

พฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงาน ในสภาพการณ์โควิด-19

Stress Management Behaviors of working people in the Covid-19 Situation

ธนวัต ภูมิเจริญ

สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรม โครงการบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประเทศไทย

ผู้รับผิดชอบบทความ

Tanawat Phumjarearn

E-mail: tompong.tompong@gmail.com

Industrial Management, Master of Business Administration Program

Faculty of Business Administration, Ramkhamhaeng University, Thailand

Corresponding author

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้มีวัตถุประสงค์มีวัตถุประสงค์ 1.) เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสภาพการณ์โควิด-19 2.) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านประชากรศาสตร์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสภาพการณ์โควิด-19 โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 400 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวัด ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทำการทดสอบความแตกต่างแต่ละปัจจัยโดยใช้สถิติด้วย One way ANOVA (F - test) และ t -test โดยกำหนดค่านัยสำคัญที่ระดับความเชื่อมั่นทางสถิติที่ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า 1.) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ช่วงอายุ 25-34 ปี สถานภาพโสด ระดับการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ตำแหน่งลูกจ้าง รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001-30,000 บาทและอายุงาน 1-10 ปี 2.) พฤติกรรมจากผลการวิจัยซึ่งแบ่งเป็น 6 ด้าน ผลการวิจัยพบว่ามี 3 ด้าน ที่อยู่ในระดับ “บ่อยครั้ง” ได้แก่ การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การแสวงหาความเพลิดเพลิน และการปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง ส่วนพฤติกรรมอีกสามด้านอยู่ในระดับ “ใช้วิธีนี้บ้างเป็นบางครั้งและไม่บ่อยครั้ง” ซึ่งได้แก่ การระบายความเครียด การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการปรับความคิดโดยการบิดเบือนความจริง ผลการทดสอบสมมติฐานพฤติกรรมในการจัดการความเครียดในสภาพการณ์โควิด-19 พบว่าเพศ อายุและรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของกลุ่มคนทำงาน ที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในสภาพการณ์โควิด-19 ไม่

แตกต่างกัน โดยผลการศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งเพื่อกำหนดแนวทางสำหรับผู้ประกอบการหรือที่สนใจประกอบกิจการเพื่อพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์และบริการให้สอดคล้องกับความต้องการของลูกค้ากลุ่มคนทำงาน ในสถานการณ์โควิด-19

คำสำคัญ : ความเครียด; พฤติกรรมการจัดการความเครียด; โควิด-19

Abstract

Objective of the independent study: 1.) To study the behavior of stress management of the working group in the COVID-19 situation 2.) To find the relationship between demographic factors and stress management of the working group in the COVID-19 situation. The sample are 400 people by using a questionnaire as a tool for measurement. The general data was analyzed by descriptive statistics for frequency, percentage, mean and standard deviation. The statistical difference was tested using "One way ANOVA" (F-test) and t-test. Significant values were assigned at a statistical confidence level of 0.05. The study found respondents are female, 25-34 years old, single, Below a bachelor's degree, employee, incoming 10,000-30,000 baht per month and work time 1-10 years. The often behavior are "Relaxing the body and mind" "Seeking pleasure" and "Adjusting your mind by accepting the truth". The not often behavior are "Relieving stress" "Seeking social support" and "Adjusting your mind by distorting the truth" Behavioral study in stress management in COVID-19 found that the different sex, age and average monthly income of the working group are not difference stress management behavior in the COVID-19 situation. The results of this study are part of the determination of guideline for entrepreneurs or those interested in operating a business to develop products and services in accordance with the needs of customers, people working in the situation of COVID-19

Keywords: Knowledge; Behavior of stress management; COVID-19

บทนำ

การใช้ชีวิตของมนุษย์จำเป็นต้องประสบพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคอยู่เสมอซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นและสร้างปัญหาต่อสุขภาพจิตของมนุษย์ อันจะนำมาซึ่งปัญหาสังคมต่างๆ ตามมา

จากการระบาดของโรกระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรงหรือโรคซาร์ส (Severe Acute Respiratory Syndrome – SARS) (<https://www.bbc.com/thai/international-51275277>) ที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงในช่วงต้นปี พ.ศ. 2546 ได้สร้างปัญหาและผลกระทบต่อธุรกิจอุตสาหกรรมอย่างรุนแรงอันเป็นบทเรียนอย่างดีที่คนทำงานจำเป็นต้องตระหนักและวางแผนการเตรียมรับมือกับอุบัติการณ์รูปแบบนี้ที่จะเกิดขึ้นได้อีกในทุกละลอกจนกระทั่งต้นปี พ.ศ. 2563 ได้เกิดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (<https://tmc.or.th/covid19/>) ซึ่งส่งผลกระทบต่อมนุษยชาติเป็นอย่างมากทั้งในด้านการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไปและด้านสุขภาพจิต โดยเฉพาะกลุ่มคนทำงานที่อาศัยในเมืองหลวงอย่างกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ดังนั้นการศึกษาวงการพฤติกรรมในการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสภาพการณ์โควิด-19 จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งทั้งสำหรับองค์กรและบุคคลทั่วไปเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการกิจกรรมต่างๆ เพื่อผ่อนคลายหรือป้องกันปัญหาต่างที่อาจเกิดขึ้นในการทำงานของกลุ่มคนทำงาน

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสภาพการณ์โควิด-19
2. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านประชากรศาสตร์กับพฤติกรรมในการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสภาพการณ์โควิด-19

สมมติฐานของการศึกษา

1. เพศที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสภาพการณ์โควิด-19 แตกต่างกัน

2. อายุที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสภาพการณ์โควิด-19 แตกต่างกัน

3. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสภาพการณ์โควิด-19 แตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ กลุ่มคนทำงาน มีจำนวนทั้งสิ้น 37,770,000 คน (สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน, สถิติแรงงานประจำปี 2562, 2562, หน้า 157) กลุ่มตัวอย่าง (Sampling) ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 400 คน กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรในการคำนวณกลุ่มตัวอย่างตามสูตรยามาเน่ Taro Yamane's (Yamance, 1973, หน้า 583) ณ ระดับความเชื่อมั่น 95% และมีค่าความคาดเคลื่อนได้ 0.05 โดย Taro Yamane ได้อธิบายไว้ว่า หากประชากรมีจำนวนมากกว่า 10,000 คน ขึ้นไปที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความผิดพลาดไม่เกิน 5% สามารถใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ดังนั้น เพื่อความเหมาะสมจึงใช้ขนาดตัวอย่างทั้งหมด 400 ตัวอย่าง การศึกษาครั้งนี้จะเป็นการสุ่มตัวอย่างแบบใช้ความสะดวก (Convenience Sampling) เป็นจำนวนทั้งหมด 400 ตัวอย่าง

ขอบเขตด้านเนื้อหาการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล (Personal Characteristic) ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือนและอายุงาน

ตัวแปรตาม พฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสภาพการณ์โควิด-19 ได้แก่ การปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง การปรับความคิดโดยการบิดเบือนความจริง การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การระบายความเครียดและการแสวงหาความเพลิดเพลิน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับองค์กรที่จะวางแผนพัฒนาบุคลากรหรือจัดสรรสวัสดิการที่เหมาะสมกับปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ของบุคลากรเพื่อตอบสนองความต้องการที่ถูกต้องของบุคลากรในสถานการณ์โควิด-19

2. จากการศึกษาวิจัยทำให้ได้ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามกับวิธีการจัดการความเครียดซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับผู้ประกอบการหรือผู้ที่สนใจประกอบกิจการเพื่อพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์และบริการให้สอดคล้องกับความต้องการของลูกค้ากลุ่มคนทำงาน ในสถานการณ์โควิด-19 ได้เหมาะสมกับปัจจัยส่วนบุคคลรูปแบบต่างๆ

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสถานการณ์โควิด-19 ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาข้อมูล รวบรวมทฤษฎี แนวคิด เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นข้อมูลในการจัดกรอบแนวคิดและสนับสนุนเนื้อหาที่ต้องการศึกษาครอบคลุมหัวข้อต่อไปนี้

ความเครียด

ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546, หน้า 231-232) ความเครียด แปลว่า ลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย คร่ำเคร่งกับงานมากเกินไป ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง

ความเครียด เป็นปฏิกิริยาอาการของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการสะสมความกดดันต่างๆ เอาไว้ทั้งในจิตใจและร่างกายในปริมาณหนึ่ง และมีการแสดงออกมาแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคลิกนิสัยใจคอ ความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ สิ่งแวดล้อมที่เกิดจากการเลี้ยงดูจนเติบโตมาและปัจจัยอื่นๆ ที่สะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก โดยมีการแสดงออกบางอย่างเมื่อเกิดความเครียด เช่น ปวดศีรษะ และร่างกาย ความดันเลือดและสารเคมีในร่างกายผิดปกติ หงุดหงิดง่าย อารมณ์เสียง่าย น้ำเสียงเปลี่ยนแปลง ลดการพูดคุยและเก็บตัว เป็นต้น

แนวทางการศึกษาและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาความเครียดมีอยู่ 6 ทฤษฎี ดังนี้ 1.) เป็นการศึกษาในด้านจิตวิเคราะห์โดยมีพื้นฐานจากการศึกษาของ Freud 2.) เป็นการศึกษาความเครียดในแง่ของกระบวนการ

เรียนรู้ และการใช้การสังเกตพฤติกรรม 3.) เป็นการศึกษาในด้านพัฒนาการของมนุษย์ในชั้นต่างๆ 4.) เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดทั้งทางสภาพแวดล้อมและปัจจัย - ภายในบุคคลในการศึกษาเชิงระบบ และการรวบรวมผลการศึกษาคือสำคัญ 5.) เป็นการศึกษาเปรียบเทียบกับสัตว์ และเสนอแนวความคิดของการเกิดความเครียดที่ เกิดจากปัจจัยทางกายภาพ 6.) เป็นการศึกษาเอาความรู้จาก Neurochemistry and Psychopharmacology มาศึกษาถึง การทำงานของฮอร์โมนและส่วนของสมองที่ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดประกอบด้วย 2 ปัจจัยหลัก กล่าวคือ พฤติกรรมเดิม ที่เกี่ยวข้อง (prior related behavior) และปัจจัยส่วนบุคคล (person factor) มีรายละเอียดดังนี้

1. พฤติกรรมเดิมที่เกี่ยวข้อง (prior related behavior) มีผลทั้งทางตรง และ ทางอ้อม ผลทางตรงคืออาจเกิดเนื่องจากไม่ทำให้เกิดทักษะ และพัฒนาเป็นอุปนิสัยในการกระทำ ทางอ้อม คือ เกิดขึ้นโดยผ่านกระบวนการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ อุปสรรคในการกระทำ และเจตคติต่อการกระทำพฤติกรรมนั้น (Pender et al., 2006)

2. ปัจจัยส่วนบุคคล (person factor) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้และ ความรู้สึกที่จำเพาะต่อพฤติกรรม ปัจจัยส่วนบุคคล เป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่ทำให้บุคคลมีการรับรู้ หรือประเมินสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดและมีการแสดงออกต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด แตกต่างกัน (Pender et al., 2006) 1.) พันธุกรรม ได้แก่ โครงสร้างพื้นฐานของร่างกายเป็นความแข็งแรงด้านสรีรวิทยา ซึ่งสามารถนำมาเป็นข้อมูลในการคาดการณ์ความสามารถในการจัดการความเครียดได้ 2.) วุฒิภาวะ เป็นลักษณะพัฒนาการที่เกิดขึ้นตามวัย วุฒิภาวะที่แตกต่าง จะทำให้ความสามารถในการรับรู้หรือเข้าใจการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน 3.) การรับรู้ ขึ้นอยู่กับการให้ความหมายของสิ่งที่รับรู้ที่นั้นเกิดจากประสบการณ์ ในอดีต และผลทางพันธุกรรมเป็นพื้นฐาน บุคคลที่มีการรับรู้ที่ดีย่อมมีการจัดการความเครียด ที่เหมาะสม การเป็นปัจเจกบุคคลทำให้แต่ละบุคคลมีความเข้มแข็งของบุคลิกภาพที่แตกต่างกันส่งผล ต่อการแสดงออกในการจัดการความเครียด 4.) อายุ มีอิทธิพลควบคุมความสามารถในการปรับตัวของบุคคล มีผลโดยตรงต่อ สติปัญญาในการคิด พิจารณาปัญหาปรับเปลี่ยนมุมมองของความคิดในการเลือกวิธีในการจัดการ ความเครียด 5.) เพศเป็นปัจจัยที่ สังคมกำหนดความคาดหวังว่าเพศชายเป็นเพศที่มีภาวะ ความเป็นผู้นำ มีความเข้มแข็ง และอดทน ส่วนเพศหญิงเป็นเพศที่มีความอ่อนโยน ละเอียดอ่อน ช่างคิด ใน ขณะเดียวกันก็มีความอ่อนแอ มักยอมแพ้กับการเผชิญปัญหาได้ง่ายกว่า

ความหมายของการจัดการความเครียด (Copping)

Lazarus and Folkman (1984) ได้ให้ความหมายของการจัดการความเครียดว่า การจัดการความเครียดคือ ความพยายามอย่างต่อเนื่องในการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม ของบุคคล เพื่อจัดการกับความต้องการภายในและ/หรือภายนอก เมื่อมีการประเมินแล้วพบว่าเป็น ความกดดันอย่างรุนแรงหรือเกินกว่าที่จะใช้แหล่งช่วยเหลือของบุคคล

การจัดการความเครียดเป็นกระบวนการ ซึ่งประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1.) การสังเกตและการประเมินความคิดหรือการกระทำของบุคคล 2.) เป็นการคิดหรือการกระทำต่อสภาพการณ์ที่เฉพาะเจาะจง 3.) เป็นการเปลี่ยนแปลงการคิดและการกระทำเมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ตึงเครียด

การจัดการความเครียด เป็นรูปแบบของการแก้ไขปัญหาซึ่งคล้ายกับการปรับตัว แต่การจัดการความเครียดจะให้ความหมายเฉพาะลงไปถึงการรับมือกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือ สิ่งที่กระทบกระเทือนอารมณ์ (Lazarus 1976) การจัดการความเครียดไม่ใช่พฤติกรรมการปรับตัว ที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เพราะการจัดการความเครียดต้องอาศัยความพยายามในการกระทำซึ่ง การกระทำที่เราต้องใช้ความพยายามในการกระทำหลายๆ ครั้งจะกลายเป็นการกระทำที่เกิดขึ้น จากกระบวนการเรียนรู้

วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยนั้นเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) พฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสภาพการณ์โควิด-19 ที่ผู้วิจัยศึกษารวบรวม และดัดแปลง ปรับปรุงจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเดือน ธันวาคม พ.ศ.2563 โดยการแจกแบบสอบถามออนไลน์ (Google forms) ไปยังเครือข่ายสังคมออนไลน์ต่างๆ เช่น Facebook เมื่อได้ข้อมูลครบจำนวนแล้ว จึงเก็บรวบรวมแบบสอบถามเพื่อนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วนำมาวิเคราะห์ตามหลักสถิติต่อไป

การจัดทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้แบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ตอนคือข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลระดับ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสถานการณ์โควิด-19 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยเลือกใช้สถิติในการวิเคราะห์เพื่อให้สอดคล้องกับลักษณะของข้อมูลและตอบวัตถุประสงค์

ภายหลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดไปตรวจสอบความถูกต้อง (Editing) และทำการลงรหัส (Coding) จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows เพื่อคำนวณและวิเคราะห์ค่าทางสถิติต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยดังนี้

1. การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เป็นการวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) แสดงร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Means) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อทำการวิเคราะห์และอธิบายข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางประชากร

2. การวิเคราะห์เชิงอนุมาน (Inferential Analysis) ใช้ค่าสถิติ One-way ANOVA เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสถานการณ์โควิด-19

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสถานการณ์โควิด-19 สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ผลวิเคราะห์เชิงพรรณนา

จากข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นกลุ่มคนทำงาน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 226 คน จากทั้งหมด 400 คน คิดเป็นร้อยละ 56.5 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด และที่เหลือเป็นเพศชาย จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด เมื่อพิจารณาอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าส่วนใหญ่มีอายุในช่วงอายุ 25-34 ปี คิดเป็นร้อยละ 49.0 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด รองลงมาคืออายุ 35-44 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.3 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด ถัดมาได้แก่อายุ 45-54 ปี คิดเป็นร้อยละ 8.5 ของผู้ตอบ

แบบสอบถามทั้งหมด ถัดมาได้แก่ อายุต่ำกว่า 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 3.5 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดและน้อยที่สุดคือ อายุมากกว่า 55 ปี คิดเป็นร้อยละ 1.8 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด เมื่อพิจารณา สถานภาพสมรสของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 67.5 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด รองลงมาคือมีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 32.5 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด ส่วนสถานภาพอื่นๆ หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ ไม่พบผู้ตอบแบบสอบถามในกลุ่มนี้ เมื่อพิจารณาระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าส่วนใหญ่มีระดับต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 49.8 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด รองลงมาคือระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 44.0 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด ส่วนระดับสูงกว่าปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 6.3 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด เมื่อพิจารณาดำรงตำแหน่งงานของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าส่วนใหญ่เป็นลูกจ้าง คิดเป็นร้อยละ 90.3 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด รองลงมาคือผู้บริหาร คิดเป็นร้อยละ 7.3 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด ส่วนเจ้าของกิจการคิดเป็นร้อยละ 2.5 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด เมื่อพิจารณารายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 10,001 - 30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 77.3 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด รองลงมาคือ 30,001 - 50,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 17.0 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด ถัดมาคือ ไม่เกิน 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 3.5 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด ส่วนมากกว่า 50,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 2.3 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด เมื่อพิจารณาระยะเวลาในการปฏิบัติงานของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 1-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 66.8 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด รองลงมาคือ 11-20 ปี คิดเป็นร้อยละ 17.5 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด ถัดมาคือ น้อยกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.5 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด ส่วนมากกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 3.3 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลพฤติกรรมจัดการความเครียดในสภาพการณ์โควิด-19 เมื่อได้ผลลัพธ์จำแนกตามวิธีการต่างๆ ได้แก่ การปรับความคิด โดยการยอมรับความจริง มีค่าเฉลี่ย 2.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.466 แปลความหมายได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามใช้วิธีนี้บ่อยครั้ง การปรับความคิดโดยการบิดเบือนความจริง มีค่าเฉลี่ย 2.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.505 แปลความหมายได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามใช้วิธีนี้บ้างเป็นบางครั้งและไม่บ่อยครั้ง การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ มีค่าเฉลี่ย 2.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.425 แปลความหมายได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามใช้วิธีนี้บ่อยครั้ง การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีค่าเฉลี่ย 2.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.554 แปลความหมายได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามใช้วิธีนี้บ้างเป็นบางครั้งและไม่บ่อยครั้ง การระบายความเครียด มีค่าเฉลี่ย 2.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.505 แปลความหมายได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามใช้วิธีนี้บ้างเป็นบางครั้งและไม่บ่อยครั้ง การแสวงหาความ

เพลิตเพลิน มีค่าเฉลี่ย 2.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.496 แปลความหมายได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามใช้วิธีนี้บ่อยครั้ง

ผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติ

เมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการจัดการความเครียดในสภาพการณ์โควิด-19 จำแนกตามเพศสรุปได้ว่ากลุ่มคนทำงาน เพศชายและหญิงมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในสภาพการณ์โควิด-19 โดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และหากพิจารณารายด้านพบว่าพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยวิธีการระบายความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสภาพการณ์โควิด-19 โดยวิธีการปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง การปรับความคิดโดยการบิดเบือนความจริง การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการแสวงหาความเพลิตเพลิน ไม่มีความแตกต่างกัน

เมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการจัดการความเครียดในสภาพการณ์โควิด-19 จำแนกตามอายุสรุปได้ว่ากลุ่มคนทำงาน ที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในสภาพการณ์โควิด-19 โดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และหากพิจารณารายด้านพบว่าพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยวิธีการปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง การปรับความคิดโดยการบิดเบือนความจริง การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การระบายความเครียดและการแสวงหาความเพลิตเพลิน ไม่มีความแตกต่างกัน

เมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการจัดการความเครียดในสภาพการณ์โควิด-19 จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือนสรุปได้ว่ากลุ่มคนทำงาน ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในสภาพการณ์โควิด-19 โดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และหากพิจารณารายด้านพบว่าพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยวิธีการปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่โดยวิธีการปรับความคิดโดยการบิดเบือนความจริง การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การระบายความเครียดและการแสวงหาความเพลิตเพลิน ไม่มีความแตกต่างกัน

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสภาพการณ์โควิด-19 อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

จากสมมติฐานข้อที่ 1 เพศที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสภาพการณ์โควิด-19 แตกต่างกัน แต่จากผลที่ได้กลุ่มคนทำงาน เพศชายและหญิงมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในสภาพการณ์โควิด-19 โดยรวมไม่แตกต่างกันซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน โดยผลที่ได้นี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุภาพหวัง ขอกกลาง (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา ที่เป็นดังนี้อาจเพราะเป็นโรคที่เกิดขึ้นใหม่ ข้อมูลต่างๆ ยังไม่กระจ่างชัด เพศชายและหญิงจึงเกิดความเครียดเหมือนๆ กัน

จากสมมติฐานข้อที่ 2 อายุที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสภาพการณ์โควิด-19 แตกต่างกันแต่จากผลที่ได้กลุ่มคนทำงาน ที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในสภาพการณ์โควิด-19 โดยรวม ไม่แตกต่างกันซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน โดยผลที่ได้นี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของหงษ์ศิริ ภิญโญดิกลชัย และคณะ (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ ที่เป็นดังนี้ อาจเพราะเป็นโรคที่เกิดขึ้นใหม่ ข้อมูลต่างๆ ยังไม่กระจ่างชัด คนทำงานที่อายุต่างๆ จึงเกิดความเครียดเหมือนๆ กัน

จากสมมติฐานข้อที่ 3 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มคนทำงานในสภาพการณ์โควิด-19 แตกต่างกัน แต่จากผลที่ได้กลุ่มคนทำงาน ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในสภาพการณ์โควิด-19 โดยรวม ไม่แตกต่างกันซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน โดยผลที่ได้นี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของนิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ที่เป็นดังนี้อาจเพราะเป็นโรคที่เกิดขึ้นใหม่ ข้อมูลต่างๆ ยังไม่กระจ่างชัด คนทำงานที่รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างๆ จึงเกิดความเครียดเหมือนๆ กัน

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการศึกษา การที่คนทำงานมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในสถานการณ์โควิด-19 ไม่แตกต่างกันถือเป็นความสะดวกที่สถานประกอบการจะดำเนินการจัดสรรสวัสดิการให้แก่บุคลากรโดยรวมได้โดยไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงความแตกต่างของลูกจ้าง

2. จากผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมที่ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เลือก คือ “การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ” และพนักงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ช่วงอายุ 25-34 ปี สถานภาพโสด ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ตำแหน่งลูกจ้าง รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001-30,000 บาทแลอายุงาน 1-10 ปี เพราะฉะนั้นเป็นช่องทางให้ผู้ประกอบการดำเนินรูปแบบกิจกรรมที่สอดคล้องผลการศึกษาข้างต้น เช่น เปิดเพลงที่เหมาะสมกับช่วงอายุ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. คำถามในแบบสอบถามบางข้ออาจไม่เหมาะสมกับกลุ่มประชากรอื่นหรือในสถานการณ์อื่นที่ไม่ใช่โควิด-19 ในการทำวิจัยครั้งต่อไปจำเป็นต้องทบทวนคำถามในแบบสอบถามให้ถี่ถ้วนก่อนดำเนินการวิจัย

2. ควรมีแบบสอบถามเพิ่มเติมเพื่อประเมินระดับสุขภาพจิตและอารมณ์ขณะตอบแบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถามเพื่อให้สามารถพิจารณาและวิเคราะห์ผลได้แม่นยำยิ่งขึ้น เนื่องจากความเครียดค่อนข้างเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและต้องการข้อมูลที่ครอบคลุม

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2540). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. (พิมพ์ครั้งที่3). นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต. (2563). มุมมองด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมของการระบาด COVID-19. กรม

สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กระทรวงแรงงาน. (2563). สถิติแรงงานประจำปี 2562. สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน.

- จิราภรณ์ สรรพวีรวงศ์ และคณะ. (2559). ความเครียด การจัดการความเครียดและความต้องการช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล. วารสารการพยาบาลและการศึกษา ปีที่ 9 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน 2559.
- ทัศนียา รักสิกรรม. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของบุคลากรในสำนักงานสรรพากรพื้นที่กรุงเทพมหานคร 16. การศึกษาอิสระหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ธีรยุทธ รุ่งนรินทร์. (2563). คำแนะนำด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมของการระบาด COVID-19. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- นงษา สิงห์วีธรรม. (2563). การรับรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของทันตภิบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์วารสารสถาบันบำราศนราดูร.
- นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นอริชะห์ เลาะนะ. (2559). ความเครียดและการจัดการความเครียดของสตรีที่สูญเสียสามีขณะตั้งครรภ์จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การผดุงครรภ์) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ปรารณา สวัสดิสุธา และคณะ. (2559). การจัดการกับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2559.

สุพานี สฤษฏ์วานิช. (2552). พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่: แนวคิดและทฤษฎี (พิมพ์ครั้งที่ 7).

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุภาพหวัง ขอกกลาง. (2554). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความเครียดของ

นักศึกษาศาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ

วิทยาลัยนครราชสีมา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

หงษ์ศิริ ภิโยติลลชัย และคณะ. (2558). ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของ

นักศึกษาศาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

รัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ. รายงานวิจัยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี

ราชมงคลรัตนโกสินทร์ งบประมาณเงินรายได้ประจำปี พ.ศ.2558.

Lazarus R.S., and Folkman S. (1984). Stress Appraisal and Coping. New York: Springer.

Lazarus R.S. (1991). Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press.

Selye, H. (1956). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.

World Health Organization. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. World Health Organization.