

การจัดการความเครียดของคนวัยทำงานที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร

Stress management of workday people affected by Disease control of State measures In Bangkok

ธนสิทธิ์ ก้อนเงิน

Thanasit Konngoen

บทคัดย่อ

การค้นคว้าอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ 2) ความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคของรัฐกับวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคของรัฐ โดยใช้วิธีการจัดการความเครียด 2 รูปแบบหลัก ได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused coping) และการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping) และแยกย่อยออกเป็น 8 รูปแบบต่อไปนี้ การเผชิญหน้ากับปัญหา การถอยห่าง การควบคุมตนเอง การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การรับมือกับปัญหา การหลีกเลี่ยง การวางแผนแก้ไขปัญหา การประเมินใหม่ทางบวก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ คนวัยทำงาน อายุระหว่าง 19-60 ปี ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน สุ่มตัวอย่างแบบสะดวกและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Independent Samples t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวน ทางเดียว และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ณ ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครนั้น มีวิธีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นเพราะว่าคนวัยทำงานส่วนใหญ่มีวุฒิภาวะเป็นผู้ใหญ่ และส่วนมากจบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้ดี
2. คนวัยทำงาน ในกรุงเทพมหานครได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ แต่ผลกระทบไม่สัมพันธ์กับวิธีการจัดการความเครียด หมายความว่า คนที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐนั้น ส่งผลให้เกิดความเครียดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ABSTRACT

This independent study is intended to study 1.) Differences between personal factors and stress management methods that are affected by state epidemic control measures 2.) The relationship between the effects of state disease control measures and stress management methods that are affected by state disease control measures By using 2 methods of stress management strategy which are Problem Focused Coping and Emotion Focused Coping and divided into 8 types as follows Facing the problem of self-regulation Seeking social support Responsibility for escape problems – Avoid planning to solve problems. New positive evaluation

The samples used in the study were working people aged 19-60 years working in Bangkok. By using questionnaires as a tool for data collection from a sample of 400 people, convenient random sampling and statistics used for data analysis were percentage, mean, standard deviation, Independent Samples t-test, single-factor analysis and Pearson's product moment correlation coefficient. Statistical significance 0.05

The study results show that

1. The personal factors of the working-age people in Bangkok There are no different ways to manage stress. This is because most working people are of mature age. And most of them have a bachelor's degree Have the ability to make decisions and solve problems well

2. Working people in Bangkok are affected by the state's epidemic control measures. But the impact is not related to stress management methods, meaning that those affected by state epidemiological control measures. Resulting in only a little stress.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กรมส่งเสริมสุขภาพจิต(2555:5) ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังหรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์และทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคนถ้าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง ก็ผลต่อความรู้สึกเครียดน้อย หรือถ้าปัญหาที่เกิดขึ้นร้ายแรงแต่สามารถแก้ไขได้ ความรู้สึกจะไม่เครียดมาก แต่ถ้าปัญหาร้ายแรงแก้ไขไม่ได้ และไม่มีใครช่วยได้ จะรู้สึกเครียดมาก ความเครียดในระดับที่พอดีจะกระตุ้นให้มีพลังมีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เอาชนะปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ แต่เมื่อใดที่คนมีความเครียดจนไม่สามารถควบคุมได้ จึงต้องพยายามหาวิธีทางผ่อนคลายความเครียดความเครียดของคนเราสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เมื่อมี

การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมหรือเกิดปัญหาในชีวิตประจำวันนับว่าเป็นสาเหตุสำคัญทำให้มนุษย์เกิดความเครียด (Kohn and McDonald, 1992)

ดังนั้นเมื่อคนเรามีความเครียดเกิดขึ้น ธรรมชาติของมนุษย์เราก็ต้องหาวิธีทางลดความเครียดลงให้อยู่ในระดับที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีวิธีการจัดการความเครียดแตกต่างกันตามสาเหตุของความเครียด และความเครียดของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะเฉพาะเจาะจงไม่เหมือนกัน การจัดการความเครียดอย่างถูกต้องตามหลักและวิธีการมีหลายแบบ อาทิ การส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของความเครียด วิธีการเปลี่ยนพลังความเครียด วิธีผ่อนคลายความเครียด ถึงแม้ว่าโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์ทุกคนมีความสามารถในการจัดการความเครียดของตนเองมาตั้งแต่เกิด มนุษย์ยังจำเป็นต้องเรียนรู้พัฒนาทักษะการจัดการความเครียดให้มากขึ้น เนื่องจากทักษะการจัดการความเครียดนั้น หากฝึกฝนจนเกิดความคุ้นเคยจะสามารถนำไปใช้ได้โดยอัตโนมัติ ช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพจิตของตนเองให้เข้มแข็ง ตลอดจนสามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่ผู้อื่น เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตในปัจจุบันที่ซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

คนวัยทำงานคือกลุ่มคนที่มี อายุตั้งแต่ 15-60 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ก่อให้เกิดผลิตทางด้านเศรษฐกิจ มีส่วนสำคัญต่อฐานะทางเศรษฐกิจของประเทศ และการสร้างฐานะทางครอบครัวปัจจุบันคนกลุ่มนี้ได้รับผลกระทบกับสถานการณ์สังคม เศรษฐกิจ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคไวรัสโคโรนา หรือ COVID-19 ของรัฐบาล รัฐได้ออกพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน(พ.ร.ก) มีข้อห้ามที่ส่งผลกระทบต่อคนทำงานเช่น ห้ามเข้าพื้นที่เสี่ยง ปิดสถานที่ที่เสี่ยงต่อการติดโรค กรุงเทพมหานครมีสถานที่เสี่ยงจำนวนมากที่เป็นสถานที่รวมคนให้คนมาชุมนุม เช่น สนามมวย สนามกีฬา ผับ บาร์ สถานบริการต่าง ๆ เป็นต้น ผลของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการบังคับจากมาตรการควบคุมโรคจึงเป็นสาเหตุนำมาสู่ความเครียด เป็นความเครียดสะสมที่เกิดจากภาวะปัญหาต่าง ๆ เข้ามาพร้อมกัน และเป็นปัจจัยส่งผลต่อการเป็นโรคเครียด โรคซึมเศร้า และไม่เพียงทำให้สุขภาพกายแย่งยังทำลายสุขภาพจิตของคนให้เสียไปอีกด้วย

จากปัญหาที่ทำให้คนวัยทำงานเกิดความเครียดที่กล่าวมานั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษากារแก้ปัญหาความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการนำวิธีการจัดการความเครียดไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้ ภายในสภาวะของสังคม เศรษฐกิจที่ไม่เป็นปรกติ การจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพจะช่วยส่งผลถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี และส่งผลดีต่อการจัดการความเครียดที่จะเกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคของรัฐกับวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคของรัฐ

สมมติฐานของการวิจัย

1. คนวัยทำงานที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันจะมีวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคของรัฐแตกต่างกัน

2. ผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐมีความสัมพันธ์กับวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคของรัฐ

ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดการความเครียดของคนวัยทำงานที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานครครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.4.1 **ขอบเขตด้านเนื้อหา** การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล, ผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐและวิธีการจัดการความเครียดของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

1.4.2 **ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือกลุ่มคนวัยทำงานทั้งเพศชายและเพศหญิง อาศัยและทำงานอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน

1.4.3 **ตัวแปรที่ศึกษา** ตัวแปรอิสระ คือ ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงาน จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้อาชีพ และประสบการณ์ในการรับมือกับวิกฤต โดยเน้นศึกษาพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความเครียดที่เกิดจากปัจจัยด้านมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐของคนวัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

1.4.4 **ตัวแปรตาม** ความเครียด และการจัดการความเครียด โดยเน้นการมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused coping) และการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping) จำแนกย่อยใหม่ได้เป็น 8 วิธี

- 1.การเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive Coping)
- 2.การถอยห่าง (Distancing)
- 3.การควบคุมตนเอง (Self-control)
- 4.การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support)
- 5.การรับผิดชอบต่อปัญหา (Accepting Responsibility)
- 6.การหลีกเลี่ยง - หลีกเลีย้ง (Escape - Avoidance)
- 7.การวางแผนแก้ไขปัญหา (Playful Problem Solving)
- 8.การประเมินใหม่ทางบวก (Positive Reappraisal)

1.4.4 **ขอบเขตด้านพื้นที่** ในการศึกษาการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร

1.4.3 **ขอบเขตด้านระยะเวลา** การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการตั้งแต่วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2563 ถึงวันที่ 31 กรกฎาคม 2563 รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 103 วัน

คำนิยามศัพท์

ความเครียด หมายถึง ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกเกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบบังคับกดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ สับสน โกรธหรือเสียใจ

การจัดการความเครียด หมายถึง เทคนิคที่หลากหลายและกระบวนการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม เพื่อที่จะจัดการกับสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นทำให้เกิดความเครียด กระบวนการจัดการความเครียดเป็นกุญแจสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับชีวิตที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในสังคมปัจจุบัน

คนวัยทำงาน หมายถึง คนวัยผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 19-60 ปี เป็นวัยที่ต้องหารายได้เพื่อเลี้ยงตัวเองและครอบครัว

มาตรการควบคุมโรค หมายถึง มาตรการและกิจกรรมที่ดำเนินการหลังจากที่เกิดโรคหรือภัยขึ้นแล้ว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้โรคหรือภัยนั้นสงบโดยเร็ว

การเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive Coping) เป็นความพยายามอย่างก้าวร้าวในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อจัดการกับปัญหานั้น ๆ

การถอยห่าง (Distancing) เป็นความพยายามทางความคิดในการให้ความสำคัญกับสถานการณ์นั้นน้อยลงโดยการถอนตัวออกมาจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เป็นการป้องกันตนเองจากสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในมุมมองใหม่

การควบคุมตนเอง (Self-control) เป็นความพยายามในการควบคุมความรู้สึกและการกระทำของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียดและเปิดใจรับรู้ข่าวสารจากภายนอกเพื่อมากขึ้น

การวางแผนแก้ไขปัญหา (Playful Problem Solving) เป็นการใช้ความพยายามในการหาแนวทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นด้วยความรอบคอบ โดยการวิเคราะห์ปัญหา วางแผนการแก้ไขปัญหาและดำเนินการตามแผนที่วางไว้

การประเมินใหม่ทางบวก (Positive Reappraisal) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะประเมินสถานการณ์ให้ออกมาในทางบวกเน้นความมั่งคั่งของบุคคลรวมทั้งการใช้หลักศาสนาด้วย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงวิธีการจัดการความเครียด และปัจจัยของการเกิดความเครียดของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร
2. เป็นแนวทางในการนำวิธีการจัดการความเครียดไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้ ภายในสภาวะของสังคม เศรษฐกิจที่ไม่เป็นปกติ
3. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่สนใจทำวิจัยเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องอีกต่อไป

ทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

1. ความหมายแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด Stress มากจากภาษาลาตินคำว่า Strictus หรือ “stric” ซึ่งหมายถึง แรงกดดันที่มีต่อร่างกายและมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย โดยมีผู้ให้ความหมายของ “ความเครียด” ไว้หลากหลายเช่น Selye (อ้างถึงใน กนกอร เปรมเดชา 2559, น.18) บิดาแห่งทฤษฎีความเครียดให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งมากจากความหรือขาดความว่างการทำงาน การเจริญเติบโตและความต้องการของมนุษย์เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดและการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม

สำหรับ Lazarus (อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2541: 12) ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคามโดยเป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอกอันได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม สิ่งแวดล้อมในการทำงาน ธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตกับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

ด้านคริสสัน และลัดแมน (Creson and Luckman, cited in Lazarus, 1984 อ้างถึงใน ดรณิ สิ้นสุริยศักดิ์ 2550 หน้า 7) ได้ให้ความหมายความเครียดหมายถึง สิ่งใดก็ตามที่คุกคามหรือพยายามจะทำลายบุคคล ทำให้บุคคลประสบความไม่พอใจในสิ่งที่มีความต้องการพื้นฐาน ขัดขวางพัฒนาการของมนุษย์เป็นผลทำให้สภาวะทางร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล

ซึ่งสอดคล้องกับสมิต อาชวณิชกุล (2537: 1) กล่าวว่า ความเครียดคือสภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจอันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปและความเครียดจะยังคงอยู่เรื่อยไปจนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดให้หมดไป ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลาและเมื่อเกิดความเครียดในตัวบุคคลแล้วจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น หงุดหงิด กลัว วิตกกังวล ปวดศีรษะ เกิดอาการทาง ภาวะแพ้ ทำให้อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย หหมดเรี่ยวหมดแรง ย้ำคิดย้ำทำ เกิดอาการผิดปกติทางประสาทได้และได้กล่าวถึงธรรมชาติของความเครียดว่า

1. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ทำให้มนุษย์ สามารถทำในสิ่งที่ยากเกินกว่ากำลังสติปัญญา ความสามารถในเวลาปกติจะทำได้ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต หากรู้จักควบคุมให้อยู่ในกรอบของความพอดี

2. สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจ แต่ปฏิกิริยาของความเครียดเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติทั้งร่างกายและจิตใจ แต่เรื่องที่เกิดจากจิตใจไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยพลังกำลังทางร่างกาย

3. ความเครียดเป็นสิ่งที่มีความหมายจำเป็นหากเรารู้จักใช้ให้ดี ดังนั้นสิ่งที่เป็ผลเสียของความเครียดก็คือความเครียดส่วนเกิน ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาของความเครียดที่เกิดขึ้นมากกว่าความจำเป็น ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการแก้ปัญหา และต่อทั้งร่างกายและจิตใจตนเอง และความเครียดส่วนเกินนี้เองที่สมควรจะได้รับการแก้ไข

อนุสรณ์ วีระพงษ์ (2541:8) อ้างถึงใน นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม, 2553 หน้า 6)สรุปความหมายของความเครียดว่า ความเครียด หมายถึง กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล โดยร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ การตอบสนองที่เกิดขึ้นอาจปรากฏออกมาทั้งทางพฤติกรรมที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เพื่อทำให้เกิดภาวะสมดุลในร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบการแสดงออกของความเครียดแตกต่างกันไป

ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

แนวคิดต่าง ๆ ที่ใช้อธิบายถึงกลไกของการเกิดความเครียด

1. ทฤษฎีจิตวิทยาการรับรู้ (Cognitive Psychology Theory or Stress Selye

ทฤษฎีนี้ เซเย่ (Selye, 1965 :24-31 (อ้างถึงใน ปานรดา ปัญญาราชภูรี 2549หน้า 14) กล่าวว่ากระบวนการรับรู้และการแปลความหมายจากสิ่งเร้าภายนอกของบุคคลเป็นตัวกำหนดสภาวะทางจิตของบุคคลซึ่งความเชื่อหรือข้อค้นพบในทฤษฎีนี้ ให้ความสำคัญเฉพาะการรับรู้และแปลความหมายของแต่ละบุคคลต่อความเครียดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

ทฤษฎีนี้ถือว่า ความเครียดเกิดจากร่างกายได้รับสิ่งคุกคาม (stressor) ที่มีทั้งสิ่งดีและสิ่งที่ไม่ดี ทำให้ภาวะสมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลง ความเครียดเป็นปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกายและจิตใจที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มากระทบ ซึ่งทำให้เกิดกลุ่มอาการต่าง ๆ เกี่ยวกับปฏิกิริยาการปรับตัวโดยทั่วไป

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางประชากรศาสตร์

ยุบล เบ็ญจรงค์กิจ, 2542 (อ้างถึงใน ปกัชญา คุณะเพิ่มศิริ 2559 หน้า8-9) ได้กล่าวถึงแนวคิดด้านประชากรนี้ว่า คือ พฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นตามแรงบังคับจากภายนอกมากระตุ้น คนที่มีคุณสมบัติที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งแนวความคิดนี้ตรงกับทฤษฎีกลุ่มสังคม (Social categories Theory) ของเดอเฟลลและบอล ไรคคัทท์(De fleur and Ball-Rockaoh, 1996) ที่อธิบายพฤติกรรมของบุคคลสามารถอธิบายเป็นกลุ่มๆได้ คือ บุคคลที่มีพฤติกรรมเหมือนกันมักจะอยู่ในกลุ่มเดียวกัน และทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference Theory) ซึ่งทฤษฎีนี้ได้รับการพัฒนาจากแนวความคิดเรื่องสิ่งเร้าและการตอบสนอง (Stimulus-Response) หรือทฤษฎี เอส-อาร์ (S-R Theory) ด้าน ปรมะ สตะเวทิน (2546) ได้อธิบายถึงคุณสมบัติเฉพาะบุคคล ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในแต่ละตัวของบุคคล โดยมีการจำแนกออกเป็นกลุ่ม ๆ ตามลักษณะของประชากร (Demographic Characteristics)

2..แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียด

การจัดการความเครียด (Stress Management) จัดว่าเป็นพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านหลักด้านหนึ่ง บางตำราเรียก การจัดการความเครียดว่า Copping Device หมายถึง วิธีการเผชิญปัญหา

2.1 ความหมายของของการจัดการความเครียด

(Lazarus and Folkman 1984 อ้างถึงใน นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม 2553 หน้า 15) ได้ให้ความหมายของการจัดการความเครียดว่า การจัดการความเครียด คือ ความพยายามอย่างต่อเนื่องในการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมของบุคคล เพื่อจัดการกับความต้อการภายในและ/หรือภายนอก เมื่อมีการประเมินแล้วพบว่า เป็นความกดดันอย่างรุนแรงหรือเกินกว่าที่จะใช้แหล่งช่วยเหลือของบุคคล

Natheny (1986, quoted in Rice 1992) กล่าวว่า การจัดการความเครียดเป็นความพยายามต่าง ๆ ภายใต้จิตสำนึกหรือจิตใต้สำนึกเพื่อป้องกัน กำจัดหรือลดความรุนแรงของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือเพื่อก่อให้เกิดความอดทนต่อความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น

Lazarus and Folkman (1984,p. 141 อ้างถึงใน กนกอร เปรมเดชา 2559, หน้า 47) กล่าวว่า การจัดการความเครียด คือ ความพยายามอย่างต่อเนื่องในการแปลงความคิดและพฤติกรรมของบุคคล เพื่อพยายามจัดการกับปัญหาหรือสิ่งกระตุ้นที่คุกคามจากภายในและภายนอก ซึ่งการจัดการความเครียดนั้นจะถูกระเมินว่าต้องใช้แหล่งประโยชน์ในการจัดการกับสิ่งที่คุกคามหรือกระตุ้นนั้น

Carve, et al (1989)อ้างถึงใน กนกอร เปรมเดชา 2559, หน้า 47) ได้ให้ความหมายของการจัดการความเครียด เป็นพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการลดความขัดแย้งในใจ ความตึงเครียดเพื่อให้เกิดความสมดุลในตัวบุคคลระหว่างบุคคลรวมทั้งเหตุการณ์ สิ่งแวดล้อมที่มากระทบทำให้บุคคลสามารถปรับตัวและปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจัดเป็นวิธีการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพมีแนวโน้มให้ผลทางบวกในทางตรงกันข้าม หากวิธีการจัดการปัญหานั้นไม่สามารถสร้างสมดุลหรือไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมถือเป็นวิธีการจัดการความเครียดที่ด้อยประสิทธิภาพมีแนวโน้มในทางลบ

Scott,et al, (1981,p10-11)อ้างถึงใน กนกอร เปรมเดชา 2559, หน้า 48)กล่าวว่า การจัดการความเครียดเป็นกลวิธีที่มีจุดหมาย การประเมินด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์และปฏิกิริยาตอบสนองด้านร่างกายในการจัดการความเครียดเพื่อลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องและมีระยะเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าผลลัพธ์ของการจัดการความเครียดเป็นไปในทางที่มีความสมดุลระหว่างบุคคลและสิ่งที่มากระตุ้นนั้นมีผลกระทบกับร่างกายน้อยที่สุดจะถือว่าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้

กล่าวโดยสรุปการจัดการความเครียด เป็นความพยายามของบุคคลในการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้น หลังจากมีการประเมินทางปัญญาเพื่อให้บุคคลสามารถแก้ปัญหา ลดความเครียด เกิดความปลอดภัยและเกิดความสุขมากที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กนกอร เปรมเดชา,2559 ศึกษาเรื่อง 1.ปัจจัยสภาพการทำงาน การจัดการความเครียดและระดับความเครียด 2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการทำงานกับระดับความเครียด และ 3. ความสัมพันธ์

ระหว่างการจัดการความเครียดกับระดับความเครียดของพนักงานมหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่างของพนักงานมหาวิทยาลัยรัฐบาลในเขตจังหวัด ปทุมธานี ประกอบด้วยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์รังสิตและมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จำนวน 370 คน สุ่มตัวอย่างแบบสะดวกและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน Independent samples T-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ณ ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ฐาปณี วั่งกานนท์ ศึกษาเรื่อง ปัจจัยด้านการทำงานที่มีผลต่อความเครียดของพนักงาน บริษัท แอมพาส อินดัสตรี จำกัด วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดของพนักงานและปัจจัยส่วนบุคคลปัจจัย ด้านการทำงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ Independent samples t-test, One way ANOVA, และ Multiple linear regression ณ ระดับนัยสำคัญ ทางสถิติที่ 0.05 ผลการศึกษาพบว่าพนักงานมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการทำงาน ได้แก่ลักษณะงาน ด้านบทบาทและหน้าที่ในองค์กร ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านโครงสร้างและ บรรยากาศองค์กรการอยู่ในระดับปานกลาง และด้านสัมพันธภาพในการทำงานอยู่ในระดับน้อย สำหรับ ความเครียดของพนักงานโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบไปด้วย ระดับการศึกษา ระยะเวลาการทำงาน และสถานภาพที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของ พนักงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม,2553 วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการจัดการความเครียด ของนักศึกษาการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี กลุ่มอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือนักศึกษาวิทยาลัยแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 222 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดระดับความเครียดและการจัดการความเครียด วิเคราะห์ ข้อมูลทางสถิติได้โดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และสถิติไควสแควร์ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 47.5 มีความเครียดระดับปกติหรือไม่เครียด ร้อยละ 18.9 มีความเครียดระดับปานกลางถึงมาก และเมื่อเกิดความเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 70.0 จะปฏิบัติตัวหรือปรับตัวด้วยวิธีต่าง ๆ ทุก ครั้งเมื่อเกิดความเครียด วิธีการที่นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 79.7 จะปฏิบัติบ่อยหรือทุกครั้งได้แก่ การ ปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง สาขาวิชาที่นักศึกษาศึกษาอยู่เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ วิธีการจัดการความเครียดด้วยการปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง การแสวงหาการสนับสนุนทาง สังคม และการแสวงหาความเพลิดเพลิน (p-value =0.005,0.008,0.015 ตามลำดับ) สถานภาพ ครอบครัวของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับวิธีการจัดการความเครียดการปรับความคิดโดยการบิดเบือน ความจริง(p-value =0.024)

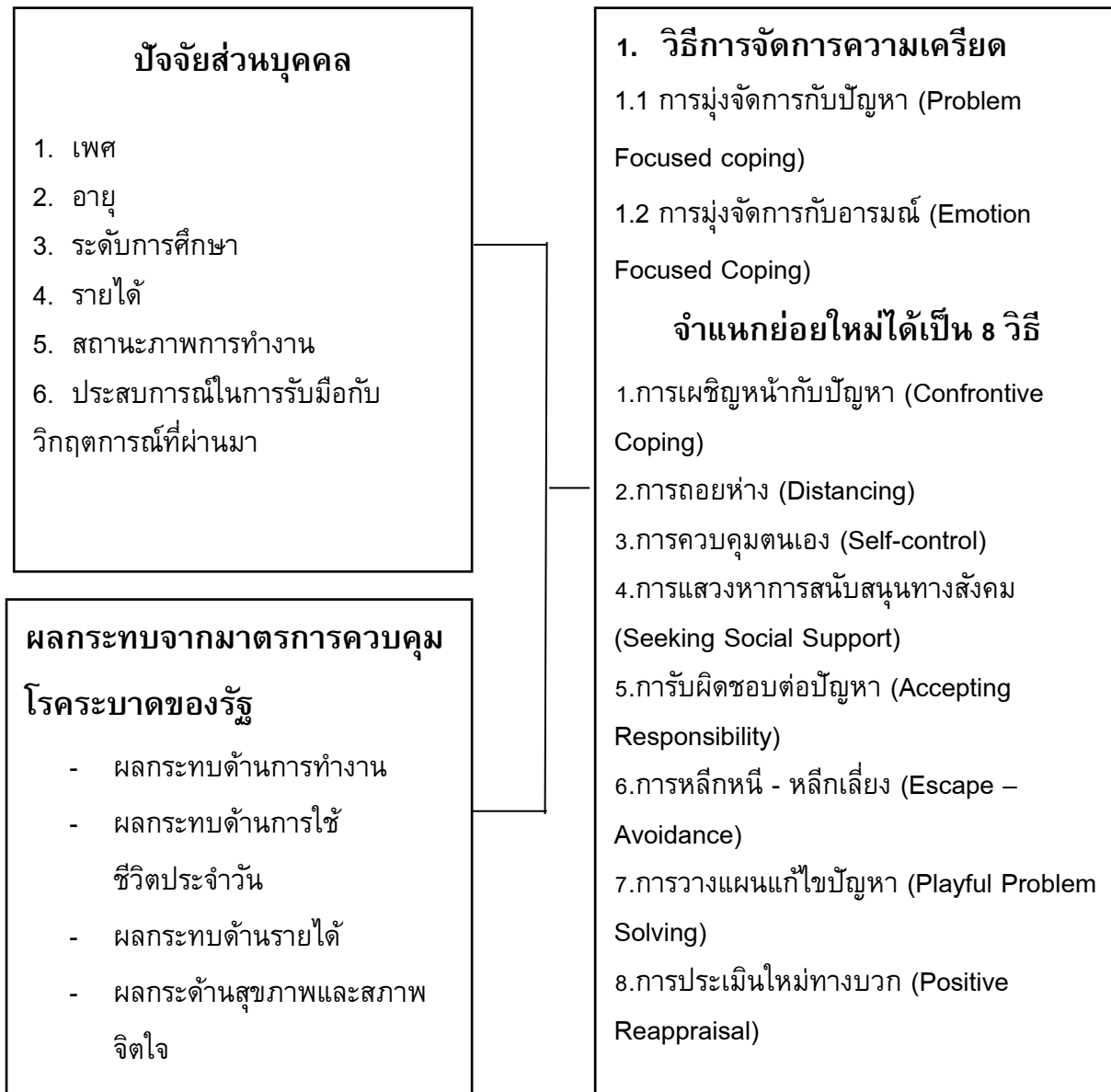
นภาพร ศรีเวช,2550 วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของ พนักงานห้างสรรพสินค้าเทสโก้โลตัส กรุงเทพมหานคร 3 วิธี คือ 1. วิธีการมองคนอื่นและการมองโลก ในแง่ดี 2. วิธีเปลี่ยนทิศทางของพลังความเครียด และ 3. วิธีผ่อนคลายความเครียด และเพื่อเปรียบเทียบ วิธีการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานห้างสรรพสินค้าเทสโก้โลตัส กรุงเทพมหานคร

จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน และภาวะครอบครัว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ พนักงานห้างสรรพสินค้าเทสโก้โลตัส กรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 392 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามสำรวจรายการ (Checklist) และแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) โดยได้รับแบบสอบถามกลับคืนจำนวน 382 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 97.44 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า T-test วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีการของเซฟเฟ Scheffe' Post Hoc comparison และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For WINDOWS

กรอบแนวคิด

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



วิธีดำเนินการวิจัย

ประเภทและรูปแบบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งได้นำเอาสถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) มาใช้ในการบรรยายลักษณะของข้อมูลที่รวบรวมมาได้และเอาสถิติอ้างอิง (Inferential Statistics) ใช้ในการหาข้อสรุปจากข้อมูลที่สำรวจมาจากกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างประชากรที่อยู่ในวัยทำงานช่วงอายุ 19-60 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ก่อให้เกิดผลิตทางด้านเศรษฐกิจ และมีส่วนสำคัญต่อฐานะทางเศรษฐกิจของประเทศในเขตกรุงเทพมหานคร (Total labor force) จำนวน 5,222,678 คน (สำนักสถิติแห่งชาติ, 2559)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้สถิติต่าง ๆ ดังนี้

1. การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยใช้

- 1.1 ค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อให้ทราบถึงลักษณะพื้นฐานของข้อมูล
- 1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean หรือ \bar{X}) เพื่อให้ทราบถึงลักษณะพื้นฐานของข้อมูล
- 1.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation หรือ SD) เพื่อให้ทราบถึงลักษณะ

พื้นฐานของข้อมูล

2. การวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Analysis) เป็นสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานในการวิจัย เพื่อสรุปผลอ้างอิงไปยังประชากรของการศึกษาครั้งนี้ มีค่าระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 โดยสถิติใช้ทดสอบสมมติฐานดังนี้

สมมุติฐานที่ 1 คนวัยทำงานที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันจะมีวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคของรัฐแตกต่างกัน

สถิติที่ใช้: Independent Sample t-test ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม กรณีทราบความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม แบบกลุ่มตัวอย่างทั้งสองเป็นอิสระแก่กัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

สมมุติฐานที่ 2 ผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐมีความสัมพันธ์กับวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ

สถิติที่ใช้: การวิเคราะห์โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีเกณฑ์เปรียบเทียบระดับความสัมพันธ์ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r) ดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร, 2542)

สรุปผลการศึกษาวิจัย

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการศึกษาพบว่า คนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเพศชายมีจำนวนทั้งสิ้น 245 คน คิดเป็นร้อยละ 61.30 เพศหญิงจำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ

38.80 อายุระหว่าง 30-39 ปี จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 44.80 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001-30,000บาท จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.80 อาชีพ พนักงานบริษัท จำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 59.30 และมีประสบการณ์ในการรับมือกับวิกฤตการณ์ที่ผ่านมา เกี่ยวกับวิกฤตเศรษฐกิจจำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 55.30

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ ผลกระทบด้านการทำงานโดยภาพรวมพบว่า ระดับผลกระทบด้านการทำงานอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 ผลกระทบด้านการใช้ชีวิตประจำวัน โดยภาพรวมพบว่า ระดับผลกระทบด้านการใช้ชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 ผลกระทบด้านรายได้ โดยภาพรวมพบว่า ระดับผลกระทบด้านรายได้อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 ผลกระทบด้านสุขภาพและสภาพจิตใจ โดยภาพรวมพบว่า ระดับผลกระทบด้านสุขภาพและสภาพจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์วิธีการจัดการความเครียด วิธีการจัดการความเครียดแบบการเผชิญหน้ากับปัญหาโดยภาพรวมพบว่า เป็นวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.93 วิธีการจัดการความเครียดแบบการถอยห่างโดยภาพรวมพบว่า เป็นวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.88 ส่วนวิธีการจัดการความเครียดแบบการควบคุมตนเองโดยภาพรวมพบว่า เป็นวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 และวิธีการจัดการความเครียดแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมโดยภาพรวมพบว่า เป็นวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 ด้านการจัดการความเครียดแบบการรับมือกับปัญหาโดยภาพรวมพบว่า เป็นวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.08 วิธีการจัดการความเครียดแบบการหลีกเลี่ยงหนี-หลีกเลี่ยงโดยภาพรวมพบว่า เป็นวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.98 วิธีการจัดการความเครียดแบบการวางแผนแก้ไขปัญหาโดยภาพรวมพบว่า เป็นวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 วิธีการจัดการความเครียดแบบการประเมินใหม่ทางบวกโดยภาพรวมพบว่า เป็นวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.24

การอภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 1 : ที่ว่าคนวัยทำงานที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันจะมีวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ แตกต่างกัน

1. ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานที่มีเพศ แตกต่างกันจะมีวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศหญิงหรือเพศชายได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรค

ระบาดเท่ากัน ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นว่าไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงหรือเพศชายก็มีวิธีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน

2. ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานที่มีอายุแตกต่างกันจะมีวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะอายุของคนวัยทำงานส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 19-39 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี และทำงานบริษัท ซึ่งมีลักษณะปัจจัยไปในทิศทางเดียวกันทำให้มีวิธีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน

3. ปัจจัยส่วนบุคคลด้านสถานภาพ

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานที่มีสถานภาพแตกต่างกันจะมีวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสถานภาพของคนวัยทำงานส่วนใหญ่จะอยู่สถานะโสด ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีลักษณะเดียวกันทำให้มีวิธีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน

4. ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันจะมีวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะระดับการศึกษาของคนวัยทำงานส่วนใหญ่อยู่ระดับปริญญาตรี และทำงานบริษัท เป็นกลุ่มผู้ที่มีคุณวุฒิวิบุลย์ในการคิดและแก้ไขปัญหาไปในทิศทางเดียวกัน

5. ปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานที่มีรายได้แตกต่างกันจะมีวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะคนที่มีรายได้ที่ต่างกันได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐในระดับที่แตกต่างกัน

6. ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพ

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานที่มีอาชีพแตกต่างกันจะมีวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะอาชีพของคนวัยทำงานอยู่ในพื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร และเป็นกลุ่มคนที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐในลักษณะเดียวกัน ส่วนใหญ่เป็นพนักงานบริษัท จึงมีวิธีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน

7. ปัจจัยส่วนบุคคลด้านประสบการณ์ในการรับมือกับวิกฤตการณ์ที่ผ่านมา

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของคนวัยทำงานที่มีประสบการณ์ในการรับมือกับวิกฤตการณ์ที่ผ่านมาแตกต่างกันจะมีวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ ไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2:ที่ว่าผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐมีความสัมพันธ์กับวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคของรัฐ

ผลกระทบด้านการทำงาน

ผลการวิจัยพบว่า ผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ ผลกระทบด้านการทำงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับ วิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคของรัฐ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผลกระทบที่ได้รับจากมาตรการของควบคุมโรคระบาดของรัฐนั้น มีผลกระทบกับการทำงานน้อย เพราะการทำงานมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป คนสามารถทำงานที่บ้านได้ จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผลกระทบด้านการทำงานกับวิธีการจัดการความเครียดไม่สัมพันธ์กัน

ผลกระทบด้านการใช้ชีวิตประจำวัน

ผลการวิจัยพบว่า ผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ ผลกระทบด้านการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่มีความสัมพันธ์กับ วิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคของรัฐ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผลกระทบที่ได้รับจากมาตรการของควบคุมโรคระบาดของรัฐนั้น มีผลกระทบด้านการใช้ชีวิตประจำวันมาก แต่คนส่วนใหญ่ได้อยู่บ้านกับครอบครัว ได้อยู่กับคนรัก ทำกิจกรรมด้วยกัน จึงทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนจากเครียดเป็นความสุขได้ ซึ่งการเปลี่ยนพฤติกรรมก็เป็นการจัดการความเครียดวิธีหนึ่ง หรือเป็นเพราะผู้วิจัยใช้วิธีการจัดการความเครียดที่จำกัดและแคบเกินไป จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผลกระทบด้านการใช้ชีวิตประจำวันกับวิธีการจัดการความเครียดไม่สัมพันธ์กัน

ผลกระทบด้านรายได้

ผลการวิจัยพบว่า ผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ ผลกระทบด้านรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับ วิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคของรัฐ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผลกระทบที่ได้รับจากมาตรการของควบคุมโรคระบาดของรัฐนั้น มีผลกระทบกับรายได้มาก แต่คนยังสามารถหารายได้เพิ่มเติมได้ ทำให้ยังมีรายได้เข้ามาเลี้ยงครอบครัวได้ การทำงานที่บ้านและยังได้รับเงินค่าจ้าง จึงส่งผลกระทบต่อรายได้ไม่มากนัก คนมีพฤติกรรมปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผลกระทบด้านรายได้กับวิธีการจัดการความเครียดไม่สัมพันธ์กัน

ผลกระทบด้านสุขภาพและสภาพจิตใจ

ผลการวิจัยพบว่า ผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ ผลกระทบด้านสุขภาพและสภาพจิตใจ มีความสัมพันธ์กับวิธีการจัดการความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคของรัฐทิศทางตรงกันข้าม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.012 ทั้งนี้เนื่องจากผลกระทบที่เกิดจากมาตรการควบคุมโรคนั้นส่งผลต่อสุขภาพและจิตใจก็จริง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าวิธีการจัดการความเครียดจะช่วยให้หายเครียดได้ทั้งหมด

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

การจัดการความเครียดของคนวัยทำงานที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้ศึกษาได้จำแนกข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

จากผลการวิจัยตามสมมติฐานงานวิจัยที่พบว่า ลักษณะประชากรศาสตร์ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีวิธีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังนั้นการเลือกวิธีการจัดการความเครียดให้เหมาะสมก็ช่วยให้ความเครียดบรรเทาลดลงได้ หรือสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เป็นวิธีการจัดการความเครียดมีหลายวิธีและได้การยอมรับแล้ว บุคคลหรือองค์กรต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ฝึกอบรมปฏิบัติกับพนักงานในองค์กรได้ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตให้มีความสุข และพัฒนาบุคลากรให้มีประสิทธิภาพในองค์กรต่อไป

จากผลการวิจัยตามสมมติฐานงานวิจัยพบว่า ผลกระทบจากมาตรการควบคุมโรคระบาดของรัฐไม่สัมพันธ์กับวิธีการจัดการความเครียด ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ดังนั้นควรฝึกฝนวิธีการจัดการความเครียดเป็นประจำ เพื่อเป็นการตั้งรับกับความเครียดที่อาจเกิดขึ้นได้และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าปัญหาหรือความเครียดจะมาในรูปแบบไหน ถ้าได้ฝึกฝนวิธีการจัดการความเครียดเป็นประจำก็สามารถรับมือกับปัญหาเหล่านั้นได้ทันทั่วทั้ง และสามารถช่วยให้ทัศนคติเปลี่ยนไปในทางที่ดี ยอมรับความเป็นจริงได้มากขึ้น การมองโลกในแง่ดีมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ

เอกสารอ้างอิง

สมิต อาชวนิจกุล, 2537. เครียดเป็นบ้า พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ:ดับเบิลนาย พรินติ้ง.

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. 2545. การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. กรุงเทพฯ :

ด้านสุขภาพจิตพิมพ์ .

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, (2545) ความเครียด ความวิตกกังวล

และสุขภาพ. เชียงใหม่, แสงศิลป์

ฐาปนี ว่างานนท์ . (2556). ปัจจัยด้านการทำงานที่มีผลต่อความเครียดของพนักงาน

: กรณีศึกษา บริษัท แอมพาส อินดัสตรี จำกัด. การค้นคว้าอิสระปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรสุพรรณบุรี.

กนกอร เปรมเดชา. (2559) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสภาพการทำงาน การจัดการ

ความเครียดและระดับความเครียดของพนักงานมหาวิทยาลัย. การค้นคว้า

อิสระปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรสุพรรณบุรี

นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553) ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

การค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.