

ความเครียดจากการทำงานและพฤติกรรมลดความเครียดของ
ผู้ประกอบการอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ

นางสาวคณมาศ จูตโชติ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2555

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

WORK STRESS AND STRESS REDUCTION BEHAVIORS OF PHARMACEUTICAL SALE
REPRESENTATIVES IN BANGKOK
OF INTERNATIONAL PHARMACEUTICAL COMPANY

Miss Khanamart Titachote

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health

Department of Psychiatry

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2012

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความเครียดจากการทำงานและพฤติกรรมการลดความเครียด ของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของ บริษัทยาข้ามชาติ
โดย	นางสาวคณามาศ ฐิตโชติ
สาขาวิชา	สุขภาพจิต
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง รัศมน กัลยาศิริ

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ โสภณ นภาธร)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นุรณี กาญจนถวัลย์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง รัศมน กัลยาศิริ)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง รวีวรรณ นิวัตพันธุ์)

คณามาศ ฐิติ โชติ: ความเครียดจากการทำงานและพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ. (WORK STRESS AND STRESS REDUCTION BEHAVIORS OF PHARMACEUTICAL SALE REPRESENTATIVES IN BANGKOK OF INTERNATIONAL PHARMACEUTICAL COMPANY) อ. ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ.พญ. รัศมน กัลยาศิริ, 159 หน้า.

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความเครียดจากการทำงาน และพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ รวมไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และพฤติกรรมการลดความเครียด โดยดำเนินการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง เก็บข้อมูลระหว่างเดือนเมษายน จนถึง ธันวาคม 2555 โดยใช้ เครื่องมือ 1. ข้อมูลส่วนบุคคล และปัจจัยอื่นๆ 2. การประเมินความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพ ผู้แทนยา และ 3. การประเมินพฤติกรรมการลดความเครียด นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมานหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่างๆกับความเครียด และพฤติกรรมการลดความเครียด รวมถึง ใช้สถิติถดถอยวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด และพฤติกรรมการลดความเครียด

ผลการวิจัย จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 330 คน พบว่าผู้แทนยามีคะแนนความเครียดต่อปัจจัยการทำงาน เฉลี่ย 56.64 คะแนน จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน โดยส่วนใหญ่มีความเครียดและ พฤติกรรมการลดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งการใช้พฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกาย เช่น การนอนพักผ่อน ด้านจิตใจ เช่น ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง และด้านบทบาทหน้าที่ เช่น การจัดตารางการทำงาน มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่ลดลง ($p < 0.05$) ในขณะที่พฤติกรรมการลดความเครียดด้านลบ เช่น การทำลายข้าวของ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่สูง ($p < 0.05$) ทั้งนี้ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของผู้แทนยาจากการวิเคราะห์สถิติถดถอย คือ การมาจากต่างจังหวัด การไม่มีเงินออม การรู้สึกว่าการที่ทำเป็นภาระ และการคิดว่าการพบแพทย์/บุคลากรมีข้อเรียกร้อง ไม่ว่างให้พบ หรือต่อว่าประชดประชันซึ่งสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางตรงข้าม คือการแต่งงาน การไม่มีโรคประจำตัว เคยทำงานหลายบริษัท บิดาเสียชีวิตแล้ว และการรู้สึกว่ายอดขายสมเหตุสมผล ($p < 0.05$) โดยปัจจัยที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความเครียด คือ เพศ สถานภาพสมรส สภาวะทางเศรษฐกิจ ลักษณะที่อยู่ ความรู้สึกต่อแพทย์/บุคลากร ความรู้สึกต่อยอดขาย และการลาพักร้อน ($p < 0.05$) ซึ่งผลที่ได้ก็นำมาใช้ในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นในกลุ่มประชากรตัวอย่างได้

ภาควิชา.....จิตเวชศาสตร์.....ลายมือชื่อนิติ.....
 สาขาวิชา.....สุขภาพจิต.....ลายมือชื่อ.ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....
 ปีการศึกษา.....2555.....

5474352930: MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORDS: STRESS/ PHARMACEUTICAL SALE REPRESENTATIVES/
STRESS REDUCTION BEHAVIORS

KHANAMART TITACHOTE: WORK STRESS AND STRESS REDUCTION
BEHAVIORS OF PHARMACEUTICAL SALE REPRESENTATIVES IN
BANGKOK OF INTERNATIONAL PHARMACEUTICAL COMPANY.

ADVISOR: RASMON KALAYASIRI M.D., 159 pp.

The purpose of this cross-sectional descriptive design is to study job’s stress and behaviors employed to cope with stress in medical representatives in international pharmaceutical companies in Bangkok. 330 medical representatives, working in multi-national companies in Bangkok at least 6 months, aged \geq 18 years were recruited to answer 1) personal information questionnaire, 2) stressful feeling related to medical representative job and 3) stress reduction behaviors.

Study found that the mean score of stress scores relating to work factors of 330 medical representatives is 56.64 out of 100 points. Most people had moderate levels of stress and stress reduction behavior. Three dimensions of stress reduction behaviors, including physical, psychological, role and responsibility are related to the decrease of stress level ($p < 0.05$). Meanwhile the negative dimension of stress reduction behavior correlated to high stress level score ($p < 0.05$). Linear regression statistic shows risk factors relating to stress of medical representatives are coming from provinces, no financial saving, and thinking that doctors/medical professionals are demanding and unavailable or verbally insulting or speak sarcastically. However, marriage, no medical diseases, history of working in many pharmaceutical companies, the decease of father, and feeling that the company’s sales target set for them is reasonable are protective factors for stress in the representatives ($p < 0.05$). Gender, marital status, economic state, type of resident, feeling relating to doctors/medical professionals and sales target set by the company, and holidays leave, relates to stress reduction behaviors ($p < 0.05$). This study may be used for well-being planning and promotion for target population, medical representatives, to promote self-efficacy and work efficiency.

Department:..... Psychiatry..... Student’s Signature.....

Field of Study:..... Mental Health..... Advisor’s Signature.....

Academic Year: ..2012.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิง รัศมน กัลยาศิริ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาและความรู้ต่างๆตลอดการทำ วิทยานิพนธ์ รวมถึงการตรวจสอบแก้ไขด้วยความเอาใจใส่อย่างดีมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบ ขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่กรุณาให้ความรู้ และเจ้าหน้าที่ธุรการ ภาควิชาจิตเวช ศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือและให้ความสะดวกตลอดระยะเวลาที่ ศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อและคุณแม่ ที่คอยให้กำลังใจ และสนับสนุน ดูแลเอาใจใส่ เสมอมา และขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ปรียญาโททุกคน ที่ร่วมทุกข์ร่วมสุข ดูแลช่วยเหลือกันและ กันตลอดมา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามของการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	6
ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความรู้เกี่ยวกับความเครียด.....	9
ความรู้เกี่ยวกับความเครียดจากการทำงาน.....	14
ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการลดความเครียด.....	17
ความรู้เกี่ยวกับอาชีพผู้แทนยา.....	23
ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	25

บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	30
	รูปแบบการวิจัย.....	30
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	30
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	31
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	34
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
	ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	37
	ตอนที่ 2 ข้อมูลและความรู้สึกต่อปัจจัยด้านการทำงาน.....	45
	ตอนที่ 3 การประเมินระดับความเครียดต่อปัจจัยด้านการทำงาน.....	47
	ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่างๆกับความเครียด.....	54
	ตอนที่ 5 การประเมินพฤติกรรมการลดความเครียด.....	70
	ตอนที่ 6 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมการลด ความเครียด.....	74
	ตอนที่ 7 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพฤติกรรมการลด ความเครียด.....	120
บทที่ 5	สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	125
	สรุปผลการวิจัย.....	125
	อภิปรายผลการวิจัย.....	127
	ข้อเสนอแนะ.....	136
	รายการอ้างอิง.....	137
	ภาคผนวก.....	143
	ภาคผนวก ก ข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย.....	144
	ภาคผนวก ข ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย.....	148
	ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	151
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	159

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร	37
2	จำนวนและร้อยละจำแนกตามปัจจัยด้านเศรษฐกิจของผู้แทนยาในเขต กรุงเทพมหานคร.....	40
3	จำนวนและร้อยละจำแนกตามปัจจัยด้านครอบครัวและที่อยู่อาศัยของผู้แทนยาในเขต กรุงเทพมหานคร.....	41
4	จำนวนและร้อยละจำแนกตามปัจจัยด้านการทำงานของผู้แทนยาในเขต กรุงเทพมหานคร.....	43
5	ความรู้สึกรู้สึกของผู้แทนยาต่อปัจจัยต่างๆ ด้านการทำงาน.....	45
6	ปัญหาที่พบเมื่อติดต่อกับแพทย์ บุคลากรทางการแพทย์.....	46
7	ระดับความเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพของผู้แทนยา.....	47
8	ค่าสถิติเชิงพรรณนาของระดับความเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพของผู้แทนยา..	49
9	ผลระดับความเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพของผู้แทนยา.....	51
10	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียด.....	54
11	ความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชาที่จบปริญญาตรีกับความเครียด.....	56
12	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านเศรษฐกิจกับความเครียด.....	57
13	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัวและบุคคลที่อยู่อาศัยด้วยความเครียด...	58
14	ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะที่อยู่อาศัยกับความเครียด.....	59
15	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการทำงานกับความเครียด.....	60
16	ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกรู้สึกของผู้แทนต่อปัจจัยอื่นๆ ด้านการทำงานกับ ความเครียด.....	62
17	ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาที่พบเมื่อติดต่อกับแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์กับ ความเครียด.....	64
18	วิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นระหว่างปัจจัยต่างๆกับความเครียด.....	67
19	ระดับพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้แทนยา.....	70
20	ค่าสถิติเชิงพรรณนาของพฤติกรรมการลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง.....	72

ตารางที่	หน้า	
21	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านร่างกาย จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มี อายุต่างกัน.....	74
22	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านจิตใจ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มี อายุต่างกัน.....	76
23	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านบทบาทหน้าที่ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่ม ตัวอย่างที่มีอายุต่างกัน.....	78
24	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมการเล่น จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่ม ตัวอย่างที่มีเพศต่างกัน.....	80
25	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านร่างกาย จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มี เพศต่างกัน.....	82
26	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านจิตใจ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ ต่างกัน.....	84
27	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านบทบาทหน้าที่ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่ม ตัวอย่างที่มีเพศต่างกัน.....	86
28	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมการเล่น จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่ม ตัวอย่างที่มีเพศต่างกัน.....	88
29	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านร่างกาย จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มี สถานภาพสมรสต่างกัน.....	90

ตารางที่	หน้า
30	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านจิตใจ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มี สถานภาพสมรสต่างกัน..... 92
31	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านบทบาทหน้าที่ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่ม ตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน..... 94
32	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมเชิงลบจำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่ม ตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน..... 96
33	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านร่างกาย จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มี ระดับการศึกษาต่างกัน..... 98
34	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านจิตใจ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มี ระดับการศึกษาต่างกัน..... 100
35	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านบทบาทหน้าที่ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่ม ตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่างกัน..... 102
36	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมเชิงลบ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่ม ตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่างกัน..... 104
37	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างตามรายด้านและจำแนกตามตัวแปร..... 106
38	วิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมการลดความเครียด ในแต่ละด้าน..... 118
39	การทดสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่าง ความเครียด และพฤติกรรมการลด ความเครียดในแต่ละด้านเป็นรายชื่อด้วยสถิติเชิงอนุมาน..... 120

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2	แสดงการกระจายตัวของผลรวมคะแนนความเครียด.....	53

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

ความเครียดเป็นสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อเตรียมพร้อมร่างกายที่จะพบเจอสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา ซึ่งหากความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันซ้ำแล้วซ้ำเล่า และไม่สามารถจัดการได้นั้น จะก่อให้เกิดการสะสมเรื้อรัง โดยความเครียดนั้นสามารถแสดงออกได้ทั้ง ทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน ทางด้านจิตใจ เช่น วิตกกังวล จี้ถ่ม สมาธิสั้น ทางด้านอารมณ์ เช่น โกรธง่าย ซึมเศร้า [1] และทางด้านพฤติกรรม เช่น การรับประทานที่ผิดปกติ ดิคุบหรี การคิดแอลกอฮอล์ การนอนที่ผิดปกติไปจากเดิม ไม่ว่าจะเป็น การนอนไม่หลับ หรือการนอนที่มากเกินไป รวมไปถึงอาจมีสภาวะ ของความเกียจคร้าน หงุดหงิดง่าย เป็นต้น [2] โดยผลสำรวจความเครียดของคนไทยของสำนักงานสุขภาพจิตในเดือนมกราคม 2554 จำนวน 4,200 คน แบ่งตามภูมิภาค ได้เป็น ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ ภาคกลางและตะวันออก และ กรุงเทพมหานคร ภาคละ 840 คน พบว่าคนไทยมีความเครียดสูงถึง ร้อยละ 9.2 และความเครียดสูงสุดอยู่ที่ กรุงเทพมหานคร ร้อยละ 13.1 ซึ่งสาเหตุหลักที่ทำให้คนในกรุงเทพมหานคร เครียด ก็คือ ปัญหาการเงิน และปัญหาหน้าที่การงาน โดยกรุงเทพมหานครถูกจัดเป็นพื้นที่เสี่ยงมากกว่าพื้นที่อื่นที่ต้องทำการเฝ้าระวัง [3] นอกจากนี้ยังมีการรวบรวมข้อมูลของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) ในรอบปี 2548-2553 พบว่ากลุ่มลูกจ้าง บริษัทเอกชนและคนทำงานรับจ้างทั่วไปมีความเครียดสูงสุด และความเครียดมีผลต่อความคิด ในการฆ่าตัวตาย ถึง 1 ใน 10 คน ของผู้ที่มีความเครียด โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่ระดับผู้ใช้แรงงาน จนถึงระดับพนักงานบริษัท ซึ่งเหตุผลที่คิดฆ่าตัวตาย มาจากคุณภาพชีวิตที่ย่ำแย่ [4]

ความเครียดจากการทำงาน เป็นปัญหาซึ่งพบได้เป็นส่วนใหญ่ของคนทำงาน โดยพบสูงถึง ร้อยละ 65 จากผลสำรวจของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) ซึ่งปัจจัย ที่ก่อให้เกิดความเครียด อาจมาจาก สภาพอากาศ นโยบายขององค์กร การปรับเงินเดือน การแข่งขันเพื่อการได้ตำแหน่งที่สูงขึ้นขององค์กรขนาดใหญ่ การทำงานที่ไม่เหมาะสมกับความ สามารถ หรือ ลักษณะของงาน [5] และความเครียดจากการทำงาน อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของ ตัวเองและชีวิตครอบครัว โดยมีผลสำรวจพบว่า ครั้งหนึ่งของคนทำงาน เองงานกลับมาทำที่บ้าน ด้วยทำให้เวลาในการดูแลลูกลดลง นอกจากนี้ การทำงานที่มากเกินไปและความเครียด ยังมีผล

ต่อความต้องการทางเพศที่ลดลง ซึ่งพบได้ในผู้หญิงถึง 33% และผู้ชาย 13% [2] ดังนั้นหากคนเรามีความเครียดที่มากเกินไป ก็จะต้องมีการจัดการกับความเครียด เพื่อให้ความเครียดลดลง หรือหมดไปซึ่งแต่ละคน จะมีวิธีการในการจัดการกับความเครียดที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการจัดการความเครียดเชิงบวก เช่น ปรัชญาผู้อื่น ปล่อยวาง ทำใจให้สบาย ดูทีวี ภาพยนตร์ ฟังเพลง ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น ในขณะที่บางคนอาจมีวิธีการจัดการความเครียดในเชิงลบ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ เล่นการพนัน การใช้ความรุนแรงทางด้านคำพูด หรือการกระทำ ในการระบายความเครียด ส่งผลต่อความปลอดภัยของตนเอง คนรอบข้าง เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่คนในครอบครัว ซึ่งมีการศึกษาวิจัย พบว่าลักษณะของงานที่มีโอกาสที่จะเกิดความเครียด มากที่สุด 10 อันดับ คือ ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ บุคลากรทางการแพทย์ วิศวกร ฝ่ายขายและการตลาด ฝ่ายการศึกษา การเงิน ทรัพยากรบุคคล ฝ่ายปฏิบัติการ ฝ่ายผลิต และเสมียน ตามลำดับ [6] โดยธุรกิจยาจัดเป็นการทำงานอีกรูปแบบหนึ่งที่มีการทำงานหลายฝ่ายประกอบกัน ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียดในการทำงานได้เช่นกัน

ธุรกิจยาในปี 2554 มีมูลค่าการนำเข้า 38,194.5 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจากปี 2553 ร้อยละ 0.2 โดยนำเข้ามาจาก สหรัฐอเมริกา เยอรมันนี ฝรั่งเศส อังกฤษ และ อินเดีย คิดเป็นร้อยละ 40 ของมูลค่าการนำเข้า ซึ่งราคาที่นำเข้านี้ผู้นำเข้าจะต้องลดราคาลงเพื่อรักษาปริมาณของการขายไว้ให้สอดคล้องกับนโยบายเบิกจ่ายยาของโรงพยาบาลรัฐ ที่เน้นการใช้ยาในประเทศ (Local Generics) เพิ่มมากขึ้น เพื่อลด ค่าใช้จ่ายให้เป็นไปตามนโยบาย 30 บาทรักษาทุกโรค และระบบประกันสังคมของทางรัฐบาล ซึ่งหากผู้ป่วย ไม่สามารถจ่ายค่ายาต้นแบบที่มีราคาแพงได้ ก็จะหันมาใช้ยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ (National List Essential Drugs) หรือยาที่ผลิตในประเทศ ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับยาต้นแบบในการรักษาแทน [7,8] ดังนั้นการแข่งขันของบริษัทยาข้ามชาติ จึงมีความเข้มข้นเพิ่มมากขึ้น เพราะนอกจากจะต้องแข่งขันกับบริษัทยาข้ามชาติด้วยกันแล้ว ยังจะต้องแข่งขันกับบริษัทยาในประเทศอีกด้วย ซึ่งในปัจจุบัน มีผู้ผลิตยาในประเทศสูงถึง 160 แห่ง และอาชีพหนึ่งที่มีความสำคัญในการแข่งขันดังกล่าว คืออาชีพผู้แทนยา

อาชีพผู้แทนยา (Medical Representative) มีหน้าที่รับผิดชอบทั้งในการนำเสนอขายเข้าโรงพยาบาล การสั่งซื้อ การเปลี่ยนยา การแก้ไขปัญหาต่างๆ ต้องอาศัยความรู้ทางด้านเวชภัณฑ์เภสัชวิทยาโรคที่เกี่ยวข้อง และความรู้ทางการตลาด ทักษะการขาย ควบคู่ไปกับความพยายามและความอดทนโดยจะต้องอยู่ภายใต้กฎระเบียบของบริษัทและกฎหมายของสมาคมผู้วิจัยและผลิตเภสัชภัณฑ์ หรือ PreMA (Pharmaceutical Research and Manufacturers Association) ที่มีหลักเกณฑ์ทางการขาย และการตลาดออกมากำกับอย่างชัดเจน กล่าวคือ ผู้แทนต้องได้รับการฝึกอบรมเพื่อให้มีความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ และทางการแพทย์อย่างเพียงพอ

ที่จะนำข้อมูล มานำเสนอให้กับบุคลากรทางการแพทย์ ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งการนำเสนอไม่นั้นไม่ว่าจะเป็นการพูด หรือการใช้เอกสารประกอบจะต้องนำเสนอให้ชัดเจน ไม่อวดอ้างเกินที่ขออนุญาตไว้ ไม่เปรียบเทียบเกินจริง และต้องไม่มีการจ้าง และให้เงินเป็นค่าตอบแทนในการหาทางนำเสนอยา ต้องมีคุณธรรม และจริยธรรมในการประกอบวิชาชีพ อีกทั้งผู้แทนยาจะต้องเก็บรักษาผลิตภัณฑ์ของบริษัทให้อยู่ในสภาพดี และเก็บไว้ตามคำแนะนำที่ระบุไว้ ซึ่งบริษัทที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกของสมาคมผู้วิจัย และผลิตเภสัชภัณฑ์นั้นจะต้องเป็นบริษัทที่มี หรือเกี่ยวข้องกับการวิจัย และการพัฒนา ยาใหม่ๆ หรือยาต้นแบบ (Original Drug) โคส่วนใหญ่จะเป็นบริษัทยาของต่างชาติปัจจุบันมีสมาชิกด้วยกัน 38 บริษัท [9]

เนื่องด้วยปัจจัยต่างๆที่กล่าวมา ความเครียดของผู้แทนยา อาจส่งผลต่อพฤติกรรม และแนวทางการลดความเครียดที่แตกต่างกัน และที่ผ่านมายังไม่มีการศึกษาทางด้านนี้ มีเพียงการศึกษาความเครียดของผู้แทนยาเท่านั้น ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ จึงมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความเครียด และพฤติกรรมลดความเครียดของผู้แทนยาในปัจจุบัน โดยผลที่ได้จะมีประโยชน์เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการบริหารจัดการลดความเครียดของผู้แทนในองค์กรของบริษัทยาข้ามชาติ ได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

คำถามของการวิจัย

1. ความเครียดจากการทำงานและพฤติกรรมลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติเป็นอย่างไร
2. ปัจจัยใดที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานและพฤติกรรมลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ
3. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการทำงานและพฤติกรรมลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดและพฤติกรรมลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและพฤติกรรมลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพฤติกรรมลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพ ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติเป็นอย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้มุ่งเน้นหาความเครียด พฤติกรรมการลดความเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียด โดยการแปลผลในครั้งนี้จะอยู่ในบริบทของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ ที่มีระยะเวลาการทำงานอย่างน้อย 6 เดือนเท่านั้น

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ โรคประจำตัว ชนิดของโรคประจำตัว การได้รับการรักษาของโรคประจำตัว สถานที่เกิด สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด สาขาวิชาที่จบปริญญาตรี

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ หนี้สิน เงินออม

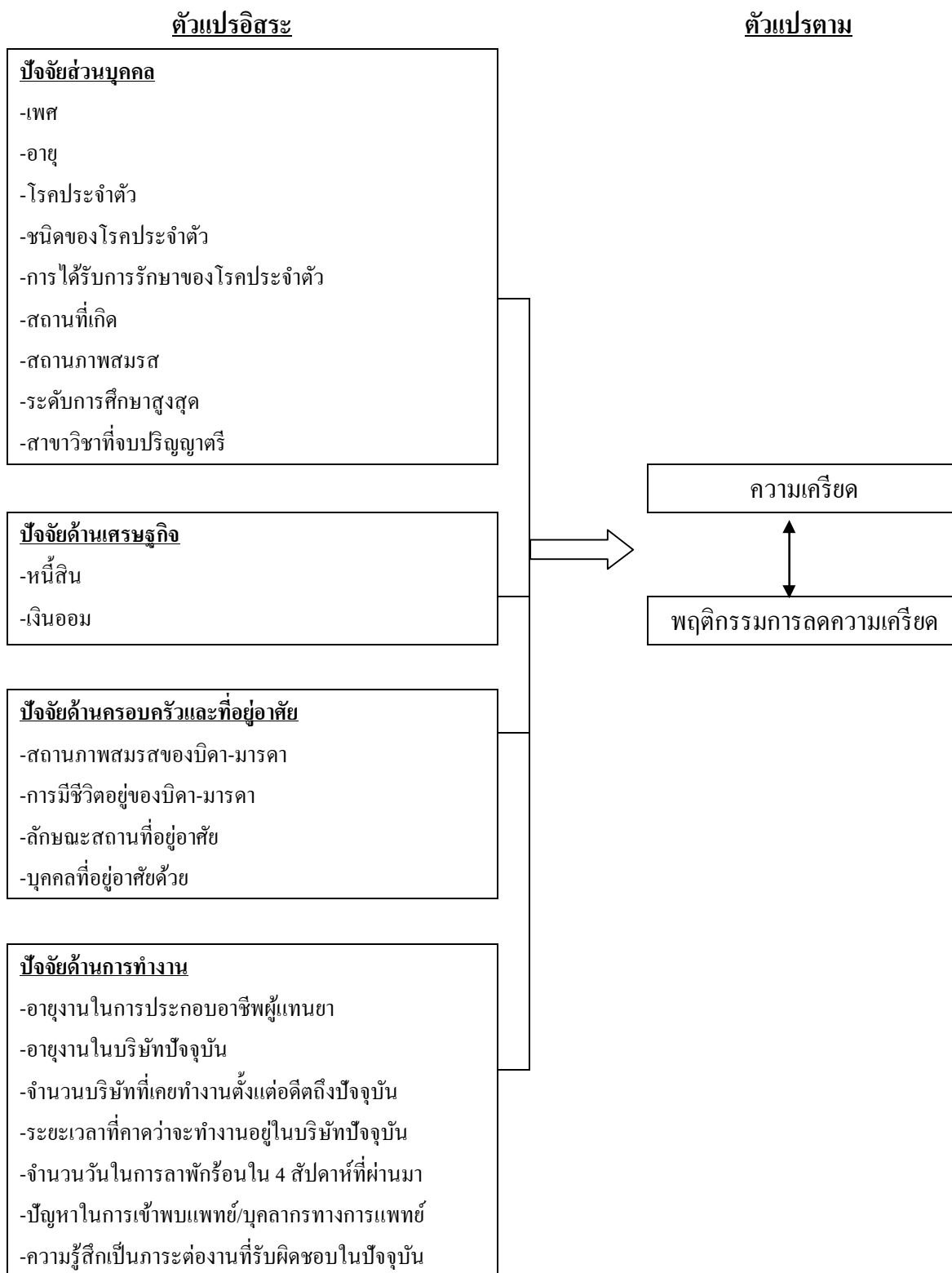
ปัจจัยด้านครอบครัวและที่อยู่อาศัย ได้แก่ สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา การมีชีวิตอยู่ของบิดา-มารดา ลักษณะสถานที่อยู่อาศัย บุคคลที่อยู่อาศัยด้วย

ปัจจัยด้านการทำงาน อายุงานในการประกอบอาชีพผู้แทนยา อายุงานในบริษัทปัจจุบัน จำนวนบริษัทที่เคยทำงานตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ระยะเวลาที่คาดว่าจะทำงานอยู่ในบริษัทปัจจุบัน จำนวนวันในการลาพักร้อนใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ปัญหาในการเข้าพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ ความรู้สึกเป็นภาระต่องานที่รับผิดชอบในปัจจุบัน

ตัวแปรตาม ประกอบด้วย

ความเครียด และพฤติกรรมการลดความเครียด

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1: กรอบแนวคิดในการวิจัย

ข้อจำกัดของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่เลือกเป็นเฉพาะกลุ่มผู้แทนยาบริษัทข้ามชาติในเขตกรุงเทพมหานครเท่านั้น เนื่องจากเป็นเขตที่มีการแข่งขันทางธุรกิจสูง ไม่ครอบคลุมถึงผู้แทนยาในภูมิภาคต่างๆทั่วประเทศ ดังนั้นผลของการวิจัยครั้งนี้จึงไม่สามารถสรุปผลแทนผู้แทนยาทั่วประเทศ หรือผู้แทนยาที่ลาออกไปประกอบอาชีพอื่นได้

นอกจากนี้การวิจัยเป็นแบบการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง ช่วงเวลาในเก็บข้อมูลที่ต่างกันในแต่ละวันอาจมีผลต่อการตอบคำถามที่ต่างกันได้ และการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบ Cross-sectional ไม่สามารถอธิบายเชิงเหตุและผลได้ว่า ความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดที่ศึกษานั้นอะไรเป็นเหตุและผลของกันและกัน

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

เนื่องจากการวิจัยนี้เป็นการสอบถามเกี่ยวกับ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านครอบครัว และข้อมูลทางด้านพฤติกรรมและแนวทางการลดความเครียดของแต่ละบุคคล เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การพนัน ฯลฯ ซึ่งควรเก็บเป็นความลับ ดังนั้นจึงไม่ขอเปิดเผยรายละเอียดส่วนบุคคลให้ทราบ โดยจะแสดงผลการวิจัยออกมาในภาพรวม และจะทำการเก็บข้อมูลเฉพาะในผู้แทนที่แสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย และลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยเท่านั้น โดยคำนึงถึง หลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 1. หลักความเคารพในบุคคล

(Respect for person) โดยการให้ผู้ตอบแบบสอบถามรับทราบข้อมูลในการทำวิจัย ได้ซักถามข้อสงสัยต่างๆ ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตัดสินใจได้อย่างอิสระในการที่จะเข้าร่วมงานวิจัย และสามารถออกจากการศึกษาเมื่อใดก็ได้ การเก็บรักษาความลับของอาสาสมัคร โดยไม่มีข้อมูลที่ระบุได้ถึงตัวบุคคล (Identifier) ในแบบบันทึกข้อมูลที่จะระบุถึงตัวอาสาสมัคร 2. หลักการให้ประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดอันตราย (Beneficence/Non-maleficence) โดยการตอบคำถามในการวิจัยครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตำแหน่ง หรือ หน้าที่การทำงาน ของอาสาสมัครในภายหลัง และการนำเสนอผลการวิจัยจะเป็นไปในภาพรวมเสมอ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ออกไปเป็นข้อมูลสำหรับองค์กรในการนำไปประกอบ การวางแผนการสนับสนุนการลดความเครียดให้กับอาสาสมัคร เพื่อให้อาสาสมัครสามารถลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น 3. หลักความยุติธรรม (Justice) คือ มีเกณฑ์การคัดเข้าและคัดออกอย่างชัดเจน มีการกระจายความเสี่ยงและผลประโยชน์อย่างเท่าเทียมกัน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ความเครียด หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคที่มาก หรือ ซ้ำๆ จนก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ กัดค้น บีบคั้น จนเกิดความทุกข์ รวมไปถึงก่อให้เกิดอาการ ทางกาย เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น โดยในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามประเมิน ความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพผู้แทนยาที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงมาจาก จุฑาวรรณ สว่างแจ้ง [34] แบ่งความเครียดเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง สูง และคะแนนสูง หมายถึง มี ความเครียดมาก

2. พฤติกรรมการลดความเครียด หมายถึง แนวทางปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ความตึงเครียด สบายใจ หรือมีกำลังใจมากขึ้น มี 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และ ด้าน บทบาทหน้าที่ โดยในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการลดความเครียดที่ปรับปรุงมา จาก ยงยุทธ พิมพา [41] โดยคงข้อคำถามที่เป็นพฤติกรรมการลดความเครียดในทางที่ดี หรือด้าน บวก จากทั้ง 3 ด้านไว้ และแยกกลุ่มพฤติกรรมการลดความเครียดในทางลบ รวมมีพฤติกรรมการลด ความเครียดทั้งหมด 4 ด้าน

3. ผู้แทนยา หมายถึง ตัวแทนของบริษัทที่มีหน้าที่ในการพบแพทย์ หรือ บุคลากรทาง การแพทย์ เพื่อเสนอข้อมูลยา ให้มีการใช้ยาและมีการซื้อขายยาในโรงพยาบาล คลินิก ร้านขายยา

4. บริษัทยาข้ามชาติ หมายถึง บริษัทยาของต่างประเทศที่มาดำเนินธุรกิจในประเทศไทย ทั้ง การผลิต นำเข้า การจัดจำหน่าย และการบริหารนั้น จะต้องอยู่ภายใต้การดูแลของต่างประเทศ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงความเครียด และพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้แทนยาในเขต กรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ

2. เพื่อทราบถึงปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อความเครียด และพฤติกรรมการลดความเครียดของ ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ

3. เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับองค์กรในการนำไปประกอบการวางแผนการสนับสนุนการลด ความเครียดให้กับผู้แทนยาเพื่อให้ผู้แทนยาสามารถลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาต่อไป และขยายผลไปสู่กลุ่มอาชีพอื่นที่มีลักษณะ การทำงานคล้ายคลึงกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียด ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียด และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยา ในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ ผู้วิจัย ได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎี ความรู้จากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ นำเสนอตามลำดับดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับความเครียด
 - 1.1 ความหมายและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด
 - 1.2 ชนิดของความเครียด
 - 1.3 สาเหตุของความเครียด
 - 1.4 ผลกระทบของความเครียด
2. ความรู้เกี่ยวกับความเครียดจากการทำงาน
 - 2.1 ความหมายของความเครียดจากการทำงาน
 - 2.2 สาเหตุของความเครียดจากการทำงาน
 - 2.3 การป้องกันความเครียดจากการทำงาน
 - 2.4 แนวทางการรักษาความเครียดจากการทำงาน
3. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการลดความเครียด
 - 3.1 กลไกป้องกันทางจิต
 - 3.2 วิธีการลดความเครียด
 - 3.3 วิธีการลดความเครียดจากการทำงาน
4. ความรู้เกี่ยวกับอาชีพผู้แทนยา
 - 4.1 ความหมายและประเภทของผู้แทนยา
 - 4.2 ลักษณะการทำงานของผู้แทนยา
 - 4.3 ปัจจัยที่มีผลในการเลือกทำอาชีพผู้แทนยา
 - 4.4 ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้แทนยา

5. ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้แทนยา

1. ความรู้เกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ได้มีผู้นิยามให้ความหมายของความเครียดไว้ต่างๆดังนี้

เดิมส์กัตต์ คทวณิช [1] กล่าวว่าความเครียด หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ในทุกเพศ ทุกวัย ทุกสังคม เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา และอุปสรรคที่มากเกินไป หรือซ้ำๆ จนก่อให้เกิดผลทางด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น หงุดหงิด อารมณ์เสีย ซึมเศร้า ท้อแท้ มองโลกในแง่ร้าย และนอกจากนี้ยังสามารถก่อให้เกิดความรู้สึกล้มสบายกาย เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์ และโทษ คือ ช่วยให้ผู้มีสุขภาพพยายามในการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ช่วยให้เกิดความกระตือรือร้น มีพลังในการดำเนินชีวิต แต่หากมีมากเกินไปก็จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย อาจทำให้เกิดโรคได้ เช่น ความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ เส้นเลือดในสมองแตก

ลูชีรา ภัทรายุทธวรรณ์ [10] กล่าวว่าความเครียด คือ ระบบเตือนภัยของร่างกายให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เกิดได้ทุกที่ทุกเวลา มีทั้งผลดีและผลเสีย ผลดี เช่น ทำให้ตื่นตัว รู้สึกท้าทาย และเกิดความสนุก ส่วนผลเสีย เช่น ก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น ความเครียดสามารถนำไปสู่พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลเสียต่างๆได้ เช่น การติดสารเสพติด หรือการมีพฤติกรรมของความรุนแรง

สันติ ใจยอดศิลป์ [11] กล่าวว่าความเครียด หมายถึง การตอบสนองของร่างกาย และจิตใจ เมื่อต้องเผชิญกับภาวะคุกคาม ทำให้ร่างกาย และจิตใจเกิดภาวะตื่นตัวว่าจะสู้หรือจะหนี และจะกลับสู่ภาวะปกติเมื่อภาวะคุกคามจบลง

นภัสกมล เพชรนรรัตน์ [12] กล่าวว่า ความเครียด คือ การตอบสนองของร่างกายเมื่อมีสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัย โดยการตอบสนองนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิม และการรับรู้ที่แตกต่างกัน ซึ่งสถานการณ์อย่างเดียวกัน อาจส่งผลต่อความรู้สึกของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกันก็ได้

เอ็ม.เค. คุปตะ [13] กล่าวว่า ความเครียด คือ การขาดสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก (Sympathetic) และพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic)

Hans Selye [14] ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า คือ การตอบสนองอย่างไม่เฉพาะเจาะจงของสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งเร้าที่เป็นอันตรายและไม่พึงประสงค์ สามารถวัดได้จริง และเป็นรูปธรรม โดยสิ่งเร้าเรียกได้อีกชื่อว่า Stressors เช่น งานหนัก อากาศที่เย็นจัดหรือร้อนจัด การเจ็บป่วย และความกลัว เป็นต้น

Lazarus and Folkman [15] ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่ได้รับการประเมินโดยบุคคล ถึงความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและทรัพยากร และอาจทำให้เกิดอันตรายขึ้น ซึ่งเหตุการณ์หนึ่งๆที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการรับรู้ในอดีตที่ผ่านมาของบุคคล โดยความเครียดที่เป็นอันตรายจะก่อให้เกิดความเศร้า ความโกรธ หรือความผิดหวัง แต่ความเครียดที่ทำนายจะก่อให้เกิดความตื่นเต้นและแรงบันดาลใจ

Sarafino [16] ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า คือ เงื่อนไขที่ส่งผลต่อเมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสภาพแวดล้อม ทำให้บุคคลรับรู้ถึงความแตกต่าง ไม่ว่าจะเป็จริงหรือไม่ก็ตามระหว่างความต้องการของสถานการณ์และทรัพยากรบุคคล ทางด้าน ชีวิตาใจ จิตใจ และสังคม

ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

Hans Selye [14] กล่าวว่า ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามด้วยสิ่งเร้า ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเรียกรการตอบสนองนี้ว่า General Adaptation Syndrome (GAS) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะคือ

1. **Alarm reaction** คือ การเผชิญต่อสิ่งเร้าที่ร่างกายยังไม่ได้ปรับตัว เป็นปฏิกิริยาแรกที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันเมื่อตระหนักถึงความเครียด หรือ อันตราย ซึ่งเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ โดยมีการใช้พลังงานจำนวนมาก เพื่อที่จะเตรียมพร้อมในการจัดการกับภัยคุกคาม และสามารถแบ่งย่อยออกเป็น 2 ระยะ

- Phase of shock ระยะนี้จะเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาสั้น โดยจะมีความดันโลหิตต่ำลง การทำงานของไตผิดปกติ อุณหภูมิของร่างกายลดต่ำลง สูญเสียการควบคุมของกล้ามเนื้อ และเข้าสู่ระยะต่อไป

- Phase of counter shock ระยะนี้ร่างกายจะปรับตัวได้ดี มีการหลั่งฮอร์โมน มากพอที่จะทำให้ระบบต่างๆของร่างกายประสานกันอย่างมีระบบ มีการตื่นตัวของร่างกายอย่างเต็มที่เพื่อเตรียมพร้อมรับสิ่งที่มีมากระตุ้น ซึ่งจะมีการหายใจถี่ขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อมีพลังงานมากพอที่จะหนีหรือจะสู้

2. **Resistance** คือ ขั้นที่ร่างกายพยายามที่จะปรับตัวกับสิ่งเร้า หรือแรงกดดัน ร่างกายมีการใช้กลไกต่างๆในการต่อสู้กับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

3. **Exhaustion** คือ ขั้นที่ร่างกายเกิดความเหนื่อยล้าจากการปรับตัวและไม่สามารถรักษาสสมดุลของร่างกายไว้ได้ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและพลังงานสำรองลดลง หหมดแรงในการทำงาน ร่างกายหมดกำลัง

ชนิดของความเครียด

ชนิดของความเครียดสามารถแบ่งออกได้ตามการตอบสนองของร่างกาย และลักษณะของความเครียด หากแบ่งตามการตอบสนองของร่างกายจะแบ่งได้เป็น 2 ประเภท [14] ด้วยกัน คือ

1. **Physiologic Stress** การตอบสนองของร่างกายในเชิงสรีรวิทยา

2. **Psychologic Stress** การตอบสนองของร่างกายในเชิงจิตวิทยาหรือจิตใจ

และการแบ่งตามลักษณะของความเครียดก็แบ่งได้เป็น 2 ประเภท [10] เช่นกัน คือ

1. **ความเครียดเฉียบพลัน** หรือ เรียกว่าความเครียดต่อสถานการณ์ เป็นความเครียดที่ร่างกายเกิดการตอบสนองขึ้นทันทีทันใด เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ เช่น อากาศที่ร้อนหรือเย็นจัด เสี่ยงรถชน การเกิดความกลัว การตกใจ หิว หรือการตกอยู่ในอันตราย โดยร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด ซึ่งจะกลับสู่ภาวะปกติ เมื่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นหายไป

2. **ความเครียดเรื้อรัง** เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกวัน โดยร่างกายไม่ได้รับการตอบสนอง นานมากจะเกิดการสะสมเรื้อรัง เช่น ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน ความเหงา ความเครียดจากปัญหาความสัมพันธ์ ระหว่างคนในสังคม เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด

ตาม Diagnostic and statistical manual of mental disorders 4th edition (DSMIV) [17] ที่พัฒนาจากสมาคมจิตแพทย์สหรัฐอเมริกา ได้แบ่งการประเมินออกเป็น 5 ด้าน ในด้านที่ 4 เป็นการแบ่งเหตุก่อความเครียด คือ ปัญหาทางจิตสังคม และทางภาวะแวดล้อม ออกเป็นปัญหาต่างๆ คือ ปัญหาในกลุ่มสมาชิกในครอบครัว เช่น การตายของสมาชิกในครอบครัว ปัญหาสุขภาพของคนในครอบครัว การหย่าร้าง การแยกกันอยู่ การย้ายบ้าน ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น การตายของเพื่อน การขาดความช่วยเหลือทางสังคม การอยู่คนเดียว การปรับตัวในช่วงรอยต่อของวงจรชีวิต เช่น การปลดเกษียณ ปัญหาทางการศึกษา เช่น การไม่รู้หนังสือ การทะเลาะกับครูหรือเพื่อนนักเรียน สภาพแวดล้อม ปัญหาทางการทำงาน เช่น การตกงาน ความว่างงาน งานที่เครียดและหนัก ปัญหาในที่ทำงาน ความไม่พอใจในงาน การทะเลาะกับนายจ้างหรือเพื่อนร่วมงาน ปัญหาที่

อยู่อาศัย เช่น การไม่มีที่อยู่อาศัย มีเพื่อนบ้านที่ไม่น่าไว้ใจ ปัญหาทางเศรษฐกิจ เช่น ความยากจน ปัญหาการเข้าถึงการรับบริการทางสาธารณสุข เช่น การขาดประกันสุขภาพ การบริการที่ไม่เพียงพอ ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับระบบทางกฎหมาย เช่น ถูกตำรวจจับ ถูกกักขังเป็นเหยื่ออาชญากรรม ปัญหาทางจิตสังคม และทางสิ่งแวดล้อม เช่น เผชิญกับภัยพิบัติ สงคราม การทะเลาะกับบุคคลที่คอยให้ช่วยเหลือ เช่น นักสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีผู้ที่สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้เป็น 3 ด้านด้วยกัน [13,18,19] คือ

1. **ทางด้านร่างกาย** เกี่ยวกับปัญหาทางสุขภาพและการเจ็บป่วย ที่กระตุ้นการทำงานของระบบซิมพาเทติก (Sympathetic) เช่น การหายใจที่ตื่นเกินไป ไม่เป็นจังหวะ หรืออาจเกิดจากการเจ็บป่วยที่เป็นโรคเรื้อรังทั้งรุนแรงและไม่รุนแรง เช่น การพักผ่อนไม่เพียงพอ การที่สารเคมีในสมองผลิตได้ไม่ดีพอ การได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรม การได้รับความกระทบกระเทือนทางสมองจากอุบัติเหตุหรือเกิดโรคทางสมอง การคิดสารเสพติด การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ โรคจากต่อมไร้ท่อ สภาพอากาศที่ร้อนหรือหนาวจนเกินไป การเปลี่ยนแปลงร่างกายอย่างรวดเร็วของวัยเจริญพันธุ์ ทุกรอบก่อนการมีประจำเดือนของผู้หญิง และการทำงานหนักหรือใช้ร่างกายเกินกำลัง เป็นต้น

2. **ทางด้านจิตใจ** เช่น ผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง เวลาที่มีเรื่องต่างๆเข้ามากระตุ้นก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย ผู้ที่วิตกกังวลง่าย ขาดทักษะการปรับตัว มองโลกในแง่ร้ายทัศนคติที่ไม่ดีต่อการดำเนินชีวิต ส่งผลต่อการตอบสนองทางลบ ไม่ว่าจะเป็น หงุดหงิด ก้าวร้าว กังวล

3. **ทางด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม** ซึ่งมาได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น สาเหตุทางด้านความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว มีความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจกัน ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ผู้ร่วมงาน หรือความสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคม หรืออาจมาจากสาเหตุทางด้านเศรษฐกิจ เช่น ภาระค่าใช้จ่ายที่มากกว่ารายได้ การทำงานที่ไม่มั่นคง มีความเสี่ยงต่อการเลิกจ้างงานสูง งานที่มีการแข่งขันและความรับผิดชอบที่สูงจนเกินไป และสาเหตุทางด้าน การเปลี่ยนแปลงของชีวิต ที่ต้องอาศัยการปรับตัว เช่น การพลัดพราก การแยกจาก การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม การเกิดภัยพิบัติที่ก่อให้เกิดการสูญเสียทั้งชีวิตหรือทรัพย์สิน เป็นต้น

ซึ่งการสรุปสาเหตุของความเครียดในเบื้องต้นนี้มีความคล้ายคลึงกับการแบ่งของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [20] ที่แบ่งสาเหตุของความเครียด ออกเป็น 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. **สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล** โดยครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เนื่องจากกายและใจมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ เมื่อร่างกายเกิดความเครียดจิตใจก็จะเกิดความเครียดไปด้วย ซึ่งร่างกายจะเกิดความเครียดได้เมื่อ มีความเหนื่อยล้าจากการทำงานหนัก และติดต่อกันนาน พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือ ภาวะโภชนาการ ที่มีการรับประทานอาหาร ไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่เพียงพอ

หรือมากจนเกินไป การดื่มสุรา บุหรี่ ชา กาแฟ และสารเสพติดต่างๆ หรือ เกิดจากการมีพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจที่ไม่ดี สามารถเกิดความเครียดได้ง่าย หรือ การเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น การมีไข้สูง อุบัติเหตุ โรคเบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น รวมไปถึงโครงสร้างของกล้ามเนื้อผิวหนังและการทรงตัวอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสม เช่น การเดิน ยืน นอน เดิน ส่วนสาเหตุด้านจิตใจ ซึ่งถือเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดความเครียดมากที่สุดนั้น อาจเกิดได้จากบุคลิกภาพที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น บุคลิกภาพ แบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต (Perfectionist) คือ คนที่ชอบความสมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ ขยัน ปฏิบัติตามข้อบังคับ บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น (Dependence) คือ บุคคลที่คิดว่าไม่สามารถทำอะไร หรือตัดสินใจอะไร ด้วยตนเองได้ วิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น (Impulsive) คือ คนใจร้อน ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ อารมณ์ขึ้นลงตลอดเวลา หรืออาจเกิดได้จากการประสบกับเหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน ทั้งในแง่ที่ดี และไม่ดี เช่น การเสียชีวิตของคู่รัก เพื่อนสนิท สมาชิกในครอบครัว การหย่าร้าง การติดยา การได้รับบาดเจ็บหรือ เจ็บป่วย การแต่งงาน การตั้งครรรภ์ การเปลี่ยนงาน การย้ายที่อยู่อาศัย เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะก่อให้เกิดการปรับตัว และในบางครั้งอาจเกิดปัญหาขึ้นได้ หรือการประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในใจ ความคับข้องใจ ต้องมีการเลือกลงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยที่ไม่ต้องการ หรือการที่คนเราไม่สามารถทำสิ่งที่ต้องการได้ ซึ่งอาจเกิดได้จาก ความรู้สึกสูญเสีย สัมผัส ไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ ความล่าช้าของการไปสู่เป้าหมาย การขาดความสามารถ การขาดทักษะ ในการทำสิ่งนั้น และ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ

2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นสาเหตุจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพ คือ สภาพแวดล้อมรอบตัว อุณหภูมิ สภาพอากาศ สภาพภูมิประเทศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ มีผลทำให้ต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา สาเหตุจากสภาพแวดล้อมทางชีวภาพ ที่สามารถทำอันตรายเราได้ เช่น เชื้อไวรัส แบคทีเรีย พยาธิหรือเชื้อโรคอื่นๆ หรือสาเหตุจากสภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม เช่น สถานภาพและบทบาทในสังคมของบุคคล ที่มีได้หลากหลายในคนคนหนึ่ง เช่น อยู่ในครอบครัวมีบทบาทเป็นพ่อแม่ เวลาอยู่ในที่ทำงานต้องเป็นลูกน้อง เมื่ออยู่กับพ่อแม่ก็มีบทบาทเป็นลูก ซึ่งหากเกิดความขัดแย้งหรือบทบาทนั้นแตกต่างกันมาก ก็จะก่อให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัว นอกจากนี้บรรทัดฐานทางสังคมและระบบการเมือง การปกครอง ที่เคร่งครัดหรือไม่ตรงกับความต้องการ ก็อาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้เช่นกัน

ผลกระทบจากความเครียด

ความเครียดสามารถทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ขาดสมาธิ ขาดความระมัดระวัง โกรธง่าย เศร้าซึม ขาดความภูมิใจในตนเอง และมีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ [21,22] โดยเมื่อเกิดความเครียดเกิดขึ้น ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกจะทำงาน ซึ่งมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนอะดรีโนคอร์ติโคโทรฟิก (Adreno-corticotropic hormone = ACTH) ส่งผลทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งสารคอร์ติซอล เพื่อเปลี่ยนไกลโคเจนให้เป็นน้ำตาล เพื่อเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย สำหรับการเตรียมพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้น จึงมีผลต่อระบบต่างๆในร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อหดเกร็ง ม่านตาขยาย ระบบย่อยอาหารหยุดทำงาน มือเท้าเย็น เหงื่อออก ภูมิคุ้มกันลดลง ซึ่งหากร่างกายเราถูกกระตุ้นด้วยความเครียดอยู่เสมอเป็นเวลานาน อาจก่อให้เกิดโรคของระบบต่างๆได้ เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร ท้องเสีย เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดอุดตัน กล้ามเนื้อตึง เป็นลม เจ็บหน้าอก ปวดหลัง หอบหืด หนี้อย่างง่าย เป็นต้น [13] นอกจากนี้ ยังส่งผลต่อพฤติกรรมของคนเราอีกด้วย เช่น การปล่อยปละละเลยงาน ไม่มีสมาธิ หลงลืม ความคิดถดถอย ร่างกายอ่อนแอ และอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุในการทำงานได้ง่ายขึ้น การรู้สึกถูกกดดันอยู่ตลอดเวลาจึงต้องแข่งขันอยู่เสมอ นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท ควบคุมตนเองไม่ได้ ลุกลุกกลน พูดเร็วและเสียงดัง โต้เถียงแบบไร้เหตุผล ไม่มีอารมณ์ขัน เบื่ออาหาร หรือหิวตลอดเวลา หลับยากหรือนอนไม่หลับติดต่อกัน ปลีกตัวจากสังคม ก้าวร้าวมากขึ้น หมกมุ่นอยู่กับปัญหาของตนเอง ไม่สนใจผู้อื่น ความอดทนต่ำลง ทำร้ายผู้อื่นและตนเอง นำไปสู่การฆ่าตัวตาย บางรายอาจมีพฤติกรรมการปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ดื่มสารเสพติด หรือ เล่นการพนัน ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทางครอบครัวและสังคมตามมา [19,22] โดยเมื่อมีความเครียดสามารถสังเกตได้จาก การกัดเล็บ ขบกรรมแน่น เคาะโต๊ะ ขมวดคิ้ว ถอนหายใจ หาวบ่อย เบื่ออาหาร เป็นต้น

2. ความรู้เกี่ยวกับเครียดจากการทำงาน

ความหมายของความเครียดจากการทำงาน

กรมสุขภาพจิต [23,24] กล่าวว่า ความเครียดจากการทำงาน หมายถึง ผลเสียต่อสุขภาพทางร่างกาย และจิตใจเนื่องจากงานที่ต้องทำหรือหน้าที่ประจำ แต่ไม่สามารถทำให้สำเร็จตามที่กำหนดหรือตามที่ได้รับมอบหมาย ทำให้เกิดความกดดัน กังวล รวมไปถึงสิ่งที่คุกคามทางด้านจิตใจที่เป็นผลจากการทำงาน โดยมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น การทำงานเป็นกะ การเดินทางลำบาก

ปริมาณงานมาก นโยบายของบริษัทและบทบาทหน้าที่ของพนักงานไม่ชัดเจน ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล บุคลิกภาพของแต่ละคนที่กังวลง่าย เป็นต้น

Coopler และ Davidson [25] ได้สร้างรูปแบบความเครียดจากงาน โดยอธิบายว่า การศึกษาเรื่องเหตุก่อความเครียดนั้นต้องศึกษาจากปัจจัยหลายด้าน โดยแต่ละด้านอาจมีความเกี่ยวข้องกัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ 1.เหตุก่อความเครียดจากงาน ได้แก่ ปัจจัยทั่วไป เช่น ตำแหน่ง หน้าที่ จำนวนปีที่ทำงาน ปัจจัยที่มาจากตัวงานเอง เช่น ความพอใจในการทำงาน ทำงานแล้วรู้สึกว่าคุณค่า มีคุณค่า ปัจจัยเรื่องบทบาทในองค์กร เช่น ความชัดเจนในบทบาท ความขัดแย้ง ปัจจัยเรื่องความก้าวหน้าในการทำงาน เช่น การเลื่อนขั้น ความพอใจในเงินเดือนที่ได้รับ ปัจจัยเรื่องความสัมพันธ์ หรือการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ผู้ที่อยู่ใต้บังคับบัญชา และ ปัจจัยเรื่องการจัดการองค์กร หรือบรรยากาศภายในองค์กร เช่น นโยบาย การติดต่อประสานงาน การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ 2.เหตุก่อความเครียดทางบ้าน ได้แก่ ความสัมพันธ์กับคู่ครอง สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน เศรษฐฐานะของครอบครัว 3.เหตุก่อความเครียดทางสังคม ได้แก่ ความรู้สึกแปลกถิ่น อาหาร สภาพอากาศ 4.เหตุก่อความเครียดเฉพาะบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ศาสนา บุคลิกภาพ

สาเหตุของความเครียดจากการทำงาน

ความเครียดจากงานสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยด้วยกันไม่ว่าจะเป็น [2,21,26]

1. **ลักษณะของงาน** งานที่อาจเกี่ยวกับความเป็นความตายของคน เช่น แพทย์ พยาบาล ทหาร ตำรวจ อาชีพที่เสี่ยงภัยต่างๆ งานที่ต้องใช้พลังทางอารมณ์ หรือถูกเรียกร้องในอาชีพมาก เช่น อาจารย์ นักวิชาการ ผู้จัดการ ยิ่งมีความเครียดมาก งานที่น่าเบื่อ ไม่ได้ใจผู้คน ไม่ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีแรงกระตุ้นในการขับเคลื่อน งานที่ต้องใช้เทคโนโลยี คอมพิวเตอร์ เมื่อเครือข่ายหยุดทำงาน ระบบรวน เครื่องเสีย หรือมีความอึดของเครื่อง งานที่ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ งานที่ต้องใช้ความรับผิดชอบมากเกินไป หรืองานที่มีกำหนดเส้นตายในการทำงานตายตัว ต้องแข่งขันกับเวลาอยู่ตลอดเวลา ก่อให้เกิดความกดดันมาก ก็ยังมีความเครียดมาก

2. **หัวหน้างาน** ไม่สามารถแยก เรื่องงานกับเรื่องส่วนตัว ไม่ยุติธรรม ไม่ยืดหยุ่น ไม่เห็นความ สามารถเมื่อทำงาน อย่างเต็มที่ ไม่เคยให้คำชมเชยเมื่อทำได้ดี

3. **เพื่อนร่วมงาน** ไม่ให้ความร่วมมือ กริยาและคำพูดไม่สุภาพ แกร่งแรงแง้งชิงดีชิงเด่น

4. **ตัวเราเอง** อาจเป็นคนที่เครียดง่าย ไม่ยืดหยุ่น คาดหวังสูง ไม่รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่สามารถเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ ก็เป็นไปได้

5. สถานที่ทำงาน บรรยากาศในสถานที่ทำงาน ที่ไม่ดี สถานที่ทำงานไกลบ้าน ทำให้ต้องอยู่กับความเร่งรีบอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็น รีบตื่นนอน รีบเดินทางเพื่อให้ถึงที่ทำงานทันเวลา และรีบเดินทางกลับบ้านท่ามกลางการจราจรที่แออัด

การป้องกันความเครียดจากการทำงาน

การป้องกันความเครียดจากการทำงานสามารถใช้ได้หลายวิธีประกอบกัน เช่น การมีสติเตือนตนเอง การจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม การฝึกสู้กับปัญหา ไม่หลบเลี่ยงปัญหา การจัดงานให้เหมาะสม หลีกเลี่ยงงานที่เครียดจนเกินไป งานที่ไม่ถนัด งานที่มีการคุกคามข่มขู่ และควรมีกิจกรรมผ่อนคลายสลับระหว่างทำงาน เพื่อให้ไม่เครียดมากเกินไป รวมไปถึงควรมีความสามัคคีในทีมงาน และมีการสื่อสารที่ดีต่อกัน ร่วมกับการฝึกการผ่อนคลายด้วยตนเอง ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การปรับเปลี่ยนวิธีคิด มองโลกในแง่ดี การให้กำลังใจตนเอง การมีที่ปรึกษา เพื่อน พ่อแม่ ครูอาจารย์ การมีมุมสงบ การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การผ่อนคลายลมหายใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น การเดิน วิ่ง แอโรบิก สัปดาห์ละ 3 ครั้ง การฟังเพลง ผ่อนคลาย กิจกรรมศิลปะ งานประดิษฐ์ การทำกิจกรรมสนุก เช่น รายการโทรทัศน์ รายการตลก [27]

แนวทางการรักษาโรคเครียดจากงาน

สายพิณ หัตถิรัตน์ [28] แบ่งการรักษาโรคเครียดจากงานออกเป็น 2 วิธี ด้วยกัน คือ

1. หาวิธีคลายเครียด แก่ความเครียดชั่วคราว ได้แก่ การเบี่ยงเบนความสนใจตนเอง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ กินอาหารอร่อยๆ นวด ออกกำลังกาย หรือใช้สารเสพติด เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ซึ่งวิธีเหล่านี้ทำได้ง่าย ได้ผลเร็ว แต่กลับมาเครียดใหม่ได้ เพราะเป็นการหนีปัญหาชั่วคราว
2. หาจุดกำเนิดความเครียด แก่ความเครียดที่สาเหตุ ด้วยการทำความเข้าใจต้นตอแห่งความเครียด คือ ความคิดต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

3. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมลดความเครียด

วิธีการที่จะขจัดความเครียดให้ลดลง หรือหมดไป แต่ละบุคคลก็มีวิธีการที่แตกต่างกันไป สามารถแบ่งได้เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ขับรถเร็ว ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด และพฤติกรรมที่เหมาะสมมีหลายวิธี เช่น [29]

1. การเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง ประเมินตนเองที่ตรงตามความเป็นจริง ทั้งจุดเด่น จุดด้อย ข้อจำกัดของตนเอง และพัฒนาจุดเด่นหรือจุดแข็งของตนเองเพื่อใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม

2. แสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การพูดคุยปรึกษากับพ่อ แม่ เพื่อน ผู้รู้ เพื่อจะได้ระบายความตึงเครียดลงได้ และรับความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนทางสังคมอื่นๆ

3. ลดพฤติกรรมแบบ ลักษณะโง่งมงาย ตรงไปตรงมา เอาจริง เอาจัง เปลี่ยนให้เป็น พฤติกรรมแบบมีลักษณะผ่อนคลาย พร้อมทั้งจะพบกับการเปลี่ยนแปลง มีชีวิตเรียบง่าย รู้จักปล่อยวาง

4. แสวงหากิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายความเครียด เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นกีฬา เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจออกจากความเครียดที่เกิดขึ้น และช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย

5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและ ก่อให้เกิดการหลั่งของสารแห่งความสุข ที่เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) จากต่อมใต้สมอง ทำให้อ่อนหลับสบาย ช่วยให้ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรค ส่งผลให้มีความสุข มีจิตใจที่เบิกบาน

6. พักผ่อนให้เพียงพอ ช่วยทำให้ร่างกายไม่เกิดความอ่อนล้า อ่อนเพลีย และช่วยให้มีสมาธิ

7. ฝึกการผ่อนคลาย ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การนั่งสมาธิ การฝึกโยคะ การนวด

8. พัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล เพื่อลดความขัดแย้งที่เป็นสาเหตุของความเครียด

นอกจากนี้ทางจิตวิทยายังเรียกการจัดการขจัดความเครียดว่า การปรับตัว (adjustment) แต่ละคนก็จะเลือกวิธีการที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งวิธีการเหล่านี้เรียกว่าการป้องกันตนเอง หรือกลไกการป้องกันตนเอง (defense mechanisms) มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้รู้สึกว่าคุณค่า ขจัดความกลัวต่างๆ

กลวิธานป้องกันตนเอง (Defense mechanisms)

กลวิธานป้องกันตนเอง คือพฤติกรรมที่บุคคลใช้เมื่อถูกคุกคามทางด้านจิตใจ เพื่อลดความกดดันของจิตใจสามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ [30] ได้แก่ การปฏิเสธและหลีกเลี่ยงในการเผชิญกับความจริง เพื่อให้ตนเองรู้สึกสบายใจ การถอยหนี การเก็บกดโดยการพยายามลืม เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจนไม่สามารถนึกถึงเรื่องราวต่างๆ ได้อีกเลย การกลบเกลื่อนโดยมีการแสดงออกของพฤติกรรมในทางตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง การถดถอย คือ การแสดงพฤติกรรมเหมือนที่ เคยทำในตอนที่เด็กเมื่อเผชิญกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความกังวล การแยกตนเองออกจากสังคมเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ การแสดงความพิการทางกายเพื่อลดความเครียด และความวิตกกังวล การโทษบุคคลหรือสิ่งอื่น โดยการโยนความผิดเพื่อความสบายใจที่ไม่ต้องรับผิดชอบกับสิ่งที่เกิดขึ้น การหาเหตุผลเข้าข้างตนเองเป็นการรักษาหน้าและภาพลักษณ์ของตนเอง โดยเหตุผลที่ใช้นั้นมักเป็นเหตุผลที่สังคมยอมรับ การอ้างว่าตนเองฉลาดรอบรู้ การเลียนแบบโดยการเลียนแบบบุคลิก ความคิดและอารมณ์ของคนอื่นมาเป็นแบบอย่าง การชดเชยโดยการสร้างความโดดเด่นขึ้นมาด้านใดด้านหนึ่งเพื่อชดเชยข้อบกพร่องของตนเอง การทดแทน คือ การหาสิ่งอื่นมาชดเชยสิ่งที่ตนเองชอบและไม่สามารถนำมาเป็นของตนเองได้ การทดเทิด คือ การเปลี่ยนสิ่งที่ตนเองชอบแต่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมมาเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ การถ่ายโทษ คือ การกระทำเพื่อหลบเลี่ยงกับความผิดพลาดที่ตนเองได้ทำ การก้าวร้าวทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อทำลายสิ่งที่ไม่สบายใจ หรือสิ่งที่ไม่ทำให้เครียด การเปลี่ยนทิศทางหรือเป้าหมาย คือ การเปลี่ยนการแสดงออกของอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ไปยังบุคคลหนึ่งบุคคลใดเพื่อเป็นการทดแทน การลงโทษตนเอง คือ การนำความรู้สึกที่ไม่ดีต่อคนอื่นมาไว้ที่ตนเอง มองตัวเองในทางที่ไม่ดี การกดระงับ คือ การเก็บพยายามไม่คิดหรือนึกถึงเหตุการณ์ที่ไม่ชอบใจ ไม่สบายใจ การฝันกลางวัน คือ การสร้างจินตนาการเพื่อตอบสนองในสิ่งที่ตนเองต้องการ โดยหากไม่มากเกินไปก็มีประโยชน์ในทางความคิดสร้างสรรค์ แต่หากมีมากเกินไปก็จะก่อให้เกิดอาการหลงผิดที่เป็นโรคทางจิตเวชได้ และหากนักกลวิธานในการป้องกันตนเอง มาแบ่งกลุ่มตามลักษณะของพฤติกรรม สามารถแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะ [1] คือ

1. **แบบผู้สถานการณ์** เป็นการเผชิญหน้ากับปัญหาหรืออุปสรรคที่มาขวางกั้นตามความต้องการของตน เป็นได้ทั้งทางทำลายและทางสร้างสรรค์ การปรับตัวแบบนี้ ได้แก่ การแสดงความก้าวร้าว ซึ่งใช้ทั้งทางวาจาและการใช้กำลัง การใช้ความก้าวร้าว แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ แบบก้าวร้าวทางตรง เมื่อพบว่าปัญหาอยู่ที่ใดก็จะระบายอารมณ์ที่สิ่งนั้น โดยตรง และแบบทางอ้อม การย้ายที่แสดงความก้าวร้าว เนื่องจากไม่สามารถแสดงโดยตรงกับต้นเหตุได้

2. **แบบหนีสถานการณ์** ทำให้ตัวเองพ้นไปจากปัญหาที่เป็นต้นเหตุ เนื่องจากไม่สามารถทนที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาได้ ได้แก่ การเก็บกด เป็นวิธีที่ใช้เมื่อต้องการที่จะลืม เป็นการกดเหตุการณ์ต่างๆสู่จิตใจได้สำนึก ป้องกันตนเองจากการกระทบกระเทือนจากจิตใจ การฝันกลางวัน คนที่เลือกใช้ชีวิตนี้ คือคนที่มักพบกับความผิดหวัง ล้มเหลวในชีวิตประจำวัน หรือคาดหวังสูงเกินไป เช่น เรียนไม่เก่งแต่ฝันว่าจะได้ทำงานดีๆ เงินเดือนสูงๆ ซึ่งกลวิธานแบบฝันกลางวันนี้คนทั่วไปนิยมใช้กันมาก เพราะช่วยให้ลดสภาวะความเครียดได้ดี การถดถอย กลวิธานนี้ใช้เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการ จึงหันไปแสดงพฤติกรรมที่เคยทำในอดีตแล้วได้รับความสมหวัง เช่น การดูหนัง การพูดไม่ชัด เป็นต้น การหลบหนี คือการหลบหนีจากสถานการณ์ที่สร้างความทุกข์ ยิ่งห่างเท่าไรยิ่งมีความสุข เช่น มีเรื่องกับหัวหน้างาน เลียย้ายที่ทำงาน และการต่อต้าน ขัดขืน หรือคัดค้าน ไม่ให้ความร่วมมือ มักทำและพูดตรงข้ามกับคนส่วนใหญ่ การปฏิเสธ ไม่ยอมรับความจริง ไม่รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากเหตุการณ์ที่เป็นความจริงกระทบกระเทือนจิตใจ

3. **การประนีประนอมสถานการณ์** เป็นกลวิธานพบกันครึ่งทาง ไม่หนีและไม่สู้ได้แก่

- การชดเชย ผู้ที่ชีวิตนี้มักคิดว่าตนมีข้อบกพร่อง มีปมด้อย จึงมักจะสร้างปมเด่นขึ้นมาทดแทน หรือเปลี่ยนเป้าหมายใหม่เพื่อชดเชยเป้าหมายเดิมที่ไม่สำเร็จ การชดเชยแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ การทดแทน เป็นการสร้างปมเด่นขึ้นมาชดเชยปมด้อย เช่น ตัวเล็กแต่ทำเสียงดัง และการทดเทิด เป็นการพัฒนาปมด้อยของตนเองจนกลายเป็นปมเด่น เช่น หน้าตาไม่ดีก็หันไปแสดงตกลงมีชื่อเสียง กลวิธานแบบชดเชยนี้เป็นการปรับตัวทางบวก ในเชิงสร้างสรรค์มากกว่าวิธีอื่นๆ
- การแสดงพฤติกรรมตรงข้ามกับความเป็นจริง เป็นการปรับตัวที่เก็บความรู้สึกที่แท้จริงที่คิดว่าสังคมไม่ยอมรับไว้และแสดงออกในทางตรงข้าม เพื่อไม่ให้ถูกสังคมตำหนิ เช่น อิจฉาเพื่อนที่ได้ความดีความชอบ แต่กลับแสดงความดีใจจนออกนอกหน้า
- การกล่าวโทษผู้อื่น มักพบในบุคคลที่ทำให้ผิดพลาด หรือสร้างความเสียหาย ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกผิด จึงใช้วิธีโยนความผิดให้คนอื่นเพื่อให้ตัวเองรู้สึกผิดลดลง เช่น ทำงานไม่สำเร็จหาว่าเพื่อนร่วมงานไม่ให้ความร่วมมือ
- การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง เป็นการปรับตัวที่บุคคลหาเหตุผลต่างๆที่ไม่ใช่เหตุผลที่แท้จริงมาอ้างถึง เพื่อลบล้างความผิดพลาด ความล้มเหลว
- การเลียนแบบ เป็นการเลียนแบบการแสดงออก ท่าทาง ของบุคคลอื่นที่มักจะเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันดีในสังคม มาเป็นของตน หรืออ้างตนว่ารู้จักใกล้ชิดสนิทสนม
- การติดชะงัก เป็นการปรับตัวที่ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการบุคลิกภาพ จะติดอยู่ในวัยหนึ่งวัยใด เนื่องจากกลัวที่จะต้องพบกับความทุกข์หรือความยากลำบากในพัฒนาการขั้นต่อไป

- สำนึกบาป เป็นการปรับตัวเพื่อลดความรู้สึกผิดภายในใจเนื่องจากการกระทำของตนเอง เช่น การทูลงใจในการสอบแล้วเข้าไปขอโทษครู วิธีนี้มักเกิดขึ้นกับคนที่มีพื้นฐานคุณธรรมสูง
- อดความฉลาดรอบรู้ มักจะอ้างแต่ทฤษฎี หลักการ และตัวเลขให้น่าเชื่อถือ ทั้งที่จริงไม่รู้อะไรเลย
- การแสดงความเจ็บป่วยหรือพิการของร่างกาย เป็นการปรับตัวเพื่อเลี่ยงเหตุการณ์ที่เป็นทุกข์ โดยการแสดงความเจ็บป่วยหรือพิการขึ้นชั่วคราว ซึ่งไม่ได้เป็นการแก้สิ่งทำ นอกจากนี้ยังมีกรแบ่งกลไกป้องกันทางจิต ออกเป็น 7 ระดับ [31] คือ

1. High adaptive level เป็นกลไกระดับสูงพบได้ในคนปกติทั่วไป ช่วยก่อให้เกิดสมดุลระหว่างความขัดแย้งภายใน ความคิด อารมณ์และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยจะพบได้ในผู้ที่ปรับตัวกับความเครียดได้เป็นอย่างดี ซึ่งกลไกในกลุ่มนี้ ได้แก่ การแสดงออกถึงอารมณ์ขัน อย่างเปิดเผย (Sense of humor) การกระทำเพื่อประโยชน์และความสุขของผู้อื่น (Altruism) การกดทับความคิด ความจำ เรื่องที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ (Suppression) การระบายออกของอารมณ์ในกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเป็นที่ยอมรับ (Sublimation) การใช้เหตุผลในการวางแผนล่วงหน้าที่จะรับมือกับความไม่สบายใจที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (Anticipation) การถือสันโดษ โดยไม่มีความอยากมากจนเกินไป (Asceticism) และการทดแทนกิจกรรมที่ไม่ได้รับการยอมรับของสังคมด้วยกิจกรรมที่สังคมยอมรับได้ (Substitution)

2. Mental inhibitions level เป็นกลไกที่ผลักดันความเครียด ความจำ ความกลัว ประสบการณ์ ออกจากจิตสำนึก ทำให้เกิดการลืม ซึ่งกลไกในกลุ่มนี้ ได้แก่ การกดทับ ความคิด ความจำ เรื่องราวที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ โดยเกิดจากความไม่ตั้งใจ (Repression) การย้ายอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีต่อสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งหนึ่ง (Displacement) การใช้เซาวันปัญญา หรือแนวคิดที่มากเกินไป เพื่อหนี อารมณ์หรือความรู้สึกไม่สบายใจ (Intellectualization) การแยกตัวของบุคลิกภาพหนึ่งออกจากบุคลิกภาพเดิม ซึ่งทำหน้าที่อย่างอิสระ มีการแตกออกของกลุ่มความคิดหรือกิจกรรมต่างๆ (Dissociation) การแยกอารมณ์และความคิดออกจากกัน (Isolation of affect) การลบล้างสิ่งที่ไม่เป็นที่ยอมรับของตนเองหรือสังคม โดยการทำบางอย่างที่เป็นสัญลักษณ์ (Undoing) และการทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับแรงผลักดันในจิตใจ (Reaction formation)

3. Minor image-distorting level เป็นกลไกการบิดเบือน เพื่อให้ตนเองเกิดความสบายใจ มั่นใจ ซึ่งกลไกในกลุ่มนี้ ได้แก่ การประเมินค่าในสิ่งของหรือบุคคลที่มากเกินไป (Idealization)

4. Disavowal level เป็นกลไกที่มีการกล่าวโทษในปัจจัยอื่นๆ รอบด้าน เพื่อกำจัดความไม่พอใจ ความเครียด อารมณ์ ความคิดที่ยอมรับไม่ได้ ออกจากจิตสำนึก ซึ่งกลไกในกลุ่มนี้ ได้แก่ การปฏิเสธ หรือไม่ยอมรับ ความคิด อารมณ์ ความจำที่กระเทือนจิตใจ (Denial) การโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection) และการหาเหตุผลที่ดี ที่เป็นที่ยอมรับของสังคม เพื่อเข้าข้างตนเอง (Rationalization)

5. Major image-distorting level เป็นกลไกที่มีการบิดเบือน หรือ แสดงท่าทีที่ไม่เหมาะสม มักพบในผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคทางกาย ซึ่งกลไกในกลุ่มนี้ ได้แก่ การเพื่อฝันสร้างเรื่องตามจินตนาการ ในความต้องการที่ไม่มีจริง (Autistic fantasy) การโยนความขัดแย้ง ความไม่สบายใจของตนเองไปยังผู้อื่น และก่อให้เกิดการเลียนแบบขึ้น (Projection identification) และการแยกความรักและความเกลียดออกจากกันอย่างชัดเจนไม่สามารถรวมกันได้ ทำให้ความรู้สึก ดีก็ดี ทั้งหมด เลวก็เลวทั้งหมด ไม่มีกึ่งกลางระหว่างดีกับเลว (Splitting of self-image)

6. Action level เป็นกลไกที่มีการจัดการกับความเครียด โดยการแสดงออกในพฤติกรรมไม่เหมาะสม ซึ่งกลไกในกลุ่มนี้ ได้แก่ การแสดงออกของอารมณ์ในรูปการกระทำ เช่น พฤติกรรมที่ก้าวร้าว โดยที่ผู้ทำไม่รู้ว่าทำไปแล้วมีความหมายอย่างไร (Acting out) การแสดงท่าทีก้าวร้าวทางอ้อมต่อบุคคลอื่น เช่น การดื้อรั้น (Passive aggression)

7. Level of defensive dysregulation เป็นกลไกที่มีการกระทำ หรือ พฤติกรรมไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และมักควบคุมตนเองไม่ได้ ซึ่งกลไกในกลุ่มนี้ ได้แก่ การหลงผิด หันเหความคิด ไปที่ผู้อื่นเพื่อปกป้องตนเองจากความผิด (Delusional projection) การไม่ยอมรับความจริง โดยอาจเป็นได้ทั้งความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและความจำ (Psychotic denial) การเชื่อแบบไม่มีเหตุผล ประสาทหลอนหลงผิด โดยมีการเปลี่ยนแปลงเรื่องราวความจริงใหม่เพื่อให้เข้ากับความต้องการของตนเอง (Psychotic distortion)

วิธีการลดความเครียด

การลดความเครียด [13] คือ การกระตุ้นให้ระบบพาราซิมพาเทติกทำงานมากขึ้น เพื่อให้เกิดภาวะสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การฝึกสมาธิ การยืดเหยียดร่างกาย การหายใจเข้าและลึกเป็นจังหวะ เป็นต้น นอกจากนี้ การลดความเครียดอาจทำได้โดยการลดความต้องการของตนเอง และเพิ่มความสามารถในการรับมือกับปัญหา หรือ ความเครียดที่เกิดขึ้น และวิธีที่สามารถทำได้ง่ายในชีวิตประจำวันสำหรับคลายเครียด [13, 21] เช่น

1. การใช้ยา เช่น ยาคุม ยาแก้ปวด ยาคลายประสาท ซึ่งเป็นการแก้ที่ปลายเหตุ
2. การรับประทานอาหารจำพวกกากใย เช่น ข้าวกล้อง โฮลวีท ธัญพืช ผักผลไม้ ถั่วเหลือง ไข่ นมวัว ซึ่งมีสารทริปโตฟานช่วยลดความเครียด วิตามินบี6 ผักต่างๆ เนื่องจากในผักมีสารประเภท ซีโรโทนินที่เป็นสารช่วยลดความเครียดอีกตัวหนึ่ง และคั้นน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ลดอาหารจำพวก ไขมันและโปรตีนแต่ก็ไม่ควรขาด
3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น ว่ายน้ำ เดินเร็ว แอโรบิก อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยให้ได้ระบายความอัดอั้นต่างๆภายในจิตใจ
4. การหายใจเข้าลึกๆ ให้ปอดขยายตัวอย่างเต็มที่
5. การพักผ่อนให้เพียงพอ 8 ชั่วโมงต่อวัน ช่วยให้มีความรู้สึกสงบขึ้น และมีเวลาได้คิดตัดสินใจตื่นและนอนให้เป็นเวลา
6. การทำกิจกรรมที่สนใจและมีความสุขสนาน ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย เช่น การท่องเที่ยวพักผ่อน ฟังดนตรี ใช้กลิ่นบำบัด รวมไปถึงการฝึกหายใจ และการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
7. การปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์เลี้ยงเพื่อความเพลิดเพลิน
8. การเปลี่ยนแปลงนิสัย และทัศนคติในการดำเนินชีวิต เช่น การผ่อนคลาย การลดการแข่งขัน การมองโลกในแง่ดี การลดเวลาในการทำงานหรือเรียนไม่เกิน 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
9. การพูดระบาย กับคนที่เราไว้วางใจหรือสัตว์เลี้ยง

วิธีการลดความเครียดจากการทำงาน

กรมสุขภาพจิต [32] สรุปวิธีการลดความเครียดจากการทำงานไว้ 10 วิธีด้วยกัน คือ

1. การออกกำลังกาย เป็นการช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจน และมีการไหลเวียนเลือดที่ดีขึ้น และมีการหลั่งสารสุขที่ทำให้รู้สึกสบาย คลายความเครียด ความกังวล
2. การพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือที่ชอบ เลี้ยงสัตว์ ทำกิจกรรมที่เพลิดเพลิน มีความสุข เพื่อเป็นการเติมพลังให้กับชีวิต
3. การพูดอย่างสร้างสรรค์ เช่น การทักทายสวัสดิการ กล่าวคำขอบคุณ ขอโทษ การชมเชย ให้กำลังใจอย่างจริงใจ เลี่ยงการนินทา เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน สร้างมิตรภาพ และเพิ่มเสน่ห์ให้กับตนเอง
4. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม ไม่ทะเลาะกับเพื่อนร่วมงาน ไม่ทำอะไรหุนหันพลันแล่น ไม่ดิ่งดันเอาชนะ ไม่เกรี้ยวกราด

5. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อสร้างความรู้สึกร่วมกัน มีกำลังใจในการทำงาน สร้างความสนุกสนานในการทำงาน
6. การบริหารเวลาในการทำงาน เพื่อลดการทำงานอย่างเร่งรีบแข่งกับเวลา และจะได้มีเวลาในการพักผ่อน มีเวลาให้กับครอบครัวมากขึ้น รวมไปถึงงานที่ทำก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น
7. การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี ไตร่ตรองให้รอบคอบ หาข้อมูลอย่างครบถ้วน หากทำไม่ได้ให้ปรึกษาผู้รู้
8. การปรับเปลี่ยนความคิด มองโลกในแง่ดีมากขึ้น คิดอย่างมีเหตุผล คิดหลายแง่มุม ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เปิดใจให้กว้าง
9. การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ช่วยในการต่อสู้กับความเครียด ปัญหา หรืออุปสรรคต่างๆ ให้กำลังใจตนเอง ภาควุฒิใจในตนเองให้มากขึ้น
10. การรู้จักยืนยันทักษะของตน ไม่เกรงใจคนอื่นมากเกินไปจนทำให้ตัวเองเดือดร้อน หักปฏิเสธอย่างนุ่มนวล ทำงานของตนเองก่อนทำให้ผู้อื่น

4. ความรู้เกี่ยวกับอาชีพผู้แทนยา

ความหมายและประเภทของผู้แทนยา

PreMA [9] กล่าวว่า ผู้แทนเวชภัณฑ์ คือ ผู้ที่เป็นตัวแทนของบริษัท ในการเข้าพบกับบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งหมายรวมบุคลากรทางการแพทย์ ทั้ง แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร พยาบาล ในการเสนอข้อมูลยา หรือ เพื่อจุดประสงค์อื่นที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ หรือเพื่อการบริการของบริษัท

บริษัทแอสเททัส ฟาร์มา [33] ได้ให้ความหมายของผู้แทนจำหน่ายไว้ว่า ผู้แทน คือบุคคลสำคัญที่ช่วยประสานงานระหว่างบริษัทฯ กับผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ เช่น แพทย์และพยาบาล ฯลฯ โดยให้ข้อมูลที่ถูกต้องทั้งในเรื่องความปลอดภัยในการใช้ยา ประโยชน์ของยา ความเสี่ยงของการใช้ยา และเพื่อรวบรวมข้อมูลผลตอบรับเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์จากผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์เพื่อที่จะนำข้อมูลที่ได้ไปประเมินผลต่อไป ซึ่งผู้แทนยาอาจจะจบการศึกษาปริญญาตรีทางด้านเภสัชกรรมหรือไม่ก็ได้ เช่นอาจจะจบทางด้านพยาบาลศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์ ก็สามารถทำอาชีพนี้ได้ โดยคุณสมบัติที่ต้องการคือ มีความสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ได้ดี มีความอดทนและมุ่งมั่นในการทำงานสูง

ประเภทของผู้แทนยาแบ่งตามลักษณะของบริษัทฯได้เป็น 2 ประเภท [34] คือ ผู้แทนยาบริษัทนำเข้าจากต่างประเทศ หรือยาต้นแบบ (Original) และผู้แทนยาบริษัทสามัญ (Generic)

นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งตามการดูแลในเขตพื้นที่การทำงานได้อีกเป็น 2 ประเภท คือผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งโดยทั่วไปผู้แทนยาในเขตนี้มักจะเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากผู้หญิงอาจไม่สะดวกในการเดินทางต่างจังหวัด และอาจเป็นเพราะคุณลักษณะของผู้หญิงที่เหมาะสมกับเขตเมืองมากกว่า และ ผู้แทนยาในเขตต่างจังหวัด

ลักษณะการทำงานของผู้แทนยา [34]

- การเข้ารายงานตัวกับบริษัท เพื่อทำการวางแผนการทำงาน ประชุม เขียนรายงาน โดยไม่ได้เข้าทุกวันทำงาน จะเข้าตามกำหนดนโยบายของแต่ละบริษัท
- การออกปฏิบัติงาน เพื่อเสนอขายยาให้กับโรงพยาบาลในสถานที่รับผิดชอบ
- การเข้าพบแพทย์ เพื่อให้ข้อมูลหรือติดตามการใช้ยาของแพทย์ อาจมีการแจกตัวอย่างยา เอกสารอ้างอิงในผลและประสิทธิภาพของยา โดยบางครั้งอาจมีการนัดเวลาที่แน่นอน เพื่อที่จะให้ข้อมูลอย่างละเอียด
- การเข้าพบเภสัชกร เพื่อสอบถามยอดการใช้ และรับคำสั่งซื้อจากห้องยาตามวันเวลาที่กำหนดไปแจ้งยังบริษัทของตน รวมไปถึงติดต่อเมื่อมีปัญหาการเปลี่ยนยา คีนยา หรือเมื่อยามีปัญหา
- การเข้าร่วมกิจกรรมนอกสถานที่ต่างๆที่บริษัทสนับสนุน
- การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้แทนยาด้วยกัน และเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล

ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกทำอาชีพผู้แทนยา [35] มีด้วยกัน 2 ปัจจัยคือ

1. ปัจจัยจิตใจ ได้แก่ ค่าตอบแทน ความมั่นคง ความสัมพันธ์กับหัวหน้าและลูกน้อง ปัจจัยด้านนิเทศงาน สถานภาพและความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน นโยบายและการบริหาร และชีวิตส่วนตัว
2. ปัจจัยบำรุงรักษา ได้แก่ ความรับผิดชอบ การเจริญเติบโต โอกาสก้าวหน้า ลักษณะงาน ความสัมพันธ์ผล และการยอมรับนับถือ

ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้แทนยา [36]

1. ปัจจัยจูงใจที่เป็นตัวกระตุ้นในการทำงาน (Motivation Factors) ได้แก่ ความสำเร็จของงาน การยอมรับของเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน ลักษณะของงานที่มีความท้าทาย ความรับผิดชอบ ในงานที่ได้รับมอบหมาย การอบรมเพื่อการพัฒนาตนเอง ความก้าวหน้าทางหน้าที่การงาน การเลื่อนตำแหน่ง

2. ปัจจัยบำรุงรักษา (Hygiene Factors) ได้แก่ การบังคับบัญชาของผู้บังคับบัญชา การให้อิสระในการทำงาน การทำงานที่มีเครื่องมืออุปกรณ์ที่พร้อม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเป็นกันเอง ความเสียสละ ค่าตอบแทนและสวัสดิการต่างๆ และความมั่นคง นโยบายและการบริหารที่ชัดเจน

5. ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

การวิจัยของ บุญเสริม ตั้งปณิธานนท์ (2552) [37] ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและความพึงพอใจในการทำงานของพนักงานเดินรถในจังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 216 คน พบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับที่น้อย และมีความพึงพอใจในการทำงานในระดับปานกลาง โดยความเครียดที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์กับลักษณะของงาน เพื่อนร่วมงาน และสภาพการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

การวิจัยของ ถาวร นิลทวี (2550) [38] ได้ศึกษาเรื่องสาเหตุและแนวทางการลดความเครียดของพนักงานปฏิบัติการฝ่ายช่างในบริษัทเอกชนเกี่ยวกับเส้นใยไบนลอนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพฯ จำนวน 66 ราย พบว่าพนักงานปฏิบัติการฝ่ายช่างในบริษัท มีความเครียดในระดับน้อย โดยมาจากสาเหตุ 2 ประการคือ 1. สาเหตุภายนอก ได้แก่ เสียงรบกวนในที่ทำงาน ระบบการพิจารณาขึ้นเงินเดือน การเลื่อนตำแหน่งสูงขึ้น เกณฑ์การประเมินผลงาน บรรยากาศในการทำงาน ความเสี่ยงต่ออันตราย 2. สาเหตุภายใน ด้านร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อตึงเกร็ง ปวดเมื่อยตามไหล่ คอ และหลัง บ่อย เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย หดแรงแรงด้านจิตใจ ได้แก่ การคิดว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่นหรือถูกดูถูก วิตกกังวล ถูกกดดัน เก็บกด ท้อแท้ สิ้นหวัง เสรีาซึม โกรธง่าย

การวิจัยของ ปานรดา ปัญญาราษฎร์ (2549) [39] ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดในงานของวิชาชีพพยาบาลโรงพยาบาลเอกชน จำนวน 377 คน พบว่าพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชนมีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 56.23 โดยมีปัจจัยส่วนบุคคลแปรผันกับความเครียดโดยรวม ร้อยละ 76.6 ปัจจัยดังกล่าว คือ หน้าที่พิเศษนอกเหนือจากการพยาบาล

ผู้ป่วย ฐานะทางการเงินและปัจจัยด้านงาน ได้แก่ โครงสร้างและการบริหารจัดการ ซึ่งเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุด บรรยากาศและสภาพการทำงาน สัมพันธภาพส่วนบุคคล และลักษณะงานพยาบาล นอกจากนี้พยาบาลยังมีความคิดเห็นว่าสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและเป็นอุปสรรคต่อการทำงานคือ ลักษณะงานที่เกี่ยวข้องกับชีวิตคนและมาตรฐานวิชาชีพที่สูง การมุ่งความพอใจของลูกค้าเป็นหลัก ลักษณะงานไม่ส่งเสริมการใช้บทบาทอย่างอิสระ

การวิจัยของยูทฤษฎี กิตติโยธิน (2545) [40] ได้ศึกษาเรื่องความเครียด และวิธีการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 354 ราย พบว่า มีความเครียดโดยรวมและรายด้าน ร่างกาย จิตใจ และภายนอก อยู่ในระดับปานกลาง และวิธีที่นักเรียนใช้ในการลดความเครียดสูงสุด ได้แก่ 1) การสร้างความเข้าใจโดยการปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 74.02 รองลงมา คือ ปรึกษาผู้ปกครอง ร้อยละ 67.23 2) การคิดในทางที่ดี ด้วยการเตรียมพร้อมเผชิญปัญหา ร้อยละ 66.38 รองลงมา คือ การสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ร้อยละ 65.54 3) การผ่อนคลายความเครียด ด้วยการนอนหลับพักผ่อน และเดินเล่นสูงสุด ร้อยละ 68.93 รองลงมา คือ เดินเล่น ร้อยละ 58.76 4) การระบายความรู้สึกออกมาด้วยการฟังเพลง หรือ วิทยุ มากที่สุด ร้อยละ 88.70 รองลงมาคือการดูโทรทัศน์หรือวีดิทัศน์ ร้อยละ 72.88

การวิจัยของ ยงยุทธ พิมพา (2545) [41] ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดในการปฏิบัติงานของนักวิชาการศึกษา ภาครัฐแห่งหนึ่งจำนวน 182 ราย พบว่า 1. ความเครียดในการปฏิบัติงานของนักวิชาการศึกษาโดยรวม ด้านสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน และด้านความก้าวหน้าในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีความเครียดในด้านสัมพันธภาพในหน่วยงานและด้านผู้บังคับบัญชาอยู่ในระดับน้อย 2.พฤติกรรมการลดความเครียดในการปฏิบัติงานโดยรวม ด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีพฤติกรรมการลดความเครียดด้านจิตใจและด้านบทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับมาก ยกเว้นนักวิชาการที่อายุไม่เกิน 35 ปี มีพฤติกรรมการลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับปานกลาง 3.ความเครียดในการปฏิบัติงานและพฤติกรรมการลดความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน และไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างอายุ เพศและประสบการณ์ทำงานต่อการมีความเครียด หรือต่อพฤติกรรมการลดความเครียดในการปฏิบัติงาน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้แทนยา

จากงานวิจัยของ ศศิวิมล เพชรอาวุธ (2554) [42] ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะบุคลิกภาพเชิงรุก แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และการรับรู้ความสำเร็จในอาชีพของผู้แทนในบริษัท แห่งหนึ่ง จำนวน 131 คน พบว่า ผู้แทนยามีบุคลิกภาพเชิงรุก และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระดับสูง มีการรับรู้ในความสำเร็จในอาชีพในระดับปานกลาง ซึ่งลักษณะส่วนบุคคล เช่น อายุ ระดับ การศึกษา สถานภาพสมรส อายุงานในการขาย ไม่มีผลต่อการรับรู้ความสำเร็จในอาชีพ และพบว่า ลักษณะบุคลิกภาพเชิงรุกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การรับรู้ความสำเร็จใน อาชีพมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทั้งลักษณะบุคลิกภาพเชิงรุกและกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

จากการวิจัยของ นางลักษณ คมมีสุข (2553) [43] ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อผู้แทนยาใน การเลือกทำงานในบริษัทเภสัชภัณฑ์ จำนวน 200 ราย พบว่ามี 2 ปัจจัยด้วยกัน คือ 1.ปัจจัยจูงใจ ได้แก่ ปัจจัยด้านความสำเร็จของงาน การได้การยอมรับนับถือ ปัจจัยด้านลักษณะงานที่ปฏิบัติ และ ปัจจัยด้านความรับผิดชอบ 2.ปัจจัยบำรุงรักษา ได้แก่ ปัจจัยด้านนโยบาย และการบริหาร การ ปกครองบังคับบัญชา ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชา ปัจจัยด้านสภาพการทำงาน ปัจจัยด้านค่าตอบแทน ปัจจัยด้านความมั่นคงในการทำงาน และปัจจัย ด้านตำแหน่งงาน โดยผู้ตอบแบบสอบถามให้ความสำคัญต่อทั้ง 2 ปัจจัยในระดับสำคัญมากทุก องค์ประกอบ แต่ให้ความสำคัญกับปัจจัยบำรุงรักษามากกว่าปัจจัยจูงใจ ซึ่งในปัจจัยบำรุงรักษาให้ ความสำคัญกับปัจจัยความมั่นคงมากกว่าปัจจัยด้านอื่นๆ ส่วนปัจจัยจูงใจให้ความสำคัญกับปัจจัย ด้านความสำเร็จของงานมากกว่าปัจจัยด้านอื่น

จากการวิจัยของ ครองทรัพย์ วงศ์มาน (2552) [44] ได้ศึกษาเรื่องความก้าวหน้า และความ พึงพอใจในการประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 354 คน พบว่า ความก้าวหน้าในการประกอบอาชีพผู้แทนยาอยู่ในระดับปานกลาง โดยอายุ สถานภาพสมรส อายุ การทำงาน รายได้ที่แตกต่างกัน มีผลต่อความก้าวหน้าในอาชีพที่ต่างกัน และความพึงพอใจใน การประกอบอาชีพอยู่ในระดับมาก โดยสถานภาพสมรสและบริษัทที่ต่างกัน มีผลต่อความพึงพอใจ ที่ต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าความพึงพอใจในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความก้าวหน้าในระดับ ปานกลาง ซึ่งความพึงพอใจจะเป็นในด้านเกียรติภูมิ ด้านเงินเดือน สวัสดิการ ด้านอาคารสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ ด้านผู้บังคับบัญชา ด้านผลงาน ส่วนด้านความพึงพอใจในด้านเพื่อนร่วมงานมี ความสัมพันธ์กับความก้าวหน้าในระดับน้อย

จากการวิจัยของ คุสิต กิ่งสุคนธ์ (2551) [45] ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยจูงใจที่มีผลต่อการเลือกอาชีพผู้แทนขายของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการใช้แบบสอบถาม ขนาดตัวอย่าง 168 ราย เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 5 ปีการศึกษา 2551 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยจูงใจที่มีผลต่อการเลือกอาชีพผู้แทนขายของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพคือ ตนเอง และผู้ตอบแบบสอบถามให้ความสำคัญต่อยปัจจัยจูงใจด้านปัจจัยบำรุงรักษา ในระดับมากที่สุด โดยปัจจัยที่ให้ความสำคัญในระดับมากที่สุดคือ ด้านค่าตอบแทน ความมั่นคงในการทำงาน ความสัมพันธ์กับหัวหน้างาน และความสัมพันธ์กับลูกน้อง และปัจจัยที่ให้ความสำคัญในระดับมาก คือ ปัจจัยด้านนิเทศงาน สถานภาพ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน นโยบายและการบริหาร และชีวิตส่วนตัว ส่วนปัจจัยจูงใจด้านปัจจัยตัวกระตุ้นผู้ตอบแบบสอบถามให้ความสำคัญในระดับมาก โดยปัจจัยที่ให้ความสำคัญในระดับมาก คือ ความรับผิดชอบ การเจริญเติบโต โอกาสก้าวหน้า ลักษณะงาน ความสัมพันธ์ผล และการยอมรับนับถือ

จากการวิจัยของ นวรัตน์ ชูเวทย์ (2550) [46] ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยจูงใจในการทำงานของผู้แทนขายบริษัทยาข้ามชาติในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล โดยการใช้แบบสอบถาม ขนาดตัวอย่าง 300 ราย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยจูงใจในการทำงานของผู้แทนขายบริษัทยาข้ามชาติในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามให้ความสำคัญกับปัจจัยจูงใจที่เป็นตัวกระตุ้นในการทำงาน โดยรวมในระดับมาก คือ ด้านความรับผิดชอบ ด้านความสำเร็จของงาน ด้านความก้าวหน้า ด้านการยอมรับนับถือ และลักษณะงานที่ปฏิบัติ เรียงตามลำดับ ส่วนปัจจัยจูงใจที่บำรุงรักษาจิตใจโดยรวมให้ความสำคัญในระดับมาก โดยปัจจัยที่มีค่าเฉลี่ยในระดับมากที่สุดคือ ด้านค่าตอบแทน และปัจจัยที่มีค่าเฉลี่ยในระดับมาก ได้แก่ ด้านความมั่นคงในการทำงาน ด้านสวัสดิการ ด้านสภาพการทำงาน และด้านความสัมพันธ์ส่วนตัวกับเพื่อนร่วมงาน เรียงตามลำดับ สำหรับปัจจัยที่มีค่าเฉลี่ยระดับปานกลาง ได้แก่ด้านนโยบายและการบริหารของหน่วยงาน ด้านความเป็นอยู่ส่วนตัว ด้านความสัมพันธ์ส่วนตัวกับผู้บังคับบัญชา และด้านความสัมพันธ์ส่วนตัวกับผู้ใต้บังคับบัญชา ตามลำดับ

จากการวิจัยของ จุฑาวรรณ สว่างแจ้ง (2550) [34] ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดของผู้แทนขายในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ จำนวน 242 ราย พบว่ามีความเครียดเล็กน้อย ร้อยละ 57.7 และปกติ ร้อยละ 36.9 และสุขภาพจิตดีมาก ร้อยละ 5.4 จากแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดคือ 1.ปัจจัยส่วนบุคคล คือการมีโรคประจำตัว พบร้อยละ 87.5 ของผู้ที่มีโรคประจำตัวที่มีความเครียดเล็กน้อย ซึ่งผู้ที่มีโรคประจำตัวจะมีความเครียดมากกว่าผู้ที่ไม่ได้มีโรคประจำตัว 2.ปัจจัยด้านครอบครัว/สังคม คือการมีผู้ป่วยอยู่ในครอบครัว และการมีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ พบร้อยละ 75 และร้อยละ 86.8 ที่มีความเครียดเล็กน้อย ตามลำดับ 3.ปัจจัย

ด้านเศรษฐกิจ คือ การรู้สึกว่ารวยได้ไม่เพียงพอ และการมีหนี้สิน พบร้อยละ 78.1 และ ร้อยละ 63.1 ที่มีความเครียดเล็กน้อย ตามลำดับ 4. ปัจจัยด้านการทำงาน ในเรื่องประสบการณ์การประกอบอาชีพ ผู้แทน คือ ปัญหาในการติดต่อเข้าพบลูกค้า เช่น ลูกค้าไม่ว่าง ลูกค้ามีข้อเรียกร้อง/ข้อต่อรอง หรือ ลูกค้าต่อว่า จะเป็นผู้ที่มีความเครียด ส่วนในเรื่องของความรู้สึกเครียดต่อบริษัทด้านการทำงานของผู้แทนพบว่า คนที่มีความรู้สึกเครียดต่อบริษัทด้านการทำงานต่ำ จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มากกว่า คนที่มีความรู้สึกเครียดต่อบริษัทด้านการทำงานสูง

จากการวิจัยของ อนันต์ รุ่งพ่องศรีกุล (2540) [47] ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความสำเร็จในงาน ความพึงพอใจในงาน และแนวโน้มที่จะลาออกจากองค์กรของผู้แทนขายยา จำนวน 259 ราย พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความสำเร็จในงาน ได้แก่ อายุ สาขาวิชาที่จบการศึกษา และประสบการณ์ในการทำงาน ผู้แทนที่มีอายุ และประสบการณ์ในการทำงานมากกว่า จะมีความสำเร็จในงานมากกว่า และระดับความต้องการสัมฤทธิ์ผล มีผลต่อความพึงพอใจในงาน คือ ผู้แทนที่มีความต้องการสัมฤทธิ์ผลมากกว่า จะมีความพึงพอใจในงานมากกว่า ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อแนวโน้มที่จะลาออก ได้แก่ อายุ สาขาวิชาที่จบการศึกษา และประสบการณ์ในการทำงาน ผู้แทนที่จบคณะเภสัชศาสตร์มีแนวโน้มที่จะลาออกจากองค์กรต่ำกว่าผู้แทนที่จบการศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์ และผู้แทนขายยาที่มีประสบการณ์ในงานต่ำมีแนวโน้มที่จะลาออกมากกว่า

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย (Research Design)

การวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยการสำรวจข้อมูลในผู้แทนยาที่ดูแลในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย (Target population) คือ ผู้แทนยาซึ่งดูแลในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ

ประชากรกลุ่มเป้าหมาย (Sample population) คือ ผู้แทนยาซึ่งดูแลในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติที่ยินดีให้พนักงานเข้าร่วมงานวิจัยภายนอก

กลุ่มตัวอย่าง (Sample) คือ ผู้แทนยาซึ่งดูแลในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติที่ยินดีให้พนักงานเข้าร่วมงานวิจัยภายนอก และเข้าเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ระหว่างเดือน เมษายน 2555- ธันวาคม 2555

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria)

1. อายุ 18 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและหญิง
2. ทำงานในบริษัทยาข้ามชาติและอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครมาเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือน
3. สม่ครใจและยินดีให้ความร่วมมือในการทำแบบสอบถาม
4. อ่านและเขียนภาษาไทยได้

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) ไม่มี

การสุ่มประชากรตัวอย่าง ใช้วิธี Non-Probability แบบ Purposive

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัย ใช้การสุ่มแบบมีเป้าหมาย โดยการใชข้อมูลอ้างอิงของบริษัทยาข้ามชาติเฉพาะบริษัทที่เป็นสมาชิกของฟรีมา (สมาคมผู้วิจัยและผลิตเภสัชภัณฑ์) [48] ที่มีผู้แทนเวชภัณฑ์ในบริษัทที่เป็นสมาชิก 37 บริษัท จำนวน 3,000 คน ซึ่งโดยประมาณ 40% เป็นผู้แทนยาที่ดูแลในเขตกรุงเทพมหานคร คิดเป็น 1,200 คน

ขนาดตัวอย่าง (Sample size)

คำนวณ โดยใช้สูตร Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่างเท่ากับ 0.05

$$n = \frac{N}{1+N(e^2)}$$

n = จำนวนผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนผู้แทนยาของบริษัทยาข้ามชาติทั้งหมด

e = ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกำหนดความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05

$$\begin{aligned} n &= \frac{1200}{1+1200(0.05)^2} \\ &= 300 \text{ คน} \end{aligned}$$

เพื่อจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนอีก 10%

ดังนั้นจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด = 330 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เป็นแบบสอบถามแบบตอบด้วยตนเอง (Self-rating) ซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถาม 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและปัจจัยอื่นๆ

ผู้วิจัยได้พัฒนามาจาก จุฬารัตน สว่างแจ้ง ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดของผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ โดยแบบสอบถามที่มีทั้งหมด 4 ด้านคือ

1. ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ โรคประจำตัว ชนิดของโรคประจำตัว การได้รับการรักษาของโรคประจำตัว สถานที่เกิด ระดับการศึกษาสูงสุด สถานภาพสมรส สาขาวิชาที่จบปริญญาตรี
2. ปัจจัยด้านครอบครัวและที่อยู่อาศัย คือ สถานภาพสมรสและการมีชีวิตอยู่ของบิดามารดา ลักษณะสถานที่อยู่อาศัย บุคคลที่อยู่อาศัยด้วย
3. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ คือ หนี้สิน เงินออม
4. ปัจจัยด้านการทำงาน คือ อายุงานการประกอบอาชีพผู้แทนยา อายุงานในบริษัท ปัจจุบัน จำนวนบริษัทที่เคยทำงานตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ระยะเวลาที่คาดว่าจะทำงานอยู่ในบริษัทปัจจุบัน จำนวนวันในการลาพักร้อนใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ปัญหาในการเข้าพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ ความรู้สึกเป็นภาระต่องานที่รับผิดชอบในปัจจุบัน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพผู้แทนยา

ซึ่งในการศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบสอบถามของจุฑาวรรณ สว่างแจ้ง ซึ่งแบบสอบถามนี้ได้มีการทำ concurrent validity โดยหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพผู้แทนยากับความเครียด โดยใช้แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทยที่ได้มาตรฐาน พบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$ และแบบทดสอบนี้ได้ผ่านการทดสอบค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.896 ซึ่งแบบสอบถามมีทั้งหมด 20 ข้อ โดยให้คะแนนดังนี้

- ระดับความเครียดมากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน
- ระดับความเครียดค่อนข้างมาก เท่ากับ 4 คะแนน
- ระดับความเครียดปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน
- ระดับความเครียดน้อย เท่ากับ 2 คะแนน
- ไม่เครียดเลย เท่ากับ 1 คะแนน

จากนั้นนำคะแนนของแต่ละปัจจัยทั้ง 20 ข้อ มาหาผลรวมในกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน ซึ่งคะแนนรวมจะอยู่ระหว่าง 20-100 คะแนน และนำคะแนนที่ได้มาแบ่ง โดยใช้เกณฑ์จากการวิจัยของจุฑาวรรณ สว่างแจ้ง ซึ่งแบ่งระดับความรู้สึกเครียด ตามผลรวมและผลต่างของค่าเฉลี่ยกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ผู้ที่มีคะแนนน้อยกว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ ผู้ที่มีความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงานต่ำ
2. ผู้ที่มีคะแนนอยู่ในช่วง ผลรวมของค่าเฉลี่ยกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลต่างของค่าเฉลี่ยกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ ผู้ที่มีความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงานปานกลาง
3. ผู้ที่มีคะแนนมากกว่า ผลรวมของค่าเฉลี่ยกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ ผู้ที่มีความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงานสูง

แบบสอบถามในส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 ได้รับการอนุญาตให้ใช้แบบประเมินได้จากเจ้าของผลงานวิจัย

และผู้วิจัยยังได้วิเคราะห์คะแนนความเครียดนี้ โดยใช้คะแนนรวมจากแบบสอบถามโดยตรง หากการกระจายตัวของคะแนนข้อมูลเป็นแบบปกติ โดยคะแนนสูง หมายถึง มีความเครียดมาก และคะแนนต่ำ หมายถึง มีความเครียดน้อย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการลดความเครียด

ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบสอบถามของ ยงยุทธ พิมพา ซึ่งแบบทดสอบนี้ได้ผ่านการทดสอบค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 โดยแบ่งพฤติกรรมการลดความเครียดเป็น 3 หัวข้อย่อย คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านบทบาทหน้าที่ ซึ่งเป็นพฤติกรรมเชิงบวก ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามแยกอีก 1 หัวข้อย่อย คือ พฤติกรรมการลดความเครียดเชิงลบ โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ ดังนี้

- พฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกาย เช่น การดื่มน้ำหวาน การนอนพักผ่อน การออกกำลังกาย เป็นต้น มีทั้งหมด 5 ข้อ คือ ข้อ 1-5
- พฤติกรรมการลดความเครียดด้านจิตใจ เช่น การพูดระบาย การดูภาพยนตร์ การนั่งสมาธิ เป็นต้น มีทั้งหมด 10 ข้อ คือ ข้อ 12-21
- พฤติกรรมการลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่ เช่น การจัดตารางการทำงาน การหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับคู่แข่ง เป็นต้น มีทั้งหมด 6 ข้อ คือ ข้อ 25-30
- พฤติกรรมการลดความเครียดด้านพฤติกรรมเชิงลบ เช่น การทำลายข้าวของ การใช้คำพูดเลียดสี เป็นต้น มีทั้งหมด 9 ข้อ คือ ข้อ 6-11, 22-24

โดยให้คะแนนดังนี้

- | | | |
|--|----------------|-------|
| - นำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดมากที่สุด | มีค่าเท่ากับ 5 | คะแนน |
| - นำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดมาก | มีค่าเท่ากับ 4 | คะแนน |
| - นำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดปานกลาง | มีค่าเท่ากับ 3 | คะแนน |
| - นำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดน้อย | มีค่าเท่ากับ 2 | คะแนน |
| - นำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดน้อยที่สุด | มีค่าเท่ากับ 1 | คะแนน |

ซึ่งการแปลผลจะนำผลรวมของแต่ละพฤติกรรมการลดความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดในแต่ละด้าน มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หากมีค่าเฉลี่ย

ตั้งแต่ 4.51-5.00 คือ พฤติกรรมนั้นนำมาใช้เพื่อลดความเครียดมากที่สุด

ตั้งแต่ 3.51-4.50 คือ พฤติกรรมนั้นนำมาใช้เพื่อลดความเครียดมาก

ตั้งแต่ 2.51-3.50 คือ พฤติกรรมนั้นนำมาใช้เพื่อลดความเครียดปานกลาง

ตั้งแต่ 1.51-2.50 คือ พฤติกรรมนั้นนำมาใช้เพื่อลดความเครียดน้อย

ตั้งแต่ 1.00-1.50 คือ พฤติกรรมนั้นนำมาใช้เพื่อลดความเครียดน้อยที่สุด

การรวบรวมข้อมูล (Data Collection)

การดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยการดำเนินการดังนี้

1. ขอนหนังสือแนะนำตัวจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้วิจัยทำการติดต่อกับพนักงานในบริษัทข้ามชาติที่ทำงานอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยตรง ซึ่งผู้วิจัย ได้ทำการให้ข้อมูลและให้คำอธิบายต่างๆ พร้อมทั้งตอบข้อสงสัย และให้เวลาในการตัดสินใจอย่างอิสระต่อผู้เข้าร่วม โครงการวิจัย ก่อนการลงนามให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
3. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

1. ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา โดยการใช้ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. ใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) หาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดกับปัจจัยอื่นๆ โดยใช้ T-test หรือ One way ANOVA และใช้ Correlations หาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียด
3. ใช้สถิติการถดถอย (Linear regression analysis) วิเคราะห์ปัจจัยที่พบในเบื้องต้นที่มีผลต่อความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทข้ามชาติ
2. ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทข้ามชาติ
3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทข้ามชาติเป็นอย่างไร

โดยมีผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทข้ามชาติ ที่บริษัทเป็นสมาชิกของฟรีมา (สมาคมผู้วิจัยและผลิตเภสัชภัณฑ์) เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 330 คน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอเป็น 7 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย

- ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ โรคประจำตัว ชนิดของโรคประจำตัว การได้รับการรักษาของโรคประจำตัว สถานที่เกิด สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด สาขาวิชาที่จบปริญญาตรี
- ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เช่น หนี้สิน เงินออม
- ปัจจัยด้านครอบครัวและที่อยู่อาศัย คือ สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา การมีชีวิตอยู่ของบิดา-มารดา ลักษณะสถานที่อยู่อาศัย บุคคลที่อยู่อาศัยด้วย
- ปัจจัยด้านการทำงาน คือ อายุงานในการประกอบอาชีพผู้แทนยา อายุงานในบริษัทปัจจุบัน จำนวนบริษัทที่เคยทำงานตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ระยะเวลาที่คาดว่าจะทำงานในบริษัทปัจจุบัน จำนวนวันในการลาพักร้อนใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ตอนที่ 2. ข้อมูลต่างๆ ด้านความรู้สึกของผู้แทนยาต่อปัจจัยด้านอื่นๆ ประกอบด้วย

- ความรู้สึกต่อจำนวนโรงพยาบาลที่ดูแลรับผิดชอบในปัจจุบัน
- ความรู้สึกว่างานที่ทำในปัจจุบันเป็นภาระ
- ความรู้สึกว่ายอดขายที่กำหนดไว้สมเหตุสมผลหรือไม่
- ปัญหาที่พบเมื่อติดต่อกับแพทย์/ บุคลากรทางการแพทย์

ตอนที่ 3. การประเมินระดับความเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพผู้แทนยา

ตอนที่ 4. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับความเครียด

ตอนที่ 5. การประเมินพฤติกรรมการลดความเครียด

ตอนที่ 6. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมการลดความเครียด

ตอนที่ 7. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความเครียด และพฤติกรรมการลดความเครียด

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน และร้อยละจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้แทนยาในเขต
กรุงเทพมหานคร (N = 330)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	81	24.5
หญิง	249	75.5
อายุ		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 23 ปี	3	0.9
24-33 ปี	270	81.8
34-43 ปี	51	15.5
มากกว่า 43 ปี	6	1.8
Mean = 29.96, S.D. = 4.54, Median = 29.0, IQR (Q1-Q3) = 5, Min = 23.0, Max = 50.0		
โรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	240	72.7
มีโรคประจำตัว	90	27.3

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้แทนยาในเขต
กรุงเทพมหานคร (N = 330) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ชนิดของโรคประจำตัว (N=90)		
โรคทางระบบผิวหนัง	3	3.3
โรคทางระบบกระดูก	4	4.4
โรคทางระบบกล้ามเนื้อ	15	16.7
โรคทางระบบย่อยอาหาร	30	33.3
โรคทางระบบถ่ายปัสสาวะ	0	0.0
โรคทางระบบหายใจ	18	20.0
โรคทางระบบไหลเวียนโลหิต	12	13.3
โรคทางระบบประสาท	1	1.1
โรคทางระบบสืบพันธุ์	1	1.1
โรคทางระบบต่อมไร้ท่อ	6	6.7
การได้รับการรักษาของโรคประจำตัว (N=90)		
ได้รับการรักษา	86	95.6
ไม่ได้รับการรักษา	4	4.4
สถานที่เกิด		
กรุงเทพฯ	153	46.4
ต่างจังหวัด	177	53.6
สถานภาพสมรส		
โสด	256	77.6
สมรส	74	22.4
หย่าร้าง/หม้าย	0	0.0

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้แทนยาในเขต กรุงเทพมหานคร (N = 330) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษาสูงสุด		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	0	0.0
ปริญญาตรี	257	77.9
ปริญญาโท	73	22.1
ปริญญาเอก	0	0.0
สาขาวิชาที่จบปริญญาตรี		
เภสัชศาสตร์	220	66.7
วิทยาศาสตร์การแพทย์	56	17.0
สาขาอื่นๆ*	54	16.4

* สาขาอื่นๆ เช่น บริหาร เศรษฐศาสตร์ วิทยาศาสตร์เคมี บัญชี วิศวกรรม รัฐศาสตร์ เป็นต้น

ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 330 คน เป็นเพศหญิงถึง 3 ใน 4 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด โดยอายุเฉลี่ยเท่ากับ 30 ปี อายุน้อยที่สุด คือ 23 ปี และอายุมากที่สุด คือ 50 ปี สถานที่เกิดมากกว่าครึ่งเกิดที่ต่างจังหวัด และส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสเป็นโสด มีโรคประจำตัวเพียง 1 ใน 4 โดยโรคที่เป็นส่วนมาก คือ โรคทางระบบย่อยอาหาร พบร้อยละ 33.3 ของผู้ที่มีโรคประจำตัว รองลงมา คือ โรคทางระบบทางเดินหายใจ พบร้อยละ 20.0 ซึ่งโรคประจำตัวที่เป็น ได้รับการรักษาถึงร้อยละ 95.6 (N = 90) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรีเป็นส่วนมาก คิดเป็นร้อยละ 77.9 และเมื่อแบ่งกลุ่มในระดับปริญญาตรี พบว่าสำเร็จการศึกษาจากคณะที่มีความเกี่ยวข้องกับระบบทางสาธารณสุข ถึงร้อยละ 83.7

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามปัจจัยด้านเศรษฐกิจของผู้แทนยาในเขต
กรุงเทพมหานคร (N = 330)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เงินออม		
มีเงินออม	291	88.2
ไม่มีเงินออม	39	11.8
หนี้สิน		
มีหนี้สิน	241	73.0
ไม่มีหนี้สิน	89	27.0

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่าผู้แทนยาส่วนใหญ่มีทั้งเงินออม และหนี้สิน โดยมีเงินออม จำนวน 291 คน คิดเป็นร้อยละ 88.2 และมีหนี้สินจำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 73.0

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามปัจจัยด้านครอบครัว และที่อยู่อาศัยของผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร (N = 330)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา		
อยู่ด้วยกัน	221	67.0
หย่าร้าง/หม้าย	109	33.0
การมีชีวิตอยู่ของบิดา-มารดา		
บิดา ยังมีชีวิตอยู่	228	87.3
เสียชีวิตแล้ว	42	12.7
มารดา ยังมีชีวิตอยู่	302	91.5
เสียชีวิตแล้ว	28	8.5
ลักษณะสถานที่อยู่อาศัย		
หอพัก	66	20.0
คอนโด	70	21.2
บ้านเดี่ยว	124	37.6
ทาวน์เฮ้าส์	70	21.2
บุคคลที่อยู่อาศัยด้วย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
พ่อ	94	28.5
แม่	110	33.3
พี่น้อง	113	34.2
สามี/ภรรยา/แฟน	80	24.2
ลูก	52	15.8
เพื่อน	5	1.5
อยู่คนเดียว	116	35.2

ปัจจัยด้านครอบครัวและที่อยู่อาศัยของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่าบิดา มารดา ของผู้แทนฯ 1 ใน 3 มีสถานภาพสมรส คือ หย่าร้าง/หม้าย โดยที่หย่าร้าง พบร้อยละ 11.8 ลักษณะสถานที่อยู่อาศัย พบว่าอยู่ในสถานที่ที่มีพื้นที่ค่อนข้างจำกัด คือ คอนโด และหอพัก ร้อยละ 41.2 และนอกจากนี้ยังอาศัยอยู่คนเดียวถึง ร้อยละ 35.2

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามปัจจัยด้านการทำงานของผู้แทนยาในเขต
กรุงเทพมหานคร (N = 330)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
อายุงานในการประกอบอาชีพผู้แทนยา		
น้อยกว่า หรือเท่ากับ 3 ปี	89	27.0
4 – 8 ปี	170	51.5
9 – 13 ปี	53	16.1
มากกว่า 13 ปี	18	5.5
Mean = 6.06, S.D. = 3.94, Median = 5.0, IQR (Q1-Q3) = 5, Min = 0.5, Max = 23		
อายุงานในบริษัทปัจจุบัน		
น้อยกว่า หรือเท่ากับ 1ปี	94	28.5
2–6 ปี	202	61.2
7–11 ปี	29	8.8
มากกว่า 11 ปี	5	1.5
Mean = 3.19, S.D. = 2.73, Median = 2.0, IQR (Q1-Q3) = 3, Min = 0.5, Max = 20		
จำนวนบริษัทที่เคยทำงานตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน		
น้อยกว่า 2 บริษัท	233	70.6
มากกว่าหรือเท่ากับ 2 บริษัท	97	29.4
Mean = 1.98, S.D. = 0.93, Median = 2.0, IQR (Q1-Q3) = 2, Min = 1, Max = 7		
ระยะเวลาที่คาดว่าจะทำงานอยู่ในบริษัทปัจจุบัน		
น้อยกว่า หรือเท่ากับ 2 ปี	121	36.7
3–7 ปี	178	53.9
มากกว่า 7 ปี	31	9.4
Mean = 3.9, S.D. = 2.57, Median = 4.0, IQR (Q1-Q3) = 3, Min = 0, Max = 15		

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามปัจจัยด้านการทำงานของผู้แทนยาในเขต กรุงเทพมหานคร (N = 330) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
จำนวนวันในการลาพักร้อนใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา		
ลาตั้งแต่ 1 วันขึ้นไป	213	64.5
ไม่ลา	117	35.5
Mean = 1.04, S.D. = 1.11, Median =1.0, IQR (Q1-Q3) = 2, Min = 0, Max = 10		
ยอดขายที่บริษัทกำหนดไว้		
สมเหตุสมผล	175	53.0
ไม่สมเหตุสมผล	155	47.0

ปัจจัยด้านการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่าผู้แทนยาครึ่งหนึ่งมีอายุงานในการประกอบอาชีพผู้แทนยา 4-8 ปี โดยอายุงานในบริษัทปัจจุบันอยู่ที่ 2-6 ปี พบร้อยละ 61.2 ซึ่ง 1 ใน 3 ของผู้แทนยา เคยทำงานในบริษัทมากกว่า 2 บริษัท และมีผู้แทนยาที่คาดว่าจะเปลี่ยนงานหรือเปลี่ยนบริษัทภายใน 2 ปี ถึงร้อยละ 36.7 นอกจากนี้ 2 ใน 3 ของผู้แทนยา มีการลาพักร้อนใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา และเกือบครึ่งของผู้แทนยา คิดว่า ยอดขายที่บริษัทกำหนดไว้ไม่สมเหตุสมผล

ตอนที่ 2 ข้อมูลต่างๆของปัจจัยด้านการทำงานและความรู้สึกของผู้แทนยาต่อปัจจัย ด้านอื่นๆ

ตารางที่ 5 แสดงความรู้สึกของผู้แทนยาต่อปัจจัยต่างๆด้านการทำงาน (N =330)

ความรู้สึกต่อปัจจัยต่างๆ ด้านการทำงาน	จำนวน (คน), (ร้อยละ)				
	น้อยเกินไป	ค่อนข้างน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	มากเกินไป
จำนวนโรงพยาบาล ที่รับผิดชอบในปัจจุบัน	1 (0.3)	34 (10.3)	159 (48.2)	125 (37.9)	11 (3.3)
ความเป็นภาระ ของงานในปัจจุบัน	12 (3.6)	34 (10.3)	179 (54.2)	99 (30.0)	6 (1.8)

ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับปัจจัยด้านการทำงาน เรื่องจำนวนโรงพยาบาลที่รับผิดชอบ

พบว่าส่วนใหญ่รู้สึกว่าการดำเนินงานของโรงพยาบาลที่รับผิดชอบในปัจจุบันค่อนข้างมาก หรือปานกลาง โดยพบว่า ค่อนข้างมากจำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 37.9 และปานกลาง 159 คน คิดเป็นร้อยละ 48.2

ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับปัจจัยด้านการทำงานเรื่องความรู้สึกเป็นภาระของงานที่ทำ
ในปัจจุบัน

พบว่าผู้แทนยาครึ่งหนึ่งรู้สึกว่างานที่ทำในปัจจุบันเป็นภาระปานกลาง จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 54.2 และรู้สึกว่าภาระค่อนข้างมาก 99 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0

ตารางที่ 6 แสดงถึงปัญหาที่พบเมื่อติดต่อกับแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ (N =330)

ปัญหาที่พบเมื่อติดต่อกับ แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์	จำนวน (คน), (ร้อยละ)				
	ไม่มีเลย	น้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์	1(0.3)	21 (6.4)	112 (33.9)	184 (55.8)	12 (3.6)
ไม่ว่าง					
แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์	2 (0.6)	38 (11.5)	139 (42.1)	142 (43.0)	9 (2.7)
ไม่สนใจ/ไม่ฟัง					
แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์	69 (20.9)	198 (60.0)	47 (14.2)	14 (4.2)	2 (0.6)
ต่อว่า/ประชดประชัน					
แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์	16 (4.8)	131 (39.7)	131 (39.7)	50 (15.2)	2 (0.6)
ไม่ให้พบ					
แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์	18 (5.5)	160 (48.5)	96 (29.1)	48 (14.5)	8 (2.4)
มีข้อต่อรอง/ข้อเรียกห้อง					
ขาดความมั่นใจในด้านความรู้	83 (25.2)	171 (51.8)	66 (20.0)	8 (2.4)	2 (0.6)
ทางผลิตภัณฑ์					
ขาดความมั่นใจในบุคลิกภาพ	111 (33.6)	178 (53.9)	36 (10.9)	5 (1.5)	0 (0.0)
ของตนเอง					

จากผู้แทนขากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 330 คน ที่พบปัญหาเมื่อติดต่อกับแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ คือ แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่าง และ แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่สนใจ/ไม่ฟัง พบในระดับค่อนข้างมาก ร้อยละ 55.8 และร้อยละ 43.0 ตามลำดับ ส่วนปัญหาที่พบน้อย คือ แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชัน ร้อยละ 60 แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์มีข้อต่อรอง/ข้อเรียกห้อง ร้อยละ 48.5 และนอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาที่ผู้แทนขาดความมั่นใจในความรู้ทางผลิตภัณฑ์และบุคลิกภาพของตนเองพบได้น้อย

ตอนที่ 3 การประเมินระดับความเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพผู้แทนยา

ตารางที่ 7 แสดงถึงระดับความเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพผู้แทนยา (N =330)

ปัจจัยจากการประกอบ อาชีพผู้แทนยา	จำนวน (คน), (ร้อยละ)				
	ไม่เครียด เลย	เครียด น้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด ค่อนข้างมาก	เครียด มากที่สุด
วัน/เวลาในการทำงานผู้แทนยา	22 (6.7)	154 (46.7)	113 (34.2)	39 (11.8)	2 (0.6)
การทำงานนอกสถานที่	25 (7.6)	163 (49.4)	101 (30.6)	38 (11.5)	3 (0.9)
การทำงานล่วงเวลา เช่น คลินิกนอกเวลา	10 (3.0)	80 (24.2)	123 (37.3)	94 (28.5)	23 (7.0)
ความสะดวกในการเดินทาง	29 (8.8)	90 (27.3)	120 (36.4)	75 (22.7)	16 (4.8)
จำนวนผลิตภัณฑ์ที่ท่าน รับผิดชอบ	34 (10.3)	130 (39.4)	98 (29.7)	65 (19.7)	3 (0.9)
จำนวนแผนกที่ท่านรับผิดชอบ	16 (4.8)	101 (30.6)	110 (33.3)	91 (27.6)	12 (3.6)
การทำยอดขายให้ได้ตามที่ตั้งไว้	0 (0.0)	9 (2.7)	53 (16.1)	170 (51.5)	98 (29.7)
การทำรายงาน เอกสารต่างๆ	8 (2.4)	94 (28.5)	131 (39.7)	79 (23.9)	18 (5.5)
การจัดกิจกรรมนอกสถานที่ เช่น ออกบูทต่างจังหวัด	19 (5.8)	184 (55.8)	93 (28.2)	23 (7.0)	11 (3.3)
ความรู้เกี่ยวกับยา/ผลิตภัณฑ์	15 (4.5)	189 (57.3)	105 (31.8)	18 (5.5)	3 (0.9)
การแข่งขันกับบริษัทคู่แข่ง	0 (0.0)	32 (9.7)	106 (32.1)	140 (42.4)	52 (15.8)
การเสนอยาเข้าโรงพยาบาล	2 (0.6)	25 (7.6)	74 (22.4)	170 (51.5)	59 (17.9)
การฝึกอบรม/ การสอบเพื่อพัฒนาการทำงาน	10 (3.0)	116 (35.2)	148 (44.8)	46 (13.9)	10 (3.0)

ตารางที่ 7 แสดงถึงระดับความเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพผู้แทนยา (N =330) (ต่อ)

ปัจจัยจากการประกอบอาชีพผู้แทนยา	จำนวน (คน), (ร้อยละ)				
	ไม่เครียดเลย	เครียดน้อย	เครียดปานกลาง	เครียดค่อนข้างมาก	เครียดมากที่สุด
แพทย์/พยาบาล/เภสัชกร/จัดซื้อ	28(8.5)	127 (38.5)	128 (38.8)	40(12.1)	7 (2.1)
ความสัมพันธ์กับหัวหน้างาน	37(11.2)	130 (39.4)	70 (21.2)	71(21.5)	22(6.7)
ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน	123 (37.3)	164 (49.7)	26 (7.9)	13 (3.9)	4 (1.2)
การเข้ารับ-ส่งแพทย์/ลูกค้า	37 (11.2)	136 (41.2)	125 (37.9)	30 (9.1)	2 (0.6)
การนำสิ่งของอื่นๆให้แพทย์/ลูกค้า	28 (8.5)	158 (47.9)	107 (32.4)	33(10.0)	4 (1.2)
การทำตามคำขอเรื่องอื่นๆของแพทย์/ลูกค้า	11 (3.3)	100 (30.3)	154 (46.7)	59 (17.9)	6 (1.8)
ความก้าวหน้าในอาชีพผู้แทนยา	27 (8.2)	79 (23.9)	126 (38.2)	86 (26.1)	12 (3.6)

เมื่อให้กลุ่มตัวอย่างเลือกความคิดเห็นของระดับความเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพผู้แทนยาพบว่า การทำยอดขายให้ได้ตามที่ตั้งไว้ มีระดับความรู้สึเครียดมากที่สุด โดยมีความถี่เท่ากับ 98 คน คิดเป็นร้อยละ 29.7 และรองลงมาคือ การเสนอขายเข้าโรงพยาบาล มีความถี่เท่ากับ 59 คน คิดเป็นร้อยละ 17.9 ส่วน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน มีระดับความเครียดน้อยที่สุด โดยพบไม่เครียดเลย 123 คน คิดเป็นร้อยละ 37.3

ตารางที่ 8 แสดงค่าสถิติเชิงพรรณนาของระดับความเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพ
ของผู้แทนยา (N = 330)

ปัจจัยจากการประกอบ อาชีพผู้แทนยา	ระดับความเครียด		
	Mean	S.D.	Median
วัน/เวลาในการทำงานผู้แทนยา	2.53	0.811	2.00
การทำงานนอกสถานที่	2.49	0.830	2.00
การทำงานล่วงเวลา เช่น คลินิกนอกเวลา	3.12	0.957	3.00
ความสะดวกในการเดินทาง	2.88	1.016	3.00
จำนวนผลิตภัณฑ์ที่ท่าน รับผิดชอบ	2.62	0.946	3.00
จำนวนแผนกที่ท่านรับผิดชอบ	2.95	0.960	3.00
การทำยอดขายให้ได้ตามที่ตั้งไว้	4.08	0.749	4.00
การทำรายงาน เอกสารต่างๆ	3.02	0.917	3.00
การจัดกิจกรรมนอกสถานที่ เช่น ออกบูทต่างจังหวัด	2.46	0.840	2.00
ความรู้เกี่ยวกับยา/ผลิตภัณฑ์	2.41	0.706	2.00
การแข่งขันกับบริษัทคู่แข่ง	3.64	0.861	4.00
การเสวนายาเข้าโรงพยาบาล	3.78	0.846	4.00
การฝึกอบรม/ การสอบเพื่อพัฒนาการทำงาน	2.79	0.831	3.00

ตารางที่ 8 แสดงค่าสถิติเชิงพรรณนาของระดับความเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพ
ของผู้แทนยา (N = 330) (ต่อ)

ปัจจัยจากการประกอบ อาชีพผู้แทนยา	ระดับความเครียด		
	Mean	S.D.	Median
แพทย์/พยาบาล/เภสัชกร/จัดซื้อ	2.61	0.883	3.00
ความสัมพันธ์กับหัวหน้างาน	2.73	1.120	2.00
ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน	1.83	0.830	2.00
การเข้ารับ-ส่งแพทย์/ลูกค้า	2.47	0.833	2.00
การนำสิ่งของอื่นๆให้ แพทย์/ลูกค้า	2.48	0.833	2.00
การทำตามคำขอเรื่องอื่นๆ ของแพทย์/ลูกค้า	2.85	0.816	3.00
ความก้าวหน้าในอาชีพผู้แทนยา	2.93	0.985	3.00

จากตารางที่ 8 เมื่อรวมคะแนนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละปัจจัยการประกอบอาชีพผู้แทนยา และหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่ามัธยฐานของระดับความเครียด พบว่า ค่าเฉลี่ยที่สูงที่สุด คือ การทำยอดขายให้ได้ตามที่ตั้งไว้ รองลงมา คือ การเสนอยาเข้าโรงพยาบาล และการแข่งขันกับบริษัทคู่แข่ง ตามลำดับ

ในการศึกษานี้เป็นการสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างถึงความรู้สึกเครียดในปัจจุบัน ต่างๆว่ารู้สึกเครียดหรือไม่ ซึ่งเป็นการรับรู้ของแต่ละคนซึ่งเป็นการประเมินปัจจัยด้านการทำงาน เบื้องต้นจากกลุ่มตัวอย่างเอง

เมื่อให้คะแนนแต่ละข้อของความรู้สึกต่อปัจจัยด้านการทำงานและลักษณะงานต่างๆของผู้แทนยาทั้งหมด 20 ข้อ

โดยให้คะแนนดังนี้

เครียดมากที่สุด	เท่ากับ	5	คะแนน
เครียดค่อนข้างมาก	เท่ากับ	4	คะแนน
เครียดปานกลาง	เท่ากับ	3	คะแนน
เครียดน้อย	เท่ากับ	2	คะแนน
ไม่เครียดเลย	เท่ากับ	1	คะแนน

โดยนำคะแนนรวมมาแบ่งกลุ่ม โดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แบ่งระดับความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงานเป็น 3 ระดับ คือ รู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงานต่ำ รู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงานปานกลาง รู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงานสูง

ตารางที่ 9 แสดงผลระดับความเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพผู้แทนยา

ระดับความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
N = 330 คน		
รู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงานต่ำ	49	14.8
รู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงานปานกลาง	232	70.3
รู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงานสูง	49	14.8
Mean = 56.64, S.D. = 8.77, Median = 56, Min = 37, Max = 86		

ดังตารางที่ 9 เมื่อหาเฉลี่ยของคะแนนรวมในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเท่ากับ 56.64 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.77 คะแนน จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามระดับความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงาน

ซึ่งแบ่งได้ 3 ระดับ คือ

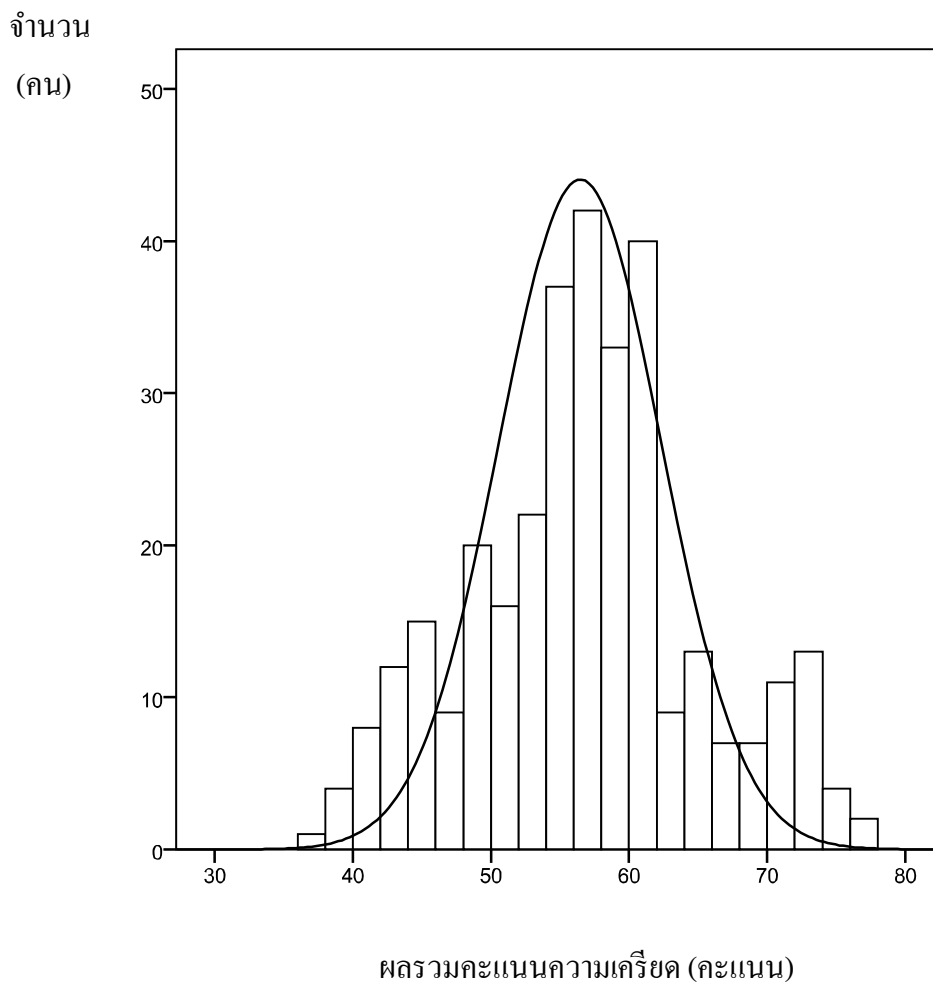
กลุ่มที่มีระดับความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงานต่ำ คือ ผู้ที่มีคะแนนน้อยกว่าผลต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (56.64) กับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (8.77) ซึ่งเป็นผู้ที่มีคะแนนน้อยกว่า 47.87 คะแนน พบว่า มีจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8

กลุ่มที่มีระดับความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงานปานกลาง คือ ผู้ที่มีคะแนนอยู่ในช่วงผลรวมของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ผลต่างของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ ผู้ที่มีคะแนนตั้งแต่ 47.87-65.41 คะแนน ซึ่งพบว่าเป็นผู้แทนยาส่วนใหญ่จำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 70.3

กลุ่มที่มีระดับความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงานสูง คือ ผู้ที่มีคะแนนมากกว่าผลรวมของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ ผู้ที่มีคะแนนรวม มากกว่า 65.41 คะแนน ซึ่งพบว่ามีผู้แทนยาจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8

เมื่อนำคะแนนในแต่ละข้อของความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงานของผู้แทนยา มาหาค่า Cronbach's Alpha เพื่อดูความสัมพันธ์ภายในซึ่งได้ ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ 0.848

ทั้งนี้ได้ทำการหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยใช้คะแนนเฉลี่ยของระดับความเครียด โดยใช้สถิติ T-test หรือ ANOVA เนื่องจากค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมีการกระจายตัวแบบปกติ อย่างไรก็ตามการศึกษาในครั้งนี้ ได้ทำการตัดค่าสูงสุดออก 5 ค่า เพื่อให้การกระจายตัวปกติมากขึ้น ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2: แสดงการกระจายตัวของผลรวมคะแนนความเครียด (N=325)

เมื่อทำการตัดค่าสูงสุดออก และทำการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่ามัธยฐานใหม่ พบว่า Mean = 56.29, S.D. = 8.36, Median = 56

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับความเครียด

ตารางที่ 10 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียด (N=325)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับความเครียด				
	N	\bar{X}	S.D.	t	P-value
เพศ					
ชาย	80	54.93	7.35	-1.686	0.093
หญิง	245	56.73	8.63		
อายุ					
น้อยกว่า 30 ปี	209	58.48	7.47	6.541	<0.001***
มากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี	116	52.34	8.45		
โรคประจำตัว					
มี	89	59.21	8.06	-3.959	<0.001***
ไม่มี	236	55.19	8.22		
สถานที่เกิด					
กรุงเทพ	150	54.34	7.88	-3.980	<0.001***
ต่างจังหวัด	175	57.96	8.42		
สถานภาพสมรส					
โสด	251	58.19	7.44	7.920	<0.001***
สมรส	74	49.84	8.12		
ระดับการศึกษา					
ปริญญาตรี	252	57.00	8.47	2.896	0.004**
ปริญญาโท	73	53.82	7.52		

Unpaired t-test, two-tailed.

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

*** $p < 0.001$

จากตารางที่ 10 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า

1. ความเครียดกับอายุมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (P-value <0.001) โดยกลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี
2. ความเครียดกับโรคประจำตัวมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 (P-value <0.001) โดยกลุ่มที่มีโรคประจำตัว มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัว
3. ความเครียดกับสถานที่เกิดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (P-value <0.001) โดยกลุ่มที่เกิดที่ต่างจังหวัด มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่เกิดในกรุงเทพมหานคร
4. ความเครียดกับสถานภาพสมรสมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (P-value <0.001) โดยกลุ่มที่โสด มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่สมรส
5. ความเครียดกับระดับการศึกษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (P-value = 0.004) โดยกลุ่มที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่จบการศึกษาระดับปริญญาโท

ตารางที่ 11 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชาที่จบปริญญาตรีกับความเครียด (N =325)

ระดับความเครียด						
สาขาวิชาที่จบปริญญาตรี	N	\bar{X}	S.D.	F	P-value	Significant pair-wise comparison
เภสัชศาสตร์ (1)	216	57.31	7.85	4.969	0.007**	(1) vs (3)
วิทยาศาสตร์การแพทย์ (2)	56	54.61	9.88			
สาขาอื่นๆ (3)	53	53.92	8.02			

ANOVA

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

*** $p < 0.001$

จากตารางที่ 11 พบว่า ความเครียดกับสาขาที่จบปริญญาตรีมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} = 0.007$) โดยกลุ่มที่จบการศึกษาปริญญาตรีเภสัชศาสตร์มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่จบการศึกษาปริญญาตรีวิทยาศาสตร์การแพทย์และสาขาอื่นๆ และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดย Post-hoc test (Scheffe) พบว่า กลุ่มที่จบการศึกษาปริญญาตรีเภสัชศาสตร์มีระดับความเครียดแตกต่างกับกลุ่มที่จบการศึกษาปริญญาตรีในสาขาอื่นๆ

ตารางที่ 12 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านเศรษฐกิจกับความเครียด (N =325)

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ	ระดับความเครียด				
	N	\bar{X}	S.D.	t	P-value
เงินออม					
มีเงินออม	288	55.43	7.82	4.969	<0.001***
ไม่มีเงินออม	37	62.95	9.51		
หนี้สิน					
มีหนี้สิน	237	56.31	8.41	0.081	0.935
ไม่มีหนี้สิน	88	56.23	8.26		

Unpaired t-test, two-tailed.

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

*** $p < 0.001$

จากตารางที่ 12 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดกับปัจจัยด้านเศรษฐกิจ พบว่า ความเครียดกับการมีเงินออมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01(P-value <0.001) โดยกลุ่มที่ไม่มีเงินออม มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่มีเงินออม

ตารางที่ 13 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัว และบุคคลที่อยู่อาศัยด้วยกัน
ความเครียด (N=325)

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ	ระดับความเครียด				
	N	\bar{X}	S.D.	t	P-value
สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา					
อยู่ด้วยกัน	218	56.32	8.15	0.084	0.933
หย่าร้าง/หม้าย	107	56.23	8.81		
การมีชีวิตอยู่ของบิดาในปัจจุบัน					
ยังมีชีวิตอยู่	284	56.84	8.09	2.843	0.006**
เสียชีวิตแล้ว	81	52.49	9.30		
การมีชีวิตอยู่ของมารดาในปัจจุบัน					
ยังมีชีวิตอยู่	297	56.51	8.44	1.519	0.130
เสียชีวิตแล้ว	28	54.00	7.15		
อาศัยอยู่กับพ่อและ หรือแม่และหรือพี่น้อง					
ใช่	151	56.65	7.65	-0.730	0.466
ไม่ใช่	174	55.98	8.94		
อาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา/แฟนและหรือลูก					
ใช่	80	50.54	8.56	7.150	<0.001***
ไม่ใช่	245	58.17	7.40		
อาศัยอยู่กับเพื่อน					
ใช่	5	55.20	6.69	0.293	0.770
ไม่ใช่	320	56.31	8.39		
อาศัยคนเดียว					
ใช่	113	58.50	8.43	-3.550	<0.001***
ไม่ใช่	212	55.11	8.10		

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

จากตารางที่ 13 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดกับปัจจัยด้านครอบครัวและบุคคลที่อยู่อาศัยด้วย พบว่า

1. ความเครียดกับการมีชีวิตรอยู่ของบิดาในปัจจุบันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 (P-value = 0.006) โดยกลุ่มที่บิดายังมีชีวิตรอยู่ มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่บิดาเสียชีวิตแล้ว

2. ความเครียดกับการอาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา/แฟน และหรือลูก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 (P-value <0.001) โดยกลุ่มที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา/แฟน และหรือลูกมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่อาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา/แฟน และหรือลูก

3. ความเครียดกับการอาศัยอยู่คนเดียว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 (P-value <0.001) โดยกลุ่มที่อาศัยอยู่คนเดียวมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้อยู่คนเดียว

ตารางที่ 14 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะที่อยู่อาศัยกับความเครียด (N =325)

ระดับความเครียด						
ลักษณะสถานที่อยู่อาศัย	N	\bar{X}	S.D.	F	P-value	Significant pair-wise comparison
หอพัก-คอนโด(1)	134	58.22	8.24	6.492	0.002**	(1)vs(2)
บ้านเดี่ยว (2)	122	54.66	8.98			
ทาวน์เฮ้าส์ (3)	69	55.41	6.62			

ANOVA

* p< 0.05

** p< 0.01

*** p< 0.001

จากตารางที่ 14 พบว่า ความเครียดกับลักษณะสถานที่อยู่อาศัยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (P-value = 0.002) โดยกลุ่มที่อาศัยอยู่หอพัก-คอนโด มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่อาศัยอยู่บ้านเดี่ยวและทาวน์เฮ้าส์ และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดย Post-hoc test (Scheffe) พบว่า กลุ่มที่อาศัยอยู่หอพัก-คอนโด มีระดับความเครียดแตกต่างกับกลุ่มที่อาศัยอยู่บ้านเดี่ยว

ตารางที่ 15 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการทำงานกับความเครียด (N =325)

ปัจจัยด้านการทำงาน	ระดับความเครียด				
	N	\bar{X}	S.D.	t	P-value
อายุงานในการประกอบอาชีพผู้แทนยา					
น้อยกว่า 6 ปี	167	59.17	7.94	6.814	<0.001***
มากกว่าหรือเท่ากับ 6 ปี	158	53.25	7.70		
อายุงานในบริษัทปัจจุบัน					
น้อยกว่า 3 ปี	217	57.09	8.40	2.459	0.014*
มากกว่าหรือเท่ากับ 3 ปี	108	54.69	8.09		
จำนวนบริษัทที่เคยอยู่จนถึงปัจจุบัน					
น้อยกว่า 2 บริษัท	228	57.85	8.15	5.365	<0.001***
มากกว่าหรือเท่ากับ 2 บริษัท	97	52.63	7.72		
ระยะเวลาที่คาดว่าจะทำงานอยู่ในบริษัทปัจจุบัน					
น้อยกว่า 4 ปี	171	57.92	7.66	3.791	<0.001***
มากกว่าหรือเท่ากับ 4 ปี	154	54.47	8.75		
จำนวนวันในการลาพักร้อนใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา					
ลา	211	56.36	8.21	-0.194	0.846
ไม่ลา	114	56.17	8.67		
ความรู้สึกต่อยอดขายที่บริษัทกำหนด					
สมเหตุสมผล	173	53.55	7.17	-6.720	<0.001***
ไม่สมเหตุสมผล	152	59.41	8.55		

Unpaired t-test, two-tailed.

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

*** $p < 0.001$

จากตารางที่ 15 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดกับปัจจัยด้านการทำงาน พบว่า

1. ความเครียดกับอายุงานในการประกอบอาชีพผู้แทนขายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 (P-value <0.001) โดยกลุ่มที่มีอายุงานในการประกอบอาชีพผู้แทนขายน้อยกว่า 6 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่มีอายุงานในการประกอบอาชีพผู้แทนขายมากกว่าหรือเท่ากับ 6 ปี

2. ความเครียดกับอายุงานในบริษัทปัจจุบันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 (P-value = 0.014) โดยกลุ่มที่มีอายุงานในบริษัทปัจจุบันน้อยกว่า 3 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่มีอายุงานในบริษัทปัจจุบันมากกว่าหรือเท่ากับ 3 ปี

3. ความเครียดกับจำนวนบริษัทที่เคยทำอยู่จนถึงปัจจุบันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 (P-value <0.001) โดยกลุ่มที่มีจำนวนบริษัทที่เคยทำอยู่จนถึงปัจจุบันน้อยกว่า 2 บริษัท มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่จำนวนบริษัทที่เคยทำอยู่จนถึงปัจจุบันมากกว่าหรือเท่ากับ 2 บริษัท

4. ความเครียดกับระยะเวลาที่คาดว่าจะทำงานอยู่ในบริษัทปัจจุบันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 (P-value <0.001) โดยกลุ่มที่มีระยะเวลาที่คาดว่าจะทำงานอยู่ในบริษัทปัจจุบันน้อยกว่า 4 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ระยะเวลาที่คาดว่าจะทำงานอยู่ในบริษัทปัจจุบัน มากกว่าหรือเท่ากับ 4 ปี

5. ความเครียดกับความรู้สึกต่อยอดขายที่บริษัทกำหนดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 (P-value <0.001) โดยกลุ่มที่มีความรู้สึกต่อยอดขายที่บริษัทกำหนดว่าไม่สมเหตุสมผล มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่มีความรู้สึกต่อยอดขายที่บริษัทกำหนดว่าสมเหตุสมผล

ตารางที่ 16 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกของผู้แทนต่อปัจจัยอื่นๆด้านการทำงานกับ
ความเครียด (N =325)

ระดับความเครียด						
ความรู้สึกของผู้แทนต่อปัจจัยอื่นๆ ด้านการทำงาน	N	\bar{X}	S.D.	F	P- value	Significant pair-wise comparison
ความรู้สึกต่อจำนวนโรงพยาบาลที่ รับผิดชอบในปัจจุบัน						
มาก (1)	134	58.76	7.53	10.633	<0.001***	(1)vs(2) (1)vs(3)
ปานกลาง (2)	156	54.66	8.46			
น้อย (3)	35	54.09	8.77			
ความรู้สึกว่างานที่ทำเป็นภาระ						
มาก (1)	102	61.09	7.46	37.266	<0.001***	(1)vs(2) (1)vs(3)
ปานกลาง (2)	177	55.08	7.13			(2)vs(3)
น้อย (3)	46	50.30	9.20			
ANOVA						
* p<0.05						
** p<0.01						
*** p<0.001						

จากตารางที่ 16 พบว่า

1. ความเครียดกับความรู้สึกรู้สึกต่อจำนวนโรงพยาบาลที่รับผิดชอบในปัจจุบันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} < 0.001$) โดยกลุ่มที่มีความรู้สึกรู้สึกว่าจำนวนโรงพยาบาลที่รับผิดชอบในปัจจุบันมีมากมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่มีความรู้สึกรู้สึกต่อจำนวนโรงพยาบาลที่รับผิดชอบในปัจจุบันมีปานกลางและน้อยตามลำดับ และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดย Post-hoc test (Scheffe) พบว่า กลุ่มที่มีความรู้สึกรู้สึกว่าจำนวนโรงพยาบาลที่รับผิดชอบในปัจจุบันมีมาก มีระดับความเครียดแตกต่างกับกลุ่มที่มีความรู้สึกรู้สึกต่อจำนวนโรงพยาบาลที่รับผิดชอบในปัจจุบันมีปานกลางและน้อย

2. ความเครียดกับความรู้สึกรู้สึกว่างานที่ทำเป็นภาระมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} < 0.001$) โดยกลุ่มที่มีความรู้สึกรู้สึกว่างานที่ทำเป็นภาระมากมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่มีความรู้สึกรู้สึกว่างานที่ทำเป็นภาระปานกลางและน้อยตามลำดับ และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดย Post-hoc test (Scheffe) พบว่ากลุ่มที่มีความรู้สึกรู้สึกว่างานที่ทำเป็นภาระมากมีระดับความเครียดแตกต่างกับกลุ่มที่มีความรู้สึกรู้สึกว่างานที่ทำเป็นภาระปานกลางและน้อย รวมไปถึงกลุ่มที่มีความรู้สึกรู้สึกว่างานที่ทำเป็นภาระปานกลางมีระดับความเครียดแตกต่างกับกลุ่มที่มีความรู้สึกรู้สึกว่างานที่ทำเป็นภาระน้อยอีกด้วย

ตารางที่ 17 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาที่พบเมื่อติดต่อกับแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์
กับความเครียด (N =325)

ปัญหาที่พบเมื่อติดต่อกับแพทย์ /บุคลากรทางการแพทย์	ระดับความเครียด					Significant pair-wise comparison
	N	\bar{X}	S.D.	F	P-value	
แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่าง						
มาก (1)	192	58.28	8.16	14.529	<0.001***	(1)vs(2) (1)vs(3)
ปานกลาง (2)	111	53.55	7.59			
น้อย (3)	22	52.73	9.07			
แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่สนใจ/ไม่ฟัง						
มาก (1)	146	58.86	7.94	15.805	<0.001***	(1 vs (2) (1) vs (3)
ปานกลาง (2)	139	54.86	7.57			
น้อย (3)	40	51.88	9.55			
แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ ประชดประชัน						
มาก (1)	14	67.86	6.14	32.298	<0.001***	(1) vs (2) (1) vs (3)
ปานกลาง (2)	47	61.51	8.45			(2) vs (3)
น้อย (3)	264	54.75	7.57			

ANOVA

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

ตารางที่ 17 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาที่พบเมื่อติดต่อกับแพทย์/บุคลากรทางการ
การแพทย์กับความเครียด (N=325) (ต่อ)

ปัญหาที่พบเมื่อติดต่อกับแพทย์ /บุคลากรทางการแพทย์	ระดับความเครียด					Significant pair-wise comparison
	N	\bar{X}	S.D.	F	P-value	
แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ให้พบ						
มาก (1)	51	61.31	9.21	12.529	<0.001 ^{***}	(1)vs(2) (1)vs(3)
ปานกลาง (2)	128	56.02	8.40			
น้อย (3)	146	54.77	7.34			
แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์มีข้อต่อรอง/ข้อเรียกร้อง						
มาก (1)	54	61.37	8.95	15.830	<0.001 ^{***}	(1)vs(2) (1)vs(3)
ปานกลาง (2)	93	56.86	7.74			
น้อย (3)	178	54.45	7.83			
ตนเองขาดความมั่นใจในความรู้ทางผลิตภัณฑ์						
มาก	9	55.89	6.01	0.623	0.537	
ปานกลาง	65	55.28	9.10			
น้อย	251	55.57	8.24			
ตนเองขาดความมั่นใจในบุคลิกภาพ						
มาก	4	58.50	5.20	1.529	0.218	
ปานกลาง	36	58.44	10.49			
น้อย	285	55.99	8.07			

ANOVA

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

จากตารางที่ 17 พบว่า

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดจากการประกอบอาชีพผู้แทนยาที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 (P-value <0.001) คือ ปัญหาที่พบเมื่อติดต่อกับแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์แล้ว แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่าง แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่สนใจ/ไม่ฟัง แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชัน แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ให้พบ และ แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์มีข้อต่อรง/ข้อเรียกร้อง ซึ่งพบว่ากลุ่มที่พบปัญหาต่างๆเหล่านี้มาก มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่พบปัญหา ปานกลางและน้อยตามลำดับ ส่วนปัญหาการขาดความมั่นใจในความรู้ทางผลิตภัณฑ์ และการขาดความมั่นใจในบุคลิกภาพของตนเอง พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดย Post-hoc test (Scheffe) พบว่ากลุ่มที่พบปัญหาต่างๆเหล่านี้มากมีระดับความเครียดแตกต่างกับกลุ่มที่พบปัญหาปานกลางและน้อย นอกจากนี้กลุ่มที่พบปัญหาแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชันปานกลาง พบว่ามีระดับความเครียดแตกต่างกับกลุ่มที่พบปัญหาแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชันน้อยเพิ่มเติมอีกด้วย

ตารางที่ 18 การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นระหว่างปัจจัยต่างๆกับความเครียด (N =325)

ปัจจัยต่างๆ	B	S.E.	Beta	t	P-value
การแต่งงาน	-3.958	0.868	-0.199	-4.562	<0.001 ^{***}
การรู้สึกว่างงานที่ทำในปัจจุบันเป็นภาระปานกลาง ^a	4.430	1.013	0.264	4.375	<0.001 ^{***}
การรู้สึกว่างงานที่ทำในปัจจุบันเป็นภาระมาก ^a	5.993	1.119	0.333	5.353	<0.001 ^{***}
การรู้สึกว่ายอดขายที่บริษัทกำหนดไว้สมเหตุสมผล	-2.862	0.704	-0.171	-4.067	<0.001 ^{***}
การไม่มีโรคประจำตัว	-3.414	0.759	-0.182	-4.495	<0.001 ^{***}
เลขทำงานที่บริษัทยามามากกว่าหรือเท่ากับ 2 บริษัทจนถึงปัจจุบัน	-2.196	0.773	-0.120	-2.841	0.005 ^{**}
สถานที่เกิดอยู่ในต่างจังหวัด	1.567	0.687	0.094	2.279	0.023 [*]
บิดาเสียชีวิตแล้ว	-2.437	1.002	-0.097	-2.431	0.016 [*]
การไม่มีเงินออม	2.608	1.146	0.099	2.275	0.024 [*]
การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชันน้อย ^b	-6.536	1.755	-0.306	-3.724	<0.001 ^{***}
การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชันปานกลาง ^b	-4.065	1.848	-0.171	-2.200	0.029 [*]
การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์มีข้อต่อรอง/ข้อเรียกรื่องมาก ^c	3.152	0.934	0.141	3.373	0.001 ^{**}
การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่างมาก ^d	2.269	0.697	0.134	3.253	0.001 ^{**}

* p< 0.05

** p< 0.01

*** p< 0.001

a เทียบกับการรู้สึกว่างงานที่ทำในปัจจุบันเป็นภาระน้อย

b เทียบกับการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชันมาก

c เทียบกับการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์มีข้อต่อรอง/ข้อเรียกรื่องน้อย

d เทียบกับการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่างน้อย

จากตาราง 18 เมื่อนำปัจจัยต่างๆทำการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นกับคะแนนความเครียด พบว่า $r=0.721$ และ $R^2=0.50$ คือ ปัจจัยต่างๆเหล่านี้สามารถอธิบายการเกิดความเครียดได้ถึง 50% นอกจากนี้ปัจจัยต่างๆยังมีความสัมพันธ์ค่อนข้างน้อยกับคะแนนความเครียดซึ่งมีทั้งทิศทางเดียวกันและทิศทางตรงกันข้าม โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับคะแนนความเครียด คือ

1. การรู้สึกว่างงานที่ทำในปัจจุบันเป็นภาระปานกลาง (Beta =0.264) ซึ่งพบว่าเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การรู้สึกว่างงานที่ทำในปัจจุบันเป็นภาระปานกลาง ทำให้คะแนนความเครียดเพิ่มขึ้น 4.430 คะแนน เมื่อเทียบกับการรู้สึกว่างงานที่ทำในปัจจุบันเป็นภาระน้อย

2. การรู้สึกว่างงานที่ทำในปัจจุบันเป็นภาระมาก (Beta =0.333) ซึ่งพบว่าเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การรู้สึกว่างงานที่ทำในปัจจุบันเป็นภาระมาก ทำให้คะแนนความเครียดเพิ่มขึ้น 5.993 คะแนน เมื่อเทียบกับการรู้สึกว่างงานที่ทำในปัจจุบันเป็นภาระน้อย

3. สถานที่เกิดอยู่ในต่างจังหวัด (Beta =0.094) ซึ่งพบว่าเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การที่สถานที่เกิดอยู่ในต่างจังหวัด ทำให้คะแนนความเครียดเพิ่มขึ้น 1.567 คะแนน เมื่อเทียบกับกลุ่มที่มีสถานที่เกิด ในกรุงเทพมหานคร

4. การไม่มีเงินออม (Beta =0.099) ซึ่งพบว่าเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การไม่มีเงินออม ทำให้คะแนนความเครียดเพิ่มขึ้น 2.608 คะแนน เมื่อเทียบกับกลุ่มที่มีเงินออม

5. การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์มีข้อต่อรอง/ข้อเรียกร้อยมาก (Beta =0.141) ซึ่งพบว่าเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์มีข้อต่อรอง/ข้อเรียกร้อยมาก ทำให้คะแนนความเครียดเพิ่มขึ้น 3.152 คะแนน เมื่อเทียบกับการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์มีข้อต่อรอง/ข้อเรียกร้อยน้อย

6. การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่างในระดับมาก (Beta =0.134) ซึ่งพบว่าเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่างในระดับมาก ทำให้คะแนนความเครียดเพิ่มขึ้น 2.269 คะแนน เมื่อเทียบกับการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่างในระดับน้อย

ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับคะแนนความเครียด คือ

1. การแต่งงาน (Beta =-0.199) ซึ่งพบว่าเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การแต่งงานทำให้คะแนนความเครียดลดลง 3.958 คะแนน เมื่อเทียบกับการเป็นโสด
2. การรู้สึกว่ายอดขายที่บริษัทกำหนดไว้สมเหตุสมผล (Beta =-0.171) พบว่าเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การรู้สึกว่ายอดขายที่บริษัทกำหนดไว้สมเหตุสมผล ทำให้คะแนนความเครียดลดลง 2.862 คะแนน เมื่อเทียบกับการรู้สึกว่าไม่สมเหตุสมผล
3. การไม่มีโรคประจำตัว (Beta =-0.182) พบว่าเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การไม่มีโรคประจำตัว ทำให้คะแนนความเครียดลดลง 3.414 คะแนน เมื่อเทียบกับการมีโรคประจำตัว
4. การทำงานที่บริษัทยามามากกว่าหรือเท่ากับ 2 บริษัทจนถึงปัจจุบัน (Beta =-0.120) พบว่าเมื่อควบคุม ตัวแปรอื่นให้คงที่ การทำงานที่บริษัทยามามากกว่าหรือเท่ากับ 2 บริษัท ทำให้คะแนนความเครียดลดลง 2.196 คะแนน เมื่อเทียบกับการทำงานที่บริษัทมาน้อยกว่า 2 บริษัท
5. การที่บิดาเสียชีวิตแล้ว (Beta =-0.097) พบว่าเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การที่บิดาเสียชีวิตแล้ว ทำให้คะแนนความเครียดลดลง 2.437 คะแนน เมื่อเทียบกับการที่บิดายังมีชีวิตอยู่
6. การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชันน้อย (Beta =-0.306) ซึ่งพบว่าเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชันน้อย ทำให้คะแนนความเครียดลดลง 6.536 คะแนน เมื่อเทียบกับการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชันมาก
7. การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชันปานกลาง (Beta =-0.171) ซึ่งพบว่าเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชันปานกลาง ทำให้คะแนนความเครียดลดลง 4.065 คะแนน เมื่อเทียบกับการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชันมาก

ตอนที่ 5 การประเมินพฤติกรรมการลดความเครียด

ตารางที่ 19 แสดงระดับพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้แทนยา (N = 330)

พฤติกรรมการลดความเครียด	จำนวน (คน), (ร้อยละ)				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
รับประทานอาหาร ขนม ผลไม้ เพิ่มมากขึ้น	7 (2.1)	67 (20.3)	120 (36.4)	126 (38.2)	10 (3.0)
ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพื่อเพิ่มความสดชื่น	1 (0.3)	26 (7.9)	99 (30.0)	177 (53.6)	27 (8.2)
นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย	6 (1.8)	58 (17.6)	117 (35.5)	117 (35.5)	32 (9.7)
ออกกำลังกายหลังเลิกงาน	121 (36.7)	100 (30.3)	68 (20.6)	33 (10.0)	8 (2.4)
นวดผ่อนคลาย หรือ สปา	27 (8.2)	65 (19.7)	116 (35.2)	97 (29.4)	25 (7.6)
สูบบุหรี่เพื่อคลายความเครียด	281 (85.2)	35 (10.6)	13 (3.9)	0 (0.0)	1 (0.3)
ดื่มสุราเพื่อคลายเครียด	234 (70.9)	72 (21.8)	18 (5.5)	4 (1.2)	2 (0.6)
ใช้สารเสพติดชนิดอื่นเพื่อคลายเครียด	326 (98.8)	3 (0.9)	1 (0.3)	0 (0.0)	0 (0.0)
เที่ยวสถานบันเทิง	183 (55.5)	96 (29.1)	41 (12.4)	9 (2.7)	1 (0.3)
ขับรถเร็วๆ	117 (35.5)	132 (40.0)	60 (18.2)	15 (4.5)	6 (1.8)
เล่นการพนัน	322 (97.6)	4 (1.2)	3 (0.9)	1 (0.3)	0 (0.0)
พูดระบายความรู้สึกกับเพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท	5 (1.5)	102 (30.9)	117 (35.5)	67 (20.3)	39 (11.8)
ทำจิตใจให้ร่าเริง ยอมรับปัญหา	0 (0.0)	72 (21.8)	169 (51.2)	73 (22.1)	16 (4.8)
ค่อยๆ แก้ปัญหาทีละเรื่อง	0 (0.0)	30 (9.1)	177 (53.6)	100 (30.3)	23 (7.0)
ลดการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น	5 (1.5)	87 (26.4)	174 (52.7)	47 (14.2)	17 (5.2)
ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง	4 (1.2)	24 (7.3)	86 (26.1)	161 (48.8)	55 (16.7)
นั่งสมาธิ	148 (44.8)	136 (41.2)	35 (10.6)	6 (1.8)	5 (1.5)
เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์	179 (54.2)	100 (30.3)	32 (9.7)	8 (2.4)	11 (3.3)
ดูดวง	93 (28.2)	59 (17.9)	87 (26.4)	75 (22.7)	16 (4.8)
ซื้อของที่อยากได้หรือสนใจ	3 (0.9)	17 (5.2)	106 (32.1)	155 (47.0)	49 (14.8)

ตารางที่ 19 แสดงระดับพฤติกรรมลดความเครียดของผู้แทนยา (N = 330) (ต่อ)

พฤติกรรมลดความเครียด	จำนวน (คน), (ร้อยละ)				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
เที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัด/ต่างประเทศ	6 (1.8)	45 (13.6)	129 (39.1)	122 (37.0)	28 (8.5)
ใช้คำพูดรุนแรง เสียดสี ประชดประชัน	200 (60.6)	112 (33.9)	11 (3.3)	5 (1.5)	2 (0.6)
ทำลายข้าวของ	320 (97.0)	5 (1.5)	4 (1.2)	1 (0.3)	0 (0.0)
ทำร้ายร่างกายตนเอง/คนอื่น	324 (98.2)	2 (0.6)	3 (0.9)	1 (0.3)	0 (0.0)
จัดตารางการทำงานให้ไม่ยุ่งมากเกินไป	1 (0.3)	59 (17.9)	159 (48.2)	95 (28.8)	16 (4.8)
ขอร้องให้เพื่อนช่วยทำงานให้ในบางเรื่อง	11 (3.3)	94 (28.5)	122 (37.0)	96 (29.1)	7 (2.1)
ลดงานบริการที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบ	4 (1.2)	66 (20.0)	156 (47.3)	100 (30.3)	4 (1.2)
จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน	1 (0.3)	66 (20.0)	124 (37.6)	103 (31.2)	36 (10.9)
หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับคู่แข่ง	12 (3.6)	91 (27.6)	169 (51.2)	56 (17.0)	2 (0.6)
หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการหยุดงาน/ลาป่วย	93 (28.2)	128 (38.8)	90 (27.3)	18 (5.5)	1 (0.3)

เมื่อให้กลุ่มตัวอย่างเลือกวิธีที่ใช้ในการลดความเครียด พบว่า การดูภาพยนตร์ ฟังเพลง เป็นระดับพฤติกรรมที่ใช้มากที่สุด โดยมีความถี่เท่ากับ 55 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 และรองลงมา คือ ซื่อของที่ยากได้หรือสนใจ มีความถี่เท่ากับ 49 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8 ส่วนพฤติกรรมที่ใช้น้อยที่สุดคือ การใช้สารเสพติดชนิดอื่นเพื่อคลายเครียด และทำร้ายร่างกายตนเอง/ผู้อื่น ตามลำดับ

ตารางที่ 20 แสดงค่าสถิติเชิงพรรณนาของพฤติกรรมลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (N = 330)

พฤติกรรมลดความเครียด	ระดับพฤติกรรมลดความเครียด				
	Mean	S.D.	Min	Max	Median
ด้านร่างกาย					
รับประทานอาหาร ขนม ผลไม้ เพิ่มมากขึ้น	3.20	0.869	1	5	3.00
ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพื่อเพิ่มความสดชื่น	3.62	0.760	1	5	4.00
นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย	3.34	0.938	1	5	3.00
ออกกำลังกายหลังเลิกงาน	2.11	1.087	1	5	2.00
นวดผ่อนคลาย หรือ สปา	3.08	1.057	1	5	3.00
เฉลี่ยรวมด้านร่างกาย	3.08	0.534	1	5	3.00
ด้านจิตใจ					
พูดระบายความรู้สึกกับเพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท	3.10	1.019	1	5	3.00
ทำจิตใจให้ร่าเริง ขอมรับปัญหา	3.10	0.791	2	5	3.00
ค่อยๆ แก้ปัญหาทีละเรื่อง	3.35	0.742	2	5	3.00
ลดการแข่งขัน จึงดีจึงเด่น	2.95	0.820	1	5	3.00
ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง	3.72	0.868	1	5	4.00
นั่งสมาธิ	1.74	0.698	1	5	2.00
เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์	1.70	0.975	1	5	1.00
ดูดวง	2.58	1.248	1	5	3.00
ซื้อของที่อยากได้หรือสนใจ	3.70	0.817	1	5	4.00
เที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัด/ต่างประเทศ	3.37	0.887	1	5	3.00
เฉลี่ยรวมด้านจิตใจ	2.93	0.486	1.8	4.8	2.90

ตารางที่ 20 แสดงค่าสถิติเชิงพรรณนาของพฤติกรรมลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง
(N = 330) (ต่อ)

พฤติกรรมลดความเครียด	ระดับพฤติกรรมลดความเครียด				
	Mean	S.D.	Min	Max	Median
ด้านบทบาทหน้าที่					
จัดตารางการทำงานให้ไม่ยุ่งมากเกินไป	3.20	0.797	1	5	3.00
ขอร้องให้เพื่อนช่วยทำงานให้ในบางเรื่อง	2.98	0.892	1	5	3.00
ลดงานบริการที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบ	3.10	0.769	1	5	3.00
จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน	3.32	0.926	1	5	3.00
หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับคู่แข่ง	2.83	0.768	1	5	3.00
หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการ หยุดงาน/ลาป่วย	2.11	0.889	1	5	2.00
เฉลี่ยรวมด้านบทบาทหน้าที่	2.92	0.457	1.17	4.17	2.83
ด้านพฤติกรรมเชิงลบ					
สูบบุหรี่เพื่อคลายความเครียด	1.20	0.524	1	5	1.00
ดื่มสุราเพื่อคลายเครียด	1.39	0.702	1	5	1.00
ใช้สารเสพติดชนิดอื่นเพื่อคลายเครียด	1.02	0.145	1	3	1.00
เที่ยวสถานบันเทิง	1.63	0.826	1	5	1.00
ขับรถเร็วๆ	1.97	0.940	1	5	2.00
เล่นการพนัน	1.04	0.273	1	4	1.00
ใช้คำพูดรุนแรง เสียดสี ประชดประชัน	1.48	0.694	1	5	1.00
ทำลายข้าวของ	1.05	0.298	1	4	1.00
ทำร้ายร่างกายตนเอง/คนอื่น	1.03	0.262	1	4	1.00
เฉลี่ยรวมด้านพฤติกรรมเชิงลบ	1.31	0.294	1	3.33	1.22

จากตารางที่ 20 เมื่อรวมคะแนนพฤติกรรมลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง แยกเป็นรายด้าน และหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่ามัธยฐาน พบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุดของด้านร่างกาย คือ ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพื่อความสดชื่น ด้านจิตใจ คือ ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง และด้านบทบาทหน้าที่ คือ จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน

ตอนที่ 6 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมการลดความเครียด

ตารางที่ 21 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านร่างกาย จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกัน(N =325)

วิธีการลดความเครียด ด้านร่างกาย	น้อยกว่า 30 ปี (N =209)			มากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี (N =116)			t	P-value
	ระดับ			ระดับ				
	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม		
1.รับประทานอาหาร ขนม ผลไม้เพิ่มมากขึ้น	3.23	0.87	ปานกลาง	3.16	0.87	ปานกลาง	0.787	0.432
2.ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพื่อความสดชื่น	3.59	0.79	มาก	3.68	0.72	มาก	-1.048	0.295
3.นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย	3.33	0.98	ปานกลาง	3.36	0.85	ปานกลาง	-0.353	0.724
4.ออกกำลังกายหลังเลิกงาน	2.10	1.11	น้อย	2.60	1.06	ปานกลาง	-0.501	0.617
5.นวดผ่อนคลาย หรือ สปา	3.07	1.09	ปานกลาง	3.18	0.96	ปานกลาง	-0.941	0.348
โดยรวม	3.06	0.56	ปานกลาง	3.11	0.49	ปานกลาง	-0.734	0.463

Unpaired t-test, two-tailed.

* p< 0.05

** p< 0.01

*** p< 0.001

จากตารางที่ 21 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ คีมน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพื่อความสดชื่น รองลงมา ได้แก่ นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ออกกำลังกายหลังเลิกงาน

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 4 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ คีมน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพื่อความสดชื่น รองลงมา ได้แก่ นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ออกกำลังกายหลังเลิกงาน

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกายโดยรวม กับอายุ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.463$) และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ไม่มีข้อใดที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 22 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านจิตใจ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ
ต่างกัน(N =325)

วิธีการลดความเครียด ด้านจิตใจ	น้อยกว่า 30 ปี (N=209)			มากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี (N=116)			t	P-value
			ระดับ			ระดับ		
	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม		
1. พูกระบายความรู้สึกกับเพื่อน /พ่อแม่/คนสนิท	2.98	1.03	ปานกลาง	3.31	0.96	ปานกลาง	-2.866	0.004**
2. ทำจิตใจให้ร่าเริง ยอมรับปัญหา	3.02	0.77	ปานกลาง	3.26	0.81	ปานกลาง	-2.595	0.010*
3. ค่อยๆแก้ปัญหาทีละเรื่อง	3.29	0.72	ปานกลาง	3.47	0.77	ปานกลาง	-2.142	0.033*
4. ลดการแข่งขัน ซึ่งดีจึงเด่น	2.85	0.74	ปานกลาง	3.15	0.93	ปานกลาง	-2.992	0.003**
5. ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง	3.77	0.85	มาก	3.66	0.90	มาก	1.008	0.314
6. นั่งสมาธิ	1.61	0.74	น้อย	1.97	0.93	น้อย	-3.900	<0.001***
7. เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์	1.56	0.90	น้อย	1.97	1.05	น้อย	-3.778	<0.001***
8. ดูดวง	2.65	1.19	ปานกลาง	2.41	1.31	น้อย	1.669	0.096
9. ชื่อของที่อยู่อาศัยได้หรือสนใจ	3.74	0.76	มาก	3.62	0.90	มาก	1.233	0.218
10. เที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัด/ ต่างประเทศ	3.29	0.91	ปานกลาง	3.51	0.82	มาก	-2.136	0.033*
โดยรวม	2.87	0.47	ปานกลาง	3.03	0.50	ปานกลาง	-2.871	0.004**

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

จากตารางที่ 22 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อยู่ในระดับมาก 2 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 6 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 2 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ คุณภาพดนตรี ฟังเพลง รongลงมา ได้แก่ ชื่อของที่ชอบได้หรือสนใจ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 3 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 4 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 3 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ คุณภาพดนตรี ฟังเพลง รongลงมา ได้แก่ ชื่อของที่ชอบได้หรือสนใจ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ นั่งสมาธิ เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านจิตใจโดยรวม กับอายุ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} = 0.004$) โดยผู้แทนยาที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ผู้แทนยา ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า

3.1 การพูดระบายความรู้สึกกับเพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท และการลดการแข่งขัน จึงดีซึ่งเด่นกับอายุมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} = 0.004$ และ 0.003 ตามลำดับ) โดยผู้แทนยาที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ผู้แทนยา ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี

3.2 การทำจิตใจให้ร่าเริง ขอมรับปัญหา การค่อยๆ แก้ปัญหาทีละเรื่อง และ การเที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัด/ต่างประเทศ กับอายุ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.010, 0.033$ และ 0.033 ตามลำดับ) โดยผู้แทนยาที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ผู้แทนยา ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี

3.3 การนั่งสมาธิและการเข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์ กับอายุ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} < 0.001$) โดยผู้แทนยาที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ผู้แทนยา ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี

ตารางที่ 23 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านบทบาทหน้าที่ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่
มีอายุต่างกัน (N =325)

วิธีการลดความเครียด ด้านบทบาทหน้าที่	น้อยกว่า 30 ปี (N=209)			มากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี (N =116)			t	P-value
	ระดับ			ระดับ				
	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม		
1. จัดตารางการทำงานให้ไม่ยุ่งมากเกินไป	3.11	0.79	ปานกลาง	3.34	0.79	ปานกลาง	-2.423	0.016*
2. ขอร้องให้เพื่อนช่วยทำงานให้บางเรื่อง	3.00	0.86	ปานกลาง	2.94	0.93	ปานกลาง	0.587	0.558
3. ลดงานบริการที่อยู่นอกเหนือความ รับผิดชอบ	3.07	0.77	ปานกลาง	3.18	0.76	ปานกลาง	-1.283	0.200
4. จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการ ทำงาน	3.21	0.92	ปานกลาง	3.53	0.90	มาก	-3.100	0.002**
5. หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับคู่แข่ง	2.81	0.73	ปานกลาง	2.87	0.83	ปานกลาง	-0.696	0.487
6. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการ หยุดงาน/ลาป่วย	2.09	0.84	น้อย	2.14	0.96	น้อย	-0.486	0.627
โดยรวม	2.88	0.44	ปานกลาง	3.00	0.48	ปานกลาง	-2.274	0.024*

Unpaired t-test, two-tailed.

* p< 0.05

** p< 0.01

*** p< 0.001

จากตารางที่ 23 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านบทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน รองลงมา ได้แก่ จัดตารางการทำงานให้ไม่ยุ่งมากเกินไป ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการหยุดงาน/ลาป่วย

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านบทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 4 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน รองลงมา ได้แก่ จัดตารางการทำงานไม่ให้ยุ่งยากมากเกินไป ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการหยุดงาน/ลาป่วย

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่โดยรวม กับอายุ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value = 0.024) และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า

3.1 การจัดตารางการทำงานให้ไม่ยุ่งมากเกินไป กับอายุมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value = 0.016) โดยผู้แทนยาที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ผู้แทนยา ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี

3.2 การจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน กับอายุมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (P-value = 0.002) โดยผู้แทนยาที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ผู้แทนยา ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี

ตารางที่ 24 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมการเชิงลบ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่ม
ตัวอย่างที่มีอายุต่างกัน (N =325)

วิธีการลดความเครียด ด้านพฤติกรรมการเชิงลบ	น้อยกว่า 30 ปี (N =209)			มากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี (N =116)			t	P- value
	ระดับ			ระดับ				
	\bar{X}	S.D	พฤติกรรม	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม		
1. สูบบุหรี่เพื่อคลายความเครียด	1.22	0.57	น้อยที่สุด	1.16	0.44	น้อยที่สุด	0.922	0.357
2. ดื่มสุราเพื่อคลายความเครียด	1.39	0.70	น้อยที่สุด	1.38	0.71	น้อยที่สุด	0.102	0.919
3. ใช้สารเสพติดชนิดอื่นนอกเหนือ จากสุรา/บุหรี่	1.02	0.17	น้อยที่สุด	1.01	0.09	น้อยที่สุด	0.621	0.535
4. เที่ยวสถานบันเทิง	1.67	0.79	น้อย	1.57	0.89	น้อย	1.003	0.316
5. ขับรถเร็ว	1.99	0.93	น้อย	1.91	0.93	น้อย	0.791	0.430
6. เล่นการพนัน	1.06	0.33	น้อยที่สุด	1.01	0.09	น้อยที่สุด	1.975	0.049*
7. ใช้คำพูดรุนแรง เลียดสี ประชดประชัน	1.47	0.64	น้อยที่สุด	1.44	0.71	น้อยที่สุด	0.380	0.704
8. ทำลายข้าวของ	1.03	0.23	น้อยที่สุด	1.05	0.29	น้อยที่สุด	-0.626	0.532
9. ทำร้ายร่างกายตนเอง/ผู้อื่น	1.03	0.26	น้อยที่สุด	1.03	0.21	น้อยที่สุด	0.102	0.919
โดยรวม	1.32	0.31	น้อยที่สุด	1.28	0.27	น้อยที่สุด	1.040	0.299

Unpaired t-test, two-tailed.

* p< 0.05

** p< 0.01

*** p< 0.001

จากตารางที่ 24 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านพฤติกรรมเชิงลบ อยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับน้อย 2 ข้อ อยู่ในระดับน้อยที่สุด 7 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ขับรถเร็วๆรองลงมาได้แก่ เกี่ยวสถานบันเทิง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ใช้สารเสพติดชนิดอื่นนอกจากสุรา/บุหรี่ เพื่อคลายเครียด

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านพฤติกรรมเชิงลบ อยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับน้อย 2 ข้อ อยู่ในระดับน้อยที่สุด 7 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ขับรถเร็วๆรองลงมาได้แก่ การเกี่ยวสถานบันเทิง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ใช้สารเสพติดชนิดอื่น นอกจากสุรา/บุหรี่ เพื่อคลายเครียดและเล่นการพนัน

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านพฤติกรรมเชิงลบโดยรวม กับอายุ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.299$) และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า

3.1 การเล่นการพนัน กับอายุ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.049$) โดยผู้แทนยาที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ผู้แทนยา ที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี

ตารางที่ 25 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านร่างกาย จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ
ต่างกัน(N =325)

วิธีการลดความเครียด ด้านร่างกาย	ชาย (N =80)			หญิง (N =245)			t	P-value
	ระดับ			ระดับ				
	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม		
1.รับประทานอาหาร ขนม ผลไม้เพิ่มมากขึ้น	3.24	1.02	ปานกลาง	3.20	0.82	ปานกลาง	0.331	0.741
2.ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพื่อความสดชื่น	3.67	0.81	มาก	3.61	0.75	มาก	0.553	0.581
3.นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย	3.44	0.87	ปานกลาง	3.31	0.95	ปานกลาง	1.092	0.275
4.ออกกำลังกายหลังเลิกงาน	2.48	1.03	น้อย	2.01	1.09	น้อย	3.378	0.001**
5.นวดผ่อนคลาย หรือ สปา	3.23	1.07	ปานกลาง	3.07	1.04	ปานกลาง	1.155	0.249
โดยรวม	3.21	0.56	ปานกลาง	3.04	0.52	ปานกลาง	2.490	0.013*

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

จากตารางที่ 25 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร เพศชาย มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพิ่มมากขึ้น รองลงมา ได้แก่ นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ออกกำลังกายหลังเลิกงาน

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร เพศหญิง มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพิ่มมากขึ้น รองลงมา ได้แก่ นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ออกกำลังกายหลังเลิกงาน

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกายโดยรวม กับเพศ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.013$) โดยเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิง และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า การออกกำลังกายหลังเลิกงานกับเพศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} = 0.001$) โดยเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิง

ตารางที่ 26 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านจิตใจ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ
ต่างกัน (N =325)

วิธีการลดความเครียด ด้านจิตใจ	ชาย (N =80)		หญิง (N =245)		t	P-value		
	ระดับ		ระดับ					
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.				
1. พูดระบายความรู้สึกกับเพื่อน /พ่อแม่/คนสนิท	2.69	0.94	ปานกลาง	3.23	1.01	ปานกลาง	-4.232	<0.001***
2. ทำจิตใจให้ร่าเริง ยอมรับปัญหา	2.80	0.80	ปานกลาง	3.20	0.76	ปานกลาง	-4.064	<0.001***
3. ค่อยๆแก้ปัญหาทีละเรื่อง	3.10	0.74	ปานกลาง	3.44	0.72	ปานกลาง	-3.589	<0.001***
4. ลดการแข่งขัน ซึ่งดีชิงเด่น	2.73	0.71	ปานกลาง	3.03	0.85	ปานกลาง	-2.891	0.004**
5. ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง	3.84	0.77	มาก	3.69	0.90	มาก	1.386	0.168
6. นั่งสมาธิ	1.51	0.67	น้อย	1.81	0.86	น้อย	-2.838	0.005**
7. เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์	1.46	0.78	น้อยที่สุด	1.78	1.02	น้อย	-2.950	0.004**
8. ดูควง	1.68	0.94	น้อย	2.85	1.19	ปานกลาง	-9.097	<0.001***
9. ชื่อของที่อยากได้หรือสนใจ	3.29	0.75	ปานกลาง	3.83	0.79	มาก	-5.378	<0.001***
10. เที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัด/ ต่างประเทศ	3.40	0.87	ปานกลาง	3.36	0.89	ปานกลาง	0.359	0.720
โดยรวม	2.65	0.40	ปานกลาง	3.02	0.48	ปานกลาง	-6.320	<0.001***

Unpaired t-test, two-tailed.

* p< 0.05

** p< 0.01

*** p< 0.001

จากตารางที่ 26 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร เพศชาย มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 6 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 2 ข้อ อยู่ในระดับน้อยที่สุด 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ คุณภาพดนตรี ฟังเพลง รongลงมา ได้แก่ เทียวพักผ่อนต่างจังหวัด/ต่างประเทศ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร เพศหญิง มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 2 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 6 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 2 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ชื่อของที่ชอบได้หรือสนใจ รongลงมา ได้แก่ คุณภาพดนตรี ฟังเพลง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านจิตใจโดยรวม กับเพศ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (P-value <0.001) โดยเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศชาย และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า

3.1 การพูดระบายความรู้สึกกับเพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท การทำจิตใจให้ร่าเริง ยอมรับปัญหา การค่อยๆ แก้ปัญหาทีละเรื่อง ดูดวง และการซื้อของที่อยากได้หรือสนใจ กับเพศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (P-value <0.001) โดยเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศชาย

3.2 การลดการแข่งขัน ซิงดีซิงเด่น และ การเข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์ กับเพศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (P-value = 0.004) โดยเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศชาย

3.3 การนั่งสมาธิ กับเพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (P-value = 0.005) โดยเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศชาย

ตารางที่ 27 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านบทบาทหน้าที่ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่
มีเพศต่างกัน (N =325)

วิธีการลดความเครียด ด้านบทบาทหน้าที่	ชาย (N =80)		หญิง (N =245)		t	P-value		
	ระดับ		ระดับ					
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.				
1. จัดตารางการทำงานให้ไม่ยุ่ง มากเกินไป	3.03	0.78	ปานกลาง	3.25	0.79	ปานกลาง	-2.201	0.028*
2. ขอร้องให้เพื่อนช่วยทำงานให้บางเรื่อง	3.03	0.95	ปานกลาง	2.96	0.86	ปานกลาง	0.514	0.608
3. ลดงานบริการที่อยู่นอกเหนือ ความรับผิดชอบ	3.08	0.69	ปานกลาง	3.12	0.79	ปานกลาง	-0.438	0.622
4. จัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง ในการทำงาน	3.03	0.94	ปานกลาง	3.42	0.91	ปานกลาง	-3.361	0.001**
5. หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับคู่แข่ง	2.79	0.74	ปานกลาง	2.84	0.78	ปานกลาง	-0.579	0.563
6. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการ หยุดงาน/ลาป่วย	2.34	0.98	น้อย	2.03	0.84	น้อย	2.531	0.013*
โดยรวม	2.88	0.44	ปานกลาง	2.94	0.46	ปานกลาง	-0.989	0.323

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

จากตารางที่ 27 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร เพศชาย มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านบทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ลดงานบริการที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบ รองลงมา ได้แก่ จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการหยุดงาน/ลาป่วย

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร เพศหญิง มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านบทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน รองลงมา ได้แก่ จัดตารางการทำงานไม่ให้ยุ่งยากมากเกินไป ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการหยุดงาน/ลาป่วย

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่โดยรวม กับเพศ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value = 0.323) และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า

3.1 การจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน กับเพศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (P-value = 0.001) โดยเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศชาย

3.2 การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการหยุดงาน/ลาป่วย กับเพศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value = 0.013) โดยเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิง

ตารางที่ 28 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมเชิงลบ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่ม
ตัวอย่างที่มีเพศต่างกัน (N =325)

วิธีการลดความเครียด ด้านพฤติกรรมเชิงลบ	ชาย (N =80)			หญิง (N =245)			t	P-value
			ระดับ			ระดับ		
	\bar{X}	S.D	พฤติกรรม	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม		
1. สูบบุหรี่เพื่อคลายความเครียด	1.53	0.71	น้อย	1.09	0.40	น้อยที่สุด	5.164	<0.001 ***
2. ดื่มสุราเพื่อคลายความเครียด	1.86	0.87	น้อย	1.23	0.55	น้อยที่สุด	6.137	<0.001 ***
3. ใช้สารเสพติดชนิดอื่นนอกเหนือ จากสุรา/บุหรี่	1.03	0.22	น้อยที่สุด	1.01	0.11	น้อยที่สุด	0.677	0.499
4. เที่ยวสถานบันเทิง	2.18	0.90	น้อย	1.45	0.72	น้อยที่สุด	7.305	<0.001 ***
5. ขับรถเร็ว	2.44	0.85	น้อย	1.80	0.90	น้อย	5.522	<0.001 ***
6. เล่นการพนัน	1.03	0.22	น้อยที่สุด	1.04	0.29	น้อยที่สุด	-0.562	0.575
7. ใช้คำพูดรุนแรง เสียสติ ประชดประชัน	1.31	0.65	น้อยที่สุด	1.51	0.66	น้อย	-2.307	0.023*
8. ทำลายข้าวของ	1.03	0.22	น้อยที่สุด	1.04	0.26	น้อยที่สุด	-0.614	0.540
9. ทำร้ายร่างกายตนเอง/ผู้อื่น	1.04	0.33	น้อยที่สุด	1.02	0.20	น้อยที่สุด	0.419	0.675
โดยรวม	1.49	0.33	น้อยที่สุด	1.25	0.25	น้อยที่สุด	6.940	<0.001 ***

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

จากตารางที่ 28 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร เพศชาย มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านพฤติกรรมเชิงลบ อยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับน้อย 4 ข้อ อยู่ในระดับน้อยที่สุด 5 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ขับรถเร็วๆ รongลงมาได้แก่ เทียวสถานบันเทิง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ใช้สารเสพติดชนิดอื่นนอกจากสุรา/บุหรี่ เพื่อคลายเครียดและเล่นการพนัน

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร เพศหญิง มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านพฤติกรรมเชิงลบ อยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับน้อย 2 ข้อ อยู่ในระดับน้อยที่สุด 7 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ขับรถเร็วๆ รongลงมา ได้แก่ ใช้คำพูดรุนแรง เลียดสี ประชดประชัน ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ใช้สารเสพติดชนิดอื่น นอกจากสุรา/บุหรี่ เพื่อคลายเครียด

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านพฤติกรรมเชิงลบโดยรวม กับเพศ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} < 0.001$) โดยเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิง และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า

3.1 การสูบบุหรี่เพื่อคลายความเครียด การดื่มสุราเพื่อคลายความเครียด การเทียวสถานบันเทิง และการขับรถเร็วๆ กับเพศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} < 0.001$) โดยเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิง

3.2 การใช้คำพูดรุนแรง เลียดสี ประชดประชัน กับเพศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.023$) โดยเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศชาย

ตารางที่ 29 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านร่างกาย จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มี
สถานภาพสมรสต่างกัน (N =325)

วิธีการลดความเครียด ด้านร่างกาย	โสด (N =251)			สมรส (N =74)			t	P-value
	ระดับ			ระดับ				
	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม		
1.รับประทานอาหาร ขนม ผลไม้เพิ่มมากขึ้น	3.23	0.87	ปานกลาง	3.14	0.88	ปานกลาง	0.799	0.425
2.ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้ เพื่อความสดชื่น	3.63	0.78	มาก	3.58	0.70	มาก	0.519	0.604
3.นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย	3.33	0.99	ปานกลาง	3.35	0.73	ปานกลาง	-0.159	0.874
4.ออกกำลังกายหลังเลิกงาน	2.08	1.10	น้อย	2.26	1.03	น้อย	-1.201	0.231
5.นวดผ่อนคลาย หรือ สปา	3.04	1.07	ปานกลาง	3.32	0.92	ปานกลาง	-2.035	0.043*
โดยรวม	3.06	0.55	ปานกลาง	3.13	0.49	ปานกลาง	-0.922	0.357

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

จากตารางที่ 29 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร สถานภาพโสด มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพิ่มมากขึ้น รองลงมา ได้แก่ นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ออกกำลังกายหลังเลิกงาน

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร สถานภาพสมรส มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพิ่มมากขึ้น รองลงมา ได้แก่ นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ออกกำลังกายหลังเลิกงาน

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกายโดยรวม กับสถานภาพสมรส พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.357$) และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า การนวดผ่อนคลาย หรือ สปา กับสถานภาพสมรส มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.043$) โดยสถานภาพสมรส มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า สถานภาพโสด

ตารางที่ 30 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านจิตใจ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มี
สถานภาพสมรสต่างกัน (N =325)

วิธีการลดความเครียด ด้านจิตใจ	โสด (N =251)			สมรส (N =74)			t	P-value
	ระดับ			ระดับ				
	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม		
1. พูดระบายความรู้สึกกับ เพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท	3.00	1.04	ปานกลาง	3.43	0.88	ปานกลาง	-3.288	0.001**
2. ทำจิตใจให้ร่าเริง ยอมรับปัญหา	3.04	0.81	ปานกลาง	3.32	0.66	ปานกลาง	-2.748	0.006**
3. ค่อยๆแก้ปัญหาทีละเรื่อง	3.31	0.76	ปานกลาง	3.50	0.67	ปานกลาง	-1.937	0.054
4. ลดการแข่งขัน จึงดีจึงเด่น	2.86	0.81	ปานกลาง	3.26	0.81	ปานกลาง	-3.664	<0.001***
5. ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง	3.75	0.89	มาก	3.68	0.81	มาก	0.601	0.548
6. นั่งสมาธิ	1.67	0.84	น้อย	1.97	0.76	น้อย	-2.955	0.004**
7. เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์	1.66	0.99	น้อย	1.86	0.90	น้อย	-1.608	0.109
8. ดูดวง	2.53	1.23	ปานกลาง	2.66	1.26	ปานกลาง	-0.782	0.435
9. ชื่อของที่อยู่อาศัยได้หรือสนใจ	3.69	0.82	มาก	3.72	0.79	มาก	-0.250	0.803
10. เที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัด/ ต่างประเทศ	3.32	0.91	ปานกลาง	3.53	0.78	มาก	-1.758	0.080
โดยรวม	2.88	0.50	ปานกลาง	3.09	0.40	ปานกลาง	-3.319	0.001**

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

จากตารางที่ 30 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร สถานภาพโสด มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 2 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 6 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 2 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ คุณภาพดนตรี ฟังเพลง รองลงมา ได้แก่ ชื่อของที่อยากได้หรือสนใจ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร สถานภาพสมรส มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 3 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 2 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ชื่อของที่อยากได้หรือสนใจ รองลงมา ได้แก่ คุณภาพดนตรี ฟังเพลง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านจิตใจโดยรวม กับสถานภาพสมรส พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} = 0.001$) โดยสถานภาพสมรส มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า สถานภาพโสด และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า

3.1 การพูดระบายความรู้สึกกับเพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท กับสถานภาพสมรสมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} = 0.001$) โดยสถานภาพสมรส มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า สถานภาพโสด

3.2 การทำจิตใจให้ร่าเริง ขอมรับปัญหา กับสถานภาพสมรสมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} = 0.006$) โดยสถานภาพสมรส มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า สถานภาพโสด

3.3 การลดการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น กับสถานภาพสมรสมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} < 0.001$) โดยสถานภาพสมรส มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า สถานภาพโสด

3.4 การนั่งสมาธิ กับสถานภาพสมรสมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} = 0.004$) โดยสถานภาพสมรส มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า สถานภาพโสด

ตารางที่ 31 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านบทบาทหน้าที่ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่
มีสถานภาพสมรสต่างกัน (N=325)

วิธีการลดความเครียด ด้านบทบาทหน้าที่	โสด (N=251)		สมรส (N=74)		t	P-value		
	ระดับ		ระดับ					
	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม	\bar{X}			S.D.	พฤติกรรม
1. จัดตารางการทำงานให้ไม่ยุ่งมาก เกินไป	3.12	0.80	ปานกลาง	3.34	0.72	ปานกลาง	-2.973	0.003**
2. ขอร้องให้เพื่อนช่วยทำงานให้บางเรื่อง	2.95	0.90	ปานกลาง	3.08	0.87	ปานกลาง	-1.133	0.258
3. ลดงานบริการที่อยู่นอกเหนือความ รับผิดชอบ	3.04	0.78	ปานกลาง	3.34	0.69	ปานกลาง	-2.967	0.003**
4. จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการ ทำงาน	3.24	0.95	ปานกลาง	3.61	0.79	มาก	-3.363	0.001**
5. หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับคู่แข่ง	2.80	0.75	ปานกลาง	2.93	0.82	ปานกลาง	-1.295	0.196
6. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วย การหยุดงาน/ลาป่วย	2.09	0.89	น้อย	2.16	0.89	น้อย	-0.635	0.526
โดยรวม	2.87	0.44	ปานกลาง	3.09	0.47	ปานกลาง	-3.694	<0.001***

Unpaired t-test, two-tailed.

* p< 0.05

** p< 0.01

*** p< 0.001

จากตารางที่ 31 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร สถานภาพโสด มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านบทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน รองลงมา ได้แก่ จัดตารางการทำงานให้ไม่ยุ่งมากเกินไป ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการหยุดงาน/ลาป่วย

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร สถานภาพสมรส มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านบทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมาก 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 4 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน รองลงมา ได้แก่ จัดตารางการทำงานไม่ให้ง่ายมากเกินไป ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการหยุดงาน/ลาป่วย

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่โดยรวม กับสถานภาพสมรส พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} < 0.001$) โดยสถานภาพสมรส มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า สถานภาพโสด และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า

3.1 การจัดตารางการทำงานให้ไม่ยุ่งมากเกินไป และการลดงานบริการที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบกับสถานภาพสมรส มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

($P\text{-value} = 0.003$) โดยสถานภาพสมรส มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า สถานภาพโสด

3.2 การจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน กับสถานภาพสมรสมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} = 0.001$) โดยสถานภาพสมรส มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า สถานภาพโสด

ตารางที่ 32 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมเชิงลบ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่ม
ตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน (N =325)

วิธีการลดความเครียด ด้านพฤติกรรมเชิงลบ	โสด (N =251)			สมรส (N =74)			t	P-value
			ระดับ			ระดับ		
	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม		
1. สูบบุหรี่เพื่อคลาย ความเครียด	1.23	0.56	น้อยที่สุด	1.11	0.39	น้อยที่สุด	2.070	0.040*
2. ดื่มสุราเพื่อคลายความเครียด	1.42	0.75	น้อยที่สุด	1.27	0.51	น้อยที่สุด	1.968	0.051
3. ใช้สารเสพติดชนิดอื่น นอกเหนือจากสุรา/บุหรี่	1.02	0.17	น้อยที่สุด	1.00	0.00	น้อยที่สุด	1.900	0.059
4. เที่ยวสถานบันเทิง	1.70	0.86	น้อย	1.39	0.66	น้อยที่สุด	3.298	0.309
5. ขับรถเร็ว	2.00	0.97	น้อย	1.81	0.79	น้อย	1.573	0.117
6. เล่นการพนัน	1.05	0.31	น้อยที่สุด	1.00	0.00	น้อยที่สุด	2.630	0.009**
7. เล่นการพนัน	1.46	0.67	น้อยที่สุด	1.46	0.65	น้อยที่สุด	-0.015	0.988
8. ใช้คำพูดรุนแรง เสียสติ ประชดประชัน	1.04	0.24	น้อยที่สุด	1.05	0.28	น้อยที่สุด	-0.547	0.585
9. ทำลายข้าวของ	1.03	0.24	น้อยที่สุด	1.03	0.23	น้อยที่สุด	0.027	0.978
9. ทำร้ายร่างกายตนเอง/ผู้อื่น								
โดยรวม	1.33	0.31	น้อยที่สุด	1.23	0.22	น้อยที่สุด	2.363	0.019*

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

จากตารางที่ 32 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร สถานภาพโสด มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านพฤติกรรมเชิงลบ อยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับน้อย 2 ข้อ อยู่ในระดับน้อยที่สุด 7 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ขับรถเร็วๆ รองลงมาได้แก่ เที่ยวสถานบันเทิง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ใช้สารเสพติดชนิดอื่นนอกจากสุรา/บุหรี่ เพื่อคลายเครียด

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร สถานภาพสมรส มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านพฤติกรรมเชิงลบ อยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ อยู่ในระดับน้อยที่สุด 8 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ขับรถเร็วๆ รองลงมาได้แก่ ใช้คำพูดรุนแรง เสียคติ ประชดประชัน ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ใช้สารเสพติดชนิดอื่น นอกจากสุรา/บุหรี่ เพื่อคลายเครียดและเล่นการพนัน

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านพฤติกรรมเชิงลบโดยรวม กับสถานภาพสมรส พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.019$) โดยสถานภาพโสด มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า สถานภาพสมรส และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า

3.1 การสูบบุหรี่เพื่อคลายเครียด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.040$) โดยสถานภาพโสด มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า สถานภาพสมรส

3.2 การเล่นการพนัน กับสถานภาพสมรสมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} = 0.009$) โดยสถานภาพโสด มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า สถานภาพสมรส

ตารางที่ 33 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านร่างกาย จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มี
ระดับการศึกษาต่างกัน (N =325)

วิธีการลดความเครียด ด้านร่างกาย	ปริญญาตรี (N =252)			ปริญญาโท (N =73)			t	P-value
	ระดับ			ระดับ				
	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม		
1.รับประทานอาหาร ขนม ผลไม้เพิ่มมากขึ้น	3.21	0.87	ปานกลาง	3.18	0.89	ปานกลาง	0.313	0.755
2.ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้ เพื่อความสดชื่น	3.59	0.79	มาก	3.74	0.67	มาก	-1.648	0.102
3.นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย	3.30	0.95	ปานกลาง	3.47	0.87	ปานกลาง	-1.324	0.187
4.ออกกำลังกายหลังเลิกงาน	2.08	1.10	น้อย	2.26	1.07	น้อย	-1.222	0.223
5.นวดผ่อนคลาย หรือ สปา	3.04	1.07	ปานกลาง	3.33	0.93	ปานกลาง	0.395	0.040*
โดยรวม	3.05	0.55	ปานกลาง	3.19	0.44	ปานกลาง	-2.102	0.036*

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

จากตารางที่ 33 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพิ่มมากขึ้น รองลงมา ได้แก่ นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ออกกำลังกายหลังเลิกงาน

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่จบการศึกษาระดับปริญญาโท มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพิ่มมากขึ้น รองลงมา ได้แก่ นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ออกกำลังกายหลังเลิกงาน

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกายโดยรวม กับระดับการศึกษา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.036$) โดยระดับปริญญาโท มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ระดับปริญญาตรี และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า การนวดผ่อนคลาย หรือ สปา กับระดับการศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.040$) โดยระดับปริญญาโท มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 34 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านจิตใจ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับ
การศึกษาต่างกัน (N =325)

วิธีการลดความเครียด ด้านจิตใจ	ปริญญาตรี (N =252)			ปริญญาโท (N =73)			t	P-value
	ระดับ			ระดับ				
	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม		
1. พูดระบายความรู้สึกกับ เพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท	3.10	1.05	ปานกลาง	3.11	0.91	ปานกลาง	-0.135	0.893
2. ทำจิตใจให้ร่าเริง ยอมรับปัญหา	3.11	0.80	ปานกลาง	3.08	0.76	ปานกลาง	0.275	0.784
3. ค่อยๆแก้ปัญหาทีละเรื่อง	3.37	0.74	ปานกลาง	3.32	0.76	ปานกลาง	0.507	0.613
4. ลดการแข่งขัน จึงดีจึงเด่น	2.96	0.83	ปานกลาง	2.93	0.81	ปานกลาง	0.262	0.029*
5. ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง	3.67	0.89	มาก	3.92	0.78	มาก	-2.275	0.106
6. นั่งสมาธิ	1.70	0.80	น้อย	1.88	0.91	น้อย	-1.622	0.629
7. เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์	1.69	0.96	น้อย	1.75	1.04	น้อย	-0.484	0.528
8. ดูควง	2.54	1.25	ปานกลาง	2.64	1.22	ปานกลาง	-0.631	0.969
9. ชื่อของที่อยู่อาศัยได้หรือสนใจ	3.69	0.83	มาก	3.70	0.78	มาก	-0.039	0.969
10. เที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัด/ ต่างประเทศ	3.33	0.91	ปานกลาง	3.51	0.77	มาก	-1.518	0.130
โดยรวม	2.91	0.40	ปานกลาง	2.98	0.48	ปานกลาง	-1.053	0.293

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

จากตารางที่ 34 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 2 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 6 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 2 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ชื่อของที่ชอบได้หรือสนใจ รองลงมา ได้แก่ คุณภาพดนตรี ฟังเพลง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่จบการศึกษาระดับปริญญาโท มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 3 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 2 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ คุณภาพดนตรี ฟังเพลง รองลงมา ได้แก่ ชื่อของที่ชอบได้หรือสนใจ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านจิตใจโดยรวม กับระดับการศึกษา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.293$) และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า การลดการแข่งขัน ซึ่งดีชิงเด่น กับระดับการศึกษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.029$) โดยระดับปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ระดับปริญญาโท

ตารางที่ 35 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านบทบาทหน้าที่ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่
มีระดับการศึกษาต่างกัน (N =325)

วิธีการลดความเครียด ด้านบทบาทหน้าที่	ปริญญาตรี (N =252)		ปริญญาโท (N =73)		t	P- value		
	ระดับ		ระดับ					
	\bar{X}	S.D.	พฤติกรรม	\bar{X}			S.D.	พฤติกรรม
1. จัดตารางการทำงานให้ไม่ยุ่งมาก เกินไป	3.18	0.81	ปานกลาง	3.25	0.76	ปานกลาง	-0.643	0.521
2. ขอร้องให้เพื่อนช่วยทำงานให้บางเรื่อง	2.92	0.88	ปานกลาง	3.19	0.89	ปานกลาง	-2.350	0.019*
3. ลดงานบริการที่อยู่นอกเหนือความ รับผิดชอบ	3.08	0.78	ปานกลาง	3.22	0.71	ปานกลาง	-1.410	0.159
4. จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการ ทำงาน	3.30	0.94	ปานกลาง	3.41	0.89	ปานกลาง	-0.919	0.359
5. หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับคู่แข่ง	2.80	0.77	ปานกลาง	2.95	0.76	ปานกลาง	-1.446	0.149
6. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการ หยุดงาน/ลาป่วย	2.07	0.90	น้อย	2.22	0.85	น้อย	-1.255	0.210
โดยรวม	2.89	0.46	ปานกลาง	3.04	0.43	ปานกลาง	-2.475	0.014*

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

จากตารางที่ 35 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านบทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน รองลงมา ได้แก่ จัดตารางการทำงานให้ไม่ยุ่งมากเกินไป ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการหยุดงาน/ลาป่วย

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร จบการศึกษาระดับปริญญาโท มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านบทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน รองลงมา ได้แก่ จัดตารางการทำงานไม่ให้ยุ่งยากมากเกินไป ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการหยุดงาน/ลาป่วย

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่โดยรวมกับระดับการศึกษา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.014$) โดยระดับปริญญาโท มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ระดับปริญญาตรี และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า การขอร้องให้เพื่อนช่วยทำงานให้ในบางเรื่องกับระดับการศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.019$) โดยระดับปริญญาโท มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 36 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมเชิงลบ จำแนกเป็นรายชื่อของกลุ่ม
ตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่างกัน (N =325)

วิธีการลดความเครียด ด้านพฤติกรรมเชิงลบ	ปริญญาตรี (N =252)		ปริญญาโท (N =73)		t	P- value		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	\bar{X}			S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. สูบบุหรี่เพื่อคลายความเครียด	1.22	0.55	น้อยที่สุด	1.14	0.42	น้อยที่สุด	1.351	0.179
2. ดื่มสุราเพื่อคลายความเครียด	1.38	0.69	น้อยที่สุด	1.38	0.76	น้อยที่สุด	0.015	0.988
3. ใช้สารเสพติดชนิดอื่น นอกเหนือจากสุรา/บุหรี่	1.02	0.15	น้อยที่สุด	1.01	0.12	น้อยที่สุด	0.112	0.911
4. เที่ยวสถานบันเทิง	1.64	0.82	น้อย	1.60	0.85	น้อย	0.328	0.743
5. ขับรถเร็ว	1.98	0.95	น้อย	1.89	0.86	น้อย	0.725	0.469
6. เล่นการพนัน	1.05	0.31	น้อยที่สุด	1.00	0.00	น้อยที่สุด	2.630	0.009**
7. ใช้คำพูดรุนแรง เสียสติ ประชดประชัน	1.47	0.66	น้อยที่สุด	1.42	0.69	น้อยที่สุด	0.494	0.622
8. ทำลายข้าวของ	1.04	0.26	น้อยที่สุด	1.03	0.23	น้อยที่สุด	0.486	0.627
9. ทำร้ายร่างกายตนเอง/ผู้อื่น	1.03	0.24	น้อยที่สุด	1.03	0.23	น้อยที่สุด	0.012	0.991
โดยรวม	1.31	0.31	น้อยที่สุด	1.28	0.25	น้อยที่สุด	0.915	0.361

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

จากตารางที่ 36 พบว่า

1. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านพฤติกรรมเชิงลบ อยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับน้อย 2 ข้อ อยู่ในระดับน้อยที่สุด 7 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ขับรถเร็วๆ รองลงมาได้แก่ เทียบสถานบันเทิง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ใช้สารเสพติดชนิดอื่นนอกจากสุรา/บุหรี่ เพื่อคลายเครียด

2. ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร จบการศึกษาระดับปริญญาโท มีพฤติกรรมการลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา รวมทุกข้อในด้านพฤติกรรมเชิงลบ อยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับน้อย 2 ข้อ อยู่ในระดับน้อยที่สุด 7 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ขับรถเร็วๆ รองลงมาได้แก่ เทียบสถานบันเทิง ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ เล่นการพนัน

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านพฤติกรรมเชิงลบ โดยรวมกับระดับการศึกษา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} = 0.361$) และเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า การเล่นการพนัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P\text{-value} = 0.009$) โดยระดับปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ระดับปริญญาโท

ตารางที่ 37 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ตามรายด้าน และจำแนกตามตัวแปร (N=325)

วิธีลดความเครียด ตัวแปร	ด้านร่างกาย					ด้านจิตใจ				ด้านบทบาทหน้าที่				ด้านพฤติกรรมเชิงลบ			
	N	— X	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	— X	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	— X	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	— X	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value
อายุ																	
น้อยกว่า 30 ปี	209	3.06	0.56	ปานกลาง	0.463	2.88	0.47	ปานกลาง	0.004**	2.88	0.44	ปานกลาง	0.024*	1.32	0.31	น้อยที่สุด	0.299
มากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี	116	3.11	0.49	ปานกลาง		3.03	0.50	ปานกลาง		3.00	0.48	ปานกลาง		1.28	0.27	น้อยที่สุด	
เพศ																	
ชาย	80	3.21	0.56	ปานกลาง	0.013*	2.66	0.41	ปานกลาง	<0.001***	2.88	0.44	ปานกลาง	0.323	1.49	0.33	น้อยที่สุด	<0.001***
หญิง	245	3.04	0.52	ปานกลาง		3.02	0.48	ปานกลาง		2.94	0.46	ปานกลาง		1.25	0.26	น้อยที่สุด	
สถานภาพสมรส																	
โสด	251	3.06	0.55	ปานกลาง	0.357	2.88	0.50	ปานกลาง	<0.001***	2.88	0.44	ปานกลาง	<0.001***	1.32	0.31	น้อยที่สุด	0.019*
สมรส	74	3.13	0.49	ปานกลาง		3.09	0.40	ปานกลาง		3.09	0.47	ปานกลาง		1.23	0.22		
ระดับการศึกษาสูงสุด																	
ปริญญาตรี	252	3.05	0.55	ปานกลาง	0.036*	2.92	0.50	ปานกลาง	0.293	2.89	0.46	ปานกลาง	0.014*	1.3	0.31	น้อยที่สุด	0.361
ปริญญาโท	73	3.19	0.44	ปานกลาง		2.98	0.48	ปานกลาง		3.03	0.43	ปานกลาง		1.28	0.25	น้อยที่สุด	

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.001

ตารางที่ 37 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ตามรายด้าน และจำแนกตามตัวแปร (N=325) (ต่อ)

วิธีลดความเครียด	ด้านร่างกาย					ด้านจิตใจ					ด้านบทบาทหน้าที่					ด้านพฤติกรรมเชิงลบ			
	N	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม	p-value	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม	p-value	Significant pair-wise comparison	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม	p-value	Significant pair-wise comparison	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม	p-value
สาขาวิชาที่จบปริญญาตรี																			
เภสัชศาสตร์ (1)	216	3.08	0.56	ปานกลาง	0.480	2.91	0.47	ปานกลาง	0.032*		2.93	0.45	ปานกลาง	0.912		1.31	0.31	น้อยที่สุด	0.375
วิทยาศาสตร์การแพทย์ (2)	56	3.14	0.38	ปานกลาง		2.85	0.44	ปานกลาง		(2)vs(3)	2.93	0.45	ปานกลาง			1.34	0.26	น้อยที่สุด	
สาขาอื่นๆ (3)	53	3.01	0.57	ปานกลาง		3.08	0.57	ปานกลาง			2.90	0.51	ปานกลาง			1.26	0.27	น้อยที่สุด	
ลักษณะสถานที่อยู่อาศัย																			
ห้องพัก (1)	134	3.06	0.53	ปานกลาง	0.679	2.82	0.51	ปานกลาง	<0.001***	(1)vs(2)	2.82	0.45	ปานกลาง	0.004**	(1)vs(2)	1.35	0.33	น้อยที่สุด	0.041*
บ้านเดี่ยว (2)	122	3.07	0.55	ปานกลาง		3.06	0.48	ปานกลาง			3.00	0.50	ปานกลาง			1.27	0.25	น้อยที่สุด	
ทาวน์เฮ้าส์ (3)	69	3.13	0.51	ปานกลาง		2.91	0.40	ปานกลาง			2.97	0.35	ปานกลาง			1.28	0.27	น้อยที่สุด	
บุคคลที่อยู่อาศัยด้วย																			
พ่อแม่หรือแม่และหรือพี่น้อง ^a	138	3.10	0.57	ปานกลาง	0.504	3.00	0.48	ปานกลาง	0.014*		2.97	0.45	ปานกลาง	0.076		1.29	0.30	น้อยที่สุด	0.469
สามี/ภรรยา/แฟนและหรือลูก ^b	68	3.11	0.49	ปานกลาง	0.556	3.07	0.43	ปานกลาง	0.003**		3.09	0.47	ปานกลาง	<0.001***		1.27	0.25	น้อยที่สุด	0.274
เพื่อน ^c	5	2.96	0.65	ปานกลาง	0.615	2.82	0.58	ปานกลาง	0.609		2.60	0.83	ปานกลาง	0.111		1.44	0.36	น้อยที่สุด	0.291
อยู่คนเดียว ^d	113	3.05	0.53	ปานกลาง	0.490	2.80	0.48	ปานกลาง	<0.001***		2.81	0.47	ปานกลาง	0.001**		1.33	0.30	น้อยที่สุด	0.369

Unpaired t-test, two-tailed.

* p< 0.05 a เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับพ่อแม่หรือแม่และหรือพี่น้อง ซึ่งมีคะแนน ด้านร่างกาย=3.06+/-0.50 ด้านจิตใจ=2.87+/-0.48 ด้านบทบาทหน้าที่=2.88+/-0.46 และด้านพฤติกรรมเชิงลบ=1.32+/-0.29

** p< 0.01 b เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา/แฟนและหรือลูกซึ่งมีคะแนน ด้านร่างกาย=3.07+/-0.55 ด้านจิตใจ=2.88+/-0.50 ด้านบทบาทหน้าที่=2.87+/-0.44 และด้านพฤติกรรมเชิงลบ=1.32+/-0.31

*** p< 0.001 c เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับเพื่อนซึ่งมีคะแนน ด้านร่างกาย=3.08+/-0.53 ด้านจิตใจ=2.93+/-0.49 ด้านบทบาทหน้าที่=2.93+/-0.45 และด้านพฤติกรรมเชิงลบ=1.30+/-0.29

d เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้อาศัยอยู่คนเดียวซึ่งมีคะแนน ด้านร่างกาย=3.09+/-0.54 ด้านจิตใจ=3.00+/-0.48 ด้านบทบาทหน้าที่=2.99+/-0.44 และด้านพฤติกรรมเชิงลบ=1.30+/-0.29

ตารางที่ 37 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ตามรายด้าน และจำแนกตามตัวแปร (N=325) (ต่อ)

วิธีลดความเครียด ตัวแปร	ด้านร่างกาย					ด้านจิตใจ				ด้านบทบาทหน้าที่				ด้านพฤติกรรมเชิงลบ			
	N	X	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	X	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	X	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	X	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value
สถานภาพสมรสของ																	
บิดามารดา																	
อยู่ด้วยกัน	218	3.08	0.54	ปานกลาง	0.878	2.98	0.49	ปานกลาง	0.015*	2.92	0.46	ปานกลาง	0.817	1.31	0.31	น้อยที่สุด	1.000
หย่าร้าง/หม้าย	107	3.07	0.52	ปานกลาง		2.84	0.47	ปานกลาง		2.93	0.45	ปานกลาง		1.31	0.27	น้อยที่สุด	
การมีชีวิตอยู่ของบิดา																	
ยังมีชีวิตอยู่	284	3.08	0.53	ปานกลาง	0.695	2.91	0.47	ปานกลาง	0.146	2.90	0.45	ปานกลาง	0.045*	1.31	0.29	น้อยที่สุด	0.377
เสียชีวิตแล้ว	41	3.05	0.56	ปานกลาง		3.03	0.57	ปานกลาง		3.06	0.47	ปานกลาง		1.27	0.33	น้อยที่สุด	
การมีชีวิตอยู่ของมารดา																	
ยังมีชีวิตอยู่	297	3.07	0.53	ปานกลาง	0.271	2.94	0.49	ปานกลาง	0.426	2.93	0.47	ปานกลาง	0.715	1.31	0.30	น้อยที่สุด	0.988
เสียชีวิตแล้ว	28	3.19	0.54	ปานกลาง		2.86	0.49	ปานกลาง		2.89	0.35	ปานกลาง		1.31	0.25	น้อยที่สุด	
เงินออม																	
มีเงินออม	288	3.13	0.52	ปานกลาง	<0.001***	2.98	0.47	ปานกลาง	<0.001***	2.96	0.45	ปานกลาง	<0.001***	1.31	0.30	น้อยที่สุด	0.263
ไม่มีเงินออม	37	2.71	0.47	ปานกลาง		2.59	0.50	ปานกลาง		2.64	0.40	ปานกลาง		1.25	0.23	น้อยที่สุด	

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.001

ตารางที่ 37 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ตามรายด้าน และจำแนกตามตัวแปร (N=325) (ต่อ)

ตัวแปร	วิธีลดความเครียด		ด้านร่างกาย				ด้านจิตใจ				ด้านบทบาทหน้าที่				ด้านพฤติกรรมเชิงลบ			
	N	X	S.D.	ระดับ	p-value	X	S.D.	ระดับ	p-value	X	S.D.	ระดับ	p-value	X	S.D.	ระดับ	p-value	
				พฤติกรรม				พฤติกรรม				พฤติกรรม				พฤติกรรม		
หนี้สิน																		
มีหนี้สิน	237	3.04	0.50	ปานกลาง	0.019*	2.91	0.48	ปานกลาง	0.344	2.90	0.44	ปานกลาง	0.209	1.31	0.31	น้อยที่สุด	0.356	
ไม่มีหนี้สิน	88	3.19	0.60	ปานกลาง		2.97	0.49	ปานกลาง		2.97	0.51	ปานกลาง		1.28	0.24	น้อยที่สุด		
โรคประจำตัว																		
มี	89	3.09	0.57	ปานกลาง	0.864	2.89	0.49	ปานกลาง	0.315	2.94	0.46	ปานกลาง	0.648	1.29	0.26	น้อยที่สุด	0.695	
ไม่มี	236	3.08	0.52	ปานกลาง		2.95	0.48	ปานกลาง		2.92	0.46	ปานกลาง		1.31	0.31	น้อยที่สุด		
ระยะเวลาทำงานเฉพาะผู้แทน ยางจนถึงปัจจุบัน																		
น้อยกว่า 6 ปี	167	3.03	0.60	ปานกลาง	0.129	2.91	0.52	ปานกลาง	0.447	2.86	0.45	ปานกลาง	0.015*	1.33	0.33	น้อยที่สุด	0.068	
มากกว่าหรือเท่ากับ 6 ปี	158	3.13	0.45	ปานกลาง		2.95	0.45	ปานกลาง		2.99	0.46	ปานกลาง		1.27	0.25	น้อยที่สุด		
อายุงานในบริษัทที่ทำอยู่ใน ปัจจุบัน																		
น้อยกว่า 3 ปี	217	3.07	0.55	ปานกลาง	0.597	2.91	0.49	ปานกลาง	0.220	2.90	0.45	ปานกลาง	0.216	1.32	0.31	น้อยที่สุด	0.187	
มากกว่าหรือเท่ากับ 3 ปี	108	3.10	0.50	ปานกลาง		2.98	0.49	ปานกลาง		2.97	0.47	ปานกลาง		1.27	0.25	น้อยที่สุด		

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.001

ตารางที่ 37 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ตามรายด้าน และจำแนกตามตัวแปร (N=325) (ต่อ)

วิธีลดความเครียด	ด้านร่างกาย				ด้านจิตใจ				ด้านบทบาทหน้าที่				ด้านพฤติกรรมเชิงลบ				
	N	— X	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	— X	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	— X	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	— X	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value
จำนวนบริษัทที่เคยทำงาน																	
จนถึงปัจจุบัน																	
น้อยกว่า 2 บริษัท	228	3.07	0.56	ปานกลาง	0.769	2.93	0.45	ปานกลาง	0.826	2.90	0.45	ปานกลาง	0.189	1.30	0.30	น้อยที่สุด	0.799
มากกว่าหรือเท่ากับ 2 บริษัท	97	3.09	0.48	ปานกลาง		2.92	0.46	ปานกลาง		2.97	0.46	ปานกลาง		1.31	0.29	น้อยที่สุด	
ระยะเวลาที่คาดว่าจะทำงาน																	
ในบริษัทนี้ต่อไป																	
น้อยกว่า 4 ปี	171	3.08	0.57	ปานกลาง	0.963	2.90	0.48	ปานกลาง	0.320	2.90	0.47	ปานกลาง	0.394	1.32	0.31	น้อยที่สุด	0.367
มากกว่าหรือเท่ากับ 4 ปี	154	3.08	0.50	ปานกลาง		2.96	0.50	ปานกลาง		2.95	0.45	ปานกลาง		1.29	0.27	น้อยที่สุด	
ระยะเวลาในการลาพักร้อน 4																	
สัปดาห์ที่ผ่านมา																	
ลา	114	3.05	0.60	ปานกลาง	0.480	3.10	0.51	ปานกลาง	<0.001***	2.94	0.45	ปานกลาง	0.537	1.35	0.36	น้อยที่สุด	0.054
ไม่ลา	211	3.09	0.50	ปานกลาง		2.84	0.45	ปานกลาง		2.91	0.46	ปานกลาง		1.28	0.25	น้อยที่สุด	

Unpaired t-test, two-tailed.

* p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.001

ตารางที่ 37 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ตามรายด้าน และจำแนกตามตัวแปร (N=325) (ต่อ)

วิธีลดความเครียด	ด้านร่างกาย					ด้านจิตใจ					ด้านบทบาทหน้าที่				ด้านพฤติกรรมเชิงลบ			
	N	\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	Significant pair-wise comparison	\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value
จำนวนโรงพยาบาลที่ดูแล																		
รับผิดชอบในปัจจุบัน																		
มาก (1)	134	3.05	0.55	ปานกลาง	0.718	2.86	0.54	ปานกลาง	0.018*	(1)vs(2)	2.84	0.45	ปานกลาง	0.014*	1.32	0.27	น้อยที่สุด	0.716
ปานกลาง (2)	156	3.10	0.51	ปานกลาง		3.01	0.44	ปานกลาง			2.96	0.45	ปานกลาง		1.29	0.32	น้อยที่สุด	
น้อย (3)	35	3.09	0.59	ปานกลาง		2.86	0.42	ปานกลาง			3.05	0.45	ปานกลาง		1.33	0.25	น้อยที่สุด	
รู้สึกงานที่ทำในปัจจุบันเป็น																		
ภาระ																		
มาก	102	3.00	0.62	ปานกลาง	0.080	2.90	0.56	ปานกลาง	0.397		2.88	0.53	ปานกลาง	0.514	1.28	0.31	น้อยที่สุด	0.088
ปานกลาง	177	3.09	0.47	ปานกลาง		2.93	0.41	ปานกลาง			2.93	0.41	ปานกลาง		1.30	0.27	น้อยที่สุด	
น้อย	46	3.21	0.53	ปานกลาง		3.01	0.58	ปานกลาง			2.97	0.47	ปานกลาง		1.39	0.34	น้อยที่สุด	
รู้สึกว่ายอดขายที่บริษัทกำหนด																		
ไว้ a																		
สมเหตุสมผล	173	3.12	0.51	ปานกลาง	0.102	2.99	0.44	ปานกลาง	0.021*		3.02	0.46	ปานกลาง	<0.001***	1.31	0.29	น้อยที่สุด	0.865
ไม่สมเหตุสมผล	152	3.03	0.55	ปานกลาง		2.86	0.52	ปานกลาง			2.81	0.43	ปานกลาง		1.30	0.30	น้อยที่สุด	

ANOVA

* p< 0.05 ** p< 0.01 *** p< 0.001

a Unpaired t-test, two-tailed.

ตารางที่ 37 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ตามรายด้าน และจำแนกตามตัวแปร (N=325) (ต่อ)

วิธีลดความเครียด	ด้านร่างกาย					ด้านจิตใจ					ด้านบทบาทหน้าที่					ด้านพฤติกรรมเชิงลบ				
	N	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม	p-value	Significant pair-wise comparison	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม	p-value	Significant pair-wise comparison	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม	p-value	Significant pair-wise comparison	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม	p-value
ปัญหาที่พบเมื่อติดต่อกับแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่าง ไม่สนใจ/ไม่ฟัง	น้อย (1)	22	3.08	0.61	ปานกลาง	0.975														
	ปานกลาง (2)	111	3.09	0.53	ปานกลาง		3.28	0.40	ปานกลาง	0.002**	(1)vs(3)	2.81	0.49	ปานกลาง	0.262		1.24	0.23	น้อยที่สุด	0.550
	มาก (3)	192	3.07	0.53	ปานกลาง		2.93	0.42	ปานกลาง		(1)vs(2)	2.97	0.42	ปานกลาง			1.30	0.27	น้อยที่สุด	
	น้อย (1)	40	3.17	0.58	ปานกลาง	0.425														
	ปานกลาง (2)	139	3.05	0.51	ปานกลาง		3.26	0.49	ปานกลาง	<0.001***	(1)vs(3)	2.90	0.52	ปานกลาง	0.918		1.39	0.35	น้อยที่สุด	0.103
	มาก (3)	146	3.09	0.54	ปานกลาง		2.96	0.46	ปานกลาง		(1)vs(2)	2.93	0.42	ปานกลาง			1.31	0.33	น้อยที่สุด	
	น้อย (1)	264	3.12	0.49	ปานกลาง	0.019*														
	ปานกลาง (2)	47	2.88	0.67	ปานกลาง		2.81	0.47	ปานกลาง		(2)vs(3)	2.92	0.47	ปานกลาง			1.28	0.23	น้อยที่สุด	
	มาก (3)	14	3.04	0.72	ปานกลาง		2.96	0.48	ปานกลาง	0.042*		2.96	0.44	ปานกลาง	0.002**	(1)vs(3)	1.31	0.27	น้อยที่สุด	0.834

ANOVA

* p< 0.05 ** p< 0.01 *** p< 0.001

ตารางที่ 37 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ตามรายด้าน และจำแนกตามตัวแปร (N=325) (ต่อ)

วิธีลดความเครียด	ด้านร่างกาย					ด้านจิตใจ				ด้านบทบาทหน้าที่				ด้านพฤติกรรมเชิงลบ						
	N	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม	p-value	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม	p-value	Significant pair-wise comparison	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม	p-value	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม	p-value		
ปัญหาที่พบเมื่อติดต่อกับแพทย์/ บุคลากรทางการแพทย์ไม่ให้พบ	น้อย (1)	146	3.08	0.53	ปานกลาง	0.891	3.09	0.45	ปานกลาง	<0.001***	(1)vs(3)	2.94	0.45	ปานกลาง	0.192	1.29	0.24	น้อยที่สุด	0.217	
	ปานกลาง (2)	128	3.09	0.51	ปานกลาง		2.80	0.41	ปานกลาง		(1)vs(2)	2.95	0.45	ปานกลาง		1.30	0.28	น้อยที่สุด		
	มาก (3)	51	3.05	0.62	ปานกลาง		2.79	0.62	ปานกลาง			2.82	0.50	ปานกลาง		1.37	0.43	น้อยที่สุด		
	ข้อต่อรอง/ข้อเรียกร้อง	น้อย	178	3.13	0.49	ปานกลาง	0.179	2.89	0.44	ปานกลาง	0.336		2.96	0.44	ปานกลาง	0.197	1.28	0.24	น้อยที่สุด	0.073
		ปานกลาง	93	3.02	0.57	ปานกลาง		2.98	0.51	ปานกลาง			2.90	0.48	ปานกลาง		1.31	0.34	น้อยที่สุด	
		มาก	54	3.01	0.58	ปานกลาง		2.97	0.57	ปานกลาง			2.84	0.46	ปานกลาง		1.38	0.36	น้อยที่สุด	
	ตนเองขาดความมั่นใจในความรู้ ของผลิตภัณฑ์	น้อย	251	3.09	0.53	ปานกลาง	0.864	2.91	0.48	ปานกลาง	0.145		2.92	0.44	ปานกลาง	0.151	1.29	0.25	น้อยที่สุด	0.067
		ปานกลาง	65	3.05	0.55	ปานกลาง		2.99	0.51	ปานกลาง			2.96	0.48	ปานกลาง		1.37	0.40	น้อยที่สุด	
		มาก	9	3.02	0.64	ปานกลาง		3.17	0.47	ปานกลาง			2.65	0.67	ปานกลาง		1.41	0.41	น้อยที่สุด	

ANOVA

* p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.001

ตารางที่ 37 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ตามรายด้าน และจำแนกตามตัวแปร (N=325) (ต่อ)

ตัวแปร	วิธีลดความเครียด		ด้านร่างกาย				ด้านจิตใจ				ด้านบทบาทหน้าที่				ด้านพฤติกรรมเชิงลบ			
	N	— X	ระดับ S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	— X	ระดับ S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	— X	ระดับ S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	— X	ระดับ S.D.	ระดับ พฤติกรรม	p- value	
ปัญหาที่พบเมื่อติดต่อกับแพทย์/ บุคลากรทางการแพทย์ ตนเองขาดความมั่นใจใน บุคลิกภาพ																		
น้อย	285	3.08	0.53	ปานกลาง	0.784	2.92	0.49	ปานกลาง	0.385	2.93	0.45	ปานกลาง	0.636	1.30	0.26	น้อยที่สุด	0.417	
ปานกลาง	36	3.03	0.60	ปานกลาง		3.03	0.49	ปานกลาง		2.92	0.53	ปานกลาง		1.37	0.48	น้อยที่สุด		
มาก	4	3.20	0.28	ปานกลาง		3.00	0.24	ปานกลาง		2.71	0.37	ปานกลาง		1.28	0.41	น้อยที่สุด		
โดยรวม	325	3.08	0.53	ปานกลาง		2.93	0.49	ปานกลาง		2.92	0.46	ปานกลาง		1.31	0.29	น้อยที่สุด		

ANOVA

* p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.001

จากตารางที่ 37 เมื่อพิจารณาหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมในการลดความเครียดในแต่ละด้าน พบว่า

1. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมลดความเครียดด้านร่างกาย คือ

เพศ โดยเฉพาะเพศชาย (P-value =0.013) ระดับการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาโท (P-value =0.036) การไม่มีหนี้สิน (P-value =0.019) การโดนต่อว่า/ประชดประชันจากแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์น้อย (P-value =0.019) ซึ่งเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดย Post-hoc test (Scheffe) พบว่าการโดนต่อว่า/ประชดประชันจากแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์น้อยมีพฤติกรรมลดความเครียดด้านร่างกายแตกต่างกับการโดนต่อว่า/ประชดประชันจากแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์มาก โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 และการมีเงินออม (P-value <0.001) โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ทั้งนี้ไม่พบว่าอายุ สถานภาพสมรส สาขาวิชาที่จบปริญญาตรี ลักษณะสถานที่อยู่อาศัย บุคคลที่อยู่อาศัยด้วย ไม่ว่าจะเป็น พ่อและหรือแม่และหรือพี่น้อง สามี/ภรรยา/แฟนและหรือลูก เพื่อน หรือการอยู่คนเดียว สถานภาพสมรสของบิดามารดา การมีชีวิตอยู่ของบิดา การมีชีวิตอยู่ของมารดา โรคประจำตัว ระยะเวลาทำงานเฉพาะผู้แทนฯ อายุงานในบริษัทที่ทำในปัจจุบัน จำนวนบริษัทที่เคยทำงานมา จนถึงปัจจุบัน ระยะเวลาที่คาดว่าจะทำงานในบริษัทนี้ต่อไป ระยะเวลาในการลาพักร้อน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา จำนวนโรงพยาบาลที่ดูแลรับผิชอบในปัจจุบัน การรู้สึกว่างงานที่ทำในปัจจุบันเป็นภาระ ความรู้สึกต่อยอดขายที่บริษัทกำหนดไว้ การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่าง แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์มาสนใจ/ไม่ฟัง แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ให้พบ แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์มีข้อต่อรอง/ข้อเรียวกร้อง ความรู้สึกขาดความมั่นใจในความรู้ของผลิตภัณฑ์ และ ความรู้สึกขาดความมั่นใจในบุคลิกภาพของตนเอง จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมลดความเครียดด้านร่างกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

2. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจ คือ

อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี (P-value =0.004) เพศ โดยเฉพาะเพศหญิง (P-value <0.001) การสมรส (P-value <0.001) การอาศัยอยู่บ้านเดี่ยว (P-value <0.001) ซึ่งเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดย Post-hoc test (Scheffe) พบว่าการอาศัยอยู่ห้องพักมีพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจแตกต่างกับการอาศัยอยู่บ้านเดี่ยว การอาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา/แฟนและหรือลูก (P-value =0.003) การไม่ได้อาศัยอยู่คนเดียว (P-value <0.001) การมีเงินออม (P-value =<0.001) การลาพักร้อนใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา (P-value <0.001) การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่างน้อย (P-value =0.002) ซึ่งเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดย Post-hoc test (Scheffe) พบว่าการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่างน้อยมีพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจแตกต่างกับการพบ

แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่างปานกลางและมาก การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่สนใจ/ไม่ฟังน้อย (P-value <0.001) ซึ่งเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดย Post-hoc test (Scheffe) พบว่าการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่สนใจ/ไม่ฟังน้อยพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจแตกต่างกับการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่สนใจ/ไม่ฟังปานกลางและมาก รวมไปถึงถึงการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่สนใจ/ไม่ฟังมากมีพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจแตกต่างกับการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่สนใจ/ไม่ฟังปานกลางอีกด้วย และการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่ให้พบน้อย (P-value <0.001) ซึ่งเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดย Post-hoc test (Scheffe) พบว่าการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่ให้พบน้อยมีพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจแตกต่างกับการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่ให้พบปานกลางและมาก โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 นอกจากนี้ยังพบว่า สาขาวิชาที่จบปริญญาตรี โดยจบในสาขาอื่นๆ ที่นอกเหนือจากเภสัชศาสตร์และวิทยาศาสตร์การแพทย์ (P-value =0.032) ซึ่งเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดย Post-hoc test (Scheffe) พบว่าการจบสาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์มีพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจแตกต่างกับการจบในสาขาอื่นๆ การอาศัยอยู่กับพ่อและหรือแม่และหรือพี่น้อง (P-value =0.014) การที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน (P-value =0.015) จำนวน โรงพยาบาลที่รับผิดชอบในปัจจุบันมีปานกลาง (P-value =0.018) ซึ่งเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดย Post-hoc test (Scheffe) พบว่าการรู้สึกว่าจำนวน โรงพยาบาลที่รับผิดชอบในปัจจุบันมีปานกลางมีพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจแตกต่างกับการรู้สึกว่าจำนวน โรงพยาบาลที่รับผิดชอบในปัจจุบันมีมาก การรู้สึกว่ายอดขายที่บริษัทกำหนดไว้สมเหตุสมผล (P-value =0.021) และการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชันน้อย (P-value =0.042) ยังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ส่วนปัจจัยอื่น ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

3. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่ คือ

สถานภาพสมรส (P-value <0.001) การอาศัยอยู่บ้านเดี่ยว (P-value =0.004) ซึ่งเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดย Post-hoc test (Scheffe) พบว่าการอาศัยอยู่ห้องพักมีพฤติกรรมลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่แตกต่างกับการอาศัยอยู่บ้านเดี่ยว การอาศัยอยู่กับสามี/ภรรยา/แฟนและหรือลูก (P-value <0.001) การไม่ได้อาศัยอยู่คนเดียว (P-value =0.001) การมีเงินออม (P-value <0.001) การรู้สึกว่ายอดขายที่บริษัทกำหนดไว้สมเหตุสมผล (P-value <0.001) และการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชันน้อย (P-value =0.002) ซึ่งเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดย Post-hoc test (Scheffe) พบว่าการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชด

ประชนน้อยมีพฤติกรรมลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่แตกต่างกับการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชันปานกลางและมาก โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 นอกจากนี้ ยังพบว่า อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี (P-value =0.024) ระดับการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาโท (P-value =0.014) การมีชีวิตอยู่ของบิดา (P-value =0.045) ระยะเวลาการทำงานเฉพาะผู้แทนจนถึงปัจจุบัน (P-value =0.015) และจำนวนโรงพยาบาลที่ดูแลรับผิดชอบในปัจจุบันน้อย (P-value =0.014) ยังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ส่วนปัจจัยอื่นไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

4. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมลดความเครียดด้านพฤติกรรมเชิงลบ คือ

เพศ โดยเฉพาะเพศชาย (P-value <0.001) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ส่วน สถานภาพสมรสเป็นโสด (P-value =0.019) และการอาศัยอยู่ห้องพัก (P-value =0.041) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 38 การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมการลดความเครียด
ในแต่ละด้าน (N =325)

	B	S.E.	Beta	t	P-value
<u>ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกาย</u>					
การมีเงินออม	0.408	0.089	0.243	4.578	<0.001***
การไม่มีหนี้สิน	0.163	0.064	0.136	2.552	0.011*
เพศชาย	0.163	0.066	0.132	2.474	0.014*
<u>ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการลดความเครียดด้านจิตใจ</u>					
เพศหญิง	0.400	0.052	0.355	7.663	<0.001***
การลาพักร้อนใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา	-0.190	0.048	-0.186	-3.943	<0.001***
การไม่มีเงินออม	-0.282	0.073	-0.185	-3.878	<0.001***
การอาศัยอยู่บ้านเดี่ยว	0.110	0.047	0.110	2.343	0.020*
การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่างในระดับน้อย ^a	0.183	0.092	0.095	1.984	0.048*
การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่ให้พบในระดับน้อย ^b	0.165	0.048	0.169	3.462	0.001**
การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่สนใจ/ไม่ฟังในระดับ มาก ^c	-0.125	0.047	-0.128	-2.635	0.009**
<u>ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่</u>					
การรู้สึกว่ายอดขายที่บริษัทกำหนดไว้สมเหตุสมผล	0.156	0.050	0.171	3.148	0.002**
การมีเงินออม	0.239	0.078	0.167	3.060	0.002**
การแต่งงาน	0.152	0.059	0.140	2.567	0.011*
<u>ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการลดความเครียดด้านพฤติกรรมเชิงลบ</u>					
การอาศัยอยู่ห้องพัก	0.083	0.033	0.138	2.511	0.013*

* p< 0.05

** p< 0.01

*** p< 0.001

a เทียบกับการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่างในระดับมาก

b เทียบกับการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ให้พบในระดับมาก

c เทียบกับการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่สนใจ/ไม่ฟังในระดับน้อย

จากตาราง 38 เมื่อนำปัจจัยต่างๆทำการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นกับพฤติกรรมลดความเครียดในแต่ละด้าน พบว่าพฤติกรรมลดความเครียดด้านร่างกาย $r=0.310$ และ $R^2=0.088$ คือ ปัจจัยต่างๆที่พบสามารถอธิบายการเกิดพฤติกรรมลดความเครียดด้านร่างกายได้เพียง 8.8% พฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจ $r=0.574$ และ $R^2=0.315$ คือ ปัจจัยต่างๆที่พบสามารถอธิบายการเกิดพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจได้ 31.5% พฤติกรรมลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่ $r=0.321$ และ $R^2=0.095$ คือ ปัจจัยต่างๆที่พบสามารถอธิบายการเกิดพฤติกรรมลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่ได้เพียง 9.5% และพฤติกรรมลดความเครียดด้านพฤติกรรมเชิงลบ $r=0.083$ และ $R^2=0.033$ คือ ปัจจัยต่างๆที่พบสามารถอธิบายการเกิดพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจได้น้อยที่สุด คือ 3.3% นอกจากนี้ปัจจัยต่างๆยังมีความสัมพันธ์ค่อนข้างน้อยกับพฤติกรรมลดความเครียดในทุกๆด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย พบว่าการมีเงินออม การไม่มีหนี้สิน และเพศชายมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมลดความเครียดด้านร่างกาย โดยเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การมีเงินออม ทำให้คะแนนพฤติกรรมลดความเครียดด้านร่างกาย เพิ่มขึ้น 0.408 คะแนน เมื่อเทียบกับการไม่มีเงินออม ส่วนการไม่มีหนี้สิน และเพศชาย ทำให้คะแนนพฤติกรรมลดความเครียดด้านร่างกาย เพิ่มขึ้นน้อยกว่าการมีเงินออม คือ เพิ่มขึ้นแค่ 0.163 คะแนน ทั้งสองปัจจัยเมื่อเทียบกับการมีหนี้สิน และการเป็นเพศหญิง ตามลำดับ

2. ด้านจิตใจ พบว่าเพศหญิง การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่ให้พบในระดับน้อย การอาศัยอยู่บ้านเดี่ยว และการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่างในระดับน้อย มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจ โดยเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ เพศหญิงทำให้คะแนนพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจเพิ่มขึ้นมากที่สุด คือ เพิ่มขึ้น 0.400 คะแนน เมื่อเทียบกับเพศชาย ส่วน การลาพักร้อนใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา การไม่มีเงินออม และการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่สนใจ/ไม่ฟังมาก มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจ โดยเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การไม่มีเงินออมทำให้คะแนนพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจลดลงมากที่สุด คือ ลดลง 0.282 คะแนน เมื่อเทียบกับการมีเงินออม

3. ด้านบทบาทหน้าที่ พบว่า การรู้สึกว่ายอดขายที่บริษัทกำหนดไว้สมเหตุสมผล การมีเงินออม และการแต่งงาน มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่ โดยเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การมีเงินออม ทำให้คะแนนพฤติกรรมลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่ เพิ่มขึ้นมากที่สุดเมื่อเทียบกับปัจจัยอื่น เช่นเดียวกับพฤติกรรมลดความเครียดด้านร่างกาย

4. ด้านพฤติกรรมเชิงลบ พบว่ามีเพียงปัจจัยเดียวที่มีความสัมพันธ์ คือ การอาศัยอยู่ห้องพัก โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน กับพฤติกรรมการลดความเครียดด้านพฤติกรรมเชิงลบ ซึ่งเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ การอาศัยอยู่ห้องพัก ทำให้คะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านพฤติกรรมเชิงลบ เพิ่มขึ้นเพียง 0.083 คะแนน เมื่อเทียบกับการอาศัยอยู่บ้านเดี่ยว และทาวน์เฮ้าส์

ตอนที่ 7 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียด

ตารางที่ 39 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่างความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดในแต่ละด้านเป็นรายชื่อ ด้วยสถิติเชิงอนุมาน (N =325)

พฤติกรรมการลดความเครียด	ความสัมพันธ์กับความเครียด	
	r	P-value
ด้านร่างกาย		
รับประทานอาหาร ขนม ผลไม้ เพิ่มมากขึ้น	0.074	0.185
ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพื่อความสดชื่น	-0.022	0.686
นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย	-0.144	0.009**
ออกกำลังกายหลังเลิกงาน	-0.242	<0.001***
นวดผ่อนคลาย หรือ สปา	-0.149	0.008**
เฉลี่ยรวมด้านร่างกาย	-0.189	0.001**

Pearson's correlation

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

ตารางที่ 39 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่างความเครียดและพฤติกรรม
การลดความเครียดในแต่ละด้านเป็นรายชื่อ (N=325) ด้วยสถิติเชิงอนุมาน (ต่อ)

พฤติกรรมลดความเครียด	ความสัมพันธ์กับความเครียด	
	r	P-value
ด้านจิตใจ		
พูดระบายความรู้สึกกับเพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท	-0.149	0.007**
ทำจิตใจให้ร่าเริง ยอมรับปัญหา	-0.220	<0.001***
ค่อยแก้ปัญหาทีละเรื่อง	-0.218	<0.001***
ลดการแข่งขัน ซิงดีซิงเด่น	-0.192	0.001**
ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง	-0.105	0.058
นั่งสมาธิ	-0.181	0.001**
เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์	-0.102	0.067
ดูดวง	0.440	0.428
ซื้อของที่อยากได้หรือสนใจ	0.056	0.318
เที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัด/ต่างประเทศ	-0.197	<0.001***
เฉลี่ยรวมด้านจิตใจ	-0.218	<0.001***

Pearson's correlation

* p< 0.05

** p< 0.01

*** p<0.001

ตารางที่ 39 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่างความเครียดและพฤติกรรม
การลดความเครียดในแต่ละด้านเป็นรายข้อ (N =325) ด้วยสถิติเชิงอนุมาน (ต่อ)

พฤติกรรมลดความเครียด	ความสัมพันธ์กับความเครียด	
	r	P-value
ด้านบทบาทหน้าที่		
จัดตารางการทำงานให้ไม่ยุ่งมากเกินไป	-0.327	<0.001***
ขอร้องให้เพื่อนช่วยทำงานให้ในบางเรื่อง	-0.106	0.057
ลดงานบริการที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบ	-0.163	0.003**
จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน	-0.211	<0.001***
หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับคู่แข่ง	0.006	0.918
หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการหยุดงาน/ลาป่วย	0.017	0.758
เฉลี่ยรวมด้านบทบาทหน้าที่	-0.218	<0.001***

Pearson's correlation

* p< 0.05

** p< 0.01

*** p< 0.001

ตารางที่ 39 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่างความเครียดและพฤติกรรม
การลดความเครียดในแต่ละด้านเป็นรายข้อ (N =325) ด้วยสถิติเชิงอนุมาน (ต่อ)

พฤติกรรมลดความเครียด	ความสัมพันธ์กับความเครียด	
	r	P-value
ด้านพฤติกรรมเชิงลบ		
สูบบุหรี่เพื่อคลายความเครียด	-0.050	0.366
ดื่มสุราเพื่อคลายความเครียด	-0.080	0.152
ใช้สารเสพติดชนิดอื่นนอกจากสุรา/บุหรี่เพื่อ คลายเครียด	0.029	0.600
เที่ยวสถานบันเทิง	-0.050	0.372
ขับรถเร็วๆ	-0.064	0.247
เล่นการพนัน	0.007	0.899
ใช้คำพูดรุนแรง เลียดสี ประชดประชัน	0.062	0.263
ทำลายข้าวของ	0.125	0.024*
ทำร้ายร่างกายตนเอง/ผู้อื่น	0.067	0.231
เฉลี่ยรวมด้านพฤติกรรมเชิงลบ	-0.033	0.550
เฉลี่ยรวมทุกด้าน	-0.246	<0.001***

Pearson's correlation

* p< 0.05

** p< 0.01

*** p< 0.001

จากตารางที่ 39 เมื่อทดสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่างความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดในแต่ละด้านเป็นรายข้อพบว่า

1. ความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดโดยรวมด้านร่างกายมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ($p\text{-value} = 0.001$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การนอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย การออกกำลังกายหลังเลิกงาน และการนวดผ่อนคลายหรือสปา มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ($p\text{-value} = 0.009, <0.001, 0.008$ ตามลำดับ)

2. ความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดโดยรวมด้านจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ($p\text{-value} = <0.001$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การพูดระบายความรู้สึกกับเพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท การทำจิตใจให้ร่าเริง/ยอมรับปัญหา การค่อยๆ แก้ปัญหาทีละเรื่อง การลดการแข่งขัน/ชิงดีชิงเด่น การนั่งสมาธิ และการเที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัด/ต่างประเทศ มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ($p\text{-value} = 0.007, <0.001, <0.001, 0.001, 0.001$ และ <0.001 ตามลำดับ)

3. ความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดโดยรวมด้านบทบาทหน้าที่ที่มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ($p\text{-value} = <0.001$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การจัดการตารางการทำงานให้ไม่ยุ่งมากเกินไป การลดงานบริการที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบ และการจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงานมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ($p\text{-value} = 0.001, 0.003$ และ <0.001 ตามลำดับ)

4. ความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดโดยรวมด้านพฤติกรรมเชิงลบไม่มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value} = 0.550$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การทำลายข้าวของมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value} = 0.024$)

5. ความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p\text{-value} = <0.001$)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยา ในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ และปัจจัยที่มีผลต่อเรื่องดังกล่าว โดยการวิจัยในครั้งนี้ ทำการศึกษาในหลายๆปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านครอบครัวและที่อยู่อาศัย และปัจจัยด้านการทำงาน รวมทั้งหมด 4 ด้านด้วยกัน เนื่องจากสาเหตุของความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดนั้น เกี่ยวข้องกับหลายๆปัจจัยประกอบกัน ไม่ได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 330 คน ซึ่งทำการสุ่มด้วยวิธี Non-probability แบบ Purposive โดยผู้วิจัยเป็นคนให้ข้อมูล คำอธิบายต่างๆ และแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง โดยตรง ดำเนินการเก็บข้อมูล ตั้งแต่ เมษายน 2555 จนถึง ธันวาคม 2555 ซึ่งแบบสอบถามประกอบไปด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้แทนยา ส่วนที่ 2 เป็นแบบประเมินความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพของผู้แทนยา ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการลดความเครียด และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเชิงอนุมานในการหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดกับปัจจัยอื่นๆ โดยใช้ T-tast One way ANOVA และใช้ Correlations หาค่าความสัมพันธ์ความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียด โดยทั้งหมดนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ความเครียดของผู้แทนยาโดยใช้แบบประเมินความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพผู้แทนยา ที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของ จุฑาทวรรณ สว่างแจ้ง กับผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 330 คน พบว่าผู้แทนยา 2 ใน 3 รู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงานปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 70.3 และมีพฤติกรรมการลดความเครียดโดยรวม ด้านร่างกาย จิตใจ บทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านพฤติกรรมเชิงลบอยู่ในระดับน้อยที่สุด

เมื่อนำความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียด มาหาความสัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านครอบครัวและที่อยู่อาศัย และปัจจัยด้านการทำงาน พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียด คือ อายุ โรคประจำตัว สถานที่เกิด สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด และสาขาที่จบปริญญาตรี การมีเงินออม ลักษณะสถานที่อยู่อาศัย บุคคลที่อยู่อาศัยด้วย และการมีชีวิตอยู่ของบิดาในปัจจุบัน อายุงานในการประกอบอาชีพ ผู้แทนงานถึงปัจจุบัน จำนวนบริษัทที่เคยอยู่จนถึงปัจจุบัน ระยะเวลาที่คาดว่าจะอยู่ในบริษัทปัจจุบัน ความรู้สึกต่อยอดขายที่บริษัทกำหนด ความรู้สึกต่อ จำนวนโรงพยาบาลที่รับผิดชอบ ในปัจจุบัน ความรู้สึกว่างานที่ทำเป็นภาระ และการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่า การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่สนใจ/ไม่ฟัง การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ ต่อว่า/ประชดประชัน การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ให้พบ การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์มีข้อต่อตรง/ข้อเรียวกริ่ง โดยมีความสัมพันธ์กับความเครียด ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่ระดับนัยสำคัญ ทางสถิติ 0.05 คือ อายุงานในบริษัทปัจจุบัน

และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความเครียดในแต่ละด้าน คือ พฤติกรรม การลดความเครียดด้านร่างกาย พบว่า เพศ ระดับการศึกษาสูงสุด และการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชัน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกาย ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และ เงินออม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกาย ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 ส่วนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านจิตใจ พบว่า อายุ เพศ สถานภาพสมรส ลักษณะสถานที่อยู่อาศัย การอาศัยอยู่กับ สามี/ภรรยา/แฟน และหรือลูก การอาศัยอยู่คนเดียว เงินออม ระยะเวลาในการลาพักร้อนใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา การพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่สนใจ/ไม่ฟัง และการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ให้พบ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความเครียดด้านจิตใจ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และ สาขาวิชาที่จบปริญญาตรี การอาศัยอยู่กับพ่อและหรือแม่และหรือพี่น้อง สถานภาพสมรส ของบิดา-มารดา ความรู้สึกต่อยอดขายที่บริษัทกำหนดไว้ และการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชัน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความเครียดด้านจิตใจ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และพฤติกรรมการลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่ พบว่า สถานภาพสมรส ลักษณะสถานที่อยู่อาศัย การอาศัยอยู่กับ สามี/ภรรยา/แฟนและหรือลูก การอาศัยอยู่คนเดียว เงินออม ความรู้สึกต่อยอดขายที่บริษัทกำหนดไว้ และการพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชัน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด การมีชีวิตอยู่ของ

บิดา และจำนวนโรงพยาบาลที่ดูแลรับผิดชอบ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความเครียดด้าน บทบาทหน้าที่ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 สุดท้ายด้านพฤติกรรมการลดความเครียดด้าน พฤติกรรมเชิงลบ พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความเครียดด้านพฤติกรรมเชิงลบ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และสถานภาพสมรส ลักษณะสถานที่อยู่อาศัย มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการลดความเครียดด้านพฤติกรรมเชิงลบ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

เมื่อนำความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดมาหาความสัมพันธ์โดยรวมแยกเป็น รายด้านพบว่า ด้านร่างกายมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 และเมื่อพิจารณา เป็นรายชื่อพบว่า การนอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย การออกกำลังกายหลังเลิกงาน และการนวดผ่อนคลาย หรือสปา มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ด้านจิตใจมีความสัมพันธ์เชิง เส้นตรงในทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า การพูดระบายความรู้สึกกับ เพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท การทำจิตใจให้ร่าเริง/ยอมรับปัญหา การค่อยๆแก้ปัญหาทีละเรื่อง การลดการ แข่งขัน/ชิงดีชิงเด่น การนั่งสมาธิ และการเที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัด/ต่างประเทศมีความสัมพันธ์เชิง เส้นตรงในทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ด้านบทบาทหน้าที่มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางสถิติ ที่ ระดับ 0.01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่าการจัดตารางการทำงานให้ไม่ยุ่งมากเกินไป การลด งานบริการที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบ และการจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงานมี ความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 สุดท้ายโดยรวมด้านพฤติกรรมเชิงลบพบว่าไม่ มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า การทำลาย ข้าวของมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

ความเครียด

จากงานวิจัยนี้ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดรวมของกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 56.64 คะแนน จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน (56.64%) ซึ่งผู้แทนยาส่วนมากรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงาน ในระดับปานกลาง จำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 70.3 และมีความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการทำงาน สูงและต่ำเท่ากัน จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8

เปรียบเทียบกับงานวิจัยของ จุฬารัตน สว่างแจ้ง [34] ที่ศึกษาเรื่องความเครียดของผู้แทน ยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ จำนวน 242 คน โดยการวัดได้ใช้แบบวัดความรู้สึก เครียดต่อปัจจัยการทำงานเช่นเดียวกัน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดรวมของกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 59.0 คะแนน จากคะแนนเต็ม 110 คะแนน (53.64%) ซึ่งจากการที่พบร้อยละของคะแนน

เฉลี่ยที่มากกว่านี้น่าจะเกิดจากการแข่งขันในการทำงานของบริษัทข้ามชาติที่เพิ่มมากขึ้น การทำยอดขายให้ได้ตามที่บริษัทกำหนดลดลง เนื่องจากนโยบายการจ่ายยาของทางโรงพยาบาลรัฐที่เน้นการใช้ยาในประเทศเพิ่มมากขึ้น และสถานะเศรษฐกิจที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถจ่ายค่ายาต้นแบบที่มีราคาแพงได้ รวมถึงภาวะเบียดเบียนของสมาคมผู้วิจัยและผลิตเภสัชภัณฑ์ที่เข้มงวดเพิ่มมากขึ้น

ซึ่งงานวิจัยที่ประเมินความเครียดในกลุ่มผู้แทนของบริษัทข้ามชาติ ยังมีอยู่ค่อนข้างน้อย แต่เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยของกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่มีลักษณะของงานที่คล้ายคลึงกัน พบว่างานวิจัยของ อติศักดิ์ สวนกุล [49] ที่ศึกษาความเครียดในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการของธนาคารแห่งหนึ่ง จำนวน 305 คน โดยใช้แบบสอบถามความเครียดในการทำงาน ที่ถูกแปลมาจากแบบวัดของ Smith พบว่า พนักงานมีความเครียดในการทำงานอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับงานวิจัยของ บุญเสริม ตั้งปณิธานนท์ [37] ที่ศึกษาความเครียดในการทำงานของพนักงานเคาน์เตอร์ในจังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 216 คน และ งานวิจัยของ ถาวร นิลทวิ [38] ที่ศึกษาความเครียดของพนักงานปฏิบัติการฝ่ายช่างในบริษัทเอกชนที่เกี่ยวกับเส้นใยในลอนแห่งหนึ่ง จำนวน 66 คน พบว่าความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย แต่เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยของ ปานรดา ปัญญาราษฎร์ ที่ศึกษาความเครียดในงานของวิชาชีพพยาบาลโรงพยาบาลเอกชน จำนวน 377 คน พบว่า พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชนมากกว่าครึ่ง มีความเครียดสูง ร้อยละ 56.23

อย่างไรก็ตามการวิจัยในกลุ่มอื่น ๆ นี้ ไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบกับการวิจัยได้โดยตรง เนื่องจาก เครื่องมือที่ใช้แตกต่างกัน รวมทั้งช่วงเวลาที่ทำการศึกษาที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจส่งผลต่อระดับความเครียดที่แตกต่างกัน

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

สถานที่เกิด พบว่ายังไม่มียานวิจัยใดมาสนับสนุนหรือขัดแย้งกับผลที่ได้ อาจเนื่องมาจากปัจจัยนี้ไม่ค่อยมีผู้นำมาศึกษาหาความสัมพันธ์กับความเครียด แต่จาก Diagnostic and statistical manual of mental disorders 4 th edition (DSMIV) [17] ที่พัฒนาจากสมาคมจิตแพทย์สหรัฐอเมริกา กล่าวว่า ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น ความลำบากในการปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรม โดยเกิดจากการย้ายถิ่นฐาน ซึ่งต้องมีการปรับตัวทั้งในเรื่องของ อาหาร ระเบียบวินัยที่ซับซ้อนขึ้น รวมถึงความเหงา ความว้าเหว่ ที่อยู่ห่างจากพ่อแม่ ญาติมิตรที่เป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญ ในการให้กำลังใจ รวมไปถึงการให้คำแนะนำต่างๆ ทำให้คนที่ย้ายจากต่างจังหวัดมาทำงานในกรุงเทพมหานครมีความเครียดมากกว่าคนที่มิมีสถานที่เกิดอยู่ที่กรุงเทพมหานครอยู่แล้ว

โรคประจำตัว ในการวิจัยนี้ พบว่าผู้แทนยาที่มีโรคประจำตัว มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด มากกว่าผู้แทนยาที่ไม่มีโรคประจำตัว สอดคล้องกับการวิจัยของ จุฑาวรรณ สว่างแจ้ง [34] ที่พบว่าผู้แทนยาที่มีโรคประจำตัวและมีความเครียดเล็กน้อย มีสูงถึงร้อยละ 87.5 ซึ่งแตกต่างจากผู้แทนยาที่มีโรคประจำตัวและมีสุขภาพจิตดีมาก/ปกติ

สถานภาพสมรส พบว่าผลที่ได้สอดคล้องกับการวิจัยของ ณัฏฐวี พิเศษ [51] ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยในการทำงานกับความเครียดของพนักงานโรงงานทอผ้า จำนวน 50 คน พบว่า พนักงานที่สมรสแล้วมีระดับของความเครียดน้อยที่สุด ส่วนพนักงานที่โสด/หย่าร้าง มีระดับความเครียดมากที่สุด อาจเนื่องมาจากสถาบันครอบครัวเป็นแหล่งแรงสนับสนุนทางสังคมในชั้นปฐมภูมิ ที่คอยให้การช่วยเหลือในการเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น [29] ในขณะที่การวิจัยนี้ขัดแย้งกับการวิจัยของ ถาวร นิลทวี [38] ซึ่งพบว่าพนักงานที่สมรสแล้ว มีความเครียดมากกว่าพนักงานที่มีสถานภาพโสด และหย่า/แยกกันอยู่ อาจเนื่องมาจากการแต่งงานเป็นช่วงหนึ่งของรอยต่อระหว่างชีวิต ซึ่งต้องมีการปรับตัวเข้าหากัน จึงอาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ [17] และนอกจากนี้ยังพบว่างานวิจัยนี้ขัดแย้งกับงานวิจัยของ มธูรา จุลเจิม [52] ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและความเครียดของพนักงาน จำนวน 180 คน โดยพบว่าสถานภาพสมรสกับความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กัน เช่นเดียวกับกับงานวิจัยของ ชนิตา ชัยวิฟูห์ [53] ซึ่งความขัดแย้งที่พบ อาจเกิดจากสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความเครียดมีด้วยกันหลายสาเหตุ และความเครียดของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน ความรุนแรงของการตอบสนองต่อความเครียดต่างกัน รวมถึงเวลาที่ทำการศึกษาดังกันก็อาจมีผลต่อระดับความเครียดที่ต่างกันได้

เงินออม พบว่า การไม่มีเงินออม ทำให้คะแนนความเครียดเพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกับการวิจัยของ โรจนรินทร์ โกมลหิรัญ [54] ที่ศึกษาถึงสาเหตุของความเครียดในการทำงานของครู ที่พบว่าเงินออมถือเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อความเครียดของครูชั้นมัธยมศึกษา คือ การไม่มีเงินออมทำให้ครูเกิดความกดดัน และเกิดความเครียดตามมา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดิถาดรณ์ สร้อยสังวาลย์ [62] ที่พบว่าสถานะทางเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับความเครียด โดยความเครียดอาจเกิดขึ้นมาจากการขาดสภาพคล่องของการใช้จ่าย และอาจมีความกังวลในค่าใช้จ่ายใหม่ที่จะเกิดขึ้น [19] โดยค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นก็ต้องอาศัยรายได้จากการทำงานเท่านั้น ทำให้เกิดความกดดันและความคาดหวังในการทำยอดขายให้ได้ตามที่บริษัทกำหนดในทุกๆเดือน เพื่อให้เพียงพอกับรายจ่าย

ความรู้สึกร่างานที่ทำเป็นภาระ พบว่าความรู้สึกว่างานที่ทำในปัจจุบันเป็นภาระปานกลางถึงมาก มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียด เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ทศพล บุญธรรม [55] ที่ศึกษาความเครียดของครู จำนวน 276 คน ซึ่งพบว่าภาระความรับผิดชอบของงานสามารถทำนายความเครียดของครูได้สูงถึง 30.6% และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เกษญา คุณามมาก [56] ที่พบว่าภาระของงานด้านวิชาการของอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐ มีผลต่อความเครียดในการทำงาน โดยการรู้สึกว่างานที่ทำเป็นภาระมากเกินไปนี้อาจก่อให้เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่ายในการทำงาน หหมดความกระตือรือร้น อาจทำให้เกิดความผิดพลาดขึ้นได้ และก่อให้เกิดความเครียดที่เพิ่มขึ้นในที่สุด หรือการทำงานเป็นภาระนี้ อาจก่อให้เกิดความกดดัน ซึ่งเป็นอีกเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด [2]

การมีชีวิตอยู่ของบิดาในปัจจุบัน พบว่าการที่บิดาเสียชีวิตแล้วมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฑาทวรรณ สว่างแจ้ง [34] ซึ่งพบว่าผู้แทนยาที่บิดาเสียชีวิตแล้ว ร้อยละ 51.1 มีสุขภาพจิตดีมาก/ปกติ ในขณะที่ผู้แทนยาที่บิดายังมีชีวิตอยู่มีความเครียดเล็กน้อย ร้อยละ 59.7 อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในวัยทำงาน บิดาจึงอาจอยู่ในช่วงวัยสูงอายุ ที่อาจมีโรคหรือความเจ็บป่วยที่ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด ประกอบกับหน้าที่การทำงานที่ค่อนข้างหนัก ทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้

จำนวนบริษัทที่เคยอยู่จนถึงปัจจุบัน พบว่าผู้แทนที่มีจำนวนบริษัทที่เคยอยู่จนถึงปัจจุบันมากกว่าหรือเท่ากับ 2 บริษัท มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด ซึ่งยังไม่มีการวิจัยใดมาสนับสนุนหรือขัดแย้งกับผลที่ได้ อาจเนื่องมาจากปัจจัยนี้ไม่ค่อยมีผู้นำมาศึกษาหาความสัมพันธ์กับความเครียด แต่จากงานวิจัยของ นงลักษณ์ คงมีสุข [43] ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อผู้แทนยาในการเลือกทำงานในบริษัทเภสัชภัณฑ์ จำนวน 200 คน ซึ่งพบว่าผู้แทนยาเคยย้ายบริษัททำงานถึงร้อยละ 60 โดยเกือบครึ่งมีสาเหตุหลักที่ย้ายงาน คือ ต้องการรายได้ที่เพิ่มขึ้น ทำให้มีความสามารถในการใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น จึงส่งผลให้ปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความเครียดลดลงมากกว่า คนที่มีรายได้น้อย

ความรู้สึกลดหย่อนที่บริษัทกำหนด พบว่าความรู้สึกว่าหย่อนหยันที่บริษัทกำหนดให้สมเหตุสมผลมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด อาจเนื่องมาจากการรู้สึกเช่นนี้ช่วยลดความกดดันที่อาจเกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้แทนยาที่มีหย่อนหยันของบริษัทเป็นเป้าหมายสูงสุดในการทำงาน และเป็นปัจจัยจูงใจที่กระตุ้นในการทำงานของผู้แทน [46] ซึ่งไม่พบในงานวิจัยของ จุฑาทวรรณ สว่างแจ้ง [34] โดยพบว่าความรู้สึกต่อหย่อนหยันไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด อาจเนื่องมาจาก ในช่วงเวลานั้นนโยบายการจ่ายยาของทางโรงพยาบาลรัฐที่เน้นการใช้ยาในประเทศ รวมถึงกฎระเบียบของสมาคมผู้วิจัยและผลิตเภสัชภัณฑ์ยังไม่เข้มงวดมากนัก ทำให้ผู้แทนยาสามารถปิดยอดขายได้ตามที่บริษัทกำหนด ถึงแม้ว่าจะรู้สึกว่ายอดขายไม่สมเหตุสมผลก็ตาม

ปัญหาที่พบเมื่อติดต่อกับแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ คือพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชัน แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์มีข้อต่อรอง/ข้อเรียวกร้อง แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฑาวรรณ สว่างแจ้ง [34] ที่พบว่าปัญหาดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับความเครียดเช่นเดียวกัน และงานวิจัยของ เกศรินทร์ ปัญญาดวง [57] ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงานจากการรับรู้ของพนักงานให้บริการลูกค้าทางโทรศัพท์ จำนวน 201 คน โดยพบว่าปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด คือ การถูกตำหนิจากลูกค้า ลักษณะการพูดจาของลูกค้า และการที่ลูกค้าต้องการความช่วยเหลือที่นอกเหนือจากความรับผิดชอบ ซึ่งการถูกต่อนั้นอาจก่อให้เกิดความรู้สึกเสียใจ ท้อแท้ หมดกำลังใจ หรือก่อให้เกิดความกดดันและความเครียดได้ นอกจากนี้หากพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่างมาก ก็ไม่สามารถให้ข้อมูลยาที่ดูแลรับผิดชอบได้ และหากพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ที่มีข้อเรียวกร้องมาก ซึ่งในบางครั้งผู้แทนยาและบริษัทยาไม่สามารถทำตามที่ต้องการได้ ก็ลดโอกาสการสั่งจ่ายยาและการสั่งซื้อยา ทำให้ผู้แทนยาไม่สามารถทำยอดขายตามที่บริษัทกำหนดได้ จึงทำให้ความเครียดเพิ่มมากขึ้นในที่สุด

พฤติกรรมการลดความเครียด

การศึกษาพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้แทนยาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีพฤติกรรมการลดความเครียดโดยรวม ด้านร่างกาย จิตใจ บทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง และด้านพฤติกรรมการลดความเครียด อยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยพบว่า

ค่าเฉลี่ยสูงสุดด้านร่างกาย คือ การดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพื่อความสดชื่น เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยของ ยงยุทธ พิมพา [41] ที่ศึกษาเรื่องความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดในการปฏิบัติงานของนักวิชาการศึกษาแห่งหนึ่ง จำนวน 182 คน โดยพบว่าพฤติกรรมการลดความเครียดโดยรวมด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง ด้านจิตใจและด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับมาก โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุดด้านร่างกาย คือ การนอนหลับพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย เช่นเดียวกับงานวิจัยของ กมลมาลย์ อุปพันธ์ [59] ที่ศึกษาการจัดการความเครียดของพนักงานสายการบินที่ตรวจบัตรผู้โดยสารสายการบินไทย พบว่าพนักงานการบินไทยมีการจัดการความเครียดด้านร่างกาย คือการนอนพัก ซึ่งต่างกับการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่าการดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เป็นการจัดการความเครียดด้านร่างกายที่ใช้มากที่สุด อาจเนื่องมาจากอาชีพผู้แทนยา ต้องมีการเดินทางอยู่ตลอดเวลา ไม่มีสถานที่ทำงานที่แน่นอน และน้ำก็เป็นสิ่งที่ช่วยลดความเหนื่อยล้า ช่วยลดความกระหายที่ทำได้ง่ายในทุกที่ ซึ่งต่างกับนักวิชาการศึกษาที่มีสถานที่ทำงานประจำ

นอกจากนี้ผักผลไม้ ยังเกลือแร่และวิตามินที่ช่วยในกระบวนการลดความเครียด ช่วยให้เห็นและระบบประสาทผ่อนคลาย เช่น วิตามินบี แมกนีเซียม เป็นต้น [66]

ด้านจิตใจ คือ คุณภาพดนตรี ฟังเพลง ซึ่งเป็นความบันเทิงที่หาได้ง่ายในยุคปัจจุบันนี้ ไม่ว่าจะฟังเพลงหรือ ภายใต้อุปกรณ์ที่มีมือถือของผู้แทนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภนิช สังฆะวดี [58] ที่ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่าวิธีที่นักเรียนใช้ในการคลายเครียดมากที่สุดโดยพบถึงร้อยละ 90 คือ การดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ/คุณภาพดนตรี แต่แตกต่างกับงานวิจัยของ ยงยุทธ พิมพา [41] ที่พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดด้านจิตใจ คือ ลดการแข่งขัน ซึ่งดีซึ่งเด่น อาจเนื่องมาจากลักษณะของการทำงานของผู้แทนจะต้องมีการแข่งขัน และเผชิญหน้ากับคู่แข่งอยู่เสมอ เพื่อให้ได้มาซึ่งยอดขายและส่วนแบ่งทางการตลาด ทำให้การลดการแข่งขันพบได้ค่อนข้างน้อย

ด้านบทบาทหน้าที่ คือ การจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน ซึ่งการจัดลำดับความสำคัญในการทำงานนี้ในทุกๆอาชีพก็มีความสำคัญ [2] คือ ช่วยในการวางแผนการทำงานให้เป็นระบบ ลดการทำงานที่ซ้ำซ้อน รวมไปถึงลดความผิดพลาดในการทำงานได้อีกด้วย ซึ่งต่างจากงานวิจัยของ ยงยุทธ พิมพา [41] ที่พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดด้านบทบาทหน้าที่ คือ หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าบุคคลที่ก้าวร้าวที่อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ อาจเนื่องมาจากลักษณะของการทำงานที่ต่างกันดังที่กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น

สุดท้ายด้านพฤติกรรมเชิงลบ คือ การขับรถเร็วๆ ซึ่งอาจเป็นการระบายออกของความเครียดในทางอ้อม เนื่องจากไม่สามารถแสดงออกทางตรงกับต้นเหตุได้ [1] โดยการขับรถนี้เป็นสิ่งที่ผู้แทนทุกคนต้องสามารถทำได้ เนื่องจากต้องมีการเดินทางอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นหากผู้แทนประสบกับความเครียดในการทำงานก็อาจเป็นได้ที่จะระบายออกมากับการขับรถเร็ว

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมลดความเครียด

พบว่าปัจจัยต่างๆมีความสัมพันธ์ค่อนข้างน้อยกับพฤติกรรมลดความเครียดในทุกๆด้าน อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมลดความเครียดมีด้วยกันหลายวิธี ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้อาจไม่ครอบคลุมในทุกด้านและบางคำถามอาจไม่ได้รับคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริง ทำให้ผลที่ออกมามีความสัมพันธ์ที่ค่อนข้างน้อยมาก นอกจากนี้ยังไม่ได้สอบถามถึงวิธีการลดความเครียดในเชิงจิตวิทยา เช่น ใช้แบบสอบถามนี้สอบถามการใช้กลไกการป้องกันทางจิต อันเป็นการแก้ไขปัญหาวินัยหนึ่งหากมีความเครียดเกิดขึ้น

เพศ พบว่า ผู้แทนยาที่เป็นเพศชาย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกาย มากกว่าผู้แทนยาที่เป็นเพศหญิง ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของ ยงยุทธ พิมพา [41] ที่พบว่าเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกายมากกว่าเพศชาย ในขณะที่ผู้แทนยาที่เป็นเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านจิตใจ มากกว่าผู้แทนยาที่เป็นเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยงยุทธ พิมพา [41] อาจเนื่องมาจาก เพศหญิงเมื่อเกิดความรู้สึกเครียด หรือไม่สบายใจ ก็จะหาคนคอยพูดคุยเพื่อระบายความรู้สึกไม่สบายใจนั้น มากกว่าเพศชายเพราะเพศชายมักจะเก็บอารมณ์ความรู้สึก โดยเพศชายได้รับการปลูกฝังว่า การแสดงอารมณ์เป็นสิ่งต้องห้าม [60]

สถานภาพสมรส พบว่า ผู้แทนยาที่สมรส มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่ มากกว่าผู้แทนยาที่โสด ซึ่งแตกต่างกับงานวิจัยของ คณินันท์ นุเกตุ [61] ที่พบว่าสถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

เงินออมและหนี้สิน พบว่า ผู้แทนยาที่มีเงินออม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านบทบาทหน้าที่ มากกว่าผู้แทนยาที่ไม่มีเงินออม และผู้แทนยาที่ไม่มีหนี้สิน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกาย มากกว่าผู้แทนยาที่มีหนี้สิน ซึ่งปัจจัยด้านเงินออมและหนี้สินนี้ ยังไม่มีงานวิจัยใดมาสนับสนุนหรือขัดแย้ง อาจเนื่องมาจากปัจจัยนี้ไม่ค่อยมีผู้นำมาศึกษาหาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความเครียด แต่ที่พบเช่นนี้อาจเป็นเพราะพฤติกรรมการลดความเครียดในบางส่วนต้องมีค่าใช้จ่ายหรือมีการเสียโอกาสในการทำยอดขาย ที่เป็นแหล่งที่มาของรายได้ เช่น การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำหวาน การนวด การซื้อของที่อยากได้ การเที่ยวพักผ่อน การดูวง การหยุดงาน การขอร้องให้เพื่อนช่วยทำงาน เป็นต้น ทำให้ผู้แทนยาที่ไม่มีเงินออม ซึ่งต้องระมัดระวังในการใช้จ่ายมากกว่าผู้แทนยาที่มีเงินออม มีพฤติกรรมการลดความเครียดในด้านเหล่านี้น้อยกว่า

ลักษณะสถานที่อยู่อาศัย พบว่า ผู้แทนยาที่อาศัยอยู่บ้านเดี่ยว มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านจิตใจ มากกว่าผู้แทนที่อาศัยอยู่ทาวน์เฮ้าส์ และ ห้องพัก ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม [64] ที่ศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษา โดยนักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านพักของตนเองมีการจัดการความเครียดด้านการผ่อนคลาย เช่น การฝึกโยคะ การนั่งสมาธิ เป็นต้น มากกว่านักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านเช่าหรือหอพัก ในขณะที่ผู้แทนยาที่อาศัยอยู่ห้องพัก มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านพฤติกรรมเชิงลบ มากกว่าผู้แทนที่อาศัยอยู่ทาวน์เฮ้าส์ และ บ้านเดี่ยว ตามลำดับ อาจเนื่องมาจาก การอาศัยอยู่บ้านเดี่ยว ที่มีพ่อแม่ พี่น้อง ญาติสนิทที่เป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม คอยให้คำปรึกษา หรือรับฟังเรื่องราวต่างๆ เพื่อให้เกิดการระบายออกของความเครียด [29] ได้มากกว่าการอาศัยอยู่ห้องพักเพียงคนเดียว

ระยะเวลาในการลาพักร้อนใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา พบว่า ผู้แทนยาที่มีการลาพักร้อนใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านจิตใจ มากกว่าผู้แทนยาที่ไม่มีการลาพักร้อนใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวรส วงศาสุลักษณ์ [63] ที่ศึกษาการเผชิญความเครียดของบุคลากร 5 สาขาอาชีพ โดยหนึ่งในอาชีพที่ศึกษา คือ พนักงานขายประกัน ซึ่งพบว่าเมื่อพนักงานขายเกิดความเครียดจากการทำยอดขายไม่ได้ จะใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการจัดการด้านอารมณ์

ความรู้สึกต่อยอดขายที่บริษัทกำหนด พบว่า ผู้แทนยาที่รู้สึกว่ายอดขายสมเหตุสมผล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่ มากกว่าผู้แทนยาที่รู้สึกว่ายอดขายไม่สมเหตุสมผล ซึ่งยังไม่มียานวิจัยใดมาสนับสนุนหรือขัดแย้ง อาจเนื่องมาจากปัจจัยนี้ไม่ค่อยมีผู้นำมาศึกษาหาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความเครียด โดยที่พบเช่นนี้อาจเป็นเพราะการรู้สึกเช่นนี้ทำให้มีกำลังใจในการขายให้ถึงยอดขายที่เป็นเป้าหมายสูงสุดในการทำงาน ผู้แทนจึงต้องมีการวางแผน และการจัดลำดับความสำคัญ มากกว่าการรู้สึกว่ายอดขายไม่สมเหตุสมผล ไม่สามารถขายให้ถึงได้ ในทางกลับกัน ผู้แทนที่มีการจัดลำดับความสำคัญและวางแผนที่ดี น่าจะเป็นผู้ที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ จึงสามารถทำยอดขายได้ตามที่บริษัทกำหนด จึงอาจส่งผลให้รู้สึกว่าเป็นเป้าหมายที่กำหนดไว้นั้นสมเหตุสมผล

ปัญหาที่พบเมื่อติดต่อกับแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ คือ แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่าง ไม่สนใจ/ไม่ฟัง และไม่ให้พบ โดยปัจจัยด้านปัญหานี้ ยังไม่มียานวิจัยใดมาสนับสนุนหรือขัดแย้ง เนื่องมาจากปัจจัยนี้ยังไม่มียานวิจัยใดมาศึกษาหาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความเครียด ซึ่งการศึกษานี้พบว่า ผู้แทนที่พบปัญหาเหล่านี้บ่อย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านจิตใจ มากกว่าผู้แทนยาที่พบปัญหาเหล่านี้ ปานกลางและมาก ตามลำดับ ซึ่งผู้แทนที่พบปัญหาเหล่านี้ปานกลางและมาก มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการลดความเครียดด้านบทบาทหน้าที่มากกว่าด้านจิตใจ อาจเป็นเพราะหากพบปัญหาต่างๆเหล่านี้มาก จะทำให้การทำงานเกิดปัญหา ผู้แทนจึงต้องมีการวางแผนจัดลำดับความสำคัญ จัดตารางในการเข้าพบหรือหาช่วงเวลาที่เหมาะสมแทนการ ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง ที่เป็นลดความเครียดแค่เพียงชั่วคราว เช่นเดียวกันกับข้างต้น การใช้พฤติกรรมลดความเครียดเหล่านี้ อาจส่งผลให้ผู้แทนมีปัญหาในการติดต่อลดลง เนื่องจากการจัดการความเครียดที่เหมาะสมนั่นเอง

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมลดความเครียดในแต่ละด้านกับความเครียด

พบว่า พฤติกรรมด้านร่างกาย จิตใจ และบทบาทหน้าที่โดยรวม มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทิศทางตรงข้ามกับระดับความเครียด ส่วนด้านพฤติกรรมเชิงลบโดยรวมไม่มีความสัมพันธ์เชิงเส้นกับระดับความเครียด ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ด้านร่างกายการออกกำลังกายหลังเลิกงาน มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดมากที่สุด อาจเนื่องมาจากการออกกำลังกายก่อให้เกิดการหลั่งสารแห่งความสุข (Endorphins) ช่วยให้อ่อนหลับสบาย ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรค ส่งผลให้มีความสุข และมีร่างกายที่แข็งแรง [29] ด้านจิตใจ คือ การทำจิตใจให้ร่าเริง ยอมรับปัญหา เพื่อเป็นการตระหนักถึงปัญหาและหาสาเหตุ พร้อมทั้งทำการแก้ไขให้ตรงจุด หรือปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น [28] ด้านบทบาทหน้าที่ คือ จัดตารางการทำงานให้ไม่ยุ่งยากมากเกินไป อาจเนื่องมาจากการจัดตารางเป็นการวางแผนให้การทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ลดความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้น รวมไปถึงเป็นการลดการทำงานอย่างเร่งรีบ ช่วยเพิ่มเวลาในการพักผ่อนและการใช้เวลากับครอบครัว [2,32] และด้านพฤติกรรมเชิงลบมีเพียงข้อเดียวที่มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทิศทางเดียวกันกับระดับความเครียด คือ การทำลาขี้วของ เป็นการระบายออกของอารมณ์อย่างไม่เหมาะสมที่สามารถทำได้ง่าย แต่ผลที่ตามมาอาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้อีก เช่น การเสียทรัพย์สิน การทะเลาะเบาะแว้ง เป็นต้น [32] และหากพิจารณาความสัมพันธ์โดยรวมพบว่า ความเครียดและพฤติกรรมลดความเครียดมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงในทิศทางตรงข้ามกัน กล่าวคือ หากใช้พฤติกรรมลดความเครียดมากจะทำให้มีระดับความเครียดลดลง อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมลดความเครียดเหล่านี้ ช่วยขจัดความเครียดให้ลดลง หรือหมดไปได้ โดยแต่ละบุคคลก็มีวิธีการที่แตกต่างกัน ซึ่งแตกต่างกับงานวิจัยของ สายวรุณ ลิ้มมัทวาริณี [65] ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของข้าราชการ พบว่าความเครียดในการทำงานไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในการปฏิบัติงาน อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีช่วงอายุและประสบการณ์ในการทำงานที่แตกต่างกันมาก คือ กลุ่มข้าราชการที่ศึกษามีอายุอยู่ในช่วง 41-50 ปี ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่ผ่านความเครียดและเรื่องราวต่างๆในชีวิตมามาก [1] ทำให้พฤติกรรมลดความเครียดบางอย่างไม่สามารถขจัดความเครียดออกไปได้ หรือทำให้ความเครียดลดลงแค่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือผู้แทนยาซึ่งดูแลในเขต กรุงเทพมหานครของบริษัท ยาข้ามชาติ ซึ่งวัตถุประสงค์เพื่อการวิจัยในครั้งนี้เพื่อศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการลด ความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในปัจจุบัน โดยผลที่ได้เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผน การบริหารจัดการการลดความเครียดของผู้แทนยาในองค์กรบริษัทยาข้ามชาติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ ซึ่งในองค์กรก็ยังมีผู้แทนยาที่ดูแลในเขตต่างจังหวัดที่ควรให้ความสนใจศึกษา เพิ่มเติมต่อไป เพื่อการพัฒนาขององค์กรอย่างเต็มรูปแบบ

นอกจากนี้ การศึกษานี้เป็นการศึกษา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง จึงไม่สามารถทำให้ทราบได้ว่า ความเครียด หรือ พฤติกรรมการลดความเครียดที่พบนั้น อะไรเกิดก่อนหลัง หรืออะไรเป็นสาเหตุ ของอะไร อย่างไรก็ตาม อาจอนุมานได้ว่า ผู้แทนยาที่มีพฤติกรรมลดความเครียดในทางบวก เช่น การดูแลร่างกาย จิตใจ และการจัดการบทบาทหน้าที่ จะเป็นผู้ที่มีความเครียดในระดับน้อย แต่หาก กระทำพฤติกรรมในทางลบ เช่น การทำลายข้าวของ จะเป็นผู้ที่มีความเครียดในระดับสูง เป็นต้น จึง ควรรณรงค์ ส่งเสริมให้ผู้แทนยาใช้พฤติกรรมลดความเครียดในเชิงสร้างสรรค์ดังกล่าว เพื่อให้ ระดับความเครียดในการประกอบอาชีพเหล่านี้ลดลงได้ในอนาคต

รายการอ้างอิง

- [1] เดิมศักดิ์ คทวณิช. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2546.
- [2] เฮย์เนส เอลิสัน. เปลี่ยนแล้วปลื้ม. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2552.
- [3] วรวรรณ จุฑา, ดวงกมล สัมจันทร์, เขมจิรา โกกัฬา, รัชนี เรื่องจิตโพธิ์พาน, ยุพาวดี พรหมบุตร, กมลวรรณ จันทร์โชติ. รายงานสถานการณ์ความเครียดคนไทย รอบเดือนมกราคม 2554. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต, 2554.
- [4] Thai PBS. ผลวิจัยอาชีพไหนเครียดที่สุด?. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: <http://www.consult.eduzones.com/snowytest/81882> [2553]
- [5] เทอดศักดิ์ เดชคง. เทคนิคพิชิตความเครียดเพื่อความสุขของคนทำงาน. [ออนไลน์]. 2555. แหล่งที่มา: http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/เทคนิคพิชิตความเครียด_เพื่อความสุขของคนทำงาน [4 สิงหาคม 2555]
- [6] สุรพงษ์ อัมพันวงษ์. ดูแลจิตใจคนวัยทำงาน. [ออนไลน์]. 2555. แหล่งที่มา: <http://health.kapook.com/view6659.html> [4 สิงหาคม 2555]
- [7] สรุปภาวะเศรษฐกิจอุตสาหกรรม ปี 2554 และแนวโน้มปี 2555(อุตสาหกรรมยา). [ออนไลน์]. 2555. แหล่งที่มา: <http://www.ryt9.com/s/oie/1325210> [19 มกราคม 2555]
- [8] กรุงเทพธุรกิจ. บริษัทยามะกันซี่ '30บาท' ถ่วงตลาดยาไทย. [ออนไลน์]. 2548. แหล่งที่มา: <http://www.nidambe11.net/ekonomiz/2005q1/article2005march12p2.ht> [12 มีนาคม 2548]
- [9] PreMA. หลักเกณฑ์ทางการขายและการตลาดของสมาคมผู้วิจัยและผลิตเภสัชภัณฑ์. กรุงเทพฯ: PreMA, 2550.
- [10] สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์. วัยทำงานโฟกัสสุขภาพคนทำงาน. กรุงเทพฯ: โฮลิสติกพับลิชชิง, 2554.
- [11] สันติ ใจยอดศิลป์. วิธีสู้วิถีชีวิตไม่ป่วย. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์สุขภาพ, 2554.
- [12] นภัศกมล เพชรนรัตน์. เอกสารประกอบการสอนวิทยาลัยกองทัพเรือ. กองการศึกษา กรมแพทย์ทหารเรือ, 2554.
- [13] เอ็ม.เค. คูปตะ. บริหารจิต ความคิด ผู้ชีวิตสมดุล. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2554.
- [14] Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1956.

- [15] Lazarus R., and Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- [16] Sarafino E.P. Health psychology: Biopsychosocial Interaction. New York: John Wiley & Sons, 1990.
- [17] สันติชัย จำจิตชั้น. Stress. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา: <http://www.ramamental.com/str.html>
[2 ธันวาคม 2554]
- [18] สุดสบาย จุกกัทัพพะ. ความเครียด. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา:
<http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=50> [2 ธันวาคม 2554]
- [19] สุคนธ์พันธุ์ วีรวรรณ. พิชิตความเครียดด้วยวิถีธรรมชาติ. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2548.
- [20] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. หยุดเผาใจตนด้วยความเครียด. [ออนไลน์]. 2555.
แหล่งที่มา: <http://std.kku.ac.th/5230201727/stress01.html> [13 สิงหาคม 2555]
- [21] Buffet. เครียดให้โง่. กรุงเทพฯ: Minibear Publishing, 2554.
- [22] ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด. กรุงเทพฯ: งานวิเทศสัมพันธ์และ
ประชาสัมพันธ์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551.
- [23] ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา:
<http://www.siamhealth.net/public.html/Disease/neuro/psy/stress/work.stress.htm>
[5 ธันวาคม 2554]
- [24] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ข่าวสารสุขภาพจิตและจิตเวช. [ออนไลน์]. 2548.
แหล่งที่มา: http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=1859
[17 พฤษภาคม 2548]
- [25] Cooper CL, Davidson N. Sources of stress at work and their relation to stressors in non-working environments. In Kalimo R, EE-catawi MA, Cooper CL. (eds),
Psychosocial factors at work and their relation to health: 99-111. Geneva: World Health Organization, 1987.
- [26] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. Stress:ความเครียดจากการทำงาน. [ออนไลน์]. 2554.
แหล่งที่มา: <http://www.nph.go.th/knowledge/stress/stress.html> [5 ธันวาคม 2554]
- [27] พนม เกตุมาน. คลายเครียดจากการทำงาน. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา:
http://www.psyclin.co.th/new_page_52.htm [5 ธันวาคม 2554]
- [28] สายพิณ หัตถิรัตน์,เบญจมา มานะทวีวัฒน์. เครียดเรื่องงานทำอย่างไรดีหนอ. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน, 2551.

- [29] การส่งเสริมสุขภาพจิต. ผลของความเครียดต่อด้านจิตใจ. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา:
<http://www2.udru.ac.th/~sci102/Data/Unit2/Unit2-8.htm> [5 ธันวาคม 2554]
- [30] วิภาพร มาพบสุข. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2548.
- [31] เบญจลักษณ์ มณีทอง. จิตเวชศาสตร์ในโรงพยาบาลทั่วไป. เชียงใหม่: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.
- [32] กรมสุขภาพจิต. วิธีปฏิบัติ เพื่อช่วยลดความเครียดในการทำงาน. [ออนไลน์]. 2555. แหล่งที่มา:
<http://www.advisor.anamai.moph.go.th/HPH/stress.htm> [4 สิงหาคม 2555]
- [33] บริษัทแอสเทลลัส ฟาร์มา (ไทยแลนด์) จำกัด. เกี่ยวกับผู้แทนจำหน่ายยา. [ออนไลน์]. 2554.
 แหล่งที่มา: <http://www.astellas.co.th/career.php?id=1> [7 ธันวาคม 2554]
- [34] จุฑาวรรณ สว่างแจ้ง. ความเครียดของผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทข้ามชาติ.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะ
 แพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- [35] ดุสิต กิ่งสุคนธ์. ปัจจัยจูงใจที่มีผลต่อการเลือกอาชีพผู้แทนขายของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, คณะบริหารธุรกิจ
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.
- [36] นงลักษณ์ คงมีสุข. ปัจจัยที่มีผลต่อผู้แทนยาในการเลือกทำงานในบริษัทเภสัชภัณฑ์.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2553.
- [37] บุญเสริม ตั้งปณิธานนท์. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความพึงพอใจในการทำงาน
ของพนักงานบริษัทเดินรถในจังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ,
 สาขาการจัดการทั่วไป คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 2552.
- [38] ถาวร นิลทวี. สาเหตุและแนวทางการลดความเครียดของพนักงานปฏิบัติการฝ่ายช่างในบริษัท
ไทยโทรเชินเทคส์ จำกัด กรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขา
 เทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, 2550.
- [39] ปานรดา ปัญญารายณ์. ความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดในงานของวิชาชีพพยาบาล
โรงพยาบาลเอกชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาการวิจัยและพัฒนา
 ท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 2549.
- [40] ยุทธชัย กิตติโยธิน. ความเครียดและวิธีการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยา
 การศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2545.

- [41] ขงยุทธ พิมพา. ความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดในการปฏิบัติงานของนักวิชาการศึกษา สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2545.
- [42] ศศิวิมล เพชรอาวุธ. ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพเชิงรุก แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และการรับรู้ความสำเร็จในอาชีพ: กรณีศึกษาผู้แทนยาในบริษัทแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2554.
- [43] นงลักษณ์ คงมีสุข. ปัจจัยที่มีผลต่อผู้แทนยาในการเลือกทำงานในบริษัทเภสัชภัณฑ์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2553.
- [44] ครองทรัพย์ วงศ์มาน. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความก้าวหน้าและความพึงพอใจในการประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาการจัดการทั่วไป คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, 2552.
- [45] ดุสิต กิ่งสุคนธ์. ปัจจัยจูงใจที่มีผลต่อการเลือกอาชีพผู้แทนยาของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.
- [46] นวรัตน์ ชูเวทย์. ปัจจัยจูงใจในการทำงานของผู้แทนยาบริษัทข้ามชาติในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.
- [47] อนันต์ รุ่งส่องศรีกุล. ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความสำเร็จในงาน ความพึงพอใจในงาน และแนวโน้มที่จะลาออกจากองค์กรของผู้แทนขายยา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2540.
- [48] ชีระ ฤกาน โรดม. PreMA ประกาศช่วยแพทย์ ส่งเสริมการขายอย่างมีจริยธรรม. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา: http://www.medicthai.com/news/news_detail.php?id=2856. [29 ธันวาคม 2554]
- [49] อติศักดิ์ สวานกุล. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการของธนาคารนครหลวงไทย จำกัด (มหาชน). วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2552.
- [50] ฉัตรกัญฐ์ ปิยะชนานนท์. ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพนักงานบริษัท เชียงใหม่ฟู้ดแอนด์เบฟเวอเรจ จำกัด. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547.


- [51] ฌัญฐรี พิเศษ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยในการทำงานกับความเครียดของพนักงานในโรงงานทอผ้าแห่งหนึ่ง ในอำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547.
- [52] มธูรา จุลเจิม. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านงาน และความเครียดในการทำงานของพนักงานในกลุ่มบริษัท เจ.ดี. พูลย์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขา จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.
- [52] นิษฐ์ ประสิทธิ์เตสัง. การประเมินความเครียดจากการทำงานของพนักงานในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือจังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการ อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2553.
- [53] ชนิตา ชัยวิสุทธิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดกับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว(องค์การมหาชน). วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการประกอบการ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2553.
- [54] โรจนรินทร์ โกมลหิรัญ. การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความเครียดในการทำงานของครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, วิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- [55] ทศพล บุญธรรม. ภาวะความเครียดจากการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่ การศึกษานครปฐม เขต1. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, วิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2551.
- [56] เจษฎา คุณงามมาก. ความเครียดในการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, วิชาสถิติประยุกต์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2555.
- [57] เกศรินทร์ ปัญญาดวง. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงานจากการรับรู้ของพนักงานให้ บริการลูกค้าทางโทรศัพท์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขา จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2552.
- [58] ศุภนิช สังฆะดี. การศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ปีการศึกษา2549. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาสถิติ ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.
- [59] กมลมาลย์ อุปพันธ์. การจัดการความเครียดของพนักงานสายการบินที่ทำหน้าที่ตรวจบัตรผู้โดยสารสายการบินไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาอาชีวศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.

- [60] ไคนแอน เฮลส์. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ริดเดอร์ส ไซเคสท์, 2549.
- [61] คณิงนิตย์ นุเกตุ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในการทำงานของพยาบาล โรงพยาบาลน่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.
- [62] ติตาถรณ์ ศรีอัยสังวาลย์. ความเครียดและการเผชิญความเครียดของข้าราชการตำรวจในเขตจังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยบูรพา, 2552.
- [63] เสาวรส วงศาสุลักษณ์. เชาวน์อารมณ์กับวิธีการเผชิญความเครียดของบุคลากร 5 สาขาอาชีพทันตแพทย์ ดารา นักคอมพิวเตอร์ ครูและพนักงานขายประกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2549.
- [64] นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2553.
- [65] สายวรุณ ลิ้มมัทวาทิรัตน์. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สรรพากร สำนักงานสรรพากรภาค 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาวิทยาการภาครัฐและภาคเอกชน มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2553.
- [66] ฉัตรภา หัตถโกศล. ขจัดความเครียด...อาหารช่วยได้. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9540000145603>. [15พฤศจิกายน 2554]

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant)</p>
--	---

ชื่อโครงการวิจัย ความเครียดจากการทำงานและพฤติกรรมการลดความเครียดของ
ผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ

ผู้ทำวิจัย

ชื่อ นางสาว คณามาศ จิตโชติ
ที่อยู่ 129/245 หมู่ 7 ถ.บางกรวย-จตุรนต์ ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130
เบอร์โทรศัพท์ ที่ทำงาน 02-6766770, 081-8373447 มือถือ 084-6579900

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เนื่องจากท่านเป็น ผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากทีมงานของผู้ทำวิจัยหรือผู้ร่วมทำวิจัยซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว เพื่อน หรือแพทย์ประจำตัวของท่านได้ ท่านมีเวลาอย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

เหตุผลความเป็นมา

ความเครียดจากการทำงาน เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ลักษณะของงาน นโยบายขององค์กร การปรับเงินเดือน การทำงานที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถ ฯลฯ และหากมีความเครียดมากเกินไปอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ เช่น การเอาอารมณ์อยู่เหนือเหตุผล การใช้แอลกอฮอล์ การใช้ความรุนแรงทางด้านคำพูด หรือการกระทำในการระบายความเครียด ซึ่งส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของตนเอง คนรอบข้าง หรือคนในครอบครัว

อาชีพผู้แทนยา (Medical Representative) มีหน้าที่รับผิดชอบ นำเสนอยาเข้าโรงพยาบาล การสั่งซื้อ การเปลี่ยนยา การแก้ไขปัญหาต่างๆ ควบคู่กับความรู้ทางด้านเวชภัณฑ์ เกสัชวิทยา โรคที่เกี่ยวข้อง และความรู้ทางการตลาด ทักษะการขาย โดยจะต้องอยู่ภายใต้กฎระเบียบของบริษัท และกฎของสมาคมผู้วิจัยและผลิตเภสัชภัณฑ์ หรือ PReMA (Pharmaceutical Research and

Manufacturers Association) เนื่องด้วยปัจจัยต่างๆเหล่านี้ อาจทำให้ผู้แทนเกิดความเครียด และความเครียดนี้ก็อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและแนวทางการลดความเครียดที่แตกต่างกันได้

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความเครียดและพฤติกรรมลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและพฤติกรรมลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพฤติกรรมลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติเป็นอย่างไร

โดยคาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมการศึกษาวิจัย ซึ่งเป็นผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ จำนวน 330 คน ระยะเวลาที่อาสาสมัครจะอยู่ในการวิจัยโดยประมาณคือ 30 นาที ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ไม่มีการให้เงินค่าตอบแทนใดๆแก่อาสาสมัคร และการวิจัยในครั้งนี้จะเก็บรักษาความลับของอาสาสมัครโดยไม่มี Identifier ในแบบบันทึกข้อมูลที่จะระบุถึงตัวอาสาสมัคร และการตอบคำถามในการวิจัยครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตำแหน่ง หรือ หน้าที่การทำงาน ของอาสาสมัครในภายหลัง โดยการนำเสนอผลการวิจัยจะเป็นไปในภาพรวมเสมอ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นข้อมูลสำหรับองค์กรในการนำไปประกอบการวางแผนการสนับสนุนการลดความเครียดให้กับอาสาสมัคร เพื่อให้อาสาสมัครสามารถลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

หลังจากท่านให้ความยินยอมที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะขอให้ท่านตอบแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูล ด้านข้อมูลทั่วไปและข้อมูลส่วนบุคคล ด้านความรู้สึกรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพผู้แทนยา ด้านพฤติกรรมลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 74 ข้อ ใช้เวลาในการทำประมาณ 30 นาที หากท่านไม่สามารถตอบคำถามด้วยสาเหตุใดๆ ก็ตาม ท่านสามารถข้ามข้อนั้น หรือหยุดการทำแบบสอบถาม และทำการถอนตัวได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆต่อตัวท่านทั้งสิ้น

การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้ว ท่านสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา โดยการส่งบันทึกแจ้งไปยังบริษัทของท่านผ่านทางฝ่ายบุคคล และการขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัยจะไม่มีผลต่อการทำงานของท่านแต่อย่างใด

หากท่านมีข้อสงสัยประการใด ท่านสามารถสอบถามได้โดยตรงที่ นางสาว คณามาศ ฐิตโชติ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ หรือ โทร 084-6579900


หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอานันทมหิดลชั้น 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 0-2256-4455 ต่อ 14, 15 ในเวลาราชการ

ขอขอบคุณในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

นส.คณามาศ ฐิตโชติ

ผู้วิจัย

ภาคผนวก ข
ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย</p> <p>หน้า 1 / 2</p>
--	---

การวิจัยเรื่อง ความเครียดจากการทำงานและพฤติกรรมการลดความเครียดของ
 ผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....ที่อยู่

.....ได้
อ่านรายละเอียดจากเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่
..... และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมใน โครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และ วันที่ พร้อมด้วยเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ข้าพเจ้ามีเวลาและโอกาสเพียงพอในการซักถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกเข้าร่วมใน โครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อการทำงานของข้าพเจ้าแต่อย่างใด

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจากข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่นในนามของบริษัทผู้สนับสนุนการวิจัย คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน อาจได้รับอนุญาตให้เข้ามาตรวจสอบและประมวลข้อมูลของข้าพเจ้า ทั้งนี้ต้องกระทำไปเพื่อวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น

ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใด ๆ ของข้าพเจ้าเพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยและต้องการให้ทำลายเอกสารและ/หรือ ตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้นถึงตัวข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าและสามารถยกเลิกการให้สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยของข้าพเจ้าที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่านกระบวนการต่าง ๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และการรายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

.....ลงนามผู้ให้ความยินยอม
(.....) ชื่อผู้ยินยอมตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ให้ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยตามนามข้างต้น ได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้ทำวิจัย
(นส. คณามาศ รุติโชติ) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

.....ลงนามพยาน
(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง : ความเครียดจากการทำงานและพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยา
ในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง : โปรดตอบคำถามทุกคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ในตัวเลือกที่เป็นคำตอบของท่าน
และ เติมข้อมูลในช่องว่าง(.....)

1. เพศ ชาย ¹ หญิง ²

2. อายุ.....ปี

3. โรคประจำตัว ไม่มี ¹ (ข้ามไปข้อ 6) มี ²

4. ชนิดของโรคประจำตัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------|
| โรคทางระบบผิวหนัง | <input type="checkbox"/> | ¹ |
| โรคทางระบบกระดูก | <input type="checkbox"/> | ² |
| โรคทางระบบกล้ามเนื้อ | <input type="checkbox"/> | ³ |
| โรคทางระบบย่อยอาหาร | <input type="checkbox"/> | ⁴ |
| โรคทางระบบขับถ่ายปัสสาวะ | <input type="checkbox"/> | ⁵ |
| โรคทางระบบหายใจ | <input type="checkbox"/> | ⁶ |
| โรคทางระบบไหลเวียนโลหิต | <input type="checkbox"/> | ⁷ |
| โรคทางระบบประสาท | <input type="checkbox"/> | ⁸ |
| โรคทางระบบสืบพันธุ์ | <input type="checkbox"/> | ⁹ |
| โรคทางระบบต่อมไร้ท่อ | <input type="checkbox"/> | ¹⁰ |

5. โรคประจำตัวของท่าน ได้รับการรักษา ¹ ไม่ได้รับการรักษา ²

6. สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร ¹ ต่างจังหวัด ²

7. สถานภาพสมรส
- | | | |
|----------------|--------------------------|---|
| โสด | <input type="checkbox"/> | 1 |
| สมรส | <input type="checkbox"/> | 2 |
| หย่าร้าง/หม้าย | <input type="checkbox"/> | 3 |
8. ระดับการศึกษาสูงสุด
- | | | |
|------------------|--------------------------|---|
| ต่ำกว่าปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> | 1 |
| ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> | 2 |
| ปริญญาโท | <input type="checkbox"/> | 3 |
| ปริญญาเอก | <input type="checkbox"/> | 4 |
9. สาขาวิชาที่จบปริญญาตรี
- | | | |
|---------------------|--------------------------|---|
| เภสัชศาสตร์ | <input type="checkbox"/> | 1 |
| วิทยาศาสตร์การแพทย์ | <input type="checkbox"/> | 2 |
| สาขาอื่นๆ | <input type="checkbox"/> | 3 |
- โปรดระบุ.....
10. ลักษณะสถานที่อยู่อาศัย
- | | | |
|-------------|--------------------------|---|
| หอพัก | <input type="checkbox"/> | 1 |
| คอนโด | <input type="checkbox"/> | 2 |
| บ้านเดี่ยว | <input type="checkbox"/> | 3 |
| ทาวน์เฮ้าส์ | <input type="checkbox"/> | 4 |
11. บุคคลที่อยู่อาศัยด้วย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- | | | |
|----------------|--------------------------|---|
| พ่อ | <input type="checkbox"/> | 1 |
| แม่ | <input type="checkbox"/> | 2 |
| พี่น้อง | <input type="checkbox"/> | 3 |
| สามี/ภรรยา/แฟน | <input type="checkbox"/> | 4 |
| ลูก | <input type="checkbox"/> | 5 |
| เพื่อน | <input type="checkbox"/> | 6 |
| อยู่คนเดียว | <input type="checkbox"/> | 7 |

22. ท่านรู้สึกว่าการที่ทำอยู่ในปัจจุบันเป็นภาระ

- มาก 1
 ค่อนข้างมาก 2
 ปานกลาง 3
 ค่อนข้างน้อย 4
 น้อย 5

23. ท่านรู้สึกว่ายอดขายที่บริษัทกำหนดไว้ สมเหตุสมผล 1 ไม่สมเหตุสมผล 2

24. ปัญหาที่ท่านพบเมื่อติดต่อกับแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์

ปัญหาที่พบ	ไม่มีเลย	น้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่าง	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่สนใจ/ไม่ฟัง	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ต่อว่า/ประชดประชัน	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์ไม่ให้พบ	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
แพทย์/บุคลากรทางการแพทย์มีข้อต่อตรง/ข้อเรียวกริ่ง	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
ขาดความมั่นใจในด้านความรู้ทางผลิตภัณฑ์	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
ขาดความมั่นใจในบุคลิกภาพของตนเอง	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินความรู้สึกเครียดต่อปัจจัยการประกอบอาชีพผู้แทนยา

คำชี้แจง : คำถามต่อไปนี้ เป็นความรู้สึกที่ท่านอาจมีในการทำอาชีพผู้แทนยา ซึ่งแต่ละท่านจะมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน ขอให้ท่านเลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่เป็นอยู่ในขณะนี้ โดยทำเครื่องหมายวงกลม ล้อมรอบตัวเลข ที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำถาม	ไม่ เครียด เลย	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด ค่อนข้าง มาก	เครียด มาก ที่สุด
1. วัน/เวลาในการทำงานผู้แทนยา	1	2	3	4	5
2. การทำงานนอกสถานที่	1	2	3	4	5
3. การทำงานล่วงเวลา เช่น คลินิกนอกเวลา	1	2	3	4	5
4. ความสะดวกในการเดินทางมาทำงาน	1	2	3	4	5
5. จำนวนผลิตภัณฑ์ที่ท่านรับผิดชอบ	1	2	3	4	5
6. จำนวนแผนกที่ท่านรับผิดชอบ	1	2	3	4	5
7. การทำยอดขายให้ได้ตามที่ตั้งไว้	1	2	3	4	5
8. การทำรายงาน เอกสารต่างๆ	1	2	3	4	5
9. การจัดกิจกรรมนอกสถานที่ เช่น ออกบูท ต่างจังหวัด	1	2	3	4	5
10. ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์	1	2	3	4	5
11. การแข่งขันกับบริษัทคู่แข่ง	1	2	3	4	5
12. การเสวนายาเข้าโรงพยาบาล	1	2	3	4	5
13. การฝึกอบรม/การสอบเพื่อพัฒนาการทำงาน	1	2	3	4	5
14. แพทย์/พยาบาล/เภสัชกร/จัดซื้อ	1	2	3	4	5
15. ความสัมพันธ์กับหัวหน้างาน	1	2	3	4	5
16. ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน	1	2	3	4	5
17. การเข้ารับ-ส่งแพทย์/ลูกค้า	1	2	3	4	5
18. การนำสิ่งของอื่นๆให้แพทย์/ลูกค้า	1	2	3	4	5
19. การทำตามคำขอร้องอื่นๆของแพทย์/ลูกค้า	1	2	3	4	5
20. ความก้าวหน้าในอาชีพผู้แทนยา	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมลดความเครียดในการประกอบอาชีพผู้แทนยา

คำชี้แจง: โปรดตอบคำถามทุกคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ○ วงกลมล้อมรอบตัวเลข ในตัวเลือกที่เป็นวิธีที่ท่านใช้ในการลดความเครียดจากการทำอาชีพผู้แทนยา ในแต่ละข้ออย่างน้อยเพียงใด คือน้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด ให้ตรงกับความเป็นจริงเพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้น

พฤติกรรมลดความเครียด	ระดับพฤติกรรมที่นำไปปฏิบัติ				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ด้านร่างกาย					
1. รับประทานอาหาร ขนม ผลไม้ เพิ่มมากขึ้น	1	2	3	4	5
2. ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพื่อความสดชื่น	1	2	3	4	5
3. นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านให้สบาย	1	2	3	4	5
4. ออกกำลังกายหลังเลิกงาน	1	2	3	4	5
5. นวดผ่อนคลาย หรือสปา	1	2	3	4	5
6. สูบบุหรี่เพื่อคลายความเครียด	1	2	3	4	5
7. ดื่มสุราเพื่อคลายความเครียด	1	2	3	4	5
8. ใช้สารเสพติดชนิดอื่นนอกจากสุรา/บุหรี่ เพื่อคลายเครียด (ระบุนู.....)	1	2	3	4	5
9. เที่ยวสถานบันเทิง	1	2	3	4	5
10. ขับรถเร็วๆ	1	2	3	4	5
11. เล่นการพนัน	1	2	3	4	5
ด้านจิตใจ					
12. พุดระบายความรู้สึกกับเพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท	1	2	3	4	5
13. ทำจิตใจให้ร่าเริง ขอมรับปัญหา	1	2	3	4	5
14. ค่อยๆ แก้ปัญหาทีละเรื่อง	1	2	3	4	5
15. ลดการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น	1	2	3	4	5
16. ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง	1	2	3	4	5
17. นั่งสมาธิ	1	2	3	4	5
18. เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์	1	2	3	4	5
19. ดูดวง	1	2	3	4	5

พฤติกรรมลดความเครียด	ระดับพฤติกรรมที่นำไปปฏิบัติ				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
20. ชื่อของที่อยู่อาศัยหรือสนใจ	1	2	3	4	5
21. เกี่ยวพันก่อนต่างจังหวัด/ต่างประเทศ	1	2	3	4	5
22. ใช้คำพูดรุนแรง เสียดสี ประชดประชัน	1	2	3	4	5
23. ทำลายข้าวของ	1	2	3	4	5
24. ทำร้ายร่างกายตนเอง/ผู้อื่น	1	2	3	4	5
<u>ด้านบทบาทหน้าที่</u>					
25. จัดตารางการทำงานให้ไม่ยุ่งมากเกินไป	1	2	3	4	5
26. ขอร้องให้เพื่อนช่วยทำงานให้ในบางเรื่อง	1	2	3	4	5
27. ลดงานบริการที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบ	1	2	3	4	5
28. จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงาน	1	2	3	4	5
29. หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับคู่แข่ง	1	2	3	4	5
30. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้วยการหยุดงาน/ลาป่วย	1	2	3	4	5

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวคณามาศ ฐิตโชติ เกิดวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2527 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ในปีการศึกษา 2550 จากนั้นเข้าทำงานที่ บริษัท โนวาร์ติส (ประเทศไทย) จำกัด ในตำแหน่ง Medical Representative เป็นเวลา 3 ปี 6 เดือน จากนั้นย้ายมาทำงานที่ บริษัท ทาเคดา (ประเทศไทย) จำกัด ในตำแหน่งเดิม จนถึงปัจจุบัน และกำลังศึกษาต่อหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย