครียด ว่ามีความสัมพันธ์กับการบาดเจ็บของพนักงานจริงหรือไม่ เพื่อจะได้ทราบสาเหตุที่แท้จริงของการบาดเจ็บจากการทำงาน

2. ผู้วิจัยหวังว่า ผู้ที่จะนำการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบสถานประกอบการประเภทต่าง ๆ ที่มีอัตราการบาดเจ็บจำนวนมาก เช่น โรงงานผลิตอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ โรงงานแปรรูปไม้ เป็นต้น เพื่อพิจารณาหรือเปรียบเทียบว่าสถานประกอบการประเภทใดเกิดการบาดเจ็บมากกว่ากัน และเกิดจากสาเหตุใด

3. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบ Case-Control Study ถึงแม้ว่าจะมีการควบคุมตัวแปร และวิธีการวิจัยแล้ว จึงยังไม่แน่ชัดว่าความเครียดนั้นเป็นความเครียดที่เกิดก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บ แต่ถ้าจะให้การศึกษาความเครียดนี้ชัดเจนขึ้น ควรเป็นการศึกษาแบบ Cohort Study เนื่องจากจะทำให้เห็นความสัมพันธ์ที่แท้จริงของเหตุและผล

4. จากผลการศึกษา พบว่า ความเครียดซึ่งเป็นตัวแปรหนึ่งในการศึกษา ที่พบว่ามี ความสัมพันธ์กับการบาดเจ็บจากการทำงาน ผู้วิจัยหวังว่าผู้จะนำผลการศึกษานี้ไปศึกษาต่อในเรื่องภาวะซึมเศร้าของพนักงานในโรงงาน