

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ (ความเข้มของแสง) ที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของผู้ใช้อาคารสำนักงานอิเทอร์นิตี้โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือผู้ใช้อาคารสำนักงานอิเทอร์นิตี้อำเภอบางเสาธงจังหวัดสมุทรปราการจำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือแบบวัดระดับความเครียดสวนปรุง โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (สุวรรณ มหัตถนิรันดร์กุล, 2545) โดยลักษณะแบบวัดเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับของลิคเคิร์ต (Likert) จำนวน 20 ข้อ การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาได้นำแบบวัดไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใช้อาคารสำนักงานอิเทอร์นิตี้ อำเภอบางเสาธงจังหวัดสมุทรปราการด้วยตนเองซึ่งได้แบบวัดที่สมบูรณ์คืนมาทั้งหมด 100 ฉบับ และนำแบบวัดมาทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ ค่าสถิติพื้นฐาน โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และ ค่า ร้อย ละ (Percentage) ค่าสถิติพื้นฐานเพื่อวัดระดับความเข้มของแสงในบริเวณสถานที่ทำงานและระดับความเครียดของผู้ใช้อาคารสำนักงานอิเทอร์นิตี้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) จากนั้นทำการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่การเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้ใช้อาคารสำนักงานอิเทอร์นิตี้จำแนกตามแผนกที่ได้รับระดับความเข้มของแสงในบริเวณสถานที่ทำงาน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe') ในกรณีที่การวิเคราะห์ความแปรปรวนมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 100 ตัวอย่างโดยได้มาจากทุกแผนกซึ่งมีบริเวณสถานที่ทำงานต่างกันและได้รับความเข้มของแสงที่ต่างกัน
2. ผลวัดระดับความเครียดของผู้ใช้อาคารสำนักงานอิเทอร์นิตี้ พบว่าระดับความเครียดโดยรวมของผู้ใช้อาคารสำนักงานอิเทอร์นิตี้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.54$, SD

= .697) และระดับความความเครียดในแต่ละประเด็นที่มีระดับความเครียดมากที่สุดคือ ผู้สึกับข้อใจ ($\bar{X} = 3.78$) รองลงมาได้แก่ ปวดหลัง ($\bar{X} = 3.31$)

3. ผลการวัดระดับความเข้มของแสงบริเวณสถานที่ทำงานในแต่ละแผนก พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในแผนกการตลาด มีระดับความเข้มแสงเฉลี่ย 203.9 lux. แผนกคินทุนมีระดับความเข้มแสงเฉลี่ย 208.43 แผนกรับส่งเอกสารมีระดับความเข้มแสงเฉลี่ย 205.33 lux. ซึ่งเป็น 3 แผนกที่มีความเข้มแสงต่ำที่สุดจากกลุ่มตัวอย่าง และแผนกบัญชีมีระดับความเข้มแสงเฉลี่ย 703.47 lux. แผนกการเงินมีระดับความเข้มแสงเฉลี่ย 726.27 lux. ซึ่งเป็น 2 แผนกที่มีระดับความเข้มแสงสูงที่สุดจากกลุ่มตัวอย่าง

4. ผลการวัดระดับความเครียดโดยเฉลี่ยในแต่ละแผนกที่ได้รับความเข้มของแสงบริเวณสถานที่ทำงานพบว่า แผนกบุคคล (2.04) จัดซื้อ (2.11) สถานที่ (2.19) และเทคโนโลยี (2.25) มีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ แผนกลูกค้าสัมพันธ์ (2.36) สุลกากรขาเข้า (2.93) และศุลกากรขาออก (3.04) มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง แผนกรับส่งเอกสาร (3.68) คินทุน (3.70) การเงิน (3.71) บัญชี (3.77) และการตลาด (3.82) มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง

5. การเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้ใช้อาคารสำนักงานอิเทอร์เน็ต จำแนกตามแผนกที่ได้รับระดับความเข้มของแสงในบริเวณสถานที่ทำงาน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) พบว่า ผู้ใช้อาคารในแต่ละแผนกที่ได้รับระดับความเข้มของแสงในบริเวณสถานที่ทำงานต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีของ เชฟเฟ (Scheffe') พบว่า แผนกบุคคล จัดซื้อ สถานที่ เทคโนโลยี มีระดับความเครียดที่ไม่ต่างกันเมื่อเทียบเป็นระดับอยู่ในระดับต่ำ แผนกลูกค้าสัมพันธ์ สุลกากร (ขาเข้า) สุลกากร (ขาออก) มีระดับความเครียดที่ไม่ต่างกันเมื่อเทียบเป็นระดับอยู่ในระดับปานกลาง แผนกรับส่งเอกสาร คินทุน การเงิน บัญชี การตลาดระดับความเครียดที่ไม่ต่างกันเมื่อเทียบเป็นระดับอยู่ในระดับสูง

อภิปรายผลการศึกษา

ผลการศึกษาครั้งนี้อภิปรายผลได้ดังนี้

จากผลการศึกษาระดับความคิดเห็นในแบบวัดความเครียดสวนปรุง พบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีระดับความคิดเห็นอยู่ในหัวข้อรู้สึกคับข้องใจและปวดหลัง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้รับความเข้มของแสงที่ไม่เหมาะสมจึงประเมินว่าสภาพสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (ความเข้มของแสง) เหล่านี้ในอยู่ในสถานะที่ก่อให้เกิดความรำคาญหรือสร้างภาระในการทำงานและสภาพแวดล้อมเหล่านี้ก็เป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดด้วยเช่นกันดังทฤษฎีของ Brown and Moberg (อ้างถึงในอัมพร โอ ตระกูล .2538:28-29) กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ว่า “เรื่องสภาพแวดล้อมไม่ว่าจะเป็น

ลักษณะทางกายภาพเช่นความร้อนแสงเสียงดังการมีฝุ่นรบกวนหรือการอยู่อาศัยในชุมชนที่แออัดขาดความเป็นอิสระ”

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลแม้จะมีสาเหตุเดียวกันแต่ต่างกันที่ระดับความรุนแรงซึ่งขึ้นอยู่กับ การปรับตัวของแต่ละบุคคลและพื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สติ ใจ ก และ ม และสิ่งแวดล้อมที่มาเกี่ยวข้องซึ่งการที่ผู้ใช้อาคารสำนักงานอิเทอร์นิตี้มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง จะ ทำให้ เกิด ผล เสีย ต่อ การ ดำ เนิน ชีวิต และ การ ทำ งาน หรือ อาจ จะมี ผล รุน แรง มาก ขึ้น หาก ไม่ ได้ รับ การ ดูแล หรือมีการแก้ไขปรับปรุงความเหมาะสมของสภาพแวดล้อมที่เป็นปัญหาซึ่งในที่นี้กล่าวถึงความเข้มของแสงที่ได้รับ

การเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้ใช้อาคารสำนักงานอิเทอร์นิตี้ จำแนกตามแผนกที่ได้รับระดับความเข้มของแสงในบริเวณสถานที่ทำงาน พบว่า ผู้ใช้อาคารในแต่ละแผนกที่ได้รับระดับความเข้มของแสงในบริเวณสถานที่ทำงานต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีของ เชฟเฟ่ (Scheffe') พบว่า

แผนกบุคคล จัดซื้อ สถานที่ เทคโนโลยี มีระดับความเครียดที่ไม่ต่างกันเมื่อเทียบเป็นระดับอยู่ในระดับต่ำ

แผนกลูกค้าสัมพันธ์ สุลดกากร (ขาเข้า) สุลดกากร (ขาออก) มีระดับความเครียดที่ไม่ต่างกันเมื่อเทียบเป็นระดับอยู่ในระดับปานกลาง

แผนกรับส่งเอกสาร คินทุน การเงิน บัญชี

การตลาดระดับความเครียดที่ไม่ต่างกันเมื่อเทียบเป็นระดับอยู่ในระดับสูง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษา ผู้ศึกษาขอเสนอแนะดังนี้
ผลการศึกษาที่ค่อนข้างละเอียดเนื่องจากการตรวจสอบรายแผนกดังนั้นควรพิจารณาความเข้มของแสงในแต่ละพื้นที่นั่งทำงานของแต่ละแผนกให้เป็นตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อป้องกันโรคต่างๆที่จะเกิดขึ้นหลังจากการทำงานในที่แสงสว่างไม่เพียงพอรวมถึงจะนำมาซึ่งความรู้สึกเครียด

จากกลุ่มตัวอย่างพบว่ามี3แผนกที่ได้รับความเข้มแสงที่น้อยเกินกว่ามาตรฐานกำหนด(กฎกระทรวง)

ได้แก่แผนกการตลาด แผนกคืนทุน แผนกรับส่งเอกสาร ซึ่งสมควรได้รับการแก้ไข

การแก้ไขปัญหาเป็นไปได้ตั้งแต่ การทำความสะอาดแหล่งกำเนิดแสง(หลอด) การเปลี่ยนหลอด การใช้อุปกรณ์เสริม(Reflex)

จากกลุ่มตัวอย่างพบว่ามี 2 แผนกที่ได้รับความเข้มแสงที่เกินกว่ามาตรฐานกำหนด(กฎกระทรวง)

ได้แก่แผนกบัญชี แผนกการเงิน ซึ่งสมควรได้รับการแก้ไข

การแก้ไขปัญหาสามารถกระทำได้โดยการลดจำนวนวัตต์และลดจำนวนหลอดไฟลงและควรปรับสถานที่ในการนั่งทำงานให้เหมาะสมโดยหลีกเลี่ยงจุดที่ได้รับผลกระทบกับหลอดไฟหรือเพื่ระยะห่างจากหลอดไฟให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรตรวจสอบความเข้มของแสงและแก้ไขให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ในอาคาร