

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎี

ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร รวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษา และกำหนดกรอบแนวความคิดในการวิจัย ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด คือเหตุการณ์ หรือสภาพใดก็ตามที่ก่อให้เกิด ความลำบากใจในการตัดสินใจ ความวิตกกังวล กับความสัมพันธ์ กับคนบางคน ความวิตกกังวลในความไม่แน่นอนของสถานการณ์ หรือเกิดความรู้สึกกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น(5)

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนอง ต่อสิ่งทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย ที่มาคุกคามขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความ ต้องการของมนุษย์ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย เกี่ยวกับโครงสร้าง และปฏิกิริยาเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล การเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นนั้น ได้แก่การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม (6)

ความเครียดหมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคาม โดยการรับรู้หรือการประเมินนี้ เป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่สิ่งแวดล้อมในสังคม ในการทำงาน ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต กับปัจจัยภายในของบุคคล อันประกอบด้วย ทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น (7)

สาเหตุของความเครียด

ความเครียด เกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

1. **สาเหตุจากจิตใจ** เช่น ความต้องการต่างๆที่เกิดขึ้นในจิตใจ และ กลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการหรือคาดหวังไว้ จะทำให้คนๆนั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่ไม่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ปมด้อยต่างๆ ที่เกิดในจิตใจ เช่น ตนไม่สวยอย่างคนอื่น ตนไม่รวยเท่าคนอื่น

2. **สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต** ความเปลี่ยนแปลงต่างๆ สถานการณ์ที่ทำให้คนเรามีความเครียด เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ เข้าทำงานใหม่ เมื่อต้องแต่งงาน เมื่อต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน ความตายของคนที่รัก

3. **สาเหตุจากความเจ็บป่วย** เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยทั่วไป การป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคเอดส์ ฯลฯ ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อ สุขภาพกายและสภาพจิตนั้นจะมีผลกระทบต่อชีวิต และการทำงานของบุคคลซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากร อันมีค่าของสถานประกอบการ (24)

การสร้าง โมเดลความเครียดจากการทำงาน อธิบายว่า การศึกษาเรื่องเหตุก่อความเครียดนั้น จะต้องศึกษาหลายด้าน เช่น เหตุก่อความเครียดที่เกิดจากงาน เหตุก่อความเครียดจากทางบ้าน เหตุก่อความเครียดทางสังคม เหตุก่อความเครียดของ แต่ละบุคคล โดยเหตุก่อความเครียดต่างๆอาจมีผลเกี่ยวข้องกัน ซึ่งสามารถ อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆดังนี้ (8)

1. เหตุก่อความเครียดจากงาน

- 1.1 ปัจจัยทั่วไป คือ จำนวนปีที่ทำงาน ตำแหน่ง หน้าที่ การได้รับมอบหมายงาน
- 1.2 ปัจจัยที่มาจากตัวงานเอง ได้แก่ ความพอเหมาะของคณงานกับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ความพอใจในงาน การฝึกงาน เครื่องจักรในการทำงาน งานระบบกะ งานหนักงานเบา งานเสี่ยงอันตราย ทำงานแล้วรู้สึกว่าคุณค่า
- 1.3 ปัจจัยเรื่องบทบาทในองค์กร ได้แก่ ความไม่ชัดเจนในบทบาท ความขัดแย้ง การต้องรับผิดชอบต่อผู้อื่น ขอบเขตของบทบาท
- 1.4 ปัจจัยเรื่องความก้าวหน้าในการทำงาน ได้แก่ การเลื่อนขั้นเร็ว ไม่ได้รับการเลื่อนขั้น อนาคตในการทำงานไม่แน่นอน ตำแหน่งเหมาะสมกับงาน ความพอใจกับเงินเดือนที่ได้รับ
- 1.5 ปัจจัยเรื่องความสัมพันธ์หรือการสนับสนุนจากผู้ร่วมงาน ลูกน้อง หัวหน้า และผู้บริหาร

- 1.6 ปัจจัยการจัดองค์กร หรือบรรยากาศในองค์กร ได้แก่ นโยบาย การได้รับคำปรึกษา การติดต่อประสานงาน การมีส่วนร่วมตัดสินใจ การถูกควบคุมความประพฤติ มีความเข้มงวดของผู้บังคับบัญชา ผู้อื่นได้รับการยกย่องมากกว่า
2. เหตุก่อความเครียดทางบ้าน ได้แก่ การอยู่ร่วมกันมานาน ความสัมพันธ์กับคู่ครอง ความสนับสนุนจากคู่ครองหรือเพื่อนสนิท หรือเพศตรงข้าม ความสัมพันธ์กับลูก ความรู้สึกปลอดภัย สิ่งแวดล้อมในบริเวณบ้านพัก เศรษฐฐานะของครอบครัว ระยะที่เพิ่งสร้างครอบครัว
3. เหตุก่อความเครียดทางสังคม ได้แก่ ความรู้สึกแปลกถิ่น แปลงที่แปลกทาง สภาพภูมิอากาศ อาหาร การกิน การย้ายที่อยู่บ่อย การที่ต้องอาศัยในเมืองหรือในชนบท
4. เหตุก่อความเครียดของแต่ละบุคคล ได้แก่ พันธุกรรม ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น อายุ เพศ การศึกษา ศาสนา สัญชาติ บุคลิกภาพ มีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้นในชีวิตเช่น บุตร สามีหรือภรรยา บิดา มารดาเสียชีวิตหรือเจ็บป่วย ตั้งครรภ์ บุตรเพิ่งแยกครอบครัว เป็นต้น กลไกในการจัดการความเครียดของแต่ละบุคคล

ผลกระทบของความเครียด

ความเครียดในระดับต่ำและในระยะเวลาที่ไม่นานจนเกินไป เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่างๆอย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกที่จะแก้ไขปัญหานั้น ทำให้บุคคลนั้นเกิดความพึงพอใจในความสามารถของตน และภูมิใจในตนเองมากขึ้น แต่ถ้าความเครียดที่รุนแรงเกิดเป็นระยะเวลานาน ก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่างๆมากมายดังนี้

1. ผลเสียทางด้านสรีระ คือทำให้สุขภาพร่างกายเลวลง เนื่องจากความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน การทำงานของระบบต่างๆบกพร่อง เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หรือทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจเช่น หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง ความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจทำให้เสียชีวิตได้

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ คือ จิตใจของบุคคลที่เครียด จะเต็มไปด้วยการหมกมุ่น ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เศร้าซึม หมดหวัง ท้อแท้ บางรายที่เครียดนานๆอาจก่อให้เกิดปัญหาทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้

3. ผลเสียทางด้านความคิด คือในหลายกรณีความเครียด ที่เกิดขึ้นจากสภาพการณ์แรกที่มาคุกคามยังไม่มาก เท่ากับความเครียด ที่เกิดจากความคิดต่อมาของบุคคล เช่น ความคิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง

4. ผลเสียทางด้านพฤติกรรม คือ บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร หลับยาก ปลีกตัวจากสังคม ก้าวร้าว ไม่อดทน และอาจจะมีการปรับตัวในทางที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ฆ่าตัวตาย

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจคือความเครียด ที่ก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง จากการขาดงาน ผลงานน้อยลง ประสิทธิภาพต่ำลง เมื่อเกิดการเจ็บป่วยทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

สำหรับปัจจัย ที่เป็นสาเหตุของ ความเครียด อันเนื่องมาจาก การทำงานนั้น กล่าวไว้ว่า สิ่งแวดล้อมการทำงานมีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจ ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดจากการทำงาน(9) ได้แก่

1. สภาพแวดล้อมการทำงาน (Physical Working Conditions) ที่ไม่เหมาะสมต่างๆ เช่น แสงสว่างที่น้อยเกินไป หรือมากเกินไป เสียงที่ดังเกินไป และการทำงานที่ซ้ำซาก อยู่กับการประกอบอุปกรณ์บางอย่างที่เคลื่อนไหวตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้แม้ว่าจะมีผลคุกคามต่อสุขภาพทางกายแล้วก็ยังมีผลต่อจิตใจด้วย
2. งานที่หนักเกินไป (Overload) อาจจะเป็นงานหนักในเชิงปริมาณ คือ มีงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป หรืออาจจะเป็นงานหนักในเชิงคุณภาพ คือ ได้รับมอบหมายให้ทำงานเกินความสามารถ
3. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Human Interrelationships) สัมพันธภาพที่ไม่ดีระหว่างบุคคลต่างๆในที่ทำงาน เช่น ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน หรือ ผู้ใต้บังคับบัญชา อาจจะทำให้เกิดความเครียดได้
4. ความรับผิดชอบในงาน (Job Responsibility) บุคคลผู้มีความรับผิดชอบสูง ในสถานที่ประกอบการทำงาน มักจะมีความเครียดเกิดขึ้นได้มากกว่าบุคคลผู้มีความรับผิดชอบน้อย

5. บทบาทของแต่ละบุคคลในหน่วยงาน (Role of the individual in the organization) บทบาทหรือหน้าที่การทำงานที่ไม่ชัดเจน และบทบาทหรือหน้าที่การทำงานที่ขัดแย้งกัน อาจจะทำให้เกิดความเครียดจากการทำงานได้
6. ความก้าวหน้าในตำแหน่งงาน (Career Development) ถ้าไม่มีความก้าวหน้าในตำแหน่งงานโดยถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเวลา เช่น คนที่สมควรได้รับการสนับสนุน ให้เลื่อนตำแหน่งงานสูงขึ้น แต่ไม่ได้รับการแต่งตั้งให้เลื่อนตำแหน่ง ก็ย่อมจะทำให้เกิดความเครียดได้

ระดับความเครียด

ระดับความเครียดแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) ความเครียดระดับนี้มีน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้น เพียงวินาที หรือชั่วโมงเท่านั้น เกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น การเดินทางไปทำงาน หรือการมาไม่ทันนัดหมาย เป็นต้น ความเครียดระดับนี้เป็นภาวะจิตใจที่ถือเป็นปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน
2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดชนิดนี้รุนแรงกว่าชนิดแรก อาจเกิดเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งเป็นวัน เช่นการเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป การขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน ภาวะจิตใจที่มีความเครียดระดับกลาง จะแสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ซึ่งต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุของความเครียดลง ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าสามารถขจัดสาเหตุหรือผ่อนคลายลงได้โดยเร็ว การเปลี่ยนแปลงในระดับดังกล่าวจะค่อยๆกลับสู่สภาวะปกติ
3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้จะเกิดอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน หรืออาจเป็นปี เช่น การตายจาก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความหมายสำคัญต่อวิถีการดำรงชีวิต ซึ่งนับว่าเป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรงมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจอย่างเห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพ หรือป่วยเป็นโรคขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตผิดพลาด ภาวะนี้ต้องการการดูแล ช่วยเหลือ และรักษาแม้สาเหตุของความเครียดจะหมดไป หรือรู้จักวิธีผ่อนคลาย

4. คลายความเครียดด้วยตนเองแต่ก็ไม่เพียงพอที่จะทำให้ความเครียดหมดไปได้โดยง่ายจำเป็นต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยเหลือ

ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด

อาการของความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น จะรุนแรงมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ (10)

1. ความรุนแรงของความเครียด
2. ชนิดของความเครียด
3. ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ในการปรับตัวต่อความเครียด ผู้ที่ปรับตัวได้ดีมาก่อนย่อมมีอาการน้อยกว่าผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์
4. ผู้ที่มีการหาความสุขทางใจให้แก่ตนเอง ย่อมมีอาการน้อย เพราะมีทางออกที่ผ่อนคลายอารมณ์เวลามีความเครียด
5. จำนวนของความเครียดที่ต้องเผชิญในเวลาเดียวกัน

ซึ่ง นอกจากปัจจัยทั้ง 5 ประการ แล้วบุคลิกภาพและการช่วยเหลือจากภายนอกก็มีผลต่อความรุนแรงของความเครียดด้วยเช่นกัน (11)

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

คำว่า “คุณภาพชีวิต” (Quality of Life) นั้น ถึงแม้จะเป็นคำที่เพิ่งรู้จักไม่นานนักแต่คำนี้ได้อยู่กับมนุษย์ตั้งแต่แรกเริ่มของการเกิดมีมนุษยชาติในโลก เมื่อมนุษย์เกิดมาธรรมชาติก็สอนให้มนุษย์ต้องต่อสู้ดิ้นรนกับสภาพแวดล้อมเพื่อการอยู่รอดของตน และพยายามแสวงหาความสุขในชีวิตและเมื่อพิจารณาจากเอกสาร และตำราต่าง ๆ พบว่า มีการกล่าวถึงเรื่องคุณภาพชีวิตมานานแล้วแต่ยังไม่มีการใช้คำนี้โดยตรง ๆ คงปรากฏแต่คำว่า “การมีชีวิตที่ดี”(Good Life) และ “การอยู่ดีกินดี (Well-being) ซึ่งทั้งสองคำดังกล่าวหากพิจารณาถึงความหมายแล้วก็อาจสรุปได้ในระดับหนึ่งว่า หมายความว่า หมายถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง

ในสมัยกรีกโบราณได้มีนักปรัชญาที่มีชื่อเสียง คือโสคราตีส (Socratis) เปลโต(Plato) และอริสโตเติล(Aristotle) ซึ่งกล่าวถึงการมีชีวิตที่ดีของประชาชนดังนี้

โสคราตีส(Socratis) กล่าวว่าชีวิตที่ดีสำหรับมนุษย์คือชีวิตที่มนุษย์รู้จักใช้สติปัญญาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นตามธรรมชาติด้วยตนเอง ซึ่งมีการตรวจสอบในการที่จะรู้จักตนเองและปรับปรุงตนเองให้สูงขึ้น เพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่สุด และเป็นชีวิตที่ถูกต้องตามทำนองครองธรรมในระบบสังคม

เพลโต (Plato) และอริสโตเติล(Aristotle) มีแนวคิดเกี่ยวกับชีวิตที่ดีเห็นคล้ายตามกัน คือชีวิตที่ดีที่สุดของมนุษย์นั้นอยู่ที่ การได้ขัดเกลาอินทรีย์อย่างดีที่สุด เพื่อจะได้หยั่งถึงสิ่งที่มีค่าในตัวเอง แต่มนุษย์นั้นไม่สามารถที่จะอยู่โดดเดี่ยวได้ ต้องอาศัยอยู่ในระบบของสังคม ซึ่งจุดหมายของสังคมคือ การสร้างปัจจัยต่างๆเพื่อให้พลเมืองทุกคนสามารถจะมีชีวิตที่ดีที่สุดได้ ชีวิตที่ดีที่สุดนั้น ประกอบด้วยการพัฒนาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเราให้ถึงจุดสุดยอดทั้งนี้รวมทั้งความสุขด้วย ดังนั้นชีวิตที่ดีที่สุดจะต้องมีพื้นฐานทางสังคมและทางการเมืองที่ ดีซึ่งอริสโตเติล (Aristotle) และเพลโต (Plato) ถือว่าเป็นหน้าที่ของรัฐบุรุษที่จะกำหนดชีวิตที่ดีของประชาชน ตลอดจนการเป็นผู้ให้การศึกษาศึกษาและฝึกอบรม การฝึกฝนประชาชนจนบรรลุถึงชีวิตที่ดีด้วยตนเอง และมีความเชื่อว่ามนุษย์กำหนดชีวิตที่ดีให้พลเมืองได้ (25)

โดยสรุปแนวคิดเชิงปรัชญาเกี่ยวกับชีวิตที่ดีในสมัยกรีกนั้น พบว่า ชีวิตที่ดีขึ้นอยู่กับมนุษย์เองที่จะพัฒนาชีวิตของเขาไปตามธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความต้องการในชีวิตที่ดี ระบบของสังคมและระบบการเมืองเป็นเพียงช่วยสนับสนุน ให้มนุษย์พัฒนาชีวิตที่ดี ภายใต้กฎเกณฑ์ของสังคมคุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดี นอกจากจะถูกกล่าวถึงมาตั้งแต่สมัยกรีกแล้ว ในศาสนาต่าง ๆ ผู้นำทางศาสนาได้กล่าวถึงชีวิตที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในศาสนาพุทธ ซึ่งเป็นศาสนาประจำชาติของประเทศไทย

สุพรรณิ ไชยอำพร (26) กล่าวว่า ถ้าเราศึกษาพุทธปรัชญาให้ถึงแก่นแท้จริง ๆ เราก็อาจได้ข้อสรุปเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและประสบผลสำเร็จตามอภิปาฏิได้ 2 ประการ คือ การเลือกเดินทางสายกลาง (Middle way) กับการไม่ตั้งอยู่ในความประมาท ซึ่งแนวปรัชญาทั้ง 2 ประการนี้มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับคุณภาพชีวิตของคน และดูเหมือนว่าจะใช้ได้โดยไม่จำกัดเวลาเสียด้วยซ้ำ ความจริงแล้วในคำสอนหรือธรรมะ ของพระพุทธองค์ได้กล่าวถึงเรื่องเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้เป็นจำนวนมาก อาทิ “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” “การมีหนี้เป็นทุกข์ในโลก” เป็นต้น

พระราชวรมุณี (27) กล่าวว่า ชีวิตที่มีความรักตัวเองและผู้อื่น ซึ่งพุทธศาสนิกชนเห็นว่าปัจเจกบุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สังคมประกอบด้วยหน่วยเล็ก ๆ มารวมกันหรือสภาวะปัจเจกบุคคลทั้งหลาย ประกอบขึ้นในขณะที่เดียวกันปัจเจกบุคคลแต่ละคนก็ได้รับอิทธิพลจาก

ลักษณะความเป็นสังคม สังคมจะมีความสุขได้ก็โดยปัจเจกบุคคลมีความเชื่อเพื่ออารีต่อกัน หากปัจเจกบุคคลมีความเห็นแก่ตัวสังคมก็จะไม่มีความสุข ดังนั้นชีวิตที่ดีของบุคคลต้องสอดคล้องกับสังคมที่ดีด้วยต้องทำตัวเองดี รักตัวเอง และรักผู้อื่นด้วย

นอกจากนี้ก็ยังมีความคิดทางด้านศาสนาคริสต์ กล่าวถึงการดำเนินชีวิตที่ดีนั้น คือชีวิตที่มีความรักอันเสียสละ ซึ่งความรักนั้นแบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ ความรักต่อพระเจ้า และความรักต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ความรักดังกล่าวทำให้ชีวิตมีความสุข

โดยสรุปแนวคิดเกี่ยวกับชีวิตที่ดีตามคำสอนของศาสนามุ่งเน้นไปที่ตัวมนุษย์ในการพัฒนาตนเองไปตามธรรมชาติ เพื่อการมีชีวิตที่ดีด้วยตัวเอง และให้สอดคล้องกับสภาพของสังคมนั้นด้วยซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดปรัชญาชีวิตที่ดีในสมัยกรีก กล่าวคือชีวิตที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับมนุษย์

ความหมายของคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต เดิมมองว่าเป็นการพัฒนาที่มุ่งเน้นในเรื่องเศรษฐกิจ เพื่อให้มีความกินดีอยู่ดี มีความสุขหรือความพึงพอใจ และความสะดวกสบายของบุคคลเป็นสำคัญ ต่อมาเรื่องของคุณภาพชีวิตมีมุมมองที่กว้างขึ้น โดยคำนึงถึงสุขภาพอนามัยของคนในสังคมส่วนรวมและการรักษาสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ โดยให้ความสำคัญต่อปัญหามลภาวะและสิ่งแวดล้อม ดังนั้น ความหมายของคำว่าคุณภาพชีวิตนั้น นักวิชาการสาขาต่าง ๆ เช่น สังคมวิทยา มนุษยวิทยา จิตวิทยา การศึกษาสิ่งแวดล้อม เศรษฐศาสตร์ และอื่น ๆ ได้พยายามให้ความหมายหรือคำจำกัดความของคำว่า “คุณภาพชีวิต” กันอย่างกว้างขวาง ส่วนมากความหมายเหล่านั้นจะมีความหมายคล้ายคลึง หรือมีความสอดคล้องกัน จะแตกต่างกันไปบ้างก็เป็นส่วนของรายละเอียด หรือจุดเน้นตามศาสตร์หรือสาขานั้น ๆ ซึ่งเห็นว่าสำคัญ จึงปรากฏว่ายังไม่มีคำจำกัดความของคำว่า “คุณภาพชีวิต” ที่เป็นหนึ่งเดียวหรือแน่นอนตายตัว นอกจากจะเป็นการให้คำจำกัดความตามทัศนะที่นักวิชาการได้ให้ไว้ ดังเช่น

ซินเจอร์ (28) ได้อธิบายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ว่าในแง่เศรษฐกิจคุณภาพชีวิตเป็นเรื่องที่ผู้คนส่วนใหญ่มีความสุขและมีความสะดวกสบายทางวัตถุคุณภาพชีวิตจึงหมายถึงการที่ผู้มีความสามารถที่จะทำมาหากินมีรายได้เพียงพอสำหรับ การใช้จ่ายในสิ่งจำเป็นพื้นฐานต่อการดำรงชีวิตและมีเวลาว่างสำหรับการพักผ่อน ตลอดจนมีโอกาสที่จะนำรายได้ไปใช้สอยได้ตามความพอใจ ซึ่งกล่าวโดยสรุปได้ว่าเป็นการที่บุคคลมีทางเลือกหลากหลายในการกำหนดรูปแบบหรือวิถีชีวิต

วอลเลส(29) ได้กล่าวว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง องค์ประกอบทั้งหลายที่ให้ความพึงพอใจ (Satisfaction) แก่บุคคลทั้งทางด้านร่างกาย (Physical) และจิตใจ (Psychological) ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ๆ

สต็อกเดล (30) ได้อธิบายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ว่าคุณภาพชีวิตไม่ได้เป็นสิ่งที่เกี่ยวกับการกินดีอยู่ดีทางด้านวัตถุอย่างเดียว แม้ว่าปัจจัยในการครองชีพขั้นพื้นฐานนั้นมีความจำเป็นก็ตาม แต่คุณภาพชีวิตจะต้องประกอบด้วยสุขภาพทางจิต (Psychological Health) ความสามารถในการสร้างสรรค์ (Creativity) ความมีศักดิ์ศรี (Dignity) การได้รับการยอมรับ การรู้สึกว่าเป็นที่รักของคนอื่น การปราศจากความกังวลและความกลัว

ลิว(31)ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่า“คุณภาพชีวิต” เป็นชื่อใหม่ของความคิดเดิม (Old Notion) ซึ่งถ้าเรียกเป็นชื่อทางด้านจิตวิสัย (Subjective) ก็จะใช้คำว่า อยู่ดี กินดี มีสุข (Well Being) คือการอยู่ดีของคนและสิ่งแวดล้อมตามสภาพทั่วไป ส่วนในด้านบุคคลคุณภาพชีวิตจะแสดงออกในรูปของความต้องการ (Wants) เมื่อได้รับการตอบสนองแล้ว จะทำให้บุคคลนั้น ๆ มีความสุขหรือความพอใจ

ฮาร์แลนด์ 32) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตต้องรวมไปถึงการที่เราสามารถแสวงหาปัจจัยและบริการต่าง ๆ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงสุขภาพ ความคิด อารมณ์ สิทธิและ ความยุติธรรมทางกฎหมาย ระดับการศึกษาสำหรับคนทุกวัย และปราศจากมลภาวะ นอกเหนือจากนั้นคุณภาพชีวิตยังเกี่ยวข้องกับที่อยู่อาศัยที่มีโอกาสในการพักผ่อนหย่อนใจและนันทนาการ การมีความสัมพันธ์ที่ดีมีความรัก ความอบอุ่นภายในครอบครัว รวมทั้งสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้

เฟรดเออร์ (34) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตคือ ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล กับ สังคมและสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ที่บุคคลอาศัยอยู่แต่ละด้านจะมีความเฉพาะ ในลักษณะและการตอบสนองของความต้องการของบุคคล

องค์การวิทยาศาสตร์ และ วัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ ได้สรุปแนวความคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ว่า “คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจ (มีความสุขความพอใจ)ต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคล”

นิพจน์ คันธเสวี (12) ได้ให้ความหมายของคำว่า คุณภาพชีวิตไว้ว่า “คุณภาพชีวิต” คือระดับสภาพการดำรงชีพของมนุษย์ตามองค์ประกอบของชีวิต อันได้แก่ ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด และจิตใจ

ชัยวัฒน์ บัจพงษ์ และคนอื่น ๆ (35) ได้ให้ความหมายว่า ชีวิตที่มีคุณภาพ หมายถึง ชีวิตที่ไม่เป็นภาระและไม่ก่อปัญหาทางสังคมเป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ มีความคิด และความสามารถที่จะดำรงสภาพทางเศรษฐกิจ สังคม การเมืองได้อย่างถูกต้อง แก้ปัญหาที่สลับซับซ้อนได้ สามารถหาวิธีอันชอบธรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองพึงประสงค์ ภายใต้อำนาจมือและทรัพยากรที่มีอยู่

ลีปนพนท์ เกตุทัต (36) ได้อธิบายว่า “คุณภาพชีวิต” คือ ชีวิตที่มีความสุข ชีวิตที่สามารถปรับตนเองให้เข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมและสังคม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น กล่าวสั้น ๆ คือการเรียนรู้ธรรมชาติจนปรับตัวเองและธรรมชาติให้เข้ากันได้ โดยไม่เบียดเบียน

พัฒน์นิ น กิติพราภรณ์(37) ได้ให้คำจำกัดความ ของคำว่าคุณภาพชีวิตไว้ว่า “ชีวิตที่มีคุณภาพคือชีวิตที่มีความสุข ความสุขนี้เกิดได้จาก 1) ความสุขทางกาย หมายถึง การที่เรา มีความเป็นอยู่ที่ดี อาทิ เช่น มีที่อยู่อาศัยที่ดีมีสุขภาพและ มีการดูแลตนเองที่ดี มีสาธารณูปโภค เช่น การคมนาคมที่ดี มีสภาพแวดล้อมที่ดี เช่นน้ำ – อากาศบริสุทธิ์ และยังรวมไปถึงการพักผ่อน และสันทนาการที่ดีตามสมควรอีกด้วย 2) ความสุขทางใจได้มาจากการรู้จักความพอดี ความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและ ผู้อื่นมีความรักอบอุ่นผูกพันกันในครอบครัว และเพื่อนมนุษย์ มีความอดทนเสียสละทำประโยชน์ให้แก่สังคม”

สุภางค์ จันทวานิช และวิศนี ศิลตระกูล (38) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าเป็นระดับของการมีชีวิตที่ดี ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคมนอกจากนี้ คุณภาพชีวิตยังมีความสัมพันธ์กับความต้องการ และความพึงพอใจของบุคคลอย่างใกล้ชิด จากการศึกษาของอัจฉรา นวจินดา และชัชจิรัฐ ภิรมย์ธรรมศิริ (34) ได้สรุปค่านิยมของคุณภาพชีวิตอีกแง่มุมหนึ่งไว้ว่า คุณภาพชีวิตของบุคคล คือความพึงพอใจของบุคคลที่เกิดจากการได้รับการตอบสนอง ต่อสิ่งที่ต้องการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสภาพแวดล้อมด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างเพียงพอให้เกิดความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจที่ดี จากค่านิยมดังกล่าวพบว่า คุณภาพชีวิตประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้คือ

1. ความรู้สึกพึงพอใจของบุคคล กำหนดไว้ในค่านิยมคุณภาพชีวิต เพื่อให้คุณภาพชีวิตมีนัยที่เป็นบวกต่อการดำเนินชีวิต ในแนวทางที่บุคคลบังเกิดความสมปรารถนาในสิ่งที่ต้องการ

2. การมีสุขภาพและสุขภาพจิตที่ดี ประกอบอยู่ในนิยามของคุณภาพชีวิตเพราะชีวิตของมนุษย์ประกอบด้วย “ร่างกาย” และ “จิตใจ” เมื่อ “สุขภาพกาย” และ “สุขภาพจิตใจ” ดีคุณภาพชีวิตก็ดีด้วย

3. การได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ร่างกายและจิตใจต้องการ เป็นการแสดงให้เห็นวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลว่า ต้องพัฒนาไปตาม “ความต้องการ” ของชีวิต ซึ่งแตกต่างกันตามสถานภาพและบทบาทของบุคคล

4. การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสภาพแวดล้อมด้านเศรษฐกิจและสังคม เพื่อเป็นกรอบในการกำหนดวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลทางอ้อม และเพื่อคุณภาพชีวิตจะมีนัย ที่เป็นบวกต่อสังคม

จากคำนิยามที่นักวิชาการทั้งหลายได้กล่าวไว้ในหลายความหมาย พอสรุปได้ว่าคุณภาพชีวิตที่ดี หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ที่ดีที่ได้รับการตอบสนองความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นความพอใจในการดำรงชีวิตและมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

จากการให้ความหมายและทัศนะต่อคำว่า “คุณภาพชีวิต” ของนักวิชาการแต่ละสาขาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชกรณันั้นส่วนใหญ่จะใช้แนวความคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตแบบผสมผสานกัน จึงไม่สามารถยึดถือแนวความคิดมิติหนึ่งมิติใดได้โดยเด็ดขาด ทั้งนี้ขึ้นกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาว่าต้องการศึกษากับประชกรณักลุ่มใดในด้านใดเป็นหลัก

จากการศึกษารายงานทางวิชาการทั้งในและต่างประเทศสรุปว่าความหมายของคำว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ของบุคคลในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และความคิด และจิตใจ เป็นวิถีชีวิต หรือความเป็นอยู่ในภาพรวมของประชกรณั ซึ่งมองผ่านมิติต่างๆได้ดังนี้(12)

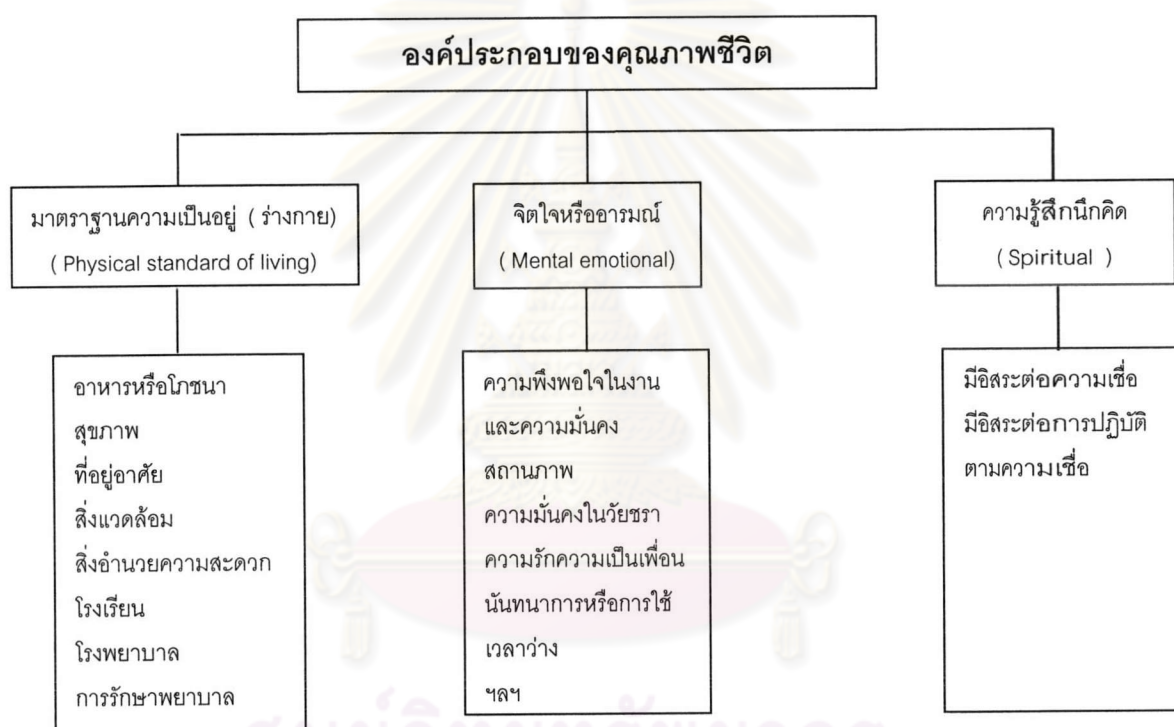
ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ด้านต่างๆของชีวิต	สิ่งซึ่งบอกคุณภาพชีวิต
1. ด้านร่างกาย	อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย พลังงาน การยอมรับภัย สิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัว และในการประกอบอาชีพ
2. ด้านอารมณ์	การพักผ่อนหย่อนใจที่มีประโยชน์ และความนิยมชมชอบ ในศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่น ความสัมพันธ์อบอุ่นในครอบครัว และในชุมชน ความรักและความเป็นเจ้าของที่มีต่อหมู่คณะ
3. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ	ภาวะแวดล้อมที่บริสุทธิ์ สะอาดและเป็นระเบียบปราศจากมลภาวะ ในดิน น้ำ อากาศ และเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นแก่การดำรงชีพและการคมนาคมที่สะดวก
4. สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม	โอกาสในการศึกษาและการประกอบอาชีพที่เท่าเทียมกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ความปลอดภัยในชีวิตร่างกายและทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาค ความเป็นธรรมด้านร่างกายและสังคม ความร่วมมือร่วมใจในชุมชน ความเป็นระเบียบ มีวินัย ความเห็นอกเห็นใจ และค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมในศาสนา
5. ด้านความคิด	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก ชีวิต และ ชุมชน การศึกษาวิชาชีพ ความสามารถในการป้องกันแก้ไขปัญหาต่างๆของตัวอง ครอบครัว และชุมชน การเป็นที่ยอมรับในชุมชน การสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง การยอมรับตัวเองและการมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม
6. ด้านจิตใจ	การมีคุณธรรมในส่วนตัวและสังคม ความซื่อสัตย์สุจริต เมตตากรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูล กตัญญูกตเวที ความจงรักภักดีต่อชาติ ความศรัทธาในศาสนา ความเสียสละ และการละเว้นจากอบายมุข

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

การที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น จะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบหลาย ๆ ด้าน ซึ่งต้องประกอบกันอย่างกลมกลืน และเหมาะสมในแต่ละบุคคล เวลา สถานที่ และความเปลี่ยนแปลงของสังคม นักวิชาการต่างๆ ได้เสนอไว้ว่าองค์ประกอบที่สำคัญของการมีคุณภาพชีวิตของมนุษย์ จะต้องประกอบด้วยอะไรบางอย่าง ซึ่งก็มีส่วนแตกต่างกันไปบ้างในรายละเอียด

คอนโด (39) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตควรประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ดังแผนภูมิที่ 3 ต่อไปนี้



แผนภูมิที่ 2.1 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ที่มา : Kondo Population and the Quality of Life : Bangkok and UNESCO office for the Pacific and Asia, 1985 , 66 (39)

แคมป์เบล (51) ได้เสนอว่า องค์ประกอบ ที่บ่งชี้ถึงคุณภาพชีวิต ต้องมี 3 ด้าน คือ 1) องค์ประกอบด้านกายภาพ ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยด้านมลภาวะความหนาแน่นของประชากรและสภาพที่อยู่อาศัย 2) ด้านสังคม ประกอบด้วยปัจจัยด้านการศึกษาสุขภาพอนามัย ความมั่นคงของครอบครัว 3) ด้านจิตวิทยา ประกอบด้วยปัจจัยทางด้านความพอใจ ความสำเร็จ ความผิดหวัง และความคับข้องใจในชีวิต

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อ ความเครียด ของพนักงานขับรถประจำทางในเขต กรุงเทพมหานคร โดยเปรียบเทียบความเครียดของพนักงานขับรถประจำทางปรับอากาศ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของพนักงานขับรถประจำทางปรับอากาศ ได้แก่ ความพอเพียงของรายได้ (13)

การศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียด ของพนักงานในโรงงานในอุตสาหกรรม กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมผลิตเครื่องใช้ไฟฟ้าแห่งหนึ่ง ในจังหวัด สมุทรปราการจำนวน 540 คน ผลการวิจัยพบว่า พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม มีความเครียด ในระดับปานกลาง พนักงานที่มีระยะเวลาในการปฏิบัติงาน รายได้แตกต่างกัน มีความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ประเภทของงานที่ แตกต่างกัน ไม่ทำให้ความเครียดของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ (14)

การศึกษาคุณภาพชีวิตของคณงานในอุตสาหกรรมประเทศญี่ปุ่น (Quality of work life in Japan) โดยวัดในรูปของความพึงพอใจในการทำงาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจอย่างมีนัยสำคัญ เรื่อง สิ่งแวดล้อม การพัฒนาความชำนาญ การมีส่วนร่วมในการรับรู้ ข่าวสาร นโยบายของหน่วยงาน และสวัสดิการการทำงาน(15)

การศึกษาคุณภาพชีวิตของคนไทยในกรุงเทพ พบว่า ระดับความพึงพอใจในชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร มีความแตกต่างกันตามระดับการศึกษา รายได้ต่อครัวเรือน แต่ไม่แตกต่างกันตาม เพศ อายุ เชื้อชาติ สถานะลูกจ้าง และ สถานภาพสมรส (16)

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร กับความเครียด ของคณงานในโรงงาน อุตสาหกรรมยางพารา ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า เพศ สัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะครอบครัว กลวิธีในการเผชิญปัญหา และปัจจัยการทำงานมีความสัมพันธ์ กับความเครียดของ คณงาน (17)

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของผู้ใช้ แรงงานสตรีในโรงงานอุตสาหกรรมตัดเย็บเสื้อผ้าโดยการสุ่มตัวอย่างจากผู้ใช้แรงงานสตรี จำนวน 607 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างนี้ มีความเครียดในระดับต่ำ เป็นส่วนมากถึงร้อยละ 83.4 มีความเครียดสูงในระดับปกติร้อยละ 14.2 และมีความเครียดระดับเสี่ยงร้อยละ 2.4 ปัจจัยด้าน ประชากรเศรษฐกิจ และ สังคม ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สถานะทาง

เศรษฐกิจ สัมพันธภาพในครอบครัว และปัจจัยด้านการทำงาน ได้แก่แผนงานที่ทำ ความรู้สึกต่อสภาพแวดล้อมในการทำงาน การปรึกษาเพื่อนร่วมงานเมื่อมีปัญหาเรื่องงาน ไม่มีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (18)

การศึกษาวิจัย เรื่องปัญหาภาวะความเครียดของคณงานในโรงงานอุตสาหกรรมจังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่าง คือคณงานของโรงงานอุตสาหกรรม จำนวน 6 แห่ง จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า 1) คณงานในโรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่ มีระดับความเครียดอยู่ในระดับเล็กน้อย 2) พบว่าคณงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีปัจจัยทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านปัญหาชีวิตประจำวัน และปัจจัยด้านการทำงานแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (19)

การศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตเสื้อผ้าสำเร็จรูป บริษัทใหม่ทองจำกัด กรุงเทพมหานคร (20) พบว่า

1. พนักงาน บริษัท ใหม่ทอง จำกัด มีความเครียดอยู่ ในระดับน้อย โดยมีความเครียดทางร่างกายอยู่ในระดับปานกลางและความเครียดทางด้านจิตใจอยู่ในระดับน้อย
2. ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ สถานภาพสมรส และภาวะรับผิดชอบต่อครอบครัว กล่าวคือ พนักงานโสดมีความเครียดโดยรวม ด้านร่างกายและด้านจิตใจ มากกว่าพนักงานที่สมรสแล้ว พนักงานที่มีภาวะรับผิดชอบต่อครอบครัวมากและปานกลาง มีความเครียดโดยรวมและความเครียดด้านจิตใจมากกว่า พนักงานที่มีภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัวน้อย
3. ปัจจัยทัศนคติต่องานทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ ด้านลักษณะการบังคับบัญชาของหัวหน้า และด้านความก้าวหน้าในอาชีพ ล้วนมีความสัมพันธ์ทางลบ กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งความเครียดรวม ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ กล่าวคือ พนักงานที่มีทัศนคติต่องานที่ดีน้อยกว่ามีความเครียดมากกว่า
4. จากคำถามปลายเปิด พนักงานได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อลดความเครียด ในการปฏิบัติงาน ได้แก่ การจัดสภาพแวดล้อม ในการทำงานให้ปลอดภัยต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น และขอให้เพิ่มสวัสดิการเบี่ยชย

การศึกษาวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของแรงงานก่อสร้างโดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ แรงงานย้ายถิ่นที่เข้ามาทำงานก่อสร้างในจังหวัดนนทบุรี มีระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 3 เดือน จำนวน 225 คน พบว่า คุณภาพชีวิตโดยรวมของแรงงานก่อสร้างอยู่ในระดับปานกลาง แรงงานก่อสร้างมีคุณภาพชีวิตโดยทั่วไปอยู่ในระดับดี คือ ด้านสุขภาพ ด้านที่อยู่อาศัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ส่วนคุณภาพชีวิตด้านที่ควรปรับปรุงคือ การได้รับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และการพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้น ส่วนคุณภาพชีวิตด้านการทำงานของแรงงานก่อสร้างที่ดีคือ ด้านค่าจ้าง สวัสดิการ ความมั่นคงในการทำงาน ความเสมอภาคในการทำงาน จำนวนชั่วโมงในการทำงาน และความพึงพอใจในงานที่ตนทำ ส่วนที่ยังต้องปรับปรุงคือ สภาพความปลอดภัยในการทำงาน ผู้ประกอบการส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติตามกฎหมาย ไม่มีเครื่องป้องกันอันตรายส่วนบุคคลอย่างเหมาะสม ไม่มีการตรวจสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย ไม่มีการจัดระบบการป้องกันอันตรายในการทำงาน แรงงานก่อสร้างส่วนใหญ่ไม่รู้ว่ามีกฎหมายคุ้มครองความปลอดภัยจากการทำงาน และต้องทำงานโดยไม่มีวันหยุดประจำสัปดาห์ ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของแรงงานก่อสร้างพบว่า ขนาดของสถานประกอบการ ระยะเวลาในการย้ายถิ่นและรายได้ มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 (21)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย