



ความสัมพันธ์และปัจจัยทำนายระหว่างความเครียดและคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพทำผม

Relationship and Predictors of Stress and Quality of Life of Hairdresser

(Received: July 4,2023 ; Revised: September 3,2023 ; Accepted: September 5,2023)

ปองเดช กวินปัดย์¹ นันทิรา วรกาญจนบุญ²

Phongdej Khawinpat¹ Nantira Vorakarnchanabun²

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความเครียดและคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพทำผม 2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์และปัจจัยทำนายระหว่างความเครียดและคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพทำผม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นผู้ประกอบอาชีพทำผม จำนวน 404 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติอ้างอิงและการวิเคราะห์เชิงถดถอยพหุคูณ

ผลการศึกษา พบว่า 1) ระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ประกอบอาชีพทำผมมีระดับคุณภาพชีวิตปานกลาง (78.40) และผู้ประกอบอาชีพทำผมมีระดับความเครียดรวมอยู่ในระดับเครียดมาก (8.34) 2) การวิเคราะห์เชิงถดถอยพหุคูณทำนายปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพทำผมโดยรวมของผู้ประกอบอาชีพทำผม ได้แก่ ปัจจัยสถานะภาพการสมรส (X_3) ปัจจัยด้านศาสนา (X_4) ปัจจัยด้านรายได้ (X_6) ด้านร่างกาย ได้แก่ ปัจจัยด้านเพศ (X_1) ด้านจิตใจ ได้แก่ ปัจจัยด้านอายุ (X_2) ปัจจัยสถานะภาพการสมรส (X_3) ปัจจัยด้านรายได้ (X_6) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ ปัจจัยด้านเพศ (X_1) มีปัจจัยสถานะภาพการสมรส (X_3) ด้านสิ่งแวดล้อมของผู้ประกอบอาชีพทำผม ได้แก่ ปัจจัยด้านเพศ (X_1) ปัจจัยด้านอายุ (X_2) ปัจจัยด้านระดับการศึกษา (X_5) ปัจจัยด้านรายได้ (X_6)

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต, ความเครียด, ปัจจัย, ผู้ประกอบอาชีพทำผม

ABSTRACT

This study was conducted as a cross-sectional study with the following objectives: 1) examine the level of stress and quality of life among hairdressers, and 2) analyze the relationship and predictors between stress and quality of life in hairdresser group. The sample group consisted of 404 hairdressers. The data were analyzed using descriptive statistics, Reference Statistics, and Multiple Regression Analysis.

The results indicated that: 1) the overall quality of life among hairdressers was at a moderate level (78.40), while the total stress level was very high (8.34); 2) Multiple Regression Analysis revealed several factors that predicted the overall quality of life among hairdressers, which are: marital status factor (X_3), religion factor (X_4), income factor (X_6), the physiological aspect including gender factor (X_1), the psychological aspect including age factor (X_2), marital status factor (X_3) and income factor (X_6), the social relations aspect including gender factor (X_1), marital status factor (X_3), the environment of hairdressers aspect including gender factor (X_1), age factor (X_2), educational level factor (X_5), income factor (X_6).

Keywords: Quality of life, Stress, Factor, Professional Hair Dresser

บทนำ

ประเทศต่างๆ มีความพยายามอย่างเต็มที่เพื่อการพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกคนให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น เพื่อช่วยให้ทุกคนในสังคมนั้นกินดีอยู่ดี มีความสุขสมบูรณ์

ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีดังนี้ 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมโดยมีแนวทางในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้นส่งผลให้สังคมมีความสงบสุขไปด้วย 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกระตุ้นให้บุคคลและสังคมเกิด

^{1,2} คณะวิศวกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ

*Corresponding author E-mail: nantira.von@svit.ac.th

ความกระตือรือร้นคิดที่จะปรับปรุงตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอ 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญา มีเหตุผล มีคุณธรรม จริยธรรม หลักการบริหารเพื่อมาแก้ไข ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม 4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลและสังคมอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งและปัญหาสังคม 5) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลและสังคม ที่มีความรู้ความเข้าใจอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เกิดความร่วมมือร่วมใจ ในการส่งเสริมศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณีและค่านิยมที่ดีงามให้เกิดขึ้นในสังคม ดังจะเห็นได้ว่าหากคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีคุณภาพที่ดียอมนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุดหน้าก้าวไกลขึ้น¹

ความเครียดเป็นธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต ถ้าเครียดกำลังดีก็จะมีประโยชน์เพราะความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์เรามีกระบวนการปรับตัว พัฒนาความสามารถ ความรู้ หรือ ทักษะการใช้ชีวิตให้เพิ่มพูน ค้นพบศักยภาพใหม่ๆ ของเราให้พ้นจากขอบเขตเดิมที่ทำได้² อย่างไรก็ตามหลายสถานการณ์ที่ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นมากเกินไปจนก่อความพอดี หรือเราเองไม่สามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และทันเวลาก็อาจทำให้เกิดปัญหาการใช้ชีวิตหรือการทำงานไม่ประสบความสำเร็จที่ต้องการ อีกทั้งนำมาสู่ผลเสียต่อร่างกายและจิตใจหลายประการ ดังนั้นเราจึงควรรู้จักวิธีการจัดการบริหารความเครียด (Stress management) เพื่อที่จะสามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตการทำงานทุกๆ วันได้อย่างเหมาะสม หรืออย่างน้อยก็ช่วยให้เราทนต่อความเครียดได้มากขึ้น ความเครียดเป็นภาวะความรู้สึกรบกวนหรืออารมณ์ของบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจ ทำให้รู้สึกท้อถอยกดดัน ก่อให้เกิดความ

วิตกกังวล สับสนไม่สบายใจ เกิดความไม่สมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ³

การประกอบอาชีพทำผม ช่างเสริมสวยในปัจจุบัน เป็นอาชีพที่เป็นที่นิยมและมีให้บริการทั่วไปมีการขยายการบริการเป็นจำนวนมากทั้งในเมืองใหญ่ และแม้แต่ในหมู่บ้าน จากผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการใช้สารเคมีของช่างเสริมสวยในกรุงเทพมหานครพบว่าปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการใช้สารเคมีในการทำงานของช่างเสริมสวย พบอาการทางระบบทางเดินหายใจมากที่สุดร้อยละ 49.85⁵ การบริการในร้านเสริมสวยที่สามารถทำเงินเข้าร้านได้มากที่สุด ได้แก่ การบริการประเภทตัดผม ยืดผม การย้อมผมและการทำสีแพ้นสีผม ธุรกิจเสริมสวยทำให้ผู้ประกอบการให้ความสนใจและส่งเสริมให้มีการใช้สารเคมีมากยิ่งขึ้นอีกทั้งบริษัทผู้ผลิตแต่งผม-เสริมสวยต่าง ๆ ได้คิดค้นและกระตุ้นการทำผมแพ้นสีใหม่ ๆ ทำให้มีการใช้สารเคมีกันอย่างแพร่หลาย ส่งผลให้ช่างทำผมที่ต้องทำงานสัมผัสสารเคมีอย่างต่อเนื่องทุกวันมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับอันตรายจากสารเคมีแม้ว่าสารเคมีส่วนใหญ่จะผ่านการรับรองว่าปลอดภัยแต่ยังไม่มีการระบุถึงปริมาณการสัมผัสในระดับที่ปลอดภัย⁶

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาจาก ทฤษฎี สถิติ และงานวิจัยพบว่าผู้ประกอบการอาชีพทำผมมีโอกาสการทำงานสัมผัสกับความเสียดังกล่าวอันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยตรงแต่งงานวิจัยมุ่งประเด็นในเรื่องสัมผัสกับความเสียดังกล่าวอันส่งผลต่อสุขภาพ ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้นทำให้ผู้ศึกษาเห็นความสำคัญในเรื่องความสัมพันธ์และปัจจัยทำนายระหว่างความเครียดและคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพทำผมในมิติต่าง ๆ มีลักษณะภาพรวมเป็นอย่างไร ผู้วิจัยจะดำเนินการศึกษาให้เป็นไปตามเป้าหมายจึงจำเป็นต้องได้ข้อมูลพื้นฐานที่ถูกต้องเพื่อเป็นแนวทางในการที่จะวางแผนพัฒนาปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ตรงประเด็นในแต่ละด้านของคุณภาพชีวิตต่อไป นำไปใช้ประโยชน์ในการ

ส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ และอาจใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและหรือปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประกอบอาชีพทำผม ตลอดจนนำไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตบุคลากรอื่น ๆ ในอาชีพที่บริบทใกล้เคียงได้ เช่น พนักงานนวดและสปา เป็นต้น ได้อย่างถูกต้องและมีทิศทางต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดและคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพทำผม
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์และปัจจัยทำนายระหว่างความเครียดและคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพทำผม

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Study) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และปัจจัยทำนายระหว่างความเครียดและคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพทำผม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ประกอบอาชีพทำผมจำนวน 404 คนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้วิจัยได้กำหนดคุณสมบัติกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ประกอบอาชีพทำผม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 4 ส่วน ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 11 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบประเมินคุณภาพชีวิต จำนวน 26 ข้อ คำถามที่มีความหมายทางบวก 23 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 3 ข้อ คือข้อ 2, 9, 11 ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL –

BREF – THAI) 26 ตัวชี้วัด ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ส่วนที่ 3 แบบประเมินความเครียด (ST-5) โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ส่วนที่ 4 ความคิดเห็นเพิ่มเติม (แบบสอบถามปลายเปิด) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามซึ่งมีเนื้อหาจากเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF – THAI) 26 ตัวชี้วัด แบบประเมินความเครียด (ST-5) 5 ตัวชี้วัด หาค่าความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เท่ากับ 0.6515 นำแบบสอบถามไปเสนอขอคำปรึกษาและข้อคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) การทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ได้มีการศึกษาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคได้ 0.84

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แนะนำตัวเอง บอกวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย ถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยพร้อมทั้งกล่าวถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ Multiple Regression Analysis

ผลการวิจัย

ลักษณะทางประชากร

เพศ พบว่า กลุ่มประชากรผู้ประกอบอาชีพทำผมที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 214 คน (ร้อยละ 59.70) อายุ อยู่ในช่วงอายุ 20-30 ปี จำนวน 198 คน (ร้อยละ 49.00) สถานะภาพการสมรส สถานภาพโสด จำนวน 345 คน (ร้อยละ 85.40) ศาสนา นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 322 คน

(ร้อยละ 79.70) ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 246 คน (ร้อยละ 60.90) รายได้ต่อเดือน อยู่ช่วง 30,001 - 40,000 บาท จำนวน 141 คน (ร้อยละ 34.90) เมื่อทำการประเมินความเครียดโดยให้ผู้ประกอบอาชีพทำผมทำการประเมินตนเองในอาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2-3 สัปดาห์ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีความเครียดอยู่ในระดับที่เครียดมาก รวมกระทั่งถึงระดับระดับความเครียดรวมอยู่ในระดับเครียดมาก เช่นกัน

คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของผู้ประกอบอาชีพทำผม มีระดับคุณภาพชีวิตปานกลาง (18.94) คุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้ประกอบอาชีพทำผมมีระดับคุณภาพชีวิตปานกลาง (20.03) คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคมของผู้ประกอบอาชีพทำผมมีระดับคุณภาพชีวิตปานกลาง (9.05) คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของผู้ประกอบอาชีพทำผมมีระดับคุณภาพชีวิตปานกลาง (23.33) คุณภาพชีวิตรวมของผู้ประกอบอาชีพทำผมมีระดับคุณภาพชีวิตปานกลาง (78.40)

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์เชิงถดถอยพหุคูณทำนายปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ประกอบอาชีพทำผม

ตัวแปร	B	SE	Beta	t	p - value
Constant	3.887	0.188		20.624	0.000
ปัจจัยด้านเพศ (X ₁)	0.022	0.054	0.021	0.410	0.682
ปัจจัยด้านอายุ (X ₂)	-0.038	0.034	-0.060	-1.127	0.260
ปัจจัยสถานะภาพการสมรส (X ₃)	-0.096	0.042	-0.117	-2.302	0.022*
ปัจจัยด้านศาสนา (X ₄)	-0.090	0.035	-0.127	-2.611	0.009*
ปัจจัยด้านระดับการศึกษา (X ₅)	0.018	0.041	0.024	0.442	0.658
ปัจจัยด้านรายได้ (X ₆)	0.129	0.020	0.326	6.569	0.000*
ปัจจัยการนอน (X ₇)	0.020	0.040	0.035	0.502	0.616
ปัจจัยสมาธิ (X ₈)	0.006	0.037	0.011	0.176	0.861
ปัจจัยหงุดหงิดกระวนกระวาย ว้าวุ่นใจ (X ₉)	0.055	0.039	0.091	1.416	0.158
ปัจจัยพบปะผู้คน (X ₁₀)	0.034	0.041	0.059	0.829	0.408
ปัจจัยระดับความเครียด (X ₁₁)	-0.027	0.027	-0.108	-1.020	0.308

R = 0.353

R² = 0.125

Adj.R² = 0.100

SEE = 0.49758

F = 5.078

ผลการวิเคราะห์เชิงถดถอยพหุคูณปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ประกอบอาชีพทำผม โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Enter Multiple Regression Analysis) ซึ่งมีความสามารถในการทำนาย (R²) 0.125 สามารถพยากรณ์ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมได้ร้อยละ 12.50 จากการเข้าสมการ พบว่า ปัจจัยสถานะภาพการสมรส (X₃) ปัจจัยด้านศาสนา (X₄)

ปัจจัยด้านรายได้ (X₆) มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p-value = 0.05

ซึ่งสามารถเขียนสมการทำนายปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ประกอบอาชีพทำผม ดังนี้
$$\hat{Y} = 3.887 - 0.096X_3 - 0.090X_4 + 0.129X_6$$

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์เชิงถดถอยพหุคูณทำนายปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้ประกอบอาชีพทำผม

ตัวแปร	B	SE	Beta	t	p - value
Constant	3.180	0.136		23.311	0.000
ปัจจัยด้านเพศ (X ₁)	-0.104	0.039	-0.141	-2.668	0.008*
ปัจจัยด้านอายุ (X ₂)	0.020	0.024	0.045	0.807	0.420
ปัจจัยสถานะภาพการสมรส (X ₃)	-0.027	0.030	-0.047	-0.889	0.375
ปัจจัยด้านศาสนา (X ₄)	0.000	0.025	-0.001	-0.015	0.988
ปัจจัยด้านระดับการศึกษา (X ₅)	0.002	0.030	0.003	0.053	0.958
ปัจจัยด้านรายได้ (X ₆)	0.008	0.014	0.029	0.565	0.572
ปัจจัยการนอน (X ₇)	0.028	0.029	0.069	0.961	0.337
ปัจจัยสมาธิ (X ₈)	-0.018	0.027	-0.045	-0.668	0.505
ปัจจัยหงุดหงิดกระวนกระวาย ว้าวุ่นใจ (X ₉)	-0.013	0.028	-0.032	-0.467	0.641
ปัจจัยพบปะผู้คน (X ₁₀)	-0.014	0.029	-0.036	-0.485	0.628
ปัจจัยระดับความเครียด (X ₁₁)	0.008	0.019	0.046	0.417	0.677

R = 0.199 R² = 0.040

Adj.R² = 0.013

SEE = 0.36020

F = 1.473

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์เชิงถดถอยพหุคูณทำนายปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้ประกอบอาชีพทำผม โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Enter Multiple Regression Analysis) ซึ่งมีอำนาจการทำนาย (R²) 0.040 สามารถพยากรณ์ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมได้ร้อยละ 4.00 จากการเข้าสมการ พบว่า ปัจจัยด้าน

เพศ (X₁) มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p-value = 0.05

สามารถเขียนสมการทำนายปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้ประกอบอาชีพทำผม ดังนี้ $\hat{Y} = 3.180 - 0.104X_1$

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์เชิงถดถอยพหุคูณทำนายปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้ประกอบอาชีพทำผม

ตัวแปร	B	SE	Beta	t	p - value
Constant	3.757	0.190		19.788	0.000
ปัจจัยด้านเพศ (X ₁)	0.026	0.054	0.025	0.480	0.632
ปัจจัยด้านอายุ (X ₂)	0.078	0.034	0.127	2.305	0.022*
ปัจจัยสถานะภาพการสมรส (X ₃)	-0.119	0.042	-0.149	-2.816	0.005*
ปัจจัยด้านศาสนา (X ₄)	-0.050	0.035	-0.073	-1.430	0.153
ปัจจัยด้านระดับการศึกษา (X ₅)	-0.037	0.042	-0.050	-0.897	0.370
ปัจจัยด้านรายได้ (X ₆)	0.041	0.020	0.107	2.067	0.039*
ปัจจัยการนอน (X ₇)	-0.014	0.041	-0.024	-0.334	0.739
ปัจจัยสมาธิ (X ₈)	0.012	0.037	0.021	0.312	0.755
ปัจจัยหงุดหงิดกระวนกระวาย ว้าวุ่นใจ (X ₉)	0.019	0.039	0.033	0.491	0.624
ปัจจัยพบปะผู้คน (X ₁₀)	0.014	0.041	0.025	0.330	0.742
ปัจจัยระดับความเครียด (X ₁₁)	0.000	0.027	0.001	0.006	0.995

R = 0.225 R² = 0.051

Adj.R² = 0.024

SEE = 0.50123

F = 1.909

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์เชิงถดถอยพหุคูณปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้ประกอบอาชีพทำผม โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Enter Multiple Regression Analysis) ซึ่งมีอำนาจการทำนาย (R^2) 0.051 ซึ่งหมายความว่า สามารถพยากรณ์ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมได้ร้อยละ 5.10 จากการเข้าสมการ พบว่า ปัจจัยด้านอายุ (X_2) ปัจจัยสถานะภาพการสมรส

(X_3) ปัจจัยด้านรายได้ (X_6) มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p -value = 0.05

สามารถเขียนสมการทำนายปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้ประกอบอาชีพทำผม ดังนี้ $\hat{Y} = 3.757 + 0.078X_2 - 0.119X_3 + 0.041X_6$

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์เชิงถดถอยพหุคูณทำนายปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้ประกอบอาชีพทำผม

ตัวแปร	B	SE	Beta	t	p - value
Constant	3.968	0.226		17.559	0.000
ปัจจัยด้านเพศ (X_1)	-0.143	0.065	-0.117	-2.216	0.027*
ปัจจัยด้านอายุ (X_2)	0.026	0.040	0.036	0.649	0.517
ปัจจัยสถานะภาพการสมรส (X_3)	-0.101	0.050	-0.107	-2.013	0.045*
ปัจจัยด้านศาสนา (X_4)	0.005	0.042	0.006	0.118	0.906
ปัจจัยด้านระดับการศึกษา (X_5)	-0.054	0.050	-0.060	-1.084	0.279
ปัจจัยด้านรายได้ (X_6)	0.003	0.024	0.007	0.130	0.897
ปัจจัยการนอน (X_7)	0.055	0.048	0.081	1.133	0.258
ปัจจัยสมาธิ (X_8)	-0.017	0.044	-0.025	-0.378	0.705
ปัจจัยหงุดหงิดกระวนกระวายว้าวุ่นใจ (X_9)	0.031	0.046	0.045	0.660	0.510
ปัจจัยพบปะผู้คน (X_{10})	0.027	0.049	0.041	0.549	0.583
ปัจจัยระดับความเครียด (X_{11})	-0.026	0.032	-0.088	-0.793	0.428

R = 0.206

$R^2 = 0.042$

Adj.R² = 0.015

SEE = 0.59672

F = 1.573

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์เชิงถดถอยพหุคูณปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้ประกอบอาชีพทำผม โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Enter Multiple Regression Analysis) ซึ่งมีอำนาจการทำนาย (R^2) 0.042 ซึ่งหมายความว่า สามารถพยากรณ์ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมได้ร้อยละ 4.20 จากการเข้าสมการ พบว่า ปัจจัยด้านเพศ (X_1) ปัจจัย

สถานะภาพการสมรส (X_3) มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p -value = 0.05

สามารถเขียนสมการทำนายปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้ประกอบอาชีพทำผม ดังนี้ $\hat{Y} = 3.968 - 0.143X_1 - 0.101X_3$

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์เชิงถดถอยพหุคูณปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม

ตัวแปร	B	SE	Beta	t	p - value
Constant	3.418	0.146		23.456	0.000
ปัจจัยด้านเพศ (X ₁)	-0.160	0.042	-0.186	-3.844	0.000*
ปัจจัยด้านอายุ (X ₂)	0.125	0.026	0.243	4.797	0.000*
ปัจจัยสถานะภาพการสมรส (X ₃)	-0.016	0.032	-0.024	-0.494	0.622
ปัจจัยด้านศาสนา (X ₄)	-0.031	0.027	-0.053	-1.142	0.254
ปัจจัยด้านระดับการศึกษา (X ₅)	-0.113	0.032	-0.179	-3.524	0.000*
ปัจจัยด้านรายได้ (X ₆)	0.085	0.015	0.268	5.635	0.000*
ปัจจัยการนอน (X ₇)	0.034	0.031	0.073	1.100	0.272
ปัจจัยสมาธิ (X ₈)	-0.018	0.029	-0.039	-0.638	0.524
ปัจจัยหงุดหงิดกระวนกระวายว้าวุ่นใจ (X ₉)	-0.006	0.030	-0.013	-0.212	0.833
ปัจจัยพบปะผู้คน (X ₁₀)	0.054	0.031	0.117	1.712	0.088
ปัจจัยระดับความเครียด (X ₁₁)	-0.012	0.021	-0.058	-0.573	0.567

R = 0.443 R² = 0.196 Adj.R² = 0.174 SEE = 0.38472 F = 8.696

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์เชิงถดถอยพหุคูณปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของผู้ประกอบอาชีพทำผมโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Enter Multiple Regression Analysis) ซึ่งมีอำนาจการทำนาย (R²) 0.196 สามารถพยากรณ์ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมได้ร้อยละ 19.60 จากการเข้าสมการ พบว่า ปัจจัยด้านเพศ (X₁) ปัจจัยด้านอายุ (X₂) ปัจจัยด้านระดับการศึกษา (X₅) ปัจจัยด้านรายได้ (X₆) มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} = 0.05$

สามารถเขียนสมการทำนายปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของผู้ประกอบอาชีพทำผม ดังนี้ $\hat{Y} = 3.418 - 0.160X_1 + 0.125X_2 - 0.113X_5 + 0.085X_6$

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพทำผม พบว่า

1. คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิตรวมของผู้ประกอบอาชีพทำผม มีระดับคุณภาพชีวิตปานกลาง อันเนื่องด้วยบทบาทและหน้าที่ของการทำผมที่มี สภาพแวดล้อมที่ความเครียด แรงรีบและอริยาบถการทำงานซ้ำๆ การยืน ท่าทางการทำงาน ความเครียดจากการ

ทำงานที่ต้องแข่งขันกับเวลา สภาพแวดล้อมในการทำงาน จึงส่งผลให้คุณภาพชีวิตรายด้านและโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ในเรื่องการทำงานที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยเฉพาะทางกายนั้นมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นงนุช ปาเกียง. (2557)⁷ โดยได้ศึกษาลักษณะการทำงานของผู้ประกอบอาชีพทำผมหรือช่างเสริมสวยไว้ว่า โดยทั่วไปลักษณะการทำงานของผู้ประกอบอาชีพทำผมมีความคล้ายคลึงกัน ในการให้บริการลูกค้าที่เดินเข้ามาใช้บริการในร้าน ตั้งแต่การออกแบบทรงผมให้เข้ากับ บุคลิกภาพ หน้าตาของแต่ละบุคคลและขั้นตอนการลงมือปฏิบัติต่างๆ เช่น สระ ซอย ตัด จัดทรงและอื่นๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะต้องอยู่ในท่าทางการยืนปฏิบัติงาน ถึงร้อยละ 90⁸ และสอดคล้องกับ ชุณิชา สาลีพันธ์ และคณะ (2563)⁹ และสอดคล้องกับการศึกษาของปองเดช กวินปัทย์ และ นันทิรา วรกาญจนบุญ. (2566)¹⁰ เนื่องจากผู้ประกอบอาชีพทำผมมีการยืนทำงานทำงานเป็นเวลานานติดต่อกันมากกว่า 2 ชั่วโมง เกิดอาการผิดปกติของโครงร่างและกล้ามเนื้อ ทำให้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ได้รับความร้อนจากเครื่องไดร์ผมหรือรีดผม ทำให้ผิวหนังไหม้ ร้อน เป็นผื่นแดง และสัมผัสกับตัวทำละลายสารเคมี น้ำยาตัดผม น้ำยายืดผม น้ำยาย้อม ผม ทำให้เกิดอาการผิดปกติระบบทางเดินหายใจ คือแสบจมูก จึงทำให้ช่างเสริมสวยมีภาวะสุขภาพที่ไม่ดี สอดคล้องกับ

การศึกษาตามหลักการยศาสตร์ของ เนตรชนก เจริญสุข (2556)¹¹ ในประเด็นปัญหาด้านการยศาสตร์ที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติงานส่วนใหญ่เกิดจากท่า ยืนและนั่งที่ไม่ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติงานในสถาน ประกอบการควรศึกษาท่าทางที่ถูกต้องเพื่อป้องกัน อันตรายที่จะเกิดขึ้นในการทำงาน ในขณะที่ สถาน ประกอบการควรคำนึงถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในการทำงานให้พนักงานทั้งที่เป็นสถานที่ อุปกรณ์ สำนักงานและเครื่องมือต่างๆ ที่ใช้ในการ ทำงาน และจากผลการศึกษาของ ศิริจันทร์ทิพย์ ชาญด้วยวิทย์ และ ภัทราวดี จารวัฒนธรรม (2556)¹² ยังมีความเสี่ยงของผู้ประกอบอาชีพทำ หมดต่อสุขภาพจากสารเคมี ได้แก่ พิษสารเคมีที่เป็น น้ำยาสระผม ย้อมผม ทำสีผม ดัดผม หรือยัดผม การทาเล็บและการลบยาทาเล็บ นั้นเสี่ยงต่อการ ระคายเคืองจากสารเคมีและการได้รับสารเคมี หลายชนิดเข้าสู่ร่างกาย เช่น สารเคมีกลุ่ม สารประกอบอินทรีย์ระเหย ได้แก่ อะซิโตน (Acetone) อะซิโตนไนไตรล์ (Acetonitrile) ฟอรั่มัล ดีไฮด์ (Formaldehyde) โทลูอิน (Toluene) พา ทาเลต (Phthalates) เป็นต้น โดยเฉพาะสารเคมี สำคัญที่ชื่อ ฟอรั่มัลดีไฮด์ โดยปกติฟอรั่มัลดีไฮด์ใช้ ในการฟอกหนัง ใช้รักษาสภาพเนื้อเยื่อ แต่ใน กระบวนการเสริมสวยอาจพบฟอรั่มัลดีไฮด์อยู่ใน น้ำยายัดผม น้ำยาปรับสภาพผมหรือแชมพูบางสูตร ที่ไม่ได้มาตรฐาน เมื่อนำมาใช้ไอระเหยจะฟุ้ง กระจายอยู่ในอากาศได้อีกด้วย ซึ่งจากการสำรวจ ยังพบว่าผู้ประกอบอาชีพทำผมมีพฤติกรรมความ เสี่ยงต่ออันตราย เช่น ไม่ใส่ถุงมือไม่ใส่ผ้าปิดจมูกไม่ ใส่ เสื้อกาวน์¹³ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับ สารเคมีทั้งการสัมผัสทางผิวหนังและการสูดดมเข้า ไป โดยเฉพาะในกิจกรรมการย้อมผม ยัดผม ที่มี การใช้เวลาปฏิบัติงานนานสุดถึง 4-5 ชั่วโมง

ทั้งนี้ในส่วนคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้าน สัมพันธภาพทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อมของผู้ ประกอบอาชีพทำผมอยู่ในระดับคุณภาพชีวิตปาน กลางเช่นกัน ซึ่งผลจากการวิจัยในครั้งนี้ได้สะท้อน ให้เห็นระดับคุณภาพชีวิตแต่ละด้านและสำหรับ

การศึกษาในครั้งต่อไปจำเป็นต้องศึกษาเชิงลึกใน แต่ละด้านของคุณภาพชีวิตต่อไป และอีกประการ หนึ่งที่น่าจะเป็นไปได้เมื่อด้านร่างกายประสบภาวะ ความเสี่ยงต่อสุขภาพจึงมีผลกระทบโดยตรงต่อ ด้านอื่นด้วยไม่ว่าจะเป็นคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม เป็น ผลมาจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม และอาจ เป็นได้ที่คุณภาพชีวิตด้านต่างๆไม่อยู่ในระดับที่ไม่ดี อันเนื่องมาจากอาชีพทำผมเป็นอาชีพมีรายได้ดีทำ ให้มีความเป็นอยู่ที่ดีจึงทำให้คุณภาพชีวิตด้านต่าง จึงอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

การประเมินความเครียดโดยให้ผู้ประกอบ อาชีพทำผมทำการประเมินตนเองในอาการหรือ ความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-3 สัปดาห์ เมื่อพิจารณา ทั้งรายข้อและคะแนนรวม พบว่า มีความเครียดอยู่ ในระดับที่เครียดมาก ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่างเช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอหนี้สิน ภัยพิบัติต่าง ๆ ที่ทำให้ เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษหากมากเกินไป จะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของผู้ประกอบ อาชีพทำผม

2. การวิเคราะห์เชิงถดถอยพหุคูณปัจจัยที่มี ผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพทำผม พบว่า 1. ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ ประกอบอาชีพทำผม ได้แก่ ปัจจัยสถานะภาพการ สมรส (x_3) ปัจจัยด้านศาสนา (x_4) ปัจจัยด้านรายได้ (x_6) ด้านร่างกายของผู้ประกอบอาชีพทำผม ได้แก่ ปัจจัยด้านเพศ (x_1) ด้านจิตใจของผู้ประกอบอาชีพ ทำผม ได้แก่ ปัจจัยด้านอายุ (x_2) ปัจจัยสถานะภาพ การสมรส (x_3) ปัจจัยด้านรายได้ (x_6) ด้าน ความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้ประกอบอาชีพทำผม ได้แก่ ปัจจัยด้านเพศ (x_1) มีปัจจัยสถานะภาพการ สมรส (x_3) ด้านสิ่งแวดล้อมของผู้ประกอบอาชีพทำ ผม ได้แก่ ปัจจัยด้านเพศ (x_1) ปัจจัยด้านอายุ (x_2) ปัจจัยด้านระดับการศึกษา (x_5) ปัจจัยด้านรายได้ (x_6) ในการวิเคราะห์ครั้งนี้เป็นการวิเคราะห์ถดถอย พหุคูณ (Multiple Regression) จากการทำนาย

การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) พบว่าตัวแปรอิสระในด้านรายได้ตามผลการเข้าสมการมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพทำผมเสียส่วนใหญ่ซึ่งมีอาจส่งผลต่อการทำงานและความเครียดที่เกิดขึ้น ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญเพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความพร้อมต่อการทำงานในสภาพแวดล้อมการทำงานต่อไป และควรให้ศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็น แต่ไม่สามารถละเลยการศึกษาตัวแปรอิสระอื่นๆ ด้วย จากผลการเข้าสมการทำนายซึ่งเป็นการทำนายตัวแปรตามได้ร้อยละเท่าไรให้พิจารณาความสัมพันธ์ ค่า R^2 ของแต่ละสมการ ซึ่งเป็นการทำนายตัวแปรอิสระร่วมกันในการทำนายตัวแปรตาม คือ คุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพทำผมในแต่ละด้าน ซึ่งจากศึกษาวิจัยในครั้งนี้พบว่าส่วนใหญ่ ค่า R^2 จะมีค่าต่ำกว่า 0.40 ซึ่งหมายความว่ามีความสัมพันธ์น้อยจึงทำนายได้ไม่ดีนัก แต่อย่างไรก็ตามก็สามารถทำนายได้ ทั้งนี้การศึกษาวิจัยทางด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ที่มีปรากฏการณ์บางอย่างยังหาเหตุผลมาอธิบายได้อย่างไม่ชัดเจนหรือไม่ครบถ้วน อาจมี Unexplained variation อยู่มาก ในการวิจัยครั้งนี้ก็จะมีค่า R^2 ต่ำ แต่ผลการวิเคราะห์ยังแสดงค่าสัมประสิทธิ์ของ Regression ที่มีนัยสำคัญสำหรับการอธิบายตัวแปรตามจากตัวแปรอิสระ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อนันต์ แม่กอง (2558)¹⁴ ได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลในเขตพื้นที่อำเภอมาบตาพุด จังหวัดปัตตานี ผลการวิจัย พบว่าบุคลากรที่มีเงินเดือนมากกว่ามีคุณภาพชีวิตการทำงานมากกว่า บุคลากรที่มีเงินเดือนน้อยกว่า ซึ่งยังสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตการทำงานคุณภาพชีวิตการทำงานของ Richard E. Walton (1973)¹⁵ ซึ่งได้ชี้ให้เห็นถึงปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างคุณภาพชีวิตในการทำงานนั้น แนวคิด

คุณภาพชีวิตการทำงานประกอบขึ้นเป็นหนังสือ Criteria for Quality of Working life โดยค่าตอบแทนที่เป็นธรรมและเพียงพอ (Adequate and fair compensation) สอดคล้องกับการศึกษาของ ธวิกรม มนต์วิเศษ (2551)¹⁶ ผลการเปรียบเทียบความเครียดพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ การศึกษา อายุ สถานภาพ และลักษณะงาน ที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม รายได้แต่ละเดือนเพียงพอค่าใช้จ่ายและภาวะหนี้สินในปัจจุบันที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดของพนักงานไม่แตกต่างกันและปัจจัยแวดล้อมขณะปฏิบัติงานด้านความสัมพันธ์กับหัวหน้างาน ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน และสวัสดิการที่ได้รับที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดของพนักงานไม่แตกต่างกัน จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่าความสัมพันธ์และปัจจัยทำนายระหว่างความเครียดและคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพทำผมไม่ต่างกันซึ่งมีความเป็นไปได้ที่ผู้ประกอบอาชีพทำผมมีการจัดการความเครียดได้ดีจึงไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตแต่อย่างไรก็ตามเราก็ไม่สามารถละเลยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นและการส่งเสริมการจัดการความเครียดให้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากข้อมูลการวิจัยเชิงสำรวจเป็นข้อมูลเชิงพรรณนาสามารถนำข้อมูลคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพทำผมซึ่งมีการศึกษาสภาพ ปัญหา ด้านคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านไว้แล้ว ทำการศึกษาวิจัยในประเด็นการศึกษาในรูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพทำผม เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี การจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเป็นแนวทางในการนำมาแก้ไขปัญหาคุณภาพชีวิตต่อไป หรือนำข้อมูลแต่ละด้านของคุณภาพชีวิตมาศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเชิงลึกต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. อนุธรรม อีสเฮาะ (2562). คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอมอำเภอเทพาจังหวัดสงขลา (ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
2. กุลธิดา สุภาคุณ, (2555) การพยาบาลผู้ป่วยที่มีความเครียด. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. ปีที่ 26 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2555
3. กมลมาลย์ อุปพันธ์. (2551) การจัดการความเครียดของพนักงานสายการบิน ที่ทำหน้าที่ตรวจบัตรผู้โดยสารสายการบินไทย . มหาวิทยาลัยเชียงใหม่/เชียงใหม่. DOI:
https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_Doi=10.14457/CMU.the.2008.23
5. พรแก้ว เหลืองอัมพร จิระพงษ์สุวรรณ สุรินทร์ กลัมพากร และ สรา อารณ. (2557). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การป้องกันอันตรายจากการใช้สารเคมีของช่างเสริมสวยในกรุงเทพมหานคร. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 28(2), 51-64
6. วันชัย สุธีระขจร. (2554). อาชีวอนามัยในอุตสาหกรรมทางด้านความสวยงาม ในเอกสารการอบรมผู้ประกอบการกิจการเสริมสวยหรือแต่งผมตามโครงการพัฒนาระดับมาตรฐานสถานประกอบการรุ่นที่ 1 วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2554 ณ โรงแรมรอยัลลิเอร์ เขตบางพลัดกรุงเทพมหานคร เรื่องปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพสวยสวยหรือแต่งผม. จัดโดยกองสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: กองสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมสำนักอนามัย.
7. นนุช ปาเกียง. (2557). ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันอันตราย จากการทำงานของผู้ประกอบการอาชีพช่างทำผม ตำบลบ้านกลาง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน. /(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ).บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
8. ณัฏพร พรหมโชติ. (2548). การศึกษาสถานการณ์ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสถานบริการแต่งผม-เสริมสวยกรณีศึกษาในพื้นที่เขต 2.ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
9. ชุณิชา สาสีพันธ์ และคณะ (2563). สิ่งคุกคามจากการทำงานและภาวะสุขภาพของช่างเสริมสวยเขตพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ. วารสารวิชาการเฉลิมกาญจนา, 7(2), 237-244.
10. ปองเดช กวินปัทม์ และ นันทิรา วรกาญจนบุญ. (2566). คุณภาพชีวิตของผู้ประกอบอาชีพศิลปะการแต่งหน้า. วารสารสุขภาพและสิ่งแวดล้อมศึกษา 8(2). 54-62
11. เนตรชนก เจริญสุข (2556). การยีนและนั่ง.แบบการยศาสตร์. EAU Heritage Journal Science and Technology, 7(1), 11–15. Retrieved from <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/EAUHJSci/article/view/25686>
12. ศิริจันทร์ทิพย์ ขาญด้วยวิทย์ และ ภัทราวดี จารวัฒน์ธรรม (2556). คู่มือการประเมินความเสี่ยงจากการทำงานกลุ่มผู้ประกอบอาชีพเสริมสวย. เข้าถึงเมื่อ 26 มิถุนายน 2566, จาก
https://drive.google.com/file/d/1xv0zttWvSrCSBctm1J3TeJd_Txnlgp3_/view
13. Aldo Pacheco Ferreira. (2013). Occupational health hazards of female hairdressers in Jacarepagua, Rio do Janeiro, Brazil. Journal of Environmental and Occupational Science, Vol.2 (page 27 -32)
14. อนันต์ แม่กอง. (2558). คุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลในเขตพื้นที่อำเภอมายอ จังหวัดปัตตานี. ใน สารนิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและเอกชน . มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
15. Walton, Richard E. (1973). Quality of Working Life: what is it? sloon Management Review. 15 ZFall: 11-16. New York: Free Press.
16. ธวัชกร มนต์วิเศษ (2551). การศึกษาความเครียดของพนักงานธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) ในเขตพื้นที่ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.