

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส สุขภาวะทางจิต
กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่

นางสาวประภัสสร ปุธิปิน	เลขประจำตัวนิต 5237452838
นางสาวพัชราวรรณ เพ็ชรพิจิตร	เลขประจำตัวนิต 5237458638
นางสาวสรिता กรุงแก้ว	เลขประจำตัวนิต 5237484938

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2555

RELATIONSHIPS AMONG STRESS IN ORGANIZATION, SENSATION SEEKING, WELL-BEING
AND SMOKING BEHAVIOR

PRAPHATSORN PUTIPIN	5237452838
PATCHARAWAN PIANPIJIT	5237474638
SARITA KRUNGKAEW	5237484938

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2012

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการ
สัมผัส สุขภาวะทางจิต กับพฤติกรรมสูบบุหรี่

โดย

นางสาว ประภัสสร บุญธิปิน

นางสาว พัชรารวรรณ เพียรพิจิตร

นางสาว สรिता กรุงแก้ว

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เวรดี วัฒนทกโกศล

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นำโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เวรดี วัฒนทกโกศล)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ศักดิ์กพัฒน์ งามเอก)

นางสาวประภัสสร ปุธิปิน นางสาวพัชรารวรรณ เพ็ชรพิจิตร และนางสาวสรีตา กรุงแก้ว: ความสัมพันธ์
ระหว่างความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส สุขภาพทางจิต กับพฤติกรรมสูบบุหรี่
(RELATIONSHIPS AMONG WORK STRESS, SENSATION SEEKING, PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING AND SMOKING BEHAVIOR) อาจารย์ที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เวรดี วัฒนทกโกศล, 70
หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดในการทำงาน การ
แสวงหาการสัมผัส และสุขภาวะทางจิต กับพฤติกรรมสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างคือวิศวกรจากองค์กรเอกชนใน
กรุงเทพมหานคร จำนวน 150 คน ตอบแบบวัดความเครียดในการทำงาน แบบวัดการแสวงหาการสัมผัส
แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดพฤติกรรมสูบบุหรี่ สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือการวิเคราะห์ความ
ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมสูบบุหรี่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการทำงาน($r = .41, p < .05$) อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. พฤติกรรมสูบบุหรี่มีสหสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิต($r = -.18, p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05
3. พฤติกรรมสูบบุหรี่ไม่มีสหสัมพันธ์กับการแสวงหาการสัมผัส ($r = -.14, p > .05$)
4. ความเครียดในการทำงานทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .471, p < .001$)

หลักสูตร....ปริญญาบัณฑิต จิตวิทยา....ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา....2555....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาโครงการวิจัย.....

5237452838 ## 5237458638 ## 5237484938: MAJOR BACHELOR OF SCIENCE IN
PSYCHOLOGY

KEY WORDS: WORKSTRESS/ SENSATION SEEKING/ PSYCHOLOGICAL WELL-BEING/
SMOKING BEHAVIOR

PRAPATSORN PUTIPIN, PATCHARAWAN PIANPIJIT AND SARITA KRUNGKAEW:
RELATIONSHIPS AMONG WORK STRESS, SENSATION SEEKING, PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING AND SMOKING BEHAVIOR. PROJECT ADVISOR: ASSISTANT PROFESSOR REWADEE
WATAKAKOSOL, Ph. D., 70 PP.

The purpose of this study was to study the relationships among work stress, sensation seeking, psychological well-being and smoking behavior. Participants were 150 engineers from private organizations in Bangkok. Participants answered questionnaires of Work Stress Scale, Sensation Seeking Scale, Psychological Well-Being Scale and Smoking Behavior Scale. Multiple Regression Analysis (Stepwise method) was used for statistical analyses.

The results are as follows:

1. Smoking behavior is positively and significantly correlated with Work stress
($r = .41, p < .05$)
2. Smoking behavior is negatively and significantly correlated with Psychological well-being ($r = -.18, p < .05$)
3. Smoking behavior is not correlated with Sensation seeking ($r = -.14, p > .05$)
4. Work Stress significantly predicts Smoking behavior ($\beta .471 = , p < .001$)

Field of study: ...Bs.c. in Psychology Student's Signature.....

Student's Signature.....

Student's Signature.....

Academic Year:2012..... Advisor's Signature.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเพราะได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวดี วัฒนทกโกศล ผู้เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานจิตวิทยาที่ได้ให้ความเมตตาในการให้คำปรึกษา คำแนะนำ องค์กรความรู้ต่างๆ ตั้งแต่ในขั้นเริ่มต้นในการทำโครงการวิจัย ช่วยให้คำแนะนำต่างๆ โดยเฉพาะในเรื่องของหัวข้อในการทำวิจัย การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และในการแปรผลทางสถิติการวิเคราะห์สถิติทางจิตวิทยาทั้งคอยสนับสนุนผู้จัดทำโครงการวิจัยในทุกๆ ด้านรวมถึงความเอาใจใส่ที่มีต่อคณะผู้วิจัยอย่างสม่ำเสมอ จนทำให้โครงการวิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ คณะผู้วิจัยจึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์มา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณอาจารย์ศักดิ์พัฒน์ นามเอกที่ได้ช่วยถ่ายทอดความรู้และคำแนะนำต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้เกี่ยวกับด้านสถิติ รวมไปถึงการอธิบายผลการวิจัยทางสถิติ

ขอบคุณพี่บุษกร เพชรรัตน์ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา จิตวิทยาประยุกต์ เป็นอย่างยิ่ง ที่เสียสละเวลามาช่วยโครงการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณนิศวรรทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาให้ความร่วมมือในการเป็นกลุ่มตัวอย่างและตอบแบบสอบถามสำหรับการทำโครงการวิจัยในครั้งนี้อีกด้วย

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณบิดาและมารดาที่คอยสนับสนุนในทุกด้าน ทั้งเป็นผู้ที่ดูแล อบรม สั่งสอนให้มีความรักความอบอุ่น เป็นกำลังใจ และกำลังทรัพย์ในการศึกษาแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ประภัสสร บุญิปิน, พัชรารวรรณ เพ็ชรพิจิตร, สิริตา กรุงแก้ว

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
ความเครียด.....	4
ความเครียดในการทำงาน.....	8
การแสวงหาการสัมผัส.....	14
สุขภาวะทางจิต.....	17
1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	21
1.4 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	24
1.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	25
1.6 สมมติฐานการวิจัย.....	25
1.7 ขอบเขตของการวิจัย.....	25
1.8 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	26
1.9 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	26
1.10 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	27
บทที่ 2 วิธีการดำเนินการวิจัย.	28
2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	28
2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	28

	หน้า
2.3 การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	29
2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย.....	53
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	56
รายการอ้างอิง.....	59
ภาคผนวก.....	
ภาคผนวก ก	64

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ผลการวิเคราะห์มาตรวัดความเครียดในการทำงานโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ.....	30
2 ผลการวิเคราะห์มาตรวัดการแสวงหาการสัมผัสโดยใช้วิธีของ Kuder Richardson สูตร KR-20.....	33
3 ผลการวิเคราะห์มาตรวัดสุขภาวะทางจิต โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ.....	38
4 จำนวนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำแนกตามอายุ สถานภาพ อายุการทำงานในองค์กร และตำแหน่งงานโดยคิดเป็นร้อยละ.....	43
5 พฤติกรรมสูบบุหรี่ของวิศวกรโดยคิดเป็นร้อยละ.....	45
6 พฤติกรรมการดื่มสุราของวิศวกร.....	47
7 พฤติกรรมการออกกำลังกายของวิศวกร.....	48
8 คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรในการวิจัย.....	48
9 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส และสุขภาวะทางจิตกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้.....	49
10 ค่าความสัมพันธ์ร่วมพหุเชิงเส้น (Multicollinearity) ของตัวแปรอิสระที่ใช้ในการศึกษา.....	50
11 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ(Multiple Regression Analysis) ของพฤติกรรมสูบบุหรี่โดยมีความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส สุขภาวะทางจิต ร่วมกันเป็นตัวทำนาย โดยการวิเคราะห์แบบลำดับขั้น (Stepwise method).....	51
12 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายในรูปคะแนนดิบ (b) คะแนนมาตรฐาน (Beta) การทดสอบการมีนัยสำคัญทางสถิติของ Beta.....	52

สารบัญญภาพ

แผนภาพที่	หน้า
1	สถิติจำนวนอุบัติเหตุที่สูญเสียชีวิตต่อวันของผู้ที่สูญบุตรประจำ จำแนกตามกลุ่มวัยตั้งแต่ปีพ.ศ.2544-2554.....2
2	กระบวนการที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน (Dynamics of Work).....10

บทที่ 1

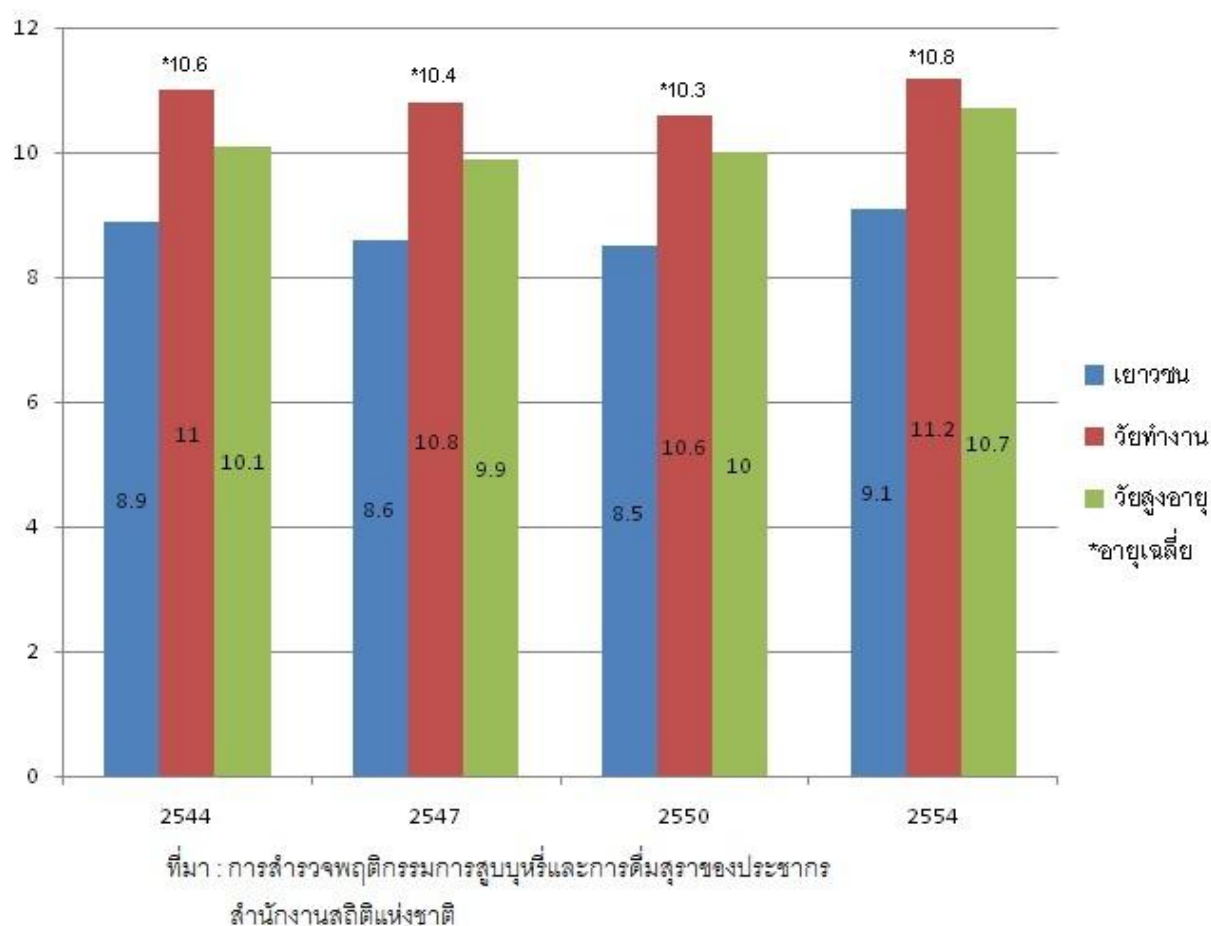
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันพฤติกรรมสูบบุหรี่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคร้ายแรง และการเสียชีวิตทั้งตัวผู้สูบเองและผู้ที่ได้รับควันบุหรี่ สันเปลี่ยนทางด้านเศรษฐกิจ ทำลายสิ่งแวดล้อม และก่อให้เกิดปัญหาสังคม จากสถิติขององค์การอนามัยโลก (WHO) ปี ค.ศ.2004 พบว่า มีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ทั่วโลกปีละ 5 ล้านคน หรืออาจกล่าวได้ว่ามีผู้เสียชีวิต 1 คน ในทุกๆ 6 วินาที และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี โดยมีการคาดคะเนทางระบาดวิทยาว่าในอีก 20 ปีข้างหน้า จำนวนผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่จะเพิ่มขึ้นเป็นปีละ 10 ล้านคนหรือนาทีละ 20 คน มากกว่า 2 เท่าจากปัจจุบัน (“Mortality Attributable to Tobacco,” 2546) บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่มีพิษภัยสูง ก่อให้เกิดโรคร้ายแรงมากกว่า 25 โรคในเกือบจะทุกระบบของร่างกาย ในแต่ละปีการเสียชีวิตด้วยบุหรี่มีอัตราสูงกว่าจากโรคเอดส์ การดื่มสุรา ยาเสพติด อุบัติเหตุรถยนต์ การถูกฆาตกรรม และการฆ่าตัวตายรวมกัน (ประวิตร เจนวรรณะกุล และ รุ่งทิภา วัจฉลະ ลีติ, 2550) จากสถิติสาเหตุการตายของประชากรไทย 10 อันดับสูงสุด มีถึง 4 อันดับสาเหตุการตาย เกี่ยวเนื่องกับการสูบบุหรี่ ได้แก่ โรคหัวใจ โรคมะเร็งปอด โรคปอดอักเสบ-ปอดบวม และโรคถุงลมโป่งพอง (พิชญ์สินี วานิชพรหมณ์, 2549)

ในประเทศไทย ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติเกี่ยวกับจำนวนบุหรี่ที่สูบเฉลี่ยต่อวันของผู้ที่สูบบุหรี่ประจำ จำแนกตามกลุ่มวัยตั้งแต่ปี พ.ศ.2544-2554

จำนวนบุหรี่ที่สูบเฉลี่ยต่อวันของผู้ที่สูบบุหรี่ประจำ จำแนกตามกลุ่มวัยตั้งแต่ปี พ.ศ.2544-2554



แผนภาพที่ 1 สถิติจำนวนบุหรี่ที่สูบเฉลี่ยต่อวันของผู้ที่สูบบุหรี่ประจำ จำแนกตามกลุ่มวัยตั้งแต่ปี พ.ศ.2544-2554

ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (ไม่ระบุปีที่พิมพ์). บุหรี่ สูบไปทำไมกัน. คัดมาเมื่อ 10 สิงหาคม 2555, จากผู้แต่งในเว็บไซต์ http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_smoking.jsp

จาก แผนภาพที่ 1 พบว่า กลุ่มวัยทำงานเป็นกลุ่มวัยที่มีอัตราจำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวันมากที่สุดในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา รองลงมาถึงจะเป็นกลุ่มวัยสูงอายุ และเยาวชนตามลำดับ พฤติกรรมสูบบุหรี่ในวัยทำงานนี้ส่งผลกระทบต่ออย่างมากต่อภาวะสุขภาพ เช่นร้อยละ 90 ของโรคมะเร็งปอดมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่หรือผู้สูบบุหรี่ที่เป็นโรคหัวใจมีโอกาสหัวใจวายตายในอายุ 30-40 ปีซึ่งอยู่ในวัยทำงานและมีอัตราการตายสูงกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 5 เท่า (“สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนโดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว”, ไม่ระบุปีที่พิมพ์) จะเห็นได้ว่าผลกระทบต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่ข้างต้นจะทำให้เกิดความเสียหายต่อการค้าเงินชีวิต ทำให้ร่างกายเป็นอันตราย และมีผลกระทบต่อหน้าที่การงาน หรือเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

นอกจากผลกระทบต่อด้านสุขภาพแล้ว มีผลวิจัยที่พบว่า พนักงานที่สูบบุหรี่ 1 ของต่อวัน ทำให้นายจ้างต้องเสียค่าใช้จ่ายต่างๆ เพิ่มขึ้น ประมาณ 18,000 บาทต่อปี ความสูญเสียดังกล่าวมีสาเหตุสำคัญจาก 4 ด้านหลัก ดังนี้ (“สำนักงานปลอดบุหรี่ ลดความสูญเสียด้านเศรษฐกิจ”, 2555)

1. การขาดงาน : พนักงานที่สูบบุหรี่มีแนวโน้มในการเข้าโรงพยาบาลสูงกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ และคนที่สูบบุหรี่ มีอัตราการลาหยุดงานสูงกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 25-30 อีกด้วย โดยพนักงานที่สูบบุหรี่มากกว่าวันละ 15 มวน มีอัตราการลาป่วยเป็น 2 เท่าของพนักงานทั่วไป

2. การเกิดอุบัติเหตุ : สูบบุหรี่มีอัตราการเกิดอุบัติเหตุในระหว่างงานสูงกว่าปกติ 2 เท่า เพราะขาดสมาธิ จากการทำงานที่มือข้างหนึ่งต้องคีบบุหรี่ไว้ และแสบตาจากการควันบุหรี่

3. การเกิดไฟไหม้ : หนึ่งในห้าของเหตุไฟไหม้ในประเทศสหรัฐอเมริกา เกิดจากบุหรี่ “ก้นบุหรี่” คือตัวการสำคัญ

4. การทำความสะอาดและการบำรุงรักษา : ก้นบุหรี่และควันบุหรี่ก่อความเสียหายต่ออุปกรณ์ในสำนักงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พรม โต๊ะ เครื่องหนัง และมลพิษจากควันบุหรี่ ทำให้ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณในการทำความสะอาดผนัง ม่าน ฝ้าเพดานการใช้งานของอุปกรณ์ระบายและฟอกอากาศ นอกจากนี้ยังสร้างภาระในการจัดการกับขยะที่เกิดขึ้น เช่น ก้นบุหรี่ ตลอดจนการทำความสะอาดที่เขียนบุหรี่

จากผลกระทบของพฤติกรรมสูบบุหรี่ที่กล่าวมาด้านบน จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ต่อทั้งองค์กรและตัวบุคคล กลุ่มผู้วิจัยจึงเห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องเข้าใจถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสูบบุหรี่ของพนักงาน

นอกจากนี้ จากการศึกษาพบว่ากลุ่มอาชีพที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่สูงคือกลุ่มอาชีพที่ทำงานในสายงานด้านอุตสาหกรรม (Sara Song, 2011) โดยเฉพาะกลุ่มอาชีพวิศวกร ซึ่งสอดคล้องกับ ผลวิจัยของปีชีนิวส์ (2009) และ สายพิณ กาญจนเสริม (2552) ที่พบว่าอาชีพวิศวกร เป็นหนึ่งในสิบอาชีพที่พบว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่สุด

จากสถิติจำนวนผู้สูบบุหรี่ที่เพิ่มมากขึ้นและผลกระทบต่อร่างกายจากการสูบบุหรี่ ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญของการศึกษาปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ของพนักงานในองค์กร

ในการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา กลุ่มผู้วิจัยพบ 3 ตัวแปร ที่มีความเกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมสูบบุหรี่ของพนักงานในองค์กร ตัวแปรแรกได้แก่ ความเครียดในการทำงาน (Work Stress) โดยพบว่าความเครียดในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ของพนักงานในองค์กร (Green & Johnson, 1990) ยิ่งไปกว่านั้น มีการวิจัยพบว่าความเครียดในการทำงานเป็นตัวแปรหนึ่งที่ทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ของพนักงานได้ (Kouvonen et al., 2004)

ตัวแปรที่สองได้แก่ การแสวงหาการสัมผัส (Sensation Seeking) มีงานวิจัยพบว่า การแสวงหาการสัมผัสมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การเสพยาเสพติด พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นต้น โดยบุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดังกล่าวจะมีระดับคะแนนความรู้สึกแสวงหาการสัมผัสในระดับที่สูง (Arnett, 1994) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Carton (1994) ที่พบว่า การแสวงหาการสัมผัสในระดับสูง (Sensation Seeking) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ กล่าวคือ บุคคลที่มีการแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจในระดับสูงจะมีพฤติกรรมสูบบุหรี่มากขึ้น

และตัวแปรสุดท้ายคือ สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being) โดยการศึกษาพบว่า สุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ของพนักงานในองค์กร กล่าวคือพบว่าผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตต่ำ เช่น ผู้ที่มีความวิตกกังวล อยู่ในภาวะซึมเศร้า จะมีพฤติกรรมสูบบุหรี่สูง (Brook, 2011)

ดังนั้นในงานวิจัยครั้งนี้กลุ่มผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียด ในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส และสุขภาวะทางจิต กับพฤติกรรมสูบบุหรี่ของวิศวกรในองค์กร

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1.แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับ ความเครียด (Stress)

ความหมายของความเครียด (Stress)

ในสภาวะปัจจุบันการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ล้วนต้อง เผชิญกับปัญหาต่างๆ การเปลี่ยนแปลง แรงกดดันมากมาย ไม่ว่าจะเป็น ด้านการเรียน ด้านการทำงาน ด้านความสัมพันธ์ รวมไปถึงสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ทำให้มนุษย์ต้องมีการปรับตัว ให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชีวิตอยู่ตลอดเวลา

การปรับตัวเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความเครียด ถือได้ว่าความเครียดเป็นสภาวะที่พร้อมจะเกิดกับตัวเราเสมอ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งมนุษย์ทุกคนไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้

กรมสุขภาพจิต (2541) กล่าวว่า ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับมือกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่หรือเกินความสามารถที่จะแก้ไขส่งผลให้เกิดความรู้สึกหนักใจและเป็นทุกข์และทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

ความเครียดตามแนวคิดทางการแพทย์ของ Lazarus (1966) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะบางอย่างที่เข้ามากระตุ้นก่อให้เกิดความไม่สมดุลของระบบร่างกายและกระบวนการที่เกิดเป็นความตึงเครียดและบีบคั้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ระบบร่างกายจะทำงานเพื่อที่จะทำให้ระบบกลับสู่ความสมดุลอีกครั้ง

นอกจากนี้ Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมโดยการที่บุคคลประเมินสถานการณ์ที่เข้ามากระทบว่าเป็นกำลังความสามารถของตนเองที่มีอยู่และส่งผลกระทบทางลบต่อบุคคล ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการพัฒนาการทางสติปัญญา การรับรู้ที่แตกต่างของแต่ละบุคคล

Hans Selye(1976) ได้ให้ความหมาย ความเครียดไว้ว่า เป็นการตอบสนองแบบไม่เจาะจง (nonspecific responses) เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาการตอบสนองของสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งเร้า (Stressors) หรือสิ่งกระตุ้นที่เป็นอันตรายและไม่พึงประสงค์ ตัวอย่างสิ่งเร้า (Stressors) ที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การเสียเลือด, การเจ็บป่วย, ความกลัวและงานหนัก เป็นต้น เรียกการตอบสนองนี้ว่า General Adaptation Syndrome (GAS) คือ กระบวนการปรับตัวโดยทั่วไปต่อความเครียด

ดังนั้นกลุ่มผู้วิจัยจึงให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ ปัญหา แรงกดดันต่างๆหรือสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและมีผลทำให้ภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับแต่ละคนนั้นไม่ได้เกิดจากเพียงสาเหตุเดียว ความเครียดเกิดจากหลายสาเหตุ บุคคลมีการประเมินสภาพการณ์ว่าจะตอบสนองต่อความเครียดมากน้อยเพียงใด โดยมีปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดต่างๆเป็นตัวกระตุ้น Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวว่า สาเหตุหรือตัวก่อให้เกิดความเครียด มี 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1) สาเหตุจากบุคคล (Personal Factors) แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1.1 บุคลิกภาพและลักษณะประจำตัว (Personality and Trait) ได้แก่ บุคคลที่มีการแข่งขันสูง บุคคลที่ไม่มีกิจกรรมสนุกสนานหรือผ่อนคลาย บุคคลที่ต้องการบรรลุเป้าหมายโดยไม่มีแผนที่เหมาะสม บุคคลที่มีลักษณะเร่งรีบตลอดเวลา บุคคลที่ทำพฤติกรรมหลายอย่างในเวลาเดียวกัน บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกถึงความเชื่อ ทศนคติ ความรู้สึก ปัญหาและข้อจำกัดของตนเองต่อผู้อื่น บุคคลที่มีความคาดหวังต่อตนเองและผู้อื่นสูง เป็นต้น

1.2 ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่

1.2.1 อายุ (Age) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการกับตนเอง การรับรู้ และการตัดสินใจ มีความแตกต่างกันตามการพัฒนาตามอายุสมองในแต่ละวัย

1.2.2 เพศ (Gender) เป็นปัจจัยที่แสดงถึงความแตกต่างทางร่างกายและการเลี้ยงดู ทำให้ผู้หญิงและผู้ชายมีความต้องการ ความคาดหวังจากสังคม การทำหน้าที่ และค่านิยมมีความแตกต่างกัน ส่งผลทำให้มีการประเมินค่าความเครียดแตกต่างกัน

1.2.3 ระดับการศึกษา (Education) การศึกษาเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้มแข็ง ทำให้เกิดการพัฒนาความรู้ ความสามารถ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีการรับรู้ความเครียดที่ต่างกัน ระดับการศึกษาสูง ส่งผลให้มีโอกาสนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้มาเป็นแนวทางในการตัดสินใจและหาวิธีแก้ไขปัญหได้อย่างเหมาะสม

1.2.4 สถานภาพสมรส (Living status) เป็นแรงสนับสนุนทางสังคมด้านบุคคล ที่สามารถช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาและเกิดความเครียดน้อยลง

1.2.5 ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน (Organizational tenure) เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความมั่นใจ การตัดสินใจ และการรับรู้ในการบริหารจัดการในการทำงาน ผู้ที่มีประสบการณ์ในด้านนี้มากจะช่วย

ในเรื่องการแก้ไขปัญหาค่าการตัดสินใจได้ดีกว่าผู้ที่มีประสบการณ์น้อย ส่งผลให้มีการจัดการความเครียดในการทำงานได้ดีกว่า

2) ปัจจัยจากสภาพการณ์ (Situation Factors) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่เป็นเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิต เหตุการณ์ที่พบว่ามีผลต่อการประเมินความเครียด ได้แก่

2.1 เหตุการณ์ในชีวิต (Life event) เช่น เหตุการณ์การเสียชีวิตของคู่สมรส การหย่าร้าง การตกงาน เป็นต้น

2.2 เหตุการณ์ประจำวัน (Daily event) เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำต้องเผชิญกับเหตุการณ์นี้อยู่เสมอ ได้แก่ สิ่งแวดล้อม อาชีพ สุขภาพ เวลา ความรีบเร่ง ความกังวลส่วนตัว แต่หากเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูงได้

Wallace (1978) กล่าวว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดสามารถจำแนกได้ 2 ปัจจัยคือ สาเหตุจากภายนอกบุคคล (Exogenous Stressor) และสาเหตุมาจากภายในตัวบุคคล (Endogenous Stressor)

1. สาเหตุจากภายนอกบุคคล (Exogenous Stressor) เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งแยกออกเป็น

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพเช่น อากาศร้อนหรือหนาวเกินไป อากาศที่ไม่บริสุทธิ์ หรือควันพิษ การขาดอาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความเครียด

1.2 สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น การทะเลาะกับผู้อื่น ความไม่ปรองดองกันเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น เป็นต้น สภาพสังคมและการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นสิ่งที่ช่วยลดและเพิ่มความเครียดได้ด้วยเช่นกัน

1.3 สภาวะการณ์และเหตุการณ์อื่นๆ เหตุการณ์ที่ได้เผชิญ เปลี่ยนแปลง ทั้งในเหตุการณ์ที่ดีหรือไม่ดีทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์นั้นๆ และการปรับตัวนั้นส่งผลให้เกิดความเครียดได้

2. สาเหตุมาจากภายในตัวบุคคล (Endogenous Stressor) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากภายในตัวบุคคล เป็นความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคลเอง โดยมีปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ โครงสร้างและสภาวะทางร่างกาย ระดับพัฒนาการ การรับรู้และการแปลเหตุการณ์ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์โกรธ เกลียด กลัว ตื่นเต้นหรือกังวล ส่งผลให้เกิดความเครียดได้

นอกจากนี้ Engel (1962) ได้กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดมี 3 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การสูญเสีย เช่น การสูญเสียสิ่งที่รักสิ่งที่สำคัญ การสูญเสียสิ่งที่มีค่า รวมไปถึงการการตกงาน สูญเสียตำแหน่งหน้าที่งาน ฯลฯ

2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน การเปลี่ยนแปลงหน้าที่ตำแหน่งงาน ความรับผิดชอบ การพลัดพรากจากคนที่รักหรือใกล้ชิด เป็นต้น

3. ความคับข้องใจ คือบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองของความต้องการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เช่น ความต้องการอาหาร ความไม่ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดได้

อาจกล่าวได้ว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีสาเหตุหลักอยู่ 2 สาเหตุ คือ สาเหตุที่มาจากภายในบุคคล เช่น บุคลิกภาพ อารมณ์ ระดับพัฒนาการ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เป็นต้น และสาเหตุที่มาจากภายนอกบุคคล เช่น การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ความสัมพันธ์กับคนในสังคมนั้น รวมไปถึงสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งสองสาเหตุนี้เป็นสาเหตุที่ครอบคลุมในการทำให้เกิดความเครียด

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดในการทำงาน

ความหมายของความเครียดในการทำงาน

ความเครียดในการทำงานเป็นสภาวะที่บุคคลล้นต้องพบเจออยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้อาจเกิดจากภาระงานที่หนักเกินไป งานไม่เหมาะสมกับความสามารถ งานที่มีความรับผิดชอบสูง หรือแม้แต่งานที่มีความซ้ำซากจำเจ เป็นต้น Cooper & Marshall (1976) ความเครียดจากการทำงานมีลักษณะคล้ายกับความเครียดทั่วไปตามที่ได้กล่าวข้างต้น นักวิชาการหลายท่านได้ให้คำนิยามความเครียดในการทำงานที่แตกต่างกันไป

Beehr & Newman (1974) กล่าวว่าความเครียดในการทำงาน หมายถึง ภาวะที่มีปัจจัยในการทำงานส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ทำงาน ทำให้เกิดความเสียสมดุลของร่างกาย มีผลทั้งในด้านบวกและด้านลบ ในด้านบวกทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ เป็นประโยชน์ต่อ

องค์กร ส่วนในด้านลบทำให้เกิดความสูญเสียสมดุลทางร่างกายและจิตใจต่อบุคคล เช่น ปวดศีรษะ อารมณ์หงุดหงิด เป็นต้น

ในขณะที่ Cooper & Marshall (1976) ได้กล่าวไว้ว่าความเครียดในการทำงานเป็นผลจากปัจจัยระหว่างสิ่งแวดล้อมกับการทำงานของบุคคลทำให้เกิดความเครียด ปัจจัยที่มีผลคุกคามต่อการทำงานของบุคคลได้แก่ ภาระงานที่มากเกินไป ความสับสนความขัดแย้งในบทบาท สภาวะการทำงานที่ไม่ดี งานที่มีความรับผิดชอบสูง ความสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่น

นอกจากนี้ Robbins (1998) ยังกล่าวอีกว่า ความเครียดในการทำงาน เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น ที่อยู่ในการทำงาน ซึ่งทำให้เกิดผลทางด้านลบต่อสภาพร่างกายหรือสภาพจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียดและแสดงอาการต่างๆออกมาในการปฏิบัติงาน เช่น ความโกรธ อาการหงุดหงิด ฉุนเฉียว อาการเบื่อหน่าย หดแรงแห็น้อยล้า หดหู ทำให้ความมั่นใจในตนเองและการนับถือตนเองลดลง ส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติงานทำให้การทำงานไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งปฏิกิริยาของบุคคลเมื่อเผชิญกับความเครียดในการทำงานนั้นมี 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม ด้านร่างกาย (Physiological symptoms) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของบุคคล เนื่องจากความเครียดในการทำงาน เช่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้านจิตใจ (Psychological symptoms) หมายถึง สภาวะจิตใจที่เป็นผลมาจากความเครียดในการทำงาน ประเมินได้จากความไม่พึงพอใจในการทำงาน หรือมีอาการวิตกกังวล เบื่อหน่าย กระวนกระวายใจในการทำงาน ด้านพฤติกรรม (Behavior symptoms) หมายถึง การแสดงออกของบุคคลซึ่งตอบสนองต่อสภาวะความเครียดหรือปัญหาในการปฏิบัติงาน เช่น การหยุดงาน การเปลี่ยนงาน และการลาออกจากงาน

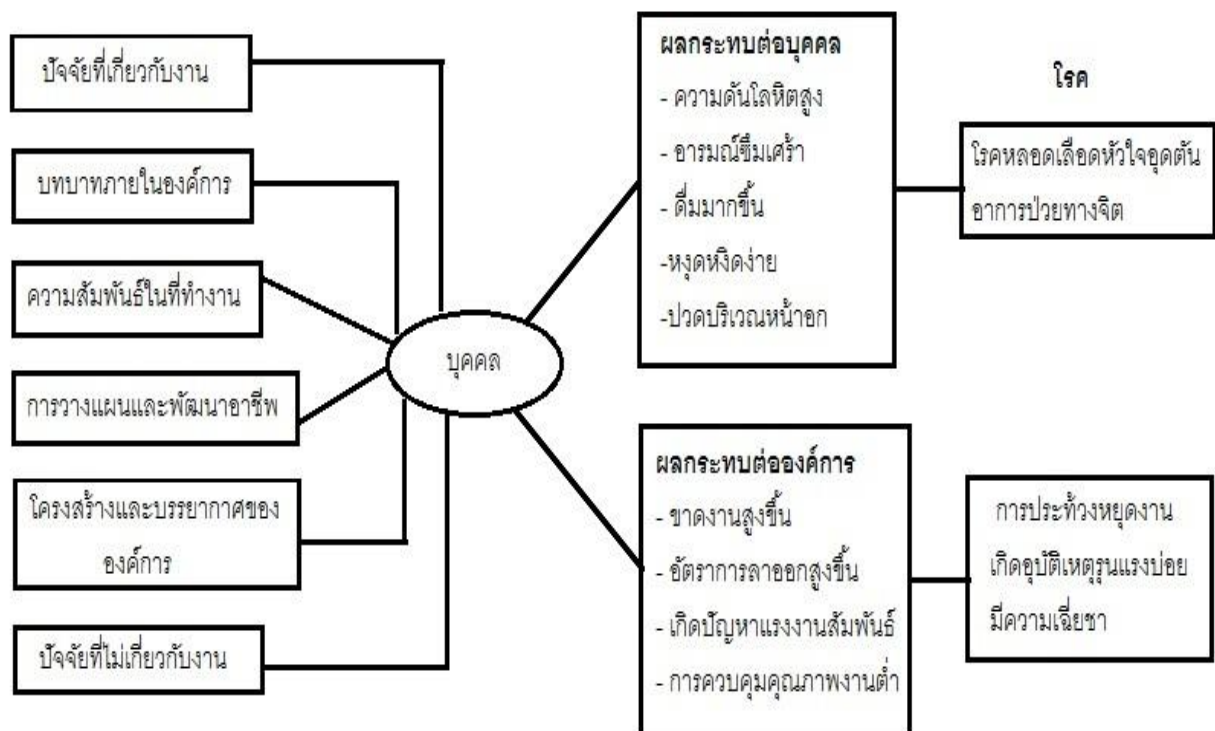
ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สรุปความหมายของความเครียดในการทำงานว่า ความเครียดในการทำงานเป็นผลจากการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นระหว่างการทำงานทำให้เกิดความเครียด เช่น ภาระงานที่หนักเกินไป ความรับผิดชอบสูงในงาน ความกดดันในงาน ความเบื่อหน่ายในงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของพนักงาน

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน

Arnold.(1991)อ้างถึงใน Cooper et al.(1991) ได้แบ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานเป็น6ปัจจัยได้แก่ ปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวงาน,บทบาทภายในองค์กร,ความสัมพันธ์ในที่ทำงาน, การวางแผนและพัฒนาอาชีพ, โครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร และปัจจัยที่ไม่เกี่ยวกับงาน

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในงาน

ผลที่เกิดจากความเครียด



แผนภาพที่ 2: กระบวนการที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน (Dynamics of Work)(Arnold,1991 . p.291)

จากแผนภาพที่ 2 สามารถกล่าวในรายละเอียดได้ดังต่อไปนี้

1.ปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวงาน (Intrinsic to the job)

ปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวงานเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงาน ซึ่งแบ่งออกเป็น 7 ด้านดังต่อไปนี้

1) สภาพการทำงาน (Working Condition) ทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมในการทำงาน มลพิษทางเสียง แสงไม่เพียงพอ กลิ่นไม่พึงประสงค์ สิ่งทีกระตุ้นประสาทสัมผัส และส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจ

2) การทำงานเป็นกะ (Shift Work) การศึกษาพบว่าการทำงานเป็นกะส่งผลทำให้เกิดความเครียดจากการทำงาน ส่งผลกระทบต่ออุณหภูมิของเลือด อัตราการเผาผลาญอาหาร ระดับน้ำตาลในเลือด สภาพจิตใจรวมถึงแรงจูงใจในการทำงาน และยังส่งผลกระทบต่อชีวิตครอบครัวและการดำเนินชีวิตในสังคมด้วย

3) ชั่วโมงการทำงานที่ยาวนาน (Long Hours) ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ มีการศึกษาวิจัยเชื่อมโยงระหว่างการทำงานที่ยาวนานและการเสียชีวิตเนื่องจากโรคหัวใจ พบว่าผู้ที่ทำงานมากกว่า 48 ชั่วโมงต่อสัปดาห์มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าผู้ที่ทำงานสูงสุด 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (Breslow and Buell, 1960)

4) ความเสี่ยงและอันตราย (Risk and danger) ลักษณะงานที่มีความเสี่ยงเกี่ยวข้องกับอันตราย เช่น พนักงานดับเพลิง หน่วยกู้ภัย ทหารประจำชายแดนภาคใต้ มีผลให้เกิดความเครียดระดับสูง

5) เทคโนโลยีใหม่ (New Technology) การมีเทคโนโลยีใหม่ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องในการทำงานส่งผลให้ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับระบบการทำงานที่ต้องใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ ส่งผลให้เกิดความเครียดได้

6) ภาระงานที่หนักเกินไป (Work Overload) ปริมาณงานที่มากเกินไปเกินความสามารถทำให้ไม่สามารถทำให้เสร็จได้ตามกำหนดเวลา และงานที่เกินความสามารถของคนทำงาน

7) การทำงานที่น้อยเกินไป (Work Underload) ลักษณะงานที่ไม่มีความท้าทายเพียงพอ หรืองานประจำที่ทำซ้ำซาก จำเจ น่าเบื่อ จึงทำให้เกิดแรงกระตุ้นการทำงานที่ต่ำ ทำให้เกิดความรู้สึกว่างงานส่งผลให้เกิดความเครียดได้

รวมถึงแรงกดดันจากที่บ้านและที่ทำงาน (Home -Work Pressure) ปัญหา แรงกดดัน จากครอบครัวส่งผลกระทบให้บุคคลเกิดความกังวลใจและส่งผลต่อเนื่อง ทำให้ขาดสมาธิในการทำงาน ทำงานได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานมากขึ้น

2. บทบาทภายในองค์กร (Role in the organization)

เมื่อบทบาทหน้าที่ของคนในองค์กรมีการกำหนดไว้อย่างชัดเจน และเป็นที่ยอมรับ จะไม่ส่งผลให้เกิดความเครียด ปัจจัยสำคัญของบทบาทภายในองค์กรที่ส่งผลต่อความเครียดมี 3 ปัจจัยดังนี้

1) Role ambiguity (ความคลุมเครือในบทบาท) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่มีความชัดเจนในวัตถุประสงค์ของงานที่ทำรวมถึงความไม่ชัดเจนในขอบเขตและความรับผิดชอบของงาน บ่อยครั้งที่ความคลุมเครือเกิด

จากผู้บังคับบัญชาไม่ชี้ให้เห็นชัดเจนในบทบาทของพนักงานที่ได้รับเช่น พนักงานไม่รู้หน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองที่ชัดเจนส่งผลให้งานออกมาเกิดความผิดพลาด

2) Role conflict(ความขัดแย้งในบทบาท)ความขัดแย้งเกิดขึ้นเมื่อบทบาทของแต่ละบุคคลถูกฉีกโดยความต้องการที่ขัดแย้งกันโดยการทำในสิ่งที่คุณไม่ต้องการที่จะทำกล่าวได้ว่าการที่คุณคนหนึ่งมีบทบาทหลายอย่างในเวลาเดียวกันและขัดแย้งกันเองทำให้ยากต่อการปฏิบัติตามบทบาทใดบทบาทหนึ่ง เช่นเป็นตำรวจที่จะต้องจับกุมลูกหลานของตนซึ่งเป็นโจร เป็นต้น

3. The degree of responsibility (ระดับความรับผิดชอบ) ความรับผิดชอบที่ได้รับเป็นอีกบทบาทหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในองค์กร และในองค์กร ได้แบ่งความรับผิดชอบออกเป็น 2 ชนิด คือ ความรับผิดชอบต่อบุคคล เช่น การติดต่อลูกค้า การพบปะกับผู้คน การประสานงานกับบุคคลอื่น เป็นต้น และความรับผิดชอบต่อสิ่งต่างๆ เช่น งบประมาณ อุปกรณ์ และ อาคาร เป็นต้น งานวิจัยพบว่าความรับผิดชอบต่อบุคคลทำให้เกิดความเครียดและทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าความรับผิดชอบต่อสิ่งต่างๆ

3.ความสัมพันธ์ในที่ทำงาน (Relationship at work)

ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานไม่ว่าจะเป็นบุคคลรอบข้างในที่ทำงานผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานหรือลูกน้องล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความรู้สึกของบุคคลในแต่ละวันเป็นอย่างมากซึ่งความรู้สึกของบุคคลนั้นเป็นสิ่งที่ส่งผลทำให้เกิดความเครียด เช่นถ้าความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานเป็นไปในทางที่ดีโอกาสที่จะเกิดความเครียดของบุคคลในที่ทำงานก็จะน้อย แต่ถ้าความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานเป็นไปในทางที่ไม่ดีโอกาสการเกิดความเครียดในที่ทำงานก็สามารถเกิดได้มากขึ้น

4.การวางแผนและการพัฒนาอาชีพ (Career development)

การวางแผนและการพัฒนาอาชีพเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในชีวิตการทำงานได้ เช่น การขาดความปลอดภัยในงาน กลัวการถูกปลดออกจากงาน ความล้าสมัยหรือการเกษียณอายุ รวมถึงการประเมินผลงานต่างๆในการปฏิบัติงาน สามารถทำให้เกิดความกดดันและความเครียด

5.โครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร (Organizational structure and climate)

โครงสร้างและบรรยากาศขององค์กรมีผลต่อความรู้สึกของบุคคลในการทำงาน พนักงานใน

องค์การล้วนต้องการความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งขององค์การ สามารถแสดงความสามารถได้เต็มที่ มีอิสระ โดยไม่ถูกจำกัด หากพนักงานไม่ได้รับความรู้สึกเหล่านี้ก็ส่งผลกระทบต่อให้เกิดความเครียดขึ้น

6. ปัจจัยที่ไม่เกี่ยวกับงาน

ปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน ยกตัวอย่างเช่น คุณลักษณะทางด้านพันธุกรรมเพศ อายุ โครงสร้างทางกายภาพและอารมณ์ การศึกษา การอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานเป็น 6 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวงาน, บทบาทภายในองค์การ, ความสัมพันธ์ในที่ทำงาน, การวางแผนและพัฒนาอาชีพ, โครงสร้างและบรรยากาศขององค์การ และปัจจัยที่ไม่เกี่ยวกับงาน ปัจจัยที่กล่าวมานี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานก่อให้เกิดผลกระทบทางลบต่อบุคคลเป็นอย่างมาก

ผลของความเครียดในการทำงาน

George และ Jones (2008) กล่าวว่า ผลกระทบที่เกิดจากความเครียดในการทำงาน แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1) ด้านสุขภาพร่างกาย (Physiological consequences) บุคคลที่มีความเครียดในการทำงานสูง หรือได้รับความเครียดเป็นเวลานานจะส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายบกพร่อง ระดับฮอร์โมนไม่สมดุล

2) ผลกระทบทางด้านจิตใจ (Psychological consequences) ความเครียดในการทำงานนั้นทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล หงุดหงิด ซึมเศร้า โกรธ ทุกข์ใจ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ฯลฯ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรงต่ออารมณ์และความรู้สึก ซึ่งมีผลโดยตรงทางด้านร่างกายอีกด้วย ผลกระทบทางด้านจิตใจ 3) ผลกระทบทางด้านพฤติกรรม (Behavioral consequences) ความเครียดในการทำงานส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน หากได้รับความเครียดในระดับที่เหมาะสมจะสามารถเป็นแรงขับหรือแรงจูงใจให้บุคคลปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี และในทางตรงกันข้ามหากมีความเครียดในการทำงานมากเกินไปจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ความเครียดในการทำงาน (Work stress) เป็นภาวะที่เกิดจากผลการตอบสนองต่อปัจจัยที่มากกระตุ้นระหว่างการทำงาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายและสภาพจิตใจ โดยมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน (Cooper et al., 1988) ได้แก่ ปัจจัยที่

เกี่ยวกับตัวงาน (Intrinsic to the job) บทบาทภายในองค์กร (Role in the organization) ความสัมพันธ์ในที่ทำงาน (Relationship at work) การวางแผนและการพัฒนาอาชีพ (Career development) โครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร (Organizational structure and climate) และปัจจัยที่ไม่เกี่ยวกับงาน ความเครียดในการทำงานส่งผลเสียต่อบุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังส่งผลให้บุคคลทำพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น พฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ พฤติกรรมสูบบุหรี่ ฯลฯ อีกด้วย

2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับ การแสวงหาการสัมผัส (Sensation Seeking)

ความหมายของการแสวงหาการสัมผัส (Sensation Seeking)

การแสวงหาการสัมผัสเป็นหนึ่งในลักษณะบุคลิกภาพของมนุษย์ โดยที่มนุษย์จะตอบสนองต่อแรงจูงใจและการกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอกที่มากระตุ้นร่างกายและจิตใจ โดยจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมในลักษณะที่แตกต่างกัน

Zuckerman (1979) ให้ความหมายของการแสวงหาการสัมผัสไว้ว่า เป็นลักษณะของบุคคลที่ต้องการค้นหาประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากเดิม มีความแปลกใหม่ซับซ้อน น่าตื่นเต้น และการแสดงออกในกิจกรรมที่ทำให้เกิดอันตรายต่อตนเองและสังคม

Arnett (1994) ให้คำจำกัดความบุคคลที่มีการแสวงหาการสัมผัสสูงว่าเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพชนิด T (Type – T positive physical) ซึ่งคือการรวมกันของลักษณะบุคลิกภาพแบบเปิดเผย มีความคิดสร้างสรรค์แปลกใหม่ มีความต้องการเพื่อให้ได้มาซึ่งความตื่นเต้นเร้าใจ ซึ่งสอดคล้องกับ Igra and Irwin (1996) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมชอบเสี่ยงอันตรายเป็นส่วนหนึ่งของการแสวงหาการสัมผัส โดยมีสาเหตุจากความพึงพอใจในความเสี่ยงของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งพฤติกรรมนั้นอาจเป็นอันตรายต่อตนเองและบุคคลรอบข้างได้ เช่น การติดสารเสพติดต่างๆ การเล่นเกมฟ้าผ่าผาดโผน เป็นต้น

Pfefferbaum และ Wood (1994, อ้างถึงใน ประธาน รัชต์จำรูญ 2544) กล่าวว่า การแสวงหาการสัมผัสนั้นประกอบด้วยพฤติกรรมที่ชอบเสี่ยงอันตราย ขาดการไตร่ตรอง โดยมีเหตุผลของการกระทำคือเพื่อความสนุกและตื่นเต้นเร้าใจ

โดยสรุปจึงอาจกล่าวได้ว่าการแสวงหาการสัมผัสเป็นบุคลิกภาพที่เกิดจากการได้รับสิ่งเร้ามา กระตุ้นร่างกายและจิตใจ จึงทำให้เกิดการแสดงออกของพฤติกรรมที่ขอความแปลกใหม่ ทำทาย และการ ค้นหาประสบการณ์ใหม่ๆที่น่าตื่นเต้น ซึ่งบุคลิกดังกล่าวจะมีปัจจัยมาจากหลายๆด้านที่ทำให้ระดับการ แสวงหาการสัมผัสแตกต่างกัน เช่น ปัจจัยด้านพันธุกรรม ปัจจัยการเลี้ยงดู และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม ภายนอก เป็นต้น

การแสวงหาการสัมผัสจะพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง แต่ในปัจจุบันพบว่าเพศหญิงจำนวนมาก เริ่มมีการแสวงหาการสัมผัสด้านการเล่นกีฬาที่เสี่ยงอันตรายและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การ สูบบุหรี่และดื่มสุราเพิ่มมากขึ้น (Arnett, 1994)

ผู้ที่มีการแสวงหาการสัมผัสสูง (High-Sensation Seeking) จะมีความรู้สึกและปฏิกิริยาทางบวก ต่อสถานการณ์ที่แปลกใหม่ ตื่นเต้นเร้าใจ เช่น พฤติกรรมชอบเสี่ยงอันตรายต่างๆหรือพฤติกรรมที่เป็น อันตรายต่อสุขภาพ เป็นต้น ทำให้เขาเลือกที่จะอยู่ในสถานการณ์ที่ง่ายต่อการถูกระตุ้นความรู้สึกเหล่านี้ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง

ผู้ที่มีการแสวงหาการสัมผัสต่ำ (Low Sensation seeking) จะมีบุคลิกลักษณะที่ตรงข้ามกับผู้ ที่แสวงหาการสัมผัสสูงโดยสิ้นเชิง จะมีปฏิกิริยาทางลบต่อสถานการณ์ที่แปลกใหม่ ไม่ต้องการกิจกรรมใดๆที่ กระตุ้นความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ ไม่ชอบกิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย (Rowland & Schirmer, 1985)

องค์ประกอบของการแสวงหาการสัมผัส

Zuckerman (1979) ได้พัฒนามาตรวัดการแสวงหาการสัมผัส (Sensation Seeking Form V (SSS-V)) ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1) การแสวงหาการผจญภัยที่น่าตื่นเต้น (Thrill and Adventure Seeking) โดยบุคคลจะมีลักษณะ ชอบการผจญภัย และชอบทำกิจกรรมที่มีความเสี่ยง

2) การแสวงหาประสบการณ์แปลกใหม่ (Experience Seeking) บุคคลจะแสวงหาประสบการณ์ที่ ทำทาย ชอบการใช้ชีวิตอย่างสนุกสนานและไม่ชอบอยู่ในกฎเกณฑ์ของสังคม

3) การไม่ยับยั้งชั่งใจ (Disinhibition) เป็นลักษณะที่ใช้วัดความชอบของบุคคลต่อการกระทำที่ ทำให้เกิดผลเสียต่อการไม่ยับยั้งชั่งใจเช่น การขับรถเร็วกว่ากำหนดและทำให้เกิดอันตรายต่อผู้อื่น

4) การไวต่อความเบื่อหน่าย (Bore Susceptibility) เป็นความรู้สึกที่เบื่อหน่ายต่อสิ่งเดิมๆที่เกิดขึ้นเป็นประจำในชีวิตประจำวัน จึงทำให้เกิดการแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ

อาจกล่าวได้ว่า ผู้ที่มีลักษณะแสวงหาการสัมผัสสูง ตาม 4 องค์ประกอบของมาตรวัดที่ Zuckerman ได้พัฒนาขึ้น คือผู้ที่มีลักษณะชอบความตื่นเต้น เร้าใจ ทำหาย และไม่ค่อยมีความยับยั้งชั่งใจ ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น การขับรถเร็วเกินกำหนด พฤติกรรมการใช้สารเสพติด เป็นต้น

ทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับการแสวงหาการสัมผัส

1) ทฤษฎีสัญชาตญาณและแรงขับ

Freud (1957) กล่าวว่าสัญชาตญาณเป็นสิ่งที่ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่เกิด ทำให้คนเรามีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นโดยไม่ต้องมีการเรียนรู้ เป็นปฏิกิริยาที่มีผลต่อแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆออกมา โดยลักษณะของสัญชาตญาณแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ สัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิตอยู่ คือ เมื่อร่างกายของบุคคลอยู่ในสภาวะที่ไม่สมดุล แรงจูงใจและสิ่งเร้าต่างๆจะเกิดขึ้นจากความไม่สมดุลนั้นทำให้ร่างกายมีพฤติกรรมต่างๆเกิดขึ้นเพื่อทำให้ร่างกายกลับมาสู่สภาวะสมดุล ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ และประเภทที่ 2 คือสัญชาตญาณแห่งความตาย เป็นสัญชาตญาณที่แสดงออกในพฤติกรรมที่มีการเสี่ยงในอัตราสูง โดยพลังของสัญชาตญาณนี้จะถูกสะสมอยู่ภายในตัวบุคคล เมื่อมีเพิ่มมากขึ้นบุคคลก็จะพยายามหาทางปลดปล่อยออกมาเป็นพฤติกรรมที่สามารถเห็นได้ชัดเจน เช่น การแสดงท่าทีที่ไม่เป็นมิตรกับผู้อื่น พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น รวมไปถึงพฤติกรรมที่แสดงออกในรูปแบบที่สังคมยอมรับได้ เช่น การทำกิจกรรมหรือเล่นกีฬาผาดโผน เป็นต้น

2) ทฤษฎีการกระตุ้นและสิ่งเร้า

Hebb (1949) กล่าวว่า เมื่อเพิ่มความรุนแรงของสิ่งเร้าให้สูงขึ้นจนถึงระดับที่ทำให้บุคคลเกิดความเจ็บปวด จะทำให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดตามมา ถ้าบุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดนั้นได้ก็จะมีผลต่ออารมณ์ คือ ทำให้เกิดความหวาดกลัว แต่ในทางตรงกันข้ามกลุ่มคนบางส่วนจะมีความชอบและความพึงพอใจในความกลัวที่เกิดขึ้น เช่น การเล่นรถไฟเหาะตีลังกา เป็นต้น แต่ถ้าสิ่งเร้านั้นมีความรุนแรงมากจนเกินความพอดีก็จะทำให้ระดับของความกลัวเพิ่มมากขึ้นจนกลายเป็นเกิดภาวะตื่นเครียดและวิตกกังวลได้ ดังนั้นการได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าในระดับที่เหมาะสมจะทำให้เกิดความพึงพอใจและความรู้สึกแสวงหาประสบการณ์ที่ตื่นเต้นเร้าใจ

ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงอธิบายได้ว่าเมื่อร่างกายมีระดับกระตุ้นที่ต่ำเกินไป ร่างกายจะพยายามเพิ่มระดับ โดยการแสวงหาการกระตุ้นเพิ่มเติม แต่ถ้าร่างกายได้รับการกระตุ้นมากเกินไป ร่างกายจะพยายามลดระดับการกระตุ้นลงมา เพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุล อาจสรุปได้ว่าแหล่งกำเนิดการแสวงหาการสัมผัส มี 4 ชนิด คือ

- 1) แรงขับเคลื่อน เช่น แรงขับด้านความหิวกระหาย และความเจ็บปวด
- 2) สภาวะแวดล้อมต่างๆที่มีผลต่อความตื่นเต้นเร้าใจ ยิ่งระดับความเข้มข้นของสิ่งเร้ามีมากเท่าไร ระดับความตื่นเต้นเร้าใจก็เพิ่มขึ้นมากเท่านั้น
- 3) เหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ก่อให้เกิดความตื่นเต้น เช่น การขับรถแข่ง การกระโดดร่ม การเล่นกีฬา ผาดโผน เป็นต้น
- 4) ยาเสพติด เช่น กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ เป็นต้น

Berlyne (1967) กล่าวว่าลักษณะของสิ่งเร้าแต่ละชนิดมีความแตกต่างกันออกไป เช่น ความรุนแรง ขนาด ความแปลกใหม่ ความซับซ้อน ความหลากหลาย การเกิดขึ้นอย่างทันที เป็นต้น นอกจากนี้ อาจขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและลักษณะของแต่ละคน โดยลักษณะของสิ่งเร้าที่แตกต่างกันทำให้เกิดการตอบสนองที่แตกต่างกัน การได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าในระดับต่ำจะทำให้เกิดความต้องการในการแสวงหาสิ่งเร้าใหม่ๆ ที่เป็นแรงขับของมนุษย์เพื่อให้ร่างกายและจิตใจเกิดความสมดุล

กลุ่มผู้วิจัยจึงสรุปความหมายของการแสวงหาการสัมผัส (Sensation Seeking) ตามแนวคิดของ Zuckerman (1979) ว่าหมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ต้องการค้นหาประสบการณ์ใหม่ๆที่น่าตื่นเต้น ทำทาย และจะการตอบสนองต่อแรงจูงใจโดยจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตนเองและสังคม

3.แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับ สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being)

ความหมายของสุขภาวะทางจิต

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต ทำให้ทราบว่าเมื่อนักวิจัยได้ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตไว้มากมายและมีความหมายไปในทางเดียวกัน โดยนิยามว่า สุขภาวะทางจิตคือภาวะที่

สะท้อนถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของบุคคล แสดงถึงความพึงพอใจในชีวิต คุณภาพชีวิต ความสุขที่ตนมี (Diener, 2009) หรือ Dupuy(1977) ได้นิยามว่าผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดีเกิดจากความรู้สึกภายในจิตใจ มีความรู้สึก มีชีวิตชีวา มีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรู้สึกเป็นสุขมากกว่าความวิตกกังวล ความรู้สึกซึมเศร้า และความห่วงใยเกี่ยวกับภาวะสุขภาพโดยทั่วไป

แนวความคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต

การศึกษาแนวความคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต พบว่า มีนักวิจัยหลายท่านได้เสนอแนวความคิดไว้ดังนี้

Ryff (2001) ได้นำเสนอแนวคิดของสุขภาวะทางจิต โดยประเมินจากประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและประเมินสุขภาวะทางจิตจากเหตุการณ์ทั้งหมดในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ไม่ใช่จากสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น โดยกล่าวว่าสุขภาวะทางจิต เป็นความพึงพอใจที่สามารถบรรลุถึงความสำเร็จของช่วงชีวิตในแต่ละช่วง เป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่

1) ความเป็นอิสระในตนเองและการลิขิตตนเอง (autonomy) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการกำหนดทิศทางกระทำของตนเอง ผู้ที่มีอิสระในตนเองสูง สามารถตัดสินใจ คิด และทำสิ่งต่างๆตามแนวทางของตน ไม่ยึดติดกับกฎระเบียบที่มีอยู่ และในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีอิสระในตนเองต่ำจะทำตามกระแสสังคม สิ่งที่จะขึ้นอยู่กับความคาดหวัง การตัดสินใจ และการประเมินของผู้อื่น

2) การยอมรับตนเอง (self-acceptance) หมายถึง ความพึงพอใจต่อคุณลักษณะของตนเอง ภาวะที่มองตนเองเป็นศูนย์กลาง และมีเจตคติในทางบวกต่อตนเอง ผู้ที่มีเจตคติต่อตนเองในด้านบวก จะสามารถยอมรับตนเองทั้งในด้านดีและไม่ดี และในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีการยอมรับตนเองต่ำจะรู้สึกไม่พึงพอใจ กังวล กับตนเองที่ไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้ จึงเกิดเป็นความผิดหวังต่อตนเอง

3) ความก้าวหน้าและการพัฒนาของบุคคลอย่างต่อเนื่อง (personal growth) หมายถึง การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งทางร่างกายและจิตใจ เปิดโอกาสให้ตนเองรับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ผู้ที่มีความก้าวหน้าในตนเองสูงจะรับรู้ถึงศักยภาพของตน เข้าใจพฤติกรรม มีการปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ส่วนผู้ที่มีความก้าวหน้าในตนเองต่ำ จะไม่มีความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง ไม่สนใจชีวิต รู้สึกเบื่อ รู้สึกว่าไม่สามารถที่จะพัฒนาความคิด ผลงาน หรือตนเองได้

4) ความมีเป้าหมายในชีวิต (purpose in life) หมายถึง การที่บุคคลตั้งใจที่จะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของชีวิตที่ตนเองตั้ง ผู้ที่มีเป้าหมายอย่างชัดเจนจะมองเห็นว่าตนมีการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายและมีความหมาย และ เข้าใจว่าเป้าหมายของเรานั้นคืออะไรและเพื่ออะไร ส่วนผู้ที่ไม่มีความหมายในชีวิตจะมองเป้าหมายชีวิตในระยะสั้นและไม่เชื่อว่าการวางเป้าหมายในชีวิตนั้นจะทำให้ชีวิตของตนเองมีการเปลี่ยนแปลงหรือดีขึ้น

5) ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม (environmental mastery) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเลือกหรือสร้างสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง ความสามารถในการจัดการชีวิตและสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขณะที่ ผู้ที่จัดการกับสภาพแวดล้อมได้ไม่ดีจะขาดไหวพริบในการควบคุม เปลี่ยนแปลง หรือปรับปรุงสิ่งแวดล้อมรอบตัว

6) ความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น (positive relation with others) หมายถึง การที่บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การได้รับความไว้วางใจ ความอบอุ่น ความสนิทสนมจากผู้อื่น สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี ผู้ที่มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นสูงเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจ ได้รับความไว้วางใจและสิ่งดี ๆ จากผู้อื่น ได้รับมิตรจากคนรอบข้าง ซึ่งต่างกับผู้ที่มีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นต่ำจะปิดตนเอง ไม่สนใจผู้อื่น

ส่วน Dupuy(1977) เสนอแนวความคิดของสุขภาวะทางจิตในรูปของความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน มีทั้งความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ โดยมีองค์ประกอบที่ช่วยสะท้อนความรู้สึกอยู่ทั้งหมด 6 องค์ประกอบ

- 1) สุขภาวะทางบวก (Sense of positive well-being) คือสิ่งที่บ่งบอกถึงความรู้สึกทางบวก เช่น รู้สึกว่าชีวิตมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ภูมิใจในสิ่งที่ทำ
- 2) ความมีชีวิตชีวา (Vitality) คือ ความรู้สึกมีพลัง สดชื่น ร่าเริง มีขวัญและกำลังใจที่จะทำกิจกรรมต่างๆ
- 3) ความวิตกกังวล (Anxiety) คือ ความรู้สึกว่าจะมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น ความไม่สบายใจจากการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ความหวาดหวั่นเกี่ยวกับการคุกคามบางอย่างที่จะมาถึงซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกกระวนกระวายใจ เครียด กลัว และวิตกกังวลว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้น รวมถึงมีการแสดงออกทางกายและอารมณ์

- 4) ภาวะซึมเศร้า (Depressed mood) คือ ความผิดปกติทางอารมณ์ ที่เกิดจากภาวะจิตใจที่หม่นหมอง เศร้าสร้อยหดหู่ มองโลกในแง่ร้าย แสดงออกได้ทั้งทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม ความคิดและร่างกาย
- 5) การควบคุมตนเอง (Self-control) คือ การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ ความคิดและความรู้สึกของตนเองได้ ทำให้สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 6) ภาวะสุขภาพทั่วไป (General health) คือ ความเจ็บป่วยหรือความผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์หรือความวิตกกังวลต่ออาการเจ็บป่วยที่กำลังประสบอยู่จึงทำให้ไม่มีความสุข

ตามแนวคิดทั้ง 6 ด้านของ Dupuy(1977) แสดงถึงการมีสุขภาวะทางจิต ซึ่งแนวคิดสุขภาวะทางจิตของ Dupuyสะท้อนแนวคิดของ Kurt Lewinที่เชื่อว่าพฤติกรรมทางจิตเป็นองค์รวม ไม่สามารถแยกศึกษาที่ละส่วนได้

นอกจากนี้องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1976) ได้นิยาม สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) ว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบข้างได้อย่างดีและมีความสุข มีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีสมดุล รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มีความขัดแย้งภายในใจและไม่ได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแค่ปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น (ฝน แสงสิงแก้ว, 2522)

มีผู้ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตหลายท่านที่เน้นความพึงพอใจในชีวิต และการมีความสุข ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกด้านบวก ได้แก่ ความพึงพอใจ ความยินดี ความสุข และความรู้สึกด้านลบ ได้แก่ ความวิตกกังวล ความทุกข์ ความเบื่อ ความซึมเศร้า โดยเน้นว่าเป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือประสบการณ์ของชีวิตในระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งแต่ละคนจะมีการรับรู้สุขภาวะทางจิตที่แตกต่างกัน (Bradburn, 1969; Campbell, 1976; Lawton 1983)

สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) เป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการมีสุขภาพจิต มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นการมองสภาพแวดล้อมในมุมมองที่สร้างสรรค์ บุคคลจะรับรู้สุขภาวะทางจิตต่อสภาวะของตนในสถานการณ์นั้นๆ และมีความพึงพอใจในชีวิตที่ปรากฏอยู่จริง เช่น มีความรู้สึกว่าเร

สนุกสนานกับชีวิต ความยินดี สนใจ และพึงพอใจในชีวิต ไม่มีภาวะบีบคั้นทางจิตใจ (psychological distress) อันได้แก่ความเศร้า ความวิตกกังวล (พินิตนันท์โชติกเจริญสุข, 2545)

จากการศึกษาสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) ที่ผ่านมาผู้วิจัยเห็นว่านิยามและองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตที่เสนอโดย Dupuy(1977)มีความครอบคลุมและสอดคล้องกับสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการจะศึกษามากที่สุดในการศึกษาถึงสุขภาวะทางจิตของพนักงานในด้านต่าง ๆ ที่สะท้อนออกมาในรูปของความรู้สึกภายในจิตใจ ได้แก่ สุขภาวะทางบวก ความมีชีวิตชีวา ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การควบคุมตนเอง และภาวะสุขภาพทั่วไป ผู้วิจัยจึงใช้แนวความคิดของ Dupuy(1977)ในงานวิจัยครั้งนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความเครียดในการทำงาน (Work stress) กับพฤติกรรมสูบบุหรี่

งานวิจัย Kouvonen et al. (2004) ได้ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างพนักงานที่สูบบุหรี่ชาวฟินแลนด์ 4928 คน พบว่าความเครียดในการทำงาน (Work stress) มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่อย่างน้อยสำคัญ กล่าวคือพนักงานที่มีความเครียดสูงจะมีพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่น้อยมากซึ่งมีความสอดคล้องกับ งานวิจัยของ Todd (1996) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในบทบาท (role stress) เช่น ความขัดแย้งด้านบทบาททางอาชีพ(Role conflict)เป็นต้น การขัดเกลาทงสังคม(role socialization) คือ กระบวนการที่คนเรียนรู้การเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือของสังคม โดยการซึมซับเอาบรรทัดฐานและค่านิยมทางสังคมมาเป็นของตนและเรียนรู้ในการปฏิบัติตนตามบทบาทและภาระหน้าที่ทางสังคมกับการสูบบุหรี่ พบว่า ความเครียดในบทบาททางสังคมสามารถทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้ ซึ่งความเครียดในบทบาท (role stress) และการขัดเกลาทงสังคมในบทบาท(role socialization) เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงาน

ในส่วนงานวิจัยของ Green และ Johnson (1990) ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างพนักงานจำนวน 800 คน พบว่า พนักงานที่มีความเครียดจากการทำงานสูงจะสูบบุหรี่มากกว่าพนักงานที่มีความเครียดจากการทำงานต่ำและและมีแนวโน้มว่าจะสูบบุหรี่สูงขึ้นเรื่อยๆด้วยนอกจากนั้นการศึกษานี้พบว่าสัดส่วนของคนสูบบุหรี่จะเพิ่มขึ้นตามความเครียดของงาน และความเครียดมีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่น้อยมาก

ในงานวิจัยของ Kouvonen et al. (2004) ศึกษาเกี่ยวกับความชุกของการสูบบุหรี่และปริมาณการสูบบุหรี่ในจำนวนที่มากขึ้นของบุคคล จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูบบุหรี่จำนวน 8130 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีแนวโน้มในการเพิ่มปริมาณจำนวนของการสูบบุหรี่สูงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการทำงานสูง(higher Work stress)และการมุ่งหารางวัลในระดับสูง(higher effort-reward) ส่วนในกลุ่มของผู้ที่เคยสูบบุหรี่และผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ในปัจจุบันการมีความเครียดในการทำงานระดับสูงและการมุ่งหารางวัลในระดับสูง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวเนื่องระหว่างความเครียดในการทำงานกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ โดยอาจกล่าวได้ว่าความเครียดเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญที่สามารถทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่

ดังนั้นจากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นจะพบว่า ความเครียดจากในการทำงาน (Work stress) เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสูบบุหรี่ของพนักงานในองค์กร กล่าวคือ ความเครียดจากการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ โดยพนักงานที่มีความเครียดในการทำงานสูงจะมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่สูงนั่นเอง

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่าง การแสวงหาการสัมผัส (Sensation Seeking) กับ พฤติกรรมสูบบุหรี่และการใช้สารเสพติดต่างๆ

งานวิจัยภาษาอังกฤษ

Carton, Jouvent และ Widlocher (1994) ได้ศึกษาการแสวงหาการสัมผัสที่มีผลต่อการสูบบุหรี่ในคนที่สูบบุหรี่จำนวน 96 คน แบ่งเป็นเพศชาย 60 คน เพศหญิง 36 คน โดยเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้สูบบุหรี่ทั้งหมด 68 คน แบ่งเป็นเพศชาย 45 คน และเพศหญิง 23 คน พบว่ากลุ่มผู้ที่สูบบุหรี่ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนการแสวงหาการสัมผัสสูงกว่ากลุ่มที่ไม่สูบบุหรี่ โดยจะมีคะแนนสูงในองค์ประกอบ การขาดความยับยั้งชั่งใจ(Disinhibition) การแสวงหาประสบการณ์แปลกใหม่ (Experience Seeking) และการเบื่อหน่ายต่อสิ่งเดิมๆ (Boredom Susceptibility) นอกจากนี้ยังพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของการแสวงหาการสัมผัส การเสพติดนิโคติน และแรงจูงใจในการสูบบุหรี่สามารถทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้ ยิ่งไปกว่านั้นในงานวิจัยของ Perkins (2000) พบว่า ผู้ที่แสวงหาการสัมผัสอาจมีความเสี่ยงในการเสพติดการสูบบุหรี่มากขึ้น เนื่องจากจะถูกระตุ้นจากระดับนิโคตินในช่วงแรกของการเริ่มต้นสูบบุหรี่

Comeau(2001) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการแสวงหาการสัมผัสความรู้สึกที่ไวต่อความวิตกกังวล กับแรงจูงใจในการใช้สารเสพติด เช่น การสูบบุหรี่หรือกัญชา หรือการดื่มสุรา โดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นทั้งหมด 508 คน แบ่งเป็นเพศชาย 270 คน และเพศหญิง 238 คน ซึ่งมีอายุเฉลี่ยประมาณ 15 ปี พบว่าผู้ที่มีระดับการแสวงหาการสัมผัสในระดับสูงและไม่ค่อยวิตกกังวลเป็นตัวทำนายแรงจูงใจในการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wager (2001) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการแสวงหาการสัมผัส พฤติกรรมที่มีความเสี่ยงสูงและความรู้สึกที่ไวต่อความวิตกกังวลในกลุ่มนักเรียนที่การศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีจำนวน 155 คน พบว่า การแสวงหาการสัมผัสและความรู้สึกที่ไวต่อความวิตกกังวลสามารถทำนายพฤติกรรมการใช้สารเสพติดได้ รวมถึงยังพบว่าผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น การขับรถเร็วเกินกำหนด การขโมยทรัพย์สิน การไม่ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้นมักจะมีบุคลิกภาพแสวงหาการสัมผัสสูง

Martin และคณะ (2002) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของระดับของนิโคติน การดื่มสุรา การสูบบุหรี่และกัญชากับการแสวงหาการสัมผัส โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นตอนต้นและตอนกลางทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 208 คน พบว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีระดับของการแสวงหาการสัมผัสสูงจะมีพฤติกรรมสูบบุหรี่และดื่มสุราในระดับสูง และในเพศชายจะรายงานว่ามีการสูบกัญชาอีกด้วย

งานวิจัยภาษาไทย

ประธาน รัชตจรรย์ (2544) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการแสวงหาการสัมผัสกับการติดสารแอมเฟตามีนของวัยรุ่นจำนวน 196 คน ในกรุงเทพมหานคร โดยพบว่าผู้ที่มีการแสวงหาการสัมผัสในระดับสูงมีความสัมพันธ์กับการติดสารแอมเฟตามีนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการแสวงหาสิ่งการสัมผัสในระดับสูงเสี่ยงต่อการติดสารแอมเฟตามีนเป็น 3.63 เท่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรีสอางค์ แยมสิริ (2546) ที่ศึกษาในพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตเบียร์จำนวน 100 คน โดยมีช่วงอายุระหว่าง 30-40 ปี พบว่าการแสวงหาการสัมผัสเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดื่มสุรา และผู้ที่มีการแสวงหาการสัมผัสในระดับสูงจะมีพฤติกรรมการดื่มสุราที่เป็นอันตราย คือ ดื่มอย่างหนักและดื่มเป็นประจำ

จากงานวิจัยทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น จะพบว่าการแสวงหาการสัมผัส (Sensation Seeking) เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ โดยสามารถอธิบายได้ว่า

บุคคลที่มีการแสวงหาการสัมผัสในระดับสูงจะมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ กัญชา หรือมีความต้องการในการพึ่งนิโคตินสูง

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being) กับพฤติกรรมสูบบุหรี่

ในงานวิจัยของ Schwartz และคณะ (2011) แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk Behaviors) อย่างมีนัยสำคัญจากการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ตอนต้นจำนวน 9,515 คน โดยอธิบายว่าผู้ที่มีระดับสุขภาวะทางจิตต่ำ (Low well-being) จะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพสูง

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Brook et al., (2011) ที่เป็นการเก็บกลุ่มตัวอย่างจากวัยรุ่นแอฟริกาจำนวน 2195 คน ก็ยังพบผลสอดคล้องไปในทางเดียวกันว่า สุขภาวะ (Well-being) มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับพฤติกรรมสูบบุหรี่คือวัยรุ่นแอฟริกาที่มีสุขภาวะทางจิตต่ำ (Low well-being) ก็มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ที่มากกว่าผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตสูง (High well-being)

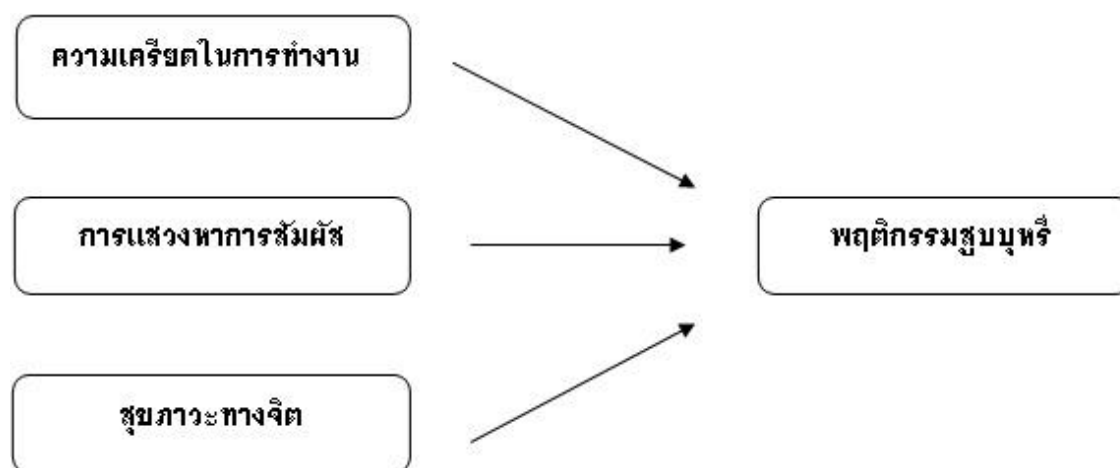
นอกจากนี้ Hurlbut (2011) ยังพบผลในทางกลับกันว่าผู้ที่มีระดับสุขภาวะทางจิตสูง (High Well-being) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม (Health Promotion) กล่าวคือผู้ที่มีระดับสุขภาวะทางจิตสูงจะมี พฤติกรรมสุขภาพที่ทำให้เกิดความสมดุล ระหว่างสุขภาพทางกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม และจิตใจ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Vazquez (2009) ที่พบว่าสุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านต่างๆ เช่น การออกกำลังกาย

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นจะพบว่าสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being) เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ซึ่งเป็นหนึ่งในพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หรือพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยสามารถกล่าวได้ว่าบุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตที่ไม่ดีหรือไม่มั่นคง จะมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ที่สูงกว่าผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดีหรือมั่นคง

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัสและสุขภาวะทางจิต กับพฤติกรรมสูบบุหรี่ของวิศวกร

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

ความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส และสุขภาวะทางจิตสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส และสุขภาวะทางจิตกับพฤติกรรมสูบบุหรี่โดยเน้นไปที่การศึกษาวิจัยกับอาชีพวิศวกร ซึ่งสาเหตุที่เลือกศึกษากับอาชีพวิศวกรเพราะมีการศึกษาพบว่ากลุ่มอาชีพที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่สูงคือกลุ่มอาชีพที่ทำงานในสายงานด้านอุตสาหกรรม (Sara Song, 2011) โดยเฉพาะกลุ่มอาชีพวิศวกรที่พบว่าเป็นหนึ่งในสิบอาชีพที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่สุด (สายพิณ กาญจนเสริม, 2552)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. ความเครียดในการทำงาน (Job Stress)
2. การแสวงหาการสัมผัส (Sensation Seeking)
3. สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being)

ตัวแปรตาม ได้แก่

พฤติกรรมสูบบุหรี่ (Smoking Behavior)

คำจำกัดความในการวิจัย

1. ความเครียดในการทำงานคือ ภาวะของร่างกายที่เป็นผลมาจากการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นระหว่างการทำงาน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ทำงาน ทำให้เกิดความเสียสมดุล
2. การแสวงหาการสัมผัสคือ ลักษณะความต้องการได้รับสิ่งตื่นเต้นเร้าใจที่แปลกใหม่ ซึ่งบุคคลที่มีลักษณะของการแสวงหาการสัมผัสสูงจะเต็มใจที่จะรับความเสี่ยงทั้งทางร่างกายและสังคม
3. สุขภาวะทางจิตคือ การแสดงความรู้สึกรู้สึกของคนที่มีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ณ ขณะนั้นออกมาซึ่งมีทั้งความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ โดยความรู้สึกนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาและจะมีความแตกต่างกันตามการรับรู้สุขภาวะทางจิตของแต่ละบุคคล
4. พฤติกรรมสูบบุหรี่คือพฤติกรรมที่สังเกตได้โดยการแสดงออกทางการกระทำที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ โดยให้กลุ่มตอบคำถาม 1 คำถาม ดังนี้ “จำนวนบุหรี่(มวน)ที่สูบโดยทั่วไปต่อวัน”

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส และสุขภาวะทางจิต กับพฤติกรรมสูบบุหรี่
2. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานที่เป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่จะส่งเสริมพฤติกรรมงดสูบบุหรี่
3. เพื่อให้ผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปปรับใช้ในการแก้ไขและป้องกันปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ของพนักงานในองค์กรซึ่งเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

บทที่ 2

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงถึงข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณที่กำหนดเกณฑ์ไว้ว่าตัวแปรต้น 1 ตัว ควรมีการสุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 20 คน (Hair, Black, Babin, Anderson, & Tatham, 2006) ในการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรต้น 3 ตัวแปร กลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมคืออย่างน้อย 60 คน แต่เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลมีอำนาจทำนายทางสถิติเพิ่มมากขึ้น กลุ่มผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นวิศวกรที่ทำงานในองค์กรเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 150 คน

การคัดเลือกผู้ร่วมวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ กลุ่มผู้วิจัยเลือกเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวิศวกรที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ จากองค์กรเอกชน 2 แห่ง คือ บริษัท ซีพีรีเทลลิงค์จำกัด จำนวน 100 คน และ บริษัท เอเชียนพร็อพเพอร์ตี้จำกัด จำนวน 50 คน รวมทั้งสิ้น 150 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพ และ ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ

ส่วนที่ 2 มาตรวัดความเครียดในการทำงาน (Work Stress Scale) ที่ชนิษฐัฐ อติชาติศรีสกุล และ ณัฐฐา เทียนทอง (2554) ได้แปลและพัฒนามาจากมาตรวัดของ Addae และ Wang (2006)

ส่วนที่ 3 มาตรวัดการแสวงหาการสัมผัสที่ยงูทธ์ ยุ่งเย็น (2552) แปลและเรียบเรียงจากมาตรวัดการแสวงหาการสัมผัส ของ Zuckerman (1979) (Sensation Seeking Scale-Form V)

ส่วนที่ 4 มาตรวัดสุขภาวะทางจิตของสุรชา เศษฏาธนาพร (2552) โดยนำมาจาก ภณิดา ชนวิทยา สิทธิกุลและสุภาพรณ โคตรจรัส (2548) โดยพัฒนาตามแนวคิดของ Dupuy (1977)

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมสูบบุหรี่

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและการพัฒนามาตรวัด

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพ อายุการทำงาน ในองค์กรปัจจุบัน ตำแหน่งงาน

ส่วนที่ 2 มาตรวัดความเครียดในการทำงาน (Work Stress Scale)

กลุ่มผู้วิจัยได้ขออนุญาตนำมาตราวัดความเครียดในการทำงานจากขนิษฐารัฐ อติชาติศรีสกุล และ ณีฎฐา เทียนทอง (2554) มาพัฒนา ลักษณะของมาตรเป็นมาตรประมาณค่าลิเคิร์ต(Likert Scale) 5 ช่วง คะแนน ได้แก่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกัน เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีข้อกระทงทั้งหมด 17 ข้อ

2.1 ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัด

2.1.1 กลุ่มผู้วิจัยนำมาตราวัดความเครียดในการทำงานที่ได้มา ไปทดลองใช้กับวิศวกร จำนวนทั้งสิ้น 42 คน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาทดสอบความเที่ยงของมาตรวัด

2.1.2 นำคะแนนความเครียดในการทำงานจากข้อกระทงทั้ง 17 ข้อ มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) โดยเทียบกับค่า r วิกฤติ (Critical - R) ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 [$r(40) = .257, \alpha = .05$] ในครั้งแรกพบว่าข้อกระทงทั้ง 16 ข้อมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงมากกว่าค่า r วิกฤติ และมี 1 ข้อที่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงน้อยกว่าค่า r วิกฤติ คือข้อที่ 13 และเมื่อวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .930(Cronbach's Alpha coefficient) ดังตารางที่ 1

2.1.3 กลุ่มผู้วิจัยจึงปรับข้อความในข้อ 13 และนำมาตราวัดความเครียดในการทำงานฉบับปรับปรุงไปทดลองใช้อีกครั้งหนึ่ง และนำคะแนนมาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ (CITC) โดยเทียบกับค่า r วิกฤติ (Critical - R) ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 [$r(40) = .257, \alpha = .05$] พบว่าข้อกระทงทั้ง 17 ข้อมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงมากกว่าค่า r วิกฤติ และเมื่อวิเคราะห์

ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .927(Cronbach's Alpha coefficient) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์หามาตรวัดความเครียดในการทำงาน โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมข้ออื่น ๆ (Correlation Item-Total Correlation: CITC) (n=42) [$r(40) = .257, \alpha = .05$]

ข้อที่	ข้อความ	ค่า CITC		นำไปใช้
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1	การทำงานกับองค์กรนี้ ทำให้ฉันมีเวลาให้กับครอบครัวน้อยลง	.615	.609	✓
2	การทำงานกับองค์กรนี้ ทำให้ฉันไม่ค่อยมีเวลาทำกิจกรรมอื่นๆ	.800	.594	✓
3	ฉันทำงานมากเกินไปจนไม่มีเวลาที่จะเดินผ่านคลาย	.817	.805	✓
4	ฉันรู้สึกเหมือนกับว่าฉันทำงานแทบจะไม่มีวันหยุด	.638	.606	✓
5	บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่าฉันทุ่มเทให้กับการทำงานมากเกินไป	.681	.661	✓
6	บางครั้งเมื่อเสียงโทรศัพท์ดังที่บ้าน ฉันรู้สึกกลัวว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับงาน	.756	.617	✓
7	บ่อยครั้งที่งานของฉัน ทำให้ฉันรู้สึกไม่มีความสุข และวิตกกังวล	.560	.598	✓
8	ฉันทำงานมากกว่าที่ควรทำ	.727	.734	✓
9	บางครั้งงานของฉันทำให้ฉันรู้สึกแน่นหน้าอก	.735	.752	✓
10	ฉันรู้สึกหงุดหงิดและกังวลใจกับผลงานที่ทำ	.651	.675	✓
11	ฉันมีงานมากเกินไป แต่มีเวลาน้อยที่จะทำ	.791	.622	✓
12	เพื่อนร่วมงานที่อยู่ในระดับเดียวกับฉัน ส่วนมากมักเหนื่อยล้ากับงานจำนวนมากที่ต้องทำ	.680	.667	✓
13	ฉันรู้สึกไม่อยากตื่นไปทำงานในเช้าวันจันทร์	<u>.137</u>	.472	✓
14	ฉันมักกลัวว่าจะทำงานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด	.373	.341	✓
15	การทำงานกับองค์กรนี้ ทำให้ฉันมีเวลาส่วนตัวน้อยลง	.846	.746	✓
16	ฉันรู้สึกอยากออกจากงานนี้ให้เร็วที่สุด	.608	.643	✓
17	ฉันรู้สึกว่ามืออกรเจ็บป่วยทางกายบางอย่างเกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ	.631	.624	✓
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค		.930	.927	

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) ของกระทงทั้ง 17 ข้อในมาตรฐานความเครียดในการทำงานนั้นมีค่าสูงกว่าค่าวิกฤติ (Critical - R) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 [$r(40) = .257, \alpha = .05$] ดังนั้นมาตรฐานสุขภาวะทางจิตใช้ในการเก็บข้อมูลจริงจึงยังมีจำนวน 17 ข้อเช่นเดิม

ส่วนที่ 3 มาตรฐานวัดการแสวงหาการสัมผัส

กลุ่มผู้วิจัยได้ขออนุญาตนำมาตรฐานวัดการแสวงหาการสัมผัสของยงยุทธ์ ยั่งยืน (2552) ซึ่งแปลและเรียบเรียงจากมาตรฐานวัดการแสวงหาการสัมผัส ของ Zuckerman (1979) (Sensation Seeking Scale-Form V) โดยลักษณะของมาตรเป็นมาตรที่มีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบอย่างใดอย่างหนึ่ง โดย 1 ข้อคำถามจะมี 2 ข้อความให้เลือก ระหว่างข้อความที่แสดงถึงการแสวงหาการสัมผัสสูง และการแสวงหาการสัมผัสต่ำ เกณฑ์การให้คะแนนคำตอบในข้อคำถามคือ หากผู้ตอบเลือกข้อที่แสดงถึงการแสวงหาการสัมผัสสูงจะได้ 1 คะแนน และถ้าเลือกข้อที่แสดงถึงการแสวงหาการสัมผัสต่ำจะได้ 0 คะแนน รวมคะแนนของทุกข้อแล้วหาค่าเฉลี่ย ซึ่งมาตรฐานวัดประกอบด้วยข้อกระทง 40 ข้อ ซึ่งมี 4 ปัจจัย โดยแต่ละปัจจัยจะมีข้อกระทง 10 ข้อ ได้แก่

- 1.) การแสวงหาการผจญภัยที่น่าตื่นเต้น (Thrill and Adventure Seeking) โดยบุคคลจะมีลักษณะชอบการผจญภัย และชอบทำกิจกรรมที่มีความเสี่ยงอันตราย ประกอบด้วยข้อคำถามต่อไปนี้ 3A 11B 16A 17A 20B 21B 23A 28A 38B และ 40B
- 2.) การแสวงหาประสบการณ์แปลกใหม่ (Experience Seeking) บุคคลจะแสวงหาประสบการณ์ที่ท้าทาย ชอบการใช้ชีวิตอย่างสนุกสนานและไม่ชอบอยู่ในกฎเกณฑ์ของสังคม ใช้ชีวิตที่แตกต่างจากเดิม ประกอบด้วยข้อคำถาม ต่อไปนี้ 4B 6A 9A 10B 14A 18A 19B 22A 26B และ 37B
- 3.) การไม่ยับยั้งชั่งใจ (Disinhibition) เป็นลักษณะที่ใช้วัดความชอบของบุคคลต่อการกระทำที่ทำให้เกิดผลเสียต่อการไม่ยับยั้งชั่งใจ ประกอบด้วยข้อคำถามต่อไปนี้ 1A 12B 13B 25B 29A 30B 32A 33B 35B และ 36A

4.) ความรู้สึกไวต่อความเบื่อหน่าย (Bore Susceptibility) เป็นความรู้สึกที่เบื่อหน่ายต่อสิ่งเดิมๆ ที่เกิดขึ้นเป็นประจำในชีวิตประจำวัน ไม่ชอบบออยู่เฉยๆ จึงทำให้เกิดการแสวงหาการสัมผัส ประกอบด้วยข้อคำถามต่อไปนี้ 2B 5A 7B 8A 15B 24A 27B 31B 34A และ 39A

3.1 ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัด

3.1.1 กลุ่มผู้วิจัยนำมาตรวัดการแสวงหาการสัมผัสที่ได้มา ไปทดลองใช้กับวิศวกรจำนวนทั้งสิ้น 42 คน เพื่อนำข้อมูลที่ได้ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อกระทงเพื่อหาค่าความเที่ยง (reliability) โดยใช้วิธีของ Kuder Richardson สูตร KR-20

3.1.2 นำคะแนนการแสวงหาการสัมผัสจากข้อกระทงทั้ง 40 ข้อ มาคำนวณหาค่าความเที่ยง (reliability) โดยใช้วิธีของ Kuder Richardson สูตร KR-20 โดยเทียบกับค่า r วิกฤติ (Critical - R) ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 พบว่ามี 2 ข้อที่มีค่าความเที่ยง (reliability) ต่ำกว่า r วิกฤติและเมื่อวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในขององค์ประกอบที่ 1 ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .775 (Cronbach's Alpha coefficient) ดังตารางที่ 2

2.1.3 กลุ่มผู้วิจัยจึงปรับข้อความในข้อ 3 ข้อ 9 และข้อ 10 และนำมาตรวัดการแสวงหาการสัมผัสฉบับปรับปรุงไปทดลองใช้อีกครั้งหนึ่ง และนำคะแนนมาคำนวณหาค่าความเที่ยง (reliability) โดยใช้วิธีของ Kuder Richardson สูตร KR-20 อีกครั้งหนึ่งโดยเทียบกับค่า r วิกฤติ (Critical - R) ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 [$r(40) = .257, \alpha = .05$] พบว่าข้อกระทงทั้ง 40 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงมากกว่าค่า r วิกฤติและเมื่อวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในขององค์ประกอบที่ 1 ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .824 (Cronbach's Alpha coefficient) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์มาตรวัดการแสวงหาการสัมผัสโดยใช้วิธีของ Kuder Richardson สูตร KR-20

(n=42) [$r(40) = .257, \alpha = .05$]

องค์ประกอบ	ข้อ	ข้อกระทง	ค่า CITC		นำไปใช้
			ครั้งที่ 1 (n=42)	ครั้งที่ 2 (n=42)	
องค์ประกอบ ที่ 1 ด้านการ แสวงหาการ ผจญภัยที่น่า ตื่นเต้น	1	A บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นนักปีนเขา B ฉันไม่เข้าใจคนที่เสี่ยงชีวิตในการปีนเขา	.465	.438	✓
	2	A โดยปกติคนมักจะหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เป็นอันตราย B ฉันอยากจะทำอะไรที่ดูเสี่ยงเล็กน้อยในบางครั้ง	.530	.619	✓
	3	A ฉันชอบขับรถเร็ว B ฉันคิดว่าการขับรถเร็วเป็นการเสี่ยงอันตราย	<u>.233</u>	.348	✓
	4	A ฉันอยากลองล่องแพ B ฉันไม่อยากลอง/ไม่เคยคิดที่จะล่องแพ	.355	.402	✓
	5	A ฉันไม่ชอบเรียนขับเครื่องบิน B ฉันชอบเรียนขับเครื่องบิน	.520	.452	✓
	6	A ฉันอยากที่จะดำน้ำตื้นๆบนผิวน้ำ B ฉันอยากที่จะดำน้ำลึกๆ	.364	.443	✓
	7	A ฉันอยากลองกระโดดร่ม B แม้ว่าจะมีร่มชูชีพ ฉันก็ไม่อยากที่จะลองกระโดดจากเครื่องบิน	.494	.421	✓
	8	A ฉันชอบดำน้ำโดยกระโดดจากกระดานที่มีความสูง B ฉันรู้สึกไม่ดีเมื่อยืนอยู่บนกระดานกระโดดน้ำ (หรือฉันจะไม่เข้า ใกล้มันเลย)	.429	.316	✓
	9	A การเล่นล่องแก่งเป็นเรื่องที่อันตราย B ฉันชอบ/อยากเล่นล่องแก่ง	<u>.051</u>	.357	✓
	10	A ฉันไม่ชอบเล่นเครื่องเล่นพวงรถไฟเหาะตีลังกาที่วิ่งด้วย ความเร็วสูง B ฉันรู้สึกสนุกและตื่นเต้นกับการเล่นเครื่องเล่นรถไฟเหาะตีลังกา ที่วิ่งด้วยความเร็วสูง	<u>.053</u>	.508	✓
ค่าความเที่ยง (reliability)			.775	.824	

ตารางที่ 2 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ข้อ	ข้อกระทง	ค่า CITC		นำไปใช้	
			ครั้งที่ 1 (n=42)	ครั้งที่ 2 (n=42)		
องค์ประกอบ ที่ 2 ด้านการ แสวงหา ประสบการณ์ การแปลก ใหม่	11	A ฉันไม่ชอบกลิ่นของร่างกายคน B ฉันชอบกลิ่นบางกลิ่นของร่างกายคน	.627	.602	✓	
	12	A ฉันชอบสำรวจสถานที่แปลกใหม่ แม้ว่าหลงทางก็ตาม B ฉันชอบให้คนนำทาง เมื่อต้องไปในสถานที่ใหม่ๆที่ไม่คุ้นเคย	.571	.462	✓	
	13	A ฉันเคยสูบกัญชาหรืออยากจะทำ B ฉันไม่เคยสูบกัญชา	.338	.474	✓	
	14	A ฉันไม่ต้องการลองสารเสพติดที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อตัวฉัน B ฉันอยากลองสารเสพติดชนิดใหม่ๆ ที่ทำให้เกิดอาการเคลิบเคลิ้ม	.548	.348	✓	
	15	A ฉันชอบชิมอาหารที่ฉันไม่เคยลองทานมาก่อน B ฉันชอบสั่งอาหารที่ฉันคุ้นเคยเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิดหวังและความไม่พึงพอใจ	.720	.617	✓	
	16	A ฉันชอบการท่องเที่ยวโดยไม่ต้องมีการวางแผนหรือมีกำหนดเวลาล่วงหน้า B ฉันชอบวางแผนการไว้ล่วงหน้าอย่างรอบคอบก่อนการออกเดินทางท่องเที่ยว	.758	.586	✓	
	17	A ฉันชอบคบคนธรรมดาติดดินเป็นเพื่อน B ฉันชอบคบเพื่อนที่แปลกแหวกแนวออกไป เช่น พวกศิลปิน พวกเด็กแนว หรือเด็กแว้น	.610	.652	✓	
	18	A ฉันต้องการคบกับกลุ่มคนที่มีความเปี่ยมทางเพศหรือเพศที่สาม B ฉันจะหลีกเลี่ยงจากใครก็ตามที่ฉันสงสัยว่าจะเป็นเกย์หรือเลสเบี้ยน	.572	.695	✓	
	19	A งานศิลปะที่ดีควรมีความชัดเจน มีความสมดุลของรูปทรงและมีความกลมกลืนของสี B ฉันมักเห็นความงามของสีที่ตัดกันและรูปทรงที่ผิดแปลกของภาพเขียนสมัยใหม่	.476	.563	✓	
	20	A ผู้คนควรแต่งกายให้มีความเหมาะสม ตามกาลเทศะ B ผู้คนควรแต่งกายในแบบของตนเอง แม้ในบางครั้งจะดูแปลกๆก็ตาม	.470	.380		
	ค่าความเที่ยง (reliability)			.858	.832	

ตารางที่ 2 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ข้อ	ข้อกระทง	ค่า CITC		นำไปใช้	
			ครั้งที่ 1 (n=42)	ครั้งที่ 2 (n=42)		
องค์ประกอบที่ 3 ด้านการไม่ ยับยั้งจิตใจ	21	A ฉันชอบงานเลี้ยงที่มีโอกาสได้ปลดปล่อยอย่างเต็มที่ B ฉันชอบงานเลี้ยงแบบเงียบๆ ผู้คนพูดคุยกันอย่างสุภาพ เรียบร้อย	.451	.486	✓	
	22	A ฉันไม่ชอบคนที่ไม่รู้จักระดับอารมณ์ทางเพศ B ฉันชอบคนที่มีความเป็นอิสระในการแสดงออกทางเพศ	.377	.393	✓	
	23	A สารกระตุ้นทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจ B ฉันชอบดื่มสุราหรือสูบกัญชาที่มีรสและกลิ่นแรงๆ	.486	.511	✓	
	24	A ฉันไม่สนใจในประสบการณ์ที่ได้ประโยชน์สำหรับตนเอง B ฉันอยากมีประสบการณ์ใหม่ๆ และน่าตื่นเต้นเร้าใจแม้ว่ามัน อาจจะน่ากลัว ไม่อยู่ในกรอบหรือผิดกฎหมาย	.513	.364	✓	
	25	A ฉันชอบมีนัดกับเพศตรงข้ามที่มีรูปร่างเร้าใจ B ฉันชอบมีนัดกับคนที่มีรสนิยมตรงกัน	.388	.374	✓	
	26	A การดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักมักทำให้งานเลี้ยงก่อ เพราะบางคนจะโวยวายและทำตัวหยาบคาย B การดื่มให้เต็มที่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับงานเลี้ยง	.734	.533	✓	
	27	A บุคคลแต่ละคนน่าจะมีประสบการณ์ทางเพศก่อนแต่ง B คนที่จะแต่งงานกันควรเรียนรู้ประสบการณ์ทางเพศจากกัน และกันหลังแต่งงาน	.530	.339	✓	
	28	A ถึงแม้ฉันจะมีเงินฉันก็ไม่สนใจที่จะเกี่ยวข้องกับคนรวย B ฉันพอใจที่จะท่องเที่ยวรอบโลกด้วยเครื่องบินส่วนตัว	.338	.309	✓	
	29	A การแสดงเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ในภาพยนตร์เป็นการ แสดงออกที่มากเกินไป B ฉันชอบดูฉากเซ็กซี่หรือวาบหวิวทั้งหลายในภาพยนตร์	.402	.415	✓	
	30	A ฉันรู้สึกดีมากๆ หลังจากได้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สัก 1-2 แก้ว B มีบางอย่างที่ผิดปกติสำหรับคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี	.607	.410	✓	
	ค่าความเที่ยง (reliability)			.806	.746	

ตารางที่ 2 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ข้อ	ข้อกระทง	ค่า CITC		นำไปใช้	
			ครั้งที่ 1 (n=42)	ครั้งที่ 2 (n=42)		
องค์ประกอบที่ 4ความรู้สึกไว ต่อความเบื่อ หน่าย	31	A ฉันสามารถดูหนังบางเรื่อง 2-3 ครั้ง ได้โดยไม่เบื่อ B ฉันไม่ชอบดูภาพยนตร์เรื่องเดียวกันซ้ำๆ	.539	.386	✓	
	32	A ฉันเบื่อที่จะพบปะกับเพื่อนหน้าเดิมๆ B ฉันชอบที่จะพบปะกับเพื่อนที่คุ้นเคยกันเท่านั้น	.475	.422	✓	
	33	A ฉันไม่ชอบคนที่พูดหรือทำบางอย่างเพื่อให้ผู้อื่นตกใจหรือ อารมณ์เสีย B คนที่มองออก / เข้าใจได้ง่าย เป็นคนที่น่าเบื่อในสายตาฉัน	.501	.527	✓	
	34	A ฉันไม่ชอบหนังหรือการแสดงที่สามารถเดาตอนจบได้ B ฉันไม่รู้สึกละอายหากจะดูหนังหรือการแสดงที่ฉันสามารถ ทำนายเรื่องได้	.637	.529	✓	
	35	A ฉันชอบดูภาพยนตร์ที่บ้าน ภาพการท่องเที่ยว ภาพยนต์แนว ครอบครัว B การดูภาพยนตร์ที่บ้าน ภาพการท่องเที่ยว ภาพยนต์แนว ครอบครัวทำให้ฉันเบื่ออย่างยิ่ง	.497	.508	✓	
	36	A ฉันชอบคบเพื่อนที่เป็นคนนำตื้นตื้นใจที่คาดเดาไม่ได้ B ฉันชอบเพื่อนที่น่าเชื่อถือคาดเดาได้	.329	.297	✓	
	37	A ฉันมีความสุขกับการใช้ชีวิตเรียบง่ายภายในบ้าน B ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดมากถ้าได้อยู่ที่บ้านแม้จะเป็นช่วงเวลา สั้นๆก็ตาม	.537	.321	✓	
	38	A ความหยาบคายเป็นสิ่งเลวร้ายของสังคม B คนจืดชืดน่าเบื่อ คือคนเลวร้ายของสังคม	.430	.414	✓	
	39	A ฉันชอบคนที่ฉลาดมีไหวพริบแม้ในบางครั้งพวกเขาจะสบ ประมาทคนอื่นก็ตาม B ฉันไม่ชอบคนที่สนุกกับการทำร้ายความรู้สึกคนอื่น	.261	.333	✓	
	40	A ฉันไม่สามารถทนคนที่โง่งงหรือน่าเบื่อได้ B ฉันพบสิ่งที่น่าสนใจในแทบทุกคนที่ฉันพูดคุยด้วย	.383	.365	✓	
	ค่าความเที่ยง (reliability)			.793	.755	

ส่วนที่ 4 มาตรฐานวัดสุขภาวะทางจิต

กลุ่มผู้วิจัยได้ขออนุญาตมาตรฐานวัดสุขภาวะทางจิตของสุรชา เศษฏาธนาพร(2552) ที่พัฒนามาจาก ภณิดา ชนวิทยาสิทธิกุลและสุภาพรรณ โคตรจรัส (2548) ลักษณะของข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่าลิเคิร์ต (Likert Scale) 5 ช่วงโดยทั้ง 5 ช่วงคะแนนได้แก่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งค่อนข้างไม่เห็นด้วยบ้างไม่เห็นด้วยและเห็นด้วยพอๆกับค่อนข้างเห็นด้วยเห็นด้วยอย่างยิ่งจากเดิมที่มาตรฐานมีข้อกระทงทั้งสิ้นจำนวน 18 ข้อกลุ่มผู้วิจัยนำมาพัฒนาเพิ่มเป็น 30 ข้อ โดยที่มาตรฐานนี้แบ่งออกเป็น 6 ปัจจัย แต่ละปัจจัยจะมีข้อกระทง 5 ข้อ

4.1 ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัด

4.1.1 กลุ่มผู้วิจัยนำมาตรวัดสุขภาวะทางจิตมาสร้างเพิ่มจำนวนทั้งหมด 30 ข้อ ไปทดลองใช้กับวิศวกร จำนวนทั้งสิ้น 42 คน เพื่อนำข้อมูลที่ได้ มาทดสอบความเที่ยงของมาตรวัด

4.1.2 นำคะแนนสุขภาวะทางจิตจากข้อกระทงทั้ง 30 ข้อ มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) โดยเทียบกับค่า r วิกฤติ (Critical - R) ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 [$r(40) = .257, \alpha = .05$] พบว่ามีข้อกระทง 28 ข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงมากกว่าค่า r วิกฤติและมีข้อกระทง 2 ข้อคือข้อ 7 และ 24 ซึ่งอยู่ในด้านการควบคุมตนเองที่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงน้อยกว่าค่า r วิกฤติ เมื่อวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .94 (Cronbach's Alpha coefficient) ดังตารางที่ 3

4.1.3 กลุ่มปรับผู้วิจัยจึงปรับข้อความในข้อ 7 และ ข้อ 24 ซึ่งอยู่ในด้านการควบคุมตนเอง และนำมาตรวัดสุขภาวะทางจิตฉบับปรับปรุงไปทดลองใช้อีกครั้งหนึ่ง และนำคะแนนมาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ (CITC) โดยเทียบกับค่า r วิกฤติ (Critical - R) ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 [$r(40) = .257, \alpha = .05$] พบว่าข้อกระทงทั้ง 30 ข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงมากกว่าค่า r วิกฤติ และเมื่อวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .958 (Cronbach's Alpha coefficient) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (Correlated Item – Total Correlation : CITC) (n=42) [r (40) = .257, = .05]

องค์ประกอบ	ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	ค่า CITC		นำไปใช้
				ครั้งที่ 1 (n=42)	ครั้งที่ 2 (n=42)	
องค์ประกอบ ที่ 1 ด้าน ความกังวล ใจ	1	ฉันรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวายใจจนแทบทำอะไร ไม่ได้	-	.553	.563	✓
	2	ฉันรู้สึกว่าฉันกำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือ กดดันอย่างมาก	-	.412	.434	✓
	3	ฉันรู้สึกวิตกกังวล หงุดหงิด อย่างมาก	-	.700	.726	✓
	4	ฉันรู้สึกเครียดอยู่เสมอ	-	.615	.596	✓
	5	ฉันรู้สึกว่าเหตุการณ์ที่เลวร้ายกำลังจะเกิดขึ้นกับ ฉัน	-	.557	.644	✓
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค				.782	.800	
องค์ประกอบ ที่ 2 ด้าน ความ ซีมีเศร้า	6	ฉันรู้สึกเสียใจ สิ้นหวัง หรือเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย จนแทบจะหมดหวังในชีวิต	-	.492	.542	✓
	7	ฉันรู้สึกแย่ตลอดเวลา	-	.692	.657	✓
	8	ฉันรู้สึกหดหู่ เศร้าใจ อยู่เสมอ	-	.748	.707	✓
	9	รู้สึกอย่างมากว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี หรือไม่มีค่าเลย	-	.810	.782	✓
	10	ฉันรู้สึกท้อแท้กับชีวิต	-	.789	.779	✓
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค				.873	.862	
องค์ประกอบ ที่ 3 ด้านสุข ภาวะ ทางบวก	11	ฉันรู้สึกมีความสุขในชีวิต	+	.889	.691	✓
	12	ฉันรู้สึกพอใจและมีความสุขมากกับชีวิต	+	.912	.597	✓
	13	ฉันพบเจอสิ่งที่น่าสนใจมากมายในแต่ละวัน	+	.950	.619	✓
	14	ฉันรู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ทำ	+	.902	.551	✓
	15	ฉันสนุกกับงานที่ทำ	+	.968	.694	✓
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค				.845	.831	
องค์ประกอบ ที่ 4 ด้านการ ควบคุม ตนเอง	16	ฉันรู้สึกว่าฉันสามารถควบคุมพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ของตัวเองได้เป็นอย่างดี	+	<u>.140</u>	.574	✓
	17	ฉันรู้สึกว่าฉันเสียการควบคุมตนเองได้ง่ายๆเมื่อ เผชิญกับปัญหา	-	.586	.454	✓
	18	ฉันรู้สึกมั่นใจและมั่นคงในชีวิต	+	.562	.567	✓
	19	ฉันไม่สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้	-	<u>.192</u>	.617	✓
	20	ฉันสามารถตั้งสติได้ดีเมื่อเผชิญกับปัญหา	+	.511	.306	✓
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค				.628	.738	

องค์ประกอบ	ข้อ	ข้อกระทง	ทิศ ทาง	ค่า CITC		นำไปใช้
				ครั้งที่ 1 (n=42)	ครั้งที่ 2 (n=42)	
องค์ประกอบ ที่ 5 ด้าน ความมี ชีวิตชีวา	21	ฉันนอนหลับพักผ่อนเต็มที่และตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่น	+	.619	.564	✓
	22	ฉันรู้สึกเหน็ดเหนื่อย หดแรงแและหมดพลังในการทำสิ่งต่างๆ	-	.557	.760	✓
	23	ฉันรู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวา มีพลังในการทำสิ่งต่างๆ	+	.755	.594	✓
	24	ฉันรู้สึกกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆ	+	.625	.480	✓
	25	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรมต่างๆ	-	.543	.575	✓
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค				.815	.799	
องค์ประกอบ ที่ 6 ด้าน สุขภาพ โดยทั่วไป	26	ฉันรู้สึกไม่ค่อยสบาย เจ็บโน่น ปวดนี้ และเอาแต่กังวลกับสุขภาพของตัวเอง	-	.626	.687	✓
	27	ฉันกังวลกับสุขภาพของตนเอง	-	.600	.610	✓
	28	ฉันรู้สึกว่าสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายของฉัน	-	.773	.795	✓
	29	ฉันมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	+	.641	.692	✓
	30	ฉันไม่ค่อยเจ็บไข้ได้ป่วย	+	.516	.771	✓
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค				.830	.877	
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคทั้งฉบับ				.940	.912	

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC) ของกระทงทั้ง 30 ข้อในมาตรสุขภาพทางจิตนั้นมีค่าสูงกว่าค่า r วิฤติ (Critical - R) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 [$r(40) = .257$, $\alpha = .05$] ดังนั้นมาตรสุขภาพทางจิตใช้ในการเก็บข้อมูลจึงยังมีจำนวน 30 ข้อเช่นเดิม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษาได้แก่การแจกแจงความถี่ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติเชิงวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ที่ความเครียดในการทำงานการแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจและสุขภาวะทางจิตมีต่อพฤติกรรมสูบบุหรี่โดยใช้การวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณแบบขั้นตอน (Multiple Regression Analysis)

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงาน (Work Stress) การแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ (Sensation Seeking) สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being) กับพฤติกรรมสูบบุหรี่ ของวิศวกรจำนวน 150 คน ข้อมูลที่ได้รับคือข้อมูลจากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดพฤติกรรมสูบบุหรี่ มาตรฐานวัดความเครียดในการทำงาน (Work Stress) มาตรฐานวัดการแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ (Sensation Seeking) และมาตรฐานวัดสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being) หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) และข้อมูลพื้นฐานทางสถิติ เพื่อสรุปลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรหลักที่ใช้ในการศึกษา และในการทำนายความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงาน การแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ และสุขภาวะทางจิต กับพฤติกรรมสูบบุหรี่ของวิศวกรจะใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) และใช้การวิเคราะห์สถิติพหุคูณถดถอย (Multiple Regression Analysis) ร่วมกันทำนายความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงาน การแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ สุขภาวะทางจิต กับพฤติกรรมสูบบุหรี่ของวิศวกรซึ่งผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทางสถิติของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐาน

และเพื่อให้การนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล และการทำความเข้าใจเกี่ยวกับผลการวิเคราะห์ข้อมูล การแปรผลวิเคราะห์ข้อมูลมีความเข้าใจที่ตรงกัน และสะดวกต่อการนำเสนอ ผู้วิจัยขอกำหนดสัญลักษณ์แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติในงานวิจัย

N	หมายถึง	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
M	หมายถึง	ค่ามัธยฐานเลขคณิต
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Min	หมายถึง	คะแนนสูงสุด
Max	หมายถึง	คะแนนต่ำสุด
β	หมายถึง	เมทริกซ์อิทธิพลเชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรแฝงภายใน
R	หมายถึง	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R ²	หมายถึง	สัมประสิทธิ์การทำนาย
p	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
B	หมายถึง	สัมประสิทธิ์ถดถอย หรือความชันของสมการถดถอยพหุคูณ เชิงเส้น
SE B	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

นำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังตารางที่ 4-8

ตารางที่ 4

จำนวนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำแนกตามอายุ สถานภาพ อายุการทำงานในองค์กร และตำแหน่งงาน โดยคิดเป็นร้อยละ (N=150)

	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	6	2.7
ชาย	144	97.3
รวม	150	100.00
อายุ		
20-25ปี	43	28.7
26-30ปี	68	45.3
31-35ปี	32	21.3
36 ปีขึ้นไป	7	4.7
รวม	150	100.00
<i>M= 27.44</i>	<i>SD= 4.29</i>	
สถานภาพ		
โสด	141	94.0
แต่งงาน	8	5.3
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	1	0.7
รวม	150	100.00

	จำนวน	ร้อยละ
อายุงานปัจจุบัน		
ต่ำกว่า 1 ปี	40	26.7
1-5ปี	95	63.3
6-10 ปี	14	9.3
10 ปีขึ้นไป	1	0.7
รวม	150	100.00
<i>M= 25.47</i>	<i>SD= 2.23</i>	
ตำแหน่งงาน		
พนักงาน	146	97.3
หัวหน้างาน	3	2.0
ผู้บริหารระดับกลาง	1	0.7
รวม	150	100.00

จากตารางที่ 4 การเก็บข้อมูลขั้นต้นในงานวิจัยครั้งนี้มีผู้ร่วมการวิจัยทั้งหมด 150 คน โดยเป็นวิศวกรทั้งหมด 150 คน แบ่งออกเป็นเพศหญิง 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.7 เพศชาย 144 คน คิดเป็นร้อยละ 97.3 และมีอายุเฉลี่ย 27.44 ปี มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 ปี ส่วนใหญ่สถานภาพโสด 141 คน คิดเป็นร้อยละ 94.0 มีตำแหน่งงานระดับพนักงาน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 97.3 ระดับหัวหน้างาน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 ระดับผู้บริหารระดับกลาง 1 คนคิดเป็นร้อยละ 0.7 และมีอายุงานเฉลี่ย 25.47 เดือน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุงานเฉลี่ยเท่ากับ 2.23 เดือน

ตารางที่ 5

พฤติกรรมสูบบุหรี่ของวิศวกรโดยคิดเป็นร้อยละ (N=150)

	จำนวน	ร้อยละ
1. ความถี่ในการสูบบุหรี่		
แล้วแต่โอกาส	27	18.0
ทุกสัปดาห์	-	-
วันเว้นวัน	4	2.7
ทุกวัน	119	79.3
2. จำนวนมวนบุหรี่ที่สูบโดยทั่วไปต่อวัน		
ไม่สูบ	-	-
2-4 มวน	2	1.3
5-7 มวน	39	26.0
8-10 มวน	10	6.7
11-13 มวน	18	12.0
1 ซอง	81	54
มากกว่า 2 ซองต่อวัน	-	-

	จำนวน	ร้อยละ
3. จำนวนมวนบุหรี่ในแต่ละวันใน 1 เดือนที่ผ่านมา		
ไม่สูบ	-	-
2-4 มวน	3	2.0
5-7 มวน	42	28.0
8-10 มวน	13	8.7
11-13 มวน	8	5.3
1 ซอง	84	56.0
มากกว่า 2 ซองต่อวัน	-	-
4. อายุเริ่มแรกที่สูบบุหรี่		
10-15 ปี	19	12.67
16-20 ปี	86	57.3
21-25 ปี	45	30.0
5. สาเหตุของการเริ่มสูบบุหรี่		
อยากลอง	51	34
เพื่อนชวน	88	58.7
เครียด	9	6
เข้าสังคม	2	1.3
อื่นๆ	-	-
รวม	150	100.00

จากตารางที่ 5 ในการสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ของวิศวกรพบว่า ความถี่ในการสูบบุหรี่ส่วนใหญ่จะสูบทุกวัน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 79.3 สูบแล้วแต่โอกาส 27 คน คิดเป็นร้อยละ 18 และจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบโดยทั่วไปต่อวัน สูบ 1 ซอง 81 คน คิดเป็นร้อยละ 54 สูบ 5-7 มวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 26 สูบ 11-13 มวน คิดเป็นร้อยละ 12.0 สูบ 8-10 มวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 และสูบ 2-4 มวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 อายุเริ่มแรกที่สูบบุหรี่ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 16-20 ปีจำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 57.3 ช่วงอายุ 21-25 ปีจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 และช่วงอายุ 10-15 ปีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 12.67 ส่วนสาเหตุของการเริ่มสูบบุหรี่สาเหตุมาจากเพื่อนชวณจำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 58.7 เป็นส่วนใหญ่ รองลงมาเป็นอยากลองจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 34 เครียดจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6 และ เข้าสังคมจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 6

พฤติกรรมกรรมการดื่มสุราของวิศวกร(N=150)

	จำนวน	ร้อยละ
ท่านดื่มสุราหรือไม่		
ดื่ม	150	100
ไม่ดื่ม	-	-

จากตารางที่ 6 ในการสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการดื่มสุราของวิศวกรพบว่า กลุ่มวิศวกรที่สูบบุหรี่มีพฤติกรรมกรรมการดื่มสุรา จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ตารางที่ 7

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของวิศวกร(N=150)

	จำนวน	ร้อยละ
ความถี่ในการออกกำลังกาย		
แล้วแต่โอกาส	71	47.3
ทุกสัปดาห์	58	38.7
วันเว้นวัน	14	9.3
ทุกวัน	7	4.7

จากตารางที่ 7 ในการสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของวิศวกร ด้านความถี่ในการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย แล้วแต่โอกาสจำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 47.3 ทุกสัปดาห์ จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 วันเว้นวันจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 9.3 และทุกวัน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทางสถิติของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 8

คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรในการวิจัย (N = 150)

ตัวแปร	Min	Max	M	SD
1.ความเครียดในการทำงาน	17.00	85.00	58.00	9.53
2.การแสวงหาการสัมผัสด	0.00	40.00	24.98	6.30
3.สุขภาพทางจิต	30.00	150.00	97.12	1.60
4. พฤติกรรมสูบบุหรี่	1.00	14.00	4.07	1.40

จากตารางที่ 8 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัยพบว่า ความเครียดในการทำงานมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 58.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.53 ค่าต่ำสุดของคะแนนเท่ากับ 17.00 และค่าสูงสุดของคะแนนเท่ากับ 85.00 ส่วนการแสวงหาการสัมผัสมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 24.98 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.30 ค่าต่ำสุดของคะแนนเท่ากับ 0.00 ค่าสูงสุดของคะแนนเท่ากับ 40.00 ตัวแปรสุขภาพจิตมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 97.12 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.60 ค่าต่ำสุดของคะแนนเท่ากับ 30.00 และค่าสูงสุดของคะแนนเท่ากับ 150.00 และพฤติกรรมสูบบุหรี่มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.07 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.40 ค่าต่ำสุดของคะแนนเท่ากับ 1.00 และค่าสูงสุดของคะแนนเท่ากับ 14.00

ตารางที่ 9

แสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส และสุขภาพจิต กับพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้ (N=150)

ตัวแปร	(1)	(2)	(3)	(4)
ความเครียดในการทำงาน(1)	1.00			
การแสวงหาการสัมผัส (2)	-.205*	1.00		
สุขภาพจิต (3)	-.470***	.102	1.00	
พฤติกรรมสูบบุหรี่ (4)	.409***	-.141	-.179*	1.00

*p < .05, **p<.01(2-tailed)

จากตารางที่ 9 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างความเครียดในการทำงานกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ พบว่า ความเครียดในการทำงานมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.41 ($r = 0.41, p < .05$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีความเครียดในการทำงานสูงจะมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ระดับสูง และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างการแสวงหาการสัมผัสกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ พบว่า การแสวงหาการสัมผัสไม่มีสหสัมพันธ์กับพฤติกรรมสูบบุหรี่ ค่า

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.14 ($r = -0.14, p > .05$) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างสุขภาวะทางจิตกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ พบว่า สุขภาวะทางจิตมีสหสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.18 ($r = -0.18, p < .05$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตต่ำจะมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ระดับสูง

ตารางที่ 10

ค่าความสัมพันธ์ร่วมพหุเชิงเส้น (Multicollinearity) ของตัวแปรอิสระที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปร	Multicollinearity	
	Tolerance	VIF
ความเครียดในการทำงาน	1.00	1.00
การแสวงหาการสัมผัส	.958	1.05
สุขภาวะทางจิต	.779	1.28

จากตาราง 10 ความสัมพันธ์ข้างต้นแสดงว่า ตัวแปรอิสระที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ไม่มีภาวะร่วมพหุเชิงเส้น (Multicollinearity) โดยพิจารณาจากเกณฑ์ของ Hair และคณะ (2006) ที่ได้กำหนดว่า ค่า Tolerance ต้องมีค่ามากกว่า $.10$ และค่า VIF ต้องไม่มีค่าเข้าใกล้ 10 ซึ่งตัวแปรทุกตัวมีค่า Tolerance ระหว่าง $.779$ ถึง 1.00 และมีค่า VIF ระหว่าง 1.00 และ 1.28 ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ตัวแปรอิสระทุกตัวมีความเป็นอิสระต่อกัน

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐาน

ตารางที่ 11

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ(Multiple Regression Analysis)ของพฤติกรรมสูบบุหรี่โดยมีความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส สุขภาวะทางจิต ร่วมกันเป็นตัวทำนาย โดยการวิเคราะห์แบบลำดับขั้น (Stepwise method) ($N = 150$)

ลำดับขั้นการพยากรณ์	R	R square	Adjusted R square	R square change	F
ขั้นที่ 1 ความเครียดในการทำงาน	.471	.222	.217	.222	42.18***

*** $p < .001$

จากตารางที่ 11 เมื่อทดสอบสมมติฐานโดยนำความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส และสุขภาวะทางจิต มาทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ โดยวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยใส่ตัวแปรทำนายด้วยวิธีการ Stepwise พบว่าความเครียดในการทำงานเป็นเพียงตัวแปรเดียวที่สามารถทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 22.2 ($R^2 = .222, p < .001$)

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายในรูปคะแนนดิบ (b) คะแนนมาตรฐาน (Beta) การทดสอบการมีนัยสำคัญทางสถิติของ Beta ที่ได้จากการคัดเลือกตัวแปรด้วยวิธี Stepwise ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตาราง 12

ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายในรูปคะแนนดิบ (b) คะแนนมาตรฐาน (Beta) การทดสอบการมีนัยสำคัญทางสถิติของ Beta ($N = 150$)

ตัวแปรพยากรณ์ที่เข้าสมการ	B	SEb	Beta (β)	t
(ค่าคงที่)	-.909	.621		-1.463
ความเครียดในการทำงาน	1.167	.180	.471	6.495***

*** $p < .001$

จากตาราง 12 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย พบว่า ความเครียดในการทำงานเป็นตัวแปรเดียวที่สามารถทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ ($\beta = .471, p < .001$)

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (b) สามารถเขียนสมการทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้ดังนี้

$$\text{พฤติกรรมสูบบุหรี่} = -.909 + 1.167^{***} \text{ ความเครียดในการทำงาน}$$

*** $p < .001$

สามารถแปลความสมการได้ดังนี้

ตัวแปรความเครียดในการทำงานสามารถทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) เท่ากับ 1.167 หมายความว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเครียดในการทำงานเพิ่มขึ้นเท่ากับ 1 คะแนน จะทำให้พฤติกรรมสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น 1.167 คะแนนเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

อาจสรุปได้ว่าตัวแปรทั้ง 3 ตัว คือ ความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส และสุขภาวะทางจิตไม่สามารถร่วมกันทำนายตัวแปรตามได้ แต่ทั้งนี้พบว่าตัวแปรความเครียดในการทำงานเพียงตัวแปรเดียวเท่านั้นที่สามารถทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ โดยมีน้ำหนักในการทำนาย $\beta = .471, p < .001$

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายของ ความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส และสุขภาวะทางจิต ต่อพฤติกรรมสูบบุหรี่ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยดังนี้

สมมติฐาน ความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส และสุขภาวะทางจิต สามารถร่วมกันทำนาย พฤติกรรมสูบบุหรี่ได้

ผลการทดสอบสมมติฐานจากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ พบว่า ผลการวิจัย **ไม่สนับสนุน สมมติฐาน** กล่าวคือ ความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส และสุขภาวะทางจิต ไม่สามารถ ร่วมกันทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้

1. ความเครียดในการทำงาน

ความเครียดในการทำงานเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ดีที่สุด ($\beta = .41$, $p > .001$) จึงอาจกล่าวได้ว่าถ้าวิศวกรมีความเครียดในการทำงานมาก ก็จะมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Cooper & Marshall (1976) ที่กล่าวว่าความเครียดในการทำงานเป็นผลจากปัจจัยของ การทำงานหรือสภาพแวดล้อมในการทำงานของบุคคลทำให้เกิดความเครียด และปัจจัยที่มีผลคุกคามต่อ การทำงานของบุคคลได้แก่ ภาระงานที่มากเกินไป ความสับสนหรือความขัดแย้งในบทบาท สภาวะการ ทำงานที่ไม่ดี งานที่มีการรับผิดชอบสูง หรือความสัมพันธ์ระหว่างผู้ร่วมงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Todd (1996) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในบทบาท (role stress) การขัดเกลาทาง สังคม (role socialization) กับพฤติกรรมสูบบุหรี่ พบว่า ความเครียดในบทบาททางสังคมสามารถทำนาย พฤติกรรมสูบบุหรี่ได้ กล่าวคือ บุคคลจะมีพฤติกรรมสูบบุหรี่เมื่อบุคคลมีความเครียดในบทบาท (role stress) เช่น ความขัดแย้งด้านบทบาททางอาชีพ (Role conflict) และผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษา ของ Green และ Johnson (1990) ที่ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างพนักงานจำนวน 800 คน ผลการศึกษาแสดง

ให้เห็นว่า พนักงานที่มีความเครียดจากการทำงานสูงจะสูบบุหรี่มากกว่าพนักงานที่มีความเครียดจากการทำงานต่ำและมีแนวโน้มว่าจะสูบบุหรี่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

2. การแสวงหาการสัมผัส

การผลการวิเคราะห์พบว่า การแสวงหาการสัมผัสไม่สามารถทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้ ซึ่งไม่เป็นไปตามแนวคิดการแสวงหาการสัมผัสของ Zuckerman (1979) ที่กล่าวไว้ว่า คือลักษณะของบุคคลที่ต้องการค้นหาประสบการณ์ใหม่ๆที่น่าตื่นเต้น ทำทาย และจะการตอบสนองต่อแรงจูงใจโดยจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตนเองและสังคม

ทั้งนี้กลุ่มผู้วิจัยเห็นว่าสาเหตุที่การแสวงหาการสัมผัสสามารถทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้ต่ำและทำให้ไม่สอดคล้องกับแนวคิดของ Zuckerman อาจเพราะกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยของ Zuckerman เป็นกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงอายุ 15-20 ปี (Adolescence) ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์แปรปรวน รุนแรงและถูกกดดันจากสังคมรอบข้างตามทฤษฎี Storm & stress ของ Stanley Hall และวัยรุ่นยังมีลักษณะที่ต้องการค้นหาสิ่งใหม่ๆที่ไม่เคยทำมาก่อน ชอบความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง และถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าใหม่ๆได้ง่าย เมื่อได้ทำในสิ่งที่แปลกใหม่ทำทายจะทำให้เกิดความตื่นเต้น พึงพอใจ จึงทำให้วัยรุ่นมักมีพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่างๆ เช่น ขับรถเร็ว เสพสารเสพติด ดื่มสุรา สูบบุหรี่ เป็นต้น การแสวงหาการสัมผัสจึงสามารถทำนายพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นได้ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในครั้งนี้คือวิศวกรที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 21-40 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) ซึ่งมีวุฒิภาวะทางอารมณ์มากขึ้นและมีความมั่นคงทางจิตใจ สามารถควบคุมตนเองได้ มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาที่เพิ่มขึ้น มีการคิดที่ไตร่ตรองและรอบคอบ และในวัยนี้จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนน้อยลง ทำให้อิทธิพลการชักจูงในการทำสิ่งต่างๆจากกลุ่มเพื่อนมีน้อย การแสวงหาการสัมผัสจึงไม่สามารถทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ของวิศวกรที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้

และในงานวิจัยของ George (2006) ที่เปรียบเทียบการแสวงหาการสัมผัสและความก้าวร้าวระหว่างนักเรียน นักศึกษา และผู้ใหญ่ พบว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีคะแนนการแสวงหาการสัมผัสและคะแนนด้านความก้าวร้าวน้อยกว่าวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้การแสวงหาการสัมผัสไม่สามารถทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ของวิศวกรได้

3. สุขภาวะทางจิต

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ พบว่า สุขภาวะทางจิตของวิศวกร ไม่มีสหสัมพันธ์กับพฤติกรรมสูบบุหรี่ ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษาของ Brook et al., (2011) ที่อธิบายไว้ว่า สุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตต่ำ (Low well-being) มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ที่มากกว่าผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตสูง (High well-being) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Schwartz และคณะ (2011) ที่แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk Behaviors) อย่างมีนัยสำคัญโดยอธิบายว่าผู้ที่มีระดับสุขภาวะทางจิตต่ำ (Low well-being) จะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพสูง

กลุ่มผู้วิจัยคาดว่า การที่สุขภาวะทางจิตไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก สุขภาวะทางจิตมิได้มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อพฤติกรรมสูบบุหรี่ ทั้งนี้ อาจจะขึ้นอยู่กับตัวแปรส่งผ่าน เช่น กลวิธีการจัดการกับความเครียด ซึ่งในงานวิจัยของ Malkoc (2011) พบว่า สุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการจัดการกับความเครียดของบุคคล กล่าวคือ ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดีจะมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่ดี โดยมุ่งเน้นที่ปัญหา และผู้ที่มีรูปแบบการจัดการกับความเครียดเช่นนี้จะมีวิธีการแก้ปัญหาแบบที่เหมาะสมโดยไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การดื่มเหล้า หรือ สูบบุหรี่เข้ามาเกี่ยวข้อง หรืออาจจะมีตัวแปรส่งผ่านอีกหนึ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องคือ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม สามารถอธิบายได้ว่า สุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์กับการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (Lavasani, 2011) และ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมคือตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสูบบุหรี่ (Stephoe, 1996) กล่าวคือ บุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีจะมีการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมที่ดี และผู้ที่มีการรับรู้การสนับสนุนจากสังคมที่ดีจะไม่พึ่งพายาเสพติด

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า ปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัย คือ ความเครียดในการทำงาน (Work stress) การแสวงหาการสัมผัส (Sensation Seeking) และสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being) ไม่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ มีเพียงตัวแปรเดียวที่สามารถทำนายพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้คือ ความเครียดในการทำงาน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อทำนายว่าความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส และสุขภาวะทางจิต สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ วิศวกรจากองค์กรเอกชนจำนวน 150 คน

สมมติฐานที่ใช้ในการวิจัย

ความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส และสุขภาวะทางจิต สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสูบบุหรี่ได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพ อายุการทำงาน ในองค์กรปัจจุบัน ตำแหน่งงาน
2. มาตรวัดความเครียดในการทำงาน (Work Stress Scale) ที่ชินนิษฐารัฐ อติชาติศรีสกุล และ ณัฏฐา เทียนทอง (2554) ได้แปลและพัฒนามาจากมาตรวัดของ Addae และ Wang (2006) ซึ่งมีทั้งหมด 17 ข้อ
3. มาตรวัดการแสวงหาการสัมผัสที่ยงยุทธ ยั่งยืน (2552) แปลและเรียบเรียงจากมาตรวัดการแสวงหาการสัมผัส ของ Zuckerman (1979) (Sensation Seeking Scale-Form V) ซึ่งมีทั้งหมด 40 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ องค์ประกอบละ 10 ข้อ

4. มาตรฐานวัดสุขภาวะทางจิตของสุรชา เศษฏาภนาพร(2552) โดยนำมาจาก ภณิดา ชนวิทยาสัทสิกุล และสุภาพรณ โคตรจรัส(2548) โดยพัฒนาตามแนวคิดของ Dupuy(1977) ซึ่งมีทั้งหมด 30 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 6 องค์ประกอบ องค์ประกอบละ 5 ข้อ และแบ่งออกเป็นข้อกระทงทางบวก 13 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 17 ข้อ
5. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวและพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ 8 ข้อ

การเก็บข้อมูล

กลุ่มผู้วิจัยเขียนจดหมายขออนุญาตส่งไปยังเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคลองค์กรเอกชนทุกแห่งที่จะเข้าไปขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเมื่อได้รับอนุญาตแล้วกลุ่มผู้วิจัยจึงเดินทางไปฝากแบบสอบถามไว้กับเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคลขององค์กรเอกชนนั้นโดยเจ้าหน้าที่คนนั้นจะรับผิดชอบในการเก็บข้อมูลด้วยให้เมื่อเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคลได้ช่วยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างได้ครบจำนวนคนที่กำหนดแล้วกลุ่มผู้วิจัยจึงเดินทางกลับไปเก็บแบบสอบถามที่ได้รับการกรอกข้อมูลแล้วพร้อมกับกล่าวขอบคุณผู้ช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลทุกคนหลังจากนั้นจึงแปลข้อมูลที่ได้ทั้งหมดเป็นคะแนนแล้วนำไปวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS for Window

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ในคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัธยเลขคณิต (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2. สถิติเชิงวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยโดย

การทดสอบสมมติฐานใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression)

สรุปผลการวิจัย

ความเครียดในการทำงาน การแสวงหาการสัมผัส และสุขภาวะทางจิต ไม่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวิศวกรในองค์กรได้ โดยมีตัวแปรความเครียดในการทำงานเพียงตัวแปรเดียวที่สามารถทำนายพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรทำการวิจัยโดยศึกษากับตัวแปรอื่นเพิ่มเติม เช่น บุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง ฯลฯ เพื่อดูว่าตัวแปรเหล่านี้มีผลต่อการสูบบุหรี่อย่างไร
2. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากขึ้น เช่น พนักงานบัญชี สถาปนิก เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือการดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด* (พิมพ์ครั้งที่ 2) นนทบุรี.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ถวิล ธาราโกชน และศรัณย์ ดำริสุข. (2541). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ.

ประวิตร เจนวรรณะกุล และ รุ่งทิวา วัจนละลิต. (2550). *กายภาพบำบัดกับพิษภัยของบุหรี่* (พิมพ์ครั้งที่ 1).

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประธาน รัชต์จำริญ. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกแสวงหาสิ่งดีที่เด่นชัดไว้ใจกับการติดสารแอมเฟ*

ตามีนของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เรณูการ จันทขาว. (2551). *ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความเครียดในการทำงาน*. วิทยานิพนธ์ปริญญา

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

ศรีสอางค์ แยมสิริ. (2546). *ความชุกของความผิดปกติจากการดื่มสุราและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้อง*

ใน พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตเบียร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา

สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Arnett, J.J. (1994). *Sensation seeking: A new conceptualization and a new scale*. *Personality and Individual Differences*, 16, 289-296.

Berline, D. E. (1967). *Arousal and reinforcement*. Nebraska symposium on motivation. Lincoln: University of Nebraska Press.

Beehr, T.A. and J.E. Newman.(1974). *Job Stress Employee Health and Organization Effectiveness*. *Personal Psychology*. (March), 605-699.

Brook, D, W., Rubenstone, E., Zhang, C., & Brook, J, S., (2011). *Environmental stressors, low well- being, smoking, and alcohol use among South African adolescents*, *Social Science & Medicine*, 72, 1447-1453.

Carton, S., Jouvent, R., &Widlocher, D. (1994). *Sensation seeking, nicotine dependence, and smoking motivation in female and male smokers*. *Addictive Behaviors*, 19, 219-277

Cooper, C. L., & Marshall, S. (1984). *Occupational Source of Stress*. *Journal of Occupation Psychology*. 495(May), 11-28.

Comeau, N., Stewart, S.H., &Loba, P. (2001). *The relation of traits anxiety, anxiety sensitivity, and sensation seeking to adolescents motivation for alcohol, cigarette and marijuana use*. *Addictive Behaviors*, 26, 803-825.

- Dupuy, H.J. (1977). The General Well-being Schedule. In I. McDowell & C. Newell (Eds.), *Measuring health: a guide to rating scales and questionnaire* (2nd ed) (pp. 206-213). USA: Oxford University Press.
- Dupuy.H.J. (1984).The Psychological general Well-Being (PGWB) Index.In N. Wenger (Eds.), *Assessment of quality of life in clinical trials of cardiovascular therapies* (pp.170-183). New York: Le Jacq.
- Fernander, A, F., Patten, C, A., Schroeder, D, R., Stevens, S, R., Eberman, K, M.,& Hurt, R, D. (2005).Exploring the association of John Henry active coping and education on smoking behavior and nicotine dependence among Blacks in the USA, *Social Science & Medicine*, 60, 491-500.
- Freund, S. (1957).*The Standard edition of the complete psychological works*.London: Hogarth Press.
- George, J. M., & Jones, G.R. (2008).*Understanding and management organizational behavior*(5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall.
- Green, K. L., & Johnson. V. J., (1990).The Effects of Psychosocial Work Organization on Patterns of Cigarette Smoking among Male Chemical Plat Employee.*American Journal of Public Health*, 80, 1368-1371.
- Hair, Jr. J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., &Tatham, R. L. (2006).*Multivariate data analysis*.New Jersey: Pearson Prentice Hall.

Hebb, D.O. (1949). *The organization of behavior*. New York: Wiley

Hurlbut, J, M., & Robbins, L,K. (2011). Correlations between spirituality and health-promoting behaviors among sheltered homeless woman. *Community Health Nurse*, 2, 81-91.

Igra V, Irwin C.E. (1996). *Handbook of adolescent health risk behavior*. New York: Plenum Press, 35-51.

Kouvonen, A., Kivimaki.M., Virtanen. M.,Pentti.J.,&Vahtera. J., (2005). Work stress,smokingstatus,and smoking intensity: an observational study of 46 190employees. *Journal of Epidemiol Community Health*, 59, 63-69.

Kouvonen, A., et.al (2009). Relationship between job strain and smoking cessation: the Finish Public Sector Study. *Tobacco Control*, 18, 108-114.

Lavasani, M, G., Borhanzadeh, S., Afzali, Leila.,&Hejazi, E. (2011). The relationship betweenperceived styles,social support with psychological well-being. *Social and Behavioral Science*, 15, 1852-1856.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychologica stress and the coping stress*. New York: McGraw-Hill.

Lazarus, R. S., &Flokman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*.New York: Spriger Publishing Company.

Malkoc, A. (2010). Big five personality traits ans coping styles predict subjective well-being. *Social and Behavioral Science*, 12, 577-581.

McDowell, I. (2006). *Measuring health: a guide to rating scales and questionnaires* (3rd ed.). USA: Oxford University Press.

Ryff, C.D., Kwan, C.M.L., & Singer, B. (2001). Personality and aging: Flourishing agendas and future challenges. In J.E. Birren & K.W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (5th ed.). San Diego: Academic Press.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้เป็นส่วนประกอบของการทำโครงการทางจิตวิทยาโดยนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยโปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อแล้วกาเครื่องหมายxลงในช่องคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2แบบสอบถามความเครียดในการทำงาน(Work Stress) จำนวน17 ข้อ

ตอนที่ 3แบบสอบถามการแสวงหาการสัมผัส (Sensation Seeking) จำนวน 40 ข้อ

ตอนที่ 4แบบสอบถามสุขภาวะทางจิต (Well-being) จำนวน 30 ข้อ

ตอนที่ 5แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวและพฤติกรรมกรสูบบุหรี่ จำนวน 8 ข้อ

ขอให้ท่านตอบด้วยความตั้งใจและตรงกับความคิด ความรู้สึกของตัวท่านมากที่สุด โดยไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดตรวจสอบว่าท่านทำครบทุกข้อ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ในการวิเคราะห์ต่อไป ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้จะถูกเก็บเป็นความลับและนำไปวิเคราะห์เป็นภาพรวมเพื่อใช้ประกอบการวิจัยเท่านั้น โดยจะไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านทั้งสิ้น

ขอขอบคุณในความร่วมมือเป็นอย่างสูง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ _____ ปี
3. สถานภาพ สมรส หม้าย _____ /หย่า/แยกกันอยู่
4. อาชีพ _____
5. อายุในองค์กรปัจจุบัน _____ ปี _____ เดือน
6. ตำแหน่งงาน พนักงาน หัวหน้างาน หัวหน้าระดับกลาง
 ผู้บริหารระดับสูง อื่นๆ ระยะเวลา _____
7. สายงาน/ฝ่าย/แผนก _____

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดในการทำงาน

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย × ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับตัวท่านหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา เพียง 1 ช่อง

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
	1	2	3	4	5
1. การทำงานกับองค์กรนี้ ทำให้ฉันมีเวลาให้กับครอบครัวน้อยลง					
2. การทำงานกับองค์กรนี้ ทำให้ฉันไม่ค่อยมีเวลาทำกิจกรรมอื่นๆ					
3. ฉันทำงานมากเกินไปจนไม่มีเวลาที่จะเดินผ่อนคลาย					
4. ฉันรู้สึกเหมือนกับว่าฉันทำงานแทบจะไม่มีวันหยุด					
5. บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่าฉันทุ่มเทให้กับการทำงานมากเกินไป					
6. บางครั้งเมื่อเสียงโทรศัพท์ดังที่บ้าน ฉันรู้สึกกลัวว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับงาน					
7. บ่อยครั้งที่งานของฉัน ทำให้ฉันรู้สึกไม่มีความสุข และวิตกกังวล					
8. ฉันทำงานมากกว่าที่ควรทำ					
9. บางครั้งงานของฉันทำให้ฉันรู้สึกแน่นหน้าอก					
10. ฉันรู้สึกหงุดหงิดและกังวลใจกับผลงานที่ทำ					
11. ฉันมีงานมากเกินไป แต่มีเวลาน้อยที่จะทำ					
12. เพื่อนร่วมงานที่อยู่ในระดับเดียวกับฉัน ส่วนมากมักเหนื่อยล้ากับงานจำนวนมากที่ต้องทำ					
13. ฉันรู้สึกไม่อยากตื่นไปทำงานในเช้าวันจันทร์					
14. ฉันมักกลัวว่าจะทำงานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด					
15. การทำงานกับองค์กรนี้ ทำให้ฉันมีเวลาส่วนตัวน้อยลง					
16. ฉันรู้สึกอยากออกจากงานนี้ให้เร็วที่สุด					
17. ฉันรู้สึกว่ามีอาการเจ็บป่วยทางกายบางอย่างเกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการแสวงหาการสัมพัทธ์

คำชี้แจง คำถามในตอนนี้มีทั้งหมด 40 ข้อ เป็นกาทำให้เลือกตอบ โดยมี 2 ตัวเลือกในแต่ละข้อ คือ A และ B ให้ท่านวงกลมในตัวเลือกที่ตรงกับความชอบหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด

คำถาม (ให้วงกลมข้อที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด)

1. A ฉันชอบงานเลี้ยงที่มีโอกาสได้เปลี่ยนแปลงอย่างเต็มที่
B ฉันชอบงานเลี้ยงแบบเจียบๆ ผู้คนพูดคุยกันอย่างสุภาพเรียบร้อย
2. A ฉันสามารถดูหนังบางเรื่อง 2-3 ครั้ง ได้โดยไม่เบื่อ
B ฉันไม่ชอบดูหนังเรื่องเดียวซ้ำๆ
3. A บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นนักบินเขา
B ฉันไม่เข้าใจคนที่เสี่ยงชีวิตในการบินเขา
4. A ฉันไม่ชอบกลิ่นของร่างกายคน
B ฉันชอบกลิ่นบางกลิ่นของร่างกายคน
5. A ฉันเบื่อที่จะพบปะกับเพื่อนหน้าเดิมๆ
B ฉันชอบที่จะพบปะกับเพื่อนที่คุ้นเคยกันเท่านั้น
6. A ฉันชอบสำรวจสถานที่แปลกใหม่ แม้ว่าหลงทางก็ตาม
B ฉันชอบให้คนนำทาง เมื่อต้องไปในสถานที่ใหม่ๆที่ไม่คุ้นเคย
7. A ฉันไม่ชอบคนที่พูดหรือทำบางอย่างเพื่อให้ผู้อื่นตกใจหรืออารมณ์เสีย
B คนที่มองออก / เข้าใจได้ง่าย เป็นคนที่น่าเบื่อในสายตาฉัน
8. A ฉันไม่ชอบหนังหรือการแสดงที่สามารถเดาตอนจบได้
B ฉันรู้สึกเฉยๆถ้าหากจะดูหนังหรือการแสดงที่ฉันสามารถทำนายเนื้อเรื่องได้
9. A ฉันเคยสูบกัญชาหรืออยากจะทำ
B ฉันไม่เคยสูบกัญชา
10. A ฉันไม่ต้องการจะลองสารเสพติดที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อตัวฉัน
B ฉันอยากลองสารเสพติดชนิดใหม่ๆ ที่ทำให้เกิดอาการเคลิบเคลิ้ม
11. A โดยปกติคนมักจะหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เป็นอันตราย
B ฉันอยากจะทำอะไรที่ดูเสี่ยงเล็กน้อยในบางครั้ง
12. A ฉันไม่ชอบคนที่ไม่รู้จักระวังอารมณ์ทางเพศ
B ฉันชอบคนที่มีความเป็นอิสระในการแสดงออกทางเพศ
13. A สารกระตุ้นทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจ
B ฉันชอบดื่มสุราหรือสูบกัญชาที่มีรสและกลิ่นแรงๆ
14. A ฉันชอบชิมอาหารที่ฉันไม่เคยลองทานมาก่อน
B ฉันชอบสั่งอาหารที่ฉันคุ้นเคยเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิดหวังและความไม่พึงพอใจ

15. A ฉันชอบดูภาพยนตร์ที่บ้าน ภาพการท่องเที่ยว ภาพยนตร์แนวครอบครัว
B การดูภาพยนตร์ที่บ้าน ภาพการท่องเที่ยว ภาพยนตร์แนวครอบครัวทำให้ฉันเบื่ออย่างยิ่ง
16. A ฉันชอบขับรถเร็ว
B ฉันคิดว่า การขับรถเร็วเป็นการเสี่ยงอันตราย
17. A ฉันต้องการที่จะลองไปลองแก๊ง
B ฉันไม่ต้องการที่จะลองไปลองแก๊ง
18. A ฉันชอบการท่องเที่ยวโดยไม่ต้องมีการวางแผนหรือมีกำหนดเวลาล่วงหน้า
B ฉันชอบวางแผนการไว้ล่วงหน้าอย่างรอบคอบก่อนการออกเดินทางท่องเที่ยว
19. A ฉันชอบคบคนธรรมดาติดดินเป็นเพื่อน
B ฉันชอบคบเพื่อนที่แปลกแหวกแนวออกไป เช่น พวกศิลปิน พวกเด็กแนว หรือเด็กแว้น
20. A ฉันไม่ชอบเรียนขับเครื่องบิน
B ฉันชอบเรียนขับเครื่องบิน
21. A ฉันอยากที่จะดำน้ำตื้นๆ
B ฉันอยากที่จะดำน้ำลึก
22. A ฉันต้องการคบกับกลุ่มคนที่มีความเปี่ยมเบนทางเพศหรือเพศที่สาม
B ฉันจะหลีกเลี่ยงจากใครก็ตามที่ฉันสงสัยว่าจะเป็นเกย์หรือเลสเบียน
23. A ฉันอยากลองกระโดดร่ม
B แม้ว่าจะมีร่มชูชีพ ฉันก็ไม่อยากที่จะลองกระโดดจากเครื่องบิน
24. A ฉันชอบคบเพื่อนที่เป็นคนน่าตื่นตาตื่นใจที่คาดเดาไม่ได้
B ฉันชอบเพื่อนที่น่าเชื่อถือคาดเดาได้
25. A ฉันไม่สนใจเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆแม้ว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับตนเอง
B ฉันอยากมีประสบการณ์ใหม่ๆและน่าตื่นเต้นเร้าใจแม้ว่ามันอาจจะน่ากลัว ไม่อยู่ในกรอบหรือผิดกฎหมาย
26. A งานศิลปะที่ดีควรมีความชัดเจนมีความสมดุลของรูปทรงและมีความกลมกลืนของสีสัน
B ฉันมักเห็นความงามของสีสันที่ตัดกันและรูปทรงที่ผิดปกติของภาพเขียนสมัยใหม่
27. A ฉันมีความสุขกับการใช้ชีวิตเรียบง่ายภายในบ้าน
B ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดมากถ้าต้องอยู่กับบ้านแม้จะเป็นช่วงเวลาสั้นๆก็ตาม
28. A ฉันชอบดำน้ำโดยกระโดดจากกระดานที่มีความสูง
B ฉันรู้สึกไม่ดีเมื่อยืนอยู่บนกระดานกระโดดน้ำ (หรือฉันจะไม่เข้าไปใกล้มันเลย)
29. A ฉันชอบมีนัดกับเพศตรงข้ามที่มีรูปร่างเร้าใจ
B ฉันชอบมีนัดกับคนที่มีความนิยมตรงกัน
30. A การดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักมักทำให้งานเลี้ยงก่อรอย เพราะบางคนจะโวยวายและทำตัวหยาบคาย
B การดื่มให้เต็มที่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับงานเลี้ยง

31. A ความหยาบคายเป็นสิ่งเลวร้ายของสังคม
B คนใจดีที่น่าเบื่อ คือคนเลวร้ายของสังคม
32. A บุคคลแต่ละคนควรมีประสบการณ์ทางเพศก่อนแต่งงาน
B คนที่จะแต่งงานกันควรเรียนรู้ประสบการณ์ทางเพศจากกันและกันหลังแต่งงาน
33. A ถึงแม้ฉันจะมีเงินฉันก็ไม่สนใจที่จะเกี่ยวข้องกับคนรวย
B ฉันพอใจที่จะท่องเที่ยวรอบโลกด้วยเครื่องบินส่วนตัว
34. A ฉันชอบคนที่ฉลาดมีไหวพริบแม้ในบางครั้งพวกเขาจะสบประมาทคนอื่นก็ตาม
B ฉันไม่ชอบคนที่ชอบทำร้ายความรู้สึกคนอื่น
35. A การแสดงเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ในภาพยนตร์เป็นการแสดงออกที่มากเกินไป
B ฉันชอบดูฉากเซ็กซี่หรือวาบหวิดทั้งหลายในภาพยนตร์
36. A ฉันรู้สึกดีมากๆหลังจากได้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สัก 1-2 แก้ว
B มีบางอย่างที่ผิดปกติสำหรับคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี
37. A ผู้คนควรแต่งกายให้มีความเหมาะสม ตามกาลเทศะ
B ผู้คนควรแต่งกายในแบบของตนเอง แม้ในบางครั้งจะดูแปลกๆก็ตาม
38. A การเล่นล่องแก่งเป็นเรื่องที่อันตราย
B ฉันชอบ/อยากเล่นล่องแก่ง
39. A ฉันไม่สามารถทนคนที่โง่งงหรือน่าเบื่อได้
B ฉันพบสิ่งที่น่าสนใจในแทบทุกคนที่ฉันพูดคุยด้วย
40. A ฉันไม่ชอบเล่นเครื่องเล่นพวกรถไฟเหาะตีลังกาที่วิ่งด้วยความเร็วสูง
B ฉันรู้สึกสนุกและตื่นเต้นกับการเล่นเครื่องเล่นรถไฟเหาะตีลังกาที่วิ่งด้วยความเร็วสูง

ตอนที่ 4 สุขภาวะทางจิต

คำแนะนำ: ในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึกอย่างไรบ้างกับชีวิตของท่าน กรุณาอ่านข้อความด้านล่างและตอบว่าท่านรู้สึกเช่นนั้นบ้างหรือไม่ และบอຍเพียงใด โดยทำเครื่องหมายถูก ลงในช่องว่าง เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ และโปรดตอบทุกข้อ

คำถาม	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1	ไม่เห็นด้วย 2	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกๆกัน 3	เห็นด้วย 4	เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5
1.ฉันรู้สึกมีความสุขในชีวิต					
2.ฉันรู้สึกหงุดหงิด กระทบกระวายเป็นจนแทบทำอะไรไม่ได้					
3.ฉันรู้สึกว่าฉันสามารถควบคุมพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี					
4.ฉันรู้สึกเสียใจ สิ้นหวัง หรือเผชิญปัญหาต่างๆ มากมาย จนแทบจะหมดหวังในชีวิต					
5.ฉันรู้สึกว่าฉันกำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกดดันอย่างมาก					
6.ฉันรู้สึกพอใจและมีความสุขมากกับชีวิต					
7.ฉันรู้สึกว่าฉันสามารถควบคุมพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ของตัวเองได้เป็นอย่างดี					
8. ฉันรู้สึกวิตกกังวล หงุดหงิด อย่างมาก					
9.ฉันนอนหลับพักผ่อนเต็มที่และตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่น					
10.ฉันรู้สึกไม่ค่อยสบาย เจ็บโน่น ปวดนี่ และเอาแต่กังวลกับสุขภาพของตัวเอง					
11.ฉันพบเจอสิ่งที่น่าสนใจมากมายในแต่ละวัน					
12.ฉันรู้สึกแ่ยอยู่ตลอดเวลา					
13.ฉันรู้สึกมั่นใจและมั่นคงในชีวิต					
14.ฉันรู้สึกเหน็ดเหนื่อย หมดแรงและหมดพลังในการทำสิ่งต่างๆ					
15.ฉันกังวลกับสุขภาพของตนเอง					
16.ฉันรู้สึกเครียดอยู่เสมอ					
17.ฉันรู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวา มีพลังในการทำสิ่งต่างๆ					
18.ฉันรู้สึกหดหู่ เศร้าใจ อยู่เสมอ					
19.ฉันรู้สึกว่าเหตุการณ์ที่เลวร้ายกำลังจะเกิดขึ้นกับฉัน					
20.รู้สึกอย่างมากกว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี หรือไม่มีค่าเลย					
21.ฉันรู้สึกท้อแท้กับชีวิต					

22.ฉันรู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ทำ					
23.ฉันสนุกกับงานที่ทำ					
24.ฉันไม่สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้					
25.ฉันสามารถตั้งสติได้ดีเมื่อเจอสถานการณ์คับขัน					
26.ฉันรู้สึกกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆ					
27.ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรมต่างๆ					
28.ฉันรู้สึกว่าสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายของฉัน					
29.ฉันมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง					
30.ฉันไม่ค่อยเจ็บไข้ได้ป่วย					

ตอนที่ 5 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวและพฤติกรรมการสูบบุหรี่

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย × ลงในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1. ท่านเคยสูบบุหรี่หรือไม่

(1) เคย (2) ไม่เคย (ไม่ต้องตอบข้อ 2-5)

2. ท่านสูบบุหรี่เป็นประจำหรือไม่

(1) แล้วแต่โอกาส (2) ทุกสัปดาห์ (3) วันเว้นวัน (4) ทุกวัน

3. จำนวนมวนบุหรี่ที่สูบโดยทั่วไปต่อวัน

(1) 2-4 มวน (2) 5-7 มวน (3) 8-10 มวน
 (4) 11-13 มวน (5) 1 ซอง (6) มากกว่า 2 ซองต่อวัน

4. ปริมาณการสูบบุหรี่ในแต่ละวันใน 1 เดือนที่ผ่านมา

(1) 2-4 มวน (2) 5-7 มวน (3) 8-10 มวน
 (4) 11-13 มวน (5) 1 ซอง (6) มากกว่า 2 ซองต่อวัน

5. อายุเริ่มแรกที่สูบบุหรี่.....ปี

6. อะไรเป็นตัวทำให้ตัดสินใจเริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรก

(1) ออยากลอง (2) เพื่อนชวน (3) เครียด (4) เข้าสังคม
 (5) อื่นๆ..... (ระบุ)

7. ท่านดื่มสุราหรือไม่

(1) ดื่ม (2) ไม่ดื่ม

8. ท่านออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่

(1) แล้วแต่โอกาส (2) ทุกสัปดาห์ (3) วันเว้นวัน (4) ทุกวัน