

ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ วิธีการเผชิญปัญหาที่มีต่อ
ความเครียดของคนทำงานในช่วงโควิด
THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONCEPT,
COPING -STRATEGIES FOR STRESS AMONG WORKERS
DURING COVID

รุสมีนา หะยิมะ^{1*} และเพ็ญประภา ปริญญapol²
Rusmeena Hayeema^{1*} and Penprapa Prinyapol²

Received Date: April 19, 2022

Revised Date: July 5, 2022

Accepted Date: October 19, 2022

¹ นักศึกษาด้านจิตวิทยาคลินิก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, สาขาจิตวิทยาคลินิก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

* Corresponding author, e-mail: penprapa.p@psu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ วิธีการเผชิญปัญหาและความเครียดของพนักงานในช่วงโควิด กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานหรือผู้ที่ประกอบอาชีพในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ รวมทั้งสิ้น 107 คน อัตราการตอบกลับร้อยละ 93 ได้มาจากการคำนวณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power โดยการใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่ายและเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย (1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (2) แบบวัดอัตมโนทัศน์ (3) แบบวัดวิธีการเผชิญปัญหา และ (4) แบบวัดความเครียด ซึ่งเป็นแบบลิเคิร์ท 5 ระดับ

ผลการวิจัยพบว่า พนักงานในช่วงโควิด 1) มีอัตมโนทัศน์ในระดับสูง 2) มีวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาและการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง และมีวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงอยู่ในระดับปานกลาง 3) มีความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับสูง 4) อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 5) วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 6) อัตมโนทัศน์และวิธีการเผชิญปัญหา มีความสามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดได้ร้อยละ 11

คำสำคัญ : อัตมโนทัศน์, วิธีการเผชิญปัญหา, ความเครียด, พนักงาน, โควิด

Abstract

This research aimed to study the relationship between self-concepts and coping strategies on stress among workers during COVID. The sample group consisted of 107 working people in the three southern border provinces, yielding a response rate of 93 % calculated by the G*Power software program using a simple random sampling technique and online data collection. The research instrument was a questionnaire including (1) the personal data, (2) the self-concept scale, (3) the coping strategies scale, and (4) the stress scale, which is a 5-level Likert scale.

The results were as follows 1) the workers' reported a high level of self-concept; 2) their problem solving and social support-seeking were at a high level while the avoidance coping was at a moderate level; 3) their overall stress levels were high; 4) self-concept was positively correlated with the level of stress significantly at 0.01 level, 5) avoidance coping was negatively correlated with stress significantly at 0.05 level. 6) self-concept and coping strategies could predict workers' stress level about 11%.

Keywords: Self-Concept, Coping Strategies, Stress, Workers, COVID

1. บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) มีผลต่อสุขภาพของคนทั่วโลก ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต และเศรษฐกิจไทยในปัจจุบัน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต คณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติได้มีมติให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นโรคติดต่ออันตราย ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่องชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 (กระทรวงสาธารณสุข, 2563 อ้างถึงใน อภิสมัย ศรีรังสรรค์, 2564) การปรับตัวให้เข้ากับสภาวะที่กำลังเผชิญ การแพร่ระบาดรอบสาม เป็นครั้งที่หนักที่สุดของประเทศไทยและทั่วโลก ไม่มีใครสามารถทำนายได้เลยว่า อีกนานเท่าใดที่สถานการณ์ร้ายแรงนี้จะสิ้นสุดลง ปรากฏการณ์นี้ส่งผลต่อหลายชีวิตที่มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบคนในครอบครัว หลายกลุ่มคน หลายอาชีพ เดือดร้อนอย่างหนัก

ปัจจุบันปัญหาทางเศรษฐกิจมีรอบด้าน อัตราการจ้างงานของร้านอาหารไม่สามารถประกอบให้อยู่ต่อได้ การจัดการของรัฐบาลล่าช้าและส่งผลกระทบหลายด้านต่อประชากร แต่เป็นโอกาสดีของธุรกิจเดลิเวอรี่ ที่เข้ามาตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคที่ไม่ต้องการออกจากบ้าน และเลือกใช้บริการซื้อสินค้าผ่านแอปพลิเคชันพร้อมจัดส่งถึงบ้าน ทำให้ธุรกิจเดลิเวอรี่เปิดรับสมัครงานจำนวนมาก (วันเพ็ญ พุทธนนท์, 2564) กิจการที่ได้รับผลกระทบอย่างมาก ได้แก่ ร้านอาหาร ร้านเครื่องดื่ม ร้านค้าขายปลีก พนักงานบริษัทหรือกระทั่งข้าราชการที่ขาดรายได้จากงานเสริม และอีกหลายอาชีพ การเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตแบบฉับพลันเกิดการรับมือไม่ทันต่อ

การปรับตัว การจัดการรายรับ รายจ่าย เนื่องด้วยต้องเว้นระยะห่างทางสังคม ต้องกักตัว ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ทำให้เกิดการมองตนเองไม่เหมือนเดิม คนทำงานเป็นการทำงานเกี่ยวกับผู้คน หลีกเลี้ยงไม่ได้ที่ต้องสร้างความมีตัวตนให้กับตัวเองและคนรอบข้าง การพัฒนาเพื่อมุ่งหวังการเพิ่มพูนความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง นำไปสู่การสร้างความภาคภูมิใจในผลสำเร็จของงาน (Peerada Rutirapong, 2560) ปัญหาโควิด ในปัจจุบัน มีผลต่อความสำเร็จของงาน หากไม่สามารถทำตามเป้าหมายที่วางไว้ ส่งผลให้เกิดความเครียดที่มีต่องาน กังวลกับหน้าที่ ความรับผิดชอบ ความตั้งใจ พหุอารมณ์ ภูสฤษดิ์ (2555) กล่าวถึง ความคับข้องใจ ความกดดันและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ดังนั้นบุคคลจึงต้องปรับตัวเผชิญกับปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้

ผู้วิจัยจึงได้สำรวจเบื้องต้นในร้านอาหารถนนเจริญประดิษฐ์ อำเภอเมืองปัตตานี จังหวัดปัตตานี เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2564 จำนวน 3 ร้าน เกี่ยวกับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาด COVID-19 พบว่าเจ้าของร้านอาหารทั้ง 3 ร้าน ให้คำตอบว่า มีเพียงแค่ลูกค้าประจำ ซึ่งมีจำนวนน้อยที่มาอุดหนุนเป็นประจำ รายได้ลดลงมาก อีกทั้งยังต้องจ่ายค่าเช่าที่ ค่าผ่อนรถ มีหนี้สินที่ต้องจ่ายออกทุกเดือน เมื่อไม่ทำงานก็ไม่มีเงิน โดยเฉพาะกลุ่มค้าขาย ที่อาจพอมีโอกาสหาเงินได้บ้าง ทั้งนี้สถานการณ์ปัจจุบันการค้าขายค่อนข้างเงียบ บางร้านอาจขายไม่ได้เลย ส่งผลให้เกิดความกังวล ต่อผู้ที่เป็นเจ้าของร้าน หากไม่ออกมาขายจะก่อให้เกิดความเครียดเรื่องหนี้สินที่ยังคงต้องชำระ ค่าอินเทอร์เน็ตของบุตร ค่าอุปกรณ์

การเรียนรู้ ค่าใช้จ่ายภายในบ้าน บางร้านยังโชคดี ที่รายได้ไม่ได้มาเพียงทางเดียว และยังต้องปรับตัวกับสถานการณ์นี้อีกนาน เมื่อมีโครงการคนละครึ่งเข้ามาสามารถกระตุ้นเศรษฐกิจของร้านค้าได้ชั่วคราวเท่านั้น การลงไปสอบถามเบื้องต้นไม่เพียงเฉพาะกลุ่มอาชีพค้าขายแต่ทุกอาชีพได้รับผลกระทบทั้งสิ้น ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ส่งผลให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลต่าง ๆ มาจากปัญหาการแพร่ระบาดโควิด (เสาวนีย์ อเล็กซานเดอร์, 2564) ผู้ที่ประสบกับปัญหาการตกงานเนื่องจากการชะลอทางเศรษฐกิจส่งผลให้มีการเลิกจ้างที่เพิ่มจำนวนขึ้น หรือผู้ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อจากโรคระบาดนี้ก็ต้องมีผลกระทบหลาย ๆ อย่างทั้งทางสุขภาพ ครอบครัว หรือแม้แต่การงาน และที่สำคัญส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้ประชากรเกิดความวิตกกังวลและความเครียดอื่น ๆ ตามมา (วิลาสินี ฝนดี, 2563) การแพร่ระบาดโควิด นอกจากส่งผลกระทบด้านรายได้แล้ว ยังเป็นผลทำให้เกิดความเครียดในการทำงานมาจากสภาพแวดล้อม แรงกดดันทางสังคม งานที่ทำให้เครียดองค์ประกอบทางจิตใจ สัมพันธภาพ (มนันยา ทาศิริ, 2557) ส่งผลกระทบต่อ การรับรู้ต่อตนเองที่เปลี่ยนไป หากบุคคลสามารถเกิดการยอมรับตนเองปรับตัวได้ดี เคารพตนเองมากขึ้น ส่งผลให้แผ่ขยายไปสู่ผู้อื่นได้ ตลอดจนเป็นสิ่งผลักดันให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้าต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่เต็มความสามารถ (กลัณญ เพชรารณ, 2556) คนทำงานมีความแตกต่างด้านอายุ เพศ ศาสนา ระดับการศึกษา จึงมีวิธีในการเผชิญปัญหา การรับรู้ในการมองตนเองและมีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น การแพร่ระบาดของโควิดในปัจจุบันส่งผลให้การใช้ชีวิตแบบเดิมเปลี่ยนไป (New normal) หรือการรับรู้ต่อตนเองเปลี่ยนไป ดังนั้นการศึกษานี้เพื่อทำความเข้าใจบุคคลเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ที่มีการรับรู้ต่อตนเอง การแสดงความยอมรับนับถือตนเอง ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ค่านิยมเกี่ยวกับตนเองทั้งทางร่างกาย อารมณ์และสังคม ซึ่งบุคคลเมื่อเกิดความเครียดสะสมมีทั้งที่สามารถแก้ไขปัญหาได้ดี ขณะที่อีกกลุ่มอาจมีวิธีการเผชิญปัญหาค่อนข้างไม่สมเหตุสมผล จึงเกิดความขัดแย้งต่อบุคคลรอบข้างได้ง่าย ดังนั้นการรู้เท่าทันตน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่บุคคลสามารถรับรู้ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ของตนได้ รับรู้ความเครียด ส่งผลให้มีวิธีการเผชิญปัญหาในลักษณะที่เหมาะสม เพื่อทราบแนวคิดในการมองตนเอง

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับอัตมโนทัศน์ วิธีการเผชิญปัญหาและความเครียดของพนักงานในช่วงโควิด

2.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ วิธีการเผชิญปัญหาและความเครียดของพนักงานในช่วงโควิด

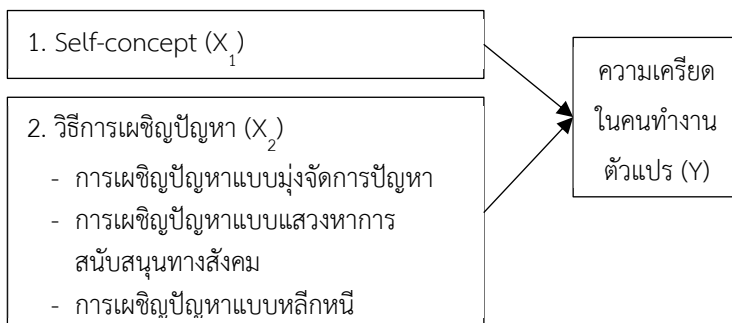
2.3 เพื่อศึกษาอำนาจในการพยากรณ์ของตัวแปรอัตมโนทัศน์ วิธีการเผชิญปัญหาที่มีต่อความเครียดของพนักงานในช่วงโควิด

3. แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พฤติกรรมความเครียดจากการทำงานที่เข้ามาคุกคามต่อผู้ปฏิบัติงาน ลักษณะของงานรวมถึงเพื่อนร่วมงาน เป็นปัจจัยที่สร้างความ

กดดัน ซึ่งส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางร่างกาย จิตใจ และการแสดงออกทางพฤติกรรม ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง จากการศึกษาของนภสร ลิ้มบุญยานนท์ และมุกดา ศรียงค์ (2554) พบว่า ผู้ปฏิบัติงานมีอัตมโนทัศน์สูงหรือดี จะทำให้เกิดพฤติกรรมเครียดในงานต่ำ ผู้ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน มีระดับการศึกษาที่ดี ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานมีความรู้สึกรับผิดชอบ ค่านิยม เจตคติที่แสดงออกเกี่ยวกับตนเองทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ขณะเดียวกันหากบุคคลมีอัตมโนทัศน์ที่อ่อนแอทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ถูกคุกคามจากสิ่งแวดล้อมได้ง่าย มีระดับความวิตกกังวลสูง หมกมุ่นกับการป้องกันตนเอง บุคคลที่มีวิธีในการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหรือจัดการกับอารมณ์ในคนทำงาน ก่อนเกิดการแพร่ระบาดของบุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาในระดับสูง นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยมีการศึกษาระดับสูง ส่งผลให้รู้จักเลือกใช้รูปแบบการควบคุมภาวะความเครียดได้อย่างเหมาะสม ปัจจุบันบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดี รู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของตน ทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนและสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ที่มา : คณะผู้วิจัย (2564)

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 อัตมโนทัศน์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของพนักงานในช่วงโควิด

4.2 วิธีการเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของพนักงาน ในช่วงโควิด

4.2.1 วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของพนักงาน ในช่วงโควิด

4.2.2 วิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของพนักงาน ในช่วงโควิด

4.2.3 วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของพนักงาน ในช่วงโควิด

4.3 มีอย่างน้อย 1 ตัวแปร ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดของพนักงานในช่วงโควิด

5. วิธีการดำเนินวิจัย

5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คนวัยทำงานทุกอาชีพ และกลุ่มตัวอย่าง อายุ 18 - 60 ปี เป็นคนทำงานหรือผู้ประกอบการอาชีพในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ รวมทั้งสิ้น 107 คน คำนวณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power ทดสอบด้วยสถิติ Linear multiple regression: Fixed model, R^2 deviation from zero. effect size เป็น 0.15 และ Number of predictors เท่ากับ 2 โดยใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิด และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item - Objective Congruence Index: IOC) จึงนำไปตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ก่อนนำไปเป็นแบบสอบถามในการเก็บข้อมูลจริง (Try Out) กับกลุ่มประชากรที่เป็นคนทำงานหรือผู้ประกอบการในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้โดยไม่ซ้ำกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณตรวจสอบความเชื่อมั่นรายฉบับ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาร์ค (Cronbach Alpha Coefficient) ประกอบด้วยแบบสอบถาม 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบวัดอัตมโนทัศน์ ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบวัดของ นภสร ลิขญญานนท์ และมุกดา ศรียงค์ (2554) ที่ได้พัฒนาจากแนวความคิด และดัดแปลงจากแบบทดสอบอัตมโนทัศน์ Tennessee ของ Fitts

(1972) เป็นมาตรฐานแบบประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 16 ข้อ หาค่าความตรง โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .86

ส่วนที่ 3 แบบวัดวิธีการเผชิญปัญหา ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบวัดของ พัชรารณ ภูสีฤทธิ์ (2555) เป็นมาตรฐานแบบประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 16 ข้อ หาค่าความตรง โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .69

ส่วนที่ 4 แบบวัดความเครียด ผู้วิจัยนำแบบวัดของฐาปนี วังกานนท์ (2556) เป็นมาตรฐานแบบประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 8 ข้อ หาค่าความตรง โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .97

5.3 การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ (Correlation analysis) โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient analysis) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติระดับน้อยกว่า 0.5 และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis)

6. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ วิธีการเผชิญปัญหา และความเครียดของพนักงาน ในช่วงโควิด ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัย ออกเป็น 6 ส่วนคือ 1) ระดับอัตมโนทัศน์ของพนักงาน ในช่วงโควิด 2) ระดับความคิดเห็นของพนักงานในช่วงโควิดกับวิธีการเผชิญปัญหารายด้าน 3) ระดับความเครียดของพนักงาน ในช่วงโควิด 4) ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับความเครียดของพนักงาน ในช่วงโควิด 5) ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างวิธีการเผชิญปัญหากับความเครียดของพนักงาน ในช่วงโควิด 6) ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

1) ระดับความคิดเห็นของพนักงาน ในช่วงโควิดทั้งหมดมีคะแนนเฉลี่ยของความคิดเห็นต่ออัตมโนทัศน์รายด้านในระดับสูงเท่ากับ 4.27 (SD = .46) โดยด้านครอบครัว มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.40 (SD = .56) รองลงมา คือ ด้านสังคม เท่ากับ 4.35 (SD = .59) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นของพนักงาน ในช่วงโควิดที่มีต่ออัตมโนทัศน์รายด้าน

อัตมโนทัศน์ของพนักงาน ในช่วงโควิด-19	$\bar{x}$	<i>S. D.</i>	ระดับ อัตมโนทัศน์
1. ด้านศีลธรรม	4.20	.63	สูง
2. ด้านส่วนตัว	4.19	.51	สูง
3. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก	4.19	.59	สูง
4. ด้านครอบครัว	4.40	.56	สูง
5. ด้านสังคม	4.35	.59	สูง
รวม	4.27	.46	สูง

ที่มา : คณะผู้วิจัย (2564)

2) ระดับความคิดเห็นของพนักงาน ในช่วงโควิดส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยต่อวิธีการเผชิญปัญหารายด้านในระดับสูง โดยด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.15 (SD = .57) รองลงมา คือ การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เท่ากับ 3.76 (SD = .72) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของ
 คนทำงาน ในช่วงโควิดที่มีต่อวิธีการเผชิญปัญหาจำแนกรายด้าน

วิธีการเผชิญปัญหา	$\bar{x}$	<i>S. D.</i>	ระดับ
1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่ง จัดการปัญหา	4.15	.57	สูง
2. การเผชิญปัญหาแบบแสวงหา การสนับสนุนทางสังคม	3.76	.72	สูง
3. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	3.13	.91	ปานกลาง

ที่มา : คณะผู้วิจัย (2564)

3) ผลการวิเคราะห์ข้อคำถามความเครียดของคนทำงาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง โดยด้านรู้สึกกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.36 (SD = .91) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของ
 คนทำงาน ในช่วงโควิดที่มีต่อความเครียดจำแนกรายข้อ

ความเครียดของคนทำงาน ในช่วงโควิด	$\bar{x}$	<i>S. D.</i>	ระดับ ความเครียด
1. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ	3.40	1.12	ปานกลาง
2. มีความวุ่นวายใจ	3.49	1.00	ปานกลาง
3. ไม่อยากพบปะผู้คน	3.77	1.03	สูง
4. รู้สึกไม่มีความสุขหรือเศร้าหมอง	3.89	1.14	สูง
5. รู้สึกหมดหวังในชีวิต	4.19	1.02	สูง
6. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า	4.36	.91	สูง

ความเครียดของพนักงาน ในช่วงโควิด	$\bar{x}$	$S. D.$	ระดับ ความเครียด
7. ภาระงานร่ายอยู่ตลอดเวลา	4.32	.94	สูง
8. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	3.93	.95	สูง

ที่มา : คณะผู้วิจัย (2564)

4) อัตราโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของพนักงานในช่วงโควิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .27 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างอัตราโนทัศน์กับความเครียดของพนักงาน ในช่วงโควิด

ตัวแปร	ความเครียดของพนักงาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
อัตราโนทัศน์	.27**

** $p \leq .01$

ที่มา : คณะผู้วิจัย (2564)

5) วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของพนักงาน ในช่วงโควิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.23 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ส่วนวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาและวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของพนักงาน ในช่วงโควิด ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างวิธีการเผชิญปัญหากับความเครียดของคนทำงาน ในช่วงโควิด

ตัวแปร	ความเครียดของคนทำงาน
	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
(1) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา	.17
(2) วิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	.10
(3) วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	-.23*

* $p \leq .05$

ที่มา : คณะผู้วิจัย (2564)

6) ตัวแปรอัตมโนทัศน์และวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง สามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดของคนทำงานในช่วงโควิด ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ .47 และ -.32 ตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรอัตมโนทัศน์และวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงกับความเครียดของคนทำงาน เท่ากับ .33 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 6.48$) ทั้งนี้ตัวแปรทั้ง 2 สามารถร่วมกันในการพยากรณ์ความเครียดได้ร้อยละ 11 ($R^2 = .11$) โดยมีค่าความคลาดเคลื่อนของพยากรณ์เท่ากับ .75

ดังนั้น สมการคะแนนดิบที่ใช้ในการพยากรณ์ คือ

$$\text{ความเครียด} = 2.19 + 0.47 (\text{อัตมโนทัศน์}) - 0.32 (\text{วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง})$$
และสมการมาตรฐานที่ใช้ในการพยากรณ์ คือ $\text{ความเครียด} = .27 (\text{อัตมโนทัศน์}) - .23 (\text{วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง})$

ผลการวิจัยข้างต้นเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 กล่าวคือ มีอย่างน้อย 1 ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความเครียดของพนักงาน ในช่วงโควิด ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ตัวแปรที่มีอิทธิพลในการพยากรณ์ความเครียดของพนักงาน ในช่วงโควิด

ตัวแปรพยากรณ์	Beta	Std.Error	β	t
ค่าคงที่ (Constant)	2.19	.70		3.15
อัตรานอนหลับ	.47	.16	.27	2.88
วิธีการเผชิญปัญหา (แบบหลีกเลี่ยง)	-.32	.15	-.23	-2.10
$R = .33$		$R^2 = .11$		$F = 6.48$
$SE_{est} = .75$				
$R\text{-Sq (adj)} = .094$				

ที่มา : คณะผู้วิจัย (2564)

7. อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตรานอนหลับ วิธีการเผชิญปัญหาและความเครียดของพนักงาน ในช่วงโควิด สมมติฐานที่ 1 อัตรานอนหลับ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของพนักงานในช่วงโควิด จากผลการวิจัย ไม่ได้รับการสนับสนุน สมมติฐานที่ 2 วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของพนักงานในช่วงโควิด จากผลการวิจัย ได้รับการสนับสนุน สมมติฐานที่ 3 มีอย่างน้อยหนึ่งตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์

ความเครียดของคนทำงานในช่วงโควิด จากผลการวิจัย พบว่าได้รับการสนับสนุน อภิปรายผลภาพรวม ดังนี้

อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของคนทำงานในช่วงโควิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนอัตมโนทัศน์โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\text{mean} = 4.27$, $\text{SD} = .46$) อภิปรายได้ว่าอัตมโนทัศน์ คือ การที่บุคคลยอมรับและมีการประเมินตนเอง จากมุมมองของบุคคลอื่นในสังคม ประกอบด้วยด้านร่างกาย ด้านศีลธรรมจรรยา ด้านส่วนตัว ด้านครอบครัวและด้านสังคม ขณะที่สภาวะปัจจุบันบุคคลทำงาน ต้องเผชิญกับสถานการณ์ช่วงโควิด ซึ่งเป็นสถานการณ์กระตุ้นความตึงเครียดสูงอย่างฉับพลันและไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน การปรับตัวทางจิตใจ โดยเฉพาะต้นทุนของอัตมโนทัศน์ สำหรับคนที่มีความคาดหวังกับตนเอง ประกอบกับความคาดหวังจากสังคม เช่น ครอบครัว พ่อแม่ ยิ่งส่งผลต่อความเครียดสูงไปด้วย สอดคล้องกับงานศึกษาของ Alessandri, De Longis, Golfieri, and Crocetti (2021) พบว่าช่วงกักตัวสถานการณ์โควิด บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์สูง จะมีผลกระทบทางลบในแต่ละวันเพิ่มขึ้นอย่างมาก อันเนื่องมาจากการถูกกักบริเวณและมีข้อจำกัดมากมาย ซึ่งผลกระทบทางลบในแต่ละวันที่ต้องเผชิญอาจนำไปสู่ความเครียดสะสมในที่สุด นอกจากนี้ปกติคนทำงานย่อมพบกับความเครียด โดยเฉพาะคนทำงานที่มีอัตมโนทัศน์สูงจะทำให้มีความเครียดในงานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยพรรณราย ทรัพย์ะประภา (2557) กล่าวว่า ลักษณะสมบูรณ์พร้อม หรือ Perfectionist จะไม่สามารถยอมรับได้ว่าตนเองมีอะไรดีเพียงพอ มีวางมาตรฐานของตนเองไว้สูง การเกิดความเหนื่อยหน่ายและมีความเครียดสูงต่อการทำงาน อาจบ่งชี้ถึงการเป็นบุคคลที่มีลักษณะ Perfectionist

สำหรับวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของคนที่ทำงานในช่วงโควิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายความสัมพันธ์ดังกล่าวได้ว่า หากบุคคลใช้วิธีการหลีกเลี่ยงนี้มากแสดงว่ามีความเครียดน้อย ในทำนองเดียวกันหากบุคคลใช้วิธีการหลีกเลี่ยงนี้ปัญหาน้อยแสดงว่ามีความเครียดมาก อาจเป็นเพราะสถานการณ์โควิด สร้างผลกระทบเป็นวงกว้างอย่างไม่ทันตั้งตัว แต่ละคนไม่เคยมีประสบการณ์จากโควิดมาก่อน จึงเป็นครั้งแรกในชีวิตของทุกคน ดังนั้นวิธีการเฝ้าระวังจิตใจ ความพร้อมรับมือกับปัญหาจึงยังไม่ปรากฏมาก่อน ทุกอย่างเริ่มต้นใหม่หมด การที่บุคคลที่ประกอบอาชีพแล้วต้องเผชิญกับสถานการณ์โควิดจึงพบว่าใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ คือการจัดการกับอารมณ์ ความคิดภายในของบุคคล เพื่อตั้งสติและกลับมาจัดการกับปัญหาต่อไป สอดคล้องกับงานของ Prowse et al. (2021) ได้ศึกษารูปแบบการเผชิญปัญหาช่วงโควิดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีประเทศแคนาดาพบว่า สถานการณ์โรคระบาดครั้งนี้มีผลกระทบทางลบต่อนักศึกษาหญิงในเรื่องการแยกตัวทางสังคม ความเครียดและสุขภาพจิตมากกว่านักศึกษาชาย โดยนิยมใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาด้วยการใช้โซเชียลมีเดียเพิ่มมากขึ้น เมื่อได้รับผลทางการเรียนด้านลบและเกิดความเครียดขณะที่ใช้โซเชียลมีเดียบ่อยมากขึ้นเมื่อมีผลกระทบทางลบต่อสุขภาพจิต นอกจากนี้ทั้งนักศึกษาชายและหญิงมีการใช้สารเสพติดเมื่อเกิดความเครียด เช่น การใช้กัญชา จะเห็นได้ว่าในช่วงโควิดวิธีการเผชิญปัญหาที่พบบ่อยคือวิธีการหลีกเลี่ยงนี้ เช่น การหันเหความสนใจออกจากปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยการจัดการความรู้สึก หรือไปทำกิจกรรมอื่น เป็นต้น กล่าวโดยสรุปอัตมโนทัศน์

และวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ สามารถร่วมกันในการพยากรณ์ความเครียดของพนักงานในช่วงโควิด ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตัวแปรดังกล่าวสามารถร่วมกันในการพยากรณ์ความเครียดได้ร้อยละ 11 ($R^2 = .11$) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของอัตมโนทัศน์และวิธีการเผชิญปัญหาเท่ากับ .47 และ -.32 ตามลำดับ แสดงว่าอัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์กับความเครียด ความสัมพันธ์อยู่ในทิศทางเดียวกัน กรณีบุคคลทำงานมีอัตมโนทัศน์สูง จะทำให้เกิดความเครียดสูงเช่นกัน และวิธีการเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์กับความเครียด ความสัมพันธ์อยู่ในทิศทางตรงกันข้ามหมายความว่า หากคนทำงานมีความคิดเห็นต่อวิธีการเผชิญปัญหาที่ดีปานกลางหรือสูงจะทำให้เกิดความเครียดน้อยลง

8. ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

8.1 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

8.1.1 การที่คนทำงานส่วนใหญ่มีอัตมโนทัศน์โดยรวมในระดับสูง (ด้านศีลธรรม ด้านส่วนตัว ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก ด้านครอบครัว และด้านสังคม) แสดงให้เห็นว่า คนทำงานมีการตระหนักรู้ในตนยอมรับตนตามความจริงได้ตามสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน เป็นคุณลักษณะที่ควรได้รับการส่งเสริมให้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอต่อไป

8.1.2 คนทำงานมีวิธีเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้มากกว่าแบบอื่น ๆ อาจเป็นผลมาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคลในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับวิธีเผชิญปัญหาของคนในพื้นที่ อาจต้องตระหนักถึงประเด็นเหล่านี้

8.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไปเพื่อใช้ประโยชน์

8.2.1 จากผลการศึกษาที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากที่สุด ดังนั้นในการศึกษารังต่อไป ศึกษาเชิงคุณภาพแบบเฉพาะเจาะจง เช่น ประเภทของอาชีพ รวมถึงจัดทำโปรแกรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมวิธีการเผชิญปัญหาหลากหลายรูปแบบ เพิ่มความเข้มแข็งด้านจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด

8.2.2 ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่า ควรตรวจสอบตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพราะความสัมพันธ์ของอัตมโนทัศน์กับวิธีการเผชิญปัญหาแบบต่าง ๆ ของบุคคล อาจจะมีตัวแปรส่งผ่านหรือตัวแปรกำกับ ที่ส่งผลให้ความสัมพันธ์มีความหมายและบ่งชี้ถึงประโยชน์ได้มากขึ้น

9. เอกสารอ้างอิง

- กัลญญ เพชรภรณ์. (2556). *การใช้กิจกรรมการประมวลผลเหตุการณ์ของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ในรายวิชาการพัฒนาตน* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ฐาปนี ว่างานนท์. (2556). *ปัจจัยด้านการทำงานที่มีผลต่อความเครียดของพนักงาน : กรณีศึกษาบริษัทแอมพาส อินดัสตรี จำกัด [วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต]. คณะบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.*
- นภสร ลิขญญานนท์ และมุกดา ศรียงค์. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การควบคุมภาวะเครียด และปัจจัยด้านงานกับ*

พฤติกรรมเครียดในงานของผู้ปฏิบัติงานมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
[วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

พัชรภรณ์ ภูสีฤทธิ. (2555). *ความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของ
พนักงานฝ่ายช่างบริษัทของสายการบินนกแอร์ จำกัด* [วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. คณะแพทยศาสตร์, จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณราย ทรัพย์ะประภา. (2557). “จิตวิทยาในการจัดการกับความ
เหนื่อยหน่ายและความเครียดในการทำงาน”. *วารสารสุขภาพและ
การจัดการสุขภาพ*. 1(1), 24-39.

มนันยา ทาศิริ. (2557). *กระบวนการจัดการความเครียดสำหรับพนักงาน
กสิกรไทย สาขากอนนท้าวแพ อำเภอมืองจังหวัดเชียงใหม่*
[วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต]. คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วันเพ็ญ พุทธานนท์. (2564). ‘อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ’ สร้างโอกาสในวิกฤติ
‘เดลีเวอร์รี่’ อ้าแขนรับคนว่างงานเพียบ. สืบค้นเมื่อ 11 ตุลาคม 2564,
จาก <https://www.thebangkokinsight.com/news/business/323940/>

วิลาสินี ฝนดี. (2563). “โรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ
กับจิตวิทยาเชิงบวก”. *วารสารสมาคมนักวิจัย*. 25(2), น. 396-409.

เสาวนีย์ เอกชานเดอร์. (2564). “ประเด็นด้านสังคมเรื่อง ผลกระทบจาก
การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 กับคนธรรมดาสามัญ”. *วารสาร
พัฒนศาสตร์*. 4(1), 12-17.

- อภิสมัย ศรีรังสรรค์. (2564). จิตแพทย์แนะจัดการความเครียดรับมือ COVID-19 ไม่ให้ป่วยใจ. สืบค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2564, จาก <https://www.bangkokhospital.com/content/psychiatric-guidance-on-stress-management-trading-covid-19>
- Peerada Rutirapong. (2560). การยอมรับนับถือตนเอง *Self-esteem*. สืบค้นเมื่อ 16 กันยายน 2564, จาก <https://hrdmentor.com/self-esteem/>
- Alessandri, G., De Longis, E., Golfieri, F., and Crocetti, E. (2021). Can Self-Concept Clarity Protect against A Pandemic? A Daily Study on Self-Concept Clarity and Negative Affect during the COVID-19 Outbreak. *An International Journal of Theory and Research*, 21(1), p. 6-19. <https://doi.org/10.1080/15283488.2020.1846538>
- Fitts, W. H. (1972). *The self concept and behavior: Overview and supplement*. Nashville. TN: Dede Wallace Center.
- Prowse, R., Sherratt, F., Abizaid, A., Gabrys, R., Helleman, G. C., Patterson, Z. R., and McQuaid, R.J. (2020). Coping With the COVID-19 Pandemic: Examining Gender Differences in Stress and Mental Health Among University Students. *Frontiers in Psychiatry*, (April, 7). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.6507>