

การศึกษาแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน กลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง

ปาลินี สุขคุ้ม* ศรสวรรค์ สุภาพปัญญา และ ยุทธพงศ์ ทัดวอน

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง และ 2) เปรียบเทียบความแตกต่างของแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง จำแนกตามเพศ ประสบการณ์ทำงาน ลักษณะงาน และรูปแบบการทำงาน ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ พนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี ในจังหวัดระยอง จำนวน 100 ราย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ประสบการณ์ทำงานมากกว่า 10 ปี ลักษณะงานฝ่ายบริหาร และรูปแบบการทำงานแบบปฏิบัติงานแบบผสมผสานระหว่างสำนักงานและที่บ้าน (Mixed) มีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยองโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่ปัญหามากกว่า ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่อารมณ์ ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง จำแนกตามเพศ ประสบการณ์ทำงาน ลักษณะงาน และรูปแบบการทำงาน พบว่า แนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยองโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: แนวทางการเผชิญความเครียด ยุคชีวิตวิถีใหม่ อุตสาหกรรมปิโตรเคมี

The study of Stress Coping Guideline in the New Normal Era of Petrochemical Industry in Rayong

Palinee Sukkum* Sornsawan Supabpanya and Yuttapong Tudwon

Abstract

The objectives of this research were to 1) study the stress coping guideline in the new normal era of petrochemical industry in Rayong and 2) compare stress coping guideline classified by gender, work experience, job type and work style. The quantitative data were obtained from 100 employees, who are employed in petrochemical industry in Rayong. This research was collected data through questionnaires. The statistics used for data analysis were percentage, mean, standard deviation, and analyze mean difference by t-test and One-Way ANOVA. The statistical significance of this research was set at 0.05.

The result of the research showed that most of the respondents were male, more than 10 years of work experience, management position, and mixed work style between work on-site and work from home. The employees had overall level of opinion about stress coping guideline in the new normal era of petrochemical industry in Rayong in the high level. When classified each dimension, respondents had stress coping guideline by problem focused coping and emotion focused coping, respectively. The result of comparison of the differences of stress coping guideline classified by gender, work experience, job type and work style. It was found that no difference in gender, work experience, job type and work style of employees about stress coping guideline in the new normal era of petrochemical industry in Rayong at the 0.05 level.

Key words: Stress Coping Guideline, New Normal Era, Petrochemical Industry

Master Student, Department of Industrial Business Administration, Faculty of Business Administration,
King Mongkut's University of Technology North Bangkok

* Corresponding Author, Tel. 088-658-0793 E-mail: Palineemean@gmail.com DOI: 10.14456/jiba.2021.11

1. บทนำ

จากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมไทยเป็นอย่างมาก ทั้งปัญหาเศรษฐกิจถดถอยที่อาจเกิดต่อเนื่องยาวนาน การปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งเว้นระยะห่างกันมากขึ้น การทำกิจกรรมร่วมกันบางอย่างลดน้อยลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสุขและความเครียดของคนไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเปราะบางทางสังคม ที่ได้รับผลกระทบเร็วกว่ากลุ่มอื่น ทั้งจากปัญหาการว่างงาน ภาระหนี้สิน ภาระการดูแลสมาชิกในครอบครัว รวมถึงข้อจำกัดในการปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ ปัญหาความเครียด ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงในครอบครัว โดยเฉพาะกับเด็ก สตรี คนชรา กรมสุขภาพจิตมีรายงานว่าความรุนแรงในครอบครัวในช่วงกักตัวอยู่บ้านสูงขึ้น จากการสำรวจช่วงปี พ.ศ. 2563 และการสำรวจผ่านทางช่องทางออนไลน์พบว่า ความเครียดของครอบครัวไทยส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปานกลาง มีสัดส่วนความเครียดของครอบครัวระดับปานกลางร้อยละ 54.13 และมีความเครียดของครอบครัวระดับสูงถึงสูงมากร้อยละ 17.53 [1]

สุขภาพจิตของประชาชนคนไทยปัจจุบัน ต้องเผชิญความเครียดและปัญหานานาชนิด ทำให้มีอัตราของผู้ป่วยด้านสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น ทุกวันนี้คนไทย 1 ใน 5 คน มีความทุกข์ทางใจ โดยไม่รู้ว่าจะหันหน้าไปพึ่งใคร โดยเฉพาะผู้ป่วยจิตเวชที่มีอาการของโรคซึมเศร้า วิตกกังวล อารมณ์สองขั้ว ผู้ป่วยที่คิดฆ่าตัวตาย ผู้ที่ติดสุราหรือสารเสพติด ครอบครัวไปถึงผู้ที่มีปัญหาสุขภาพกาย เช่น ผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า หรือมีพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการรักษาโรคทางกาย เช่น การดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่ และหากคนหนึ่งคนมีปัญหาทุกข์ทางใจ คนรอบ

ข้างไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อนฝูง หรือญาติมิตรต่างได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง [2]

จากสถิติการขอรับบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต ผ่านสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560 ถึง 2563 พบว่ามีปริมาณเพิ่มมากขึ้นในทุก ๆ ปี นอกจากนี้ ข้อมูลผลการสำรวจ “คะแนนสุขภาพและความเป็นอยู่แบบ 360° ประจำปี 2019” โดยบริษัท ชิกนาประกันภัย ที่ได้ทำการสำรวจความเป็นอยู่ของประชากรใน 5 ด้านที่สำคัญ ได้แก่ ด้านครอบครัว ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านการเงิน และด้านการทำงาน ครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างจาก 23 ประเทศ ในทุกภูมิภาคทั่วโลก ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจแสดงให้เห็นว่า 84% ของประชากรโลก กำลังได้รับผลกระทบจากปัญหาความเครียด จนส่งผลให้กลายเป็นปัญหาเรื้อรังอื่น ๆ ในด้านสุขภาพตามมา รวมทั้งยังส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคภัยไข้เจ็บที่ต้นเหตุมาความเครียดมากถึง 75% ขณะที่ผลการสำรวจร้อยละของความเครียด พบว่า ประเทศไทยเป็นประเทศมีความเครียดสูงเป็นอันดับ 5 ของโลก จากทั้ง 23 ประเทศกลุ่มตัวอย่างที่ทำการสำรวจในครั้งนี้ โดยมีคนไทยถึง 91% ยอมรับว่าตัวเองมีความเครียด ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยทั่วโลกที่ 84% และที่แย่ไปกว่านั้น คือประมาณ 7% ในจำนวนนี้ ไม่สามารถหาคำตอบได้ว่า ความเครียดที่ตัวเองกำลังเผชิญอยู่นั้นเกิดขึ้นมาจากสาเหตุใด ทำให้ไม่สามารถจัดการกับความเครียดเหล่านั้นได้ [3]

การทำงานยุคใหม่ หรือพฤติกรรมแบบใหม่ที่เราเรียกกันว่าวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ตลอดระยะเวลากว่า 1 ปีที่ผ่านมา ทั่วโลกและประเทศไทย กำลังประสบกับการแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ทำให้มีผลกระทบทางสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ ธุรกิจทั้งเล็กและใหญ่ รวมไปถึงธุรกิจการศึกษา แต่ไม่ว่าจะได้รับผลกระทบรอบด้านอย่างไร ทั้งเศรษฐกิจและธุรกิจเองก็ยังคงต้องขับเคลื่อนต่อไป ซึ่งแรงขับเคลื่อน

หลักของธุรกิจคือ บุคลากรคุณภาพ จึงทำให้เราได้เห็นปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงครั้งใหม่ในการทำงานคือการทำงานที่บ้าน (Work from Home) พฤติกรรมของคนทำงานอาจจะมีรูปแบบการทำงานที่เปลี่ยนไปจากเดิม สำหรับวิกฤตที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทำให้หลายบริษัทส่วนใหญ่มีความกังวลถึงเรื่องความปลอดภัยและสุขภาพของพนักงาน โดยปรับเปลี่ยนวิธีการทำงาน ให้เป็นการทำงานอยู่ที่บ้าน เพื่อลดการแพร่ระบาดและลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID-19 ระหว่างการเดินทางมาทำงาน ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าเมื่อวิกฤตการแพร่ระบาดนี้จบลง บางบริษัทอาจประเมินลักษณะการทำงานภายในองค์กรได้แล้วว่าการทำงานที่ก่อให้เกิดประสิทธิภาพอาจไม่จำเป็นต้องให้พนักงานมารวมกันที่บริษัทเสมอไป และทางบริษัทอาจมีการปรับรูปแบบการทำงานใหม่ ด้วยการให้พนักงานทำงานที่บ้านเป็นหลักหรือสามารถทำงานที่ไหนก็ได้มากกว่าการเดินทางเข้ามาทำงานที่บริษัท และมีการประเมินผลงานของพนักงานได้ง่ายขึ้น เพราะทำให้บริษัทสามารถเห็นผลงานของบุคลากรได้ชัดเจนและเป็นรูปธรรม ซึ่งในด้านของพนักงานเองก็ต้องมีความกระตือรือร้น และมีศักยภาพในการทำงานเพื่อให้ผลของการดำเนินงานมีประสิทธิภาพเท่าเดิมหรือเป็นไปได้ในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม แต่สำหรับพนักงานที่ไม่คุ้นชิน หรือไม่คุ้นเคยอาจจะทำให้มีความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้ [4]

อุตสาหกรรมปิโตรเคมี เป็นการนำวัตถุดิบจากอุตสาหกรรมปิโตรเลียมไปผลิตต่อเนื่องจนเป็นเม็ดพลาสติก เส้นใยสังเคราะห์ ยางสังเคราะห์ สารเคลือบผิว และกาวต่าง ๆ ผลิตภัณฑ์ปิโตรเคมีเหล่านี้เป็นวัตถุดิบพื้นฐานที่สำคัญในการผลิตเครื่องอุปโภคบริโภค ตลอดจนอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาชีพ รวมไปถึงจนถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่ทำให้มนุษย์มีความเป็นอยู่ที่สะดวกสบายมากยิ่งขึ้น อุตสาหกรรมปิโตรเคมีมีความสำคัญยิ่งต่อ

การพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศไทย เนื่องจากผลิตภัณฑ์ที่ได้จากปิโตรเคมี เช่น พลาสติกสามารถนำมาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ชนิดอื่นเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการส่งออกสินค้าของประเทศ และลดการนำเข้าสินค้าบางประเภท [5] และยังเป็นอุตสาหกรรมต้นน้ำที่ก่อให้เกิดการพัฒนาอุตสาหกรรมต่อเนื่องอื่น ๆ มากมาย สามารถนำไปใช้ผลิตสินค้าพื้นฐานที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมุ่งสนใจที่จะศึกษาการเผชิญความเครียด โดยมุ่งไปที่ความเครียดที่เกิดจากการทำงานในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานในกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง เพื่อศึกษาว่า พนักงานที่ต้องผูกพันอยู่กับการทำงานในองค์กร เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดจากการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นลักษณะงาน หรือรูปแบบการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไป ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 พนักงานมีแนวทางในการเผชิญความเครียดอย่างไร โดยทางผู้วิจัยคาดหวังว่าผลที่ได้จากการวิจัยจะมีประโยชน์เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนรับมือเมื่อพนักงานต้องเผชิญกับความเครียด เพื่อลดระดับความเครียดลง รวมถึงการให้การสนับสนุนในการส่งเสริมเกี่ยวกับสุขภาพจิตของพนักงาน ในเขตจังหวัดระยอง

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ ของพนักงานในกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานในกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง จำแนกตาม เพศ ประสบการณ์ทำงาน ลักษณะงานและรูปแบบการทำงาน

3. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

3.1 เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้ประกอบการกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี สำหรับให้ความรู้และคำแนะนำแก่พนักงานในการรับมือเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด และอาจจะนำไปพัฒนาในส่วนของการดูแลส่งเสริมสุขภาพจิตของพนักงาน

3.2 เพื่อเป็นฐานข้อมูลให้ภาครัฐนำไปใช้ในการวางแผนรับมือ และพัฒนาเพื่อลดปัญหาสุขภาพจิต ของประชาชน

4. แนวคิด และทฤษฎีในการศึกษา

4.1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ความเครียดเป็นสภาวะที่ร่างกายแสดงออกมาโดยอัตโนมัติ เมื่อถูกกระตุ้นจากสังคม ครอบครัว หรือสิ่งแวดล้อม เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ รวมไปถึงสภาวะทางร่างกายด้วย [6]

4.1.1 ทฤษฎีของ Selye [7] ความเครียดคือการตอบสนองทางสรีรวิทยา (physiological) และทางจิตวิทยา (psychological) ต่อการเปลี่ยนแปลงหรือสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ในชีวิต ซึ่งสาเหตุเกิดได้ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในร่างกาย อีกทั้งความเครียดยังหมายถึงอาการตอบสนองของร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มาคุกคามหรืออันตราย โดยสิ่งนั้นมีสาเหตุหรือผลมาจากสิ่งที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ก็ตามการตอบสนองต่อสิ่งเร้านี้ ซึ่งสามารถแบ่งได้ 3 ระดับ ได้แก่

4.1.2.1 ระยะเตือน (Alarm reaction) คือ การเผชิญต่อสิ่งเร้าที่ร่างกายยังไม่ได้ปรับตัว เป็นปฏิกิริยาแรกที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันเมื่อตระหนักถึงความเครียดหรืออันตราย ซึ่งเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติโดยมีการใช้พลังงานจำนวนมาก เพื่อที่จะเตรียมพร้อมในการจัดการกับภัยคุกคาม

4.1.2.2 ระยะต่อต้าน (Resistance) คือ ขั้นที่ร่างกายพยายามที่จะปรับตัวกับสิ่งเร้าอย่าง

เต็มที่ ร่างกายมีการใช้กลไกต่าง ๆ ในการต่อสู้กับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ผลก็คืออาการอาจจะดีขึ้น แต่เมื่อใดที่ได้รับสิ่งที่มากระตุ้นอีก ก็จะกลับสู่ภาวะเครียดได้ง่ายกว่าเดิม อีกทั้งร่างกายยังจะสูญเสียการปรับตัว และจะเข้าสู่ความเครียดระยะถัดไป

4.1.2.3 ระยะหมดกำลัง (Exhaustion) คือ เป็นระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากเผชิญความเครียดมากเกินไป จนร่างกายเกิดความเหนื่อยล้าจากการปรับตัว และไม่สามารถรักษาสมาดุลของร่างกายไว้ได้ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และพลังงานสำรองลดลง หมดแรงในการทำงาน ร่างกายหมดกำลัง

4.1.2 ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus & Folkman [8] ความเครียดเป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมเพียงแต่สิ่งแวดล้อมจะมีอิทธิพลต่อคนมีผลซึ่งกันและกัน ดังนั้น ความเครียดจึงหมายถึงกระบวนการรับรู้จากเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินจากประสบการณ์ว่าส่งผลต่อสวัสดิภาพของตนเอง และตนจะต้องใช้ประสบการณ์ที่มีอยู่อย่างเต็มที่หรือเกินกำลังในการปรับตัวให้เกิดประโยชน์สูงสุด นั้นหมายความว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้นจะเครียดหรือไม่เครียดขึ้นอยู่กับว่าได้ประเมินความสมบูรณ์ระหว่างความต้องการ และประสบการณ์ที่มีอยู่ของบุคคลนั้น ซึ่งการประเมินการตัดสินใจภาวะเครียดของแต่ละบุคคลจำเป็นต้องผ่านกระบวนการจากความรู้สึกนึกคิด

4.2 วิธีรับมือกับความเครียด

การเผชิญความเครียดเป็นความพยายามในการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการกับความต้องการภายในและภายนอกของตัวบุคคลนั้น วิธีเผชิญความเครียดของ [8] เป็นแนวคิดที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย โดยมีแนวทางการเผชิญความเครียดมี 2 ลักษณะ คือ

4.2.1 การเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับอารมณ์ (Emotion focused coping) เป็นพฤติกรรมที่พยายามจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยใช้กระบวนการทางปัญญาประเมินสถานการณ์ เพื่อมุ่งลดความไม่สบายใจ รักษาสมดุลทางจิตใจไว้ แต่ไม่ได้มุ่งแก้ไขสาเหตุ วิธีนี้เป็นเพียงการบรรเทาความเครียดเท่านั้น ซึ่งหมายรวมถึงการที่บุคคลได้นำเอากลไกการป้องกันทางจิตมาใช้ โดยพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นการกระทำ เพื่อให้รู้สึกว่าการอันตรายจากสถานการณ์นั้น ๆ ลดลง แต่ในความเป็นจริงแล้วอันตรายเหล่านั้นไม่ได้ลดลง ลักษณะพฤติกรรมประเภทนี้ ได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยง การแยกตน การเพ้อฝัน การโยนความผิดให้ผู้อื่น การระบายความเครียดของตนให้ผู้อื่นฟัง เป็นต้น วิธีการเอาชนะความเครียดด้วยอารมณ์เป็นเพียงวิธีการจัดการความเครียดในระยะสั้น เพื่อให้ตัวเองรู้สึกสบายใจชั่วคราว ทั้งที่จริงแล้วเหตุจากปัญหาไม่ได้ถูกแก้ไข

4.2.2 การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem focused coping) เป็นพฤติกรรมที่พยายามจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยใช้กระบวนการทางปัญญาประเมินสถานการณ์ เป็นไปในสถานการณ์ที่ดีขึ้น มีการวางแผนอย่างเหมาะสม และตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา ตัดสินใจเลือกวิธีที่ดีที่สุดเพื่อจัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยมุ่งแก้ไขปัญหาคือต้นเหตุของปัญหา ปรับเปลี่ยนความคิดให้อยู่ในฐานความเป็นจริง วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ได้แก่ ปรึกษาผู้มีประสบการณ์ ให้บุคคลอื่นช่วยแก้ปัญหา

การเผชิญความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพนั้น มีวิธีการที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นจึงต้องมีการประเมินความเครียด และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะได้ทราบถึงระดับความเครียด และสามารถนำแนวทางในการเผชิญความเครียดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ให้เหมาะสมตามสถานการณ์

ความเครียดของแต่ละบุคคล ผู้วิจัยสรุปได้ว่าความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่จะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสาเหตุของความเครียดนั้น ๆ ผลจากความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจได้รับผลกระทบอย่างหนัก แต่มิได้ส่งผลกระทบต่อความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายหรือจิตใจเพียงเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลรอบข้าง ดังนั้นเมื่อเกิดความเครียด เราจำเป็นต้องรู้วิธีการเผชิญและรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น

4.3 ความเครียดในการทำงาน

ความเครียดในการทำงานเป็นความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานและความเหมาะสมกับตำแหน่งงานนั้น ๆ ซึ่งความเครียดจะต้องพิจารณาตามบุคคล และการรับรู้ของบุคคลต่อปัจจัยหลาย ๆ ด้าน ที่เป็นต้นเหตุของความเครียดในการทำงาน ดังนี้

4.3.1 ด้านบทบาทในองค์กร ความไม่ชัดเจนในบทบาทหน้าที่ของตน ความขัดแย้งในหน้าที่ความรับผิดชอบ

4.3.2 ความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ การที่บุคคลตั้งความหวังไว้กับงานที่ทำในเรื่องของความก้าวหน้าในอนาคต ความต้องการโอกาสในการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เพิ่มเติม

4.3.3 ด้านสัมพันธภาพในที่ทำงาน ความสัมพันธ์กับหัวหน้างาน ความสัมพันธ์กับลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน และความสัมพันธ์กับลูกค้า

4.3.4 ปัจจัยที่เกี่ยวกับตัวงาน เช่น สภาพการทำงาน ปริมาณงานที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป งานที่เป็นกะ งานที่ต้องใช้ชั่วโมงการทำงานที่ยาวนาน การเดินทางไปทำงาน และเทคโนโลยีใหม่ที่ต้องนำมาใช้ในการทำงาน

4.3.5 โครงสร้างและบรรยากาศในองค์กร โครงสร้างการบริหารงานที่แน่นอนตายตัว ขาดการยืดหยุ่น บรรยากาศภายในองค์กรที่ไม่เปิดโอกาสให้

มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ พนักงานไม่เกิดความรู้สึกการเป็นเจ้าของในองค์กร การถูกจำกัดในการสื่อสาร การเมืองในองค์กร สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้พนักงานเกิดความเครียดในการทำงานได้

4.3.6 ปัจจัยที่นอกเหนือจากงาน การจัดสรรเวลาระหว่างงานกับครอบครัวไม่สอดคล้องกัน ผลกระทบของครอบครัวที่มีผลต่อการทำงานและในทางกลับกันการทำหน้าที่สองอย่าง (Dual-Career Stress) โดยเฉพาะในเพศหญิงที่ถูกคาดหวังให้ทำงานบ้านด้วย ส่วนผู้ชายก็อาจจะต้องพร้อมสำหรับการถูกตามตัว (Stand By) ให้มาทำงานได้ตลอดเวลา [9]

5. ระเบียบวิธีวิจัย

5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานในกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง ข้อมูล ณ ไตรมาสที่ 2 พ.ศ. 2564 อุตสาหกรรมปิโตรเคมี ในจังหวัดระยอง มีจำนวนทั้งสิ้น 200 กิจการ มีจำนวนพนักงาน 12,930 คน [10]

5.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้การคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยตารางสำเร็จรูปของ Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และกำหนดค่าความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ดังนั้น ประชากรมีจำนวน 12,930 ราย จะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 387 ราย แต่ด้วยระยะเวลาที่มีอย่างจำกัด ทำให้ผู้วิจัยจึงสุ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 100 ราย และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) โดยเริ่มจากแบ่งเพศ จากนั้นใช้การสุ่มอย่างง่ายเพื่อสุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของจำนวนประชากร

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดลักษณะของเครื่องมือในการวิจัย และการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะของ

แบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) มีจำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating-Scale) มีข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ มีเกณฑ์การกำหนดค่าน้ำหนักของการประเมินเป็น 5 ระดับตามวิธีของลิเคิร์ท

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญความเครียดของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended) จำนวน 2 ข้อ

5.3 คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความเที่ยงตรง ความเชื่อมั่นและค่าอำนาจจำแนก โดยการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาผ่านการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ และการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามวิธีของครอนบาค พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.898 (ค่ามากกว่า 0.70) การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ โดยใช้ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (item-total correlation) ผลพบว่าค่าอำนาจจำแนกทุกค่ามีค่ามากกว่า 0.30

5.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยดำเนินการ 3 ขั้นตอน

5.4.1 ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเป้าหมาย โดยผู้วิจัยทำการส่งแบบสอบถามออนไลน์ที่มีการระบุลิงก์ในจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ไปยังกลุ่มตัวอย่างและกำหนดให้ตอบกลับภายใน 3 สัปดาห์หลังจากได้รับแบบสอบถาม

5.4.2 เมื่อครบกำหนด 3 สัปดาห์หากยังได้แบบสอบถามคืนมาไม่ครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะดำเนินการส่งแบบสอบถามอีกครั้งให้กับกลุ่มตัวอย่างที่ยังไม่ได้ตอบแบบสอบถาม โดยผ่านช่องทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์เพื่อแจ้งเตือน และขอความอนุเคราะห์อีกครั้ง

5.4.3 รวบรวมแบบสอบถามที่ได้มาทำการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ต่อไป

5.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยได้นำข้อมูลจากแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมมาเปลี่ยนเป็นรหัสตัวเลข (Code) แล้วบันทึกลงในโปรแกรม เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติตามลำดับ 2 ขั้นตอน ดังนี้

5.5.1 การคำนวณหาข้อมูลแนวทางในการเผชิญความเครียดของพนักงาน ในยุคชีวิตวิถีใหม่ในกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1

5.5.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของแนวทางในการเผชิญความเครียดของพนักงาน ในยุคชีวิตวิถีใหม่ ในอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง จำแนกตามสภาพส่วนบุคคล ด้านเพศ ประสบการณ์ทำงาน ลักษณะงาน และรูปแบบการทำงาน โดยใช้การวิเคราะห์ความแตกต่างด้วย t-test สำหรับสถานภาพด้านเพศ และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของตัวแปรเป็นรายกลุ่ม สำหรับตัวแปรประสบการณ์ทำงาน ลักษณะงาน และรูปแบบการทำงาน กรณีพบค่าความแตกต่างเป็นรายกลุ่ม จะวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายกลุ่มเป็นรายคู่อีกครั้งโดยใช้ Scheffe Analysis ซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2

6. ผลการวิจัย

6.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของพนักงานในกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีประสบการณ์ทำงานมากกว่า 10 ปี ลักษณะงานฝ่ายบริหาร และรูปแบบการทำงานปฏิบัติงานแบบผสมผสานระหว่างสำนักงานและที่บ้าน (Mixed) แสดงในตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	61	61.00
	หญิง	39	39.00
ประสบการณ์ทำงาน	น้อยกว่า 3 ปี	7	7.00
	3-6 ปี	24	24.00
	7-10 ปี	22	22.00
	มากกว่า 10 ปี	47	47.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูล		จำนวน	ร้อยละ
ลักษณะงาน	ฝ่ายบริหาร	41	41.00
	ฝ่ายสนับสนุน	37	37.00
	ฝ่ายปฏิบัติการ	22	22.00
รูปแบบการทำงาน	ปฏิบัติงานที่สำนักงาน (On-Site)	36	36.00
	ปฏิบัติงานที่บ้าน (Work From Home)	23	23.00
	ปฏิบัติงานแบบผสมผสานระหว่างสำนักงานและที่บ้าน (Mixed)	41	41.00

6.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานในกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงาน

กลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง แบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่ปัญหา และด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่อารมณ์ รวมทั้งวิเคราะห์เป็นรายข้อจำนวน 24 ข้อ แสดงในตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง

แนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง	$\bar{X}$	S.D.	แปลความ
แนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่โดยภาพรวม	3.83	0.41	มาก
ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่ปัญหา	3.99	0.48	มาก
1. เมื่อท่านเกิดความเครียด ท่านมักจะพยายามค้นหาสาเหตุและทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น	4.02	0.67	มาก
2. เมื่อท่านเกิดความเครียด ท่านมักจะคิดหาแนวทางหลาย ๆ วิธีที่จะแก้ปัญหาหรือควบคุมเหตุการณ์	4.23	0.62	มาก
3. เมื่อท่านเกิดความเครียด ท่านมักจะพยายามแก้ไขปัญหาโดยการแยกประเด็นปัญหาให้ชัดเจน	4.09	0.71	มาก
4. ท่านสามารถยอมรับความผิดพลาดหรือข้อบกพร่องของตนเองได้ และพยายามหาวิธีการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น	4.26	0.68	มาก
5. เมื่อท่านเกิดความเครียด จากการที่เพื่อนร่วมงานของท่าน ไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ท่านมักจะพยายามหาวิธีการเพื่อให้กิจกรรมดำเนินต่อไป	4.14	0.68	มาก

ตารางที่ 2 (ต่อ)

แนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่ม อุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง	$\bar{X}$	S.D.	แปลความ
ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่ปัญหา (ต่อ)			
6. ท่านมักจะพยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริง ที่เพื่อนร่วมงานหรือสมาชิกในกลุ่มไม่ให้ความร่วมมือ	4.08	0.73	มาก
7. ท่านมุ่งเน้นการแก้ปัญหา โดยพิจารณาถึงผลดีและผลเสียของทางเลือกในการแก้ไขปัญหาอยู่เสมอ	4.15	0.67	มาก
8. เมื่อท่านเกิดความเครียด ท่านมักจะขอความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง	3.30	0.98	ปานกลาง
9. ท่านเตรียมความพร้อมในการเผชิญปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้นเสมอ	3.91	0.79	มาก
10. เมื่อท่านเกิดความเครียด ท่านมักจะปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจ เช่น หัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน หรือผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อหาแนวทางในแก้ไขปัญหา	3.83	0.92	มาก
11. ท่านมักจะนำคำแนะนำที่ได้รับจากการปรึกษาหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน หรือผู้ใต้บังคับบัญชา มาปรับใช้ในการแก้ปัญหา	3.94	0.89	มาก
12. ท่านมักจะกำหนดเป้าหมายและระยะเวลาในการแก้ปัญหาย่างชัดเจน	3.94	0.84	มาก
ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่อารมณ์	3.68	0.48	มาก
13. เมื่อท่านมีปัญหาหรือไม่สบายใจ ท่านจะตั้งสติและให้กำลังใจตนเอง	4.23	0.65	มาก
14. เมื่อท่านเกิดความเครียด กังวล ท้อแท้ ท่านจะหาวิธีสร้างกำลังใจให้กับตนเอง	4.24	0.67	มาก
15. เมื่อท่านเกิดความเครียด ท่านมักจะผ่อนคลายความเครียด โดยการออกกำลังกาย	3.59	1.06	มาก
16. เมื่อท่านเกิดความเครียด ท่านมักจะระบายความทุกข์ใจกับผู้อื่นอยู่เสมอ	3.23	1.03	ปานกลาง
17. เมื่อท่านเกิดความเครียด ท่านมักจะหางานอดิเรกอื่น ๆ ทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ	4.43	0.71	มาก
18. เมื่อท่านมีปัญหาหรือไม่สบายใจ ท่านมักจะปลีกตัวออกจากเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา	3.62	0.90	มาก
19. เมื่อท่านเกิดความเครียด ท่านมักจะขอกำลังใจจากคนรอบข้างเสมอ	3.17	1.17	ปานกลาง
20. เมื่อท่านเกิดความเครียด ท่านจะบอกตนเองเสมอว่า ท่านไม่ใช่ต้นเหตุ หรือผู้สร้างปัญหา	3.15	0.89	ปานกลาง
21. เมื่อท่านเกิดความเครียด ท่านมักจะสร้างความคิดเชิงบวกให้กับตนเอง โดยบอกกับตนเองว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ	4.31	0.69	มาก
22. เมื่อท่านเกิดความเครียด ท่านมักจะพยายามลืม และไม่พูดถึงหรือนึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้น	3.32	0.92	ปานกลาง
23. เมื่อท่านเกิดความเครียด ท่านมักจะสวดมนต์ อธิฐาน หรือละหมาด เพื่อขอพรจากสิ่งที่ท่านเคารพนับถือ	2.81	1.19	ปานกลาง
24. เมื่อท่านเกิดความเครียด ท่านมักจะยอมรับสภาพกับปัญหาที่เกิดขึ้น	4.05	0.74	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา มีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 และ ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่อารมณ์ ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.81-4.43

6.3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานในกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง จำแนกตามสภาพส่วนบุคคลด้าน เพศ ประสบการณ์ทำงาน ลักษณะงาน และรูปแบบการทำงาน

การเปรียบเทียบความแตกต่างของแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานในกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง จำแนกตามสภาพส่วนบุคคลด้าน เพศ ใช้การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วย Independent-Samples t-test และการเปรียบเทียบความแตกต่างของแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานในกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง จำแนกตามสภาพส่วนบุคคลด้าน ประสบการณ์ทำงาน ลักษณะงาน และรูปแบบการทำงาน ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ปรากฏผลดังตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นของแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล ด้านเพศ

แนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง	t-Value	P-Value
แนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่โดยภาพรวม	0.95	0.35
ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา	1.58	0.12
ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่อารมณ์	0.07	0.95

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นของแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล ด้านเพศ พบว่า แนวทางในการ

เผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง โดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา และ ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่อารมณ์

ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ [11] ที่พบว่า นักบัญชีที่มีเพศชายและเพศหญิง มีความเห็นต่อการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากผลการวิจัยผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า องค์กรได้ให้ความสำคัญต่อ

พนักงานเพศชายและเพศหญิงอย่างเท่าเทียมกัน มีการวางแผนแบบแผน และมีแนวทางในการปฏิบัติงาน (Standard work) ที่ชัดเจน ส่งผลให้เมื่อพนักงานต้องเผชิญความเครียดจากการทำงาน พนักงานเพศชายและเพศหญิงจึงมีแนวทางในการเผชิญความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นของแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล ด้านประสบการณ์ทำงาน

แนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง	F-Value	P-Value
แนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่โดยภาพรวม	1.47	0.23
ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่ปัญหา	0.59	0.63
ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่อารมณ์	2.14	0.10

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านประสบการณ์ทำงาน พบว่าแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านประสบการณ์ทำงาน โดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่ปัญหา และด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่อารมณ์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ [12] ที่ศึกษาเรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการความเครียด และคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี พบว่า ข้าราชการครูที่อายุราชการแตกต่างกันมีการจัดการความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัยผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า พนักงานในทุก ๆ ช่วงประสบการณ์ทำงานไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ทำงานน้อยกว่า 3 ปี ประสบการณ์ทำงาน 3-6 ปี ประสบการณ์ทำงาน 7-10 ปี หรือประสบการณ์ทำงานมากกว่า 10 ปี ต่างปฏิบัติงานอยู่ภายใต้ กฎระเบียบ ข้อบังคับขององค์กรเช่นเดียวกัน ส่งผลให้เมื่อพนักงานต้องเผชิญความเครียดจากการทำงาน พนักงานในแต่ละช่วงประสบการณ์ทำงาน จึงมีแนวทางในการเผชิญความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นของแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล ด้านลักษณะงาน

แนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง	F-Value	P-Value
แนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่โดยภาพรวม	1.12	0.33
ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่ปัญหา	1.70	0.19
ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่อารมณ์	0.34	0.72

ผลการวิเคราะห์ ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล ด้านลักษณะงาน พบว่า แนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง โดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่ปัญหา และด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่อารมณ์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ [11] ที่ศึกษาเรื่อง

ความเครียดในการทำงาน การจัดการความเครียด และรูปแบบการทำงานของนักบัญชี พบว่า นักบัญชีที่มีตำแหน่งงานต่างกัน คือระดับหัวหน้างานและระดับพนักงาน ที่แตกต่างกันมีการจัดการความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 จากผลการวิจัยผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า องค์กรมีการวางระบบในการทำงาน มีการแบ่งหน้าที่ในการรับผิดชอบงานอย่างชัดเจน โดยมีการจำแนกประเภทของงานตามลักษณะงาน คือ ฝ่ายบริหาร ฝ่ายสนับสนุน และฝ่ายปฏิบัติการ ส่งผลให้เมื่อพนักงานต้องเผชิญความเครียดจากการทำงาน พนักงานในแต่ละฝ่ายจึงมีแนวทางในการเผชิญความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นของแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล ด้านรูปแบบการทำงาน

แนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง	F-Value	P-Value
แนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่โดยภาพรวม	1.47	0.23
ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่ปัญหา	0.59	0.63
ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่อารมณ์	2.14	0.10

จากตารางที่ 6 พบว่า ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง จำแนกตามสภาพส่วนบุคคล ด้านรูปแบบการทำงาน พบว่าแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง จำแนกตามสภาพส่วนบุคคลด้านรูปแบบการทำงาน โดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่ปัญหา และด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่อารมณ์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ [13] ที่ศึกษาเรื่องความเครียดจากการทำงาน พฤติกรรมด้านสุขภาพและการจัดการความเครียดของทันตแพทย์ ผลการศึกษาพบว่า ทันตแพทย์ที่มีรูปแบบการทำงานที่แตกต่างกัน คือทำงานที่สำนักงานอย่างเดียว และทำงานทั้งที่ สำนักงานและสอนหนังสือที่มหาวิทยาลัย มีการจัดการความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากผลการวิจัยผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า องค์กรมีกฎระเบียบ ข้อบังคับ เช่น การกำหนดให้พนักงานระบุตำแหน่ง (Check In) สำหรับพนักงานที่ทำงานที่บ้าน และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น คอมพิวเตอร์ ช่วยเหลือค่าอินเทอร์เน็ต ค่าโทรศัพท์ เพื่อเข้ามารองรับในสถานการณ์ที่รูปแบบการทำงานได้เปลี่ยนแปลงไป ในยุคชีวิตวิถีใหม่ ดังนั้นพนักงานที่มีรูปแบบการทำงานแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็น รูปแบบการทำงานที่สำนักงาน ทำงานที่บ้าน หรือการทำงานแบบผสมผสานระหว่างที่สำนักงานและที่บ้าน เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดจากการทำงาน จึงมีแนวทางในการเผชิญความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

7. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

งานวิจัย เรื่อง การศึกษาแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานในกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง และเปรียบเทียบความแตกต่างของแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง จำแนกตามเพศ ประสบการณ์ทำงาน ลักษณะงาน และรูปแบบการทำงาน ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ พนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี ในจังหวัดระยอง จำนวน 100 ราย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ประสบการณ์ทำงานมากกว่า 10 ปี ลักษณะงานฝ่ายบริหาร และรูปแบบการทำงานแบบปฏิบัติงานแบบผสมผสานระหว่างสำนักงานและที่บ้าน (Mixed) มีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่ปัญหามากกว่า ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่อารมณ์ ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง จำแนกตามเพศ ประสบการณ์ทำงาน ลักษณะงาน และรูปแบบการ

ทำงาน พบว่า แนวทางในการเผชิญความเครียด ในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยองโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ดังนั้น บริษัทจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับแนวทางในการจัดการความเครียด ควรจัดให้กิจกรรมการส่งเสริมการจัดการความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายในการบริหารงาน และฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ควรสำรวจความคิดเห็นของพนักงานเกี่ยวกับระดับความเครียดและการจัดการความเครียดทุกปี เพื่อนำข้อมูลมาเป็นแนวทางนำเสนอแผนการพัฒนาปรับปรุง ให้สอดคล้องกับความต้องการที่เปลี่ยนแปลงไปของบุคลากรภายใน และสภาพแวดล้อมภายนอก ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ พนักงานในองค์กรควรจะให้ความสำคัญกับองค์ประกอบของตัวแปรข้างต้น เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง ให้พร้อมรับมือกับการทำงานในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยความสามารถในการจัดการความเครียดสามารถปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้ดีขึ้นได้ในหลายวิธี เช่น ฝึกการควบคุมอารมณ์ตนเอง เลิกคิดและพูดเชิงลบ ให้ความสำคัญกับความรู้สึกผู้อื่น เรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในอดีต เรียนรู้ที่จะปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น เมื่อพนักงานพัฒนาทักษะเหล่านี้ได้จะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานได้อย่างยั่งยืน [14]

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ศึกษาพื้นที่ในจังหวัดระยองเท่านั้น ซึ่งในอนาคตอาจจะขยายขอบเขตเป็นกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เช่น ศึกษาในจังหวัดอื่น ภูมิภาคอื่น หรือประเทศอื่น นอกจากนี้ วิธีในการวัดค่าแนวทางในการเผชิญความเครียดในครั้งนี้ ใช้ตามวิธีของ Lazarus & Folkman งานวิจัยในอนาคตอาจจะใช้ของนักวิชาการท่านอื่นเพื่อเพิ่มมุมมองใน

ด้านต่าง ๆ ให้หลากหลายมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ งานวิจัยครั้งนี้ทดสอบสมมติฐานโดยใช้ t-test และ One-Way ANOVA การวิจัยในอนาคตอาจจะใช้วิธีทางสถิติอื่น ๆ เช่น Multiple Regression Analysis, Structural Equation Modeling (SEM) หรือ PATH Analysis และควรศึกษาโดยใช้การวิจัยแบบผสมผสาน เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยเกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญความเครียดในอนาคต เพื่อให้ได้ประโยชน์ของงานวิจัยที่เพิ่มขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมสุขภาพจิต. (2563). *รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2560-2563*. [ออนไลน์]. [สืบค้น วันที่ 12 สิงหาคม 2564]. สืบค้นจาก : https://www.dmh.go.th/report/dmh/rpt_year
- [2] วิกานดา รัตนพันธ์. (2564). *ความเครียด (Stress) : อาการ สาเหตุ ประเภท การรักษา*. [ออนไลน์]. [สืบค้น วันที่ 10 สิงหาคม 2564]. สืบค้นจาก : <https://ihealzy.com/stress-0508/>
- [3] Cigna. (2019). *2019 Cigna 360 Well-Being Survey*. Retrieved September 28, 2021, from: <https://www.cignaglobal.com/blog/healthcare/2019-cigna-wellbeing-survey>
- [4] ทีโอที ดิจิทัลทอล์ก. (2563). *ปรับวิถีการทำงานยุคใหม่ให้เข้ากับ New Normal*. [ออนไลน์]. [สืบค้น วันที่ 13 สิงหาคม 2564]. สืบค้นจาก : <https://today.line.me/th/v2/article/lnGWaB>
- [5] วิจัยกรุงศรี. (2564). *แนวโน้มธุรกิจ/อุตสาหกรรมไทย ปี 2564-2566*. [ออนไลน์]. [สืบค้น วันที่ 12 สิงหาคม 2564]. สืบค้นจาก : www.krungsri.com/th/research/industry/summary-outlook/industry-summary-outlook-2021-2023

- [6] กรมสุขภาพจิต (2563). *ฝ่า 4 กลุ่มความเครียดที่กระทบสุขภาพ เครียดแบบเราจัดอยู่กลุ่มไหน?* [ออนไลน์]. [สืบค้น วันที่ 12 สิงหาคม 2564]. สืบค้นจาก : <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30321>
- [7] Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw - Hill book Company.
- [8] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1988). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- [9] Cooper, C. L. & Cartwright, S. (1997). *Managing workplace stress*. California: SAGE Publication Inc.
- [10] สำนักงานแรงงานจังหวัดระยอง. (2563). *รายงานสถานการณ์ด้านแรงงาน (เดือนมกราคม-ธันวาคม 2563)*. [ออนไลน์]. [สืบค้น วันที่ 16 สิงหาคม 2564]. สืบค้นจาก : <https://rayong.mol.go.th/wp-content/uploads/sites/4/7/2021/02/สถานการณ์ด้านแรงงานจังหวัดระยอง-ปี-2563-ฉบับปรับปรุง.pdf>
- [11] วรงค์ศิริ พรหมรักษ์. (2554). *ความเครียดในการทำงาน การจัดการความเครียดและรูปแบบการทำงานของนักบัญชี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- [12] ชุติมา พระโพธิ์. (2558). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการความเครียดและคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี*. การค้นคว้าอิสระ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- [13] Miron, C.V., & Colosi, H.A. (2018). Work stress, health behaviours and coping strategies of dentists from Cluj-Napoca, Romania. *International dental journal*, 68 3, 152-161.
- [14] อนุชา ถาพยอม. (2563). ผลกระทบของความสามารถในการจัดการความเครียดและทักษะการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลต่อประสิทธิภาพการทำงานของนักบัญชี. *วารสารนักบริหาร*, 40(1), 31-43.