

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้ปฏิบัติงานคลัง มหาวิทยาลัยขอนแก่น ถึงหัวข้อต่อไปนี้

- 4.1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล
- 4.2 ปัจจัยด้านการงาน
- 4.3 ระดับของความเครียด
- 4.4 เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล
- 4.5 เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยด้านการงาน
- 4.6 วิธีการผ่อนคลายความเครียดของผู้ปฏิบัติงานคลัง

4.1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

ผู้วิจัยได้ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่เป็นตัวแปรอิสระที่สำคัญ ได้แก่ เพศ อายุ ตำแหน่งหน้าที่ในการทำงาน ระยะเวลาในการทำงานในมหาวิทยาลัย ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และหน่วยงานที่ปฏิบัติ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังปรากฏในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติงานคลัง มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (n = 233)	ร้อยละ (%)
1. เพศ		
1) ชาย	46	19.70
2) หญิง	187	80.30
2. อายุ		
1) ไม่เกิน 30 ปี	86	36.90
2) 31-40 ปี	106	45.50
3) 41-50 ปี	36	15.50
4) 50 ปีขึ้นไป	5	2.10
3. ตำแหน่งหน้าที่ในการทำงาน		
1) หักศุ	83	35.60
2) การเงินและบัญชี	150	64.40
4. ระยะเวลาการทำงานในมหาวิทยาลัยขอนแก่น		
1) 1-5 ปี	85	36.50
2) 6-10 ปี	42	18.00
3) 11-15 ปี	58	24.90
4) 16 ปีขึ้นไป	48	20.60

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติงานคลัง มหาวิทยาลัยขอนแก่น
(ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (n = 233)	ร้อยละ (%)
5. ระดับการศึกษาสูงสุด		
1) ต่ำกว่า ปวช.	4	1.70
2) ปวช.	21	9.00
3) ปวส.	79	33.90
4) ปริญญาตรี	125	53.60
5) ปริญญาโท	4	1.70
6. สถานภาพสมรส		
1) โสด	88	37.80
2) สมรส	139	59.70
3) หม้าย	6	2.60
7. หน่วยงานที่ปฏิบัติ		
1) สำนักงานอธิการบดี สำนัก ศูนย์ และสถาบัน	74	31.80
2) สำนักงานคณบดี	89	38.20
3) คณะแพทยศาสตร์	70	30.00

จากตารางที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติงานคลัง ส่วนมากเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 80.30 อายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.50 ตำแหน่งหน้าที่ในการทำงานด้านการเงินและการบัญชี คิดเป็นร้อยละ 64.40 ระยะเวลาการทำงานในมหาวิทยาลัยขอนแก่น

1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.50 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 53.60 สถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 59.70 และปฏิบัติงานในสำนักงานคณบดี คิดเป็นร้อยละ 38.20

4.2 บัณฑิตด้านการงาน

จากการศึกษาความรู้สึกหรือพฤติกรรมของบุคลากรผู้ปฏิบัติงานคลัง ในเรื่องเกี่ยวกับบัณฑิตด้านการงาน 5 ด้าน คือ 1) ด้านการรับรู้ต่อความสำเร็จในงาน 2) ด้านสัมพันธภาพระหว่างผู้ปฏิบัติงาน 3) ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ 4) การรับรู้ต่อความสามารถในการทำงานของตนเอง และ 5) ด้านการรับรู้ต่อระบบบริหาร ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังปรากฏในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความเกี่ยวกับบัณฑิตด้านการงาน

บัณฑิตด้านการงาน	ระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลความ
1. ด้านการรับรู้ต่อความสำเร็จในงาน	3.80	0.46	มาก
2. ด้านสัมพันธภาพระหว่างผู้ปฏิบัติงาน	3.70	0.56	มาก
3. ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ	2.81	0.32	ปานกลาง
4. การรับรู้ต่อความสามารถในการทำงาน ของตนเอง	3.63	0.52	มาก
5. ด้านการรับรู้ต่อระบบบริหาร	3.27	0.55	ปานกลาง
รวม	3.38	0.32	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 บุคลากรผู้ปฏิบัติงานคลัง มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีการรับรู้ต่อบัณฑิตงาน อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 3.38$) และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ผู้ปฏิบัติงานคลังมีการรับรู้ต่อบัณฑิตงาน อยู่ในระดับ มาก 3 ด้าน ตามลำดับจากมากไปน้อย คือ

- 1) ด้านการรับรู้ต่อความสำเร็จในงาน ($\bar{X} = 3.80$)
- 2) ด้านสัมพันธภาพระหว่างผู้ปฏิบัติงาน ($\bar{X} = 3.70$)
- 3) ด้านการรับรู้ต่อความสามารถในการทำงานของตนเอง ($\bar{X} = 3.63$)

การคิดค่าคะแนนปัจจัยด้านการงานในรูปคะแนนดิบ พบว่า

1. การรับรู้ต่อความสำเร็จในงาน

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของผู้ปฏิบัติงานคลัง จำนวนตามระดับการรับรู้ต่อความสำเร็จในงาน

การรับรู้ต่อความสำเร็จในงาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
มาก	60	25.75
ปานกลาง	173	74.25
น้อย	-	-
รวม	233	100.00

จากตารางที่ 5 พบว่าผู้ปฏิบัติงานคลัง มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีการรับรู้ต่อความสำเร็จในงาน อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.25 รองลงมาเป็นระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 25.75

2. ด้านสัมพันธภาพระหว่างผู้ปฏิบัติงาน

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของผู้ปฏิบัติงานคลัง จำแนกตามระดับสัมพันธภาพระหว่างผู้ปฏิบัติงาน

ระดับสัมพันธภาพระหว่างผู้ปฏิบัติงาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
มาก	147	63.09
ปานกลาง	86	36.91
น้อย	-	-
รวม	233	100.00

จากตารางที่ 6 ปรากฏว่าผู้ปฏิบัติงานคลัง มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีการรับรู้ถึงสัมพันธภาพระหว่างผู้ปฏิบัติงาน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 63.09 รองลงมาเป็นระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.91

3. ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของผู้ปฏิบัติงานคลัง จำแนกตามการรับรู้ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ

	จำนวน	ร้อยละ
การรับรู้ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ	(คน)	(%)
มาก	1	0.42
ปานกลาง	219	94.00
น้อย	13	5.58
รวม	233	100.00

จากตารางที่ 7 ปรากฏว่าผู้ปฏิบัติงานคลัง มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีการรับรู้ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 94.00 รองลงมาเป็นระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 5.58

4. ด้านการรับรู้ต่อความสามารถในการทำงานของตนเอง

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของผู้ปฏิบัติงานคลัง จำนวนตามการรับรู้ต่อความสามารถในการทำงานของตนเอง

การรับรู้ต่อความสามารถในการ ทำงานของตนเอง	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
มาก	101	43.35
ปานกลาง	130	55.79
น้อย	2	0.86
รวม	233	100.00

จากตารางที่ 8 ปรากฏว่าผู้ปฏิบัติงานคลัง มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีการรับรู้ต่อความสามารถในการทำงาน อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.79 รองลงมาเป็นระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.35

5. ด้านการรับรู้ต่อระบบบริหาร

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของผู้ปฏิบัติงานคลัง จำแนกตามการรับรู้ต่อระบบบริหาร

การรับรู้ต่อระบบบริหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
มาก	170	72.96
ปานกลาง	47	20.17
น้อย	16	6.87
รวม	233	100.00

จากตารางที่ 9 ปรากฏว่าผู้ปฏิบัติงานคลัง มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีการรับรู้ต่อระบบบริหารอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 72.96 รองลงมาเป็นระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 20.17

4.3 ระดับของความเครียด

ความเครียดของผู้ปฏิบัติงานคลัง มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยใช้แบบสำรวจความเครียด HOS (Health Opinion Survey) ทางด้านปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ และอาการแสดงทางร่างกาย และจิตใจ แบ่งระดับความเครียดออกเป็น ความเครียดต่ำ ความเครียดปานกลาง และความเครียดรุนแรง ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังปรากฏในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของผู้ปฏิบัติงานคลัง ที่เผชิญกับความเครียด จำแนกตามระดับของความเครียด

ระดับของความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. ความเครียดต่ำ	30	12.88
2. ความเครียดปานกลาง	169	72.53
3. ความเครียดรุนแรง	34	14.59
รวม	233	100.00

จากตารางที่ 10 ปรากฏว่าผู้ปฏิบัติงานคลัง มหาวิทยาลัยขอนแก่น ส่วนมากมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 72.53 เป็นความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 14.59 และความเครียดอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 12.88

4.4 เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล

เพื่อศึกษาถึงปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติงานคลังที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อระดับความเครียดที่ต่างกัน หรือไม่ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล จะได้นำเสนอต่อไปนี้

1) เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคล กับระดับความเครียด จำแนกตามเพศ

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ	$\bar{X}$	S.D.	t
เพศชาย	34.65	6.88	1.26
เพศหญิง	33.56	4.78	

$P > .05$

จากตารางที่ 11 ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติงานคลัง ที่มีเพศต่างกัน มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2) เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล งานนอกตามอายุ

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ	$\bar{X}$	S.D.	F Ratio	F Prob.
< 30 ปี	34.50	4.90		
31-40 ปี	33.67	5.52	1.3352	0.2637
41-50 ปี	32.47	4.97		
> 50 ปีขึ้นไป	33.00	7.14		

$P > .05$

จากตารางที่ 12 ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติงานคลัง ที่มีอายุต่างกัน มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3) เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านตำแหน่งหน้าที่ในการทำงาน

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามตำแหน่งหน้าที่
ในการทำงาน

ตำแหน่งหน้าที่	$\bar{X}$	S.D.	t
พัสดุ	33.92	6.18	0.30
การเงิน/บัญชี	33.70	4.70	

$P > .05$

จากตารางที่ 13 ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติงานคลัง ที่มีตำแหน่งหน้าที่ในการทำงานต่างกัน มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4) เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาการทำงานในมหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามระยะเวลาการทำงานในมหาวิทยาลัย

	$\bar{X}$	S.D.	F	F
ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาการทำงาน			Ratio	Prob.
1-5 ปี	34.59	5.12		
6-10 ปี	33.64	5.38	1.1746	0.3202
11-15 ปี	33.33	5.47		
16 ปีขึ้นไป	33.00	5.13		

$P > .05$

จากตารางที่ 14 ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติงานคลังที่มีระยะเวลาในการทำงานในมหาวิทยาลัยต่างกัน มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

5) เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามระดับการศึกษา

	$\bar{X}$	S.D.	F	F
ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา			Ratio	Prob.
ต่ำกว่า ปวช.	32.00	6.48		
ปวช.	33.29	5.26		
ปวส.	34.91	5.31	2.4193	0.0494*
ปริญญาตรี	33.38	4.98		
ปริญญาโท	28.25	8.42		

*P < .05

จากตารางที่ 15 ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติงานคลัง ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อทดสอบโดยวิธีของ Seheffe แล้ว ไม่พบความแตกต่างเป็นรายคู่ของปัจจัยด้านการศึกษา

6) เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านสถานภาพการสมรส

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามสถานภาพการสมรส

	$\bar{X}$	S.D.	F	F
ปัจจัยส่วนบุคคลด้านสถานภาพการสมรส			Ratio	Prob.
โสด	33.49	5.16		
สมรส	34.07	5.27	1.0891	0.3382
หม้าย	31.17	6.55		

$P > .05$

จากตารางที่ 16 ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติงานคลัง ที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

7) เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านหน่วยงานที่ปฏิบัติ

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามหน่วยงานที่ปฏิบัติ

	$\bar{X}$	S.D.	F	F
ปัจจัยส่วนบุคคลด้านหน่วยงานที่ปฏิบัติ			Ratio	Prob.
สำนักงานอธิการบดี, สำนัก, ศูนย์, สถาบัน	33.89	5.15		
สำนักงานคณบดี	33.91	5.89	0.1522	0.8589
คณะแพทยศาสตร์	33.49	4.55		

P > .05

จากตารางที่ 17 ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติงานคลัง ที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานที่ต่างกัน มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4.5 เปรียบเทียบระดับความเครียดกับปัจจัยด้านการงาน

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้ในปัจจัยด้านการงานของผู้ปฏิบัติงานคลัง ที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อระดับความเครียดที่ต่างกัน หรือไม่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังจะแสดงเป็นลำดับดังนี้

1) เปรียบเทียบระดับความเครียดกับการรับรู้ต่อความสำเร็จในงาน

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบระดับความเครียดกับการรับรู้ต่อความสำเร็จในงานของผู้ปฏิบัติงานคลัง

	$\bar{X}$	S.D.	F	F
การรับรู้ต่อความสำเร็จในงาน			Ratio	Prob.
มาก	24.39	11.65		
ปานกลาง	26.20	9.81	2.1323	0.1209
น้อย	29.15	4.97		

$P > .05$

จากตารางที่ 18 ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติงานคลัง ที่มีระดับการรับรู้ต่อความสำเร็จในงานแตกต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2) เปรียบเทียบระดับความเครียดกับการรับรู้ด้านสัมพันธภาพระหว่างผู้ปฏิบัติงาน

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบระดับความเครียดกับการรับรู้ด้านสัมพันธภาพระหว่างผู้ปฏิบัติงาน
ของผู้ปฏิบัติงานคลัง

	$\bar{X}$	S.D.	F	F
การรับรู้ด้านสัมพันธภาพระหว่างผู้ปฏิบัติงาน			Ratio	Prob.
มาก	33.90	6.11		
ปานกลาง	32.17	9.43	1.3844	0.2526
น้อย	30.00	12.22		

$P > .05$

จากตารางที่ 19 ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติงานคลัง ที่มีการรับรู้ด้านสัมพันธภาพระหว่างผู้ปฏิบัติงานแตกต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3) เปรียบเทียบระดับความเครียดกับการรับรู้ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ

ตารางที่ 20 เปรียบเทียบระดับความเครียดกับการรับรู้ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ

	$\bar{X}$	S.D.	F	F
การรับรู้ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ			Ratio	Prob.
มาก	37.55	9.49		
ปานกลาง	37.51	9.43	1.3812	0.2534
น้อย	34.38	13.73		

$P > .05$

จากตารางที่ 20 ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติงานคลังที่มีระดับการรับรู้ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4) เปรียบเทียบระดับความเครียดกับการรับรู้ต่อความสามารถในการทำงานของตนเอง

ตารางที่ 21 เปรียบเทียบระดับความเครียดกับการรับรู้ต่อความสามารถในการทำงาน

	$\bar{X}$	S.D.	F	F
การรับรู้ต่อความสามารถในการทำงาน			Ratio	Prob.
มาก	21.90	8.18		
ปานกลาง	21.01	8.94	0.1586	0.8534
น้อย	20.76	9.29		

$P > .05$

จากตารางที่ 21 ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติงานคลัง ที่มีการรับรู้ต่อความสามารถในการทำงานต่างกัน มีระดับความเครียด ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

5) เปรียบเทียบระดับความเครียดกับการรับรู้ต่อระบบบริหาร

ตารางที่ 22 เปรียบเทียบระดับความเครียดกับการรับรู้ต่อระบบบริหาร

	$\bar{X}$	S.D.	F	F
การรับรู้ต่อระบบบริหาร			Ratio	Prob.
มาก	70.00	0.00		
ปานกลาง	62.63	21.34	2.2309	0.1098
น้อย	59.85	24.80		

$P > .05$

จากตารางที่ 22 ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติงานคลังที่มีการรับรู้ต่อระบบบริหารต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4.6 วิธีการผ่อนคลายความเครียดของผู้ปฏิบัติงานคลัง

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความ วิธีผ่อนคลายความเครียดของผู้ปฏิบัติงานคลัง

วิธีผ่อนคลายความเครียด	ความถี่ของพฤติกรรม		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลความ
<u>ขณะปฏิบัติงาน</u>			
1. กลับนเก้าอี้ทำงาน 5-10 นาที	1.44	0.34	ไม่ค่อยเกิดขึ้น
2. บริหารร่างกายในที่ทำงาน	1.46	0.56	ไม่ค่อยเกิดขึ้น
3. ออกไปเดินรอบ ๆ ห้องหรือนอกห้องทำงาน	2.20	0.55	บางครั้ง
4. นวดตามร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1.78	0.62	บางครั้ง
5. ทบทวนสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเพื่อหาทางแก้ไข	2.03	0.62	บางครั้ง
6. กำหนดลมหายใจเข้าออก เพื่อให้เกิดสมาธิ	1.65	0.65	บางครั้ง
7. วางแผนการทำงานใหม่เพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด	2.06	0.62	บางครั้ง
8. เพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อเอาชนะปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด	2.34	0.60	บางครั้ง
9. พยายามระบายกับเพื่อนหรือคนที่ตนเองไว้วางใจได้รับฟัง	2.18	0.60	บางครั้ง
10. เลิกคิดกับเรื่องงาน ปล่อยไปตามยถากรรม	1.68	0.67	บางครั้ง

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความ วิธีผ่อนคลายความเครียด
ของผู้ปฏิบัติงานคลัง (ต่อ)

วิธีผ่อนคลายความเครียด	ความถี่ของพฤติกรรม		
	X	S.D.	แปลความ
หลังการปฏิบัติงาน			
11. ฟังวิทยุ/ดูโทรทัศน์	2.65	0.56	บ่อย ๆ
12. อ่านหนังสือพิมพ์/วารสาร	2.25	0.59	บางครั้ง
13. เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย	1.91	0.64	บางครั้ง
14. ขับรถออกไปตามสถานที่พักผ่อนนอกเมือง	1.85	0.66	บางครั้ง
15. นอนหลับให้สนิท	2.39	0.65	บางครั้ง
16. ไปพบจิตแพทย์	1.05	0.24	ไม่ค่อยเกิดขึ้น

จากตารางที่ 23 ปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติงานคลังมีวิธีผ่อนคลายความเครียดในการปฏิบัติงาน
ทั้งขณะปฏิบัติงาน และหลังการปฏิบัติงาน ดังนี้

1. ขณะปฏิบัติงาน ผู้ปฏิบัติงานคลัง มักใช้วิธีผ่อนคลายความเครียดเป็นบางครั้ง ตาม
ลำดับดังนี้

- 1) เพิ่มความพยายามให้มากขึ้นเพื่อเอาชนะปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด
- 2) ออกไปเดินรอบ ๆ ห้อง หรือนอกห้องทำงาน
- 3) พยายามระบายกับเพื่อน ๆ หรือคนที่ตนเองไว้วางใจได้รับฟัง
- 4) วางแผนการทำงานใหม่เพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด
- 5) ทบทวนสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือหาทางแก้ไข
- 6) นวดตามร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 7) เลิกคิดกับเรื่องงาน ปล่อยไปตามยถากรรม

8) กำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อให้เกิดสมาธิ

ส่วนวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ไม่ค่อยได้ปฏิบัติ มี 2 เรื่องคือ

- 1) การบริหารร่างกายในที่ทำงาน
- 2) กลับนอนเก้าอี้ทำงาน 5-10 นาที

2. หลังการปฏิบัติงาน ผู้ปฏิบัติงานคลัง มีวิธีการผ่อนคลายความเครียดหลังการปฏิบัติงาน บ่อย ๆ ได้แก่ การฟังวิทยุ/ดูโทรทัศน์ ส่วนวิธีผ่อนคลายความเครียดที่ใช้บางครั้ง ได้แก่

- 1) นอนหลับให้สนิท
- 2) อ่านหนังสือพิมพ์/วารสาร
- 3) เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย
- 4) ขับรถออกไปตามสถานที่พักผ่อนนอกเมือง

และวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ไม่ค่อยได้กระทำเลย คือ การไปพบจิตแพทย์
ผู้ปฏิบัติงานคลัง ได้อธิบายถึงวิธีการผ่อนคลายความเครียดในรูปแบบอื่นๆ อีก เช่น

1. การทำงานบ้าน ทำอาหาร และเล่นกับสมาชิกในบ้าน
2. พุดคุยกับเพื่อนบ้าน
3. ไปเที่ยวกับเพื่อนหรือคนสนิท
4. ทำสมาธิ, สวดมนต์, อยู่เงียบ ๆ
5. เดินดูสินค้าตามห้างสรรพสินค้า และทานอาหารนอกบ้าน
6. ปลูกต้นไม้, เลี้ยงสัตว์
7. ประดิษฐ์สิ่งของ
8. เล่นดนตรี