

ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงาน  
ของ สำนักงาน ประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2558  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Stress and Stress Management Behaviors of Insured Person in case of  
Unemployment at Social Security Office in Bangkok

Miss Pattaporn Panyayonk



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health

Department of Psychiatry

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2015

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของ  
ผู้ประกันตนกรณีว่างงานของ สำนักงาน ประกันสังคม ใน  
จังหวัดกรุงเทพมหานคร

โดย

นางสาวพัทธพร ปัญญาวงศ์

สาขาวิชา

สุขภาพจิต

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะแพทยศาสตร์  
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุทธิพงษ์ วัชรสินธุ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง บุรณี กาญจนถวัลย์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์)

พัตราพร ปัญญาสงค์ : ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานของ สำนักงาน ประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร (Stress and Stress Management Behaviors of Insured Person in case of Unemployment at Social Security Office in Bangkok) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. พญ. ศิริลักษณ์ ศุภปีติพร, 79 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานของสำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 225 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง และ แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS for Windows ใช้สถิติเชิงพรรณนาได้แก่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ t-test, One-way ANOVA, Pearson product moment correlation coefficient และทำนายปัจจัยโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

ผลการวิจัยพบว่าผู้ประกันตนกรณีว่างงานส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติจำนวน 128 คน (ร้อยละ 56.9) รองลงมาคือระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมากจำนวน 52 คน (ร้อยละ 23.1) และระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยจำนวน 34 คน (ร้อยละ 15.1), ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลางจำนวน 4 คน (ร้อยละ 1.8), ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมากจำนวน 7 คน (ร้อยละ 3.1) ตามลำดับ ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดได้แก่ เพศ โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในส่วนของพฤติกรรมการจัดการความเครียดพบว่าผู้ประกันตนกรณีว่างงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับปานกลางร้อยละ 85.8 รองลงมาคือพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับสูงร้อยละ 10.2 ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ก่อนว่างงาน และการใช้บุหรี่ ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องและเป็นปัจจัยทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดได้แก่ รายได้ก่อนว่างงาน อายุ และเพศ โดยสามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 13.6

ภาควิชา จิตเวชศาสตร์ .....ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา สุขภาพจิต .....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ปีการศึกษา 2558

# # 5774259530 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORDS: STRESS / STRESS MANAGEMENT BEHAVIORS / INSURED PERSON IN CASE OF UNEMPLOYMENT

PATTAPORN PANYAYONK: Stress and Stress Management Behaviors of Insured Person in case of Unemployment at Social Security Office in Bangkok. ADVISOR: ASSOC. PROF. SIRILUCK SUPPAPITIPORN, M.D., 79 pp.

The purpose of this cross-sectional descriptive study is to study the levels of stress and factors related to stress and stress management behaviors of insured person in case of unemployment at Social Security Office in Bangkok. Sample of 225 people were assessed using the personal information questionnaire, questionnaire for stress self- assessment and analysis, and stress management behaviors questionnaire. Data analysis with SPSS for Windows included descriptive statistics (e.g., percentage, mean and standard deviation), inferential statistics ; t-test, One-Way ANOVA and Pearson Product Moment Correlation Coefficient, and Stepwise multiple regression analysis.

The result of this study showed that most of the insured person in case of unemployment (56.9%) had the normal stress levels and found that stress level was so much lower than normal level in 52 people (23.1%), and stress level was slightly higher than normal level in 34 people(15.1%), and stress level was averagely higher than normal level in 4 people(1.8%), and stress level was so much higher than normal level in 7 people(3.1%). Factors significantly related to stress was gender, which females had a higher level of stress than males. The stress management behaviors 85.8% of the insured persons had the intermediate levels, and 10.2% of those had the high levels of stress management behaviors. The factors related to stress management behaviors were found to be gender, age, educational levels, total income before becoming unemployed and cigarette smoking. Predicator factors of stress management behavior were total income before becoming unemployed, age and gender ( $r^2=0.136$ ).

Department: Psychiatry

Student's Signature .....

Field of Study: Mental Health

Advisor's Signature .....

Academic Year: 2015

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีโดยได้รับความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปิติพร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้คอยให้คำแนะนำ ให้กำลังใจและให้คำปรึกษาต่างๆเป็นอย่างดีตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์.ดร.สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน ที่ให้เกียรติมาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และให้คำแนะนำเพื่อตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้เสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณกรมสุขภาพจิต และดร.รอสานี เจอะอาแซ เจ้าของแบบสอบถามที่อนุญาตให้ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาใช้เก็บข้อมูลในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณสำนักงานประกันสังคม สำนักงานจัดหางานและเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี รวมถึงขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ คุณวันวิสาข์ ประสาทแก้ว คุณพิรล อัฐกรวงศ์สกุล และคุณกุลณี คัมภีรา รวมถึงคุณพ่อ ที่ช่วยให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และให้ความสนับสนุนผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

ท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ดูแลข้าพเจ้าเป็นอย่างดีตลอดเวลาที่ข้าพเจ้าศึกษาที่สถาบันแห่งนี้ และขอขอบคุณน้องๆเพื่อนนิสิตปริญญาโท ภาคนอกเวลาราชการสำหรับความช่วยเหลือ คำแนะนำ กำลังใจและมิตรภาพที่ดีต่อกันตลอดมา

## สารบัญ

|  | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....   | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....  | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ.....   | ฉ    |
| สารบัญ.....  | ช    |
| สารบัญตาราง.....   | 1    |
| บทที่ 1 .....  | 1    |
| บทนำ.....  | 1    |
| ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย .....                                     | 1    |
| คำถามการวิจัย .....  | 2    |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....   | 2    |
| ขอบเขตการวิจัย.....  | 2    |
| ข้อจำกัดในการทำวิจัย.....  | 3    |
| กรอบแนวคิดการวิจัย .....   | 3    |
| คำสำคัญ.....   | 4    |
| บทที่2.....  | 5    |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                                     | 5    |
| แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....                   | 5    |
| แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด ..... | 6    |
| ความหมายและสิทธิของผู้ประกันตนกรณีว่างงาน .....                          | 7    |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....  | 10   |
| บทที่3.....  | 18   |
| วิธีดำเนินการวิจัย .....   | 18   |

|   |    |
|---|----|
| รูปแบบการวิจัย .....  | 18 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....   | 18 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....  | 19 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล .....   | 21 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....  | 22 |
| บทที่ 4 .....   | 23 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....  | 23 |
| ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ประกันตนกรณีว่างงาน .....  | 24 |
| ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด .....   | 32 |
| ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างกับความเครียดและ<br>พฤติกรรมการจัดการความเครียด ..... | 34 |
| ส่วนที่ 4 ปัจจัยทำนายตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด .....                                      | 51 |
| บทที่ 5 .....   | 52 |
| สรุปผลวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....   | 52 |
| สรุปผลวิจัย .....   | 53 |
| อภิปรายผลการวิจัย .....   | 57 |
| ข้อเสนอแนะ .....  | 60 |
| ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาคั้งต่อไป .....   | 61 |
| รายการอ้างอิง .....   | 63 |
| ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....  | 79 |



## สารบัญตาราง

|   |    |
|---|----|
| ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล .....  | 24 |
| ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง.....  | 32 |
| ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง.....   | 33 |
| ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุและสถานภาพสมรสกับค่าเฉลี่ยความเครียดโดย ใช้ค่าสถิติ t - test.....   | 34 |
| ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอื่นๆกับค่าเฉลี่ยความเครียดโดย ใช้ค่าสถิติ One way ANOVA .....  | 36 |
| ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุและสถานภาพสมรสกับค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการ จัดการความเครียดโดยใช้ค่าสถิติ t - test.....                              | 40 |
| ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอื่นๆกับค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด โดยใช้ค่าสถิติ One way ANOVA.....  | 42 |
| ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดโดยใช้ค่าสถิติ Pearson product moment correlation coefficient.....              | 49 |
| ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดกับปัจจัยอายุ โดยใช้ค่าสถิติ Pearson product moment correlation coefficient.....             | 50 |
| ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และรายได้ก่อนว่างงาน กับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด โดยใช้ค่าสถิติ Stepwise multiple regression analysis..... | 51 |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย

ปัจจุบันแม้ประเทศของเราจะมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาก้าวหน้าไปอย่างมาก อันเนื่องมาจากความก้าวหน้าอย่างก้าวกระโดดของเทคโนโลยี แต่ปัญหาคนว่างงาน หรือคนตกงาน ยังคงเป็นปัญหาเดิมๆที่อยู่คู่กับสังคมไทยมาช้านาน จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ<sup>(1)</sup> นั้น อัตราการว่างงานของประเทศไทย มีแนวโน้มคงที่โดย ในปีพ.ศ.2554 -2556 ประเทศไทยมีอัตราการว่างงานคิดเป็นร้อยละ 0.7 ละเมื่อเปรียบเทียบกับในภูมิภาคอาเซียนซึ่งรวมตัวเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน(AEC)<sup>(2)</sup>ซึ่งประกอบด้วยสมาชิกจำนวน 10 ประเทศคือ บรูไน กัมพูชา อินโดนีเซีย ลาว มาเลเซีย พม่า ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ เวียดนาม และ ไทยนั้น ข้อมูลล่าสุดที่สำรวจในปี2556<sup>(3)</sup>ระบุว่าประเทศไทยถือเป็นประเทศที่มีอัตราการว่างงานต่ำมากที่สุดเป็นอันดับ2 ของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนคือรองจากประเทศกัมพูชาที่มีอัตราการว่างงานอยู่ที่ร้อยละ0.3 และอันดับที่3-5คือประเทศเวียดนาม สิงคโปร์ และมาเลเซีย ที่มีอัตราการว่างงานอยู่ที่ร้อยละ 1.9, ร้อยละ 3.1 และร้อยละ 3.2ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศมหาอำนาจในภูมิภาคเอเชียเช่น จีน และญี่ปุ่นที่มีอัตราการว่างงานอยู่ที่ร้อยละ 4.6 และร้อยละ 4.1แล้วอัตราการว่างงานของประเทศไทยจึงถือว่าต่ำมาก

แต่เมื่อเปรียบเทียบจำนวนผู้ประกันตนที่ขึ้นทะเบียนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงานจากการถูกเลิกจ้างและลาออก ปี พ.ศ. 2554 – 2556 จะพบว่าจำนวนผู้ประกันตนกรณีว่างงานในปี2556 นั้น มีจำนวน 525,807คน ลดลงเล็กน้อยจากปี 2554 และ ปี2555ที่มีจำนวนผู้ประกันตนกรณีว่างงาน 536,305 คน และ 548,359 คนตามลำดับ<sup>(4)</sup> ดังนั้นถึงแม้ว่าอัตราการว่างงานของประเทศไทยที่ต่ำเกือบมากที่สุดในประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน แต่จำนวนผู้ประกันตนที่ขึ้นทะเบียนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงานทั่วประเทศยังมีมากถึงกว่า5แสนคน ซึ่งผู้ว่างงานเหล่านั้นย่อมเผชิญกับสภาวะความเครียดซึ่งเป็นผลมาจากการขาดรายได้หลักที่เคยได้รับอย่างต่อเนื่องทุกๆเดือน รวมถึงภาระค่าใช้จ่ายอื่นๆในครอบครัวที่ผู้ว่างงานต้องรับภาระและความกดดันจากสังคมรอบข้าง และจากการศึกษาพบว่าปัญหา อุปสรรคในการรับบริการและระหว่างการทำงานที่พบมาก ได้แก่ ปัญหาด้านค่าครองชีพที่สูงขึ้นในปัจจุบัน และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของผู้ประกันตน ซึ่งปัจจัยต่างๆเหล่านี้ล้วนนำมาซึ่งสภาวะความเครียด อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้และจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาผู้วิจัยพบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด และพฤติกรรมจัดการความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานค่อนข้างน้อย

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับ ความเครียดและ พฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตนในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางสำหรับ ครอบครัว ชุมชน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการวางแผนดูแลผู้ประกันตน กรณีว่างงานอย่างเหมาะสมต่อไป

### คำถามการวิจัย

1. ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานของ สำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร
2. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตน กรณีว่างงานของสำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานครมีอะไรบ้าง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตนกรณี ว่างงานของสำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของ ผู้ประกันตนกรณีว่างงานของสำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

### สมมุติฐานการวิจัย

ไม่มี

### ขอบเขตการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและ พฤติกรรมการจัดการ ความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานของสำนักงานประกันสังคมในจังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง และแบบสอบ ถามพฤติกรรมการจัดการความเครียด โดยมีตัวแปรที่ใช้ศึกษาคือ

ตัวแปรต้น คือ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา ระดับตำแหน่งก่อนว่างงาน สาเหตุการว่างงาน จำนวนปีที่เคยทำงาน รายได้ก่อนว่างงาน รายได้ของคู่สมรส จำนวนผู้อยู่ในความ อุปการะ ภาระที่มี ปริมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบ วิธีการหางาน การใช้บริการ การใช้บริการ

ตัวแปรตาม คือ ความเครียด พฤติกรรมการจัดการความเครียด

### ข้อจำกัดในการทำวิจัย

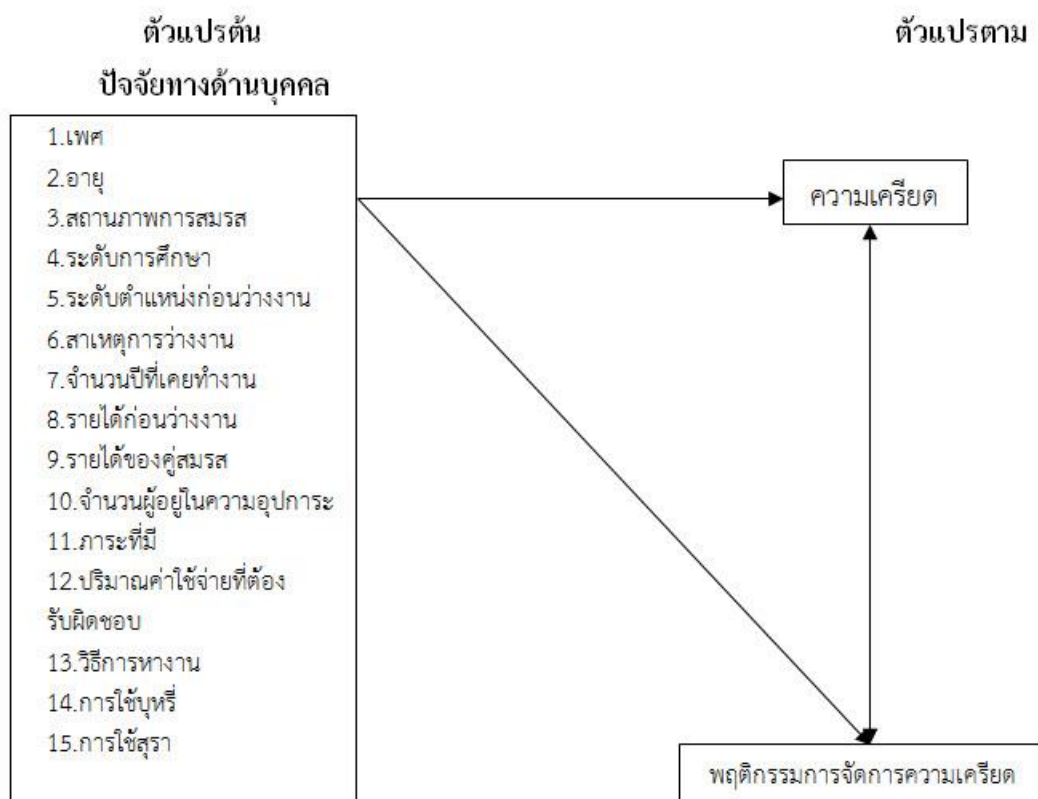
1. การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะผู้ประกอบการที่ว่างงานของ สำนักงาน ประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานครเท่านั้น ผลงานวิจัยที่ได้จึงไม่สามารถใช้เป็นตัวแทนของ ผู้ประกอบการที่ว่างงานของที่อื่นๆที่มีปัจจัยประกอบที่แตกต่างกันออกไปได้

2. การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะผู้ว่างงาน ซึ่งเป็นผู้ประกันตนที่อยู่ในระบบของ สำนักงานประกันสังคมเท่านั้น

3. การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาในผู้ประกอบการที่ว่างงาน ที่มาขึ้นทะเบียนเพื่อขอรับ สิทธิประโยชน์กรณีว่างงานโดยไม่กำหนดครั้งที่มาขึ้นทะเบียน

4. การขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการที่ว่างงานสามารถขึ้นทะเบียนได้ที่สำนักจัดหางานของ รัฐที่ใดก็ได้ทั่วประเทศไม่จำเป็นต้องขึ้นทะเบียนตามเขตที่นายจ้างส่งเงินสมทบดังนั้น ผลงานวิจัย ที่ได้จึงไม่สามารถชี้ชัดถึงภูมิภาคหรือสถานที่อยู่ของผู้ประกันตนที่มาขึ้นทะเบียนได้

### กรอบแนวคิดการวิจัย



### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับ ครอบครัว ชุมชน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการวางแผน ดูแลผู้ประกันตนกรณีว่างงานเกี่ยวกับ ความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมต่อไป

2. เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับการค้นคว้าวิจัยในกลุ่มประชากรอื่นๆต่อไป

### คำสำคัญ

ความเครียด พฤติกรรมจัดการความเครียด ผู้ประกันตนกรณีว่างงาน



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

##### ความหมายของความเครียด

สมบัติ ตาปัญญา (2526)<sup>(5)</sup> กล่าวว่า ความเครียด ก็คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลายส่วนของร่างกายนั่นเอง ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิตเช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวต่างๆ ไป มีการศึกษาพบว่าทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542)<sup>(6)</sup> ได้ให้ความหมายของคำว่า “ความเครียด” หมายถึง ลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไปหรือลักษณะ อาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง

ปาหนัน บุญหลง (2539)<sup>(7)</sup> กล่าวถึงความเครียดว่า ความเครียดเป็นความรู้สึกกดดันไม่สบายใจ หรือเป็นภาวะความวุ่นวายของทางจิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลต้องเปลี่ยนพฤติกรรมหรือกระทำการอย่างใด อย่างหนึ่ง เพื่อให้ความรู้สึกดังกล่าวคลายลง สบายขึ้น และรักษาสมดุลไว้ให้ได้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541)<sup>(8)</sup> กล่าวว่าความเครียดเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิด ความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์ ใดๆ ใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนา สิ้นหวัง เกินกำลัง ความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการ ผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดเหล่านั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน

บุญวดี เพชรรัตน์ (2532)<sup>(9)</sup> สรุปความหมายของความเครียดว่า เป็นกระบวนการที่เกิดจากการ ตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นทั้งภายนอกและภายในบุคคล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สิ่งกระตุ้นที่เป็นปัจจัยหรือสาเหตุของความเครียดนั้น อาจเป็นสิ่งกระตุ้นใน ทางบวกหรือทางลบก็ได้ ความเครียดจะก่อให้เกิดความไม่สุขสบายต่อบุคคล เมื่อสิ่งกระตุ้นนั้นเกิดขึ้น ซ้ำๆหรือบุคคลให้ความหมายกับสิ่งกระตุ้นนั้นว่าทำให้เกิดความเครียด

จำลอง ดิษยณิธิ (2545)<sup>(10)</sup> ได้อธิบายว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นกับคนเรานั้น เป็นสภาวะที่ เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอกมากระตุ้น ซึ่งอาจจะอยู่ในรูปของเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ ถูกต้องกาย) และธรรมารมณ์ (สิ่งที่ใจนึกคิด) มากระทบกับตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ของคนเราจน ก่อให้เกิดการปรับตัว (Adaptation) ขึ้นเพื่อจัดการกับสิ่งเร้านั้นๆ

กนกรัตน์ สุขะตุงคะ (2537)<sup>(11)</sup> กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะความไม่สงบของจิตใจที่ส่งผลต่อการแสดงออกทางร่างกายได้หลายแบบ โดยความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ความไม่สมดุลของสิ่งที่มากระตุ้นกับความสามารถในการตั้งรับของบุคคล เช่น เมื่อเราต้องการอะไรบางอย่างแต่ไม่แน่ใจในความสามารถของตนเองว่าจะได้สิ่งนั้นมาหรือไม่ หรือไม่แน่ใจว่าตนเองจะทำได้ตามความต้องการ เป็นต้น ความสมดุลในที่นี้ไม่ใช่ดูจากความรุนแรงของสิ่งที่มากระตุ้นกับความสามารถที่บุคคลมีอยู่แต่ตัดสินจากการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่มากระตุ้นว่ามีความรุนแรงมากน้อยเพียงใดกับความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับสิ่งนั้น

### **แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจัดการความเครียด**

#### **ความหมายที่เกี่ยวข้องของพฤติกรรมจัดการความเครียด**

มนทิตรา ปรีชา<sup>(12)</sup> ได้สรุปความหมายของพฤติกรรมจัดการความเครียดไว้ว่า หมายถึงการที่บุคคลทำให้ความเครียดลดลงหรือขจัดให้หมดไป เพื่อป้องกันหรือลดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความเครียดโดยบุคคลจะใช้สติปัญญาในการเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จ และหากวิธีใดใช้แล้วไม่ประสบความสำเร็จบุคคลก็จะเลือกวิธีการจัดการความเครียดวิธีอื่นต่อไป

สมจิต หนูเจริญกุล (2534)<sup>(13)</sup> กล่าวว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็นความพยายามทั้งการกระทำและความนึกคิดที่จะจัดการกับความเครียด ซึ่งความพยายามนี้จะต้องใช้แหล่งประโยชน์ที่เกินกว่าธรรมดา

Luckmann & Sorensen, 1987<sup>(14)</sup> (อ้างใน นงลักษณ์ บุญเอียด, 2537)<sup>(15)</sup> กล่าวว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียดคือวิธีการที่บุคคลใช้จัดการกับความเครียดหรือเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ ความเครียดมักจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องหลายๆเหตุการณ์ ไม่เฉพาะเจาะจง เหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเท่านั้น

Lazarus & Folkman, 1984<sup>(16)</sup> (อ้างใน ผ่องพรรณ วิโนจา, 2544, หน้า 15)<sup>(17)</sup> กล่าวว่า การเผชิญภาวะความเครียดมีด้วยกัน 2 ลักษณะ คือ

1. พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ (Emotion-Focused Coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากสถานการณ์ที่เป็นภาวะเครียดโดยไม่ได้มุ่งแก้ไขที่ปัญหาหรือสาเหตุ

2. พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดภาวะเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการทางปัญญาในการตัดสินใจที่จะเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งที่ต้นเหตุของปัญหา ได้แก่ การเผชิญกับ

เหตุการณ์ที่เป็นภาวะเครียดตามสภาพความเป็นจริง และหาทางแก้ไข หรือเสริมสร้างความสามารถให้ตนเองในการเผชิญภาวะเครียด เป็นต้น

### ความหมายและสิทธิของผู้ประกันตนกรณีว่างงาน

#### ความหมายของผู้ประกันตน (insured person)<sup>(18)</sup>

ผู้ประกันตน คือ ลูกจ้างที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 15 ปีบริบูรณ์ และไม่เกิน 60 ปีบริบูรณ์ในวันเข้าทำงาน และทำงานอยู่ในสถานประกอบการที่มีลูกจ้างตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป<sup>(19)</sup>

#### ความหมายของกรณีว่างงาน (Unemployment)

ทางสำนักงานประกันสังคมไม่ได้ให้คำจำกัดความของ กรณีว่างงานเป็นการเฉพาะ เพียงแต่อธิบายถึงหลักเกณฑ์และสิทธิประโยชน์ เงื่อนไขการเกิดสิทธิ สิทธิจะได้รับประโยชน์ทดแทน ฯลฯ ซึ่งผู้วิจัยได้ยกมาบางส่วนเพื่อความเข้าใจโดยสังเขปดังนี้

#### หลักเกณฑ์และสิทธิประโยชน์<sup>(20)</sup>

หลักเกณฑ์ที่จะทำให้ท่านมีสิทธิ คือ เมื่อผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบในส่วนของกรณีว่างงานมาแล้วไม่น้อยกว่า 6 เดือน ภายในระยะเวลา 15 เดือนก่อนการว่างงาน (ถูกเลิกจ้างหรือลาออกหรือสิ้นสุดสัญญาจ้างตามกำหนดระยะเวลา) โดยไม่มีความผิดตามกฎหมาย

#### เงื่อนไขการเกิดสิทธิ

1. ต้องขึ้นทะเบียนผู้ว่างงานที่สำนักงานจัดหางานของรัฐภายใน 30 วันนับแต่วันที่ว่างงาน โดยไม่ต้องรอ หนังสือรับรองการออกจากงาน เพื่อเป็นการแสดงสิทธิในเบื้องต้น
  2. มีความสามารถในการทำงานและพร้อมที่จะทำงานที่เหมาะสมตามที่จัดหาให้
  3. ต้องไม่ปฏิเสธการฝึกงาน
  4. ต้องรายงานต่อเจ้าหน้าที่สำนักจัดหางานไม่น้อยกว่าเดือนละ 1 ครั้ง
- ผู้ที่ว่างงานต้องไม่ถูกเลิกจ้างเนื่องจากกรณี มีดังนี้

- 4.1 ทุจริตต่อหน้าที่กระทำผิดอาญาโดยเจตนาแก่นายจ้าง
- 4.2 จงใจทำให้นายจ้างได้รับความเสียหาย
- 4.3 ผ่าฝืนข้อบังคับ หรือระเบียบเกี่ยวกับการทำงาน หรือคำสั่งอันชอบด้วยกฎหมายในกรณี



ร้ายแรง

- 4.4 ละทิ้งหน้าที่เป็นเวลา 7 วันทำงานติดต่อกัน โดยไม่มีเหตุอันควร
- 4.5 ประมาทเลินเล่อเป็นเหตุให้นายจ้างได้รับความเสียหายอย่างร้ายแรง
- 4.6 ได้รับโทษจำคุกตามคำพิพากษา
- 4.7 ต้องมิใช่ผู้มีสิทธิได้รับประโยชน์ทดแทนในกรณีชราภาพมีสิทธิรับประโยชน์ทดแทนเริ่มตั้งแต่วันที่ 8 นับแต่วันว่างงานจากการทำงานกับนายจ้างรายสุดท้าย
- 4.8 ไม่เป็นผู้ประกันตนโดยสมัครใจตามมาตรา 39

**สิทธิที่ท่านจะได้รับประโยชน์ทดแทน**

**กรณีถูกเลิกจ้าง**

ได้รับเงินทดแทนระหว่างการว่างงานปีละไม่เกิน 180 วัน ในอัตราร้อยละ 50 ของค่าจ้างเฉลี่ย โดยคำนวณจากฐานเงินสมทบขั้นต่ำเดือนละ 1,650 บาท และฐานเงินสมทบสูงสุดไม่เกิน 15,000 บาท ตัวอย่างเช่น ผู้ประกันตนมีเงินเดือนเฉลี่ย 10,000 บาท จะได้รับเดือนละ 5,000 บาท

**กรณีลาออกหรือสิ้นสุดสัญญาจ้างตามกำหนดระยะเวลา**

ได้รับเงินทดแทนระหว่างการว่างงานปีละไม่เกิน 90 วัน ในอัตราร้อยละ 30 ของค่าจ้างเฉลี่ย โดยคำนวณจากฐานเงินสมทบขั้นต่ำเดือนละ 1,650 บาท และฐานเงินสมทบสูงสุดไม่เกิน 15,000 บาท ตัวอย่างเช่น ผู้ประกันตนมีเงินเดือนเฉลี่ย 10,000 บาท จะได้รับเดือนละ 3,000 บาท

1.เมื่อผู้ประกันตนสิ้นสุดความเป็นผู้ประกันตน (ลาออก) สามารถใช้สิทธิประกันสังคมต่อได้อีก 6 เดือน โดยมีต้องเสียค่าใช้จ่าย (กรณีเจ็บป่วยหรือประสบอันตราย กรณีคลอดบุตร กรณีทุพพลภาพและกรณีเสียชีวิต)

2.ประโยชน์ทดแทนทุกกรณีเมื่อมีสิทธิต้องยื่นเรื่องรับเงินภายใน 1 ปี เว้นแต่ กรณีว่างงาน ผู้ประกันตนจะต้องยื่นขึ้นทะเบียนว่างงานที่สำนักงานจัดหางานของรัฐ ต้องยื่นสิทธิภายใน 30 วัน หลังจากถูกเลิกจ้างหรือลาออกจากงาน หากยื่นสิทธิเกินกว่า 30 วัน จะไม่ได้รับสิทธิย้อนหลัง และหากยื่นสิทธิเกินวันที่จะได้รับสิทธิไปแล้ว จะไม่ได้รับสิทธิประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงาน

**หมายเหตุ** ในกรณียื่นคำขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงานเพราะเหตุถูกเลิกจ้าง หรือเหตุถูกเลิกจ้างและลาออกหรือสิ้นสุดสัญญาจ้างเกินกว่า 1 ครั้ง ภายใน 1 ปีปฏิทิน ให้มีสิทธิได้รับเงินทดแทนทุกครั้ง รวมกันไม่เกิน 180 วัน แต่ในกรณียื่นขอรับประโยชน์ทดแทนในกรณีว่างงานเพราะเหตุ

ลาออกหรือสิ้นสุดสัญญาจ้าง เกินกว่า 1 ครั้ง ภายใน 1 ปีปฏิทิน ให้มีสิทธิได้รับเงินทดแทนรวมกันไม่เกิน 90 วัน

### หลักฐานที่ต้องใช้เพื่อขอรับประโยชน์ทดแทน

- 1.แบบคำขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงาน (สปส. 2-01/7)
- 2.บัตรประจำตัวประชาชน พร้อมสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน
- 3.รูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว 1 รูป (ถ่ายไม่เกิน 6 เดือน)
- 4.หนังสือรับรองการออกจากงานหรือสำเนาแบบแจ้งการลาออกจากงานของผู้ประกันตนออกจากงานของผู้ประกันตน (สปส. 6 -09) กรณีที่ไม่มีสำเนา สปส.6-09 ก็สามารถไปขึ้นทะเบียนกรณีว่างงานได้
- 5.หนังสือหรือคำสั่งของนายจ้างให้ออกจากงาน (ถ้ามี)
- 6.สำเนาสมุดบัญชีเงินฝากธนาคารประเภทออมทรัพย์หน้าแรกซึ่งมีชื่อและเลขที่บัญชีของผู้ประกันตน ผ่าน 9 ธนาคาร ได้แก่ ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) KTB ธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด(มหาชน) BAY ธนาคารกรุงเทพ จำกัด(มหาชน) BBL ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด(มหาชน) SCB ธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน) KBANK ธนาคารทหารไทย จำกัด(มหาชน) TMB ธนาคารธนาชาติ จำกัด (มหาชน) TBANK ธนาคารซีไอเอ็มบีไทย จำกัด (มหาชน) CIMB เดิมคือ ธนาคารไทยธนาคาร จำกัด (มหาชน) และธนาคารอิสลามแห่งประเทศไทย IBANK

### ขั้นตอนและวิธีการขอรับประโยชน์ทดแทน

- 1.ต้องไปขึ้นทะเบียนผู้ว่างงานที่สำนักจัดหางาน กรมการจัดหางาน
- 2.กรอกแบบฟอร์มใบขึ้นทะเบียนผู้ประกันตนกรณีว่างงาน พร้อมด้วยหลักฐานดังนี้  
บัตรประจำตัวประชาชน พร้อมสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน รูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว 1 รูป (ถ่ายไม่เกิน 6 เดือน)
- 3.กรอกแบบคำขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงาน พร้อมด้วยหลักฐานดังนี้  
หนังสือรับรองการออกจากงาน หรือสำเนาแบบแจ้งการออกจากงาน (สปส 6-09) หรือ หนังสือหรือคำสั่งของนายจ้างที่ให้ออกจากงาน สำเนาสมุดบัญชีเงินฝากธนาคารประเภทออมทรัพย์หน้าแรกที่มีชื่อและเลขที่บัญชี
- 4.เจ้าหน้าที่สำนักจัดหางานทำการสัมภาษณ์/ตรวจสอบคุณสมบัติและประวัติการทำงาน
- 5.เจ้าหน้าที่สำนักจัดหางานทำการเลือกตำแหน่งงานว่างให้เลือก 3 แห่ง ให้ผู้ประกันตนกรณีว่างงานได้พิจารณาหากยังไม่มีงานที่เหมาะสม เจ้าหน้าที่สำนักจัดหางานจะประสานงานส่งฝึกอบรมแรงงานตามความจำเป็น แต่หากผู้ประกันตนกลับเข้าทำงานในสถานประกอบการ หรือปฏิเสธงานหรือปฏิเสธ

การฝึกงานที่จัดหาให้และไม่ไปรายงานตัวตามที่กำหนด สำนักงานประกันสังคมจะจ่ายประโยชน์ทดแทนทันที

6.เจ้าหน้าที่จะทำการบันทึกสถานะผู้ประกันตนกรณีว่างงานเข้าสู่ฐานข้อมูลกลาง

7.เจ้าหน้าที่สำนักงานประกันสังคมดึงข้อมูลผู้ประกันตนกรณีว่างงานขึ้นมาวินิจฉัยตามเงื่อนไขการเกิดสิทธิ

8.เมื่อคุณสมบัติครบถ้วน สำนักงานประกันสังคมทำการโอนเงินทดแทนการขาดรายได้ตามสิทธิให้ผู้ประกันตน ผ่านทางบัญชีธนาคารของผู้ประกันตน เดือนละ 1 ครั้ง

9.หากผู้ขอรับประโยชน์ทดแทนไม่พอใจคำสั่งจ่ายประโยชน์ทดแทน สามารถยื่นอุทธรณ์ได้ภายใน 30 วัน นับแต่วันที่ได้รับแจ้งคำสั่ง

สำนักงานประกันสังคมจังหวัดกรุงเทพมหานครมีการแบ่งเป็นเขตพื้นที่เป็น 12 พื้นที่<sup>(21)</sup> ได้แก่

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 1.ประกันสังคมพื้นที่1   | รับผิดชอบเขต ดุสิต ป้อมปราบศัตรูพ่าย พระนคร สัมพันธวงศ์          |
| 2.ประกันสังคมพื้นที่2   | รับผิดชอบเขต จตุจักร ดอนเมือง บางซื่อ บางเขน หลักสี่             |
| 3.ประกันสังคมพื้นที่3   | รับผิดชอบเขต ดินแดง พญาไท ราชเทวี ห้วยขวาง                       |
| 4.ประกันสังคมพื้นที่4   | รับผิดชอบเขต บางรัก ปทุมวัน                                      |
| 5.ประกันสังคมพื้นที่5   | รับผิดชอบเขต คลองสาน ธนบุรี บางกอกน้อย บางกอกใหญ่ บางพลัด        |
| 6.ประกันสังคมพื้นที่6   | รับผิดชอบเขต ตลิ่งชัน ทวีวัฒนา บางแค ภาษีเจริญ หนองแขม           |
| 7.ประกันสังคมพื้นที่7   | รับผิดชอบเขต จอมทอง ทุ่งครุ บางขุนเทียน บางบอน ราษฎร์บูรณะ       |
| 8.ประกันสังคมพื้นที่8   | รับผิดชอบเขต บางนา ประเวศ พระโขนง สวนหลวง                        |
| 9.ประกันสังคมพื้นที่9   | รับผิดชอบเขต คันนายาว บางกะปิ ลาดพร้าว วังทองหลาง บึงกุ่ม        |
| 10.ประกันสังคมพื้นที่10 | รับผิดชอบเขต คลองสามวา มีนบุรี ลาดกระบัง สะพานสูง หนองจอก สายไหม |
| 11.ประกันสังคมพื้นที่11 | รับผิดชอบเขต ยานนาวา สาทร บางคอแหลม                              |
| 12.ประกันสังคมพื้นที่12 | รับผิดชอบเขต วัฒนา คลองเตย                                       |

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุนี ตรีทิเพนทร์ (2541)<sup>(22)</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการ จัดหางานของกรมการจัดหางาน โดยทำการศึกษาบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน ในระหว่างวันที่ 10-12 มีนาคม พ.ศ. 2542 จำนวน 150 คน เป็นชาย 85 คน เป็นหญิง 65 คน

ผลของการวิจัยพบว่า 1. บุคคลว่างงาน มีค่าเฉลี่ยของความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง  
2. บุคคลว่างงานมีวิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขปัญหามากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 71.3 โดยการ

แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 16.0 และโดยการ แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบ ไม่เหมาะสมน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 12.7 3. บุคคลว่างงานมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัว ทางด้านการเงิน และสาเหตุของ ความเครียด แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อ จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ และระยะเวลาการว่างงาน 4. บุคคลว่างงานมีวิธีเผชิญ ความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา และ ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน แต่ไม่ แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามเพศ สถานภาพ สมรส อายุ ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของ ความเครียด 5. บุคคลว่างงานที่มีความเครียด แตกต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

รวีพรรณ เลขะวิวัฒน์ (2543)<sup>(23)</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสนับสนุนทางสังคมและ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ใหญ่ตอนต้น : กรณีศึกษา เปรียบเทียบระหว่างคนว่างงานและคนมี งานทำในปี พ.ศ 2543 โดยทำการศึกษาผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 20 - 40 ปี จำนวน 349 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มแรกเป็นกลุ่มคนว่างงานที่มาลงชื่อเพื่อหางานทำที่โครงการ ช่วยเหลือผู้ถูก เลิกจ้าง กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม หรือผู้ว่างงานที่เข้ารับ การฝึกอบรมในสาขาใดสาขา หนึ่งกับสถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานกลาง จำนวน 173 คน ส่วนอีก กลุ่มเป็นผู้มีงานทำที่เป็นเพื่อนหรือ บุคคลที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้ว่างงานที่เป็นกลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน 176 คน

**ผลการวิจัยพบว่า** 1. กลุ่มคนว่างงานมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มคนมีงานทำ ทั้งในกลุ่ม รวมและในกลุ่มย่อยที่แยกตามปัจจัยทางชีวสังคมทุกกลุ่ม ยกเว้นในกลุ่มย่อยที่มีสถานภาพ สมรสหย่าร้าง/หม้าย 2. กลุ่มคนว่างงานและกลุ่มคนมีงานทำได้รับการสนับสนุนทางสังคมไม่ แตกต่างกัน ทั้งในกลุ่มรวมและในกลุ่มย่อยที่แยกตามปัจจัยทางชีวสังคมเกือบทุกกลุ่ม ยกเว้น ในกลุ่ม ย่อยที่มีอายุ 29 - 33 ปี กลุ่มฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวยากจนและกลุ่มที่มีรายได้ 10,001 - 20,000 บาทต่อเดือน ซึ่งพบว่ากลุ่มคนมีงานทำได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่า 3. กลุ่มคน ว่างงานที่มีปัจจัยทางชีวสังคมแตกต่างกันจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นใน กลุ่มย่อยที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกันโดยคนว่างงาน ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของ ครอบครัวดีและปานกลางจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่า คนว่างงานที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ ของครอบครัวยากจน 4.กลุ่มคนว่างงานที่มีปัจจัยทางชีวสังคมแตกต่างกันจะได้รับการสนับสนุน ทางสังคมไม่แตกต่างกัน 5. ในกลุ่มคนว่างงาน การสนับสนุนทางสังคมกับความรู้สึกมีคุณค่าใน ตนเองมีความสัมพันธ์กันทางบวก ส่วนในกลุ่มคนที่มีงานทำการสนับสนุนทางสังคมกับความ รู้สึกมี คุณค่าในตนเองไม่มีความสัมพันธ์กัน

มนทิรา ปรีชา (2552)<sup>(12)</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสโดยทำการศึกษาตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส จำนวน 269 คน

**ผลการวิจัยพบว่า** ตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสมีความเครียดอยู่ในระดับสูงร้อยละ 13.0 ความเครียดระดับปานกลางร้อยละ 54.3 และมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำคิดเป็นร้อยละ 32.7 ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและเป็นปัจจัยทำนายการเกิดความเครียดได้แก่ บุคลิกภาพที่ไม่มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ (ลักษณะบุคลิกภาพ Scale N) การสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำ ระดับการศึกษาที่ต่ำกว่าปริญญาตรี การมีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว รวมทั้งรายได้ครอบครัวและรายได้ตนเองที่ไม่เพียงพอ ซึ่งมีระดับความสำคัญทางสถิติที่  $P < .05$  ในส่วนของพฤติกรรมจัดการความเครียดพบว่าตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสมีพฤติกรรมจัดการความเครียดในระดับสูงร้อยละ 30.9 ระดับปานกลางร้อยละ 36.4 และมีพฤติกรรมจัดการความเครียดในระดับต่ำคิดเป็นร้อยละ 32.7 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและเป็นปัจจัยทำนายการเกิดพฤติกรรมจัดการความเครียดได้แก่ บุคลิกภาพที่ชอบแสดงตัว (ลักษณะบุคลิกภาพ Scale N) ภูมิฐานะ การสนับสนุนทางสังคมระดับต่ำ รวมทั้งรายได้ครอบครัวและรายได้ตนเองที่ไม่เพียงพอ ซึ่งมีระดับความสำคัญทางสถิติที่  $P < .05$

พัชรภรณ์ ภูสีฤทธิ์ (2555)<sup>(24)</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของพนักงานฝ่ายช่างบริษัท สายการบินนกแอร์ จำกัดโดยทำการศึกษาพนักงานฝ่ายช่างบริษัทสายการบินนกแอร์ จำกัด จำนวน 83 คน

**ผลการวิจัยพบว่า** ความเครียดในการทำงานของพนักงานฝ่ายช่างบริษัท สายการบินนกแอร์ จำกัด พบว่า มีความเครียดในการทำงานโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 (S.D.=0.493) กลวิธีการเผชิญปัญหาของพนักงานฝ่ายช่างบริษัทสายการบินนกแอร์ จำกัด ในแต่ละด้าน พบว่า มีการเผชิญปัญหาในการทำงาน โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 (S.D.=0.462) เมื่อพิจารณาผลเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในระดับปานกลางค่อนข้างสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 (S.D.=0.567) รองลงมาคือแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 (S.D.=0.678) และแบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.58 (S.D.=0.475) ซึ่งผลการศึกษาที่ได้จะเป็นข้อมูลแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อวางแผนในการให้ความช่วยเหลือและส่งเสริมให้พนักงานรู้จักบริหารจัดการกับความเครียด และการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้พนักงานทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อาทิตยา โชติสำราญ (2554)<sup>(25)</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาภาวะความเครียดและกลยุทธ์การจัดการความเครียดของพนักงานธนาคารกรุงเทพในการให้บริการประกันชีวิต กรณีศึกษา จังหวัดราชบุรีโดยทำการศึกษา พนักงานธนาคารกรุงเทพในการให้บริการประกันชีวิต จังหวัดราชบุรี จำนวน 153 คน

**ผลการวิจัยพบว่า** 1. พนักงานระดับปฏิบัติการของธนาคารกรุงเทพจำกัด(มหาชน) มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2.ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อายุการทำงาน ประเภทที่อยู่อาศัย ขนาดตัวบ้าน ของที่อยู่อาศัย บริเวณของที่อยู่อาศัย ไม่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน 3.ปัจจัยการดำเนินงาน ด้านค่าตอบแทน มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการทำงาน

นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553)<sup>(26)</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีโดยทำการศึกษานักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ชั้นปีที่1ถึง4 จำนวน 222 คน

**ผลการวิจัยพบว่า** นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ47.5มีความเครียดระดับปกติหรือไม่เครียด ร้อยละ18.9มีความเครียดระดับปานกลางถึงมาก และเมื่อเกิดความเครียดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ70จะปฏิบัติตัวหรือปรับตัวด้วยวิธีต่างๆทุกครั้งเมื่อเกิดความเครียด วิธีการที่นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ79.7จะปฏิบัติบ่อยหรือทุกครั้งได้แก่ การปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง สาขาวิชาที่นักศึกษาศึกษาอยู่เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับวิธีการจัดการความเครียดโดยการยอมรับความจริง การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการแสวงหาความเพลิดเพลิน(p-value = 0.005, 0.008, 0.015 ตามลำดับ) สถานภาพครอบครัวของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับวิธีการจัดการความเครียดการปรับความคิดโดยการบิดเบือนความจริง (p-value = 0.024)

ศิริรัตน์ อยู่บาง (2553)<sup>(27)</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์ภาวะการว่างงานของผู้ว่างงานในจังหวัดอุดรดิษฐ์ โดยการศึกษาสภาพการว่างงานงานโดยทั่วไปในอุดรดิษฐ์ ใช้ข้อมูลทุติยภูมิจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ และสำนักงานแรงงานจังหวัดอุดรดิษฐ์ ส่วนการศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดการว่างงาน และลักษณะทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้ว่างงานใช้การสุ่มแบบบังเอิญ (Random Sampling) จากแบบขึ้นทะเบียนหางาน จำนวน 375 ราย จากผู้ว่างงานที่มารอกไว้ที่สำนักงานจัดหางานจังหวัด ในไตรมาสที่ 1 ปี 2552 จำนวน 5,944 คน

**ผลการวิจัยพบว่า** สาเหตุที่ทำให้เกิดการว่างงานแยกได้เป็น 2 สาเหตุ คือ 1) การว่างงานจากวิกฤติเศรษฐกิจและ 2) การว่างงานจากสาเหตุที่ไม่ใช่วิกฤติเศรษฐกิจ จากกลุ่มตัวอย่างพบว่าผู้

ว่างงานจากวิกฤติเศรษฐกิจคิดเป็นร้อยละ 60.8 ในขณะที่ผู้ว่างงานจากสาเหตุที่ไม่ใช่วิกฤติเศรษฐกิจมีเพียงร้อยละ 39.20 สาเหตุย่อยของการว่างงานจากวิกฤติเศรษฐกิจ มี 2 สาเหตุ คือ 1) นายจ้างลดการผลิตลดจำนวนพนักงานร้อยละ 70.18 2) นายจ้างปิดกิจการ/ย้ายฐานการผลิตไปสู่แหล่งต้นทุนต่ำร้อยละ 29.82 สาเหตุย่อยที่ผู้ว่างงานว่างงานจากสาเหตุที่ไม่ใช่วิกฤติเศรษฐกิจ สาเหตุหลักอันดับ 1 คือว่างงานโดยสมัครใจร้อยละ 69.39 รองลงมาคือหมดสัญญาจ้างเมื่อสิ้นสุดโครงการร้อยละ 15.65 อันดับ 3 คือ ความบกพร่องในการทำงานร้อยละ 7.48 การศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างสาเหตุที่ทำให้เกิดการว่างงานและลักษณะทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้ว่างงาน พบว่าลักษณะทางเศรษฐกิจสังคมของผู้ว่างงานได้แก่ การศึกษา ระดับงานอายุและความรู้ภาษาต่างประเทศเกี่ยวข้องกับสาเหตุของการว่างงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือผู้ว่างงานจากวิกฤติเศรษฐกิจส่วนใหญ่เป็นผู้มีการศึกษาต่ำกว่า มีสัดส่วนของผู้ที่ทำงานระดับล่างมากกว่า อายุมากกว่าและมีความรู้ภาษาต่างประเทศน้อยกว่าผู้ที่ว่างงานเนื่องจากสาเหตุอื่น

จรัญญา สุคนธาชาติ (2555)<sup>(28)</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการให้บริการช่วยเหลือผู้ประกันตนกรณีว่างงานของสำนักงานจัดหางานจังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษาทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ที่มาขึ้นทะเบียนประกันตนกรณีว่างงานและมารายงานตัวที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดเชียงใหม่ ในช่วงกลางปีงบประมาณ 2553 ถึงสิ้นสุดปีงบประมาณ 2553 (เมษายน 2553-กันยายน 2553) จำนวน 382 คน

**ผลการวิจัยพบว่า** กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ประกันตนกรณีว่างงานเพศหญิง อายุระหว่าง 26-35 ปี มีสถานะภาพโสด จบการศึกษาระดับปริญญาตรี โดยเป็นผู้ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท มากที่สุด ผู้ว่างงานส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ลาออกเอง ได้เงินทดแทนแล้วเป็นเวลา 1 เดือน มีมากที่สุด ผู้ที่มีงานทำแล้วจะประกอบอาชีพอิสระมีมากที่สุด ซึ่งมีสถิติเท่ากับผู้ที่ยังไม่มีการทำ และว่างงานเป็นเวลา 1-3 เดือน มีมากที่สุด

ผู้ประกันตนกรณีว่างงานทั้งประเภทลาออกเองและถูกเลิกจ้าง มีความคาดหวังมากที่สุดต่อการได้รับประโยชน์ทดแทนในรูปรายได้และมีความคาดหวังมากในการได้รับบริการด้านอาชีพ ซึ่งมีความแตกต่างกับประโยชน์ทดแทนที่ได้รับจริง ซึ่งผู้ประกันตนส่วนใหญ่มองว่าเงินทดแทนที่ได้รับไม่เพียงพอ ทางด้านปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านตัวงานและปัจจัยแวดล้อม ผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพและการทำงานของผู้ประกันตนทั้งกรณีลาออกเองและกรณีถูกเลิกจ้างในระดับมาก โดยปัจจัยทุกๆด้านมีความจำเป็นและมีความสำคัญต่อการตัดสินใจเข้าทำงาน

ปัญหา อุปสรรคในการรับบริการและระหว่างการทำงานที่พบมาก ได้แก่ ปัญหาด้านค่าครองชีพที่สูงขึ้นในปัจจุบัน และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของผู้ประกันตน

กองวิจัยตลาดแรงงาน (2552)<sup>(29)</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่อง สาเหตุการลาออกจากงาน ศึกษาเฉพาะกรณีผู้ประกันตนที่ขึ้นทะเบียนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงานช่วงเดือนตุลาคม 2551 – มีนาคม 2552 การศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์กับผู้ขึ้นทะเบียนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงานช่วงเดือนตุลาคม 2551 – มีนาคม 2552 โดยสุ่มตัวอย่างเฉพาะผู้ที่ลาออกจากงาน จำนวน 200 คน

**ผลการวิจัยพบว่า** ผลการสำรวจสาเหตุที่ลูกจ้างลาออกจากงานพบว่ามี 2 สาเหตุหลักคือ 1) สาเหตุจากปัญหาเศรษฐกิจ ร้อยละ 72.0 และ 2) สาเหตุจากปัญหาส่วนบุคคล ร้อยละ 28.0

สาเหตุจากปัญหาเศรษฐกิจ จำแนกออกได้ 2 ประการ คือ การลาออกเนื่องจากสถานประกอบการลดกำลังการผลิตคิดเป็นร้อยละ 71.0 และการลาออกเนื่องจาก สถานประกอบการย้ายฐานการผลิต คิดเป็นร้อยละ 1.0

จากปัญหาด้านเศรษฐกิจที่ส่งผลให้ นายจ้าง/สถานประกอบการลดกำลังการผลิตนั้นพบว่า นายจ้าง/สถานประกอบการเลือกใช้วิธีการ ลดวันและเวลาทำงานของลูกจ้างมากที่สุดคิดเป็น ร้อยละ 32.5 รองลงมาคือ กีดกันให้ลาออกเพื่อลดจำนวนพนักงาน ร้อยละ 28.5 หมดสัญญาจ้าง ร้อยละ 8.0 เข้าโครงการเกษียณก่อนกำหนด ร้อยละ 1.5 และหยุดกิจการชั่วคราว ร้อยละ 0.5 ตามลำดับ

ส่วนสาเหตุการลาออกที่มาจากปัญหาส่วนบุคคลประกอบด้วย ปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 8.5 เลี้ยงดูบิดา มารดา ญาติ ร้อยละ 7.5 ขัดแย้งกับนายจ้าง ร้อยละ 3.5 ไปประกอบอาชีพอิสระ/ย้ายที่อยู่ ร้อยละ 2.5 ลาอุปสมบท/ศึกษาต่อ ร้อยละ 2.0 และขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน ร้อยละ 1.5 ตามลำดับ

อภิศักดิ์ ดวงภักดี (2550)<sup>(30)</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกประกอบอาชีพของผู้ว่างงาน ตามกฎหมายประกันสังคม พ.ศ. 2533 ในกรุงเทพมหานคร เขตพื้นที่ 1 ประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ว่างงาน ตามกฎหมายประกันสังคมที่ขึ้นทะเบียนกับสำนักงานจัดหางานกรุงเทพฯเขตพื้นที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ โดยเจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานกรุงเทพฯเขตพื้นที่ 1 เป็นผู้แจกแบบสอบถามแก่ผู้ว่างงานที่มารายงานตัวกับสำนักงานจัดหางานใน 2 สัปดาห์แรกของเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2550 ได้รับแบบสอบถามกลับจำนวน 96 ชุด

**ผลการวิจัยพบว่า** ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 30-39 ปี และเป็นผู้มีการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีประสบการณ์ในการทำงาน 7 ปีขึ้นไปมากที่สุด ผลการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกประกอบอาชีพของผู้ว่างงานตามกฎหมายประกันสังคมพบว่า ปัจจัยด้านความมั่นคงในงาน และด้านความรับผิดชอบในงานมีอิทธิพลต่อการเลือกอาชีพที่ค่าเฉลี่ยสูงใกล้เคียงกัน และด้านเกียรติยศ มีอิทธิพลต่อการเลือกอาชีพที่ค่าเฉลี่ยต่ำสุด และเมื่อพิจารณาการเลือกตอบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกประกอบอาชีพเป็นรายประเด็น พบว่า ผู้ว่างงานเลือกตอบปัจจัยด้าน



ค่าตอบแทน ในประเด็นของสวัสดิการและบริการที่ค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ส่วนทิศทางการเลือกประกอบอาชีพของผู้ว่างงานพบว่า ผู้ว่างงานเกินกว่าครึ่งหนึ่งสนใจเลือกประกอบอาชีพอิสระ

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านลักษณะประชากร และทิศทางการเลือกอาชีพกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกประกอบอาชีพ พบว่าผู้ว่างงานที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปีให้ความสำคัญกับปัจจัยการเลือกอาชีพด้านค่าตอบแทนมากกว่ากลุ่มอายุ 30-39 ปี และ 40 ปีขึ้นไป และผู้ว่างงานที่มีประสบการณ์ทำงานน้อยกว่า 3 ปี และ 5-7 ปี ให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านความรับผิดชอบในงานมากกว่าผู้ที่มีประสบการณ์ทำงาน 7 ปีขึ้นไป

ปาริชาติ ประไพพนพ (2544)<sup>(31)</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่อง ทักษะคติของผู้ประกันตนต่อการประกันการว่างงาน: กรณีศึกษาสำนักงานประกันสังคมเขตพื้นที่ 1 ดินแดง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ผู้ประกันตนที่มาใช้บริการที่สำนักงานประกันสังคมเขตพื้นที่ 1 ดินแดง จำนวน 120 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือและใช้สถิติประกอบการพรรณนา

**ผลการวิจัยพบว่า** ผู้ประกันตนมีความรู้ในระดับน้อยในหมวดเงื่อนไขการเกิดสิทธิ และมีความรู้ระดับมากในหมวดกำหนดเวลาบังคับใช้ แต่ในภาพรวม พบว่า ผู้ประกันตนส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับมาก สำหรับด้านความคิดเห็นของผู้ประกันตน พบว่า ผู้ประกันตน เห็นว่าการประกันการว่างงานสามารถตอบสนองความต้องการ สร้างความมั่นคงในชีวิต และรายได้ในระดับปานกลางและผู้ประกันตนมีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมเชิงบวกที่จะตอบสนองต่อการประกันการว่างงาน ในระดับปานกลาง ความสัมพันธ์ด้านข้อมูลพื้นฐานของผู้ประกันตน อาทิ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา รายได้ระยะเวลาการเป็นผู้ประกันตนและการจัดตั้งสหภาพแรงงาน กับความรู้และทัศนคติของผู้ประกันตนเกี่ยวกับการประกันการว่างงาน ปรากฏว่า ระยะเวลาการเป็นผู้ประกันตน มีผลต่อความรู้และการแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อการประกันการว่างงานของผู้ประกันตน ในขณะที่ อายุเป็นปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติของผู้ประกันตน นอกจากนี้ ทักษะคติมีความสัมพันธ์กับแนวโน้มการแสดงพฤติกรรมของผู้ประกันตน

แดงอ่อน มั่นใจตน (2543)<sup>(32)</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวของผู้ว่างงานและผู้ถูกเลิกจ้างในสภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ. กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม

**ผลการวิจัยพบว่า** กลุ่มตัวอย่างผู้ถูกเลิกจ้างเป็นชายร้อยละ 55.9 สำหรับกลุ่มว่างงานเป็นชายร้อยละ 47.4 ประมาณร้อยละ 60 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีอายุระหว่าง 21-30 ปี โดยร้อยละ 54.3 ของกลุ่มผู้เลิกจ้าง ร้อยละ 43.2 ของกลุ่มผู้ว่างงานจบระดับ ปวช. ขึ้นไป สำหรับการเลิกจ้างของกลุ่มผู้ถูกเลิกจ้างพบว่า ร้อยละ 54.1 ลาออกโดยสมัครใจร้อยละ 4.4 บริษัทให้ออก/บีบให้อออกร้อยละ 40 ได้รับเงินชดเชยจากการถูกเลิกจ้างการปรับตัวด้านอื่นๆพบว่าเกี่ยวกับด้านที่อยู่อาศัยหลัง

วิกฤตเศรษฐกิจ พบว่าร้อยละ 36.0 ของผู้ถูกเลิกจ้าง และร้อยละ 15.4 ของผู้ว่างงานมีการย้ายที่อยู่ ผลกระทบของวิกฤตเศรษฐกิจต่อการศึกษาพบว่า ร้อยละ 1.4 ของกลุ่มผู้ถูกเลิกจ้างและร้อยละ 4.9 ของกลุ่มผู้ว่างงานต้องหยุดเรียนหรือลาออก ด้านการใช้บริการของกรมการจัดหางานในภาพรวมพบว่า กลุ่มผู้ว่างงานมีส่วนการทราบ และการใช้ในทุกกิจกรรมของกรมการจัดหางานน้อยกว่ากลุ่มผู้ถูกเลิกจ้าง ด้านความช่วยเหลือที่ต้องการจากภาครัฐ พบว่าทั้ง 2 กลุ่มมีข้อเสนอแนะที่สอดคล้องกัน คือ ต้องการให้ช่วยเหลือเรื่องหางานให้ทำสนับสนุนปัจจัยในการประกอบอาชีพ ให้ข้อมูลข่าวสารจัดตั้งศูนย์ช่วยเหลือผู้ว่างงาน สำหรับข้อเสนอแนะคือ ควรเพิ่มการประชาสัมพันธ์ที่ตั้งของ สำนักจัดหางานในพื้นที่ต่างๆ ควรมีการจัดบริการที่เอื้อให้ผู้หางานทุกระดับการศึกษาเข้าไปใช้บริการ ได้อย่างสะดวก โดยเฉพาะผู้ที่มีวุฒิการศึกษาน้อย ควรเพิ่มประสิทธิภาพในการเป็นศูนย์ข้อมูลของ ตำแหน่งงานว่างและของผู้หางานทำ ควรมีการจัดแยกข้อมูลเป็นหมวดหมู่เพื่อความสะดวกในการใช้ ควรมีกองทุนฉุกเฉินหรือกองทุนสำหรับผู้ตกงาน เพื่อให้ผู้เดือดร้อนได้กู้ยืมเพื่อแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เกี่ยวกับค่าอาหาร ค่าการศึกษาบุตร

### บทที่3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

##### รูปแบบการวิจัย

เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา(Descriptive Research) ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง(Cross-Sectional Study)

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากรเป้าหมาย** คือ ผู้ประกันตนที่มาขอรับสิทธิประโยชน์กรณีว่างงาน

**ประชากรตัวอย่าง** คือ ผู้ประกันตนที่มาขอรับสิทธิประโยชน์กรณีว่างงานที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ของ สำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ในปี 2558 - 2559

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ ผู้ประกันตนที่มาขอรับสิทธิประโยชน์กรณีว่างงานที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปของ สำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ในปี 2558 - 2559

มีคุณสมบัติดังนี้

1. ผู้ประกันตนกรณีว่างงานเพศชายหรือเพศหญิง
2. สามารถสื่อสาร พูด อ่าน เขียนได้
3. ยินดีให้ความร่วมมือในการทำวิจัย

**ขนาดตัวอย่าง** คือ ผู้ประกันตนกรณีว่างงานที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ของ สำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ในปี 2558- 2559 ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 225 คน

ใช้สูตรการคำนวณของ Yamane ที่มีระดับความเชื่อมั่นที่ 93%ดังนี้

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

โดย

$$n = \text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง}$$

$$N = \text{จำนวนทั้งหมดของประชากรที่ใช้ในการศึกษา เท่ากับ 25,127 ซึ่งเป็นตัวเลขค่าเฉลี่ย 5 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 ถึงปี พ.ศ. 2554 ของ ผู้ประกันตนกรณีว่างงาน จังหวัด}$$

$$\begin{aligned}
 e &= \text{กรุงเทพมหานคร}^{(33)} \\
 \text{แทนค่า} & \\
 N &= \frac{25,127}{1 + (25,127)(0.07)(0.07)} \\
 &= 203 \text{ คน}
 \end{aligned}$$

ผลคำนวณเท่ากับ 203 คน และได้เผื่อค่าความคลาดเคลื่อนจำนวน 10% ดังนั้นในการวิจัยผู้วิจัยจึงใช้ขนาดของตัวอย่างจำนวน 225 คน

### การสุ่มตัวอย่าง

ใช้วิธีการสุ่มอย่างเป็นระบบ โดยผู้วิจัยถือเอาการแบ่งเขตการปกครองของกรุงเทพมหานครเป็นเกณฑ์<sup>(34)</sup> โดยกรุงเทพมหานครจะแบ่งเขตการปกครองเป็น 50 เขต กระจายอยู่ใน 6 กลุ่มคือ 1. กลุ่มกรุงเทพมหานครกลาง 2. กลุ่มกรุงเทพใต้ 3. กลุ่มกรุงเทพเหนือ 4. กลุ่มกรุงเทพตะวันออก 5. กลุ่มกรุงเทพมหานครเหนือ 6. กลุ่มกรุงเทพมหานครใต้ ส่วนสำนักงานประกันสังคมแบ่งออกเป็น 12 พื้นที่ ผู้วิจัยเลือกการสุ่มตัวอย่างในผู้ประกันตนกรณีว่างงานของสำนักงานประกันสังคมจำนวน 3 แห่งโดยสุ่ม จากสำนักงานประกันสังคมเขตพื้นที่กลุ่มกรุงเทพ 2 แห่ง และ สำนักงานประกันสังคมเขตพื้นที่กลุ่มกรุงเทพมหานคร 1 แห่ง โดยเก็บตัวอย่างแต่ละ 75 คน รวมเป็น 225 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาคั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปจำนวน 15 ข้อ ลักษณะเป็นเลือกตอบ และใส่ข้อมูล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา ระดับตำแหน่งก่อนว่างงาน สาเหตุของการว่างงาน จำนวนปีที่เคยทำงาน รายได้ก่อนว่างงาน รายได้ของคู่สมรส จำนวนผู้อยู่ในความอุปการะ ภาระที่มี ปริมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบ วิธีการหางาน การใช้บริการ การใช้บริการ

**ส่วนที่ 2** แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองจำนวน 20 ข้อ<sup>(35)</sup> ผู้วิจัยนำมาจากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย

### คุณสมบัติของเครื่องมือ

หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ได้ค่าเท่ากับ 0.86 โดยแบบสอบถามมีข้อคำถาม 20 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามที่วัดความเครียด จำนวน 20 ข้อ เป็นมาตรา

ส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ส่วนค่าจุดตัดที่เหมาะสมของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง มีค่าจุดตัด 17 คะแนน ค่าความไวร้อยละ 70.4 ค่าความจำเพาะร้อยละ 64.6

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน รวมคะแนนไม่เกิน 60 คะแนน โดย จำนวนคำถาม 20 ข้อ ตอบว่า

ไม่เคยเลย = 0 คะแนน เป็นบ่อยๆ = 2 คะแนน

เป็นครั้งคราว = 1 คะแนน เป็นประจำ = 3 คะแนน

สำหรับแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

0-5 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก

6-17 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

18-25 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย

26-29 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง

30-60 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก

**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียดจำนวน 31 ข้อ ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียดของ รอฮานี เจอะอาแซและคณะ<sup>(36)</sup> ซึ่งสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดการจัดการความเครียดของเพนเดอร์และคณะ นำมาใช้ในประชาชนสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ประสบกับเหตุความไม่สงบ

### คุณสมบัติของเครื่องมือ

หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.88 โดยแบบสอบถามมีข้อคำถาม 31 ข้อ ประกอบด้วยพฤติกรรมการจัดการความเครียด 3 ด้านคือ

1.ด้านการลดความถี่ของเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด จำนวน 6ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 16

2.ด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด จำนวน 18ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27

3.ด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียด จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ 22, 23, 24, 28, 29, 30, 31

โดยการให้คะแนนข้อคำถามด้านบวก ได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 29, 30, 31 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติมากที่สุด 3 คะแนน ปฏิบัติมาก 2 คะแนน

ปฏิบัติน้อย 1 คะแนน ไม่เคยปฏิบัติ 0 คะแนน

การให้คะแนนข้อความด้านลบ ได้แก่ข้อ 5, 9, 10, 19, 24, 25 ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

|                  |         |               |         |
|------------------|---------|---------------|---------|
| ปฏิบัติมากที่สุด | 0 คะแนน | ปฏิบัติมาก    | 1 คะแนน |
| ปฏิบัติน้อย      | 2 คะแนน | ไม่เคยปฏิบัติ | 3 คะแนน |

ใช้หลักการแปลผลเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของ รอฮานี เจอะอาแซและคณะ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมการจัดการความเครียดได้เป็น 3ระดับดังนี้ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับสูงโดย

|          |       |   |
|----------|-------|---|
| 0 – 31   | คะแนน | หมายถึงมีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำ     |
| 31.01-62 | คะแนน | หมายถึงมีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง |
| 62.01-93 | คะแนน | หมายถึงมีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับสูง     |

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.ผู้วิจัยจะเสนอโครงการวิจัยให้คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ของคณะ แพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการสำนักงานประกันสังคมและผู้อำนวยการสำนักจัดหางานเขตพื้นที่กลุ่ม กรุงเทพฯ 2 แห่ง และ ผู้อำนวยการสำนักงานประกันสังคมและผู้อำนวยการสำนักจัดหางานเขตพื้นที่ กลุ่มกรุงธน 1 แห่ง

3.ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลยื่นต่อผู้อำนวยการฯ

4.ผู้วิจัยเริ่มทำการคัดกรองผู้ที่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้จากผู้ประกันตนกรณีว่างงานของ สำนักงานประกันสังคมเขตพื้นที่กลุ่มกรุงเทพฯ 2 แห่ง และ สำนักงานประกันสังคมเขตพื้นที่กลุ่มกรุง ธน 1 แห่ง ที่สำนักงานประกันสังคมเขตพื้นที่นั้นๆตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ผู้วิจัยจะแนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ระยะเวลา ประโยชน์ ผลกระทบที่อาจได้รับกับ ผู้เข้าร่วมวิจัย และให้เวลาตัดสินใจโดยอิสระ พร้อมทั้งชี้แจงถึงการพิทักษ์สิทธิ์ในการเป็นกลุ่มตัวอย่าง และตอบข้อซักถามหากผู้เข้าร่วมงานวิจัยมีข้อสงสัย หากผู้ประกันตนกรณีว่างงานสนใจเข้าร่วมการ วิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ลงชื่อไว้เป็นลายลักษณ์อักษรในใบขอความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

5.ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ทั่วไป แบบวัดความเครียดด้วยตัวเอง และแบบสอบถามพฤติกรรมจัดการความเครียด

6.ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลและคำตอบจากแบบสอบถามที่ได้รับคืน จากกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ สำหรับนำมาคิดคะแนนและวิเคราะห์ต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมSPSS for Windows ใช้สถิติเชิงพรรณนาได้แก่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ t-test, One-way ANOVA, Pearson product moment correlation coefficientและทำนายปัจจัยโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบ ขั้นตอน(Stepwise multiple regression analysis)



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด ของผู้ประกันตนกรณีว่างงาน ของ สำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ในการเก็บข้อมูลนั้น เนื่องจากทางสำนักงานประกันสังคมกำหนดให้ผู้ประกันตนกรณีว่างงานต้องไปขึ้นทะเบียนที่สำนักงานจัดหางาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เก็บข้อมูลที่สำนักงานจัดหางานจำนวน 3 พื้นที่ ได้แก่ สำนักงานจัดหางานเขตพื้นที่กลุ่มกรุงเทพ 2 แห่ง ได้แก่สำนักงานจัดหางานกรุงเทพเขตพื้นที่1 รับผิดชอบเขตดุสิต/ป้อมปราบศัตรูพ่าย/พระนคร/สัมพันธวงศ์ และสำนักงานจัดหางานกรุงเทพเขตพื้นที่2 รับผิดชอบเขตจตุจักร/ดอนเมือง/บางซื่อ/บางเขน/หลักสี่ และสำนักงานจัดหางานเขตพื้นที่กลุ่มกรุงธน 1 แห่ง ได้แก่สำนักงานจัดหางานกรุงเทพเขตพื้นที่5 รับผิดชอบเขตคลองสาน/ธนบุรี/บางกอกน้อย/บางกอกใหญ่/บางพลัด โดยเก็บตัวอย่างแต่ละแห่งละ 75 คน รวมเป็น 225 คน โดยเก็บตัวอย่างระหว่างเดือน ธันวาคม 2558 ถึงเดือนมกราคม 2559 โดยผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 4 ส่วนดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ประกันตนกรณีว่างงาน
- ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด
- ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด
- ส่วนที่ 4 ปัจจัยทำนายตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด



ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ประกันตนกรณีว่างงาน

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

| ปัจจัยส่วนบุคคล                                   | จำนวน(คน) | ร้อยละ( % ) |
|---|-----------|-------------|
| N = 225   |           |             |
| <b>เพศ</b>  |           |             |
| ชาย   | 101       | 44.9        |
| หญิง  | 124       | 55.1        |
| <b>อายุ</b>                                       |           |             |
| 18 - 35 ปี  | 124       | 55.1        |
| 36 - 55 ปี  | 101       | 44.9        |
| ( Mean = 34.57 , S.D. = 8.77, Min = 18, Max = 55) |           |             |
| <b>สถานภาพสมรส</b>                                |           |             |
| โสด/ยังไม่เคยแต่งงาน                              | 125       | 55.6        |
| สมรส/แต่งงานอยู่ด้วยกันฉันสามีภรรยา               | 78        | 34.7        |
| หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่                         | 22        | 9.8         |
| <b>ระดับการศึกษา</b>                              |           |             |
| ต่ำกว่า ปวช. หรือเทียบเท่า                        | 70        | 31.1        |
| ปวช.หรือเทียบเท่า                                 | 33        | 14.7        |
| ปวส.หรือเทียบเท่า                                 | 23        | 10.2        |
| ปริญญาตรี   | 85        | 37.8        |

ตารางที่1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล(ต่อ)

| ปัจจัยส่วนบุคคล                | จำนวน(คน) | ร้อยละ( % ) |
|--------------------------------|-----------|-------------|
|                                | N = 225   |             |
| ปริญญาโท                       | 13        | 5.8         |
| สูงกว่าปริญญาโท                | 1         | 0.4         |
| <b>ระดับตำแหน่งก่อนว่างงาน</b> |           |             |
| ระดับปฏิบัติการ                | 62        | 27.6        |
| ระดับพนักงาน                   | 120       | 53.3        |
| ระดับหัวหน้างาน                | 23        | 10.2        |
| ระดับผู้จัดการ                 | 16        | 7.1         |
| ระดับผู้อำนวยการ               | 3         | 1.3         |
| อื่นๆ                          | 1         | 0.4         |
| <b>สาเหตุของการว่างงาน</b>     |           |             |
| ลาออก                          | 158       | 70.2        |
| ถูกเลิกจ้าง                    | 42        | 18.7        |
| บริษัทปิดกิจการ                | 12        | 5.3         |
| สิ้นสุดสัญญาจ้าง               | 10        | 4.4         |
| อื่นๆ                          | 3         | 1.3         |
| <b>จำนวนปีที่เคยทำงาน</b>      |           |             |
| 0 – 5 ปี                       | 100       | 44.4        |

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล(ต่อ)

| ปัจจัยส่วนบุคคล          | จำนวน(คน) | ร้อยละ( % ) |
|--------------------------|-----------|-------------|
|                          | N = 225   |             |
| 6 – 10 ปี                | 45        | 20.0        |
| 11 – 15 ปี               | 37        | 16.4        |
| 16 – 20 ปี               | 15        | 6.7         |
| 20 ปีขึ้นไป              | 28        | 12.4        |
| <b>รายได้ก่อนว่างงาน</b> |           |             |
| ต่ำกว่า 10,000บาท        | 44        | 19.6        |
| 10,001 – 15,000          | 77        | 34.2        |
| 15,001 – 20,000          | 36        | 16.0        |
| 20,001 – 25,000          | 22        | 9.8         |
| 25,001 – 30,000          | 15        | 6.7         |
| 30,001 – 35,000          | 6         | 2.7         |
| 35,001 – 40,000          | 4         | 1.8         |
| มากกว่า 40,000บาท        | 21        | 9.3         |
| <b>รายได้ของคู่สมรส</b>  |           |             |
| ต่ำกว่า 10,000บาท        | 9         | 4.0         |
| 10,001 – 15,000          | 19        | 8.4         |
| 15,001 – 20,000          | 14        | 6.2         |

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล(ต่อ)

| ปัจจัยส่วนบุคคล                  | จำนวน(คน) | ร้อยละ( % ) |
|----------------------------------|-----------|-------------|
|                                  | N = 225   |             |
| 20,001 – 25,000                  | 3         | 1.3         |
| 25,001 – 30,000                  | 7         | 3.1         |
| 30,001 – 35,000                  | 2         | 0.9         |
| 35,001 – 40,000                  | 4         | 1.8         |
| มากกว่า 40,000บาท                | 12        | 5.3         |
| ไม่มีรายได้                      | 8         | 3.6         |
| โสด/หม้าย/หย่า                   | 147       | 65.3        |
| <b>จำนวนผู้อยู่ในความอุปการะ</b> |           |             |
| 1คน                              | 82        | 36.4        |
| 2คน                              | 58        | 25.8        |
| 3คน                              | 40        | 17.8        |
| 4คน                              | 21        | 9.3         |
| 5คนขึ้นไป                        | 24        | 10.7        |
| <b>ภาระที่มี</b>                 |           |             |
| ค่าอาหาร                         | 149       | 66.2        |
| ค่าเดินทาง                       | 121       | 53.8        |
| ค่าเช่าบ้าน                      | 103       | 45.8        |

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล(ต่อ)

| ปัจจัยส่วนบุคคล                         | จำนวน(คน) | ร้อยละ( % ) |
|---|-----------|-------------|
|   | N = 225   |             |
| ผ่อนรถ                                  | 70        | 31.1        |
| ผ่อนบัตรเครดิต                          | 62        | 27.6        |
| ค่าเล่าเรียนบุตร                        | 61        | 27.1        |
| ค่ารักษาพยาบาล                          | 37        | 16.4        |
| ผ่อนบ้าน                                | 33        | 14.7        |
| ผ่อนสินค้า                              | 26        | 11.6        |
| ค่าเล่าเรียนตัวเอง                      | 14        | 6.2         |
| <b>ปริมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบ</b> |           |             |
| 0 – 5,000บาท                            | 33        | 14.7        |
| 5,001 – 10,000                          | 77        | 34.2        |
| 10,001 – 15,000                         | 48        | 21.3        |
| 15,001 – 20,000                         | 30        | 13.3        |
| 20,001 – 25,000                         | 14        | 6.2         |
| 25,001 – 30,000                         | 7         | 3.1         |
| 30,001 – 35,000                         | 7         | 3.1         |
| 35,001 – 40,000                         | 4         | 1.8         |
| มากกว่า 40,000บาท                       | 5         | 2.2         |

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล(ต่อ)

| ปัจจัยส่วนบุคคล             | จำนวน(คน) | ร้อยละ( % ) |
|-----------------------------|-----------|-------------|
| N = 225                     |           |             |
| <b>วิธีการหางาน</b>         |           |             |
| อินเทอร์เน็ต                | 105       | 46.7        |
| คนรู้จักแนะนำ               | 53        | 23.6        |
| เดินทางไปสมัครบริษัทที่สนใจ | 34        | 15.1        |
| ตลาดนัดพบแรงงาน             | 11        | 4.9         |
| ป้ายโฆษณารับสมัครงาน        | 11        | 4.9         |
| หนังสือสมัครงาน             | 7         | 3.1         |
| สมัครตามนิคมอุตสาหกรรม      | 4         | 1.8         |
| <b>การใช้สูบบุหรี่</b>      |           |             |
| ทุกวัน                      | 31        | 13.8        |
| สัปดาห์ละ 1 – 2 วัน         | 10        | 4.4         |
| สัปดาห์ละ 3 วันขึ้นไป       | 8         | 3.6         |
| ไม่เคย                      | 176       | 78.2        |
| <b>การใช้สุรา</b>           |           |             |
| ทุกวัน                      | 3         | 1.3         |
| สัปดาห์ละ 1 – 2 วัน         | 45        | 20.0        |
| สัปดาห์ละ 3 วันขึ้นไป       | 18        | 8.0         |

ตารางที่1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล(ต่อ)

| ปัจจัยส่วนบุคคล | จำนวน(คน) | ร้อยละ( % ) |
|-----------------|-----------|-------------|
|                 | N = 225   |             |
| ไม่เคย          | 159       | 70.7        |

จากตาราง1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 225 ราย พบว่า ร้อยละ 55.1 เป็นเพศหญิง และร้อยละ 44.9 เป็นเพศชาย โดยมีอายุเฉลี่ย 34.57 ปี อายุต่ำสุดที่ 18 ปี และอายุสูงสุดที่ 55 ปี มีสถานภาพโสดเป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 55.6 รองลงมาคือสถานภาพสมรส และ หม้ายคิดเป็นร้อยละ 34.7 และร้อยละ 9.8 ตามลำดับ จบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรีจำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 56 ปริญญาตรีจำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 37.8 และ ปริญญาโทขึ้นไปจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2

สำหรับระดับตำแหน่งก่อนว่างงานนั้น พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จำนวน 120 คนเคยปฏิบัติงานในตำแหน่งระดับพนักงานคิดเป็นร้อยละ 53.3 รองลงมาคือระดับปฏิบัติการจำนวน 62 คนคิดเป็นร้อยละ 27.6 และน้อยที่สุดคือระดับผู้อำนวยการจำนวน 3 คนคิดเป็นร้อยละ 1.3 ในส่วนของสาเหตุของการว่างงานนั้นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 70.2 นั้นลาออกโดยสมัครใจ รองลงมาคือถูกเลิกจ้างคิดเป็นร้อยละ 18.7 เมื่อพิจารณาจำนวนปีที่เคยทำงานกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดมีอายุงานไม่เกิน 5ปีคิดเป็นร้อยละ 44.4 รองลงมาคือมีอายุงานระหว่าง6ถึง10 ปีคิดเป็นร้อยละ 20.0 ตามลำดับ

ก่อนว่างงานกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดจำนวน 77 คนคิดเป็นร้อยละ 34.2 มีช่วงรายได้ 10,001 ถึง 15,000 บาทต่อเดือนรองลงมาจำนวน 44 คนมีช่วงรายได้ ไม่เกิน 10,000 บาทต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ 19.6 สำหรับรายได้ของคู่สมรสของกลุ่มตัวอย่างที่มีคู่สมรสนั้นพบว่าคู่สมรสมากที่สุดจำนวน 19 คน นั้นมีช่วงรายได้อยู่ที่ 10,001 ถึง 15,000 บาท รองลงมาจำนวน 14คน มีช่วงรายได้อยู่ที่ 15,001 ถึง 20,000 บาทตามลำดับ เมื่อพิจารณาถึงจำนวนผู้อยู่ในความดูแล กลุ่มตัวอย่างมากที่สุดจำนวน 82 คนคิดเป็นร้อยละ 36.4 มีผู้อยู่ในความดูแล 1 คนรองลงมาคือ มีผู้อยู่ในความดูแล 2 คนคิดเป็นร้อยละ 25.8

สำหรับภาระค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนนั้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาระค่าใช้จ่ายสูงสุด 3 อันดับแรกคือค่าอาหาร จำนวน 149 คนคิดเป็นร้อยละ 66.2 อันดับสองคือค่าเดินทางจำนวน 121 คนคิดเป็นร้อยละ 53.8 และอันดับสามคือค่าเช่าบ้านจำนวน 103 คนคิดเป็นร้อยละ 45.8 ซึ่งมากที่สุดของกลุ่มตัวอย่างต้องรับผิดชอบภาระค่าใช้จ่ายจำนวน 5,001 ถึง 10,000 บาทคิดเป็นร้อยละ 34.2 รองลงมาจำนวน 10,001 ถึง 15,000 บาทคิดเป็นร้อยละ 21.3

เมื่อพิจารณาถึงวิธีการทำงานในปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จำนวน 105 คนคิดเป็นร้อยละ 46.7 ใช้วิธีการทำงานทางอินเทอร์เน็ต รองลงมาจำนวน 53 คนคิดเป็นร้อยละ 23.6 ใช้วิธีการทำงานโดยคนรู้จักแนะนำ และเมื่อพิจารณาถึงการดื่มสุราและสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่างพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 78.2 ไม่ดื่มสุรา และร้อยละ 70.7 ไม่สูบบุหรี่





ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

| ระดับคะแนน  | ระดับความเครียด                    | จำนวน(คน) | ร้อยละ( % ) |
|---|------------------------------------|-----------|-------------|
| N = 225   |                                    |           |             |
| 0 – 5 คะแนน   | ความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก | 52        | 23.1        |
| 6-17 คะแนน  | ความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ          | 128       | 56.9        |
| 18-25 คะแนน   | ความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย      | 34        | 15.1        |
| 26-29 คะแนน   | ความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง       | 4         | 1.8         |
| 30-60 คะแนน   | ความเครียดสูงกว่าปกติมาก           | 7         | 3.1         |
| ( Mean = 11.6 , S.D. = 8.188 , Min = 0 , Max = 44 ) |                                    |           |             |

จากตารางที่2 พบว่าในช่วงสองเดือนที่ผ่านมากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติจำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 56.9 รองลงมาคือระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมากจำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 23.1 และระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 15.1 โดยมีค่าเฉลี่ย 11.6 คะแนน( SD = 8.188 )จากคะแนนเต็มทั้งหมด 60 คะแนน

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

| ระดับคะแนน  | ระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด        | จำนวน(คน) | ร้อยละ( % ) |
|---|---|-----------|-------------|
| N = 225   |   |           |             |
| 0-31คะแนน   | พฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับต่ำ     | 9         | 4           |
| 31.01 – 62คะแนน                                       | พฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับปานกลาง | 193       | 85.8        |
| 62.01 - 93คะแนน                                       | พฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับสูง     | 23        | 10.2        |
| ( Mean = 50.93 , S.D. = 9.907 , Min = 23 , Max = 74 ) |   |           |             |

จากตารางที่3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับปานกลางจำนวน 193 คนคิดเป็นร้อยละ 85.8 รองลงมา มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับสูงจำนวน 23 คนคิดเป็นร้อยละ 10.2 และมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับต่ำจำนวน 9 คนคิดเป็นร้อยละ 4 ตามลำดับ โดยมีค่าเฉลี่ย 50.93 คะแนน (SD = 9.907)จากคะแนนเต็มทั้งหมด 93 คะแนน

ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างกับความเครียดและพฤติกรรม  
การจัดการความเครียด

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุและสถานภาพสมรสกับค่าเฉลี่ย  
ความเครียดโดย ใช้ค่าสถิติ t - test

| ปัจจัย             | จำนวน(คน) | ค่าเฉลี่ยความเครียด | S.D.  | t      | P      |
|--------------------|-----------|---------------------|-------|--------|--------|
| N = 225            |           |                     |       |        |        |
| <b>เพศ</b>         |           |                     |       |        |        |
| ชาย                | 101       | 10.08               | 7.713 | -2.553 | 0.011* |
| หญิง               | 124       | 12.85               | 8.382 |        |        |
| <b>อายุ</b>        |           |                     |       |        |        |
| 18 – 35ปี          | 124       | 11.73               | 8.179 | 0.262  | 0.793  |
| 35.01 – 55ปี       | 101       | 11.45               | 8.237 |        |        |
| <b>สถานภาพสมรส</b> |           |                     |       |        |        |
| โสด/ หม้าย /หย่า   | 147       | 11.95               | 8.639 | 0.904  | 0.367  |
| สมรส               | 78        | 10.96               | 7.271 |        |        |

\*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001

#### ปัจจัยด้านเพศ

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ยความเครียดของเพศชายเท่ากับ 10.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.713 และ ค่าเฉลี่ยความเครียดของเพศหญิงเท่ากับ 12.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.382 ซึ่งค่าเฉลี่ยความเครียดของเพศหญิงมีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยความเครียดของเพศชายที่ 2.77 คะแนน ได้ค่าสถิติทดสอบ t - test เท่ากับ -2.553 ค่า p - value เท่ากับ 0.011 มีค่าน้อยกว่า

0.05 จึงสรุปได้ว่าเพศชายและเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### ปัจจัยด้านอายุ

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ยความเครียดกลุ่มอายุ 18 – 35ปีเท่ากับ 11.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.179 และ ค่าเฉลี่ยความเครียดกลุ่มอายุ 35.01 – 55ปีเท่ากับ 11.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.237 ซึ่งค่าเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มอายุทั้งสองกลุ่มมีค่าแตกต่างกันเล็กน้อยที่ 0.28คะแนน ได้ค่าสถิติ ทดสอบ t – test เท่ากับ 0.262ค่า p – value เท่ากับ 0.793 มีค่ามากกว่า 0.05 จึงสรุปได้ว่าอายุที่ต่างกันมีค่าเฉลี่ยความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

#### ปัจจัยด้านสถานภาพการสมรส

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ยความเครียดของสถานภาพโสด/ หม้าย /หย่า เท่ากับ 11.95 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.639 และค่าเฉลี่ยความเครียดของสถานภาพสมรสเท่ากับ 10.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.271 ซึ่งค่าเฉลี่ยความเครียดของสถานภาพโสด/ หม้าย /หย่า มีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยความเครียดของสถานภาพสมรสที่ 0.99 คะแนน ได้ค่าสถิติทดสอบ t – test เท่ากับ 0.904 ค่า p – value เท่ากับ 0.367 มีค่ามากกว่า 0.05 จึงสรุปได้ว่าสถานภาพการสมรสที่ต่างกัน มีค่าเฉลี่ยความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอื่นๆกับค่าเฉลี่ยความเครียดโดย ใช้ค่าสถิติ One way ANOVA

| ปัจจัย                                       | จำนวน(คน) | ค่าเฉลี่ยความเครียด | S.D.  | F     | P     |
|--|-----------|---------------------|-------|-------|-------|
| N = 225                                      |           |                     |       |       |       |
| <b>ระดับการศึกษา</b>                         |           |                     |       |       |       |
| ต่ำกว่าปริญญาตรี                             | 126       | 11.71               | 8.674 | 0.025 | 0.975 |
| ปริญญาตรี                                    | 85        | 11.45               | 7.314 |       |       |
| สูงกว่าปริญญาตรี                             | 14        | 11.64               | 9.270 |       |       |
| <b>ระดับตำแหน่งก่อนว่างงาน</b>               |           |                     |       |       |       |
| ระดับพนักงาน                                 | 182       | 12.12               | 8.340 | 1.986 | 0.140 |
| ระดับหัวหน้างาน                              | 23        | 10.00               | 6.876 |       |       |
| ระดับผู้จัดการขึ้นไป                         | 20        | 8.80                | 7.689 |       |       |
| <b>สาเหตุการว่างงาน</b>                      |           |                     |       |       |       |
| ลาออก  | 158       | 12.22               | 8.645 | 2.978 | 0.086 |
| อื่นๆ  | 67        | 10.16               | 6.837 |       |       |
| (หมดสัญญา เลิกจ้าง บริษัทปิดกิจการ และอื่นๆ) |           |                     |       |       |       |
| <b>จำนวนปีที่เคยทำงาน</b>                    |           |                     |       |       |       |
| 0 – 5 ปี                                     | 100       | 12.11               | 9.018 | 1.192 | 0.306 |
| 6 – 15 ปี                                    | 82        | 11.89               | 7.874 |       |       |
| 16 ปีขึ้นไป                                  | 43        | 9.88                | 6.518 |       |       |

\*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอื่นๆกับค่าเฉลี่ยความเครียดโดย ใช้ค่าสถิติ One way ANOVA(ต่อ)

| ปัจจัย                                  | จำนวน(คน) | ค่าเฉลี่ยความเครียด | S.D.  | F     | P     |
|---|-----------|---------------------|-------|-------|-------|
| N = 225                                 |           |                     |       |       |       |
| <b>รายได้ก่อนว่างงาน</b>                |           |                     |       |       |       |
| ต่ำกว่าถึง 15,000                       | 121       | 11.74               | 8.488 | 1.525 | 0.220 |
| 15,001 – 25,000                         | 58        | 12.67               | 8.355 |       |       |
| 25,001 ขึ้นไป                           | 46        | 9.89                | 6.977 |       |       |
| <b>รายได้ของคู่สมรส</b>                 |           |                     |       |       |       |
| ไม่มีรายได้ถึง 15,000                   | 36        | 10.89               | 6.422 | 1.184 | 0.317 |
| 15,001 – 25,000                         | 17        | 13.59               | 9.206 |       |       |
| 25,001 ขึ้นไป                           | 25        | 9.28                | 6.718 |       |       |
| โสด/หย่าร้าง/หม้าย                      | 147       | 11.95               | 8.639 |       |       |
| <b>จำนวนผู้อยู่ในความอุปการะ</b>        |           |                     |       |       |       |
| 1 – 2คน                                 | 140       | 11.07               | 7.918 | 1.574 | 0.211 |
| 3คนขึ้นไป                               | 85        | 12.48               | 8.589 |       |       |
| <b>ปริมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบ</b> |           |                     |       |       |       |
| ต่ำกว่าถึง 15,000                       | 158       | 11.72               | 8.554 | 0.108 | 0.743 |
| 15,001 ขึ้นไป                           | 67        | 11.33               | 7.306 |       |       |

\*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอื่นๆกับค่าเฉลี่ยความเครียดโดย ใช้ค่าสถิติ One way ANOVA(ต่อ)

| ปัจจัย   | จำนวน(คน) | ค่าเฉลี่ยความเครียด | S.D.  | F     | P     |
|--|-----------|---------------------|-------|-------|-------|
| N = 225  |           |                     |       |       |       |
| <b>วิธีการทำงาน</b>  |           |                     |       |       |       |
| อินเทอร์เน็ต   | 105       | 11.97               | 8.182 | 0.307 | 0.736 |
| คนรู้จักแนะนำ  | 53        | 10.89               | 8.234 |       |       |
| อื่นๆ  | 67        | 11.60               | 8.246 |       |       |
| ( ตลาดนัดพบแรงงาน, เดินทางไปสมัครบริษัทที่สนใจ, หนังสือสมัครงาน, สมัครตามนิคมอุตสาหกรรม และ ป้ายโฆษณารับสมัครงาน ) |           |                     |       |       |       |
| <b>การใช้บุหรี</b>   |           |                     |       |       |       |
| سوبุหรี  | 49        | 12.02               | 9.114 | 0.161 | 0.689 |
| ไม่سوبุหรี   | 176       | 11.49               | 7.935 |       |       |
| <b>การใช้สุรา</b>  |           |                     |       |       |       |
| ดื่มสุรา   | 66        | 11.48               | 8.667 | 0.020 | 0.888 |
| ไม่ดื่ม  | 159       | 11.65               | 8.009 |       |       |

\*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001

จากตารางที่5 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดกับข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติ One way ANOVA พบว่าค่าเฉลี่ยความเครียดของระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีเท่ากับ 11.71 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.674 ค่าเฉลี่ยความเครียดของระดับการศึกษาปริญญาตรีเท่ากับ 11.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.314 และค่าเฉลี่ยความเครียดของระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีเท่ากับ

11.64 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.270 ซึ่งค่าเฉลี่ยความเครียดของระดับการศึกษาทั้งสามกลุ่มมีความแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย ได้ค่าสถิติทดสอบ F- test เท่ากับ 0.025 ค่า p - value เท่ากับ 0.975 มีค่ามากกว่า 0.05 จึงสรุปได้ว่าระดับการศึกษาที่ต่างกันมีค่าเฉลี่ยความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และเมื่อพิจารณาปัจจัยด้านระดับตำแหน่งก่อนว่างงาน สาเหตุการว่างงาน จำนวนปีที่เคยทำงาน รายได้ก่อนว่างงาน รายได้ของคู่สมรส จำนวนผู้อยู่ในความอุปการะ ปริมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบ วิธีการหางาน การใช้บุหรื และ การใช้สุราพบว่ามีค่าเฉลี่ยความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05





ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุและสถานภาพสมรสกับค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การจัดการความเครียดโดยใช้ค่าสถิติ t - test

| ปัจจัย             | จำนวน(คน) | ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม<br>จัดการความเครียด | S.D.   | t      | P      |
|--------------------|-----------|---------------------------------------|--------|--------|--------|
| <b>เพศ</b>         |           |                                       |        |        |        |
| ชาย                | 101       | 49.41                                 | 10.155 | -2.103 | 0.037* |
| หญิง               | 124       | 52.18                                 | 9.562  |        |        |
| <b>อายุ</b>        |           |                                       |        |        |        |
| 18 – 35ปี          | 124       | 52.40                                 | 9.228  | 2.494  | 0.013* |
| 35.01 – 55ปี       | 101       | 49.13                                 | 10.448 |        |        |
| <b>สถานภาพสมรส</b> |           |                                       |        |        |        |
| โสด/ หม้าย /หย่า   | 147       | 50.24                                 | 10.087 | -1.434 | 0.153  |
| สมรส               | 78        | 52.23                                 | 9.487  |        |        |

\*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001

#### ปัจจัยด้านเพศ

จากตารางที่ 6 พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดของเพศชายเท่ากับ 49.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.155 และ ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดของเพศหญิงเท่ากับ 52.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.562 ซึ่งค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดของเพศหญิงมีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดของเพศชายที่ 2.77 คะแนน ได้ค่าสถิติทดสอบ t - test เท่ากับ -2.103 ค่า p - value เท่ากับ 0.037 มีค่าน้อยกว่า 0.05 จึงสรุปได้ว่าเพศชายและเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## ปัจจัยด้านอายุ

จากตารางที่ 6 พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดกลุ่มอายุ 18 – 35ปี เท่ากับ 52.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.288 และ ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดกลุ่มอายุ 35.01 – 55ปีเท่ากับ 49.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.448 ซึ่งค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มอายุ 18 – 35ปีมีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มอายุ 35.01 – 55ปี ที่ 3.27คะแนน ได้ค่าสถิติ ทดสอบ t – test เท่ากับ 2.494 ค่า p – value เท่ากับ 0.013 มีค่าน้อยกว่า 0.05 จึงสรุปได้ว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดอายุของทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สำหรับปัจจัยด้านสถานภาพการสมรสพบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05



ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอื่นๆกับค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียด โดยใช้ค่าสถิติ One way ANOVA

| ปัจจัย                                       | จำนวน(คน) | ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียด | S.D.   | F     | P        |
|--|-----------|--------------------------------------|--------|-------|----------|
| ระดับการศึกษา                                |           |                                      |        |       |          |
| ต่ำกว่าปริญญาตรี                             | 126       | 48.51                                | 9.776  | 9.358 | 0.000*** |
| ปริญญาตรี                                    | 85        | 54.22                                | 9.048  |       |          |
| สูงกว่าปริญญาตรี                             | 14        | 52.79                                | 10.570 |       |          |
| ระดับตำแหน่งก่อนว่างงาน                      |           |                                      |        |       |          |
| ระดับพนักงาน                                 | 182       | 50.45                                | 9.759  | 1.376 | 0.255    |
| ระดับหัวหน้างาน                              | 23        | 52.00                                | 10.800 |       |          |
| ระดับผู้จัดการขึ้นไป                         | 20        | 54.10                                | 10.036 |       |          |
| สาเหตุการว่างงาน                             |           |                                      |        |       |          |
| ลาออก  | 158       | 50.52                                | 9.544  | 0.928 | 0.336    |
| อื่นๆ  | 67        | 51.91                                | 10.726 |       |          |
| (หมดสัญญา เลิกจ้าง บริษัทปิดกิจการ และอื่นๆ) |           |                                      |        |       |          |
| จำนวนปีที่เคยทำงาน                           |           |                                      |        |       |          |
| 0 – 5 ปี                                     | 100       | 51.05                                | 10.288 | 0.218 | 0.804    |
| 6 – 15 ปี                                    | 82        | 50.43                                | 9.693  |       |          |
| 16 ปีขึ้นไป                                  | 43        | 51.63                                | 9.579  |       |          |

\*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอื่นๆกับค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการ  
ความเครียด โดยใช้ค่าสถิติ One way ANOVA(ต่อ)

| ปัจจัย                                  | จำนวน(คน)<br>N = 225 | ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการ<br>จัดการความเครียด | S.D    | F     | P       |
|---|----------------------|--|--------|-------|---------|
| <b>รายได้ก่อนว่างงาน</b>                |                      |  |        |       |         |
| ต่ำกว่าถึง 15,000                       | 121                  | 48.47  | 9.493  | 9.501 | 0.000** |
| 15,001 – 25,000                         | 58                   | 52.74  | 9.673  |       |         |
| 25,001 ขึ้นไป                           | 46                   | 55.13  | 9.551  |       |         |
| <b>รายได้ของคู่สมรส</b>                 |                      |  |        |       |         |
| ไม่มีรายได้ถึง 15,000                   | 36                   | 50.92  | 9.822  | 1.806 | 0.147   |
| 15,001 – 25,000                         | 17                   | 50.65  | 8.284  |       |         |
| 25,001 ขึ้นไป                           | 25                   | 55.20  | 9.421  |       |         |
| โสด/หย่าร้าง/หม้าย                      | 147                  | 50.24  | 10.087 |       |         |
| <b>จำนวนผู้อยู่ในความอุปการะ</b>        |                      |  |        |       |         |
| 1 – 2คน                                 | 140                  | 50.76  | 9.996  | 0.117 | 0.733   |
| 3คนขึ้นไป                               | 85                   | 51.22  | 9.812  |       |         |
| <b>ปริมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบ</b> |                      |  |        |       |         |
| ต่ำกว่าถึง 15,000                       | 158                  | 50.20  | 9.882  | 2.963 | 0.087   |
| 15,001 ขึ้นไป                           | 67                   | 52.67  | 9.822  |       |         |

\*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอื่นๆกับค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียด โดยใช้สถิติ One way ANOVA(ต่อ)

| ปัจจัย   | จำนวน(คน)<br>N = 225 | ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการ<br>จัดการความเครียด | S.D.   | F     | P      |
|--|----------------------|--|--------|-------|--------|
| <b>วิธีการทำงาน</b>  |                      |  |        |       |        |
| อินเทอร์เน็ต   | 105                  | 52.50                                    | 9.455  | 2.481 | 0.086  |
| คนรู้จักแนะนำ  | 53                   | 49.51                                    | 10.295 |       |        |
| อื่นๆ  | 67                   | 49.61                                    | 10.072 |       |        |
| ( ตลาดนัดพบแรงงาน, เดินทางไปสมัครบริษัทที่สนใจ, หนังสือสมัครงาน, สมัครตามนิคมอุตสาหกรรม และ ป้ายโฆษณารับสมัครงาน ) |                      |  |        |       |        |
| <b>การใช้บุหรี</b>   |                      |  |        |       |        |
| سوبุหรี  | 49                   | 47.90                                    | 8.742  | 6.012 | 0.015* |
| ไม่سوبุหรี   | 176                  | 51.78                                    | 10.068 |       |        |
| <b>การใช้สุรา</b>  |                      |  |        |       |        |
| ดื่มสุรา   | 66                   | 51.39                                    | 8.387  | 0.201 | 0.654  |
| ไม่ดื่ม  | 159                  | 50.74                                    | 10.492 |       |        |

\*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001

จากตารางที่7 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดกับข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติ One way ANOVA พบว่า

ปัจจัยด้านระดับการศึกษา

จากตารางที่ 7 พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีเท่ากับ 48.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.776 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของระดับการศึกษาปริญญาตรีเท่ากับ 54.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.048 และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีเท่ากับ 52.79 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.570 ซึ่งค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของระดับการศึกษาปริญญาตรีมีค่าสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ รองลงมาระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีและระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดน้อยที่สุด ได้ค่าสถิติทดสอบ F- test เท่ากับ 9.358 ค่า p - value เท่ากับ 0.000 มีค่าน้อยกว่า 0.05 จึงสรุปได้ว่าระดับการศึกษาที่ต่างกันมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001

#### ปัจจัยด้านระดับตำแหน่งก่อนว่างงาน

จากตารางที่ 7 พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของตำแหน่งในระดับพนักงาน เท่ากับ 50.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.759 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของตำแหน่งในระดับหัวหน้างานเท่ากับ 52.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.800 และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของตำแหน่งในระดับผู้จัดการขึ้นไปเท่ากับ 54.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.036 ซึ่งค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของตำแหน่งในระดับระดับผู้จัดการขึ้นไปมีค่าสูงกว่ากลุ่มอื่นๆรองลงมาตำแหน่งในระดับหัวหน้างาน และตำแหน่งในระดับระดับพนักงาน มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดน้อยที่สุด ได้ค่าสถิติทดสอบ F- test เท่ากับ 1.376 ค่า p - value เท่ากับ 0.255มีค่ามากกว่า 0.05 จึงสรุปได้ว่าระดับตำแหน่งก่อนว่างงานที่ต่างกันมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

#### ปัจจัยด้านสาเหตุการว่างงาน

จากตารางที่ 7 พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มลาออก เท่ากับ 50.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.544 และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มอื่นๆ (หมดสัญญา เลิกจ้าง บริษัทปิดกิจการ และอื่นๆ)เท่ากับ 51.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.726 ซึ่งค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มอื่นๆ(หมดสัญญา เลิกจ้าง บริษัทปิดกิจการ และอื่นๆ)มีค่ามากกว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มลาออก อยู่ 1.39คะแนน ได้ค่าสถิติทดสอบ F- test เท่ากับ 0.928 ค่า p - value เท่ากับ 0.336 มีค่ามากกว่า 0.05 จึงสรุปได้ว่าสาเหตุการว่างงานที่ต่างกันมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

### ปัจจัยด้านจำนวนปีที่เคยทำงาน

จากตารางที่ 7 พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดจำนวนการทำงาน 0-5ปี เท่ากับ 51.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.288 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดจำนวนการทำงาน 6-15 ปีเท่ากับ 50.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.693 และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดจำนวนการทำงาน 16 ปีขึ้นไปเท่ากับ 51.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.579 ซึ่งค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของจำนวนการทำงาน 16 ปีขึ้นไป มีค่าสูงกว่ากลุ่มอื่นๆรองลงมา จำนวนการทำงาน 0-5 ปีและจำนวนการทำงาน 6-15ปีมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดน้อยที่สุด ได้ค่าสถิติทดสอบ F- test เท่ากับ 0.218 ค่า p - value เท่ากับ 0.804 มีค่ามากกว่า 0.05 จึงสรุปได้ว่าจำนวนปีที่เคยทำงานที่ต่างกันมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

### ปัจจัยด้านรายได้ก่อนว่างงาน

จากตารางที่ 7 พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มรายได้ต่ำกว่าถึง 15,000 บาท เท่ากับ 48.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.493 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มรายได้ 15,001 – 25,000 บาทเท่ากับ 52.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.673 และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มรายได้ 25,001 บาท ขึ้นไปเท่ากับ 55.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.551 ซึ่งค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดกลุ่มรายได้ 25,001 บาท ขึ้นไปมีค่าสูงกว่ากลุ่มอื่นๆรองลงมา กลุ่มรายได้ 15,001 – 25,000 บาท และกลุ่มรายได้ต่ำกว่าถึง 15,000 บาทมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดน้อยที่สุด ได้ค่าสถิติทดสอบ F- test เท่ากับ 9.501 ค่า p - value เท่ากับ 0.000 มีค่าน้อยกว่า 0.05 จึงสรุปได้ว่ารายได้ก่อนว่างงานที่ต่างกันมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001

### ปัจจัยด้านรายได้ของคู่สมรส

จากตารางที่ 7 พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มรายได้คู่สมรสต่ำกว่าถึง 15,000 บาท เท่ากับ 50.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.822 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มรายได้คู่สมรส 15,001 – 25,000 บาทเท่ากับ 50.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.284 และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มรายได้ คู่สมรส 25,001 บาท ขึ้นไป เท่ากับ 55.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.421 ซึ่งค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดกลุ่มรายได้คู่สมรส 25,001 บาท ขึ้นไป มีค่าสูงกว่ากลุ่มอื่นๆรองลงมา กลุ่มรายได้ต่ำกว่าถึง 15,000 บาท และกลุ่มรายได้ 15,001 – 25,000 บาท มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดน้อยที่สุด ได้ค่าสถิติทดสอบ F- test เท่ากับ 1.806 ค่า p - value เท่ากับ 0.147 มีค่ามากกว่า 0.05 จึงสรุปได้

ว่า รายได้ของคู่สมรสที่ต่างกันมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

### ปัจจัยด้านจำนวนผู้อยู่ในความอุปการะ

จากตารางที่ 7 พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของจำนวนผู้อยู่ในความอุปการะ 1-2คนเท่ากับ 50.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.996 และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของจำนวนผู้อยู่ในความอุปการะ 3คนขึ้นไปเท่ากับ 51.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.812 ซึ่งค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มจำนวนผู้อยู่ในความอุปการะ 3คนขึ้นไป มีค่ามากกว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มจำนวนผู้อยู่ในความอุปการะ 1-2คนอยู่ 0.46คะแนน ได้ค่าสถิติทดสอบ F- test เท่ากับ 0.117 ค่า p - value เท่ากับ 0.733 มีค่ามากกว่า 0.05 จึงสรุปได้ว่าจำนวนผู้อยู่ในความอุปการะที่ต่างกันมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

### ปัจจัยด้านปริมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบ

จากตารางที่ 7 พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของปริมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบต่ำกว่าถึง 15,000 บาท เท่ากับ 50.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.882 และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของปริมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบ 15,001 บาทขึ้นไป เท่ากับ 52.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.822 ซึ่งค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มปริมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบ 15,001 บาท ขึ้นไปมีค่ามากกว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มต่ำกว่าถึง 15,000 บาท อยู่ 2.47คะแนน ทดสอบ F- test เท่ากับ 2.963 ค่า p - value เท่ากับ 0.087 มีค่ามากกว่า 0.05 จึงสรุปได้ว่าปริมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบต่างกันมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

### ปัจจัยด้านวิธีการหางาน

จากตารางที่ 7 พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดการหางานทางอินเทอร์เน็ต เท่ากับ 52.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.455 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของการหางานโดยคนรู้จักและแนะนำเท่ากับ 49.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.295 และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของการหางานโดยวิธีอื่นๆ( ตลาดนัดพบแรงงาน, เดินทางไปสมัครบริษัทที่สนใจ, หนังสือสมัครงาน, สมัครตามนิคมอุตสาหกรรม และป้ายโฆษณารับสมัครงาน )เท่ากับ 49.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.072 ซึ่งค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของการหางานทาง



อินเทอร์เน็ต มีค่าสูงกว่ากลุ่มอื่นๆรองลงมาการทางานโดยวิธีอื่นๆ( ตลาดนัดพบแรงงาน, เดินทางไปสมัครบริษัทที่สนใจ, หนังสือสมัครงาน, สมัครตามนิคมอุตสาหกรรม และป้ายโฆษณารับสมัครงาน ) ได้ค่าสถิติทดสอบ F- test เท่ากับ 2.481 ค่า p - value เท่ากับ 0.086 มีค่ามากกว่า 0.05 จึงสรุปได้ว่า วิธีการทางานต่างกันมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

### ปัจจัยด้านการใช้บุหรี่

จากตารางที่ 7 พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มสูบบุหรี่ เท่ากับ 47.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.742 และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มไม่สูบบุหรี่เท่ากับ 51.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.068 ซึ่งค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มไม่สูบบุหรี่มีค่ามากกว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มสูบบุหรี่อยู่ 3.88 คะแนน ได้ค่าสถิติทดสอบ F- test เท่ากับ 6.012 ค่า p - value เท่ากับ 0.015 มีค่าน้อยกว่า 0.05 จึงสรุปได้ว่าการใช้บุหรี่ต่างกันมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

### ปัจจัยด้านการใช้สุรา

จากตารางที่ 7 พบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มดื่มสุราเท่ากับ 51.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.387 และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มไม่ดื่มสุราเท่ากับ 50.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.492 ซึ่งค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มดื่มสุรามีค่ามากกว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มไม่ดื่มสุราที่ 0.65คะแนน ได้ค่าสถิติทดสอบ F- test เท่ากับ 0.201 ค่า p - value เท่ากับ 0.654 มีค่ามากกว่า 0.05 จึงสรุปได้ว่าการใช้สุราต่างกันมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยใช้ค่าสถิติ Pearson product moment correlation coefficient

| ตัวแปรความเครียด            | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน | P     |
|-----------------------------|------------------------------------|-------|
| N = 225                     |                                    |       |
| พฤติกรรมการจัดการความเครียด | -0.203**                           | 0.002 |

\*\*Correlation is significant at the 0.01 level(2-tailed)

จากตารางที่ 8 เมื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดกับค่าเฉลี่ยความเครียดโดยใช้สถิติ Pearson product moment correlation coefficient พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน -0.203 ค่า p - value เท่ากับ 0.002 ซึ่งมีค่าต่ำกว่า 0.01 นั่นคือความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์ในรูปเชิงเส้นที่ระดับนัยสำคัญ  $p - value < 0.01$  โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำเนื่องจากค่า  $-0.50 \leq r \leq 0.50$  และมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกันเนื่องจากเครื่องหมาย r เป็นลบหมายความว่า ผู้ประกันตนกรณีว่างงานที่มีความเครียดสูงจะมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดต่ำ ในทางกลับกันผู้ประกันตนกรณีว่างงานที่มีความเครียดต่ำจะมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูง

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการจัดการความเครียดกับปัจจัยอายุ โดยใช้ค่าสถิติ Pearson product moment correlation coefficient

| ตัวแปรพฤติกรรม      | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน | P     |
|---------------------|------------------------------------|-------|
| การจัดการความเครียด | N = 225                            |       |
| อายุ                | -0.165*                            | 0.013 |

\*Correlation is significant at the 0.05 level(2-tailed)

จากตารางที่ 9 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดกับข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติ Pearson product moment correlation coefficient พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน -0.165 ค่า p - value เท่ากับ 0.013 ซึ่งมีค่าต่ำกว่า 0.05 นั่นคืออายุกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์กันในรูปเชิงเส้นที่ระดับนัยสำคัญ  $p - value < 0.05$  โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำเนื่องจากค่า  $-0.50 \leq r \leq 0.50$  และมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกันเนื่องจากเครื่องหมาย r เป็นลบ นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากจะมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดต่ำ ในทางกลับกันกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยจะมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูง

#### ส่วนที่ 4 ปัจจัยทำนายตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจัดการความเครียด

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และรายได้ก่อนว่างงาน กับ พฤติกรรมจัดการความเครียด โดยใช้ค่าสถิติ Stepwise multiple regression analysis

| ลำดับตัวแปร       | Adjusted |                |                |        |       |        |        |          |
|-------------------|----------|----------------|----------------|--------|-------|--------|--------|----------|
|                   | R        | R <sup>2</sup> | R <sup>2</sup> | B      | S.E.  | Beta   | t      | Sig      |
| รายได้ก่อนว่างงาน | 0.278    | 0.077          | 0.073          | 3.706  | 0.781 | 0.298  | 4.742  | 0.000*** |
| อายุ              | 0.327    | 0.107          | 0.099          | -3.533 | 1.244 | -0.178 | -2.840 | 0.005**  |
| เพศ               | 0.368    | 0.136          | 0.124          | 3.367  | 1.248 | 0.169  | 2.698  | 0.008**  |

\*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001

จากตารางที่ 10 เมื่อนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการความเครียดอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติจำนวน 5 ตัวแปรได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ก่อนว่างงาน และการ ใช้บุหรื มาวิเคราะห์ Linear Regression พบตัวแปรพยากรณ์(ตัวแปรอิสระ)ที่สามารถพยากรณ์ตัว แปรเกณฑ์(ตัวแปรตาม)ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจำนวน 3 ตัวแปรคือ รายได้ก่อนว่างงาน อายุ และเพศ โดยรายได้ก่อนว่างงานมีผลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p - value < 0.001 อายุมีผลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p - value < 0.01 และเพศมีผลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p - value < 0.01 สำหรับอิทธิพลของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรตามนั้น รายได้ก่อนว่างงานเป็นตัว พยากรณ์พฤติกรรมจัดการความเครียดได้ร้อยละ 7.7 เมื่อเพิ่มตัวแปรอายุจะเพิ่มความสามารถใน การพยากรณ์เป็นร้อยละ 10.7 และเมื่อเพิ่มตัวแปรเพศจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อย ละ 13.6 โดยค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรอิสระแต่ละตัวในรูปคะแนนมาตรฐานได้ค่าของ ตัวแปรรายได้ก่อนว่างงาน อายุ และเพศ เท่ากับ 0.298 ,0.178(ไม่คิดเครื่องหมาย)และ 0.169 ตามลำดับ ซึ่งแสดงว่ารายได้ก่อนว่างงานมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียด มากกว่าอายุและเพศตามลำดับ

## บทที่ 5

### สรุปผลวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่องความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานของ สำนักงาน ประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานของ สำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานของ สำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา(Descriptive Research) ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-Sectional Study) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจำนวน 3 ส่วนคือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง และ แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมSPSS for Windows ใช้สถิติเชิงพรรณนาได้แก่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ t-test, One-way ANOVA, Pearson product moment correlation coefficientและทำนายปัจจัยโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

## สรุปผลวิจัย

### 1. ปัจจัยส่วนบุคคล

#### ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาทั้งหมด 225 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 124 คน (ร้อยละ 55.1) มีอายุเฉลี่ย 34.57 ปี ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 85 คน (ร้อยละ 37.8) และมีสถานภาพโสด/ยังไม่เคยแต่งงาน 125 คน (ร้อยละ 55.6) ก่อนว่างงานปฏิบัติงานในตำแหน่งระดับพนักงานเป็นส่วนใหญ่ 120 คน (ร้อยละ 53.3) สำหรับสาเหตุของการว่างงานนั้นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ 158 คน (ร้อยละ 70.2) ลาออก และเคยทำงานมา 0-5 ปีเป็นส่วนมากจำนวน 100 คน (ร้อยละ 44.4) ส่วนใหญ่มีรายได้ก่อนว่างงาน 10,001 – 15,000 จำนวน 77 คน (ร้อยละ 34.2) จำนวนผู้อยู่ในความอุปการะอยู่ที่ 1 คนเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 36.4) ภาระที่มีส่วนใหญเป็นค่าผ่อนรถจำนวน 70 คน (ร้อยละ 31.1) ส่วนใหญ่มีปริมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบ 5,001 – 10,000 บาทจำนวน 77 คน (ร้อยละ 34.2) และมีวิธีการหางานทางอินเทอร์เน็ตมากที่สุดจำนวน 105 คน (ร้อยละ 46.7) สำหรับการใช้บุหรี่ยานั้นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่จำนวน 176 คน (ร้อยละ 78.2) ไม่ดื่มสุรจำนวน 159 คน (ร้อยละ 70.7)

### 2. ระดับความเครียด

เมื่อทำการทดสอบระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้วยการหาจำนวนร้อยละ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติจำนวน 128 คน (ร้อยละ 56.9) รองลงมาคือระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมากจำนวน 52 คน (ร้อยละ 23.1) และระดับความเครียดสูงกว่าปกติจำนวน 34 คน (ร้อยละ 15.1) ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลางจำนวน 4 คน (ร้อยละ 1.8) และ ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมากจำนวน 7 คน (ร้อยละ 3.1) ตามลำดับ โดยมีค่าเฉลี่ย 11.6 คะแนน (SD = 8.188) จากคะแนนเต็มทั้งหมด 60 คะแนน

### 3. ระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด

เมื่อทำการทดสอบระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการหาจำนวนร้อยละพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับปานกลางจำนวน 193 คน (ร้อยละ 85.8) รองลงมามีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับสูง จำนวน

23 คน(ร้อยละ 10.2) และมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับต่ำจำนวน 9 คน(ร้อยละ 4) ตามลำดับ โดยมีค่าเฉลี่ย 50.93 คะแนน (SD = 9.907)จากคะแนนเต็มทั้งหมด 93 คะแนน

#### 4.ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียด

เมื่อทำการทดสอบในส่วน of ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดด้วยสถิติ One way ANOVA พบว่า เพศชายและเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าเพศชายที่ 2.77 คะแนน โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 12.85 และเพศชายมีค่าเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 10.08 สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลอื่นๆที่เหลือกับความเครียดพบว่า มีค่าเฉลี่ยความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

#### 5.ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมจัดการความเครียด

เมื่อทำการทดสอบในส่วน of ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมจัดการความเครียดด้วยสถิติ One way ANOVAพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดสูงกว่าเพศชายที่ 2.77 คะแนน โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดเท่ากับ 52.18 และเพศชายมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดเท่ากับ 49.41

กลุ่มอายุที่ต่างกัน มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งกลุ่มอายุ 18 – 35ปีมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มอายุ 35.01 – 55ปี ที่ 3.27 คะแนน โดยกลุ่มอายุ 18 – 35ปีมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดเท่ากับ 52.40 และกลุ่มอายุ 35.01 – 55ปี มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดเท่ากับ 49.13

ระดับการศึกษาที่ต่างกัน มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 ซึ่งค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดของระดับการศึกษาปริญญาตรีเท่ากับ 54.22 โดยมีค่าสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ รองลงมาคือระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีเท่ากับ 52.79

และระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดน้อยที่สุดเท่ากับ 48.51

รายได้ก่อนว่างงานที่ต่างกัน มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 ซึ่งค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดกลุ่มรายได้ 25,001 บาทขึ้นไปเท่ากับ 55.13 โดยมีค่าสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ รองลงมาคือกลุ่มรายได้ 15,001 – 25,000 บาทเท่ากับ 52.74 และกลุ่มรายได้ต่ำกว่าถึง 15,000 บาทมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดน้อยที่สุดเท่ากับ 48.47

การใช้บุหรี่ต่างกัน มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งกลุ่มไม่สูบบุหรี่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มสูบบุหรี่ที่ 3.88 คะแนน โดยกลุ่มไม่สูบบุหรี่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดเท่ากับ 51.78 และกลุ่มสูบบุหรี่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดเท่ากับ 47.90

สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลอื่นๆที่เหลือกับ พฤติกรรมจัดการความเครียดพบว่า มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

## 6.ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพฤติกรรมจัดการความเครียด

เมื่อทำการทดสอบในส่วนของ ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพฤติกรรมจัดการความเครียดด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันพบว่า ความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์ในรูปเชิงเส้นที่ระดับนัยสำคัญ  $p - value < 0.01$  โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำเนื่องจากค่า  $r$  เท่ากับ  $-0.203$  และมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกันเนื่องจากเครื่องหมาย  $r$  เป็นลบหมายความว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดสูงจะมีพฤติกรรมจัดการความเครียดต่ำ ในทางกลับกันกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดต่ำจะมีพฤติกรรมจัดการความเครียดสูง

## 7.ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมจัดการความเครียดกับปัจจัยอายุ

เมื่อทำการทดสอบในส่วนของ ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมจัดการความเครียดด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันพบว่า อายุกับพฤติกรรมจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์กันในรูปเชิงเส้นที่ระดับนัยสำคัญ  $p - value < 0.05$  โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับ



ต่ำเนื่องจากค่า  $r$  เท่ากับ  $-0.165$  และมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามเนื่องจากเครื่องหมาย  $r$  เป็นลบหมายความว่า หมายความว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากจะมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดต่ำ ในทางกลับกันกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยจะมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูง

#### 8. ปัจจัยทำนายที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด

พบตัวแปรพยากรณ์(ตัวแปรอิสระ)ที่สามารถพยากรณ์ตัวแปรเกณฑ์(ตัวแปรตาม)ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจำนวน 3 ตัวแปรคือ รายได้ก่อนว่างงาน อายุ และเพศ โดยรายได้ก่อนว่างงานมีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $p - value < 0.001$  อายุมีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $p - value < 0.01$  และเพศมีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $p - value < 0.01$  โดยรายได้ก่อนว่างงานเป็นตัวพยากรณ์พฤติกรรมการจัดการความเครียดได้ร้อยละ 7.7 เมื่อเพิ่มตัวแปรอายุจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 10.7 และเมื่อเพิ่มตัวแปรเพศจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 13.6

## อภิปรายผลการวิจัย

พบว่าระดับความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานส่วนใหญ่ มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 56.9 ซึ่ง กรมสุขภาพจิต(2541)<sup>(35)</sup> ได้ให้ความหมายของระดับความเครียดปกติไว้ว่า หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม บุคคลรู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น มองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง และได้ให้แนวทางในการจัดการความเครียดในระดับปกติไว้ว่า ความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต การมีความเครียดอยู่ในระดับนี้แสดงว่าสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพ สามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดี และเมื่อพิจารณาระดับความเครียดของผู้ประกันตนที่เหลือพบว่าร้อยละ 23.1 มีระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก มีเพียงร้อยละ 20 ที่มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติ ซึ่งจากงานวิจัยของ สุนี ตรีทิเพนทร์<sup>(22)</sup> พบว่าบุคคลว่างงานส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตามจากการศึกษาของ Kelly Holland<sup>(37)</sup> พบว่าผลสำรวจของสำนักงานสถิติแรงงาน สหรัฐอเมริกาปีค.ศ. 2011 ระบุว่าร้อยละ 57 ของผู้ว่างงานไม่ได้พอใจกับชีวิตของพวกเขา นอกจากนั้นยังรู้สึกหมดไฟและไร้ค่า และการศึกษาของ Marie Conroy<sup>(38)</sup> ซึ่งได้ศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับผลกระทบทางจิตวิทยาของการว่างงานในแต่ละบุคคล พบว่าการว่างงานสามารถทำให้หลายคนรู้สึกไร้ค่า ไม่มีตัวตน ขาดแรงจูงใจ รู้สึกอึดอัด ลำบากใจ และมีระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้น ซึ่งการที่ผลการวิจัยครั้งนี้พบความเครียดไม่สูงนัก อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ประกันตนที่มาขอรับสิทธิประโยชน์กรณีว่างงานที่สำนักจัดหางานนั้นยังว่างงานมาไม่นานนัก (อยู่ในระหว่าง 1 เดือนถึง 6 เดือน) โดยกลุ่มตัวอย่างประเภทลาออกเองหรือสิ้นสุดสัญญาจ้างจะมีระยะเวลาว่างงานมาประมาณ 1 ถึง 3 เดือนซึ่งยังมีรายได้จากสิทธิประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงานต่อเนื่องเป็นเวลา 3 เดือน และสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ถูกเลิกจ้างหรือบริษัทปิดกิจการ จะมีระยะเวลาว่างงานมาประมาณ 1 ถึง 6 เดือนซึ่งยังมีรายได้จากสิทธิประโยชน์ทดแทนกรณีถูกเลิกจ้างต่อเนื่องเป็นเวลา 6 เดือนเช่นกัน<sup>(20)</sup> และเมื่อพิจารณาถึงปัจจัยด้านสาเหตุการว่างงานกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 70.2 นั้นลาออกโดยสมัครใจ ในความเห็นของผู้วิจัยระยะเวลา 1 ถึง 3 เดือนแรก กลุ่มตัวอย่างอาจรู้สึกเหมือนได้พักจากภาระหน้าที่ที่ผ่านมาจึงยังไม่ค่อยเครียด นอกจากนี้ผู้ประกันตนกรณีว่างงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 85.8 รองลงมา มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 10.2 สำหรับการวิจัยนี้พบว่าเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เพศหญิงก็มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ดีกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าความเครียดเกิดขึ้นอาจมาจากหลายปัจจัย ไม่ได้มาจาก

พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดเพียงอย่างเดียว และจากการหาค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันพบค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองในระดับต่ำ ( $r = -0.203$ ) นอกจากนี้เมื่อพิจารณาจากแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด ผู้วิจัยพบข้อคำถามที่สอดคล้องกับลักษณะนิสัยของเพศหญิง เช่น การชอบพูดคุยกับบุคคลอื่น การออกกำลังกาย สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Georgina Asi Owusu<sup>(39)</sup> ซึ่งได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของพนักงานธุรการหญิงในมหาวิทยาลัยพบว่า ผู้หญิงร้อยละ 74.4 เลือกที่จะพูดคุยปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน และร้อยละ 76.5 เลือกที่จะออกกำลังกายเมื่อประสบภาวะเครียดจากการทำงาน ในขณะที่ผลการศึกษาของ Deirdre Brady<sup>(40)</sup> ซึ่งได้ศึกษาการว่างงานและสุขภาพจิตในไอร์แลนด์พบว่า ผู้ว่างงานเพศชายมีระดับคะแนนของภาวะซึมเศร้ามากกว่าผู้ว่างงานเพศหญิง และบางการศึกษาพบว่าบุคคลว่างงานมีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา และความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน แต่ไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส อายุ ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด<sup>(8)</sup> สำหรับผลการศึกษานี้ในส่วนของปัจจัยอายุพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยจะมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันพบว่า อายุและพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้าม นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากจะมีพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดต่ำ ในทางกลับกันกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยจะมีพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดสูง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Erica Ermann<sup>(41)</sup> ซึ่งได้ศึกษา ความแตกต่างระหว่างอายุในการรับมือกับการว่างงานพบว่า แรงงานว่างงานที่มีอายุมากขึ้นจะประเมินการว่างงานในเชิงลบมากกว่าแรงงานว่างงานที่มีอายุน้อย รวมถึง Liam Delaney<sup>(42)</sup> ซึ่งได้ศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์การเป็นผู้ว่างงานในไอร์แลนด์พบว่า ผู้หญิงที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน มีความพร้อมที่จะรับมือกับการว่างงานได้มากขึ้น สำหรับสถานภาพสมรสพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพ โสด/หม้าย/หย่าอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ในส่วนของระดับการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดน้อยที่สุด น้อยกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีและระดับการศึกษาปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา<sup>(22, 27, 40)</sup> นอกจากนี้ Stankunas และคณะ<sup>(43)</sup> ยังพบว่า ระดับการศึกษาที่สูงขึ้นจะช่วยลดผลกระทบเชิงลบของการว่างงานในแต่ละบุคคล สำหรับส่วนของระดับตำแหน่งก่อนว่างงานนั้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เคยปฏิบัติงานในตำแหน่งระดับผู้จัดการขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยความเครียดน้อยกว่าระดับหัวหน้างาน และระดับพนักงานอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติตามลำดับ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เคยปฏิบัติงานในตำแหน่งระดับพนักงาน มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับระดับ

หัวหน้าและระดับผู้จัดการตามลำดับ ในความเห็นของผู้วิจัยอาจเนื่องมาจากผู้ที่ปฏิบัติงานในตำแหน่งผู้จัดการขึ้นไป มักมีแนวโน้มในการเลือกสายอาชีพที่ชัดเจน และส่วนใหญ่เป็นงานที่ต้องใช้ทักษะและความสามารถเฉพาะทาง จากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานในตำแหน่งระดับผู้จัดการขึ้นไปค่อนข้างมีความมั่นใจในการได้งานใหม่ในระยะเวลาไม่นานจึงมีความเครียดน้อยกว่า ต่างกับผู้ที่ปฏิบัติงานในตำแหน่งพนักงาน ซึ่งอาจยังมีความลังเลในการเลือกหรือเปลี่ยนแปลงสายอาชีพและจากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างบางคนยังคงสับสนในทิศทางของชีวิต ในความเห็นของผู้วิจัยควรมีแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมจัดการความเครียด ให้กับผู้ปฏิบัติงานในตำแหน่งระดับพนักงานเพิ่มเติม โดยอาจมุ่งเน้นที่ผู้มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี เพราะพฤติกรรมจัดการความเครียดสามารถสร้างขึ้นเองได้ ซึ่ง Pender และคณะ<sup>(44)</sup> (อ้างใน รอฮานี เจอะอาแซและคณะ, 2551, หน้า 6)<sup>(45)</sup> ได้กล่าวถึงพฤติกรรมจัดการความเครียดว่าหมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลกระทำอย่างจงใจด้วยตนเองเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Anne Miya Maysent<sup>(46)</sup> ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับการรับมือกับการว่างงานและความเครียดในอาชีพพบว่า การฝึกอบรมการจัดการกับความเครียดจะมีประโยชน์สำหรับบุคคลที่ว่างงาน และอาจส่งผลในทางที่ดีต่ออารมณ์ความรู้สึก เหมือนกับกำลังผ่านกระบวนการค้นหาทางาน ประกอบกับเมื่อพิจารณาถึงรายได้ก่อนว่างงานพบว่า ผู้ที่มีรายได้ก่อนว่างงานสูงกว่า 25,000บาทขึ้นไป จะมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ดีกว่าผู้มีรายได้ต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีค่าเฉลี่ยความเครียดน้อยกว่ากลุ่มอื่นๆอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับรายได้คู่สมรสพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคู่สมรสรายได้สูง (25,001บาทขึ้นไป)มีค่าเฉลี่ยความเครียดน้อยกว่าผู้มีคู่สมรสรายได้ต่ำกว่า15,000 และรายได้ระหว่าง15,001- 25,000บาทอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงสาเหตุการว่างงานกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ 158คน(ร้อยละ 70.2) นั้นลาออกโดยสมัครใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กองวิจัยตลาดแรงงาน(2558)<sup>(47)</sup> ได้สรุปสถิติผู้ประกันตนที่ขึ้นทะเบียนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงาน จำแนกตามสาเหตุการออกจากงานในเดือนธันวาคม 2558ของทั้งประเทศไว้ว่า เป็นผู้สมัครใจลาออก37,403คน (ร้อยละ84.17 )และเป็นผู้ถูกเลิกจ้าง 7,034คน (ร้อยละ15.83) จากทั้งหมด44,437คน นอกจากนั้นพบว่ากลุ่มที่ว่างงานด้วยสาเหตุอื่นๆ (หมดสัญญา เลิกจ้าง บริษัทปิดกิจการ และอื่นๆ) มีค่าเฉลี่ยความเครียดน้อยกว่ากลุ่มลาออกอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่ว่างงานด้วยสาเหตุอื่นๆพบว่า ในกลุ่มที่เลิกจ้างและบริษัทปิดกิจการจะได้รับเงินชดเชยตามกฎหมาย50%ของรายได้เป็นระยะเวลา6เดือน ซึ่งมากกว่ากลุ่มที่ลาออกโดยสมัครใจซึ่งจะได้รับ30%ของรายได้เป็นระยะเวลา3เดือน<sup>(20)</sup> จึงทำให้มีเวลาในการเตรียมตัวหางานใหม่หรือมีเงินทุนในการประกอบธุรกิจส่วนตัว กลุ่มตัวอย่างจึงยังไม่รู้สึกเป็นกังวลมากนัก ในส่วนของจำนวนผู้อยู่ในความอุปการะพบว่า ผู้มีจำนวนผู้อยู่ในความดูแล3คนขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยความเครียดมากกว่าผู้มีจำนวนผู้อยู่ในความดูแล 1-2คนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้มี

การศึกษา<sup>(28)</sup>พบว่าผู้ประกันตนกรณีว่างงานทั้งประเภทลาออกเองและถูกเลิกจ้าง มีความคาดหวังมากที่สุดต่อการได้รับประโยชน์ทดแทนในรูปรายได้ และมีความคาดหวังมากในการได้รับบริการด้านอาชีพ ซึ่งผู้ประกันตนส่วนใหญ่มองว่าเงินทดแทนที่ได้รับไม่เพียงพอ และปัญหาอุปสรรคหนึ่งในระหว่างการทำงานทำที่พบมาก คือ ปัญหาด้านค่าครองชีพที่สูงขึ้นในปัจจุบัน และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของผู้ประกันตน ดังนั้นจึงควรมีแนวทางช่วยเหลือทั้งด้านการหางานใหม่และบริหารจัดการความเครียดที่เหมาะสมให้แก่ผู้ที่มีรายได้น้อย สำหรับวิธีการหางานพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ 105 คน (ร้อยละ 46.7) ซึ่งหางานทางอินเทอร์เน็ต มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่หางานโดยวิธีอื่นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในความเห็นของผู้วิจัยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการเพิ่มช่องทางการหางานทางอินเทอร์เน็ตให้มากขึ้น อาจมีการติดต่อประสานงานกับบริษัทเอกชนและหน่วยงานภาครัฐในการลงตำแหน่งงานและทำการประชาสัมพันธ์เว็บไซต์ให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายสำหรับในส่วนของผู้ใช้บุหรืพบว่ากลุ่มไม่สูบบุหรื มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ดีกว่ากลุ่มสูบบุหรือย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับปัจจัยทำนายที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดพบว่า รายได้ก่อนว่างงานเป็นตัวพยากรณ์พฤติกรรมการจัดการความเครียดได้ร้อยละ 7.7 เมื่อเพิ่มตัวแปรอายุจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 10.7 และเมื่อเพิ่มตัวแปรเพศจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 13.6 จากผลวิจัยพบค่าความสามารถในการพยากรณ์ไม่สูงนัก ในความเห็นของผู้วิจัยสำหรับการศึกษารั้งต่อไปอาจมีการเพิ่มตัวแปรระยะเวลาการว่างงานสาเหตุที่ตัดสินใจลาออกจางานและการวางแผนชีวิตหลังลาออกเข้าไปในข้อคำถามด้วย ซึ่งการเพิ่มตัวแปรเหล่านี้อาจมีส่วนช่วยให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะ

1. สำหรับผู้ประกันตนกรณีว่างงานที่ยังไม่แน่ใจในการเลือกอาชีพ ควรมีการให้คำแนะนำด้านการประกอบอาชีพ และแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของอาชีพในอนาคต โดยบางส่วนสามารถศึกษาได้จากผลวิจัย ทิศทางการเปลี่ยนแปลงของอาชีพปี 2558-2562 กองวิจัยตลาดแรงงาน(2559)<sup>(48)</sup>
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการวางแผนในการดูแลกลุ่มพนักงาน โดยเฉพาะกลุ่มที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรีที่มีภาวะเสี่ยงในความเครียดมากกว่า และมีความรู้ด้านพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่น้อยกว่า
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการเพิ่มช่องทางการหางานทางอินเทอร์เน็ตให้มากขึ้น เนื่องจากเป็นช่องทางที่ผู้ประกันตนกรณีว่างงานนิยมใช้มากที่สุด โดยอาจมีการติดต่อประสานงานกับบริษัทเอกชนและหน่วยงานภาครัฐในการลงตำแหน่งงาน และทำการประชาสัมพันธ์เว็บไซต์ให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย

4.สามารถนำผลวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลประกอบสำหรับฝ่ายทรัพยากรบุคคลในการให้คำปรึกษาพนักงานที่ลาออกหรือมีแนวโน้มว่าจะลาออก รวมถึงการออกแบบสวัสดิการให้เหมาะสมกับช่วงอายุ ตำแหน่งหรือรายได้

5.สามารถนำผลวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลประกอบสำหรับฝ่ายทรัพยากรบุคคล ในการพิจารณาคัดเลือกบุคคลเข้าทำงาน ทำให้ได้ทราบถึงการบริหารความเครียดของบุคคลในแต่ละช่วงอายุและในแต่ละช่วงรายได้แตกต่างกันอย่างไร

### ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป

1.ควรมีการเพิ่มเติมข้อคำถามในแบบสอบถามถึงระยะเวลาการว่างงาน รวมถึงสาเหตุที่ตัดสินใจลาออกจากงาน และการวางแผนชีวิตหลังลาออกจากงาน

2.ควรมีการศึกษาไปข้างหน้าถึงความเครียดของผู้ประกันตนหลังลาออกจากงาน6เดือนขึ้นไป และเพิ่มเติมข้อคำถามในแบบสอบถามถึงสาเหตุของความเครียดในขณะนั้นว่าเกิดจากปัจจัยใด

3.ควรมีการศึกษาโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกในผู้ประกันตนที่มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติ เพื่อรับทราบปัญหาและเป็นแนวทางในการวางแผนดูแลรักษาต่อไป

4.ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานในจังหวัดอื่น หรือภูมิภาคอื่น

5.ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่อยู่นอกระบบประกันสังคม(แรงงานนอกระบบ) เช่น แรงงานภาคการเกษตร แรงงานภาคบริการ เป็นต้น



## รายการอ้างอิง

1. อัตราการว่างงาน จำแนกตามเพศ เป็นรายไตรมาส ทัวราชอาณาจักร พ.ศ. 2548 – 2557 [Internet]. 2557. Available from: <http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries04.html>.
2. ประเทศในอาเซียน [Internet]. Available from: <http://www.thai-aec.com>.
3. Global Employment Trends 2014 [Internet]. 2014. Available from: [http://www.ilo.org/global/research/global-reports/global-employment-trends/2014/WCMS\\_233936/lang-en/index.htm](http://www.ilo.org/global/research/global-reports/global-employment-trends/2014/WCMS_233936/lang-en/index.htm).
4. จำนวนผู้ประกันตนที่ขึ้นทะเบียนขอรับประโยชน์ทดแทนการว่างงานจากการถูกเลิกจ้างและลาออก ปี พ.ศ. 2550 - 2557 [Internet]. 2557. Available from: [http://social.nesdb.go.th/SocialStat/StatReport\\_Final.aspx?reportid=173&template=1R2C&yeartype=M&subcatid=46](http://social.nesdb.go.th/SocialStat/StatReport_Final.aspx?reportid=173&template=1R2C&yeartype=M&subcatid=46).
5. สมบัติ ตาปัญญา. คู่มือคลายเครียด ความรู้เรื่องความเครียด การป้องกันและแก้ไข. กรุงเทพมหานคร: เจริญบุญการพิมพ์; 2526.
6. ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพมหานคร 2542.
7. ปาหนัน บุญหลง. สาเหตุและกลไกเจ็บป่วยทางจิต. การพยาบาลจิตเวช. 2539.
8. กรมสุขภาพจิต. ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย: กระทรวงสาธารณสุข; 2541.
9. บุญวดี เพชรรัตน์. ความเครียด ภาวะวิกฤต และการช่วยเหลือ. 2532.
10. จำลอง ดิษยวนิช. ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. 2545.
11. กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. ความเครียด-คลายเครียด. วารสารจิตวิทยาคลินิก. 2537;25(1):7-15.
12. มนทิรา ปรีชา. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2552.
13. สมจิต หนูเจริญกุล. การดูแลตนเอง: ศาสตร์และศิลปะทางการแพทย์พยาบาล. กรุงเทพฯ: วิสิฏ์สิน; 2534.
14. Luckmann J, Sorensen KC. Medical – surgical nursing. Philadelphia. 1987.
15. นางลักษณ์ บุญเฑียร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยภายหลังการผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2537.
16. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing; 1984.
17. ผ่องพรรณ วิโนจา. ความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของเจ้าหน้าที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2544.
18. หนังสือเรื่องศัพท์ประกันสังคม [Internet]. สำนักงานประกันสังคม. . Available from: [http://www.hrchonburi.or.th/files/1000\\_10120114141051.pdf](http://www.hrchonburi.or.th/files/1000_10120114141051.pdf).




19. เกี่ยวกับประกันสังคม เรื่อง ใครคือผู้ประกันตน [Internet]. Available from: <http://www.sso.go.th/wpr/content.jsp?lang=th&cat=930&id=3898>.
20. สิทธิประโยชน์ เรื่อง กรณีว่างงาน [Internet]. Available from: <http://www.sso.go.th/wpr/category.jsp?cat=893>.
21. เกี่ยวกับประกันสังคม เรื่อง สถานที่ตั้ง [Internet]. Available from: <http://www.sso.go.th/wpr/category.jsp?cat=893>
22. สุนี ตรีทิเพนทร์. การศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2541.
23. รวีพรรณ เลชะวิพัฒน์. การสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ใหญ่ตอนต้น : กรณีศึกษา เปรียบเทียบระหว่างคนว่างงานและคนมีงานทำในปี พ.ศ 2543: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2543.
24. พัชรภรณ์ ภูสีฤทธิ. ความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของพนักงานฝ่ายช่างบริษัท สายการบินนกแอร์ จำกัด: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2555.
25. อาทิตยา โชติสารานุ. การศึกษาภาวะความเครียดและกลยุทธ์การจัดการความเครียดของพนักงานธนาคารกรุงเทพในการให้บริการประกันชีวิต กรณีศึกษา จังหวัดราชบุรี: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2554.
26. นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2553.
27. ศิริรัตน์ อยู่บาง. การวิเคราะห์ภาวะการว่างงานของผู้ว่างงานในจังหวัดอุดรดิตถ์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2553.
28. จรรย์ญา สุคนธชาติ. ผลการให้บริการช่วยเหลือผู้ประกันตนกรณีว่างงานของสำนักงานจัดหางานจังหวัดเชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2555.
29. สาเหตุการลาออกจากงาน ศึกษาเฉพาะกรณีผู้ประกันตนที่ขึ้นทะเบียนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงานช่วงเดือนตุลาคม 2551 – มีนาคม 2552 [Internet]. กองวิจัยตลาดแรงงาน กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน. 2552. Available from: <http://lmi.doe.go.th/index.php/15-research?start=8>.
30. อภิศักดิ์ ดวงภักดี. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกประกอบอาชีพของผู้ว่างงาน ตามกฎหมายประกันสังคม พ.ศ. 2533 ในกรุงเทพมหานคร เขตพื้นที่ 1: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2552.
31. ปาริชาติ ประไพพ. ทศนคติของผู้ประกันตนต่อการประกันการว่างงาน: กรณีศึกษา สำนักงานประกันสังคมเขตพื้นที่ 1 ดินแดง: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2544.
32. แต่งอ่อน มั่นใจตน. การปรับตัวของผู้ว่างงานและผู้ถูกเลิกจ้างในสภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ. 2543.
33. สถิติกองทุนประกันสังคม กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545 – 2554 [Internet]. 2554. Available from: [service.nso.go.th/nso/nsopublish/BaseStat/tables/11000.../5.3.1.xls](http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/BaseStat/tables/11000.../5.3.1.xls).
34. การศึกษาการส่งเสริมการลงทุนในกรุงเทพมหานคร [Internet]. Available from: [http://cpd.bangkok.go.th:90/web2/strategy/DATA54\\_55/6INVEST.pdf](http://cpd.bangkok.go.th:90/web2/strategy/DATA54_55/6INVEST.pdf).

35. การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์ [Internet]. กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต. 2541.
36. รอฮานี เจอะอาแซและคณะ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของประชาชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ประสบกับเหตุความไม่สงบ. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวราชนครินทร์. 2551.
37. Holland K. Effects of Unemployment on Health and Mental Health Based on Gender. St. Paul St.Catherine University; 2012.
38. Conroy M. A Qualitative Study of the Psychological Impact of Unemployment on Individuals. Dublin: Dublin Institute of Technology; 2010.
39. Georgina Asi Owusu, Millan Ahema Tawiah. Stress Management among Senior Staff Female Administrators in the University of Cape Coast. International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development. 2014;3.
40. Brady D. Unemployment and Mental Health in the current economic climate in Ireland. Dublin: Dublin Business School; 2010.
41. Ermann E. Age Differences in Coping with Job Loss. Fort Collins Colorado State University; 2011.
42. Liam D. and group. The Experience of Unemployment in Ireland: A Thematic Analysis. Dublin: University College Dublin; 2011.
43. Stankunas M., Kalediene R., Skirmante S., Kapustinskiene V. Duration of unemployment and depression: a cross-sectional survey in Lithuania: BMC Public health; 2006.
44. Pender NJ, Murdaugh CL, Parson MA, editors. Health promoting in nursing practice 2002; New Jersey: Prentice Hall.
45. รอฮานี เจอะอาแซและคณะ. ความสุขและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขของประชาชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ประสบกับเหตุความไม่สงบ. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวราชนครินทร์. 2551.
46. Miyamaysent A. Coping with Job Loss and Career Stress: Effectiveness of Stress Management Training with Outplaced Employees. Denton: University of North Texas; 1995.
47. สถานการณ์การว่างงาน การเลิกจ้างและความต้องการแรงงาน มกราคม 2559 [Internet]. 2559. Available from: <http://lmi.doe.go.th/index.php/2012-07-22-09-50-12/502-unemployment-0159>.
48. ทิศทางการเปลี่ยนแปลงของอาชีพปี 2558-2562 [Internet]. Available from: <http://lmi.doe.go.th/index.php/research/494-research46>.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

|  |   |
|--|---|
|  <p style="text-align: center;">คณะแพทยศาสตร์<br/>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p> | <p style="text-align: right;">AF 10-05/4.0<br/>เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย</p> |
|--|---|

การวิจัยเรื่อง **ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานของสำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร**

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....ที่  
อยู่.....ได้อ่าน  
รายละเอียดจากเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่..... และ  
ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และ วันที่พร้อม  
ด้วยเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้  
ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย รวมทั้ง  
ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย ข้าพเจ้ามีเวลาและโอกาสเพียงพอในการซักถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจอย่างดี  
แล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่างๆด้วยความเต็มใจไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการ  
บอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อสิทธิอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการ  
ยินยอมจากข้าพเจ้าเท่านั้น อย่างไรก็ตามคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน อาจได้รับอนุญาตให้เข้ามา  
ตรวจและประมวลข้อมูลของข้าพเจ้า ทั้งนี้จะต้องกระทำไปเพื่อวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล  
เท่านั้น


ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใด ๆ เพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัย  
และต้องการให้ทำลายเอกสารและ/หรือ ตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้นถึงตัวข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าและสามารถยกเลิกการ  
ให้สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยของข้าพเจ้าที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่านกระบวนการต่าง ๆ เช่น  
การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และการรายงาน  
ข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ  
จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

.....ลงนามผู้ให้ความยินยอม  
(.....) ชื่อผู้ยินยอมตัวบรรจง  
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....


|  |   |
|--|---|
|  <p style="text-align: center;">คณะแพทยศาสตร์<br/>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p> | <p style="text-align: right;">AF 10-05/4.0<br/>เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย</p> |
|--|---|

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย หรืออาการไม่พึงประสงค์หรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ให้ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ตามนามข้างต้นได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้ทำวิจัย  
(.....) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง  
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

.....ลงนามพยาน  
(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง  
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....



|  |  |
|--|--|
|  <p>คณะแพทยศาสตร์<br/>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p> | <p>AF 10-04/4.0<br/>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย<br/>(Information sheet for research participant)</p> |
|--|--|

**ชื่อโครงการวิจัย** ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานของสำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

#### ผู้ทำวิจัย

ชื่อ นางสาว พัชรพร ปัญญาองค์  
ที่อยู่ 346/41 อาคาร11 ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12130  
เบอร์โทรศัพท์ 088-6147553

#### อาจารย์ที่ปรึกษา

ชื่อ รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปิติพร  
ที่อยู่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
เบอร์โทรศัพท์ 022564346 ,022564298

ผู้สนับสนุนทุนวิจัย ไม่มี

#### เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เนื่องจากท่านเป็นผู้ประกันตนกรณีว่างงานของสำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากผู้วิจัย ซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่านได้


ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว เพื่อน หรือแพทย์ประจำตัวของท่านได้ ท่านมีเวลาอย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่า จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

#### เหตุผลความเป็นมา

จากสถิติการว่างงานของสำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร พบว่า จำนวนผู้ประกันตนกรณีว่างงานมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นทุกปีซึ่งผู้ว่างงานเหล่านั้นย่อมเผชิญกับสภาวะความเครียดซึ่งเป็นผลมาจากการขาดรายได้หลักที่เคยได้รับอย่างต่อเนื่องทุกๆเดือนรวมถึงภาระค่าใช้จ่ายอื่นๆในครอบครัวที่ผู้ว่างงานต้องรับภาระและความกดดันจากสังคมรอบข้าง ปัจจัยต่างๆเหล่านี้ล้วนนำมาซึ่งสภาวะความเครียด อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรม การจัดการความเครียดของประชากรกลุ่มดังกล่าว

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

วัตถุประสงค์หลักของการศึกษาในครั้งนี้ คือ เพื่อศึกษาระดับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด และ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานของสำนักงานประกันสังคม ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

|   |  |
|---|--|
|  <p style="text-align: center;"><b>คณะแพทยศาสตร์<br/>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</b></p> | <p style="text-align: right;">AF 10-04/4.0</p> <p style="text-align: center;"><b>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย</b><br/>( Information sheet for research participant)</p> |
|---|--|

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยคือ 225 คน

### วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

หลังจากท่านให้ความยินยอมที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านจะได้รับแบบสอบถาม ซึ่งท่านจะต้องเป็นผู้ตอบและประเมินด้วยตนเองทั้งหมด ซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถามทั้งหมด 3 ชุดดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปจำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองจำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดจำนวน 31 ข้อ

ซึ่งแบบสอบถามทั้งสามส่วนจะใช้เวลาทั้งหมดในการตอบคำถามประมาณ 30 นาทีโดยเป็นการตอบแบบสอบถามครั้งเดียว รวมระยะเวลาที่อาสาสมัครอยู่ร่วมในการวิจัยประมาณ 30 นาที

### ความรับผิดชอบของอาสาสมัครผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

เพื่อให้งานวิจัยนี้ประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน โดยขอให้ท่านกรอกข้อมูลในแบบสอบถามให้ครบถ้วนทั้ง 3 ส่วน

### ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

การเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้มีความเสี่ยงเพียงเล็กน้อย คือ อาจจะทำให้ท่านเสียเวลา หรือไม่สะดวกระหว่างที่ท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย

### ความเสี่ยงที่ไม่ทราบแน่นอน

หากท่านมีข้อสงสัยใดๆเกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจได้รับจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านสามารถสอบถามจากผู้ทำวิจัย คือ นางสาว พัทธพร ปัญญารงค์ เบอร์โทรศัพท์ 088-6147553 ได้ตลอดเวลา


### ประโยชน์ที่อาจได้รับ

ท่านจะไม่ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้แต่ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางสำหรับครอบครัว ชุมชน หรือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการวางแผนดูแลผู้ประกันตนกรณีว่างงานเกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมต่อไป

### ข้อปฏิบัติของท่านขณะที่ร่วมในโครงการวิจัย

ขอให้ท่านปฏิบัติดังนี้

- 1.ขอให้ท่านแจ้งข้อมูลของท่านทั้งในอดีต และปัจจุบัน แก่ผู้ทำวิจัยด้วยความสัตย์จริง
- 2.ขอให้ท่านแจ้งให้ผู้ทำวิจัยทราบความผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างที่ท่านร่วมในโครงการวิจัย

|   |  |
|---|--|
|  <p style="text-align: center;"><b>คณะแพทยศาสตร์<br/>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</b></p> | <p style="text-align: right;">AF 10-04/4.0</p> <p style="text-align: center;"><b>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย</b><br/>( Information sheet for research participant)</p> |
|---|--|

### การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้ว ท่านสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา การขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัยจะไม่มีผลใดๆกับท่าน โดยผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านในแบบสอบถามเป็นความลับและจะเปิดเผยเฉพาะในรูปแบบที่เป็นบทสรุปของผลการวิจัย

### การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร

ข้อมูลที่สามารถนำไปสู่การเปิดเผยตัวท่าน จะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยจะใช้เฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของท่าน

หากท่านต้องการยกเลิกการให้คำยินยอมท่านสามารถแจ้ง หรือเขียนบันทึกขอยกเลิกการให้คำยินยอม โดยส่งไปที่นางสาว พัชรพร ปัญญาองค์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกธนาคารกรุงเทพฯ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ 1873 ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 0-22564298, 0-22564346 ในเวลาราชการ

### สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านจะมีสิทธิ์ดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีการของการวิจัยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
3. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงความเสี่ยงที่จะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านจะได้รับจากงานวิจัย
5. ท่านจะได้มีโอกาสที่จะซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
6. ท่านจะได้รับทราบว่าการยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถขอถอนตัวจากโครงการเมื่อใดก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยสามารถขอถอนตัวจากโครงการโดยไม่ได้รับผลกระทบใดๆทั้งสิ้น
7. ท่านจะได้รับสำเนาเอกสารใบยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
8. ท่านมีสิทธิ์ในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพลบังคับข่มขู่หรือหลอกลวง

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอำนวยการ 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 0-2256-4493 ต่อ 14, 15 ในเวลาราชการ

ขอขอบคุณในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

นางสาวพัชรพร ปัญญาองค์  
นิสิตปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## แบบสอบถาม

เรื่อง : ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานของ  
สำนักงานประกันสังคมในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความลงในช่องว่าง  
ให้ตรงกับความเป็นจริง

1.เพศ ชาย  หญิง

2.อายุ .....ปี

3.สถานภาพสมรสของท่าน

โสด/ยังไม่เคยแต่งงาน

สมรส/แต่งงานอยู่ด้วยกันฉันสามีภรรยา

หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่

4.ระดับการศึกษาสูงสุด

ต่ำกว่า ปวช. หรือเทียบเท่า

ปวช.หรือเทียบเท่า

ปวส.หรือเทียบเท่า

ปริญญาตรี

ปริญญาโท

สูงกว่าปริญญาโท

5.ระดับตำแหน่งก่อนว่างงาน

ระดับปฏิบัติการ  ระดับพนักงาน  ระดับหัวหน้างาน  ระดับผู้จัดการ

ระดับผู้อำนวยการ  อื่นๆ  ระบุ.....

6.สาเหตุของการว่างงาน

ลาออก

สิ้นสุดสัญญาจ้าง

บริษัทปิดกิจการ  ถูกเลิกจ้าง   
 อื่นๆ  ระบุ.....

**7.จำนวนปีที่เคยทำงานนับจากที่ทำงานแห่งแรกจนถึงสุดท้ายก่อนว่างงาน**

0 – 5 ปี  6 – 10 ปี   
 11 – 15 ปี  16 – 20 ปี   
 20 ปีขึ้นไป

**8.ก่อนว่างงาน รายได้ทั้งหมดของท่านโดยยังไม่หักภาษีต่อเดือน**

ต่ำกว่า 10,000บาท  10,001 – 15,000   
 15,001 – 20,000  20,001 – 25,000   
 25,001 – 30,000  30,001 – 35,000   
 35,001 – 40,000  มากกว่า 40,000บาท

**9.รายได้ทั้งหมดของคู่สมรสของท่าน (ถ้าโสดกรุณาข้ามไปตอบข้อ 10)**

ต่ำกว่า 10,000บาท  10,001 – 15,000   
 15,001 – 20,000  20,001 – 25,000   
 25,001 – 30,000  30,001 – 35,000   
 35,001 – 40,000  มากกว่า 40,000บาท   
 ไม่มีรายได้

**10.จำนวนผู้อยู่ในความดูแลของท่าน เช่น บุตร สามี ภรรยา พ่อ แม่**

1คน  2คน  3คน  4คน  5คนขึ้นไป

**11.ภาระค่าใช้จ่ายที่ท่านต้องรับผิดชอบในแต่ละเดือน (เลือก 3 อันดับค่าใช้จ่ายสูงสุด)**

ผ่อนรถ  ผ่อนบ้าน  ผ่อนสินค้า  ผ่อนบัตรเครดิต  ค่าเช่าบ้าน   
 ค่ารักษาพยาบาล  ค่าเล่าเรียนตัวเอง  ค่าเล่าเรียนบุตร  ค่าอาหาร   
 ค่าเดินทาง



## ส่วนที่ 2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ตามความเป็นจริงมากที่สุด

| อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก                            | ระดับอาการ |               |          |           |
|---|------------|---------------|----------|-----------|
|   | ไม่เคยเลย  | เป็นครั้งคราว | เป็นบ่อย | เป็นประจำ |
| 1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ                     |            |               |          |           |
| 2. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ                                |            |               |          |           |
| 3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด                  |            |               |          |           |
| 4. มีความวุ่นวายใจ                                      |            |               |          |           |
| 5. ไม่อยากพบปะผู้คน                                     |            |               |          |           |
| 6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง          |            |               |          |           |
| 7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง                       |            |               |          |           |
| 8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต                                 |            |               |          |           |
| 9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า                       |            |               |          |           |
| 10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา                             |            |               |          |           |
| 11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ                            |            |               |          |           |
| 12. รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร                         |            |               |          |           |
| 13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร                          |            |               |          |           |
| 14. มีอาการหัวใจเต้นแรง                                 |            |               |          |           |
| 15. เสี่ยงสั้น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ           |            |               |          |           |
| 16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ                   |            |               |          |           |
| 17. ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ |            |               |          |           |
| 18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย               |            |               |          |           |
| 19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ                                 |            |               |          |           |
| 20. ความสุขทางเพศลดลง                                   |            |               |          |           |

### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียด

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือ ให้ตรงกับการปฏิบัติของท่าน

ปฏิบัติมากที่สุด หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ เป็นประจำหรือทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์นั้น

ปฏิบัติมาก หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ บ่อยครั้งหรือปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุการณ์นั้นเกือบทุกครั้ง

ปฏิบัติน้อย หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ นานๆ ครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ

| พฤติกรรมจัดการความเครียด  | ไม่เคยปฏิบัติ | ปฏิบัติ<br>น้อย | ปฏิบัติ<br>มาก | ปฏิบัติ<br>มาก<br>ที่สุด |
|---|---------------|-----------------|----------------|--------------------------|
| 1. ท่านจัดสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่   |               |                 |                |                          |
| 2. ท่านไปเที่ยวตามสถานที่พักตากอากาศเมื่อถึงวันหยุดสุดสัปดาห์   |               |                 |                |                          |
| 3. ท่านหลีกเลี่ยงจากบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเครียด  |               |                 |                |                          |
| 4. ท่านแบ่งเวลาสำหรับการทำงานการพักผ่อนและการออกกำลังกาย  |               |                 |                |                          |
| 5. ท่านแยกตัวอยู่คนเดียวเมื่อท่านรู้สึกเครียด   |               |                 |                |                          |
| 6. ท่านค้นหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด   |               |                 |                |                          |
| 7. ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการเล่นฟุตบอล การเล่นแบดมินตัน การวิ่ง หรือวิธีอื่นๆ อย่างน้อยวันละ 30 นาที |               |                 |                |                          |
| 8. ท่านสำรวจและชื่นชมข้อดีของตนเอง  |               |                 |                |                          |
| 9. ท่านบอกตัวเองว่าท่านต้องเป็นคนที่สมบูรณ์แบบและเพียบพร้อมทุกอย่าง                                   |               |                 |                |                          |
| 10. ท่านบอกตัวเองว่าท่านเป็นคนไม่มีความสามารถ   |               |                 |                |                          |
| 11. ท่านพุดคุยกับบุคคลอื่นโดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์   |               |                 |                |                          |
| 12. ท่านสำรวจความสามารถของตนเองและตั้งเป้าหมายในสิ่งที่เป็นไปได้                                      |               |                 |                |                          |
| 13. ท่านพุดคุยกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อน พ่อ แม่ อย่างเปิดเผย   |               |                 |                |                          |
| 14. ท่านบอกตนเองว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะช่วยให้ท่านสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้                         |               |                 |                |                          |
| 15. ท่านเรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาจากผู้ที่ผ่านมาผ่านวิกฤตต่างๆ                                    |               |                 |                |                          |

| พฤติกรรมการจัดการความเครียด   | ไม่เคยปฏิบัติ | ปฏิบัติ น้อย | ปฏิบัติ มาก | ปฏิบัติ มากที่สุด |
|---|---------------|--------------|-------------|-------------------|
| 16. ท่านวางแผนการจ่ายเงินให้เพียงพอกับจำนวนที่ท่านได้รับ  |               |              |             |                   |
| 17. เมื่อท่านไม่สบายใจท่านปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจได้   |               |              |             |                   |
| 18. ท่านบอกตนเองว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์/ พระเจ้าจะช่วยคุ้มครองท่าน และช่วยเหลือท่านอยู่ตลอดเวลา         |               |              |             |                   |
| 19. ท่านบอกตนเองว่าไม่มีใครที่จะช่วยแก้ไขปัญหาให้ท่านได้  |               |              |             |                   |
| 20. ท่านบอกตัวเองว่าอย่าสิ้นหวังในโชคชะตา   |               |              |             |                   |
| 21. ท่านพูดคุยโทรศัพท์กับเพื่อนเมื่อไม่สบายใจ   |               |              |             |                   |
| 22. ท่านผ่อนคลายโดยการฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ และซ้ำๆ เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด                          |               |              |             |                   |
| 23. ท่านใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดโดยการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ  |               |              |             |                   |
| 24. เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียดท่านสูบบุหรี่   |               |              |             |                   |
| 25. ท่านจะเล่นพนันเมื่อรู้สึกตึงเครียด  |               |              |             |                   |
| 26. ท่านหากิจกรรมอื่นๆ ทำ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือการ์ตูน หรือนิยาย เมื่อรู้สึกตึงเครียด |               |              |             |                   |
| 27. ท่านอ่านหนังสือธรรม/ อัลกุรอ่าน เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจ  |               |              |             |                   |
| 28. ท่านนวดเมื่อรู้สึกตึงเครียด   |               |              |             |                   |
| 29. ท่านพักผ่อนโดยการนอนหลับเมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด  |               |              |             |                   |
| 30. ท่านอาบน้ำเมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด  |               |              |             |                   |
| 31. ท่านจินตนาการนึกถึงบุคคล หรือสิ่งที่ทำให้ท่านมีความสุขเมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด                  |               |              |             |                   |



