

การลดความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มเกษตรกร
ที่เป็นสมาชิกธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร
ตำบลบ้านฝาง อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น

STRESS REDUCTION AND STRESS MANAGEMENT BEHAVIOUR OF
AGRICULTURIST BEING MEMBER OF AGRICULTURE AND
AGRICULTURAL COOPERATIVE BANK, BAN FANG SUB-DISTRICT,
KRANUAN DISTRICT, KHON KAEN PROVINCE

สิทธิพร เกษจ้อย และคณะ*

Sitthiporn Khetjoi and others

Received: 2021-02-08

Revised: 2021-04-02

Accepted: 2021-04-30

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มเกษตรกรที่เป็นสมาชิกธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ตำบลบ้านฝาง อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดความเครียดของกลุ่มเกษตรกรที่เป็นสมาชิกธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร 3) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียด และ 4) แนวทางในการลดความเครียดของกลุ่มเกษตรกรที่เป็นสมาชิกธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ตำบลบ้านฝาง อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น คณะผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลจากประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 279 คน แล้วนำมาวิเคราะห์ประมวลผลโดยใช้ สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage), ค่าเฉลี่ย (Mean), ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มเกษตรกรส่วนมากเป็นเพศชาย ร้อยละ 52.30 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 47.70 กลุ่มเกษตรกรส่วนมากมีอายุ 41 – 50 ปี ร้อยละ 39.40 กลุ่มเกษตรกรส่วนมากเป็นชาวนาปลูกข้าว ร้อยละ 65.60 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 54.10 มีรายได้ 50,000 – 60,000 บาทต่อปี ร้อยละ 30.10 มีภาระหนี้สิน 50,000 บาท ร้อยละ 45.90 และส่วนมากกลุ่มเกษตรกรมีสถานภาพสมรส ร้อยละ 77.80.

* มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน จังหวัดขอนแก่น, เบอร์โทร 085-4082638; Email: piakealexander@yahoo.com

วรเทพ เวียงแก อาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน จังหวัดขอนแก่น
เอกชาติ สุขเสน อาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน จังหวัดขอนแก่น
แก่นเพชร แผงสีพล อาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน จังหวัดขอนแก่น
สังจรรย์ ไร่สงวน อาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน จังหวัดขอนแก่น
วรชัต ทะสา อาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน จังหวัดขอนแก่น

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ของกลุ่มเกษตรกรที่เป็นสมาชิกธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ การเกษตร ตำบลบ้านฝาง อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น มี 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อมและด้านสุขภาพอนามัย ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของกลุ่มเกษตรกรมากคือปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเพราะไม่สามารถควบคุมได้ ส่วนพฤติกรรมการจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียด กลุ่มเกษตรกรมีการทำความเข้าใจและยอมรับเกี่ยวกับสถานะของเศรษฐกิจที่ผันผวน ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการทำการเกษตรสมัยใหม่แบบผสมผสาน แสวงหาความรู้ในการทำเกษตรและการพัฒนาความรู้ของตน

คำสำคัญ: การลดความเครียด, พฤติกรรมการลดความเครียด, เกษตรกร, ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์

ABSTRACT

This research has the objectives to study; 1) the personal factors of the agriculturists being the member of agriculture and agricultural cooperative bank, Ban Fang sub-district, Kranuan district, Khon Kaen province, 2) the affecting factors to the stress of the agriculturists being the member of agriculture and agricultural cooperative bank, 3) stress reduction and stress management behavior of agriculturalist, and 4) the suggestions or guidelines to reduce stress of agriculturists being the member of agriculture and agricultural cooperative bank, Ban Fang sub-district, Kranuan district, Khon Kaen province. The researchers collected the data by questionnaires and analyzed the data by descriptive statistics, percentage, mean, and standard deviation

The results were as follows: Most of the agriculturalists, 52.30 percent, were male, and 47.70 percent were female. Their ages, 39.40 percent, were between 41- 50 years old, and most of them, 65.60 percent, were graduated primary school. They, 54.10 percent, have earned 50,000-60,000 bath/year, and they, 30.10 percent, had debt 50,000 bath. Most of the agriculturalists, 77.80 percent, were married status.

There were 3 factors affecting the stress of the agriculturalist being the member of agricultural and cooperative bank; economic factor, environmental factor, and health factor. The most affecting factor was environment factor because it is uncontrollable factors. For stress reduction of the agriculturalists, they learn to understand and accept the economic volatility, and they learned to do integrated agriculture. They also search the new agricultural knowledge to develop themselves.

Keywords: Stress, Stress Reduction Behavior, Agriculturalist, Agricultural and Cooperative Bank.

1. บทนำ

ประเทศไทยได้ชื่อว่าเป็นประเทศเกษตรกรรมมาช้านาน เนื่องจากตั้งอยู่ในเขตมรสุมเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีสภาพภูมิประเทศ ทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และภูมิอากาศเอื้ออำนวยต่อการทำการเกษตร

ประชากรส่วนใหญ่ของประเทศประกอบอาชีพทางการเกษตรมาโดยตลอด เช่น ปลูกข้าว ยางพารา มันสำปะหลัง แม้ว่าจะพยายามพัฒนาไปสู่ความเป็นประเทศอุตสาหกรรมเพียงใดก็ตามแต่ก็ยังพึ่งพาอาศัยเกษตรกรรมอยู่เช่นเดียวกับประเทศที่ได้พัฒนาไปแล้วทั้งหลาย วิวัฒนาการและพัฒนาการเกษตรของไทยได้เปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัยตามกระแสการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของโลกมาตามลำดับ ปัจจุบันภาคการเกษตรได้รับผลกระทบจากปัญหาภาวะเศรษฐกิจไทยและเศรษฐกิจโลกชะลอตัว การเมืองการปกครองภายในประเทศ สภาพอากาศที่แปรปรวนฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาลเกิดภาวะแห้งแล้งด้วยปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้เกษตรกรมีความเครียดเนื่องจากมีภาระค่าใช้จ่ายและหนี้สินทั้งในและนอกกระบบเพิ่มขึ้น ต้นทุนทางการเกษตรสูง ราคาผลผลิตทางการเกษตรตกต่ำ อย่างไรก็ตามปัญหาที่ทำให้เกษตรกรเกิดความเครียดมากที่สุดคือ ภาระหนี้สินครัวเรือน¹

ปรากฏการณ์หนี้ครัวเรือนสูงในไทยและต่างประเทศ หนี้ครัวเรือนที่พูดถึงกันอยู่ทุกวันนี้นับรวมหนี้ตามนิยามของธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) หนี้ครัวเรือน หมายถึง เงินให้กู้ยืมที่สถาบันการเงินให้แก่บุคคลธรรมดาที่มีถิ่นที่อยู่ในประเทศ ซึ่งบุคคลธรรมดาอาจนำเงินที่กู้ยืมไปใช้เพื่อการจับจ่ายใช้สอยต่างๆ หรือเพื่อประกอบธุรกิจ โดยข้อมูลหนี้ครัวเรือนจะครอบคลุมเฉพาะเงินให้กู้ยืมของสถาบันการเงินที่ ธปท. เก็บข้อมูลได้ดังนั้น หนี้ครัวเรือนในที่นี้จึงไม่รวมหนี้ในระบบ โดยทั่วไปแล้วหนี้ครัวเรือนหากอยู่ในระดับที่เหมาะสมและสอดคล้องกับปัจจัยพื้นฐานทางเศรษฐกิจการเงิน เช่น การเพิ่มขึ้นของรายได้ประชากร ย่อมจะช่วยสนับสนุนการขยายตัวทางเศรษฐกิจผ่านเงินกู้ยืมที่ครัวเรือนนำไปใช้ในการอุปโภคบริโภคหรือประกอบธุรกิจต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม หากหนี้ครัวเรือนอยู่ในระดับสูงต่อเนื่องเป็นเวลานานจนไม่สอดคล้องกับระดับรายได้ ก็อาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการชำระหนี้ ของครัวเรือนจนเป็นปัญหาต่อสถาบันการเงินที่ปล่อยกู้ได้ ในกรณีของประเทศไทย หนี้ครัวเรือน ขยายตัวเร่งขึ้นมากในช่วงปี 2554-2555 โดยประเภทยอดสินเชื่อที่เร่งตัวขึ้นมากที่สุด คือ สินเชื่อเพื่อเช่าซื้อรถยนต์ สาเหตุหลักที่ทำให้หนี้ครัวเรือนไทยสูงขึ้น ได้แก่ นโยบายคืนภาษีรถยนต์คันแรกของภาครัฐ และภาวะอัตราดอกเบี้ยต่าง ๆ ซึ่งเอื้อต่อการก่อหนี้ นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยเสริมอื่น ๆ เช่น ความต้องการกู้ยืมเพื่อซ่อมแซมหลังน้ำท่วมปี 2554 และการแข่งขันปล่อยสินเชื่อรายย่อยของสถาบันการเงิน ส่วนหนึ่งเพราะธุรกิจขนาดใหญ่หันไประดมทุนผ่านการออกหุ้นกู้แทน โดยการเพิ่มขึ้นของหนี้ครัวเรือนในต่างประเทศส่วนใหญ่เป็นผลมาจากภาวะอัตราดอกเบี้ยต่างจากการดำเนินนโยบายการเงินแบบผ่อนคลาย และมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจของรัฐ²

ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) เผยเกษตรกรมีหนี้ต่อครัวเรือน โดยรวมประมาณ 1.35 แสนบาท เพิ่มขึ้น 1.3% ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร กล่าวว่าสำหรับผลการสำรวจสถานการณ์ภาวะหนี้สินครัวเรือนเกษตรครึ่งหลังปี 2561 โดยเก็บข้อมูลจากเกษตรกรลูกค้า ธ.ก.ส. ทั่วประเทศ จำนวน 980 ราย พบว่า ครัวเรือนเกษตรกรลูกค้า ธ.ก.ส. มีรายได้รวมเฉลี่ย 295,420 บาท/ปี เพิ่มขึ้นจากปีก่อน 1.9% และมีค่าใช้จ่ายรวมเฉลี่ยต่อครัวเรือน 240,680 บาท/ปี เพิ่มขึ้นจากปีก่อน 1.1% ส่งผลให้มีสัดส่วนรายได้มากกว่าค่าใช้จ่าย 1.23 เท่า เพิ่มขึ้นจากปีก่อนเล็กน้อย 0.8% และพบว่าครัวเรือน

¹ Agriculture and Technology, ประวัติของการเกษตรไทย. [online]. Available: <https://sites.google.com/site/agricultureandtechnology3278/home/prawati-khxng-karkestr-thiy,2558>. [2563, กุมภาพันธ์ 26]

² สุกฤดา สงวนพันธุ์, ทำความรู้จักกับหนี้ครัวเรือน ปรากฏการณ์หนี้ครัวเรือนสูงในไทย และต่างประเทศ, [online], Available: <http://www.bot.or.th,2558> [2563, กุมภาพันธ์ 26]

เกษตรกรปลูกข้าว ธ.ก.ส. ส่วนใหญ่ 66.2% มีการออมเงิน โดยมีสัดส่วนการออมที่ 6.4% ของรายได้ทั้งหมด มีการออมเงินเพิ่มขึ้นตามรายได้ที่เพิ่มขึ้น ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นผลจากการส่งเสริมการออมเงินเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเกษตรกร ผ่านผลิตภัณฑ์ทางการเงินของธ.ก.ส. อาทิ เงินฝากออมทรัพย์ทวีโชค สลากออมทรัพย์ฯ และกองทุนวิเศษ ขณะเดียวกันเกษตรกรมีหนี้สินเฉลี่ยต่อครัวเรือน 135,220 บาท/ปี เพิ่มขึ้นจากปีก่อน 1.3% โดยหนี้ส่วนใหญ่กว่า 89.1% เป็นหนี้ในระบบ ส่วนหนี้นอกระบบมีเพียง 10.9% โดยปริมาณหนี้นอกระบบปรับตัวลดลงจากปีก่อน 18.5% ส่วนภาระหนี้ต่อรายได้เฉลี่ยต่อเดือน คิดเป็น 45.77% ปรับตัวลดลงจากปีก่อน 0.61% แต่ยังคงสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานเสถียรภาพของภาคครัวเรือนที่กำหนด ณ ระดับ 40% ด้วยวิธีการประกอบอาชีพเกษตรกรกรรมเปลี่ยนไป เกษตรกรทำการเกษตรภายใต้ความต้องการผลผลิตที่สูงขึ้นของท้องตลาด โดยมีธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ให้สินเชื่อภาคเกษตรกรรมเป็นหลักเป็นแหล่งเงินทุนแก่เกษตรกรเพื่อประกอบอาชีพและจัดหาปัจจัยการผลิต เมื่อถึงฤดูกาลขายผลผลิตจึงนำเงินไปส่งชำระ แต่การทำเกษตรปัจจุบันค่อนข้างมีค่าใช้จ่ายด้านปัจจัยการผลิตที่สูง เกษตรกรขาดข้อมูลครบถ้วนในเรื่องการคิดต้นทุนที่แท้จริง ขาดการทำบัญชีอย่างเป็นระบบ แยกทุน กำไรไม่ได้ และมีปัจจัยเสี่ยงเรื่องของราคากลางสินค้าในตลาดมีความผันแปรสูง กำหนดราคาเองไม่ได้กลไกการตลาดถูกขับเคลื่อนโดยพ่อค้าคนกลางเป็นหลัก ทั้งยังมีปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมไม่ได้จากภัยพิบัติธรรมชาติ ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้ทำการผลิตแล้วไม่ได้อัตอบแทนผลผลิตตามเป้าหมาย ทำให้เกิดปัญหาในการส่งชำระหนี้ไม่ได้ตามกำหนด แต่เกษตรกรยังคงต้องการเงินทุนสำหรับการผลิตต่อไป จึงแก้ปัญหาโดยการยืมเงินจากแหล่งอื่นไปชำระหนี้ก่อนแล้วขอกู้ในวงเงินที่เพิ่มขึ้นทำให้เกิดการสะสมภาระหนี้เพิ่มพูนนานวันยิ่งทวี ถ้าไม่ได้รับการแก้ไข จะยิ่งเป็นภาระหนักแก่ครัวเรือนเกษตรกรจนถึงขั้นสูญเสียทรัพย์สินที่ดินทำกินได้ ประเด็นปัญหาเหล่านี้ส่งผลให้เกษตรกรภาวะความเครียดความเครียดสะสมเรื่องภาระหนี้สิน³ ดังนั้น ความเครียดจึงถือเป็นภัยเงียบ เป็นโรคชนิดหนึ่งที่ไม่สามารถมองเห็นได้ หากกลุ่มเกษตรกรไม่ใส่ใจดูแลและบริหารจัดการความเครียด ก็อาจจะทำให้เกิดความเสียหายแก่บุคคล ครอบครัวชุมชนและสังคมของกลุ่มเกษตรกรเป็นอย่างมาก จึงเป็นหน้าที่ของทุก ๆ คน ในการบริหารจัดการความเครียด เพื่อไม่ให้เกิดขึ้นในกลุ่มสังคมชาวเกษตรกร

จากเหตุผลข้างต้น จึงทำให้คณะผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาถึงความเครียดและปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของกลุ่มเกษตรกร และเพื่อหาแนวทางในการป้องกันแก้ไขปัญหาคความเครียด ตลอดจนพัฒนาคุณภาพชีวิตเกษตรกรให้จัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ นำผลวิจัยที่ได้มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการจัดการความเครียด แนวทางการเข้าถึงสิทธิและสวัสดิการเมื่อเกิดปัญหาในการประกอบอาชีพ

2.วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มเกษตรกรที่เป็นสมาชิกธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ตำบลบ้านฝาง อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น

2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียด ที่เป็นสมาชิกธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ตำบลบ้านฝาง อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น

³ มติชนออนไลน์. ธ.ก.ส.เผยเกษตรกรมีหนี้, [online]. Available: [https://www.matichon.co.th,2562\[2563, กุมภาพันธ์ 26\].](https://www.matichon.co.th,2562[2563, กุมภาพันธ์ 26].)

2.3 พฤติกรรมการลดความเครียดและการจัดการความเครียดของกลุ่มเกษตรกรที่เป็นสมาชิกธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ตำบลบ้านฝาง อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น

2.4 เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะและแนวทางในการลดความเครียดของกลุ่มเกษตรกรที่เป็นสมาชิกธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ตำบลบ้านฝาง อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้การศึกษาเชิงสำรวจ (survey Research) ประชากรที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ คือ สมาชิกธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ในเขตตำบลบ้านฝาง อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น ซึ่งมีอยู่ 11 หมู่บ้าน จำนวน 921 คน การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของ ทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane)⁴

สูตรคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างในกรณีที่ทราบจำนวนประชากร

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
 N = ขนาดของประชากรที่ใช้ในการวิจัย
 e = ค่าเปอร์เซ็นต์ความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่าง ซึ่งในงานวิจัย กำหนดให้มีความคลาดเคลื่อนได้ 0.05

$$\begin{aligned} \text{ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง} &= \frac{921}{1+921(0.05)^2} \\ &= 279 \end{aligned}$$

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบผสมผสานระหว่างแบบตรวจสอบรายการ(Checklist) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วย 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดกลุ่มเกษตรกร

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียด

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับ แนวทางการจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียดนำ

แบบสอบถามเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงและครอบคลุมเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม แล้วนำผลวิเคราะห์รายข้อ เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยหาค่าดัชนีความ

⁴ Yamane, Taro. **Statistics: An Introductory Analysis**, 2nd Edition, (New York: Harper and Row), 1967. [online]. Available: <http://www.sciepub.com/reference/180098> [http://www.sciepub.com/reference/180098.\[2563,](http://www.sciepub.com/reference/180098.[2563,) กุมภาพันธ์ 26]

สอดคล้อง IOC (Index of Item Objective Congruency) และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ พิจารณาแล้วมีค่าตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป สามารถนำไปใช้ได้ทุกข้อ นำแบบสอบและคำถามปลายเปิดที่ผ่านการตรวจแก้จากผู้เชี่ยวชาญแล้ว แล้วไปทำการทดลอง (Try-out) กับประชาชนบ้านดอนยางหมู่ 11 ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 30 ชุด เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) และได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.93

4. ผลการวิจัย

ผู้ตอบแบบสอบถาม ร้อยละ 47.70 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.30 เป็นเพศชาย ร้อยละ 3.90 มีอายุต่ำกว่า 30 ปี ร้อยละ 19.70 มีอายุระหว่าง 30 – 40 ปี ร้อยละ 39.40 มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี ร้อยละ 36.90 มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ร้อยละ 65.60 มีอาชีพปลูกข้าว ร้อยละ 10.40 มีอาชีพปลูกมันสำปะหลัง และปลูกอ้อย ร้อยละ 11.8 ปลูกยางพารา ร้อยละ 1.1 เลี้ยงโค-กระบือ ร้อยละ 0.7 เลี้ยงสุกร ร้อยละ 14.0 มีการศึกษามากกว่าประถมศึกษา ร้อยละ 54.1 มีการศึกษาระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ร้อยละ 27.60 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 3.90 จบการศึกษาระดับใบประกอบวิชาชีพ และร้อยละ 0.4 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 27.60 มีรายได้ต่ำกว่า 50,000 บาท/ปี ร้อยละ 30.10 มีรายได้ 50,000 – 60,000/ปี ร้อยละ 18.30 มีรายได้ 60,001 – 70,000/ปี ร้อยละ 11.80 มีรายได้ 70,001 – 80,000/ปี ร้อยละ 12.2 มีรายได้มากกว่า 80,000/ปี ร้อยละ 45.90 มีภาระหนี้สิน ต่ำกว่า 50,000บาท ร้อยละ 23.30 มีภาระหนี้สิน 50,000 – 60,000 ร้อยละ 10.0 มีภาระหนี้สิน 60,001 – 70,000 ร้อยละ 8.60 มีภาระหนี้สิน 70,001 – 80,000 ร้อยละ 12.2 มีภาระหนี้สิน มากกว่า 80,000 ร้อยละ 6.5 มีสถานภาพ โสด ร้อยละ 77.8 สถานภาพ สมรส ร้อยละ 15.8 สถานภาพ หย่าร้าง/หม้าย/แยกกันอยู่

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านสุขอนามัยของเกษตรกร

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของเกษตรกรด้านเศรษฐกิจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.61$)
2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของเกษตรกรด้านสิ่งแวดล้อม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.72$)
3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของเกษตรกรด้านสุขอนามัยของเกษตรกร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.59$)

พฤติกรรมจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียด

พฤติกรรมจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียดของเกษตรกร ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขอนามัยของเกษตรกร โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.00$)

- 1 ด้านสุขอนามัยของเกษตรกร เกษตรกรมีการจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียดด้านสุขภาพอนามัยในระดับมาก ($\bar{X} = 3.64$)
- 2 ด้านเศรษฐกิจ เกษตรกรมีพฤติกรรมจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียดด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.72$)

3 ด้านสิ่งแวดล้อม เกษตรกรมีพฤติกรรมจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียดด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.66$)

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง การลดความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดของกลุ่มเกษตรกรที่เป็นสมาชิกธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ตำบลบ้านฝาง อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้ คือ

1. **ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ** โดยภาพรวมพบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับมาก เนื่องจากราคาผลผลิตทางการเกษตรตกต่ำ ต้นทุนทางการเกษตรสูง คุณภาพของผลผลิต ทางการเกษตรไม่ตรงต่อความต้องการของตลาด การขาดการให้ความรู้เกี่ยวกับการตลาดรองรับสินค้าทางการเกษตร การขาดการพัฒนาความรู้ด้านการเกษตรสมัยใหม่ เช่น การฝึกอบรม การศึกษาดูงานในพื้นที่ที่ประสบความสำเร็จ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างเกษตรกรนักวิชาการเกษตร เกษตรกรส่วนมากขาดการจัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายครัวเรือน ซึ่งสอดคล้องกับปुरुวิชญ์ พิทยาภินันท์, พลกร สัตย์ชื้อ⁵ ได้ศึกษา เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนยางจากปัญหาาราคายางพาราตกต่ำ อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง ผลการศึกษา พบว่าคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมของเกษตรกรชาวสวนยางลดลง เนื่องจากปัญหาราคายางพาราตกต่ำไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อเกษตรกรชาวสวนยางในเรื่องคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อความเครียดและสุขภาพจิตใจของชาวสวนยางด้วยเช่นเดียวกัน เกษตรกรชาวสวนยางเกินกว่าครึ่งระบุว่าได้รับผลกระทบจากปัญหาราคายางพาราตกต่ำในระดับมาก อย่างไรก็ตามเกษตรกรชาวสวนยางทุกรายยังคงยืนยันเป็นเสียงเดียวกันว่าจะประกอบอาชีพการทำสวนยางพาราต่อไป แม้ในอนาคตจะเผชิญกับปัญหาราคายางพาราตกต่ำ

2. **ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม** ส่งผลในระดับมาก เนื่องจากการขาดแคลนน้ำในการทำการเกษตร การเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติ เช่น ภัยแล้ง ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติไม่สามารถควบคุมได้ สภาพดินที่เสื่อมโทรม เช่น ดินเปรี้ยว ดินเค็ม ทำให้พืชผลทางการเกษตรเจริญเติบโตไม่เต็มที่ สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวยในการเพาะปลูกพืชทางการเกษตร โรคเชื้อราแบคทีเรียหรือแมลงศัตรูพืชที่ทำลายพืชผลทางการเกษตรให้เสียหาย สภาพทางภูมิศาสตร์ของพื้นที่ทำการเกษตรไม่เอื้ออำนวยในการเพาะปลูกพืชทางการเกษตรบางชนิด ซึ่งสอดคล้องกับ วิเชียร เกิดสุขและคณะ⁶ ได้ศึกษา เรื่องการปรับตัวของเกษตรกรชาวนาทุ่งกุลาร้องไห้ ต่อการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ ผลการศึกษา พบว่า ผลกระทบทางเศรษฐกิจของชาวนาทุ่งกุลาร้องไห้ เกิดจากความแปรปรวนของสภาพภูมิอากาศ มีผลต่อความเป็นอยู่การดำรงชีวิต ระดับความเครียด กิจกรรมทางเศรษฐกิจและมีผลกระทบต่อผลผลิตข้าวเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะปัญหาโรคพืชที่มากับภัยแล้ง เช่น โรค

⁵ ปुरुวิชญ์ พิทยาภินันท์, พลกร สัตย์ชื้อ, ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนยางจากปัญหาราคายางพาราตกต่ำ อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง, วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ปีที่37 ฉบับที่2 (พฤษภาคม-มิถุนายน2561), หน้า 71-84.

⁶ วิเชียร เกิดสุข และพัชรินทร์ ฤชวรารักษ์, การปรับตัวของเกษตรกรชาวนาทุ่งกุลาร้องไห้ ต่อการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ, รายงานการวิจัย, สถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยขอนแก่น.2555, หน้า 101-102.

เพลิงกระโดด โรคไปไม่ โรคหนอนกินใบ โรคใบจุดสีน้ำตาล และมีความสอดคล้องกับกรมอุตุนิยมวิทยา⁷ เมื่อเกิดภัยแล้งจะส่งผลทำให้เกิดการสูญเสียการผลิตด้านการเกษตร เศรษฐกิจทั่วไป เช่น ทำให้ราคาที่ดินลดลง โรงงานแปรรูปผลผลิตเสียหายเกิดการว่างงาน อุตสาหกรรมขนส่งชบเซา นอกจากนี้การขาดแคลนน้ำยังก่อให้เกิดผลกระทบต่อด้านสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงอาชีพทั้งแบบชั่วคราวและถาวร รวมถึงความเสี่ยงต่อปัญหาการอพยพย้ายถิ่นในระยะยาว

3. ปัจจัยด้านสุขภาพอนามัยของเกษตรกร ส่งผลให้มีความเครียดอยู่ในระดับมาก เนื่องจาก ใน การทำการเกษตรที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคติดต่อจากสัตว์สู่คน เช่น โรคฉี่หนู โรคไข้หวัดนก การใช้ สารเคมีในการกำจัดศัตรูพืชที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเกษตรกรทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ความเครียด จากการประกอบอาชีพมักเกิดจากปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมและจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจด้วย เช่น ราคาผลผลิตตกต่ำ ไม่ได้ผลผลิตตามที่คาดหวังไว้ ทำทางและสภาพการทำงานที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้ ร่างกายได้รับการบาดเจ็บ เช่น เกิดอาการปวดหลังปวดกล้ามเนื้อและปวดตามกระดูกไขข้อจนก่อให้เกิด ปัญหาสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัย รุ่งทิพย์ พันธุมธากุล และคณะ⁸ ได้ศึกษาเรื่องความชุกของภาวะความ ผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อของชาวนา ตำบลศิลาอำเภอมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ผล การศึกษา พบว่า ความผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในชาวนาเนื่องจากการทำนาดำ ชาวนา จำเป็นต้องทำงานในลักษณะก้มเงย ในท่าทางที่ไม่เหมาะสมยืนหรือเดินไปมาส่วนใหญ่ จึงส่งผลทำให้เกิดแรง กดตรงกล้ามเนื้อสันหลังส่วนล่างซึ่งจะมีอาการเกร็งตัวทำให้เกิดอาการปวดตรงกลางหลังส่วนล่าง

พฤติกรรมจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียด

1. พฤติกรรมจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียดของกลุ่มเกษตรกรด้านเศรษฐกิจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจาก ยังขาดการทำความเข้าใจและยอมรับเกี่ยวกับสภาวะของ เศรษฐกิจที่ผันผวน ขาดการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการทำการเกษตรสมัยใหม่แบบผสมผสาน ขาดการแสวงหา ความรู้และการพัฒนาความรู้ด้านการเกษตร เช่น เข้าร่วมการอบรมศึกษาดูงานในพื้นที่ที่ประสบความสำเร็จ แลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างเกษตรกรและนักวิชาการเพื่อนำมาพัฒนาคุณภาพของผลผลิตให้ดียิ่งขึ้น สอดคล้อง กับจิตคุปต์ ละอองปลิว⁹ ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวและการมีส่วนร่วมของเกษตรกรผู้ใช้น้ำในพื้นที่กึ่งเมืองกึ่ง ชนบท กรณีศึกษา อำเภอกงคอดย จังหวัดสระบุรี พบว่า เกษตรกรต้องปรับตัวในการทำเกษตรกรรม โดย เพิ่มความหลากหลายของระบบเกษตรกรรม จัดสรรพื้นที่สำหรับทำนาร่วมกับปลูกผลไม้ เลี้ยงปลาแทนการ ทำนาเพียงอย่างเดียว รวมถึงประกอบอาชีพรับจ้างและอาชีพนอกภาคเกษตรกรเป็นอาชีพเสริมด้วย

2. พฤติกรรมจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียดของกลุ่มเกษตรกรด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า มีวิธีการจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากเกษตรกรยังไม่มี ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสภาพหน้าดิน การปรับสภาพหน้าดินด้วยการปลูกพืชตระกูลถั่วและการใช้ปุ๋ย

⁷ กรมอุตุนิยมวิทยา, ภัยแล้งแล้ง, [online]. Available: <https://www.tmd.go.th>. [2563 กรกฎาคม 30].

⁸ รุ่งทิพย์ พันธุมธากุล และคณะ, ความชุกของภาวะความผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในชาวนา กรณีศึกษาตำบลศิลา อำเภอมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น, วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปีที่23 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2554), หน้า297-303.

⁹ จิตคุปต์ ละอองปลิว, การปรับตัวและการมีส่วนร่วมของเกษตรกรผู้ใช้น้ำในพื้นที่กึ่งเมืองกึ่งชนบท กรณีศึกษา อำเภอกงคอดย จังหวัดสระบุรี. Journal of Humanities and Social Sciences Thaksin University. ปีที่10ฉบับ ที่ 2 (ตุลาคม 2558- มีนาคม2559), หน้า151-177.

อินทรีย์ เจ้าหน้าที่ควรให้ความรู้และแนะนำเกี่ยวกับการปลูกพืชที่ใช้น้ำน้อย ให้คำแนะนำเกี่ยวกับพืชทางการเกษตรที่เหมาะสมกับสภาพอากาศและสภาพทางภูมิศาสตร์ของพื้นที่ในการทำการเกษตร สอดคล้องกับ ภูริตา เกิดปรานต์และสวรรยา ธรรมอภิพล¹⁰ ได้ศึกษาเรื่อง การปรับตัวเชิงรุกของเกษตรกรสวนส้มโอ จังหวัด นครปฐม ผลการศึกษา พบว่า การปรับตัวของเกษตรกรสวนส้มโอด้วยการปลูกพืชโตเร็วในระยะเวลาเก็บเกี่ยวผลผลิตสั้นเพิ่มเติมในพื้นที่ปลูกส้มโอ เพื่อให้มีรายได้หมุนเวียน เช่น ปลูกมะนาว ปลูกกล้วย ปลูกหอม และการหาอาชีพเสริมระหว่างการทำนาหรือระหว่างช่วงฤดูแล้งที่ไม่สามารถทำเกษตรสวนส้มโอได้

3. พฤติกรรมการจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียดของกลุ่มเกษตรกรด้านสุขอนามัยของเกษตรกร อยู่ในระดับมาก เนื่องจาก เกษตรกรมีการใช้เครื่องจักรในการทำการเกษตรอย่างระมัดระวัง เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุ มีการดูแลสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอและสังเกตตนเอง หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ มีการลดการใช้สารเคมี เช่น ยากำจัดแมลงและศัตรูพืช ปุ๋ยเคมี เป็นต้น สอดคล้องกับ นุจนาจัย จิตชัยภูมิและบุศรา ลิ้มนิรันดร์กุล¹¹ ได้ศึกษา การปรับตัวของเกษตรกรรายย่อยในการลดต้นทุนการผลิตข้าวหน้าฝน อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ ผลการศึกษา พบว่า เกษตรกรมีการปรับตัว โดยการเรียนรู้ที่จะเก็บน้ำฝนไว้ใช้ในช่วงหน้าฝนทั้งช่วงฤดูแล้ง โดยการขุดสระน้ำขนาดเล็กไว้ใช้การลดค่าใช้จ่ายปัจจัยการผลิตจากภายนอก ใช้สารสกัดชีวภาพแทนสารเคมี เพื่อลดความเสี่ยงของการเจ็บป่วยด้านร่างกาย

6. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียด

1. ยอมรับสภาวะความจริงค่อยๆ คิดหาทางออก คิดในแง่บวก ไม่บ่นทอนกำลังใจตนเอง การยอมรับสภาวะความจริงเมื่อราคาผลผลิตทางการเกษตรตกต่ำหรือสภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ เพราะการยอมรับสภาวะความจริงนี้เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ในสภาวะเช่นนี้ เกษตรกรไม่สามารถควบคุมราคาผลผลิตเองได้ ค่อยๆ คิดหาทางออก คิดอย่างมีสติ คิดให้รอบคอบก่อนจะลงมือทำ คำนี้ถึงผลได้ผลเสียในการตัดสินใจในครั้งนั้นด้วย การคิดในแง่บวก คือการคิดในด้านดีไว้ก่อนเสมอ การคิดในด้านดีจะช่วยส่งเสริมและกำลังใจให้ตัวเองและไม่บ่นทอนกำลังใจตนเอง

2. การใช้สื่อออนไลน์ โทรศัพท์ วิทยุ เช่น การฟังเพลงในมือถือ เพื่อผ่อนคลายตนเอง จากการทำงานต่างๆ การดูรายการโทรทัศน์โดยเฉพาะรายการส่งเสริมกำลังใจด้านบวก รายการข่าวสารบ้านเมือง รายการตลก รายการหมอลำ การใช้มือถือเล่นสื่อออนไลน์ ซึ่งกลุ่มเกษตรกรสามารถเข้าถึงสื่อต่างๆ ที่ทันสมัยยิ่งขึ้นสามารถติดต่อกับคนในครอบครัว เพื่อน หรือกลุ่มคนอื่น ๆ ได้ การใช้มือถือจึงเป็นทางเลือกใกล้ตัวในการผ่อนคลายความเครียดได้ดีเป็นอย่างยิ่ง

3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เข้าวัดทำบุญ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องพื้นฐานในชีวิตประจำวันเป็นกิจวัตรประจำวันของทุกๆ คน แต่บางที่อาจจะละเลยกิจวัตร

¹⁰ ภูริตา เกิดปรานต์ และสวรรยา ธรรมอภิพล, การปรับตัวเชิงรุกของเกษตรกรสวนส้มโอจังหวัดนครปฐม. วารสารการจัดการและการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. ปีที่4 ฉบับที่1 (มกราคม-มิถุนายน 2560), หน้า 21- 43.

¹¹ นุจนาจัย จิตชัยภูมิ, การปรับตัวของเกษตรกรรายย่อยในการลด ต้นทุนการผลิตข้าวหน้าฝนอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ, วารสารวิทยาศาสตร์เกษตรและเกษตรศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.ปีที่43 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม2555), หน้า 246 – 248.

ประจำวันเหล่านี้ไป การเข้าวัดทำบุญ ฟังธรรม เนื่องในวันสำคัญทางศาสนาต่าง ๆ จะทำให้ได้พบปะพูดคุยกัน ถ้ามได้กันและกัน แลกเปลี่ยนความคิดและแชร์ประสบการณ์ต่าง ๆ

4. ปรึกษารอบครัว ปรึกษากลุ่มเพื่อน รวมกลุ่มทำบุญหมักชีวภาพจากวัสดุธรรมชาติ รวมกลุ่มกันรับประทานอาหาร เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ ในการลดความเครียด การทำกิจกรรมร่วมกันในเวลารว่าง หรือใช้เวลารว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด ภาษาอีสานเรียกว่า (โฮมพาข้าว) คือการนำเอาอาหารที่มีอยู่ในแต่ละครอบครัวมารวมกันและร่วมกันรับประทานอาหารพร้อมหน้าพร้อมตากัน ถือเป็น การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแบ่งปันซึ่งกันและกัน

7.องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การวิจัย เรื่องการลดความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดของกลุ่มเกษตรกรที่เป็นสมาชิกธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ตำบลบ้านฝาง อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น ในครั้งนี้คณะผู้วิจัยสามารถสะท้อนถึงองค์ความรู้ได้ดังต่อไปนี้

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของกลุ่มเกษตรกรมากที่สุด คือ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการขาดแคลนน้ำในการเพาะปลูก การเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติ โดยเฉพาะภัยแล้ง และสภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการทำการเกษตรบางชนิด ซึ่งปัจจัยที่กล่าวมานี้เป็นถือได้ว่าเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ ที่กลุ่มเกษตรกรไม่สามารถควบคุมหรือป้องกันปรากฏการณ์นี้ได้ จึงส่งผลกระทบต่อความเครียดในระดับมากกว่าปัจจัยด้านอื่น ๆ

พฤติกรรมจัดการความเครียดและการลดภาวะความเครียด ด้านสุขอนามัยของเกษตรกรอยู่ในระดับมาก ถึงแม้ว่าปัจจัยด้านสุขอนามัยของเกษตรกรจะส่งผลกระทบต่อความเครียดในระดับการลดลงมาจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมก็ตาม กลุ่มเกษตรกรมีพฤติกรรมดูแลเอาใจสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี เนื่องจากมีการใช้เครื่องจักรในการทำการเกษตรอย่างระมัดระวังเพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุ มีการดูแลสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอและสังเกตตนเอง หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ มีการลดการใช้สารเคมี เช่น ยากำจัดแมลงและศัตรูพืช ปุ๋ยเคมี เป็นต้น จะเห็นได้ชัดชัดเจนว่าเรื่องการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่กลุ่มเกษตรกรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

บทบาทหน่วยงานของภาครัฐ หน่วยงานภาครัฐควรเข้ามามีบทบาทที่สำคัญในการลดภาวะความเครียดและการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับกลุ่มเกษตรกรเป็นอย่างมาก เพราะหากสุขภาพจิตดี ไม่มี ความเครียดจะทำให้สุขภาพกายดีควบคู่กันไปด้วยการเข้ามามีบทบาทของหน่วยงานภาครัฐเริ่มที่หน่วยงานระดับปฐมภูมิ คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล ซึ่งเป็นหน่วยงานในพื้นที่ จะรู้บริบทในสังคมของกลุ่มเกษตรกรเป็นอย่างดี ควรมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพจิตและส่งเสริมสุขภาพกายของประชาชนโดยจิตแพทย์ แพทย์ บุคลากรทางการแพทย์หรือนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ฝ่ายจิต เพราะในการทำการเกษตรต้องใช้แรงงานมากอีกทั้งในกลุ่มเกษตรกรบางกลุ่มมีการใช้สารกระตุ้นร่างกายเช่น ยาบ้า บุหรี่ สุรา เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ น้ำอัดลม สารเหล่านี้มีคาเฟอีน ที่ออกฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและร่างกาย อาจส่งผลข้างเคียงต่อสุขภาพจิต เช่น นอนไม่หลับ เห็นภาพหลอน คิดฟุ้งซ่าน พูดคนเดียว จนทำให้มีอาการทางจิตได้ ควรมีนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าถึงบริการทางสาธารณสุขด้านจิตเวช ควรมีการแนะนำขั้นตอน วิธีการเข้าถึงบริการด้านนี้โดยเฉพาะพร้อม

ทั้งส่งเสริมการดูแลสุขภาพกายและมีวิทยากรด้านโภชนาการ ให้ความรู้ในการรับประทานอาหารให้ถูกหลักอนามัย รมณร์ส่งเสริมการตรวจสุขภาพประจำปี และการป้องกันโรคตามฤดูกาลต่าง ๆ เป็นต้น

องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ควรมีตำแหน่งนักสังคมสงเคราะห์ในองค์กรด้วย นักสังคมสงเคราะห์ถือเป็นวิชาชีพที่สำคัญและเป็นกระบอกเสียงที่สำคัญในด้านการพิทักษ์สิทธิ์ขั้นพื้นฐาน สวัสดิการสังคม และบริการทางสังคมต่าง ๆ ที่ประชาชนพึงได้รับ เพราะเกษตรกรบางกลุ่มยังเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร สวัสดิการสังคม หรือบริการของภาครัฐต่าง ๆ เช่น การเข้ารับการรักษาพยาบาลการขึ้นทะเบียนผู้พิการสำหรับเกษตรกรที่ได้รับอุบัติเหตุจากการทำการเกษตร การรับเบี้ยยังชีพ และการรับเงินชดเชยในกรณีที่พืชผลทางการเกษตรได้รับความเสียหายจากปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เป็นต้น ซึ่งนักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพจะเป็นตัวกลางในการประสานงานระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

8. เอกสารอ้างอิง

กรมอุตุนิยมวิทยา. ภัยแล้งแล้ง. [online]. Available: <https://www.tmd.go.th>. [2563, กรกฎาคม 30].

จิตคุปต์ ละอองปลิว. การปรับตัวและการมีส่วนร่วมของเกษตรกรผู้ใช้น้ำในพื้นที่กึ่งเมืองกึ่งชนบท

กรณีศึกษา อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี. **Journal of Humanities and Social Sciences Thaksin University**. 10(2).หน้า151-177, 2559.

นุจนางัย จิตชัยภูมิ. การปรับตัวของเกษตรกรรายย่อยในการลด ต้นทุนการผลิตข้าวหน้าฝน อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ. **วารสารวิทยาศาสตร์เกษตรและเกษตรศาสตร์**. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 43(2). หน้า 246 – 248, 2555.

ภูริตา เกิดปรานค์ และสรวรยา ธรรมอภิพล. การปรับตัวเชิงรุกของเกษตรกรสวนส้มโอจังหวัด นครปฐม.

วารสารการจัดการและการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.4 (1) หน้า 21-43, 2560

ปัฐวิชัย พิทยาภินันท์, พลากร สัตย์ชื่อ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนยางจากปัญหาหาราคายางพาราตกต่ำ อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง. **วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม**. 37 (2).หน้า71-84, 2561.

มติชนออนไลน์. ธ.ก.ส.เผยเกษตรกรมีหนี้.[online]. Available: <http://www.matichon.co.th>, 2562 [2563,กุมภาพันธ์ 26].

รุ่งทิพย์ พันธเมธากุล และคณะ. ความซุกของภาวะความผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อใน ชวนา กรณีศึกษา ตำบลศิลา อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. **วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัดมหาวิทยาลัยขอนแก่น**. 23 (3). หน้า297-303, 2554.

วิเชียร เกิดสุข และพัชรินทร์ ฤชวรารักษ์. การปรับตัวของเกษตรกรชาวนาทุ่งกุลาร้องไห้ ต่อการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ. **รายงานการวิจัย**. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2555

สุกฤตา สงวนพันธุ์. ทำความรู้จักกับหน้คร้วเรือน ปรากฏการณ์หน้คร้วเรือนสูงในไทย และต่างประเทศ. [online]. Available: <http://www.bot.or.th>. [2563,กุมภาพันธ์ 26]

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2564)

Agriculture and Technology. ประวัติของการเกษตรไทย. [online]. Available:

<https://sites.google.com/site/agricultureandtechnology3278/home/prawati-khxng-karkestr-thiy,2558>. [2563, กุมภาพันธ์ 26]

Yamane, Taro. **Statistics: An Introductory Analysis**, 2nd Edition, (New York: Harper and Row), 1967. [online]. Available: <http://www.sciepub.com/reference/180098>

<http://www.sciepub.com/reference/180098>. [2563, กุมภาพันธ์ 26]