

รายงานการวิจัย

เรื่อง

ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของ
ชาวกรุงเทพมหานคร

**Social and Cultural Factors Influence the Stress of
People in Bangkok Metropolis**

คณะผู้วิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร.รัญจวน คำวชิรพิทักษ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุภาพร แพรพพนิต

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ
กระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ 2539

ชื่อโครงการวิจัย : ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของ
ชาวกรุงเทพมหานคร
ชื่อผู้วิจัย : รองศาสตราจารย์ ดร.รณัญจน คำวชิรพิทักษ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุภาพร แพรพรรณิต
ปีที่ทำการวิจัย : 2539

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร จากปัจจัยทางสังคมและปัจจัยทางวัฒนธรรม ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอันเนื่องมาจากสังคมและปัจจัยอันเนื่องมาจากวัฒนธรรมต่อภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ชาวกรุงเทพมหานคร การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 16 ข้อ ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนในการดำเนินชีวิต 40 ข้อ และข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจ 15 ข้อ ซึ่งครอบคลุมตัวแปรปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมและภาวะความเครียด

การวิเคราะห์ข้อมูลได้นำคำตอบจากแบบสอบถามมาคำนวณหาค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรปัจจัยทางสังคมและตัวแปรปัจจัยทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยทางสังคม ปัจจัยทางวัฒนธรรมและภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครทั้งหมด ชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานครและชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง วิเคราะห์การถดถอยและสร้างสมการทำนายภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร โดยใช้เทคนิค Stepwise Regression ข้อค้นพบมีดังนี้

1. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด ได้แก่ การประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนาและประเพณีนิยม การมีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย การเดินทางไปทำงานด้วยรถสวัสดิการของหน่วยงาน ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม รูปแบบการพักผ่อนหย่อนใจ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว การเดินทางไปทำงานด้วยรถยนต์ส่วนตัว และลักษณะที่อยู่อาศัยในบ้านเป็นห้องเอนกประสงค์และห้องนอนเฉพาะ
2. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ การมีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม การเดินทางไปทำงานด้วยรถสวัสดิการของหน่วยงาน ที่อยู่อาศัยในบ้าน

เป็นห้องเอนกประสงค์และห้องนอนเฉพาะ การประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนาและประเพณีนิยม การเดินทางไปทำงานด้วยรถแท็กซี่ และแบบแผนการใช้จ่ายเงิน

3. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง ได้แก่ การเดินทางไปทำงานด้วยรถประจำทาง แบบแผนการใช้จ่ายเงิน การเดินทางไปทำงานด้วยรถสวัสดิการของหน่วยงาน การมีที่อยู่อาศัยในบ้านเป็นห้องเอนกประสงค์ การเดินทางไปทำงานด้วยรถแท็กซี่ และการมีที่อยู่อาศัยเป็นทาวน์เฮาส์ บ้านแฝด ตึกแถว หรือห้องแถว

Research Title : Social and Cultural Factors Influence the Stress of People
in Bangkok Metropolis

Researchers : Associate Professor Dr. Ranchuan Kamwachirapitak
Assistant Professor Supaporn Praewpanit

Year : 1996

Abstract

The main purpose of this study was to find out the social and cultural factors influencing the stress of people in Bangkok Metropolis.

The instrument used for data collection was a questionnaire composed of three parts : demographics, social and cultural factor questions and stress assessment questions. The data were analysed through Stepwise Regression. The findings were as follows :

Factors affecting the stress of the whole people in Bangkok were religion practices, accommodation owning, travelling to work by office bus, society relation, resting, family relation, travelling to work by private car and accommodation characteristics.

Factors affecting the stress of people in Bangkok whose hometown is Bangkok area were accommodation owning, society relation, travelling to work by office bus, accommodation characteristics, religion practices, travelling to work by taxi and savings.

Factors affecting the stress of people in Bangkok whose hometown is the central part area were travelling by bus, savings, travelling to work by office bus, accommodation characteristics and travelling to work by taxi.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือจากสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ ที่สนับสนุนทุนอุดหนุนในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ทำให้คณะผู้วิจัยได้ข้อมูลที่มีคุณค่าสำหรับการวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย

คณะผู้วิจัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า รายงานการวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้องจะนำไปใช้เป็นแนวทางในการป้องกัน แก้ไข และควบคุมความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครต่อไป

คณะผู้วิจัย

กรกฎาคม 2540

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามเชิงปฏิบัติการ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
3 วิธีดำเนินการวิจัย	16
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	16
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	16
การเก็บรวบรวมข้อมูล	18
วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล	19
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	20
5 สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	42
บรรณานุกรม	48
ภาคผนวก	50

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
4.1	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของชาวกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด ชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร และ ชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง	22
4.2	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ด้านรายได้ จำนวนสมาชิกในครอบครัว เวลาที่ใช้ในการเดินทางไปทำงาน ของชาวกรุงเทพมหานครทั้งหมด ชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน กรุงเทพมหานคร และชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง	25
4.3	แสดงจำนวนร้อยละเกี่ยวกับปัจจัยทางสังคมด้านต่าง ๆ ของชาว กรุงเทพมหานครทั้งหมด ชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน กรุงเทพมหานครและชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง	27
4.4	แสดงค่าสถิติพื้นฐานของปัจจัยทางวัฒนธรรมและภาวะความเครียดของ ชาวกรุงเทพมหานครทั้งหมด	28
4.5	แสดงค่าสถิติพื้นฐานของปัจจัยทางวัฒนธรรมและภาวะความเครียดของ ชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร	29
4.6	แสดงค่าสถิติพื้นฐานของปัจจัยทางวัฒนธรรมและภาวะความเครียดของ ชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง	30
4.7	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ของทั้งปัจจัยด้าน สังคมและปัจจัยด้านวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด	32
4.8	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ของทั้งปัจจัยด้าน สังคมและปัจจัยด้านวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน กรุงเทพมหานคร	34
4.9	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ของปัจจัยด้าน สังคมและปัจจัยด้านวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง	36
4.10	แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยด้วยเทคนิค Stepwise เพื่อสร้างสมการ ทำนายภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร	38

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.11	แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยด้วยเทคนิค Stepwise เพื่อสร้างสมการทำนายภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาในเขตกรุงเทพมหานคร	39
4.12	แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยด้วยเทคนิค Stepwise เพื่อสร้างสมการทำนายภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง	41

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

ความเครียดเป็นผลกระทบจากสภาพหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ทำให้คนแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมา สภาพหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ทำให้เกิดความเครียดมีมากมาย เช่น มีภาระมาก มีหนี้สิน มีปัญหาทางราชการ การถูกตำหนิ การหย่าร้าง การถูกให้ออกจากงาน หรือการเจ็บป่วย เป็นต้น คนที่อยู่ในเมืองใหญ่ ๆ หรือเมืองธุรกิจอุตสาหกรรมจะมีสภาพหรือเหตุการณ์มากระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตมากกว่าคนที่อยู่ในเมืองเล็ก ๆ หรือชนบท การติดขัดของจราจรในกรุงเทพมหานครก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของทั้งผู้ใช้และผู้ใช้งาน คนกรุงเทพมหานครจำนวนไม่น้อยเป็นคนทำงาน มักจะทำงานเกินกว่า 50 ชม.ต่อสัปดาห์ ดังนั้น มักจะมีความเครียดมากกว่าคนชนบท ชาวกรุงเทพมหานครถือว่าเป็นคนที่มีการดำรงชีวิตที่สะดวกสบายที่สุด แต่ไม่ได้หมายความว่ามีความสุขหรือสบายกายสบายใจที่สุด

ในชีวิตประจำวันของคนในเมืองหลวงต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล สภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและเทคโนโลยีต่าง ๆ ทำให้คนในเมืองหลวง จำเป็นต้องดิ้นรน ต่อสู้เพื่อให้สามารถปรับตัวและเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ ถ้าบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ความวิตกกังวล และความเครียดทางอารมณ์ ความเครียดเป็นความกดดันที่ทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ วุ่นวายใจ และเสียความสมดุลของตนเอง

ผลของความเครียดที่ส่งผลต่อร่างกาย ได้มีการศึกษาวิจัยต่าง ๆ มากมายที่ศึกษาถึงผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงการสรีรวิทยาในร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น การศึกษาปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดโรคโคโรนารี (Cobb and Carl, 1972) ได้แสดงให้เห็นถึงปัจจัยเสี่ยงที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ชีพจรเต้นผิดปกติ คลื่นหัวใจผิดปกติ ปัจจุบันโรคหัวใจเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทยมาหลายปีแล้ว โดยเสียชีวิตจากโรคหัวใจปีละ 30,000 กว่าคน และโรคหัวใจที่พบมากที่สุด คือ โรคหัวใจขาดเลือดจากการตีบตัน

ของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ และสาเหตุที่สำคัญเกิดมาจากความเครียด จากการสำรวจสภาวะสุขภาพและอนามัยของคนไทย โดยสถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย เริ่มเมื่อปี พ.ศ. 2532 และเสนอต่อผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข เมื่อปี พ.ศ. 2537 มีข้อมูลส่วนของภาวะของสุขภาพของประชากรไทยที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดที่ความดันโลหิตสูงทั่วประเทศ มี 2.1 ล้านคน ที่น่าตกใจคือ 90% ของผู้มีความดันโลหิตสูงที่คนในเมืองมีอัตราความดันสูงมากกว่าคนในชนบท ผลการสำรวจดังกล่าวน่าจะเป็นเครื่องบ่งบอกว่าคนเมืองมีความเครียดมากกว่าคนชนบท เห็นได้ว่าคนกรุงเทพมหานครมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบอยู่จำนวนมาก และจะมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามจำนวนผู้สูงอายุที่มีมากขึ้น

สำหรับผลของความเครียดต่อจิตใจ จะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ท้อถอยในชีวิต หงุดหงิด วิตกกังวล ก้าวร้าว ซึมเศร้า ท้อแท้ ประสิทธิภาพในการเรียนหรือในการทำงานลดลง อาจรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตาย ผลของความเครียดซึ่งก่อให้เกิดผลด้านจิตใจตามสัดส่วนดังนี้ คือ เกิดอาการทางจิต (Psychotic) 2.3% เกิดอาการทางประสาท (Neurotic) 9.0% เกิดอาการทางจิตสรีระ (Psychosomatic) 11.1% และอื่น ๆ 11.4% (Anthony N. Clare et al. 1986)

ด้วยเหตุดังกล่าว การศึกษาภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร จึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะการศึกษาปัจจัยสาเหตุด้านสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะความเครียด ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการวางแผนดำเนินงานป้องกัน และควบคุมภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร ด้วยการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาวัฒนธรรม พร้อมทั้งสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของชาวกรุงเทพมหานครต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครจากปัจจัยอันเนื่องมาจากสาเหตุด้านสังคมและปัจจัยด้านวัฒนธรรม
2. เพื่อศึกษาระดับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอันเนื่องมาจากสาเหตุด้านสังคมและปัจจัยด้านวัฒนธรรม
3. ได้เกณฑ์ในการทำนายภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร
4. ได้แนวทางป้องกันและควบคุมความเครียดจากความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านวัฒนธรรมจากผลการศึกษาวิจัยที่ศึกษามาได้

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ชาวกรุงเทพมหานคร จากทุกเขตการปกครอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) โดยสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้เขตการปกครอง 3 เขต คือ เขตดอนเมือง เขตบางซื่อ และเขตบางขุนเทียน หลังจากนั้นสุ่มตัวอย่างแบบง่ายอีกหนึ่งขั้นตอน โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากเขตการปกครอง 3 เขต จำนวน 620 คน ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างเขตดอนเมือง	208	คน
กลุ่มตัวอย่างเขตบางซื่อ	206	คน
กลุ่มตัวอย่างเขตบางขุนเทียน	206	คน

2. ตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านวัฒนธรรม

ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ รายได้ ลักษณะที่อยู่อาศัย ขนาดของครัวเรือน ฐานะในการครอบครองที่อยู่อาศัย และการเดินทางไปทำงาน

ปัจจัยทางวัฒนธรรม ได้แก่ แบบแผนการใช้จ่ายเงิน แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม แบบแผนการประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนาและประเพณีนิยม และรูปแบบการพักผ่อนหย่อนใจ

นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกที่มีความกดดันหรือภาวะคุกคามต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ตลอดจนอาการต่าง ๆ ที่แสดงออกทางร่างกายและพฤติกรรม เช่น ปวดศีรษะ มือสั่น ใจสั่น หงุดหงิด สับสน นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ และมีความบกพร่องในการปฏิบัติงาน

2. ชาวกรุงเทพมหานคร หมายถึง ผู้ที่อยู่อาศัยในเขตกรุงเทพมหานครในช่วงเวลาตั้งแต่ 12 เดือนขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย มีอายุระหว่าง 18-50 ปี

3. ปัจจัยทางสังคม หมายถึง ปัจจัยทางสังคมอาจเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ระดับรายได้ ที่อยู่อาศัย และการเดินทางไปทำงาน

3.1 ระดับรายได้ หมายถึง เงินเดือน ค่าทำงาน ล่วงเวลา และรายได้พิเศษต่าง ๆ ที่ได้รับจากการปฏิบัติงานในแต่ละเดือน แบ่งเป็น 6 กลุ่ม คือ

- ไม่เกิน 3,000 บาท
- 3,0001 - 5,000 บาท
- 5,0001 - 10,000 บาท
- 10,0001 - 15,000 บาท
- 15,0001 - 20,000 บาท
- 20,001 บาทขึ้นไป

3.2 ที่อยู่อาศัย หมายถึง ลักษณะที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน ประกอบด้วย ปัจจัยต่อไปนี้ คือ

- ลักษณะที่อยู่อาศัย
- การมีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย
- การแบ่งแยกห้องและลักษณะการใช้พื้นที่ใน dwelling
- จำนวนสมาชิกที่อยู่ในบ้าน

3.3 การเดินทางไปทำงาน หมายถึง เวลาที่ใช้ในการเดินทางจากบ้านถึงการทำงานตามปกติ และวิธีการเดินทางไปทำงานในแต่ละเที่ยว

4. ปัจจัยทางวัฒนธรรม หมายถึง ปัจจัยทางวัฒนธรรมที่อาจเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย แบบแผนการใช้จ่ายเงิน แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม แบบแผนการประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนาและประเพณีนิยม และรูปแบบการพักผ่อนหย่อนใจ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมที่สัมพันธ์กับภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร
2. ทำให้ทราบถึงระดับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร
3. ระบุเกณฑ์ในการทำนายภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครได้
4. ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการป้องกัน และควบคุมภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร
5. เป็นพื้นฐานและแนวทางในการศึกษาหากลวิธีควบคุมภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้จะนำเสนอเอกสารที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรด้านปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลกระทบต่อภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร โดยจัดแบ่งกลุ่มเนื้อหาที่เกี่ยวข้องออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ตอนที่ 2 ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลกระทบต่อภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียด (Stress) เป็นสภาวะการณ์ที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงาน ของร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลประสบกับความไม่พึงพอใจ เนื่องจากความต้องการของ คนไม่ได้รับการตอบสนอง ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดดุลยภาพที่คนปกติพึงมี ความเครียดนี้ ครอบคลุมไปถึงความบีบคั้นต่าง ๆ ทั้งทางกาย ทางใจ และอารมณ์ที่เกิดขึ้น ได้มีผู้ให้ความหมายของความเครียดแตกต่างกันไป เป็น 3 กลุ่ม ๆ ใหญ่ คือ กลุ่มแรก เห็นว่า ความเครียด เป็นตัวกระตุ้นหรือสิ่งเร้า (Stimulus) ที่ทำให้ร่างกายแสดงการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นนั้น ๆ กลุ่มที่สองเห็นว่า ความเครียดเป็นการตอบสนอง (Response) ต่อตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียด (Stressor) เป็นผลทำให้เกิดความเครียด และกลุ่มที่สามเห็นว่า ความเครียดเป็นผลของ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม ทำให้สามารถสรุปความเครียดออกเป็น 3 ลักษณะ

1) แบบสิ่งเร้า ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกหรือเป็นสิ่งเร้าที่มีต่อบุคคล ตามทัศนะนี้ ความเครียดเป็นความกดดันบีบ และสิ่งเร้าที่กดดันบุคคล

ได้มีผู้ให้ความหมายสอดคล้องกับทัศนะนี้หลายท่าน เช่น

ฟิชไบน์ (Fishbein, 1975) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะตึงเครียด หรือ ภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกาย หรือ จิตใจ สิ่งกดดันอาจเป็นเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ก่อให้เกิด อันตรายแก่บุคคล หรือเป็นเพียงแต่สิ่งที่คุกคามทางจิตใจ

เว็บสเตอร์ (Webster, 1976) ให้ความหมายของความเครียดว่าหมายถึง แรงกดดันที่มีต่อร่างกายและมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย

โจอัน ลักแนนน์ และแคเรน ครีเอสัน ซอเรนเซน (Joan Luckman and Karen Creason Soronsen, 1987) ได้สรุปความหมายของความเครียดไว้ดังนี้

1. สิ่งใดก็ตามที่คุกคามหรือพยายามที่จะทำลายบุคคล
2. สิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่เป็นการต้องการขั้นพื้นฐาน
3. สิ่งที่ยั่วยุพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์
4. สิ่งที่มาคุกคามนั้นเป็นผลให้สภาวะทางร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่เร้าจากภายนอกที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัวหรือระงับความรู้สึก เพื่อจัดการกับสิ่งเร้านั้น ๆ

2) **แบบการตอบสนอง** เป็นปฏิกิริยาหรือการตอบสนองต่อปัจจัยภายนอกตามทฤษฎีนี้ ความเครียดคือ การตอบสนองทางกาย หรือทางจิตของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressors) โดยสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นอาจเป็นเหตุการณ์ภายนอกหรือสถานการณ์ที่มีศักยภาพที่ก่อให้เกิดอันตรายได้ จึงเห็นได้ว่าตามทฤษฎีนี้จะมุ่งเน้นที่ปฏิกิริยาของคนที่มีต่อความกดดันของสิ่งแวดล้อม การตอบสนองอาจเป็นทางด้านร่างกายหรือเป็นด้านจิตใจ

ได้มีผู้ให้ความหมายความเครียดสอดคล้องกับทฤษฎีนี้หลายท่าน เช่น

เซลเย (Selye, 1956) บิดาแห่งทฤษฎีความเครียดได้กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งภายในและภายนอก ร่างกาย ซึ่งมาคุกคามหรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการของมนุษย์ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดสมดุลการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด และการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม

แอล ฟรานซิส ไพร์ด (L. Francis Pride, 1968) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลไกการป้องกันตัวภายในที่เกิดขึ้นเมื่อมีอันตรายภายนอกเร้าร่างกาย เพื่อปรับตัวให้ร่างกายสามารถ ทำหน้าที่ต่อไปได้

ไลเดีย แรพพอร์ท (Lydia Rapport, 1970) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง

1. ภาวะที่เกิดจากการถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้า และทำให้เกิดอันตราย

2. เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของแต่ละบุคคล

3. ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดกับปฏิกิริยาโต้ตอบของแต่ละบุคคล

จากความหมายดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองต่อแรงกดดันที่เกิดจากสภาพแวดล้อมและความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคล

3) **แบบปฏิสัมพันธ์** เป็นผลที่เกิดจากความไม่สมดุลระหว่างความต้องการภายนอกและความต้องการภายใน การรับรู้ความสามารถของคนที่จะบรรเทาความต้องการนั้น ๆ ตามทฤษฎีนี้ ความเครียดจึงเป็นผลที่เกิดหลังจากการเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมและการตอบสนองของบุคคล

ได้มีผู้ให้ความหมายความเครียดสอดคล้องกับทฤษฎีนี้หลายท่าน เช่น

จอห์น พอลลิท (John Piliute, 1977) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดนั้นเกิดขึ้นภายในตัวบุคคลหรือจากสิ่งแวดล้อม หรือจากสาเหตุทั้งสองอย่างร่วมกันก็ได้ นอกจากนี้ยังต้องดูด้วยว่าความเครียดเกิดขึ้นอย่างกะทันหันหรือค่อย ๆ เกิดขึ้น เป็นอย่างเฉียบพลันหรือเรื้อรัง แล้วนำมาเปรียบเทียบกับบุคลิกภาพของผู้นั้น แต่มีปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งช่วยให้แต่ละคนมีความอดทนต่อความตึงเครียดได้ สิ่งเหล่านี้ คือ ความสามารถของแต่ละคนในการที่จะต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ เมื่อพบว่า ตัวเองตกอยู่ในภavnั้น

โพลเวล (Powell, 1983) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง เหตุการณ์ใด ๆ ที่เข้ามารบกวนความสมดุลของร่างกายและอารมณ์ จนทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองอันไม่น่าพึงพอใจ (Unpleasant reaction) ซึ่งอาจเป็นความวิตกกังวล หรือความไม่สบายทางร่างกาย (Body discomfort)

ลาซารัส และฟอล์กแมน (Lazarus and Folkman, 1984) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะถูกระเมินโดยบุคคลว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม หรือทำให้บุคคลอยู่ในอันตราย

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ที่ทำให้บุคคลได้รับผลกระทบเมื่อความต้องการไม่ได้รับตามเป้าหมาย

ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกที่มีความกดดันหรือภาวะคุกคามต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ตลอดจนอาการต่าง ๆ ที่แสดงออกทางร่างกาย และพฤติกรรม เช่น ปวดศีรษะ มือสั่น ใจสั่น หงุดหงิด สับสน นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ และความบกพร่องในการปฏิบัติงาน

2. เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของแต่ละบุคคล

3. ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดกับปฏิกิริยาโต้ตอบของแต่ละบุคคล

จากความหมายดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองต่อแรงกดดันที่เกิดจากสภาพแวดล้อมและความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคล

3) **แบบปฏิสัมพันธ์** เป็นผลที่เกิดจากความไม่สมดุลระหว่างความต้องการภายนอกและความต้องการภายใน การรับรู้ความสามารถของคนที่จะบรรลุความต้องการนั้น ๆ ตามทฤษฎีนี้ ความเครียดจึงเป็นผลที่เกิดหลังจากการเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมและการตอบสนองของบุคคล

ได้มีผู้ให้ความหมายความเครียดสอดคล้องกับทฤษฎีนี้หลายท่าน เช่น

จอห์น พอลลิท (John Piliute, 1977) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดนั้นเกิดขึ้นภายในตัวบุคคลหรือจากสิ่งแวดล้อม หรือจากสาเหตุทั้งสองอย่างร่วมกันก็ได้ นอกจากนี้ยังต้องดูด้วยว่าความเครียดเกิดขึ้นอย่างกะทันหันหรือค่อย ๆ เกิดขึ้น เป็นอย่างเฉียบพลันหรือเรื้อรัง แล้วนำมาเปรียบเทียบกับบุคลิกภาพของผู้คน แต่มีปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งช่วยให้แต่ละคนมีความอดทนต่อความตึงเครียดได้ สิ่งเหล่านี้ คือ ความสามารถของแต่ละคนในการที่จะต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ เมื่อพบว่า ตัวเองตกอยู่ในภavnั้น

โพลเวล (Powell, 1983) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง เหตุการณ์ใด ๆ ที่เข้ามากกระทบความสมดุลของร่างกายและอารมณ์ จนทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองอันไม่น่าพึงพอใจ (Unpleasant reaction) ซึ่งอาจเป็นความวิตกกังวล หรือความไม่สบายทางร่างกาย (Body discomfort)

ลาซารัส และฟอล์กแมน (Lazarus and Folkman, 1984) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะถูกประเมินโดยบุคคลว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม หรือทำให้บุคคลอยู่ในอันตราย

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ที่ทำให้บุคคลได้รับผลกระทบเมื่อความต้องการไม่ได้รับตามเป้าหมาย

ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกที่มีความกดดันหรือภาวะคุกคามต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ตลอดจนอาการต่าง ๆ ที่แสดงออกทางร่างกาย และพฤติกรรม เช่น ปวดศีรษะ มือสั่น ใจสั่น หงุดหงิด สับสน นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ และความบกพร่องในการปฏิบัติงาน

1.2 ผลของความเครียด

ความเครียดมีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ ในสภาวะความเครียด ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทอัตโนมัติกับต่อมไร้ท่อ ประสาทซิมแพเทติก อันมีผลทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้น เส้นเลือดหัวใจขยาย ความดันโลหิตสูงขึ้น เลือดถูกส่งไปยังกล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำให้เกิดการเกร็งทางกล้ามเนื้อ หายใจถี่ขึ้น ระบบการย่อยลดลง และถูกตาเบิกกว้าง ขณะเดียวกันแอดรีนอลคอเทกซ์ได้รับการกระตุ้นจากต่อม พิทูอิทารี ทำให้หลั่งคอร์ติโซล ซึ่งมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ความเครียดที่ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ๆ (chronic stress) จะทำให้ระบบต่าง ๆ ดังกล่าวทำงานมากกว่าปกติเป็นผลให้ร่างกายอ่อนแอ จนกระทั่งระบบอวัยวะบางอย่างทำงานผิดปกติทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง หรืออาการบางอย่างเช่น เจ็บที่ข้อต่อ (Temporomandibula Joint Dysfunction TMJ) และปวดศีรษะ เป็นต้น

เมื่อไม่นานมานี้คณะแพทย์ของสหรัฐอเมริกาได้ทำวิจัย โดย ดร.จูลิโอ ลิซินิโอ (Julio Licinio) ได้เสนอข้อสมมติฐานเกี่ยวกับความเครียดและการเจ็บป่วยในนิตยสารการแพทย์ “เดอะ แลนเซต” (กรุงเทพธุรกิจ, 2538) ว่าความเครียดทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนตัวหนึ่งออกมาคือ คอร์ติโซล (Corticotropin-Releasing Hormone : (RH) ฮอร์โมนตัวนี้จะไปเกาะติดกับเซลล์ภูมิคุ้มกันของร่างกาย การเกาะติดดังกล่าวจะไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้างโปรตีน ชื่อ “ทรานสคริปชัน แฟกเตอร์” ซึ่งเป็นโปรตีนควบคุม (Regulatory protein) ที่มีอนุภาคเล็กขูดหนึ่งออกมา และโปรตีนขูดนี้จะช่วยให้ไวรัสบางอย่างเช่น ไวรัส HIV เพิ่มจำนวนมากขึ้นได้ นอกจากนี้นักวิจัยขูดนี้ยังมีความเห็นว่า โปรตีนเหล่านี้สามารถจะเปิดสวิตซ์การทำงานของยีนมะเร็ง (Oncogene) และจุดเริ่มต้นของกระบวนการเกิดมะเร็ง

สรุปแล้วความเครียดทำให้ร่างกายเกิดการแปรปรวนและผิดปกติด้านจิตใจ ดังนี้

1.2.1. ผลเสียต่อร่างกาย

(1) ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนักอ่อนเพลียอ่อนแอ ความอ่อนแอของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลงมีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย มักเป็นหวัดป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอเป็นแล้วหายยาก

(2) เกิดโรคต่าง ๆ ในกลุ่มที่เรียกว่าความผิดปกติทางสรีรวิทยา เนื่องจากสาเหตุทางจิต (Psychophysiologic Disorders) โรคที่พบบ่อยมีดังนี้

1) ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัวเหมือนคนทำงานหนัก เนื่องจากกล้ามเนื้อลายทั่วตัวเกร็งขณะเครียด

2) ปวดศีรษะข้างเดียวหรือไมเกรน (Migrain Headache) เนื่องจาก
หลอดเลือดในสมองขยายตัวเวลาที่มีความเครียด

3) ความดันโลหิตสูง ความเครียดทำให้เส้นเลือดหดตัวเล็กลงตามคำสั่ง
ของสมองและจากสารเคมีที่ถูกขับจากต่อมไร้ท่อ ความดันจะเพิ่มขึ้นทีละน้อยมักพบในกลุ่ม
คนที่รับผิดชอบในระดับงานสูงหรือเรียกว่า “โรคผู้บริหาร”

4) หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน (Coronary Heart Disease) ความเครียดมีผล
ทำให้เส้นเลือดทั่วไปบีบตัวเล็กลง โดยวิธีเดียวกันกับที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ทำให้
กล้ามเนื้อหัวใจมีเลือดไปเลี้ยงน้อยเกิดเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและหัวใจวายได้

5) แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น เวลาเครียด จะมีความ
แปรปรวนของจิตใจส่งผ่านไปทางระบบประสาทอัตโนมัติไปควบคุมกระเพาะให้มีการหลั่ง
น้ำย่อยออกมาในกระเพาะมากขึ้น จะกัดกระเพาะและลำไส้เล็กเกิดเป็นแผล ถ้าปล่อยไว้ลำไส้
หรือกระเพาะทะลุได้

6) โรคอื่น ๆ ในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืดอาหารไม่ย่อย

7) หอบหืด ความเครียดมีผลให้หลอดลมแขนงเล็ก ๆ ที่อยู่ในปอดบีบตัว
ทำให้หายใจไม่สะดวก

8) อวัยวะเพศไม่ทำงานไม่มีความรู้สึกทางเพศ ความเครียดทำให้
ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีความสุข ทำให้ไม่สนใจเรื่องเพศ ความรู้สึกทางเพศหมดไป อวัยวะเพศ
เสื่อมถอย

(3) ผิว ความเครียดทำให้ผิวหนังผลิต เคราติน (Keratin) เพิ่มขึ้น เป็นต้น
เหตุทำให้เกิดสิว นอกจากนี้ความเครียดทำให้คนชอบแคะแกะเกาทำให้มีสิวมเพิ่ม

(4) ผมหงอกเร็วขึ้น ผมร่วงมากขึ้น ความเครียดทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยง
ผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณศีรษะหดตัว เป็นผลทำให้เส้นผมบริเวณศีรษะขาดอาหาร จึง
เปลี่ยนสีขาวหรือหลุดร่วงได้

(5) การใช้สารอาหารของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ความเครียดทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลและแร่ธาตุเพิ่มมากขึ้น เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม วิตามินซี และวิตามินบีรวม ทำให้ร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรต หรืออาหารจำพวกแป้งผลไม้ผักและนมเพิ่มมากขึ้น

(6) ต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลิน (Adrenaline) และคอร์ติโซน (Cortisone) เพิ่มขึ้น อะดรีนาลินมีฤทธิ์ไปกระตุ้นหัวใจให้ทำงาน เพิ่มขึ้น
เต้นเร็วและแรงทำให้ขณะเครียดทำให้ใจสั่นชีพจรเต้นเร็ว คอร์ติโซน และ หลอดเลือดเล็ก ๆ
บีบตัวเกิดความดันโลหิตสูงและหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจตีบตันกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

นอกจากนี้ คอรัลโชนที่เพิ่มขึ้นยังทำให้เกิดเกล็ดเลือด (Blood Platelet) เพิ่มขึ้นมากขึ้น ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้เม็ดเลือดเหนียวทำให้ตกตะกอนจับตามผนังหลอดเลือดอุดตันหลอดเลือดมากขึ้น

(7) แก่เร็ว แก่เกินวัย อายุสั้น คนที่มีความเครียดสูงและมีเวลาอยู่นานจะดูแลแก่เร็ว และแก่ก่อนวัย ความเครียดทำให้อายุคนสั้น เนื่องจากความเครียดทำให้ทุกส่วนของร่างกายทำงานหนัก สึกหรือเสื่อมโทรมมาก สุขภาพกายและสุขภาพจิตเลวลงป่วยเป็นโรคต่าง ๆ

1.2.2. ผลเสียต่อจิตใจและพฤติกรรม

1.2.1 ชีวิตไม่มีความสุขทำให้จิตใจไม่เบิกบาน เสมือนถูกบีบคั้นทางจิตใจ หงุดหงิด รำคาญ ใจน้อย อารมณ์เสียได้ง่าย

1.2.2 นอนไม่หลับทำให้จิตใจไม่สงบฟุ้งซ่าน คิดมากต่าง ๆ นานทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้

1.2.3 เป็นโรคจิตและหรือโรคประสาทความเครียดสูงและเป็นนานไม่สามารถปรับตัวได้จะเกิดเป็นโรคจิต โรคประสาทได้ในที่สุด

1.2.4 เกิดความกลัวสุดขีดและความหมดอาลัยตายอยากจากสิ่งที่ทำที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยฉับพลัน

1.2.5 ดิสุราและยาเสพติด การดิสุราและยาเสพติดเป็นทั้งเหตุและผลของความเครียด ผู้ที่มีความเครียด และไม่รู้จักวิธีระบาย อาจหันไปใช้วิธีดื่มสุราหรือใช้ยาเสพติด

1.2.6 อุบัติเหตุ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจหมกมุ่นครุ่นคิด ใจลอย ทำให้ความสนใจสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไปและการตัดสินใจล่าช้า หรือผิดพลาดได้จึงทำให้ผู้ที่ทำงานเสี่ยงอันตราย เช่น ควบคุมเครื่องจักรต่าง ๆ ขับขี่รถยนต์ หรือจักรยานยนต์เกิดอุบัติเหตุได้

1.2.7 การฆ่าตัวตายหรือฆ่าผู้อื่น ความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแอ อาจทำให้ทำอะไรหุนหันพลันแล่น หรือชั่ววูบ ฆ่าผู้อื่นจากอารมณ์โกรธ หรือเกิดอาการเศร้า ก็อาจจะตัดสินใจฆ่าตัวเอง โดยไม่สามารถมีสติพิจารณาไตร่ตรองยับยั้งชั่งใจ

1.2.8 ครอบครัวไม่มีความสุขความเครียดทำให้จิตใจอ่อนแอ หงุดหงิดทำให้มีเรื่องระหองระแหง โกรธ ทะเลาะเบาะแว้ง ภายในครอบครัว

1.2.9 การหย่าร้าง ความเครียดทำให้ความรัก ความเข้าใจ เห็นใจการให้อภัย การพิจารณาปรับปรุงตัวเอง เพื่อเป็นคู่ครองที่ดีลดน้อยลงหรือหมดไป ทำให้เกิดการ หย่าร้าง ในที่สุด

1.2.10 นิสัยเปลี่ยนแปลง เช่น สูบบุหรี่จัด รับประทานอาหารบ่อย เล่นการพนัน

1.3 สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียด หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stressor) หมายถึง สิ่งใด ๆ ที่รบกวนให้เกิดความเครียดขึ้นแก่บุคคล และทำให้กลไกปรับตัวต่อผู้ของร่างกายต้องทำงานเพื่อขจัดภาวะเครียดนั้น มูลเหตุอาจเกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือจากปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคลเองดังนี้ผู้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

จอร์จ คับบลิว คิสเคอร์ (George W. Kisker, 1972) กล่าวว่า การเกิดความเครียดของบุคคล มีองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ องค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอก องค์ประกอบภายในมี 2 ด้าน คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น การเจริญเติบโต การเจ็บป่วย และการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่น ความรู้สึก อารมณ์ ทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ ซึ่งประกอบกันเป็นบุคลิกภาพของคน ส่วนองค์ประกอบภายนอก คือ สิ่งแวดล้อม สังคม ครอบครัว การทำงาน ตลอดจนวัฒนธรรม และศาสนาของบุคคล โดยความเครียดที่เกิดจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ อิทธิพลของระเบียบประเพณีและวัฒนธรรม การโยกย้ายหรือการพรัดพรากจากกัน

(Luckmann และ Sorenson, 1980) ได้แบ่งปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรมที่ทำให้เกิดความเครียดเป็นลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

ชนบทรอบนิคมประเพณี และวัฒนธรรม เนื่องจากสภาพทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้นักชนบชต้องมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมนั้นได้

การเผชิญกับสิ่งที่ต้องตัดสินใจได้แก่ การเผชิญต่อสิ่งแวดล้อมที่เคร่งเครียด เช่น การจราจรหรือการตัดสินใจในเรื่องงาน ตลอดจนเสียงรบกวนต่าง ๆ

การอพยพ การที่ต้องโยกย้ายเปลี่ยนสถานที่ทำงาน หรือที่พักอาศัย ทำให้นักชนบชต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้

ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ฐานะความเป็นอยู่ที่ขัดสน ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น ปัญหาสุขภาพ ปัญหาทางสังคม เป็นต้น

ละออ หุตางกูร (2523) กล่าวว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดมีดังต่อไปนี้

1. สาเหตุเฉพาะอย่าง (Specific agent) อาจเกิดจากจุลินทรีย์ เคมี, ฟิสิกส์ แมคแคนิค และสาเหตุจากการขาดปัจจัยจำเป็นทางชีวะและการเสียสมดุลย์ เฉพาะอย่างภายในอินทรีย์ เช่น การขาดน้ำ ขาดออกซิเจน ขาดสารอาหารบางอย่าง การตกเลือด เป็นต้น

2. มูลเหตุที่ไม่มีตัวตนเฉพาะ (Nonspecific stress agent) อาจได้แก่ มูลเหตุที่เกี่ยวกับจิตใจ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเคร่งเครียดกับงาน การทำงานหนัก ความกดดันจากสังคม ความจน การเปลี่ยนบทบาทของชีวิต เช่น จากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่

วัยชรา ความล้มเหลวทางมนุษยสัมพันธ์หรือการทำงาน การสูญเสียต่าง ๆ หรือความคับข้องใจ จากการไม่สามารถอนุเคราะห์ให้แก่ความต้องการของตนเอง นับแต่ความต้องการขั้นพื้นฐาน เช่น ความอิ่ม ความสามารถเคลื่อนไหว ความสบาย ความปลอดภัย ไปจนถึงความต้องการขั้นสูงขั้นของบุคคล ฯลฯ

อรุณ หงษ์ทอง (2530) กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีปัจจัยสำคัญดังนี้

- เหตุการณ์ฉับพลัน
- ปัญหาทางเศรษฐกิจ
- ปัญหาทางสังคม
- ปัญหาทางการเงิน
- ปัญหาทางการทำงาน
- ปัญหาการเจ็บป่วย
- ความวิตกกังวล
- การตั้งเป้าหมายของชีวิตไว้สูงเกินไป

พิมลพรรณ สุวรรณโณ (2531) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดที่สำคัญ ได้แก่ ปัญหาด้านการเงิน ครอบครัว สังคมแวดล้อม กล่าวคือ

- เรื่องของการเงิน เกี่ยวข้องกับการหาเงินได้ไม่เพียงพอ การไม่รู้จัดสรรรายได้ รายจ่าย คนมารบกวน การต้องรับผิดชอบมากขึ้น
- ส่วนเรื่องของครอบครัว ถ้าหากเป็นเด็กก็จะเครียดได้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพ่อแม่ที่มีลักษณะการเลี้ยงดูที่มีทั้งตามใจมากเกินไป และเมื่อเด็กไม่ได้ตั้งใจก็จะไม่พอใจ การเป็นห่วงมากเกินไป ความรู้สึกว่าขาดอิสระ ความไม่เข้าใจกันระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก และฝ่ายพ่อแม่ก็จะมีความคิดเห็นว่าเด็กเปลี่ยนไปจะมีการคอยตามดูแล ชักถาม ควบคุมมากขึ้น เป็นต้น
- สังคมแวดล้อม ก็มีส่วนทำให้คนเกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน นับตั้งแต่ออกนอกบ้าน เริ่มจากสภาพดินฟ้าอากาศ การคมนาคม เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมชั้นเรียน ครู นายจ้าง หรือเผชิญกับเหตุการณ์สยองขวัญ เป็นต้น

เราอาจสรุปได้ว่า สาเหตุที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด เกิดได้ทั้งจากตัวบุคคลเอง และจากปัจจัยแวดล้อม เนื่องจากในการดำเนินชีวิตประจำวันคนเราจะต้องประสบกับสิ่งเร้าที่สามารถก่อให้เกิดความเครียดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความมุ่งหวัง ความผิดหวัง ความเจ็บป่วย ความขัดแย้งระหว่างบุคคล ความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม อันเป็นปัจจัยแวดล้อมด้านสังคม นอกจากนี้แล้วภายในระบบสังคม (Social System) ยังมีระบบย่อยอื่นๆ เข้ามาสอดคล้องแทรก ที่สำคัญก็คือ ระบบวัฒนธรรม (Cultural System)

2. ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร

ขณะนี้โลกส่วนใหญ่ได้เข้าสู่กระแสพัฒนา ที่ให้ความสำคัญต่อความเจริญทางด้านเศรษฐกิจ อุตสาหกรรม มุ่งเน้นการทำให้ทันสมัย ทำให้เป็นระบบอุตสาหกรรม มีการใช้เทคโนโลยีและระบบข้อมูลข่าวสารที่ก้าวหน้ามาก สาเหตุสำคัญของการพัฒนาแนวนี้คือ การพัฒนาเศรษฐกิจอุตสาหกรรม เพื่อสร้างความสมบูรณ์มั่งคั่งให้กับประเทศการพัฒนาของประเทศไทยในระยะ 3 ช่วงทศวรรษที่ผ่านมา นับตั้งแต่ประเทศไทยเริ่มมีแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 เมื่อปี พ.ศ. 2504 มุ่งสนับสนุนความเจริญเติบโตด้านเศรษฐกิจโดยมีกรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางของแหล่งงานดึงดูดทรัพยากรและกำลังแรงงานจากต่างจังหวัดเข้ามาอยู่แออัดยัดเยียดในเขตกรุงเทพมหานคร ก่อให้เกิดปัญหาด้านสังคมตามหลายอย่างตามมา มีปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัยแออัด ปัญหาอาชญากรรมเพิ่ม ปัญหาการเดินทางไปทำงาน ปัญหามลพิษ ปัญหาความยากจน ปัญหาภาวะโภชนาการ ปัญหาการเอารัดเอาเปรียบ และปัญหาสุขภาพอนามัย

โครงสร้างสถาบันครอบครัวได้เปลี่ยนแปลงไป ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็แปรเปลี่ยน ผู้ใหญ่ต้องออกไปทำงาน เด็ก ๆ ถูกส่งไปโรงเรียน ผู้สูงอายุถูกส่งไปสถานพักคนชรา ครอบครัวมีขนาดเล็กลง ในสังคมเมืองหลวงครอบครัวมักประกอบด้วย พ่อ - แม่ - ลูก ไม่มีญาติผู้ใหญ่ ทำให้วัฒนธรรมซึ่งเป็นวิถีชีวิตหรือระบบการดำเนินชีวิตที่สืบทอดกันมา และสมาชิกในสังคมให้การยอมรับพร้อมทั้งยึดและปฏิบัติตามเปลี่ยนไป

คณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2520) ได้แบ่งวัฒนธรรมออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. วัฒนธรรมทางวัตถุ หมายถึง ผลผลิตที่มนุษย์ได้สร้างขึ้น เช่น เครื่องมือ อุปกรณ์การตั้งถิ่นฐานบ้านเมือง ตลอดจนปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ที่ได้สร้างขึ้น
2. วัฒนธรรมทางจิตใจ หมายถึง กระบวนการทางวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นและมีผลต่อจิตใจของมนุษย์ สติปัญญา แนวความคิด ความรู้สึก จริยธรรม คุณธรรม เจตคติ ค่านิยม ขนบธรรมเนียม และแบบแผนการดำเนินชีวิต

ในช่วง 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมา มีผู้กล่าวว่า วัฒนธรรมการดำเนินชีวิตในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะวัฒนธรรมของการดำเนินชีวิตในเมืองหลวง คือ กรุงเทพมหานคร ทำให้ชาวกรุงเทพมหานครมีภาวะความเครียดเพิ่มขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวในประเทศตะวันตก ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวจะแตกต่างกันมากกับความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวไทย ครอบครัวในต่างประเทศนั้นสมาชิกจะมีความห่างเหินกัน เมื่อทุกคนมีครอบครัวก็จะแยกย้ายกันไปอยู่ตามลำพัง แต่ครอบครัว

ครัวคนไทยไม่ใช่อย่างนั้น คือ ทุกคนจะอยู่กันเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ มีพ่อแม่ พี่น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย อยู่กันพร้อมหน้า เมื่อแต่งงานไปแล้วก็ยังอยู่ด้วยกัน หรือไม่ก็จะปลูกบ้านในบริเวณเดียวกัน ทุกคนในละแวกบ้านจะรู้จักกันหมด ครอบครัวจะอบอุ่นมาก ฝ่ายชายก็จะเป็นช้างเท้าหน้า ส่วนฝ่ายหญิงก็จะเป็นช้างเท้าหลัง อยู่กับบ้านคอยเลี้ยงลูกและทำงานบ้าน แต่ในปัจจุบันแบบแผนการดำเนินชีวิตในสังคมไทย โดยเฉพาะในสังคมเมืองหลวงเปลี่ยนไป ครอบครัวของชาวกรุงเทพมหานครมีขนาดเล็กลง ทั้งพ่อและแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ไม่มีเวลาให้กับลูก มัวแต่ทำงานปล่อยให้ลูกอยู่คนเดียว คนใกล้บ้านก็ไม่รู้จักกัน อาศัยพึ่งพากันไม่ได้เหมือนแต่ก่อน เมื่อลูกมีปัญหาที่ไม่รู้จะไปปรึกษาใคร ก็จะหันหน้าไปปรึกษาเพื่อน ซึ่งเพื่อนก็อาจมีความคิดที่ใกล้เคียงกัน หากมีปัญหที่หนักหนา หรือซับซ้อนเกินไปก็อาจจะหาทางออกไปในแนวทางที่ผิด เมื่อผิดไปแล้วก็กลัวผู้ปกครองจะลงโทษ จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้น

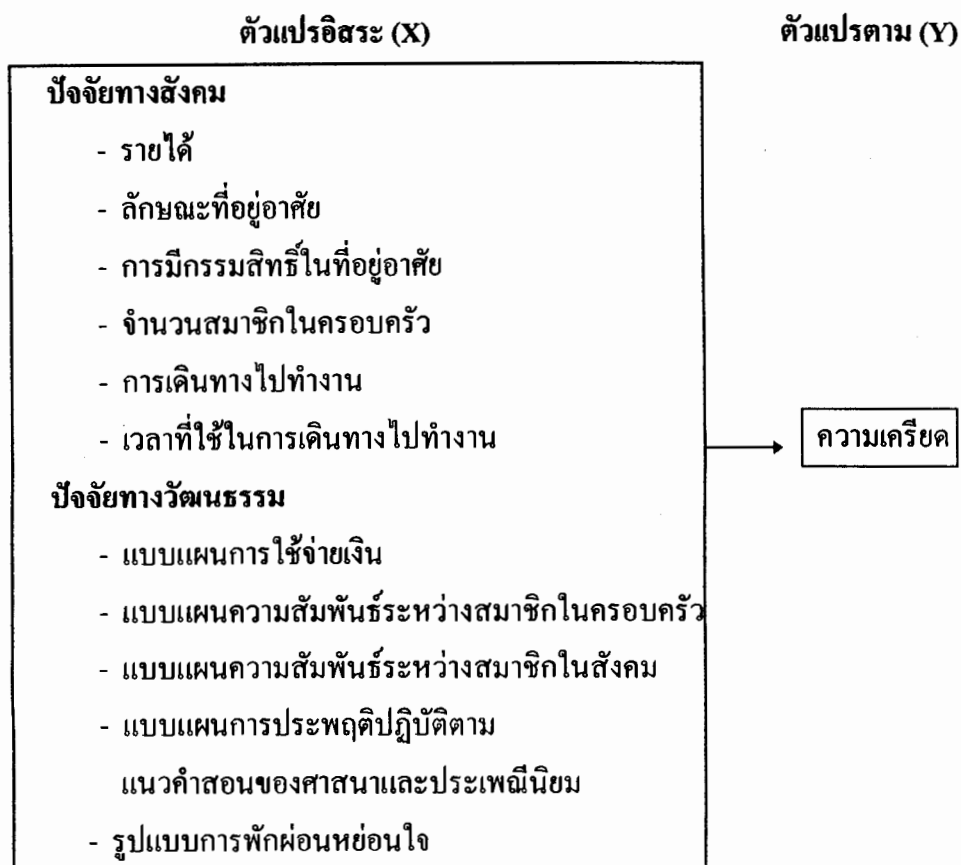
สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างสามภรรยา สภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความรังเกียจ เสียดสีเทือนใจ เช่น การหย่าร้าง การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว การพรัดพราก การเสียชีวิตของสามภรรยา ทำให้ชีวิตชาวกรุงเทพมหานครทุกวันนี้มีความเครียดเพิ่มมากขึ้น

โกลด์แฮมเมอร์ (Goldhamer) และมาร์แชล (Marshall) ได้กล่าวไว้ในหนังสือชื่อ “Psychosis and Civilization” ว่าการเปลี่ยนแปลงภาวะบางอย่างในชีวิตก่อให้เกิดความตึงเครียด และอาจนำไปสู่การเป็นโรคจิตได้ เช่น การอพยพจากชนบทเข้าสู่เมือง ทำให้ต้องเผชิญกับความโดดเดี่ยว หรือความต้องการเชยิบฐานให้สูงขึ้น แต่ไม่สมหวัง

ริสแมน (Reissman, 1965) ให้ความเห็นว่า การอบรมเลี้ยงดู และ เจตคติของพ่อแม่ที่มีต่อบุตร ย่อมมีผลต่อความเครียดของลูก เขาพบว่า การอบรมเลี้ยงดูเด็กในเมืองใหญ่นั้น จะเน้นถึงการแข่งขันและการดิ้นรนต่อสู้ไปสู่ความสำเร็จ เด็กจะมองเห็นว่าผู้ใหญ่ต้องทำงานเพื่อไปสู่ความสำเร็จ ดังนั้นจึงปรากฏว่าคนในเมืองใหญ่ จะมีความเครียดสูง เพราะคนในเมืองถือว่า ความสำเร็จเป็นการเลื่อนฐานะ (mobility) อย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในสังคมเมืองหลวงที่เปิดโอกาสให้สมาชิกเลื่อนฐานะได้โดยง่าย ริสแมนยังให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า ไม่ว่าความสำเร็จหรือความล้มเหลวย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้ทั้งนั้น บุคคลที่กำลังจะก้าวไปสู่ความสำเร็จไม่ว่ามากหรือน้อยก็ตาม ย่อมต้องมีปฏิกิริยาด้านความกดดัน ความเครียด จนถึงขั้นฆ่าตัวตายในกรณีที่ประสบความล้มเหลวในชีวิต แต่ถ้าเป็นกรณีที่ประสบความสำเร็จก็อาจจะเกิดปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับความสำเร็จที่ได้รับนั้น ความสำเร็จก็จะนำมาซึ่งความล้มเหลวอีก ดังนั้น สังคมเมืองยิ่งเน้นความสำเร็จมากเท่าใด อัตราความเครียดของสมาชิกในสังคมนั้นก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้น

ฮอร์นี่ (Homey, cited in Jackson, 1962) เป็นอีกผู้หนึ่งที่สนับสนุนแนวคิดของ ริสแมนที่ว่า ในสังคมที่มีบรรยากาศแวดล้อมด้านการแข่งขันมากเกินไป ก็จะก่อให้เกิดความ วิตกกังวลและมีแบบแผนในการดำเนินชีวิตที่ตึงเครียดมากเท่านั้น เด็ก ๆ จะได้รับการสั่งสอน ให้แข่งขันกัน และแสวงหาสถานภาพที่ดีขึ้นเป็นอันดับแรก ถึงแม้ว่าเด็กเหล่านี้จะถูกคาดหวัง ให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมทุกแบบก็ตาม แต่ก็เป็นการยากที่เด็กจะหาความมั่นคงจาก สังคมที่เขาก้าวไปสู่ได้เขาต้องใช้เวลานานพอควร ดังนั้นเมื่อเกิดความไม่สอดคล้องกัน ระหว่างสถานภาพและบทบาท คือได้รับความสำเร็จในสถานภาพสูง แต่การแสดงบทบาท ตามสถานภาพที่ได้รับไม่ประสบความสำเร็จ ความไม่สอดคล้องกันดังกล่าวจะนำไปสู่ ภาวะความเครียด นอกจากนี้ในสังคมเมืองใหญ่ยังแวดล้อมไปด้วยความรับผิดชอบทางสังคม ต่อครอบครัว ต่อผู้ร่วมงาน ต่อเพื่อนฝูง สิ่งเหล่านี้นำมาซึ่งการแข่งขันและความเกรงกลัวต่อ ความล้มเหลว และมีการนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความเครียด อย่างรุนแรง

จากการศึกษาแนวคิด เอกสาร และผลงานค้นคว้าที่น่าเสนอมาข้างต้น คณะผู้วิจัย ได้นำแนวคิดดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการวิจัยครั้งนี้ คือ ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร สามารถสรุปเป็นกรอบการศึกษา เชิงประจักษ์ได้ดังนี้



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแนวทางการป้องกันและควบคุมภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Method) คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. สร้างเครื่องมือในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ชาวกรุงเทพมหานคร จากทุกเขตการปกครอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) โดยสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้เขตการปกครอง 3 เขต คือ เขตดอนเมือง เขตบางซื่อ และเขตบางขุนเทียน หลังจากนั้นสุ่มตัวอย่างแบบง่ายอีกหนึ่งขั้นตอน โดยสุ่มตัวอย่างจากเขตการปกครอง 3 เขต รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 620 คน ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างเขตดอนเมือง	208 คน
กลุ่มตัวอย่างเขตบางซื่อ	206 คน
กลุ่มตัวอย่างเขตบางขุนเทียน	206 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 16 ข้อ ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนในการดำเนินชีวิต 40 ข้อ และข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจ 15 ข้อ ซึ่งครอบคลุมตัวแปรปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมและภาวะความเครียด สร้างจากกรอบความรู้ทางทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรทุกตัวแปร ดังมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป 16 ข้อ เป็นคำถามแบบเลือกตอบ อันประกอบด้วย แบบเลือก

ตอน 2 ส่วน ได้แก่

1.1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว อันประกอบด้วย เพศ อายุ วุฒิ-
การศึกษา สถานภาพสมรส ที่อยู่ปัจจุบัน และภูมิลำเนาเดิม จำนวน 6 ข้อ

1.2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางสังคม อันประกอบด้วย ระดับรายได้ ลักษณะ
ที่อยู่อาศัย การมีกรรมสิทธิ์ในบ้านที่ดินและที่พักอาศัย การแบ่งแยกห้องและลักษณะการใช้พื้นที่
ภายในตึงบาน จำนวนผู้พักอาศัยในบ้าน เวลาที่ใช้ในการเดินทางไปทำงาน วิธีการเดินทางไป
ทำงาน การส่งบุตรหลานไปเรียนภาคฤดูร้อนต่างประเทศ และการเดินทางไปท่องเที่ยวต่างประเทศ
และแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางวัฒนธรรมด้านการใช้จ่ายเงินจำนวน 10 ข้อ แบบสอบถาม
ข้อมูลทั่วไปทั้งหมด 16 ข้อ ดังกล่าว ได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา และ
ด้านจิตวิทยา ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนในการดำเนินชีวิต 40 ข้อ เป็นมาตรวัดแบบประเมินค่าน้ำหนัก
ความสำคัญ 5 ระดับ ว่าลักษณะที่กล่าวในข้อนั้น ๆ ตรงกับความรู้สึกหรือเหตุการณ์ที่
เกิดขึ้นจริงในชีวิตเอง ผู้ตอบมากน้อยเพียงใด จากมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ
ไม่จริงเลย ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยทางวัฒนธรรม 4 ด้าน ดังนี้

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว 10 ข้อ

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม 10 ข้อ

2.3 การประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนาและประเพณีนิยม 10 ข้อ

2.4 การพักผ่อนหย่อนใจ 10 ข้อ

ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนในการดำเนินชีวิตดังกล่าวจำนวน 40 ข้อ ได้นำไปวิเคราะห์ด้วย
ประกอบ (Factor Analysis) เพื่อจัดกลุ่มของตัวแปรให้อยู่ในองค์ประกอบเดียวกัน แล้วคัดข้อที่มี
น้ำหนัก (loadings) น้อย คือ loadings น้อยกว่า .40 ออกไป และในขณะเดียวกันก็นำข้อมูลมา
วิเคราะห์ด้วยสถิติ t-test เพื่อหาข้อที่มีอำนาจจำแนกอย่างมีนัยสำคัญ (ค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05) ทำให้ได้เครื่องมือวัดปัจจัยทางวัฒนธรรม 4 ด้าน แต่ละด้านคัดเลือกข้อต่าง ๆ ที่มีนัย
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ข้อ 1, 4, 5, 6 และ 9

แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม ข้อ 14, 15, 16, 18, 19 และ 20

แบบแผนการประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนา และประเพณีนิยม ข้อ 25, 26
27, 28, 29, และ 30

รูปแบบการพักผ่อนหย่อนใจ ข้อ 33, 34, 38, 39 และ 40

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจ เป็นแบบวัดความเครียดจำนวน 15 ข้อ เป็นมาตรวัด

ประเมิน 5 ระดับ ว่าลักษณะที่กล่าวในข้อนั้น ๆ ตรงกับอาการที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบมากน้อยเพียงใด จากมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

แบบวัดความเครียดดังกล่าว คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากความหมายของความเครียดเป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยวัดเกี่ยวกับอาการด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านร่างกายและพฤติกรรม ข้อคำถามทั้งสิ้นมี 15 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน คือ

น้อยที่สุด หมายถึง ไม่มีข้อความดังกล่าวเกิดขึ้นเลยในรอบ 1 เดือน 1 คะแนน

น้อย หมายถึง ข้อความดังกล่าวเกิดขึ้น 1 ครั้ง / เดือน 2 คะแนน

ปานกลาง หมายถึง ข้อความดังกล่าวเกิดขึ้นอาทิตย์ละ 1 ครั้ง 3 คะแนน

มาก หมายถึง ข้อความดังกล่าวเกิดขึ้น 2-3 ครั้ง / อาทิตย์ 4 คะแนน

มากที่สุด หมายถึง ข้อความดังกล่าวเกิดขึ้น เป็นประจำทุกวัน 5 คะแนน

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเครียดดังกล่าวจากผู้ตอบแบบสอบถาม 200 คน มาวิเคราะห์ตัวประกอบ (Factor Analysis) ปรากฏว่า ข้อคำถามแต่ละข้อมีน้ำหนัก (loadings) มากกว่า .40 ขึ้นไป และค่าน้ำหนักสูงสุดของข้อคำถามแต่ละข้ออยู่บนตัวประกอบเดียวกัน ทำให้ได้แบบวัดความเครียดองค์ประกอบเดียว (unidimensional) และยังได้วิเคราะห์แบบวัดความเครียดด้วยสถิติ t-test ปรากฏว่าข้อคำถามแต่ละข้อมีอำนาจจำแนกอย่างมีนัยสำคัญ (ค่า t ที่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05)

จากนั้นผู้วิจัยได้ทดสอบหาคุณภาพของเครื่องมือดังกล่าวทั้งฉบับมีลักษณะจากการคำนวณหาค่าความเที่ยงโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS - X ใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟา (α - coefficient) ซึ่งพัฒนาโดยครอนบาค (Mehren and Lehmann, 1977 : 47) คำนวณหาค่าความเที่ยง และได้ค่าความเที่ยงของเครื่องมือดังกล่าวมีค่าเท่ากับ .70 แสดงว่าเครื่องมือวัดมีความเที่ยงอยู่ในระดับค่อนข้างสูง สามารถใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยนัดหมายกับผู้ช่วยนักวิจัย ประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล ประชากรเป้าหมายและกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ แจกกำหนดการต่าง ๆ โดยเริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2540 - วันที่ 30 เมษายน 2540 รวมระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูลประมาณ 60 วัน

2. ตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา เลือกเฉพาะฉบับที่ตอบครบถ้วนสมบูรณ์ ตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แล้วนำข้อมูลบันทึกลงในแบบลงรหัส (Coding Form)

3. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 2 บันทึกลงแผ่นดิสก์ แล้ววิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้รวบรวมมาได้ ได้รับการวิเคราะห์ดังนี้

1. คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐานและค่าสหสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนตัว ปัจจัยสาเหตุทั้งปัจจัยทางสังคมและปัจจัยทางวัฒนธรรมและภาวะความเครียด

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ระหว่างปัจจัยสาเหตุทางสังคมและปัจจัยทางวัฒนธรรม และภาวะความเครียดในรูปแบบการทำนายภาวะความเครียด โดยใช้เทคนิค Stepwise Regression ซึ่งจะจัดลำดับความสำคัญของปัจจัยสาเหตุค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple Correlation) ค่ากำลังสองของสหสัมพันธ์พหุคูณ (Square Multiple Correlation) และสัมประสิทธิ์การถดถอย (Regression Coefficient)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. เพื่อศึกษาภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร จากปัจจัยอันเนื่องมาจากสาเหตุด้านสังคม และปัจจัยด้านวัฒนธรรม
 2. เพื่อศึกษาระดับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอันเนื่องมาจากสาเหตุด้านสังคมและสาเหตุด้านวัฒนธรรม
 3. ได้เกณฑ์ในการทำนายภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร
 4. ได้แนวทางในการป้องกันและควบคุมความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร
- การรายงานผลการวิเคราะห์ แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แสดงข้อมูลพื้นฐานทั่วไปส่วนบุคคล และค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรปัจจัยทางวัฒนธรรม และปัจจัยทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยทางสังคม และทางวัฒนธรรม และภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ถดถอย และสร้างสมการทำนายภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร

เพื่อสะดวกต่อการนำเสนอข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้จึงได้กำหนดสัญลักษณ์แทนตัวแปรที่ศึกษา ดังต่อไปนี้

ตัวแปร	สัญลักษณ์
เพศ	SEX
อายุ	AGE
วุฒิการศึกษา	ED
สถานภาพสมรส	STATUS
ที่อยู่ปัจจุบัน	RES
ภูมิลำเนาเดิม	LOC

ตัวแปร	สัญลักษณ์
รายได้	INCOME
ที่อยู่อาศัยเป็นบ้านเดี่ยว	RESTYPE1
ที่อยู่อาศัยเป็นทาวน์เฮาส์ บ้านแฝด ตึกแถว ห้องแถว	RESTYPE2
ที่อยู่อาศัยเป็นห้องชุด หอพัก อพาร์ทเมนต์	RESTYPE3
กรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย	RESTLEGAL
ที่อยู่อาศัยในบ้านเป็นห้องนอนกประสงค์	HOMDESI1
ที่อยู่อาศัยในบ้านแยกเป็นห้องเป็นสัดส่วน	HOMDESI2
ที่อยู่อาศัยในบ้านเป็นห้องนอนกประสงค์และห้องนอนเฉพาะ	HOMDESI3
จำนวนสมาชิกในครอบครัว	MEMBER
เวลาที่ใช้ในการเดินทางไปทำงาน	TIMETR
การเดินทางไปทำงาน	FOOT
การเดินทางไปทำงานด้วยรถประจำทาง	BUS
การเดินทางไปทำงานด้วยแท็กซี่	TAXI
การเดินทางไปทำงานด้วยรถยนต์ส่วนตัว	PRIVATE
การเดินทางไปทำงานด้วยสวัสดิการของหน่วยงาน	SERVICE
แบบแผนการใช้จ่ายเงิน	SAVE
แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว	TOTPLAN1
แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม	TOTPLAN2
แบบแผนการประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนาและ ประเพณีนิยม	TOTPLAN3
รูปแบบการพักผ่อนหย่อนใจ	TOTREST
ภาวะความเครียด	TOTMIND

ตอนที่ 1 แสดงข้อมูลพื้นฐานทั่วไปส่วนบุคคล และค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรปัจจัยทางสังคมและปัจจัยทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร

ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปส่วนบุคคล เสนอเป็นคำร้อยละแยกเป็นกลุ่มบุคคลที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร และกลุ่มบุคคลที่มีภูมิลำเนาอยู่ในต่างจังหวัด แสดงไว้ในตารางที่ 4.1 สำหรับค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อภาวะความเครียด แยกเป็น 3 กลุ่ม คือ ชาวกรุงเทพมหานครทั้งหมด ชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร และชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและคำร้อยละของข้อมูลทั่วไปของชาวกรุงเทพมหานครทั้งหมด ชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร และชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มบุคคลที่มีภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร		กลุ่มบุคคลที่มีภูมิลำเนา อยู่ภาคกลาง		กลุ่มบุคคลทั้งหมด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ						
ชาย	136	41.5	43	35.5	236	38.1
หญิง	182	55.5	78	64.5	366	59.0
ข้อมูลเสีย	10	3.0	-	-	18	2.9
อายุ						
ต่ำกว่า 20 ปี	16	4.9	-	-	23	3.7
20-30 ปี	20	6.1	-	-	24	3.9
31-40 ปี	152	46.3	47	38.8	271	43.7
41-50 ปี	124	37.8	56	46.3	244	39.4
50 ปีขึ้นไป	12	3.7	18	14.9	52	8.4
ข้อมูลเสีย	4	1.2	-	-	6	1.0

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มบุคคลที่มีภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร		กลุ่มบุคคลที่มีภูมิลำเนา อยู่ภาคกลาง		กลุ่มบุคคลทั้งหมด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
วุฒิการศึกษา						
มัธยมศึกษาตอนต้นหรือต่ำกว่า	113	34.5	49	40.5	224	36.1
มัธยมศึกษาตอนปลาย	63	19.2	19	15.7	126	20.3
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	78	23.8	29	24.0	129	20.8
ปริญญาตรีขึ้นไป	67	20.9	24	19.8	130	21.0
ข้อมูลเสีย	7	2.1	-	-	11	1.8
สถานภาพสมรส						
สมรสและอยู่ด้วยกัน	267	81.4	107	88.4	497	80.2
สมรสและแยกกันอยู่	12	3.7	8	6.6	34	5.5
หย่า	19	5.8	6	5.0	35	5.6
หม้าย	12	3.7	-	-	22	3.5
ข้อมูลเสีย	18	5.5	-	-	32	5.2
ที่อยู่ปัจจุบัน						
1. เขตตอนเมือง	159	48.5	58	47.9	297	47.9
2. เขตบางซื่อ	46	14.0	11	9.1	76	12.3
3. เขตบางขุนเทียน	72	22.0	44	36.4	164	26.5
ข้อมูลเสีย	51	15.5	8	6.6	83	13.4
ภูมิลำเนาเดิม						
กรุงเทพมหานคร	-	-	-	-	328	52.9
ภาคกลาง	-	-	-	-	121	19.5
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	-	-	-	-	71	11.5
ภาคตะวันออก	-	-	-	-	32	5.2
ภาคใต้	-	-	-	-	42	5.2
ภาคเหนือ	-	-	-	-	24	3.9
ข้อมูลเสีย	-	-	-	-	2	0.3

จากตารางที่ 4.1 ข้อมูลกลุ่มบุคคลทั้งหมดจำนวน 602 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร 328 คน คิดเป็นร้อยละ 52.9 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง 121 คน คิดเป็นร้อยละ 19.5 กลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 11.5 กลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาจากภาคตะวันออก จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 กลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาจากภาคใต้ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 6.8 และกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาจากภาคเหนือ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 3.9

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 366 คน เป็นชาย 236 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี มีวุฒิการศึกษากระจายกันไปตั้งแต่ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้นจนถึงระดับปริญญาตรี มีสถานภาพสมรสและอยู่ด้วยกันเป็นส่วนใหญ่

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมด้านรายได้
จำนวนสมาชิกในครอบครัว เวลาที่ใช้ในการเดินทางไปทำงาน ของ
ชาวกรุงเทพมหานครทั้งหมด ชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขต
กรุงเทพมหานคร และชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง

ปัจจัยตัวแปร	กลุ่มบุคคลที่มีภูมิลำเนา อยู่ในกรุงเทพมหานคร		กลุ่มบุคคลที่มีภูมิลำเนา อยู่ในภาคกลาง		ชาวกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับรายได้ต่อเดือน						
ไม่เกิน 3,000 บาท	21	6.4	8	6.6	41	6.6
3,001 - 5,000 บาท	62	18.9	19	15.7	99	16.0
5,0001 - 10,000 บาท	76	23.2	18	14.9	145	23.4
10,001 - 15,000 บาท	65	19.8	36	29.8	145	23.4
15,001 - 20,000 บาท	48	14.6	16	13.2	76	12.3
20,0001 บาทขึ้นไป	52	15.9	24	19.8	106	17.1
ข้อมูลเสีย	4	1.2	-	-	8	1.3
จำนวนสมาชิกในครอบครัว						
1 คน	4	1.2	-	-	6	1.0
2 คน	12	3.7	-	-	14	2.3
3 คน	22	6.7	10	8.3	62	10.0
4 คน	67	20.4	58	47.9	86	30.0
5 คน	91	27.7	29	24.0	161	26.0
6 คน	39	11.9	16	13.2	78	12.6
7 คน	16	4.9	4	3.3	24	3.9
8 คน	4	1.2	-	-	6	1.0
9 คน	60	18.3	4	3.3	66	10.6
ข้อมูลเสีย	13	4.0	-	-	17	2.7
เวลาที่ใช้ในการเดินทางไปทำงาน						
ต่ำกว่า 1 ชม.	183	55.8	89	73.6	371	59.8
1 - 2 ชม.	108	32.9	26	21.5	186	30.0
2 ชม.ขึ้นไป - 3 ชม.	2	.6	-	-	2	.3
3 ชม.ขึ้นไป	8	2.4	-	-	8	1.3
ข้อมูลเสีย	27	8.2	6	5.0	53	8.5

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ปัจจัยตัวแปร	กลุ่มบุคคลที่มีภูมิลำเนา อยู่ในกรุงเทพมหานคร		กลุ่มบุคคลที่มีภูมิลำเนา อยู่ในภาคกลาง		ชาวกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
แบบแผนการใช้จ่าย						
ไม่มีเงินออม	4	1.2	-	-	6	1.0
เก็บไว้ที่บ้าน	14	4.3	4	3.3	28	4.5
ออกเงินให้กู้	76	23.2	27	22.3	115	18.5
ฝากสหกรณ์ออมทรัพย์	119	36.3	28	23.1	215	34.7
ฝากธนาคารพาณิชย์	100	30.5	48	39.7	211	34.0
ข้อมูลเสีย	15	4.6	14	11.6	45	7.3

จากตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 5,001-10,000 บาท ร้อยละ 23.2 รองลงไปที่มีรายได้ต่อเดือน 10,001 - 15,000 บาท จำนวนสมาชิกในครอบครัว 5 คน ร้อยละ 27.7 รองลงไปที่มีสมาชิกในครอบครัว 4 คน ร้อยละ 20.4 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเดินทางไปทำงานต่ำกว่า 1 ชม. ร้อยละ 55.8 รองลงไปที่ใช้เวลาในการเดินทางไปทำงาน 1-2 ชม. ร้อยละ 32.9 มีการฝากเงินกับสหกรณ์ออมทรัพย์ ร้อยละ 36.3 รองลงไปที่ฝากธนาคารพาณิชย์ร้อยละ 30.5

กลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 10,001-15,000 บาท ร้อยละ 29.8 รองลงไปที่มีรายได้ต่อเดือน 20,001 บาทขึ้นไป ร้อยละ 19.8 จำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน ร้อยละ 47.9 รองลงไปที่มีสมาชิกในครอบครัว 5 คน ร้อยละ 24.0 ใช้เวลาในการเดินทางต่ำกว่า 1 ชม. ร้อยละ 73.6 รองลงไปที่ใช้เวลาในการเดินทางไปทำงาน 1-2 ชม. ร้อยละ 21.5 มีเงินฝากธนาคารพาณิชย์ ร้อยละ 39.7 รองลงไปที่ฝากเงินกับธนาคารออมทรัพย์ ร้อยละ 23.1

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นชาวกรุงเทพมหานครทั้งหมด ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 5,001 - 15,000 บาท มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน ร้อยละ 30.0 รองลงไปที่มีสมาชิกในครอบครัว 5 คน ร้อยละ 26.0 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเดินทางไปทำงานต่ำกว่า 1 ชม. ร้อยละ 59.8 รองลงไปที่ใช้เวลาในการเดินทางไปทำงาน 1-2 ชม. ร้อยละ 30.0 มีการฝากเงินกับธนาคารออมทรัพย์ ร้อยละ 34.7 รองลงไปที่ฝากเงินกับธนาคารพาณิชย์ ร้อยละ 34.0

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนร้อยละเกี่ยวกับปัจจัยทางสังคมด้านต่าง ๆ ของชาวกรุงเทพมหานคร
ทั้งหมด ชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร และ
ชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง

ปัจจัยตัวแปร	จำนวนร้อยละ ของชาวกรุงเทพมหานครทั้งหมด	จำนวนร้อยละ ของชาวกรุงเทพมหานครที่มี ภูมิลำเนาอยู่ใน กรุงเทพมหานคร	จำนวนร้อยละ ของชาวกรุงเทพมหานคร ที่มีภูมิลำเนา อยู่ในภาคกลาง
ที่อยู่อาศัยในบ้านเดี่ยว (Restype1) ร้อยละ	41.1	51.2	36.4
ที่อยู่อาศัยเป็นทาวน์เฮ้าส์ บ้านแฝด ตึกแถว ห้องแถว (RESTYPE2)	30.6	26.2	26.4
ที่อยู่อาศัยเป็นห้องชุด หอพัก อพาร์ทเมนต์ (RESTYPE3)	6.5	4.9	9.9
กรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย (RESTLEGAL)	31.5	33.8	35.5
ที่อยู่อาศัยในบ้านเป็นห้องเอนกประสงค์ (HOMDEST1)	11.8	8.8	8.3
ที่อยู่อาศัยในบ้านแฝดเป็นห้องเป็นสัดส่วน (HOMDEST2)	60.8	58.2	62.8
ที่อยู่อาศัยในบ้านเป็นห้องเอนกประสงค์และ ห้องนอนเฉพาะ (HOMDEST3)	22.1	27.4	25.6
การเดินทางไปทำงาน (FOOT)	20.5	15.3	21.5
การเดินทางไปทำงานด้วยรถประจำทาง (BUS)	40.9	36.0	52.9
การเดินทางไปทำงานด้วยแท็กซี่ (TAXT)	15.5	14.0	25.6
การเดินทางไปทำงานด้วยรถยนต์ส่วนตัว (PRIVATE)	46.0	50.9	49.6
การเดินทางไปทำงานด้วยสวัสดิการของ หน่วยงาน (SERVICE)	5.5	4.3	9.9

จากตารางที่ 4.3 ปัจจัยทางสังคมประกอบด้วยตัวแปรที่วัดได้ คือ RESTYPE1
RESTYPE2 RESTYPE3 RESTLEGAL HOMDESI1 HOMDESI2 HOMDESI3 FOOT BUS
TAXT PRIVATE และ SERVICE คิดเป็นร้อยละ ตั้งแต่ 4.3 - 60.8

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของปัจจัยทางวัฒนธรรมและภาวะความเครียดของ
ชาวกรุงเทพมหานครทั้งหมด

ปัจจัยตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	SE
แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว (TOTPLAN1)	19.130	2.883	.119
แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม (TOTPLAN2)	23.621	5.449	.231
แบบแผนการประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนา และประเพณีนิยม (TOTPLAN3)	20.456	3.760	.159
รูปแบบการพักผ่อนหย่อนใจ (TOTREST)	12.916	3.377	.139
ภาวะความเครียด (TOTMIND)	31.542	9.808	.572

จากตารางที่ 4.4 ปัจจัยทางวัฒนธรรมประกอบด้วยตัวแปร ที่วัดได้คือ TOTPLAN1
TOTPLAN2 TOTPLAN3 และ TOTREST ซึ่งมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 12.916 - 23.621 ความเบี่ยงเบน
มาตรฐานตั้งแต่ 2.883 - 5.449 และความคลาดเคลื่อนมาตรฐานตั้งแต่ .119 - .231

สำหรับตัวแปรภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครทั้งหมดมีค่าเฉลี่ย 31.542
ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.808 และความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน .572

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของปัจจัยทางวัฒนธรรมและภาวะความเครียดของ
ชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร

ปัจจัยตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	SE
แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว (TOTPLAN1)	18.824	2.994	.166
แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม (TOTPLAN2)	22.898	5.732	.334
แบบแผนการประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนา และประเพณีนิยม (TOTPLAN3)	20.941	3.592	.206
รูปแบบการพักผ่อนหย่อนใจ (TOTREST)	13.185	3.515	.202
ภาวะความเครียด (TOTMIND)	31.993	9.808	.572

จากตารางที่ 4.5 ปัจจัยทางวัฒนธรรมประกอบด้วยตัวแปรที่วัดได้คือ TOTPLAN1
TOTPLAN2 TOTPLAN3 และ TOTREST ซึ่งมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 13.185 - 22.898 ความเบี่ยงเบน
มาตรฐานตั้งแต่ 2.994 - 5.732 และความคลาดเคลื่อนมาตรฐานตั้งแต่ .166 - .334

สำหรับตัวแปรภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตกรุงเทพ
มหานคร มีค่าเฉลี่ย 31.993 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.808 และความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน .572

ตารางที่ 4.6 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของปัจจัยทางวัฒนธรรมและภาวะความเครียดของ
ชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง

ปัจจัยตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	SE
แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว (TOTPLAN1)	19.648	3.043	.293
แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม (TOTPLAN2)	24.590	3.847	.375
แบบแผนการประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนา และประเพณีนิยม (TOTPLAN3)	20.303	3.919	.375
รูปแบบการพักผ่อนหย่อนใจ (TOTREST)	13.265	3.532	.326
ภาวะความเครียด (TOTMIND)	32.731	8.572	.841

จากตารางที่ 4.6 ปัจจัยทางวัฒนธรรมประกอบด้วยตัวแปรที่วัดได้คือ TOTPLAN1
TOTPLAN2 TOTPLAN3 และ TOTREST ซึ่งมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 13.265 - 24.590 ความเบี่ยงเบน
มาตรฐานตั้งแต่ 3.043 - 3.919 และความคลาดเคลื่อนมาตรฐานตั้งแต่ .293 - .375

สำหรับตัวแปรภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง
มีค่าเฉลี่ย 32.731 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.572 และความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน .841

ตอนที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยทางสังคม และทางวัฒนธรรม และภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร

การเสนอค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเหล่านี้ เป็นการแสดงความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของตัวแปรทุกตัวในรูปของเมตริกสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Intercorrelation matrix) โดยเสนอแยกเป็นเมตริกซ์ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และเมตริกซ์ของกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในกรุงเทพมหานคร และชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง ตามตารางที่ 4.7 ตารางที่ 4.8 และ ตารางที่ 4.9 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ ของทั้งปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

[illegible]

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ระหว่างตัวแปรปัจจัยด้านสังคม และตัวแปรปัจจัยด้านวัฒนธรรม พบว่า คู่ของความสัมพันธ์ที่มีค่าสูงสุดในกลุ่มตัวแปรปัจจัยด้านสังคม คือ ลักษณะที่อยู่อาศัยในบ้านเป็นห้องเอนกประสงค์ (HOMEDESI 1) กับ ลักษณะที่อยู่อาศัย ในบ้านแยกเป็นห้องเป็นสัดส่วน (HOMEDESI 2) รองลงมาคือ คู่ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ (INCOME) กับกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย (RESTLEGAL) คู่ของตัวแปรปัจจัยด้านวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์ระหว่างกันสูงสุด คือ แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว (TOTPLAN 1) กับรูปแบบการพักผ่อนหย่อนใจ (TOTREST) และตัวแปรปัจจัยด้านสังคมที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดสูงคือ จำนวนสมาชิกในครอบครัว (MEMBER) และตัวแปรปัจจัยด้านวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดสูงคือแบบแผนการประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนาและประเพณีนิยม

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนา ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างตัวแปรปัจจัยด้านสังคม และตัวแปรปัจจัยด้านวัฒนธรรม พบว่า คู่ของความสัมพันธ์ที่มีค่าสูงสุดในกลุ่มตัวแปรปัจจัยด้านสังคม คือ รายได้ (INCOME) กับการเดินทางไปทำงานด้วยรถยนต์ส่วนตัว (PRIVATE) และตัวแปรปัจจัยด้านสังคมที่มีความสัมพันธ์สูงสุดกับภาวะความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร ก็คือ การต้องเดินทางไปทำงาน คู่ของตัวแปรปัจจัยด้านวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์ระหว่างกันสูงสุด คือ แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว (TOTPLAN 1) กับรูปแบบการพักผ่อนหย่อนใจ (TOTREST) และตัวแปรปัจจัยด้านสังคมที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดสูงคือ การเดินทางไปทำงานด้วยรถยนต์ส่วนตัว (PRIVATE) และตัวแปรปัจจัยด้านวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดสูงคือแบบแผนการประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนาและประเพณีนิยม

ตารางที่ 4.9 แสดงสถิติความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ ของทั้งปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิถิ่นอาศัยในภาคกลาง

[illegible]

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคนกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง ระหว่างตัวแปรปัจจัยด้านสังคม และตัวแปรปัจจัยด้านวัฒนธรรม พบว่า คู่ของความสัมพันธ์ที่มีค่าสูงสุดในกลุ่มตัวแปรปัจจัยด้านสังคม คือ การเดินทางไปทำงานด้วยรถแท็กซี่ (TAXI) กับเวลาที่ใช้ในการเดินทางไปทำงาน (TIMETR) คู่ของตัวแปรปัจจัยด้านวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์ระหว่างกันสูงสุดคือ แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว (TOTPLAN 1) กับแบบแผนการประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนา และประเพณีนิยม (TOTPLAN 3) และตัวแปรปัจจัยด้านสังคมที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดสูงคือ การเดินทางไปทำงานด้วยรถยนต์ส่วนตัว (PRIVATE) และตัวแปรปัจจัยด้านวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดสูงคือ แบบแผนการประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนาและประเพณีนิยม (TOTPLAN 3)

ตารางที่ 4.10 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยด้วยเทคนิค Stepwise เพื่อสร้างสมการทำนาย
ภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร

ตัวแปรทำนาย	ส.ป.ส.การทำนาย (β)	SE ของ (β)	T
TOTPLAN 3	.159	.140	3.197*
RESTLEGAL	-.234	1.061	-4.845*
SERVICE	-.193	2.120	-3.907*
TOTPLAN 2	-.192	.083	-4.162*
TOTREST	.191	.151	3.839*
TOTPLAN 1	-.184	.155	-3.629*
PRIVATE	.110	.840	2.340
TAXT	-.107	.943	-2.270*
HOMDESI 3	-.096	1.089	-2.128*

สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple R) = .550

R^2 = .302

$p^* < .05$

จากตารางแสดงผลการวิเคราะห์การถดถอย พบว่า มีตัวแปรปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านวัฒนธรรมทั้งหมด 9 ตัว ที่ร่วมกันอธิบายภาวะความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด โดยมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ = .550 ซึ่งสามารถอธิบายภาวะความเครียดได้ 30 % ด้วยค่าที่มีระดับนัยสำคัญ .05 โดยมีตัวแปรทำนายที่เป็นปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ การมีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย - .234 ด้วยความคลาดเคลื่อน 1.061 การเดินทางไปทำงานด้วยรถสวัสดิการของหน่วยงาน ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย - .193 ด้วยความคลาดเคลื่อน 2.120 การเดินทางไปทำงานด้วยรถยนต์ส่วนตัว ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย .110 ด้วยความคลาดเคลื่อน .840 การเดินทางไปทำงานด้วยรถยนต์แท็กซี่ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย - .107 ด้วยความคลาดเคลื่อน .943 และลักษณะในบ้านเป็นห้องเอนกประสงค์และห้องนอนเฉพาะ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย -.096 ด้วยความคลาดเคลื่อน 1.089

สำหรับตัวแปรทำนาย ซึ่งเป็นตัวแปรด้านวัฒนธรรม ได้แก่ แบบแผนการประพฤติปฏิบัติ ตามแนวคำสอนของศาสนาและประเพณีนิยม ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในการทำนาย .159 ด้วยความคลาดเคลื่อน .140 แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย -.192 ด้วยความคลาดเคลื่อน .083 รูปแบบการพักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย .191 ด้วยความคลาดเคลื่อน .151 และแบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในการทำนาย -.184 ด้วยความคลาดเคลื่อน .155

สมการทำนายภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครทั้งหมด สรุปได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{TOTMIND} = & .159 \text{ TOTPLAN 3} - .234 \text{ RESTLEGAL2} - .193 \text{ SERVICE} - .192 \text{ TOTPLAN 2} \\ & + .191 \text{ TOTREST} - .184 \text{ TOTPLAN 1} + .110 \text{ PRIVATE} - .107 \text{ TAXI} \\ & - .096 \text{ HOMEDSI 3} \end{aligned}$$

ตารางที่ 4.11 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยด้วยเทคนิค Stepwise เพื่อสร้างสมการทำนาย ภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปรทำนาย	ส.ป.ส.การทำนาย (β)	SE ของ (β)	T
RESTLEGAL	-.445	1.265	-7.747*
TOTPLAN 3	-.261	.102	-4.468*
SERVICE	-.190	2.738	-3.376*
HOMDESI3	-.254	1.295	-4.456*
TOTPLAN 3	.227	.174	3.927*
TAXI	-.177	1.235	-3.191*
SAVE	.178	.604	3.143*

สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple R) = .626

R^2 = .392

$p^* < .05$

จากตารางแสดงผลการวิเคราะห์การถดถอย พบว่า มีตัวแปรปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านวัฒนธรรมทั้งหมด 7 ตัว ที่ร่วมกันอธิบายภาวะความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร โดยมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ .626 ซึ่งสามารถอธิบายภาวะความเครียดได้ 39% ซึ่งเป็นค่าที่มีระดับนัยสำคัญ .05 โดยมีตัวแปรทำนายที่เป็นปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ การมีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย - .445 ด้วยความคลาดเคลื่อน 1.265 แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย - .261 ด้วยความคลาดเคลื่อน .102 การเดินทางด้วยรถสวัสดิการของหน่วยงาน ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย - .190 ด้วยความคลาดเคลื่อน 2.738 ลักษณะที่อยู่อาศัยแยกเป็นห้องนอนและห้องเอนกประสงค์เฉพาะ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย - .254 ด้วยความคลาดเคลื่อน 1.295 การเดินทางไปทำงานด้วยรถแท็กซี่ มีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย - .177 ด้วยความคลาดเคลื่อน 1.235

สำหรับตัวแปรทำนาย ซึ่งเป็นตัวแปรด้านวัฒนธรรม ได้แก่ แบบแผนการประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนาและประเพณีนิยม ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในการทำนาย .227 ด้วยความคลาดเคลื่อน .174 และแบบแผนการใช้จ่ายเงิน ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย .178 ด้วยความคลาดเคลื่อน .604 สมการทำนายภาวะความเครียดของคนที่มีภูมิลำเนาในเขตกรุงเทพมหานคร สรุปได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{TOTMIND} = & -.445 \text{ RESTLEGAL} - .261 \text{ TOTPLAN2} - .190 \text{ SERVICE} - .254 \text{ HOMEDSI 3} \\ & + .227 \text{ TOTPLAN 3} - .177 \text{ TAXI} - .178 \text{ SAVE} \end{aligned}$$

ตารางที่ 4.12 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยด้วยเทคนิค Stepwise เพื่อสร้างสมการทำนาย
ภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง

ตัวแปรทำนาย	ส.ป.ส.การทำนาย (β)	SE ของ (β)	T
BUS	-.676	1.279	-9.330*
SAVE	-.432	.611	-6.374*
SERVICE	-.619	2.324	-6.312*
HOMDESI3	-.373	3.563	-4.038*
TAXI	.379	1.348	3.308*
RESTYPE 2	.161	1.286	2.408*

สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple R) = .873

R^2 = .762

$p^* < .05$

จากตารางแสดงผลการวิเคราะห์การถดถอย พบว่า มีตัวแปรปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านวัฒนธรรมทั้งหมด 6 ตัว ที่ร่วมกันอธิบายภาวะความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง โดยมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ .873 ซึ่งสามารถอธิบายภาวะความเครียดได้ 76% ด้วยค่าที่มีระดับนัยสำคัญ .05 โดยมีตัวแปรทำนายที่เป็นปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ การเดินทางไปทำงานด้วยรถประจำทาง ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย -.676 ด้วยความคลาดเคลื่อน 1.279 การเดินทางไปทำงานด้วยรถสวัสดิการของหน่วยงาน ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย -.619 ด้วยความคลาดเคลื่อน 2.324 ลักษณะที่อยู่อาศัยในบ้านเป็นห้องเอนกประสงค์ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย -.373 ด้วยความคลาดเคลื่อน 3.563 การเดินทางไปทำงานด้วยรถแท็กซี่ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย .379 ด้วยความคลาดเคลื่อน 1.348 ที่อยู่อาศัยเป็นทาวน์เฮาส์ บ้านแฝด ตึกแถว ห้องแถว ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย .161 ด้วยความคลาดเคลื่อน 1.286

สำหรับตัวแปรทำนาย ซึ่งเป็นตัวแปรด้านวัฒนธรรม ได้แก่ แบบแผนการใช้จ่ายเงิน ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในการทำนาย -.432 ด้วยความคลาดเคลื่อน .611

สมการทำนายภาวะความเครียดของคนที่มีภูมิลำเนาในเขตภาคกลาง สรุปได้ดังนี้

$$\text{TOTMIND} = -.676 \text{ BUS} - .432 \text{ SAVE} - .619 \text{ SERVICE} - .373 \text{ HOMEDSI 3} \\ + .379 \text{ TAXI} + .161 \text{ RESTYPE 2}$$

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครจากปัจจัยทางสังคมและปัจจัยทางวัฒนธรรม ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอันเนื่องมาจากสังคมและปัจจัยอันเนื่องมาจากวัฒนธรรมต่อภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร หาเกณฑ์ในการทำนายภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร และหาแนวทางป้องกันและควบคุมความเครียดจากความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคมและปัจจัยทางวัฒนธรรมจากข้อค้นพบของการวิจัยที่ศึกษามาได้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ชาวกรุงเทพมหานครในเขตคอนเมือง 208 คน เขตบางซื่อ 206 คน และเขตบางขุนเทียน 206 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 16 ข้อ ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนในการดำเนินชีวิต 40 ข้อ และข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจ 15 ข้อ ซึ่งครอบคลุมตัวแปรปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมและภาวะความเครียด

การวิเคราะห์ข้อมูลได้นำคำตอบจากแบบสอบถามมาคำนวณหาค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรปัจจัยทางสังคมและตัวแปรปัจจัยทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยทางสังคม ปัจจัยทางวัฒนธรรมและภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครทั้งหมด ชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานครและชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง วิเคราะห์การถดถอยและสร้างสมการทำนายภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร

ข้อค้นพบ

1. ตัวแปรปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความเครียดของชาว

กรุงเทพมหานคร

1.1 ตัวแปรปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของชาว

กรุงเทพมหานครทั้งหมด ได้แก่ การมีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัยการเดินทางไปทำงานด้วยรถส่วนตัว การเดินทางไปทำงานด้วยรถส่วนตัว การเดินทางไปทำงานด้วยรถส่วนตัว การเดินทางไปทำงานด้วยรถส่วนตัว การเดินทางไปทำงานด้วยรถส่วนตัว

ยนต์แท็กซี่ ลักษณะของที่อยู่อาศัย แบบแผนการประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนาและประเพณีนิยม แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม รูปแบบการพักผ่อนหย่อนใจ และแบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม

1.2 ตัวแปรปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของชาว

กรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ การมีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคมการเดินทางด้วยสวัสดิการของหน่วยงาน ลักษณะที่อยู่อาศัย การเดินทางไปทำงานด้วยรถแท็กซี่ การประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนาและประเพณีนิยม และแบบแผนการใช้จ่ายเงิน

1.3 ตัวแปรปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของชาว

กรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง ได้แก่ การเดินทางไปทำงานด้วยรถประจำทาง การเดินทางไปทำงานด้วยสวัสดิการของหน่วยงานใช้พื้นที่ภายในตัวบ้าน การเดินทางไปทำงานด้วยรถแท็กซี่ ลักษณะที่อยู่อาศัยและแบบแผนการใช้จ่ายเงิน

2. สมการทำนายความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร ปรากฏผลดังสมการต่อไปนี้

2.1 สมการทำนายภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร

$$\begin{aligned} \text{TOTMIND} = & .159 \text{ TOTPLAN3} - .234 \text{ RESTLEGAL} - .193 \text{ SERVICE} \\ & - .192 \text{ TOTPLAN2} + .191 \text{ TOTREST} - .184 \text{ TOTPLAN1} \\ & + .110 \text{ PRIVATE} - .107 \text{ TAXI} - .096 \text{ HOMDESI3} \end{aligned}$$

จากสมการข้างต้น แสดงว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร ได้แก่ การประพฤติปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนาและประเพณีนิยม การมีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย การเดินทางไปทำงานด้วยรถสวัสดิการของหน่วยงาน ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม การเดินทางไปทำงานด้วยรถยนต์ส่วนตัว และลักษณะที่อยู่อาศัยในบ้านเป็นห้องเอนกประสงค์และห้องนอนเฉพาะ

2.2 สมการทำนายภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร สรุปได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{TOTMIND} = & -.445 \text{ RESTLEGAL} - .261 \text{ TOTPLAN2} - .190 \text{ SERVICE} \\ & - .254 \text{ HOMDESI3} + .227 \text{ TOTPLAN3} - .177 \text{ TAXI} + .178 \text{ SAVE} \end{aligned}$$

จากสมการข้างต้นแสดงว่า ตัวแปรที่สามารถทำนาย ภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร ได้แก่ การมีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคม การเดินทางไปทำงานด้วยรถสวัสดิการของหน่วยงาน ที่อยู่อาศัยในบ้านเป็นห้องเอนกประสงค์และ

ห้องนอนเฉพาะการประพาศปฏิบัติตามแนวคำสอนของศาสนาและประเพณีนิยมการเดินทางไปทำงานด้วยรถแท็กซี่ และแบบแผนการใช้จ่ายเงิน

2.3 สมการทำนายความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลางสรุปได้ดังนี้

$$\text{TOTMIND} = -.676 \text{ BUS} - .432 \text{ SAVE} - .619 \text{ SERVICE} - .373 \text{ HOMDESI1} \\ + .379 \text{ TAXI} + .161 \text{ RESTYPE2}$$

จากสมการข้างต้นแสดงว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายภาวะความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง ได้แก่ การเดินทางไปทำงานด้วยรถประจำทาง แบบแผนการใช้จ่ายเงิน การเดินทางไปทำงานด้วยรถสวัสดิการของหน่วยงาน การมีที่อยู่อาศัยในบ้านเป็นห้องนอนประสังค์ การเดินทางไปทำงานด้วยรถแท็กซี่ และการมีที่อยู่อาศัยเป็นทาวน์เฮาส์ บ้านแฝด ตึกแถว หรือห้องแถว

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่า ชาวกรุงเทพมหานครที่มีความเครียดสูง เชื่อว่า วัดเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจของชาวบ้าน ตนเองและครอบครัวจะไปวัดในวันพระ เวลาที่มีทุกข์ทางใจจะไปวัด มีความต้องการหรือสนับสนุนให้ลูกหลานชายในบ้านบวชพระหรือบวชเณร เข้าร่วมงานบวช งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ของเพื่อน เพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนบ้าน และเข้าร่วมประกอบพิธีสำคัญในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษา

การมีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย และการเดินทางไปด้วยรถสวัสดิการของหน่วยงาน ช่วยลดความเครียดของชาวกรุงเทพมหานคร แต่ในชุมชนที่มีปัญหาอากาศเสียเนื่องจากกลิ่นหรือฝุ่นละออง ควันพิษ มีปัญหาเสียงรบกวนจากยานพาหนะและเครื่องยนต์ ปัญหาขยะเน่าเสีย ปัญหาจากน้ำท่วม ปัญหาการโจรกรรมชิงทรัพย์ มีการระบาดของสารระเหย เช่น ทินเนอร์ กาว ยาฆ่า และความเสี่ยงต่อการระบาดของโรคเอดส์ทำให้ชาวกรุงเทพมหานครที่มีสภาพแวดล้อมดังกล่าว มีปัญหาความเครียดสูง

ชาวกรุงเทพมหานครที่มีความเครียดสูง จะมีวิธีการพักผ่อนหย่อนใจด้วยการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ เล่นวีดิโอเกม เล่นกีฬา คนตรี การปลูกพืชสวนครัว และการพักผ่อนในสวนสาธารณะกับครอบครัว

ในครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิก ได้แก่ การที่สมาชิกในครอบครัวยังคง เชื้อฟังคำแนะนำจากผู้อาวุโส สมาชิกในครอบครัวมีโอกาสรับประทานอาหารร่วมกันโดยพร้อมหน้า สมาชิกในครอบครัวมีโอกาสไปเที่ยวด้วยกันบ่อย ในครอบครัวมีการปรึกษาหารือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และสมาชิกให้ความสำคัญกับเป้าหมายของครอบครัวโดยส่วนร่วมมากกว่าการให้ความสำคัญ กับเป้าหมายส่วนตัว จะทำให้บุคคลในครอบครัวมีความเครียดต่ำ

สำหรับบุคคลที่เดินทางไปทำงานด้วยรถยนต์ส่วนตัว กลับมีความเครียดสูง ทั้งที่มีความ สะดวกสบายมากกว่า อาจเป็นไปได้ว่าในความสะดวกสบายที่ได้รับนั้นต้องแลกกับค่าใช้จ่ายสูง ไม่ว่าจะเป็นค่าใช้จ่ายในการซื้อ - เช่าซื้อ ค่าน้ำมัน และค่าบำรุงรักษา เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการ วิจัยครั้งนี้มีระดับรายได้เฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่สูงนักเพียง 10,001 - 15,000 บาทต่อเดือน การเดินทางด้วยรถแท็กซี่กลับช่วยลดความเครียดของชาวกรุงเทพมหานครได้มากกว่า โดยเฉพาะถ้า ลักษณะที่อยู่อาศัยในบ้านมีการแบ่งเป็นสัดส่วน คือ มีห้องเอนกประสงค์และห้องนอนเฉพาะ จะ ช่วยลดความเครียดของผู้อยู่อาศัยได้

เป็นที่น่าสังเกตว่า สำหรับชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร ที่มี การเก็บออมเงินไว้ทั้งที่สหกรณ์ออมทรัพย์ และธนาคารพาณิชย์ แต่กลับเป็นคนที่มีความเครียดสูง อาจเป็นไปได้ว่า การเก็บออมของชาวกรุงเทพมหานคร อาจไม่ใช่เงินสุทธที่เหลือเก็บจากค่าใช้จ่าย ต่าง ๆ ในครอบครัว แต่เป็นการฝากเงินเพื่อสิทธิต่าง ๆ ในการกู้ยืมหรือเก็บรวบรวมเป็นค่าใช้จ่ายที่ ไม่มีวินัยจับสั้น เช่น การเช่าซื้อรถ ซื้อเครื่องใช้ในบ้านฟุ่มเฟือยเกินจำเป็น เห็นเพื่อนบ้านมีอะไร หรือทำอะไรก็ทำตาม เช่น ทศนาจรหรือส่งลูกเข้าเรียนภาคฤดูร้อนโรงเรียนนานาชาติ เพื่อการซื้อ อุปกรณ์ อำนวยความสะดวก เช่น เครื่องเล่นวีดีโอ เป็นต้น แต่สำหรับชาวกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลางที่มีการเก็บออมเงินไว้ทั้งที่สหกรณ์ออมทรัพย์และธนาคารพาณิชย์ กลับมี ความเครียดต่ำ ดังนั้นแบบแผนการใช้จ่ายเงินในลักษณะที่มีการเก็บออมจะเพิ่มหรือลดความเครียด น่าจะขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้จ่ายเงินที่เก็บออมไว้ว่าใช้จ่ายในทางบวกหรือทางลบ การหาเงินได้ อย่างเดียวไม่พอเพียง ต้องใช้เงินเป็น ให้เหมาะกับสภาพของแต่บุคคลด้วย

ข้อเสนอแนะ

แนวทางในการวางแผนพัฒนาวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิตและปัจจัยแวดล้อมของชาว กรุงเทพมหานคร ตามผลการวิจัยที่ศึกษามาได้ เพื่อป้องกันและลดความเครียดของชาวกรุงเทพ-มหานคร มีดังนี้

1. ด้านวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิต

1.1 ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ด้วยการทำกิจกรรมร่วมกันทั้งในชีวิตประจำวัน และในเทศกาลวันสำคัญ ทั้งศาสนาและประเพณีนิยม การให้ความเคารพยกย่อง ผู้มีอาวุโส สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติอาจร่วมกับหน่วยงานของรัฐ และหน่วยงานภาคเอกชนจัดโครงการ ในวันสำคัญ ๆ ที่มีความหมายแก่ครอบครัว เช่น วันครอบครัว วันเด็ก วันพ่อ วันแม่ วันเยาวชน ฯลฯ

1.2 ในด้านการปฏิบัติตนตามคำสอนของศาสนา และประเพณีนิยมนั้น จากผลการวิจัยพบว่า ชาวกรุงเทพมหานครยังให้ความสำคัญและปฏิบัติตามวัฒนธรรมประเพณีปฏิบัติที่สืบทอดกันมา ซึ่งช่วยให้ชาวกรุงเทพมหานครผ่อนคลายความเครียดได้อย่างดี ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องรับผิดชอบเกี่ยวกับศาสนาและประเพณีปฏิบัติควรชักจูงให้คนกรุงเทพมหานครเข้าวัดมากขึ้น โดยสนับสนุนให้วัดต่าง ๆ จัดพื้นที่ในวัดเป็นสวนหย่อม สวนสาธารณะ ที่พักผ่อนหย่อนใจของประชาชนที่อยู่ใกล้เคียง หลังจากการทำงานและการเดินทางที่เคร่งเครียดในแต่ละวัน ชาวกรุงเทพมหานครก็จะสามารถไปพักผ่อนหย่อนใจในสวนหย่อม สวนสาธารณะของวัดพร้อมกับสมาชิกในครอบครัว ผ่อนคลายความเคร่งเครียดนานัปการ คุณค่าของวัดและศาสนาก็จะเพิ่มขึ้นชาวกรุงเทพมหานครจะได้มีโอกาสเข้าใกล้วัด เพิ่มความศรัทธาต่อศาสนาและวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิตแบบเก่าก่อนของคนไทยไปด้วย

ในเรื่องศาสนานั้นวัดในยุคดั้งเดิมมีบทบาทสูงมาก นอกจากเป็นที่สำหรับประกอบพิธีกรรมทางศาสนาต่าง ๆ ซึ่งเป็นหน้าที่หลักแล้วยังเป็นโรงพยาบาลเพราะพระภิกษุมีความรู้ทางสมุนไพรและการรักษาโรคด้วย เป็นทั้งโรงเรียน สำหรับผู้ต้องการรู้หนังสือหรืออื่น ๆ ที่พระจะให้ได้ และยังเป็นที่พักสำหรับผู้เดินทางผ่านซึ่งไม่มีที่พัก เป็นที่เลี้ยงเด็กกำพร้าหรือไร้ญาติชาดมิตร ศาลาวัดเป็นศาลาประชาคมของหมู่บ้าน สำหรับประชุมปรึกษาหารือกิจการต่าง ๆ ของชุมชน แต่การพัฒนาเข้าสู่สังคมยุคใหม่ได้เข้าไปลดบทบาทของวัดลงให้เหลือเพียงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศาสนา เช่น เรื่องพิธีกรรม เรื่องงานบุญ เป็นต้น สมควรที่จะได้มีการฟื้นฟูให้วัดเข้ามามีบทบาทเป็นที่พึ่งพิงให้ความร่มเย็นทางจิตใจแก่คนในชุมชนให้มากขึ้น

1.3 แม้ว่าจะมีรายได้จากการประกอบอาชีพมากพอ ชาวกรุงเทพมหานครก็ยังประสบปัญหาความเครียด ซึ่งอาจเกิดจากความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุด คนเรานั้นนอกจากจะต้องมีความสามารถในการหารายได้จากการประกอบอาชีพแล้ว จะต้องมีความสามารถในการใช้จ่ายเงินด้วย จัดให้มีการจูงใจปรับเปลี่ยนเจตคติ และเสริมสร้างค่านิยมในการประหยัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเริ่มจากครอบครัว ให้สมาชิกในครอบครัวพึงพอใจในการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย การสร้างภาระหนี้สินที่นิยมกันในสังคมเมืองหลวงปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นเครื่องปรับอากาศ เครื่องซักผ้า เตาอบไมโครเวฟ

รถยนต์ รถปิคอัพ รถมอเตอร์ไซด์ โทรศัพท์มือถือ รวมทั้งการส่งลูกหลานไปเรียนภาคฤดูร้อน หรือการเดินทางท่องเที่ยวต่างประเทศ ฯลฯ ก็ควรต้องคำนึงถึงศักยภาพทางเศรษฐกิจของแต่ละครอบครัวที่มีความแตกต่างกันและความระมัดระวังการใช้จ่ายเงินออกนอกประเทศ ซึ่งส่งผลต่อภาระหนี้สินในระดับประเทศด้วย

2. ด้านปัจจัยแวดล้อม

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น การเคหะแห่งชาติต้องดูแลและส่งเสริมชาวกรุงเทพมหานครให้มีที่อยู่อาศัยเป็นสัดส่วน เช่น ให้มีบ้านมีทั้งห้องนอนประสงค์ และห้องนอนเฉพาะ ส่งเสริมให้ชาวกรุงเทพมหานครมีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัยตามระดับรายได้ และอัตราของแต่ละบุคคล

2. ชาวกรุงเทพมหานครมีโอกาสเข้าถึงบริการสังคมขั้นพื้นฐาน ที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิต โดยเฉพาะสนับสนุนให้มีการจัดสวัสดิการของหน่วยงานให้ทั่วถึง เนื่องจากสภาพการจราจรของกรุงเทพมหานครเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ชาวกรุงเทพมหานครมีความเครียดสูง

3. ชาวกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ต้องทิ้งบ้านและออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน ทำให้มีความเครียดจากปัญหาอาชญากรรม และปลอดภัยในทรัพย์สิน ชาวกรุงเทพมหานครควรจะได้รับประกันในด้านความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินมากขึ้นกว่าในปัจจุบัน

4. ชาวกรุงเทพมหานครควรมีส่วนร่วมในการพัฒนาความเป็นอยู่และกำหนดวิถีชีวิตของชุมชนของตน มีส่วนร่วมในการบำรุงรักษาสิ่งแวดล้อม ให้พ้นจากสภาพปัญหาอากาศเสีย ปัญหาเสียงรบกวนจากยานพาหนะ ปัญหาขยะเน่าเสีย ปัญหาการระบาดของสารระเหย ปัญหาการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ โดยการรณรงค์และขยายขอบข่ายให้เกิดชุมชนหรือหมู่บ้านปลอดปัญหาต่าง ๆ เช่น หมู่บ้านปลอดโรคเอดส์ โดยรับอาสาสมัครป้องกันโรคเอดส์ โดยจัดฝึกอบรม และมีการมอบวุฒิบัตรให้ และประกาศเกียรติคุณอาสาสมัครที่มีผลงานดีเด่นและส่งเสริมให้ได้รับคัดเลือกเป็นตัวอย่างของคนดีที่ช่วยพัฒนาคุณภาพของชุมชนหรือสิ่งแวดล้อม

ทั้งนี้ การดำเนินการกระทำได้ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับเด็กและเยาวชน ระดับชุมชน ระดับผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในสังคมอีกด้วย

บรรณานุกรม

- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 2525-2529**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ม.ป.ม.
- พิมลพรรณ สุวรรณไกล “อารมณ์เครียดหรือความเครียด” **การประชาสงเคราะห์** 31 (มกราคม - กุมภาพันธ์ 2531) : 75-77.
- ละออ หุตางกูร “จิตวิทยาสมัยใหม่และจิตเวชศาสตร์ในการแก้ปัญหาสุขภาพจิต” **รายงานการสัมมนาในระดับชาติเรื่องสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพจิต** กรุงเทพมหานคร : กองแผนงาน สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.
- อรุณ หงษ์ทอง “ความเครียด” **วารสารครูเชียงราย** 24 (มิถุนายน 2530) : 16-17.
- Fishbein, M. “Stress”. **The New Illustrated Medical and Health Encyclopedia** : 1225 - 1226, 1975.
- George W. Kisker. **The Disorganized Personality** New York : Mc-Hill Co., 1972, 78 - 79.
- Jackson, Elton F. “Status Consistency and Symtoms of Stress”, **American Sociological Review**. 27 (1962), 469-480.
- John Pollitt, “Symptoms of Stress,” **Nursing Mirrow Incorporating Midwives Journal**, 23 (June 1977) : 13.
- Kerlinger, Fred N. and Pedhazur, Elazer J. **Multiple Regression in Behavioral Research**. New York : Holt Rinehart and Winston, 1973.
- L. Francis Pride, “An Adrenal Stress Index as a Criterion Measure for Nursing,” **Nursing Research**, 17 (August, 1968) : 293.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. **Sress Appraisal and Coping** New York : Springer Publishing Company, 1984.
- Luckmann, J. and Sorensen, K.C. **Medical - Surgical Nursing : A Psychological Approach** (2nd. ed.) Philadelphia : W.B. Saunders Co, 1980.
- Lydia Rapport, “Theories of Social Casework,” **Crisis Intervention as a Mode of Brief Treatment**, University of Chicago Press, 1970, p. 272.

บรรณานุกรม (ต่อ)

Powell, D.H. **Understanding Human Adjustment**. Boston : Powell Associates, Inc., 1983.

Reissman, Leonard, **Class in American Society**. New York : The Free Press 1965.

Webster, N. "Stress". Webster's New Universal Dictionary of the English Language :
1976 - 1801, 1976.

แบบสอบถาม

เรื่อง

ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของ

ชาวกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อมูล 3 ตอน จำนวน 71 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ 16 ข้อ

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต 40 ข้อ

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจ 15 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	สำหรับผู้วิจัย
โปรดเขียนเครื่องหมาย ☒ ใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน	รหัส
	☐ ☐ ☐ 1 2 3
1. เพศ	
☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง	☐ 4
2. อายุ	
☐ 1. ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 2. 20-30 ปี	☐ 5
☐ 3. 31-40 ปี ☐ 4. 40-50 ปี	
☐ 5. 50 ปีขึ้นไป	
3. วุฒิการศึกษา	
☐ 1. มัธยมศึกษาตอนต้นหรือต่ำกว่า ☐ 2. มัธยมศึกษาตอนปลาย	☐ 6
☐ 3. ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ☐ 4.ปริญญาตรีขึ้นไป	
4. สถานภาพสมรสของท่านในปัจจุบัน	
☐ 1. สมรสและอยู่ด้วยกัน ☐ 2. สมรสและแยกกันอยู่	☐ 7
☐ 3. หย่า ☐ 4. หม้าย	
5. ที่อยู่ปัจจุบัน (ระบุชื่อเขต).....	☐ 8
6. ภูมิลำเนาเดิม	
☐ 1. กรุงเทพมหานคร ☐ 2. ภาคกลาง	☐ 9
☐ 3. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ☐ 4. ภาคตะวันออก	
☐ 5. ภาคใต้ ☐ 6. ภาคเหนือ	
7. ภาคตะวันตก	

		สำหรับผู้วิจัย
7. รายได้ของท่านต่อเดือน		
☐ 1. ไม่เกิน 3,000 บาท	☐ 2. 3,001 - 5,000 บาท	☐ 10
☐ 3. 5,001 - 10,000 บาท	☐ 4. 10,001 - 15,000 บาท	
☐ 5. 15,001 - 20,000 บาท	☐ 6. 20,001 บาทขึ้นไป	
8. บ้านที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน		
☐ 1. บ้านเดี่ยว	☐ 2. ห้องชุด/อพาร์ทเมนต์	☐ 11
☐ 3. ทาวน์เฮาส์/บ้านแฝด	☐ 4. หอพัก (ห้องเดี่ยว)	
☐ 5. ตึกแถว/ห้องแถว	☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ).....	
9. ท่านมีกรรมสิทธิ์ในบ้านและที่ดินที่พักอาศัยอยู่ในขณะนี้หรือไม่		
☐ 1. ทั้งบ้านและที่ดินเป็นกรรมสิทธิ์ของตนเอง	☐ 2. กำลังผ่อนชำระ	☐ 12
☐ 3. บ้านเป็นกรรมสิทธิ์ของตนเองแต่เช่าที่ดิน	☐ 4. ไม่มีกรรมสิทธิ์	
10. การแบ่งแยกห้องและลักษณะการใช้พื้นที่ภายในตัวบ้านของท่าน		☐ 13
☐ 1. เป็นห้องเอนกประสงค์ทั้งหมด		
☐ 2. แบ่งเป็นสัดส่วน ห้องนอน ห้องครัว ห้องเอนกประสงค์		
☐ 3. แบ่งเป็นห้องเอนกประสงค์และห้องนอนเฉพาะ		
11. ในบ้านที่ท่านอยู่อาศัยขณะนี้ มีสมาชิกที่อยู่ประจำ (รวมทั้งตัวท่าน) ทั้งหมดกี่คน (ระบุ).....คน		☐ 14
12. ท่านใช้เวลาในการเดินทางจากบ้านถึงที่ทำงานตามปกติประมาณ		
☐ 1. ต่ำกว่า 1 ชม.	☐ 2. 1 - 2 ชม.	☐ 15
☐ 3. 2 ชม. ขึ้นไป - 3 ชม.	☐ 4. 3 ชม. ขึ้นไป	
13. ตามปกติท่านเดินทางไปทำงานอย่างไร (ในกรณีที่ท่านเดินทางหลายวิธีในแต่ละเที่ยว กรุณาตอบทุกวิธี)		
☐ 1. เดิน	☐ 2. รถประจำทาง	☐ 16 ☐ 17
☐ 3. รถจักรยาน	☐ 4. รถจักรยานยนต์ส่วนตัว	☐ 18 ☐ 19
☐ 5. รถไฟ	☐ 6. รถแท็กซี่หรือสามล้อรับจ้าง	☐ 20 ☐ 21
☐ 7. รถจักรยานยนต์รับจ้าง	☐ 8. รถยนต์ส่วนตัว	☐ 22 ☐ 23
☐ 9. รถสวัสดิการของหน่วยงาน		☐ 24

		สำหรับผู้วิจัย
14. ท่านมีเงินออมหรือไม่		
☐ 1. ไม่มี	☐ 2. มี (ระบุรูปแบบการออม)	☐ 25
	☐ 1. เก็บไว้ที่บ้าน ☐ 2. ออกเงินให้กู้	☐ 26 ☐ 27
	☐ 3.ฝากสหกรณ์ออมทรัพย์	☐ 28
	☐ 4. ฝากธนาคารพาณิชย์	☐ 29
	☐ 5. ซื้อทอง ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ).....	☐ 30 ☐ 31
15. ท่านส่งหรือคิดจะส่งบุตรหลานของท่านไปเรียนภาคฤดูร้อนที่ต่างประเทศ		
☐ 1. ไม่ใช่	☐ 2. ใช่ (ระบุชื่อประเทศ).....	☐ 32
16. ท่านเดินทางหรือคิดจะเดินทางไปท่องเที่ยวต่างประเทศ		
☐ 1. ไม่ใช่	☐ 2. ใช่ (ระบุชื่อประเทศ).....	☐ 33

ตอนที่ 2 (ก) ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนในการดำเนินชีวิต

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาข้อคำถามในแต่ละข้อว่า ลักษณะที่กล่าวในข้อนั้น ๆ โดยส่วนรวมแล้ว ตรงกับ ความรู้สึกหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของท่านมากน้อยเพียงใดแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ คำตอบเหล่านี้ไม่มีถูกผิด ขอให้ท่านตอบตามความรู้สึกของท่านเอง

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่จริงเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
1. สมาชิกในครอบครัวของท่านยังคง เชื่อฟังคำแนะนำจากผู้อาวุโสอยู่						☐ 34
2. สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีความสำคัญ เท่าเทียมกัน						☐ 35
3. ภายในครอบครัวของท่านอยู่กันแบบต่างคน ต่างอยู่						☐ 36
4. โดยปกติสมาชิกในครอบครัวของท่านมี โอกาสรับประทานอาหารร่วมกันโดย พร้อมหน้า						☐ 37
5. ครอบครัวของท่านมีโอกาสไปเที่ยวด้วยกัน บ่อย						☐ 38
6. ในครอบครัวของท่านมีการปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันบ่อยครั้ง						☐ 39
7. ภายในครอบครัวของท่านมีการขัดแย้ง ไม่เข้าใจกันเป็นประจำ						☐ 40
8. ท่านมักอ่อนข้อให้เมื่อถกเถียงกับคู่สมรส						☐ 41
9. เป้าหมายของครอบครัวโดยส่วนรวมย่อม สำคัญกว่าเป้าหมายส่วนตัวของสมาชิก แต่ละคนในครอบครัว						☐ 42
10. กล่าวโดยสรุปแล้วท่านพอใจในชีวิต ครอบครัวของท่าน						☐ 43
11. ท่านรู้จักบรรดาเพื่อนบ้านของท่านเป็น อย่างดี						☐ 44

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่จริงเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
12. เพื่อนบ้านของท่านสามารถช่วยเหลือ พึ่งพอาศัยและปรึกษาหารือกันได้						☐ 45
13. ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของหมู่บ้าน ท่านยินดีที่จะเข้าไปมีส่วนร่วม						☐ 46
14. ในหมู่บ้านของท่านเริ่มมีปัญหอากาศเสีย เนื่องจากกลิ่นหรือฝุ่นละออง ควันพิษ เพิ่มขึ้น						☐ 47
15. ในหมู่บ้านของท่านเริ่มมีปัญหาละออง รบกวนจากยานพาหนะและเครื่องยนต์ มากขึ้น						☐ 48
16. ในหมู่บ้านของท่านเริ่มมีปัญหายุ้งน้ำเสีย มากขึ้น						☐ 49
17. ในหมู่บ้านของท่านมีปัญหาน้ำท่วม						☐ 50
18. ในหมู่บ้านของท่านมีการโจรกรรม ชิงทรัพย์กันมากขึ้น						☐ 51
19. ในหมู่บ้านของท่านเริ่มมีการระบาดของ สารระเหย เช่น ทินเนอร์ กาว ยาฆ่า เข้ามาในชุมชนมากขึ้น						☐ 52
20. ในละแวกบ้านของท่านเริ่มมีความเสี่ยง ต่อการแพร่ระบาดของโรคเอดส์มากขึ้น						☐ 53
21. ท่านเห็นว่าศาสนาทุกศาสนาสอนคนให้ เป็นคนดี						☐ 54
22. ท่านยึดเป็นหลักธรรมประจำใจว่าทำดี ได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว						☐ 55
23. การสร้างผลบุญหรือกรรมดีในชาตินี้จะส่ง ผลต่อไปในชาติหน้า						☐ 56
24. วัดมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณธรรม ของคนในสังคม						☐ 57

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่จริงเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
25. วัดเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจของชาวบ้าน						☐ 58
26. ท่านหรือคนในครอบครัวไปวัดในวันพระ						☐ 59
27. เวลามีความทุกข์ทางใจ ท่านจะไปวัด						☐ 60
28. ท่านต้องการหรือสนับสนุนให้ลูก-หลาน ชายในบ้านบวชพระหรือเณร						☐ 61
29. ท่านเข้าร่วมงานบวช งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านของเพื่อน เพื่อนร่วมงาน หรือ เพื่อนบ้าน						☐ 62
30. ท่านเข้าร่วมประกอบพิธีสำคัญในวันสำคัญ ทางศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษา						☐ 63

(ข) ขอให้ท่านพิจารณาว่าท่านใช้เวลาในการพักผ่อนของท่านทำกิจกรรมต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่จริงเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
31. การพนันขันต่อรูปแบบต่าง ๆ (เช่น เล่นไพ่ ตกปลา พนันมวย)						☐ 64
32. การดื่มสุราสังสรรค์กับเพื่อนฝูง						☐ 65
33. การปลูกพืชสวนครัว						☐ 66
34. การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ เล่นวิดีโอเกม						☐ 67
35. อ่านหนังสือ						☐ 68
36. ทำงานพิเศษหารายได้						☐ 69
37. เดินศูนย์การค้า						☐ 70
38. พักผ่อนในสวนสาธารณะกับครอบครัว						☐ 71
39. เล่นกีฬา						☐ 72
40. เล่นดนตรี						☐ 73

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจ

ในส่วนนี้มีข้อถาม 15 ข้อ โปรดกรอกเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านมากที่สุด

คำชี้แจง ในช่องว่างหลังข้อความ

น้อยที่สุด	หมายถึง	ไม่มีข้อความดังกล่าวข้างล่างเกิดขึ้นเลยในรอบเดือน
น้อย	หมายถึง	ข้อความดังกล่าวข้างล่างเกิดขึ้นกับท่าน 1 ครั้ง/เดือน
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความดังกล่าวข้างล่างเกิดขึ้นกับท่านอาทิตย์ละ 1 ครั้ง
มาก	หมายถึง	ข้อความดังกล่าวข้างล่างเกิดขึ้นกับท่าน 2-3 ครั้ง/อาทิตย์
มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความดังกล่าวข้างล่างเกิดขึ้นกับท่านเป็นประจำทุกวัน

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่จริงเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
1. นอนหลับยากหรือนอนหลับไม่สนิทหรือหลับมากกว่าปกติหรือ่วงตลอดเวลาทั้ง ๆ ที่ได้นอนตามปกติ						☐ 74
2. ปวดศีรษะข้างเดียวหรือปวดตื้อ ๆ ที่ท้ายทอยหรือรู้สึกมึนงง หรือเวียนศีรษะบ่อยโดยไม่ทราบสาเหตุ						☐ 75
3. ตื่นนอนตอนเช้าจะอ่อนเพลียและไม่มีแรง แม้จะได้นอนตามปกติหรือรู้สึกเฉื่อยชาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่าแต่ก่อน						☐ 76
4. หัวใจเต้นเร็วและแรงกว่าปกติ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือมีอาการใจสั่นผิดปกติหรือมีอาการปวดที่หัวใจ หรือรู้สึกเสียวที่หน้าอก						☐ 77
5. รับประทานอาหารได้มากขึ้นกว่าปกติหรือมีอาการรับประทานอาหารได้น้อยลง						☐ 78
6. ตัวสั่น หรือ มือสั่น ทั้ง ๆ ที่อยู่ในสถานการณ์ปกติ						☐ 79

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่จริงเลย	สำหรับผู้วิจัย
7. สับสนเมื่อต้องทำอะไรที่ใช้ความรวดเร็วหรือการตัดสินใจในการทำงานไม่ดีเท่าเดิมหรือต้องทำงานซ้ำเพื่อให้แน่ใจว่าถูกต้อง						☐ 80
8. ปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุหรือถูกเสียดได้ลื่นปีหรือรู้สึกปั่นป่วนในท้อง						☐ 81
9. ท้องเสียโดยไม่ทราบสาเหตุหรือท้องผูกนานผิดปกติ						☐ 82
10. ในระยะนี้มักจะทำงานผิดพลาดบ่อยหรือมีอาการเหม่อลอยในขณะทำงานหรือใช้เวลาในการทำงานนานกว่าปกติ						☐ 83
11. เหนื่อยออกที่มือหรือเท้าเมื่อกายจะเย็น						☐ 84
12. รู้สึกหงุดหงิดง่ายหรือโกรธง่ายหรือรำคาญง่าย						☐ 85
13. ไม่ค่อยมีสมาธิในการทำงานหรือหลง ๆ ลืม ๆ ขั้นตอนหรือวิธีการทำงาน						☐ 86
14. ตรวจสอบสิ่งที่ทำไปซ้ำแล้ว ซ้ำอีก หรือรู้สึกไม่แน่ใจขั้นตอนการทำงาน ทั้งที่เป็นงานที่ทำเป็นประจำ						☐ 87
15. วิดกกังวลกับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ						☐ 88