

แหล่งความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดของชาวบ้านวัยกลางคน ในชุมชนชนบท จังหวัดอุบลราชธานี

Sources of Stress and Stress Management Behavior of Middle-Age People in the Rural in Ubonratchathani Province

ธันมพร ทองลง^{1*}

Thanumporn Thonglong^{1*}

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการจัดการความเครียดในชาวบ้านวัยกลางคนของชุมชนชนบทจังหวัดอุบลราชธานี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการศึกษาในชุมชนชนบทในจังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นประชาชนที่มีอายุ 40 – 59 ปี จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น ผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนเป็นเวลา 10 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีโรคประจำตัว และผู้ที่จักวิถีชีวิตของชุมชน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสำรวจ สังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ผลการวิจัย พบว่า แหล่งความเครียดเกิดจาก 3 สาเหตุ คือ ปัญหาด้านครอบครัว ปัญหาการทำงาน และปัญหาทางสุขภาพ ซึ่งมีวิธีการจัดการความเครียดด้วยการพูดคุย ดื่มแอลกอฮอล์ และการทำบุญ สรุปผล พฤติกรรมการจัดการความเครียดขึ้นอยู่กับบริบทของชุมชน การประกอบอาชีพ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

คำสำคัญ: พฤติกรรมการจัดการความเครียด วัยกลางคน จังหวัดอุบลราชธานี

Abstract

The purpose of this research was to study Stress Management Behaviors of middle-aged people in the rural in Ubonratchathani province. This research was the qualitative research. The study was done in the rural of Ubon ratchathani province. There were 40 key informants, consisted of people aged 40 - 59 years old who live in the community more than 10 years, people with underlying and people who have known their lifestyle from each community. The data were collected by survey, Non-Participant Observation and in depth interview. The content analysis was used for data analysis. Results: Stress Management Behaviors which the stress was caused by family problems, work problems and health problems, folks relieved their stress by taking, alcoholic beverage and praying. Conclusion: Stress Management Behaviors depend on community context occupation and the changing of social status

Keywords: Stress Management Behavior, Middle-Aged People, Ubonratchathani Province

¹ อ., สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี อุบลราชธานี 41000

¹ Lecturer, Sports Science Program, Faculty of Science, Udon Thani Rajabhat University, Udonthani, 41000

* Corresponding author: Tel. 0850628892, E-mail Address: e_pi_@hotmail.com

บทนำ

ปัจจุบันแนวทางการดำเนินชีวิตของประชาชนในประเทศได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามสภาพแวดล้อมของสังคม ค่านิยมของกระแสวัตถุนิยม เหตุการณ์บ้านเมืองภายในและภายนอกประเทศ ล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาที่สำคัญที่เป็นปัจจัยที่ประชาชนในประเทศต้องเผชิญและต่อสู้แข่งขันในแต่ละวันเพื่อที่จะสามารถดำเนินชีวิตดำรงเพื่อความอยู่รอด ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ในสังคมโลกเกิดความเครียดที่ส่งผลโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ถ้าเกิดความเครียดเหล่านี้สะสมเป็นระยะเวลาที่นานและไม่สามารถผ่อนคลายความเครียดได้อย่างถูกวิธี จะนำไปสู่ความเจ็บป่วยหรือเกิดความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจอย่างร้ายแรงก่อให้เกิดปัญหาภายในครอบครัวและต่อสังคมในที่สุด

วัยกลางคนหรือวัยผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 40 – 59 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงบทบาท เนื่องจากเป็นที่มีการะหน้าที่และความรับผิดชอบมากขึ้น และนักสังคมวิทยากล่าวถึงการเริ่มต้นการปรับเปลี่ยนจากวัยรุ่นเป็นวัยผู้ใหญ่ คือ สำเร็จการศึกษา มีอาชีพประจำ การแต่งงาน และการเป็นบิดามารดา เมื่อเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทสิ่งที่ตามมาคือ ภาระหน้าที่การทำงาน ในบุคคลวัยนี้ต้องการทำงานที่มั่นคง มีรายได้ที่สามารถเลี้ยงดูครอบครัว จึงส่งผลทำให้ต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ได้ ถ้าไม่สามารถจัดการการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ คือ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาครอบครัว เป็นต้น สุดท้ายหาทางออกและวิธีการผ่อนคลายปัญหาต่างๆ ไม่ได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด [1]

ความเครียด หมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้า ในประสบการณ์ว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคามโดยเป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอกกับได้แก่สิ่งแวดล้อมในสังคม ในการทำงาน ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตกับปัจจัยภายใน ของบุคคล เช่น ทักษะคิด ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น [2] ซึ่งสาเหตุของความเครียดเกิดขึ้นได้หลายวิธี เช่น ความเครียดในการทำงาน เป็นความรู้สึกด้านจิตใจที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกทั่วไปในการทำงาน เป็นสภาวะที่ไม่สมดุลที่มีผลมาจากการทำงาน ซึ่งส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา และก่อให้เกิดผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานทั้งในด้านบวก และในด้านลบ เป็นต้น เมื่อเกิดความเครียดจนหาทางออกหรือวิธีการผ่อนคลายความเครียดได้ ก็ส่งผลกระทบต่อร่างกาย และสภาพจิตใจเป็นอย่างมาก เช่น โรคอ้วน บางคนเมื่อเกิดความเครียดจะหาทางจัดการความเครียด โดยการรับประทานอาหารเพื่อแก้ปัญหาและขจัดความเครียด แต่ผลที่ได้ตามมาก็คือ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและโรคมะเร็งได้ [3]

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและทำความเข้าใจในพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยกลางคน เพื่อรวบรวมวิธีการจัดการความเครียดทั้งในแง่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเชิงบวก เช่น การสวดมนต์ให้พระ เป็นต้น หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในเชิงลบ เช่น การคิดฆ่าตัวตาย การทำลายตัวเอง เป็นต้น เพื่อเป็นทางในการส่งเสริมให้ชาวบ้านวัยกลางคนมีการบริหารจัดการ มีความรู้และแนวทางผ่อนคลายความเครียดที่ถูกวิธี จนทำให้ชาวบ้านในชุมชนมีคุณภาพชีวิตและพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ถูกวิธีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมจัดการความเครียดในชาวบ้านวัยกลางคนของชุมชนชนบทจังหวัดอุบลราชธานี

วัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการ

ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญหรือผู้รู้ (Key Informants) เกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการความเครียด มีทั้งหมด 40 คน คือ

1. กลุ่มประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบทในเขตอำเภอเชิงใน มากกว่า 10 ปี และมีอายุ 40 – 59 ปี เป็นประชาชนที่ไม่มีโรคประจำตัวจำนวน 15 คน และประชาชนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต เป็นต้น จำนวน 15 คน รวมจำนวนผู้ให้ข้อมูล 30 คน เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลทั้ง 2 กลุ่มจะสามารถให้ข้อมูลของสาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันในแต่ละแบบในส่วนของผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัว โดยการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ที่มีปัญหาสุขภาพจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล

2. กลุ่มผู้ที่รู้วิถีชีวิตการดำเนินชีวิตของชาวบ้านในชุมชน โดยเป็นบุคคลใดบุคคลหนึ่งก็ได้ในกลุ่มนี้ เช่น ผู้ใหญ่บ้านหรืออดีตผู้ใหญ่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวนผู้ให้ข้อมูล 10 คน เนื่องจากเป็นผู้ที่อยู่ในชุมชนมีความคลุกคลี รู้จักชุมชน และวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนในชุมชน จึงสามารถให้ข้อมูลในภาพรวมของประชาชนในชุมชนได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสำรวจ ศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของชุมชนที่เกี่ยวข้องพฤติกรรมจัดการความเครียด เช่น สำรวจสถานที่ต่างๆ ที่ชาวบ้านรวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ

2. แบบสัมภาษณ์ ประเด็นเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการความเครียด เช่น ท่านมีความเครียดหรือไม่ ถ้ามี ส่วนมากมีปัญหาเกี่ยวกับอะไร และสามารถจัดการความเครียดได้อย่างไร

3. แบบสังเกตโดยมีประเด็น ได้แก่ แบบสังเกตบุคคล (โดยจะสังเกตกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักไป พร้อมๆ กับ การสัมภาษณ์)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ การสัมภาษณ์ (Interview) โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) มีประเด็นการศึกษา คือ พฤติกรรมจัดการความเครียด ได้แก่ ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด สาเหตุของความเครียด วิธีการแก้ไขปัญหาความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด

2. การบันทึกข้อมูล เป็นขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสังเกต ในการศึกษาวิจัย ครั้งนี้อาศัยการบันทึกภาคสนาม (Field Note) และ การบันทึกเสียง (Voice Records)

3. การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non- Participation Observation) โดยมีพื้นที่การสังเกต คือ พื้นที่เกี่ยวข้องกับสถานที่ผ่อนคลายความเครียด ซึ่งข้อมูลสถานที่ได้มาจากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก เช่น วัดวาอาราม สนามกีฬา เป็นต้น โดยสังเกตกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักไปพร้อมๆ กับ การสัมภาษณ์

ขั้นตอนการวิจัย

ระยะที่ 1 ช่วงเตรียมความพร้อมก่อนลงสนามวิจัย

ก่อนการดำเนินการวิจัยและลงสนามจริง ผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมโดยการศึกษาแนวคิดและรูปแบบของการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมจัดการความเครียดของชุมชนชนบท หลังจากนั้นได้ทำการลงพื้นที่เพิ่มเติมต่อประสานงานกับผู้นำชุมชนก่อนลงมือทำการศึกษาวิจัย เนื่องจากผู้วิจัยต้องการศึกษาปัญหา สาเหตุและแนวทางการจัดการความเครียด การผ่อนคลายความเครียดอย่างแท้จริง โดยผู้วิจัยเริ่มต้นจากการสร้างความคุ้นเคยกับชาวบ้าน

ในชุมชนก่อนการเก็บข้อมูลจริงเป็นระยะเวลา 1 เดือน หลังจากผ่านระยะเวลา 1 เดือนผู้วิจัยเริ่มทำการเก็บข้อมูลจริงในประเด็นที่จะศึกษา คือ การดำเนินชีวิต ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด สาเหตุของความเครียด การผ่อนคลายความเครียด และแนวทางการจัดการความเครียดของวัยกลางคนของชาวบ้านในชุมชนชนบท

ระยะที่ 2 ช่วงอยู่ในสนามวิจัย

ภายหลังจากการสร้างความคุ้นเคยในชุมชนเป็นระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยเริ่มติดต่อประสานงานผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งก็คือ ชาวบ้านวัยกลางคนในชุมชนที่มีอายุ 40 – 59 ปี ทั้งเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดี มีโรคประจำตัวและผู้รู้การดำเนินชีวิตของชาวบ้านในชุมชน โดยการนัดวันเวลา โดยมีวิธีการดำเนินการเก็บข้อมูลในระยะที่ 2 ดังต่อไปนี้

การสัมภาษณ์เชิงลึก การสำรวจชุมชนและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม

การสัมภาษณ์เชิงลึกนั้น ผู้วิจัยได้ทำการเตรียมประเด็นของคำถามกว้างๆ ไว้เพื่อป้องกันกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักหลุดประเด็นของการสนทนา โดยประเด็นที่ทำการศึกษา ได้แก่ การดำเนินชีวิต ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด สาเหตุของความเครียด การผ่อนคลายความเครียด และแนวทางการจัดการความเครียดของวัยกลางคนของชาวบ้านในชุมชนชนบท โดยผู้วิจัยเริ่มเปิดประเด็นของการวิจัยโดยการแนะนำตัวและพูดคุยเรื่องทั่วไปก่อน ค่อยนำเข้าสู่ประเด็นที่จะศึกษา ในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ผู้วิจัยใช้การบันทึกเสียงพร้อมกันบันทึกประเด็นสำคัญลงสมุดบันทึก

นอกจากนี้ ในขณะที่ผู้วิจัยทำการศึกษาอยู่ในสนามวิจัย ได้อาศัยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม สำหรับการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ผู้วิจัยทำการสังเกตกิจวัตรประจำวันของผู้ให้ข้อมูลหลักตลอดทั้งวัน เพื่อตรวจสอบระหว่างข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์กับการปฏิบัติจริงของผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งเป็นการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้านวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างการสังเกตควบคู่ไปกับการสัมภาษณ์ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากผู้วิจัยได้นี้เป็นข้อมูลที่มีประโยชน์และสามารถเชื่อมโยงข้อมูลที่ได้จากการศึกษาได้

สำหรับการสำรวจในครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการสำรวจพื้นที่ คือ วัดวาอาราม สนามกีฬา ลานกิจกรรมในชุมชนเป็นต้น ซึ่งเป็นสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้สัมภาษณ์ คือ ผู้ใหญ่บ้าน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหมู่บ้าน กล่าวว่าการเวลาชาวบ้านในชุมชนจะไปพบปะ และรวมตัวกันทำกิจกรรมเพื่อความเครียด

หลังจากได้ข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะดำเนินการถอดเทปบันทึกเสียงและจัดหมวดหมู่ในเบื้องต้นเพื่อการศึกษาความอึดตัวของข้อมูล หากพบว่าข้อมูลยังไม่สมบูรณ์ผู้วิจัยจะลงไปทำการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมจนกว่าจะได้ข้อมูลครบตามที่ต้องการ และนำข้อมูลมาตรวจสอบความถูกต้อง ความตรงประเด็นและความน่าเชื่อถือของข้อมูลต่อไป ซึ่งสามารถตรวจสอบได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

การตรวจสอบความตรงของข้อมูล

การตรวจสอบข้อมูลว่าเป็นข้อมูลที่ได้ทำการ รวบรวมมีความครบถ้วน ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ และสามารถตอบปัญหาของ การวิจัยได้ ผู้วิจัยต้องทำการตรวจสอบข้อมูลทุกครั้ง ที่ทำการศึกษาและเก็บข้อมูลในชุมชน ซึ่งผู้วิจัยใช้การ ตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า [4] ดังนี้

1. การตรวจสอบแบบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) คือ การตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมา โดยการตรวจสอบแหล่งเวลาเป็นการตรวจสอบว่าข้อมูลในเวลาที่ต่างกันจะมีข้อมูลเหมือนกันหรือไม่ การตรวจสอบแหล่งสถานที่ เป็นการตรวจสอบว่าข้อมูลสถานที่ ต่างกันจะมีข้อมูลเหมือนกันหรือไม่ และการตรวจสอบแหล่งบุคคล เป็นการตรวจสอบว่าการ เปลี่ยนบุคคลที่ให้ข้อมูล ไป ข้อมูลที่ได้จะมีความเหมือนกันหรือไม่ ถ้าหากข้อมูลที่ได้มานั้นมีความ เหมือนกัน ผู้วิจัยถือว่าข้อมูลที่ได้มานั้นมีความ น่าเชื่อถือและเป็นข้อมูลที่เป็นความจริง

2. การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการเก็บ รวบรวมข้อมูล (Method Triangulation) คือ การใช้วิธีการเก็บข้อมูลต่างๆ ในการรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน โดยใช้การสังเกตควบคู่กับการสัมภาษณ์

ระยะที่ 3 ช่วงออกจากสนามวิจัย

หลังจากที่ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลครบตามความต้องการแล้ว ผู้วิจัยยังไม่ออกจากสนามวิจัยทันที แต่ยังคงมีการติดต่อประสานงานกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักอยู่ตลอดเวลา หากผู้วิจัยพบว่าข้อมูลที่ได้ไปยังไม่เพียงพอ ก็จะสอบถามข้อมูลต่างๆ ได้อย่างครบถ้วน ซึ่งในระยะนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลไปด้วย ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถกระทำด้วยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ไปพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการตรวจสอบข้อมูลเป็นระยะเพื่อที่จะทำให้ข้อมูลที่ได้สามารถนำไปเป็นแนวทางในการเก็บ รวบรวมข้อมูลครั้งต่อไป โดยยึดหลักการวิเคราะห์ ข้อมูลเพื่อจะนำไปสร้างเป็นข้อสรุป ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากผลการสำรวจชุมชน วัด สนามกีฬา ลานกิจกรรมชุมชน และบุคคล เพื่อให้ได้ทราบข้อมูล พื้นฐานของชุมชนเกี่ยวกับวิถีชีวิตและพฤติกรรมจัดการความเครียด เช่น จากการสำรวจพบว่า ส่วนมากชาวบ้านส่วนมากจะมีวิธีการจัดการจัดการความเครียดด้วยการ ทำบุญตักบาตรที่บริเวณหน้าบ้านหรือวัดวาอาราม เป็นต้น

2. วิเคราะห์การสัมภาษณ์ เช่น สาเหตุและปัญหาของความเครียด และวิธีการจัดการความเครียด เป็นต้น โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งหมดมาทำการถอดเทปและจัดกระทำให้ข้อมูลเป็นระบบ โดยทำการแยกประเภทของข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้จากการแยกประเภทมาจัดให้เป็นหมวดหมู่ ได้แก่ วิถีชีวิต แหล่งความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียด เพื่อที่จะทำการตีความข้อมูลต่อไป

3. นำข้อมูลที่ได้จากการตีความมาสร้าง เป็นข้อสรุปย่อยของข้อมูลชุดต่างๆ โดยการหาความเชื่อมโยงและความสัมพันธ์ของข้อมูล โดยคำนึงถึง บริบทต่างๆ ของข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการ สืบหา การสังเกต และการสัมภาษณ์ โดยการ ตรวจสอบว่าข้อมูลของหมวดหมู่ใดที่ยังได้ข้อมูล ไม่ครบและครอบคลุมเพื่อที่จะเป็นแนวทางในการ เก็บรวบรวมข้อมูลครั้งต่อไป

4. เมื่อได้ข้อสรุปย่อยของข้อมูลชุดต่างๆ ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้มาสร้างเป็นข้อสรุปใหญ่พร้อม เขียนอธิบาย และเชื่อมโยงให้เห็นพฤติกรรมจัดการความเครียดในวัยกลางคนในจังหวัดอุบลราชธานี

ผลการวิจัย

ความเครียดและการจัดการความเครียดของชาวบ้านวัยกลางคนในชุมชนชนบทในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่าชาวบ้านในชุมชนมีการประกอบอาชีพที่แตกต่างกัน ทำให้สาเหตุของความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของชาวบ้านแตกต่างกันออกไปด้วย จากการสำรวจข้อมูล พบว่า สถานที่ที่ชาวบ้านส่วนใหญ่ในชุมชน จะรวมตัวกันอยู่ที่วัดวาอาราม สนามกีฬา หรือ ลานกิจกรรมของชุมชน โดยสรุปแหล่งความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดได้ 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดของชาวบ้านที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ส่วนใหญ่จะเป็นความเครียดที่เกิดจากครอบครัว และผลผลิต เช่น ลูกไม่เชื่อฟัง ไม่ตั้งใจเรียน ผลผลิตทางการเกษตรได้ไม่เยอะ ไม่มีเงินจ่ายที่กู้ยืมมาลงทุน เป็นต้น วิธีการจัดการความเครียดจะพูดคุยกัน ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ดื่มสุรา สังสรรค์ สวดมนต์ เข้าวัด ดังที่ชาวบ้านคนที่ 1 กล่าวว่า ส่วนใหญ่ก็เครียดเรื่องลูก นี่แหละ ขายข้าว ขายยางพาราที่ไม่ได้ราคา เงินทองก็ไม่มีจะส่งให้ลูกเรียน เวลาเครียดก็จะฟังเพลง ทำบุญ ไหว้พระ

2. ความเครียดของชาวบ้านที่ประกอบอาชีพรับจ้าง เกิดจากสาเหตุการทำงานเป็นส่วนใหญ่ เช่น ไม่มีใครจ้างงาน ทำงานไม่คุ้มค่าแรงค่าเหนื่อย เงินไม่พอใช้ และปัญหาด้านสุขภาพ เช่น มีโรคประจำตัวจนทำงานได้ไม่มาก เป็นต้น ส่วนใหญ่จะจัดการความเครียดด้วยการพูดคุยกันกับเพื่อนบ้าน สุนัข หมี แอลกอฮอล์ อยากหนีเที่ยว และอยากอยู่คนเดียว เป็นต้น ดังที่ชาวบ้านคนที่ 2 กล่าวว่า เรื่องเครียดมีเยอะมาก เรื่อง ลูก เงินทองที่จะส่งลูกเรียน เครียดที่ไรก็ต้องหาทางออก อยากหนีไปไกลๆ รู้สึกอยากฆ่าตัวตาย อยากฆ่าคน อยากอยู่คนเดียวบ้าง

การอภิปรายผล

จากการวิจัยพบว่าความเครียดและการจัดการความเครียดของชาวบ้านในชุมชนขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ทางสังคม สถานภาพทางการเงินของครอบครัวหรือแม้กระทั่งการประกอบอาชีพของชาวบ้านในปัจจุบัน ซึ่งการประกอบอาชีพในชุมชนได้แก่ การประกอบอาชีพทางเกษตรกรรม การทำประมง การทำรับจ้าง การขับรถแท็กซี่ ซึ่งอาชีพเหล่านี้ เป็นอาชีพที่ชาวบ้านใช้หาเงิน เลี้ยงครอบครัว ซึ่งเป็นการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด และทำให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตให้อยู่ในชุมชน หรือสังคมนั้นๆ ได้ โดยจะมีการปรับตัวให้เข้ากับบริบทของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชุมชนอยู่ตลอดเวลา ในทุกๆ ด้าน เช่น ประเพณีในชุมชน การเปลี่ยนแปลงผู้นำชุมชน เป็นต้น รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านต่างๆ เช่น การทำงาน การอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นต้น ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา มักเป็นปัญหาและสาเหตุสำคัญที่ทำให้ชาวบ้านในชุมชนเกิดความเครียด ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน ความเครียดจึงเป็นปัญหาที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของชาวบ้านแต่ละคนและต้องหาทางป้องกัน และแก้ไขปัญหานั้นๆ เพื่อให้ความเครียดที่เกิดขึ้นผ่อนคลายและเบาบางลง ไม่มากก็น้อย โดยความเครียดของชาวบ้านส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากปัญหาครอบครัว ปัญหาการทำงาน และปัญหาสุขภาพ โดยวิธีการคลายเครียดของชาวบ้านสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยที่พฤติกรรมที่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมในแง่บวกที่ชาวบ้านส่วนใหญ่นิยมปฏิบัติกันเป็นกลุ่มใหญ่ภายในชุมชน เช่น การพบปะพูดคุย สวดมนต์ไหว้พระ การเข้าวัดทำบุญ การดูโทรทัศน์ การฟังเพลง เป็นต้น และพบว่า ชาวบ้านบางส่วนที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหามาหาทางออกที่ผิดวิธี จนทำให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ชาวบ้านส่วนน้อยปฏิบัติกันในแง่ลบและเป็นสิ่งที่แก้ไขปัญหาคิดวิธี เช่น การหนีไปอยู่คนเดียว การคิดฆ่าตัวตาย การทำร้ายร่างกายคนในครอบครัว การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของมีเมา เป็นต้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะสภาพบริบทของชุมชน การประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิตของชาวบ้านในชุมชนที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ชาวบ้านในวัยทำงานมีปัญหาชีวิตมากขึ้น ส่งผลต่อระดับความเครียดที่พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้การผ่อนคลายเครียดของชาวเปลี่ยนแปลงไปด้วย โดยไม่นิยมหันหน้าเข้าวัด ทำบุญ และประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เพื่อทำจิตใจ ให้สงบ แต่กลับหมกมุ่นอยู่คนเดียว ไม่กล้าที่จะเผชิญปัญหาและทำร้ายร่างกายตัวเองและผู้อื่น แต่อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีชาวบ้านที่อยู่ในช่วงวัยอื่นๆ ในชุมชน จะนิยมเข้าวัด ทำบุญ ฟังเทศน์ และประกอบพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาตามฮีตสิบสอง (เป็นประเพณีที่ชาวอีสานยึดถือและปฏิบัติในแต่ละเดือนตลอดปี) เพื่อทำให้จิตใจ สงบและมีความสุข สอดคล้องกับ ธาดา วิมลวัตรเมธีและสมหมาย แดงสกุล [5] ที่กล่าวว่า สาเหตุของการเกิด ความเครียดขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล เช่น ด้านจิตใจ คือ กลัวทำงานไม่ได้ตามเป้าหมาย และด้านร่างกาย คือ การเจ็บไข้ไม่สบาย เมื่อเกิดความเครียดทำให้เกิด ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง วิธีการ คลายเครียดสามารถทำได้โดยการ เล่นดนตรี ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายและออกไปพบปะสังสรรค์หรือทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่ม เพื่อน และสอดคล้องกับ อรพรรณ ลือบุญรัชชัย [6] ได้กล่าวว่า การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ในชีวิตประจำวันย่อมพบกับปัญหาและอุปสรรค ต่างๆ อยู่เสมอ ทำให้

เกิดความกดดันและเกิด ความเครียด ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น โรคความดัน โลหิตสูง สำหรับวัยผู้ใหญ่ ความเครียดเกิดจากปัญหา ต่างๆ เช่น ปัญหาในอาชีพการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพ แต่เมื่อรู้จักแก้ไข ปัญหาและคลาย เครียด ได้อย่างเหมาะสม ก็ทำให้สามารถจัดการ ความเครียดที่เกิดขึ้นได้ และสอดคล้องกับ Beehr และ Newman [7] กล่าวว่า ความเครียดในการทำงาน หมายถึง ภาวะที่มีปัจจัยในการทำงานส่งผลให้พนักงานเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ เกิดความสูญเสียความสมดุลของร่างกายที่มีผลทั้งแง่บวกและแง่ลบ ในแง่บวกทำให้เกิดผลผลิต ประสิทธิภาพขององค์กร ในแง่ลบส่งผลให้เกิดความสูญเสียสมดุล ควบคุม ควบคุม เป็นต้น

สรุปผลการวิจัย

ความเครียดและการจัดการความเครียดของชาวบ้านในชุมชนขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ทางสังคม สถานภาพทางการเงิน และการประกอบอาชีพของชาวบ้าน แหล่งความเครียดของชาวบ้านในชุมชนเกิดจากปัญหาครอบครัว ปัญหาการทำงาน เช่น ผลผลิตไม่ได้ราคา ไม่มีเงินส่งลูกเรียนหนังสือ เป็นต้น และวิธีการจัดการความเครียด มี 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเชิงบวก เช่น การสวดมนต์ไหว้พระ การพูดคุย เป็นต้น และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในเชิงลบ เช่น คิดฆ่าตัวตาย การอยู่คนเดียว เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. วัดควรเป็นศูนย์กลางในการส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ จัดงานบุญประเพณีเพื่อให้ชาวบ้านได้ร่วมกิจกรรม เช่น จัดลานกิจกรรมการออกกำลังกาย จัดงานบุญประเพณี เพื่อให้ชาวบ้านมีเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เป็นต้น
2. ชุมชนควรเป็นจัดสร้างสนามกีฬา สวนสาธารณะ และจัดกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน เพื่อให้ชาวบ้านได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้พบปะพูดคุย ปรึกษาปัญหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี และอาสาสมัคร ในการทำการวิจัยทุกคน

เอกสารอ้างอิง

- [1] Chetchovarit, T. (1998). **Psychology of Nurse**. Songkhla.
- [2] Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (1998). **A Guide to Mental Health**. Bangkok (online). Retrieved 12 October 2016, from http://www.dmh.go.th/english/abstract/abstract/abstract_detail.asp?
- [3] Eiamphoklarp, U. (2000). **Factors Affecting Job Stress of Paging Service Officer of Advanced Paging Company Limited**. Kasetsart University.
- [4] Jitrak, P. (2010). **Diabetes Patient's Lifestyle Nongkuc Ting Village Bunglkan District Amphur Bungkan Nonglhai Province**. Khon Kaen University.
- [5] Vimontwatmatee, T. and Tangsakul, S. (2001). **Health and Physical Education**. Bangkok.
- [6] Leaboonhawatchai, O. (2010). **Health Counseling**. Bangkok: Chulalongkorn University Printing House.
- [7] Beehr, T. A. and Newman, J. E. (1978). "Job Stress, Employee Health and Organizational Effectiveness: A Facet Analysis, Model and Literature Review", **Personnel Psychology**. 31, 665-669.