

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องอิทธิพลของปัจจัยด้านงาน และการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อความเครียดของเจ้าพนักงานเรือนจำของเรือนจำในจังหวัดนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยด้านงาน การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความเครียดของเจ้าพนักงานเรือนจำของเรือนจำในจังหวัดนครราชสีมาและเพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านงาน และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของเจ้าพนักงานเรือนจำของเรือนจำในจังหวัดนครราชสีมา

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เจ้าพนักงานเรือนจำเพศชายระดับ 1-7 ของเรือนจำในจังหวัดนครราชสีมา ได้แก่ เรือนจำกลางนครราชสีมา เรือนจำอำเภอทุ่งสง เรือนจำอำเภอปากพนัง และทัณฑสถานวัยหนุ่มนครราชสีมา จำนวนทั้งสิ้น 175 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) และการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้ คือ

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อายุงาน รายได้ เป็นแบบให้เติมข้อความและแบบตรวจรายการ (Check List)

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านงาน แบบสอบถามเป็นข้อความทางบวกและลบ จำนวน 45 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านลักษณะงาน ด้านบทบาทในองค์กร

ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ และด้านโครงสร้าง นโยบาย และบรรยาการองค์กร

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง แบบสอบถามเป็นข้อความทางบวกและลบ จำนวน 19 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการรับรู้ความสามารถในการทำงานของตนเอง ด้านการรับรู้ความสามารถในการเป็นตัวอย่างให้กับผู้อื่น ด้านการรับรู้ความสามารถในการพูดโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น และด้านการรับรู้ความสามารถในการสร้างความรู้สึทางบวกให้กับตนเองและผู้อื่น

ส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด แบบสอบถามเป็นข้อความเกี่ยวกับอาการความรู้สึกและพฤติกรรม จำนวน 25 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความเครียดด้านร่างกาย ความเครียดด้านจิตใจ และความเครียดด้านพฤติกรรม

ผลการวิจัย

1. ลักษณะทั่วไปของเจ้าพนักงานเรือนจำที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีสถานภาพสมรสแล้ว มีระดับการศึกษาปริญญาตรี-สูงกว่าปริญญาตรี มีอายุงาน 21-30 ปี และมีรายได้ 10,000-20,000 บาท

2. เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านงาน การรับรู้ความสามารถของตนเองและความเครียด พบว่า

2.1 เจ้าพนักงานเรือนจำมีการรับรู้ปัจจัยด้านงานโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน อยู่ในระดับดี ส่วนด้านบทบาทในองค์กร และด้านโครงสร้าง นโยบาย และบรรยาการองค์กร อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านลักษณะงาน และด้านความก้าวหน้าในอาชีพ อยู่ในระดับไม่ดี

2.2 เจ้าพนักงานเรือนจำมีการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการรับรู้ความสามารถในการทำงานของตนเอง ด้านการรับรู้ความสามารถในการเป็นตัวอย่างให้กับผู้อื่น ด้านการรับรู้ความสามารถในการพูดโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นและด้านการรับรู้ความสามารถในการสร้างความรู้สึทางบวกให้กับตนเองและผู้อื่น อยู่ในระดับค่อนข้างสูง

2.3 เจ้าพนักงานเรือนจำมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม อยู่ในระดับปานกลาง

3. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านงาน และการรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดของเจ้าพนักงานเรือนจำ

3.1 ปัจจัยด้านงานด้านบทบาทในองค์การสามารถพยากรณ์ความเครียดโดยรวมได้ ร้อยละ 4.7 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

3.2 ปัจจัยด้านงานด้านบทบาทในองค์การสามารถพยากรณ์ความเครียดด้านร่างกาย ได้ร้อยละ 6.0 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

3.3 ปัจจัยด้านงานด้านบทบาทในองค์การและการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการรับรู้ความสามารถในการทำงานของตนเองสามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดด้านจิตใจ ได้ร้อยละ 6.1 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ

3.4 ปัจจัยด้านงานด้านสัมพันธภาพในหน่วยงานสามารถพยากรณ์ความเครียดด้านพฤติกรรม ได้ร้อยละ 3.3 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าเจ้าพนักงานเรือนจำรับรู้ปัจจัยด้านงานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งปัจจัยด้านงานด้านบทบาทในองค์การ สามารถพยากรณ์ความเครียดโดยรวม ความเครียดด้านร่างกาย และความเครียดด้านจิตใจ ส่วนด้านสัมพันธภาพในหน่วยงานสามารถพยากรณ์ความเครียดด้านพฤติกรรม และการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการรับรู้ความสามารถในการทำงานของตนเองสามารถพยากรณ์ความเครียดด้านจิตใจ และความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นเพื่อประโยชน์ต่อการทำงาน ผู้บังคับบัญชาควรให้ความสนใจและให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้เจ้าพนักงานเรือนจำลดความเครียดในการทำงานซึ่งผู้วิจัยขอเสนอแนะแนวทาง

ในการปฏิบัติไว้ดังต่อไปนี้

1. ผู้บังคับบัญชาควรเพิ่มการรับรู้ปัจจัยด้านงานให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก เพราะจะทำให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยผู้บังคับบัญชาควรดำเนินการดังต่อไปนี้

1.1 ด้านลักษณะงาน

- จากผลการวิจัยพบว่า องค์กรมีการเปิดโอกาสให้ใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้านลักษณะงานของเจ้าพนักงานเรือนจำให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก ดังนั้น ควรกระตุ้นให้เกิดการนำนวัตกรรมมาใช้กับระบบงานราชทัณฑ์ในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งวิธีการ และสิ่งประดิษฐ์ รวมไปถึงการให้สิ่งตอบแทนและรางวัลต่าง ๆ เช่น จัดประกวดการประดิษฐ์นวัตกรรมของแต่ละเรือนจำในจังหวัดนครศรีธรรมราช

- จากผลการวิจัยพบว่า องค์กรมีการเปิดโอกาสให้ได้พบสิ่งใหม่ ๆ อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้านลักษณะงานของเจ้าพนักงานเรือนจำให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก ดังนั้น ควรจัดให้มีการศึกษาดูงานภายในประเทศ และต่างประเทศในด้านต่าง ๆ จัดอบรมสัมมนา เชิญวิทยากรมาให้ความรู้กับเจ้าพนักงานเรือนจำ

- จากผลการวิจัยพบว่า เจ้าพนักงานเรือนจำมีการปฏิบัติหน้าที่ได้เรียบร้อยตามเวลาที่กำหนด อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้านลักษณะงานของเจ้าพนักงานเรือนจำให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก ดังนั้น ทางหน่วยงานควรมีกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน มีมาตรการตรวจสอบและติดตามผล และควรมีการวัดผลสัมฤทธิ์ของงานโดยกำหนดตัวชี้วัดไว้อย่างชัดเจน

1.2 ด้านบทบาทในองค์กร

- จากผลการวิจัยพบว่า เจ้าพนักงานเรือนจำมีความราบรื่นในการปฏิบัติงานตามบทบาทและหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้านบทบาทในองค์กรของเจ้าพนักงานเรือนจำให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก ดังนั้น ผู้บัญชาการและหัวหน้างานฝ่ายต่าง ๆ ควรอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงาน โดยการสนับสนุนให้มีพี่เลี้ยงสอนงาน และแนะนำงานให้เจ้าพนักงานเรือนจำมีความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างราบรื่น

- จากผลการวิจัยพบว่า งานที่เจ้าพนักงานเรือนจำปฏิบัติมีความสอดคล้องกับอุดมการณ์ อยู่ในระดับควรปรับปรุง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้านบทบาทในองค์กรของเจ้าพนักงานเรือนจำให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก ดังนั้น ควรจัดอบรมเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานให้มีความรู้ ความเข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติงานของทุก ๆ ฝ่าย และควรมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาให้เหมาะสม รวมทั้งเปิดโอกาสให้เจ้าพนักงานเรือนจำได้ปฏิบัติหน้าที่ในฝ่ายต่าง ๆ ตามความรู้ และความสามารถ เช่น การหมุนเวียนงาน เพื่อให้งานที่ปฏิบัติมีความสอดคล้องกับอุดมการณ์ของผู้ปฏิบัติ

1.3 ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน

- จากผลการวิจัยพบว่า ผู้บังคับบัญชาสนใจ และเอาใจใส่ในความเป็นอยู่ของเจ้าพนักงานเรือนจำอยู่ในระดับปานกลาง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงานของเจ้าพนักงานเรือนจำให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก ดังนั้น ควรมีการให้ความรู้ก่อนการปฏิบัติงาน ติดตามผลในการปฏิบัติงาน ให้คำปรึกษาเมื่อเกิดปัญหาขณะปฏิบัติงาน รวมทั้งจัดให้มีการแข่งขัน กีฬา เพื่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ และจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ เพื่อให้มีการพบปะ พูดคุย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

1.4 ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ

- จากผลการวิจัยพบว่า ความก้าวหน้าของเจ้าพนักงานเรือนจำขึ้นอยู่กับความสามารถอยู่ในระดับควรปรับปรุง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้านความก้าวหน้าในอาชีพของเจ้าพนักงานเรือนจำให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก เนื่องจากความก้าวหน้าขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน นอกเหนือจากความสามารถในการทำงานแล้ว ยังขึ้นอยู่กับพัฒนาตนเองของเจ้าพนักงานเรือนจำ โดยการเพิ่มทักษะการทำงานในด้านต่าง ๆ เช่น การฝึกอบรมเกี่ยวกับความรู้ ความสามารถ และทัศนคติที่ดีในการปฏิบัติงาน

- จากผลการวิจัยพบว่า เจ้าพนักงานเรือนจำมีความรับผิดชอบในงานที่สำคัญ อยู่ในระดับควรปรับปรุง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้านความก้าวหน้าในอาชีพของเจ้าพนักงานเรือนจำ ให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก ดังนั้น ผู้บัญชาการ และหัวหน้างานฝ่ายต่าง ๆ ควรจะกระจายอำนาจตามตำแหน่งหน้าที่และให้เจ้าพนักงานเรือนจำมีส่วนร่วมในการทำงานที่สำคัญ

- จากผลการวิจัยพบว่า ความก้าวหน้าของเจ้าพนักงานเรือนจำขึ้นอยู่กับอายุงาน อยู่ในระดับควรปรับปรุง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้านความก้าวหน้าในอาชีพของเจ้าพนักงาน เรือนจำให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก ดังนั้น ในการเลื่อนระดับจากระดับปฏิบัติการไปเป็นระดับ บริหาร ควรพิจารณาผลงานตามความรู้และความสามารถ ไม่ควรใช้การสอบเลื่อนระดับ เพียงอย่างเดียว

- จากผลการวิจัยพบว่า เจ้าพนักงานเรือนจำได้รับการสนับสนุนให้ศึกษาต่อ อยู่ใน ระดับปานกลาง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้านความก้าวหน้าในอาชีพของเจ้าพนักงานเรือนจำ ให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก ดังนั้น ควรมีการแนะแนวด้านการศึกษา และจัดหาทุน เพื่อสนับสนุน ให้เจ้าพนักงานเรือนจำที่มีวุฒิการศึกษาไม่จบปริญญาตรี ได้มีโอกาสศึกษาต่อในชั้นปริญญาตรี โดยเฉพาะในสาขาวิชาที่สามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติงาน

1.5 ด้านโครงสร้าง นโยบาย และบรรยากาศองค์กร

- จากผลการวิจัยพบว่า ในเรือนจำมีเสียงในบริเวณที่ทำงาน อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้านโครงสร้าง นโยบาย และบรรยากาศองค์กร ของเจ้าพนักงานเรือนจำ ให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก ดังนั้น ควรใช้วัสดุกันเสียงมาทำเป็นโครงสร้างของอาคาร เพื่อลด เสียงดังรบกวนออกมาภายนอก โดยเฉพาะภายในโรงงานจะมีเสียงดัง เช่น โรงฝึกช่างเชื่อม โรงงานช่างไม้ เนื่องจากเสียงของเครื่องมือ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกวิชาชีพ

- จากผลการวิจัยพบว่า ในเรือนจำมีความสะอาดของห้องน้ำ อยู่ในระดับ ปานกลาง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้านโครงสร้าง นโยบาย และบรรยากาศองค์กรของเจ้าพนักงาน เรือนจำ ให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก ดังนั้น ควรจัดห้องน้ำให้มีแสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเท สะดวกและควรจัดสรรงบประมาณเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่จำเป็นในห้องน้ำ เช่น อ่าง กระจก ก้อนดับกลิ่น ถังขยะ และกระดาษชำระ หมั่นดูแลให้พร้อมอยู่เสมอ อย่าให้ขาด และควรมี ป้ายบอกแยก ห้องสุขาชาย – ห้องสุขาหญิง รวมทั้งควรมีป้ายแนะนำการใช้ห้องน้ำ เช่น ธุรการรักษา ความสะอาด รวมไปถึงควรกำหนดให้มีผู้รับผิดชอบดูแลในเรื่องการทำความสะอาดทุกวันหรือเวลา จำเป็น

- จากผลการวิจัยพบว่า ในเรือนจำมีความสะอาดของห้องรับประทานอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้านโครงสร้าง นโยบาย และบรรยากาศองค์กร

ของเจ้าพนักงานเรือนจำให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก ดังนั้น ควรจัดห้องรับประทานอาหารให้มีระบบระบายอากาศ มีเครื่องป้องกันแมลงรบกวน เมื่อรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว ให้นำภาชนะไปเก็บไว้ยังที่ที่เตรียมไว้ให้เรียบร้อย สำหรับแก้วน้ำพลาสติก หลังจากใช้แล้วให้ทิ้งลงถังขยะให้เรียบร้อยและการลุกจากที่นั่ง จะต้องเก็บเก้าอี้ให้เรียบร้อยทุกครั้ง

- จากผลการวิจัยพบว่า ในเรือนจำมีความทันสมัยของอุปกรณ์ที่ใช้ปฏิบัติงาน อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้าน โครงสร้าง นโยบาย และบรรยากาศองค์การของเจ้าพนักงานเรือนจำให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก ดังนั้น ควรมีการจัดสรรงบประมาณให้กับเรือนจำที่มีขนาดเล็ก เพื่อนำเทคโนโลยีมาใช้ในการปฏิบัติงาน เช่น กล้องที่วิวงจรมืด เครื่องทำลายสัญญาณโทรศัพท์มือถือ เพื่อป้องกันมิให้ผู้ต้องขังโทรศัพท์ออกมาภายนอกเรือนจำ

- จากผลการวิจัยพบว่า ในเรือนจำมีระบบรักษาความปลอดภัยขณะปฏิบัติงาน อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้าน โครงสร้าง นโยบาย และบรรยากาศองค์การของเจ้าพนักงานเรือนจำให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก ดังนั้น ควรจัดให้มีห้องควบคุมระบบที่ทันสมัย เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงภายในเรือนจำ รวมทั้งจัดการฝึกอบรมในเรื่องความรู้ ความปลอดภัยและวิธีการใช้อุปกรณ์ที่ทันสมัยในการปฏิบัติงาน

- จากผลการวิจัยพบว่า เรือนจำมีการเสริมขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อเป็นการเพิ่มการรับรู้ด้าน โครงสร้าง นโยบาย และบรรยากาศองค์การของเจ้าพนักงานเรือนจำให้อยู่ในระดับดีหรือดีมาก ดังนั้น ควรจัดสวัสดิการ เช่น เลี้ยงอาหารเช้าและเที่ยง สำหรับผู้อยู่เวรยาม ซื้อสินค้าในราคาค้นทุน มีเงินกองทุนให้กู้ยืม มอบทุนการศึกษาสำหรับบุตร รับฝากขายสินค้าจากครอบครัวของเจ้าพนักงานเรือนจำ เพื่อเสริมรายได้ให้กับครอบครัว รวมทั้งมีการยกย่อง ชมเชยเจ้าพนักงานเรือนจำที่เป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติงาน โดยการมอบประกาศนียบัตร และสนับสนุนให้เจ้าพนักงานเรือนจำได้รับการฝึกอบรมในด้านที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงาน

2. จากผลการวิจัยพบว่าเจ้าพนักงานเรือนจำมีการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวม อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ผู้บังคับบัญชาและเจ้าพนักงานเรือนจำควรรักษาระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองให้อยู่ในระดับค่อนข้างสูง และพัฒนาให้ถึงระดับสูงได้ก็จะเป็นสิ่งที่ดีมากยิ่งขึ้น ควรดำเนินการดังต่อไปนี้

2.1 จากผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการรับรู้ความสามารถในการทำงานของตนเองของเจ้าพนักงานเรือนจำ อยู่ในระดับค่อนข้างสูง เพื่อเป็นการรักษาระดับหรือเพิ่มการรับรู้ด้านการรับรู้ความสามารถในการทำงานของตนเองของเจ้าพนักงานเรือนจำให้อยู่ในระดับสูง ดังนั้น ผู้บังคับบัญชาควรมีความเชื่อมั่นในตัวเจ้าพนักงานเรือนจำในการปฏิบัติงาน เช่น เมื่อมอบหมายงานให้แก่เจ้าพนักงานเรือนจำ ต้องพูดให้เจ้าพนักงานเรือนจำมีความภาคภูมิใจอยากจะทำงาน และตระหนักถึงความสำคัญของงานที่ได้รับมอบหมาย

2.2 จากผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการรับรู้ความสามารถในการเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นของเจ้าพนักงานเรือนจำ อยู่ในระดับค่อนข้างสูง เพื่อเป็นการรักษาระดับหรือเพิ่มการรับรู้ด้านการรับรู้ความสามารถในการเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นของเจ้าพนักงานเรือนจำให้อยู่ในระดับสูง ดังนั้น ควรมีการจัดเวทีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการแก้ปัญหาในการทำงาน และควรจัดให้มีการมอบรางวัลประจำปีแก่เจ้าพนักงานเรือนจำที่มีผลการปฏิบัติงานดี และมีความประพฤติดี

2.3 จากผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการรับรู้ความสามารถในการพูดโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นของเจ้าพนักงานเรือนจำ อยู่ในระดับค่อนข้างสูง เพื่อเป็นการรักษาระดับหรือเพิ่มการรับรู้ด้านการรับรู้ความสามารถในการพูดโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นของเจ้าพนักงานเรือนจำให้อยู่ในระดับสูง ดังนั้น ควรจัดให้มีการอบรมเกี่ยวกับศิลปะการพูด เพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปในทิศทางเดียวกัน และสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้

2.4 จากผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการรับรู้ความสามารถในการสร้างความรู้สึกลึกซึ้งทางบวกให้กับตนเองและผู้อื่นของเจ้าพนักงานเรือนจำ อยู่ในระดับค่อนข้างสูง เพื่อเป็นการรักษาระดับหรือเพิ่มการรับรู้ด้านการรับรู้ความสามารถในการสร้างความรู้สึกลึกซึ้งทางบวกให้กับตนเองและผู้อื่นของเจ้าพนักงานเรือนจำให้อยู่ในระดับสูง ดังนั้น ผู้บังคับบัญชาควรให้ข้อมูลป้อนกลับทางบวก ยกย่องชมเชย ให้ข้อเสนอแนะสิ่งที่ควรเปลี่ยนแปลง แทนการวิพากษ์วิจารณ์ หรือตำหนิตัวใดคนหนึ่ง โดยมีการยกตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน และให้กำลังใจในการปรับปรุงตนเอง

3. จากผลการวิจัยพบว่าเจ้าพนักงานเรือนจำมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นระดับความเครียดที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติงาน ซึ่งจะกระตุ้นให้ร่างกายมีความกระตือรือร้น

ในการปฏิบัติงาน โดยที่ผู้บังคับบัญชาควรจะดำเนินการในเรื่องดังต่อไปนี้ เพื่อให้เจ้าพนักงานเรือนจำมีความเครียดอยู่ในระดับที่สูงเกินไป ซึ่งอาจเกิดผลเสียต่อองค์การได้ดังนี้

3.1 จากผลการวิจัยพบว่า เจ้าพนักงานเรือนจำมีความเครียดด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อไม่ให้เจ้าพนักงานเรือนจำมีความเครียดด้านร่างกายอยู่ในระดับที่สูงเกินไป ดังนั้นผู้บังคับบัญชาควรส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเจ้าพนักงานเรือนจำในระดับต่าง ๆ โดยจัดโครงการส่งเสริมความสัมพันธ์ในฝ่ายงานต่าง ๆ เช่น การแข่งขันกีฬาภายใน การสัมมนา นอกสถานที่ร่วมกัน และการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ประจำปี

3.2 จากผลการวิจัยพบว่า เจ้าพนักงานเรือนจำมีความเครียดด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อไม่ให้เจ้าพนักงานเรือนจำมีความเครียดด้านจิตใจอยู่ในระดับที่สูงเกินไป ดังนั้นควรจัดให้มีการฝึกนั่งสมาธิ วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิในการทำงาน มีสติในการคิด และการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

3.3 จากผลการวิจัยพบว่า เจ้าพนักงานเรือนจำมีความเครียดด้านพฤติกรรม อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อไม่ให้เจ้าพนักงานเรือนจำมีความเครียดด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับที่สูงเกินไป ดังนั้นผู้บังคับบัญชาควรรับฟังปัญหา พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาเหล่านั้น ๆ รวมทั้งยอมรับฟังความคิดเห็น และข้อเสนอแนะในเรื่องต่าง ๆ ของเจ้าพนักงานเรือนจำ เพื่อให้งานบรรลุวัตถุประสงค์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

1. กรมราชทัณฑ์ควรจัดอบรมเจ้าพนักงานเรือนจำให้ตระหนักถึงความสำคัญของการทำวิจัย โดยเน้นในเรื่องการให้ความร่วมมือและความตั้งใจในการตอบแบบสอบถาม โดยไม่บิดเบือนความเป็นจริง เพื่อผลการศึกษาของงานวิจัยที่ได้จะมีความเที่ยงตรงและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ ปรับปรุง แก้ไขให้เกิดประโยชน์ต่อเจ้าพนักงานเรือนจำ เรือนจำและทัณฑสถาน

2. ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยด้านงาน การรับรู้ความสามารถของตนเองและความเครียดกับประชากรกลุ่มอื่น ๆ เช่น เจ้าพนักงานเรือนจำใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้และเจ้าพนักงานเรือนจำในภาคต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อจะได้นำผลการวิจัยมาเปรียบเทียบและสามารถนำไปใช้ได้อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น

3. ควรมีการศึกษาความเครียด และปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของเจ้าพนักงานเรือนจำ เช่น บุคลิกภาพ การสนับสนุนทางสังคม และการพัฒนาตนเอง เป็นต้น เพื่อให้รอบแนวคิดในการศึกษาเรื่องนี้มีความกว้างขวางยิ่งขึ้น

4. ควรมีการศึกษาวิจัยโดยใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลแบบอื่นมาประกอบกับการใช้แบบสอบถาม เช่น การให้รายงานด้วยตนเอง การสัมภาษณ์ และการสังเกต เพื่อจะช่วยให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น หรือปรับเปลี่ยนวิธีศึกษาจากการเก็บข้อมูลเป็นการทดลองหรือจัดโปรแกรมให้คำปรึกษา หรือเสริมทักษะบางประการ เช่น การลดความเครียด เป็นต้น