

ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด ของผู้ประกันตนกรณีว่างงานของสำนักงาน ประกันสังคมในกรุงเทพมหานคร

พัทธพร ปัญญาสงค์*
ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร**

Panyayonk P, Suppavitiporn S. Stress and stress management behaviors of insured persons in case of unemployment at Social Security Office in Bangkok. Chula Med J 2016 Nov – Dec; 60(6): 655 - 66

- Background** : *Insured persons tend to become stressful as a result of income loss each consecutive month, high living expenses and social pressures that surround them. Conducting literature reviews, the researchers have found few people who are interested in stress and stress management behavior in this group of people.*
- Objective** : *To study the levels of stress, stress management behaviors and related factors of the insured for unemployment at 3 social security offices in Bangkok.*
- Design** : *A cross - sectional descriptive study.*
- Setting** : *Three Employment Offices in Bangkok.*
- Materials and Methods** : *Insured persons in case of unemployment (N = 225) from 3 social security offices in Bangkok completed firstly a self-administered questionnaire focusing on social demographic information, previous work-related factors, self-analysis stress test, and secondly a stress management behaviors questionnaire. Data were analyzed by descriptive statistics, t-test, One-Way ANOVA and stepwise multiple regression analysis.*

* นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- Results** : *About 57% of the insured unemployed persons had normal stress level; 23% had lower stress level;15% slightly higher stress than normal stress level, and 3% significantly higher than normal stress level; females were more likely to have significant higher stress than the male. Most insured persons (85.8%) had intermediate levels of stress management behaviors. Factors related to stress management behaviors were gender, age, educational levels, income before becoming unemployed and cigarette smoking. Insured persons were female gender, young age, Bachelor's degree, income before unemployment more than 25,000 baht and nonsmoking. They stress management behaviors better than the other groups with statistical significance when compared with the same factors.*
- Conclusion** : *Most insured persons for unemployment had normal stress levels with intermediate levels of stress management behaviors. As the subjects were insured persons who received their unemployment benefits at the employment offices. They were unemployed (1 to 6 months) who merited from unemployment benefits or lay-off. Predictive factors of stress management behaviors were total income before unemployment, age and gender.*
- Keywords** : *Stress, stress management behaviors, insured person for unemployment.*

Correspondence to : Suppapatiporn S. Department of Psychiatry, Faculty of Medicine,
Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand.

Received for publication. May 11, 2016.

พัทธพร ปัญญาสงค์, ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร. ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการ
ความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานของสำนักงานประกันสังคมในกรุงเทพมหานคร.
2559 พ.ย. – ธ.ค.; 60(6): 655 – 66

เหตุผลของการทำวิจัย : ผู้ว่างงานย่อมเผชิญกับสภาวะความเครียด ซึ่งเป็นผลมาจากการขาด
รายได้หลักที่เคยได้รับอย่างต่อเนื่องทุก ๆ เดือน รวมถึงภาระค่าใช้จ่าย
อื่น ๆ ที่ผู้ว่างงานต้องรับภาระและความกดดันจากสังคมรอบข้าง และ
จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ผู้วิจัยพบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับ
ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตน
กรณีว่างงานค่อนข้างน้อย

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาระดับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และพฤติกรม
การจัดการความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานของสำนักงาน
ประกันสังคมในกรุงเทพมหานคร

รูปแบบการวิจัย : การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาศึกษา ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง

สถานที่ทำการศึกษา : สำนักงานจัดหางานในกรุงเทพมหานครจำนวน 3 แห่ง

ตัวอย่างและวิธีการศึกษา : ศึกษาจากผู้ประกันตนที่มาขอรับสิทธิประโยชน์กรณีว่างงานของ
สำนักงานประกันสังคมในกรุงเทพมหานคร จำนวน 225 คนโดยใช้
แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป แบบประเมินและวิเคราะห์ความ
เครียดด้วยตนเอง และแบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียด
วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนาสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ t-test,
One-way ANOVA และทำนายปัจจัยโดยใช้ stepwise multiple
regression analysis

ผลการศึกษา : พบว่าประมาณร้อยละ 57 ของผู้ประกันตนกรณีว่างงานมีระดับ
ความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 23 มีความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์
ปกติ ร้อยละ 15 มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยและร้อยละ 3.1
มีความเครียดสูงกว่าปกติมาก ซึ่งพบว่าเพศหญิงมีระดับความเครียด
สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ในส่วนของพฤติกรรมการ
จัดการความเครียดพบว่าผู้ประกันตนกรณีว่างงาน ส่วนใหญ่มี
พฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 85.8)
ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด ได้แก่ เพศ
อายุ ระดับการศึกษา รายได้ก่อนว่างงาน และการสูบบุหรี่ โดยกลุ่ม
ตัวอย่างที่เป็นเพศหญิง, ผู้ที่มีอายุน้อย, ผู้ที่มีระดับการศึกษา
ปริญญาตรี, ผู้ที่มีรายได้ก่อนว่างงานสูงกว่า 25,000 บาท และผู้ที่ไม่
สูบบุหรี่มีพฤติกรรมการจัดการความ เครียดที่ดีกว่า อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่น ๆ ในปัจจัยเดียวกัน

- สรุปผลการวิจัย** : ผู้ประกันตนกรณีว่างงานส่วนใหญ่ มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับปานกลาง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ประกันตนที่มาขอรับสิทธิประโยชน์กรณีว่างงานที่สำนักจัดหางาน ซึ่งยังว่างงานมาไม่นานนัก (อยู่ในระหว่าง 1 เดือนถึง 6 เดือน) และยังมีรายได้จากสิทธิประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงานหรือเลิกจ้าง ส่วนปัจจัยทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียด ได้แก่ รายได้ก่อนว่างงานอายุและเพศ
- คำสำคัญ** : ความเครียด, พฤติกรรมการจัดการความเครียด, ผู้ประกันตนกรณีว่างงาน.

ปัจจุบันแม้ประเทศของเราจะมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาก้าวหน้าไปอย่างมาก อันเนื่องมาจากความก้าวหน้าอย่างก้าวกระโดดของเทคโนโลยี แต่ปัญหาคนว่างงาน หรือคนตกงาน ยังคงเป็นปัญหาเดิม ๆ ที่อยู่คู่กับสังคมไทยมาช้านาน จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ⁽¹⁾ นั้น อัตราการว่างงานของประเทศไทยมีแนวโน้มคงที่ โดยในปีพ.ศ. 2554 – พ.ศ. 2556 ประเทศไทยมีอัตราการว่างงานคิดเป็นร้อยละ 0.7 และเมื่อเปรียบเทียบกับในภูมิภาคอาเซียนซึ่งรวมตัวเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC)⁽²⁾ ข้อมูลล่าสุดที่สำรวจในปีพ.ศ. 2556⁽³⁾ ระบุว่าประเทศไทยถือเป็นประเทศที่มีอัตราการว่างงานต่ำมากที่สุดเป็นอันดับ 2 ของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน คือ รองจากประเทศกัมพูชาที่มีอัตราการว่างงานอยู่ที่ร้อยละ 0.3 และเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศมหาอำนาจในภูมิภาคเอเชีย เช่น จีน และญี่ปุ่น ที่มีอัตราการว่างงานอยู่ที่ร้อยละ 4.6 และร้อยละ 4.1 แล้วอัตราการว่างงานของประเทศไทยยังถือว่าต่ำมาก

แต่เมื่อพิจารณาจำนวนผู้ประกันตนที่ขึ้นทะเบียนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงานจากการถูกเลิกจ้างและลาออก ปี พ.ศ. 2554 – พ.ศ. 2556 จะพบว่าจำนวนผู้ประกันตนกรณีว่างงานในปีพ.ศ. 2556 นั้น มีจำนวน 525,807 คน ลดลงเล็กน้อยจากปีพ.ศ. 2554 และ ปีพ.ศ. 2555 ที่มีจำนวนผู้ประกันตนกรณีว่างงาน 536,305 คน และ 548,359 คนตามลำดับ⁽⁴⁾ ดังนั้น ถึงแม้ว่าอัตราการว่างงานของประเทศไทยที่ต่ำเกือบมากที่สุดในประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน แต่จำนวนผู้ประกันตนที่ขึ้นทะเบียนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงานทั่วประเทศยังมีมากถึงกว่า 5 แสนคน ซึ่งผู้ว่างงานเหล่านั้นย่อมเผชิญกับสภาวะความเครียด ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดรายได้หลักที่เคยได้รับอย่างต่อเนื่องทุก ๆ เดือน รวมถึงภาระค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ในครอบครัวที่ผู้ว่างงานต้องรับภาระและความกดดันจากสังคมรอบข้าง และจากการศึกษาพบว่าปัญหาอุปสรรคในการรับบริการและระหว่างการทำงานที่พบมากที่สุด ได้แก่ ปัญหาด้านค่าครองชีพที่สูงขึ้นในปัจจุบัน และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของผู้ประกันตน ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนนำมาซึ่งสภาวะความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ผู้วิจัยพบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด และพฤติกรรมการจัดการ

ความเครียดของผู้ประกันตนกรณีว่างงานค่อนข้างน้อย

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของผู้ประกันตนในกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางสำหรับ ครอบครัว ชุมชน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการวางแผนดูแลผู้ประกันตนกรณีว่างงานอย่างเหมาะสมต่อไป

วิธีการศึกษา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง (cross-sectional descriptive study) กลุ่มตัวอย่างคือผู้ประกันตนที่มาขอรับสิทธิประโยชน์กรณีว่างงานที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปของสำนักงานประกันสังคมในกรุงเทพมหานคร โดยคำนวณจากตัวเลขค่าเฉลี่ย 5 ปี (2550 - 2554) ของผู้ประกันตนกรณีว่างงานในกรุงเทพมหานคร นำมาเข้าสู่สูตรการคำนวณของ Yamane ที่มีระดับความเชื่อมั่นที่ 93% ได้ผลคำนวณเท่ากับ 203 คน และได้กำหนดค่าความคลาดเคลื่อนจำนวน 10% ดังนั้นในการวิจัยผู้วิจัยจึงใช้ขนาดของตัวอย่างจำนวน 225 คน ในการเก็บข้อมูลนั้น เนื่องจากทางสำนักงานประกันสังคมกำหนดให้ผู้ประกันตนกรณีว่างงานต้องไปขึ้นทะเบียนที่สำนักงานจัดหางาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เก็บข้อมูลที่สำนักงานจัดหางานจำนวน 3 พื้นที่ ได้แก่ สำนักงานจัดหางานเขตพื้นที่กลุ่มกรุงเทพ 2 แห่ง และสำนักงานจัดหางานเขตพื้นที่กลุ่มกรุงเทพ 1 แห่ง โดยเก็บตัวอย่างแห่งละ 75 คน รวมเป็น 225 คน โดยเก็บตัวอย่างระหว่างเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2558 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2559 การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาและรับรองให้ดำเนินการจากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป จำนวน 15 ข้อลักษณะเป็นเลือกตอบ และใส่ข้อมูล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา ระดับตำแหน่งก่อนว่างงาน สาเหตุของการว่างงาน จำนวนปีที่เคยทำงาน รายได้ก่อนว่างงาน รายได้ของคู่สมรส จำนวนผู้อยู่ในความอุปการะ ภาระที่มี ปริมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบ วิธีการหางาน การใช้บุหรี่ การใช้สุรา

ส่วนที่ 2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง จำนวน 20 ข้อ⁽⁵⁾ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย โดยมีค่าความไว เท่ากับ 70.4 ค่าความจำเพาะ เท่ากับ 64.6 และค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงเท่ากับ 0.86

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด จำนวน 31 ข้อ ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของ รอฮานี เจอะอาแซ และคณะ⁽⁶⁾ ซึ่งสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดการจัดการความเครียดของ Pender NJ. และคณะ⁽⁷⁾ หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.80 ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดได้เป็น 3 ระดับโดยใช้หลักการแปลผลคะแนนเฉลี่ย คือ พฤติกรรมการจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS for Windows ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ *t*-test,

One-way ANOVA และทำนายปัจจัยโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis)

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1. ลักษณะข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาทั้งหมด 225 คน พบว่า ร้อยละ 55.1 เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 34.57 ปี ร้อยละ 37.8 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีและร้อยละ 55.6 มีสถานภาพโสด ส่วนใหญ่ร้อยละ 53.3 ก่อนว่างงานปฏิบัติงานในตำแหน่งระดับพนักงาน สำหรับสาเหตุของการว่างงานนั้นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70.2) ลาออกเอง และเคยทำงานมา 0 – 5 ปี (ร้อยละ 44.4) ส่วนใหญ่มีรายได้ก่อนว่างงานต่ำกว่า 15,000 บาท (ร้อยละ 53.8) สำหรับวิธีการหางาน ร้อยละ 46.7 มีวิธีการหางานทางอินเทอร์เน็ตร้อยละ 23.6 อาศัยคนรู้จักแนะนำ และร้อยละ 29.8 ใช้วิธีอื่น ๆ (เช่น ตลาดนัดพบแรงงาน, เดินทางไปสมัครบริษัทที่สนใจหรือตามนิคมอุตสาหกรรม, อ่านหนังสือสมัครงาน, และป้ายโฆษณารับสมัครงาน) สำหรับการใช้บุหรี่นั้นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ (ร้อยละ 78.2) และไม่ดื่มสุรา (ร้อยละ 70.7)

ส่วนที่ 2 ระดับความเครียดและระดับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1. จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดและระดับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ระดับความเครียด		
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก (0 - 5 คะแนน)	52	23.1
อยู่ในเกณฑ์ปกติ (6 - 17 คะแนน)	128	56.9
สูงกว่าปกติเล็กน้อย(18 - 25 คะแนน)	34	15.1
สูงกว่าปกติปานกลาง (26 - 29 คะแนน)	4	1.8
สูงกว่าปกติมาก (30 - 60 คะแนน)	7	3.1
(Mean = 11.6, S.D. = 8.188, Min = 0, Max = 44)		
ระดับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด		
ระดับต่ำ (0 – 31 คะแนน)	9	4
ระดับปานกลาง (31.01 – 62 คะแนน)	193	85.8
ระดับสูง (62.01 - 93 คะแนน)	23	10.2
(Mean = 50.93, S.D. = 9.907, Min = 23, Max = 74)		

จากตารางที่ 1 พบว่าในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ร้อยละ 56.9) รองลงมาคือระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก (ร้อยละ 23.1) และระดับความ

เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย (ร้อยละ 15.1) และในส่วนของพฤติกรรมการจัดการความเครียดพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 85.8)

ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างกับความเครียด

ตารางที่ 2. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลกับค่าเฉลี่ยความเครียดโดย ใช้ค่าสถิติ t -test และ One way ANOVA

ปัจจัย	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยความเครียด	S.D.	t/F	P
เพศ					
ชาย	101	10.08	7.713	-2.553	0.011*
หญิง	124	12.85	8.382		
อายุ					
18 – 35 ปี	124	11.73	8.179	0.262	0.793
35.01 – 55 ปี	101	11.45	8.237		
สถานภาพสมรส					
โสด/ หม้าย /หย่า	147	11.95	8.639	0.904	0.367
สมรส	78	10.96	7.271		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	126	11.71	8.674	0.025	0.975
ปริญญาตรี	85	11.45	7.314		
สูงกว่าปริญญาตรี	14	11.64	9.270		
ระดับตำแหน่งก่อนว่างงาน					
ระดับพนักงาน	182	12.12	8.340	1.986	0.140
ระดับหัวหน้างาน	23	10.00	6.876		
ระดับผู้จัดการขึ้นไป	20	8.80	7.689		
จำนวนปีที่เคยทำงาน					
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		
รายได้ก่อนว่างงาน					
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		
รายได้ของคู่สมรส(บาท)					
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		
ไม่มีคู่สมรส	147	11.95	8.639		
จำนวนผู้อยู่ในความอุปการะ					
1 – 2คน	140	11.07	7.918	1.574	0.211
3 คนขึ้นไป	85	12.48	8.589		

ตารางที่ 2. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลกับค่าเฉลี่ยความเครียดโดยใช้ค่าสถิติ t -test และ One way ANOVA (ต่อ)

ปัจจัย	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยความเครียด	S.D.	t/F	P
ปริมาณค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบ (บาท)					
ไม่เกิน 15,000	158	11.72	8.554	0.108	0.743
15,001 ขึ้นไป	67	11.33	7.306		
การใช้บุหรี่					
สูบบุหรี่	49	12.02	9.114	0.161	0.689
ไม่สูบบุหรี่	176	11.49	7.935		
การใช้สุรา					
ดื่มสุรา	66	11.48	8.667	0.020	0.888
ไม่ดื่ม	159	11.65	8.009		

* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$

จากตารางที่ 2 เมื่อทำการทดสอบในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดด้วยสถิติ t -test และ One way ANOVA พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ย

ความเครียดสูงกว่าเพศชาย สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ ที่เหลือกับความเครียด พบว่ามีค่าเฉลี่ยความเครียดไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ตารางที่ 3. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลกับค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยใช้ค่าสถิติ t -test และ One way ANOVA

ปัจจัย	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียด	S.D.	t/F	P
เพศ					
ชาย	101	49.41	10.155	-2.103	0.037*
หญิง	124	52.18	9.562		
อายุ					
18 – 35 ปี	124	52.40	9.228	2.494	0.013*
35.01 – 55 ปี	101	49.13	10.448		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	126	48.51	9.776	9.358	0.000***
ปริญญาตรี	85	54.22	9.048		
สูงกว่าปริญญาตรี	14	52.79	10.570		
รายได้ก่อนวางงาน (บาท)					
ไม่เกิน 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		
การใช้บุหรี่					
สูบบุหรี่	49	47.90	8.742	6.012	0.015*
ไม่สูบบุหรี่	176	51.78	10.068		

* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$

ส่วนที่ 4 ปัจจัยทำนายตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจัดการความเครียด

ตารางที่ 4. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายพฤติกรรมจัดการความเครียด โดยใช้ค่าสถิติ stepwise multiple regression analysis

ลำดับตัวแปร	Adjusted			B	S.E.	Beta	t	P-value
	R	R ²	R ²					
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 3 เมื่อทำการทดสอบในส่วนของความสัมพันธระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมจัดการความเครียดด้วยสถิติ t -test และ One way ANOVA พบว่าปัจจัยด้านเพศ อายุ และการสูญบุหรืมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ปัจจัยรายได้ก่อนว่างงาน และระดับการศึกษามีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ ที่เหลือกับพฤติกรรมจัดการความเครียด พบว่ามีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตารางที่ 4 เมื่อนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจำนวน 5 ตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ก่อนว่างงาน และการใช้บุหรื มาวิเคราะห์ linear regression พบตัวแปรพยากรณ์ (ตัวแปรอิสระ) ที่สามารถพยากรณ์ตัวแปรเกณฑ์ (ตัวแปรตาม) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 3 ตัวแปร คือ รายได้ก่อนว่างงานอายุ และเพศ สำหรับอิทธิพลของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรตามนั้น รายได้ก่อนว่างงานเป็นตัวพยากรณ์พฤติกรรมจัดการความเครียดได้ร้อยละ 7.7 เมื่อเพิ่มตัวแปรอายุจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 10.7 และเมื่อเพิ่มตัวแปรเพศจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 13.6

อภิปรายผลการศึกษา

พบว่าผู้ประกันตนกรณีว่างงานส่วนใหญ่ มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 56.9 ซึ่งกรมสุขภาพจิต⁽⁵⁾ ได้ให้ความหมายของระดับความเครียดปกติไว้ว่า หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม บุคคลรู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น มองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูงและเมื่อพิจารณาระดับความเครียดของผู้ประกันตนที่เหลือพบว่าร้อยละ 23.1 มีระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก มีเพียงร้อยละ 20 ที่มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติ ซึ่งงานวิจัยของ สุนี ตรีทิเพนทร์⁽⁶⁾ พบว่าบุคคลว่างงานส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตามจากการศึกษาของ Holland K.⁽⁹⁾ พบว่าผลสำรวจของสำนักงานสถิติแรงงาน สหรัฐอเมริกาปีค.ศ. 2011 ระบุว่าร้อยละ 57 ของผู้ว่างงานไม่ได้พอใจกับชีวิตของพวกเขา นอกจากนั้นยังรู้สึกหมดไฟและไร้ค่าและการศึกษาของ Conroy M.⁽¹⁰⁾ ซึ่งได้ศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับผลกระทบทางจิตวิทยาของการว่างงานในแต่ละบุคคล พบว่าการว่างงานสามารถทำให้หลายคนรู้สึกไร้ค่า ไม่มีตัวตน ขาดแรงจูงใจ รู้สึกอึดอัด ลำบากใจ และมีระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้น การที่ผลการวิจัยครั้งนี้พบความ

เครียดไม่สูงนัก อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ประกันตนที่มาขอรับสิทธิประโยชน์กรณีว่างงานที่สำนักจัดหางานซึ่งยังว่างงานมาไม่นานนัก (อยู่ในระหว่าง 1 เดือนถึง 6 เดือน) โดยกลุ่มตัวอย่างประเภทลาออกเองหรือสิ้นสุดสัญญาจ้าง มีระยะเวลาว่างงานมาประมาณ 1 ถึง 3 เดือนซึ่งยังมีรายได้จากสิทธิประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงานต่อเนื่องเป็นเวลา 3 เดือน และสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ถูกเลิกจ้างหรือบริษัทปิดกิจการ มีระยะเวลาว่างงานมาประมาณ 1 ถึง 6 เดือน ซึ่งยังมีรายได้จากสิทธิประโยชน์ทดแทนกรณีถูกเลิกจ้างต่อเนื่องเป็นเวลา 6 เดือนเช่นกัน นอกจากนี้ ผู้ประกันตนกรณีว่างงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียด ระดับปานกลาง รองลงมาคือมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับสูง ทั้งนี้แม้ว่าเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เพศหญิงก็มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน ในขณะที่ผลการศึกษาของ Brady D.⁽¹¹⁾ ซึ่งได้ศึกษาการว่างงานและสุขภาพจิตในไอร์แลนด์ พบว่าผู้ว่างงานเพศชายมีระดับคะแนนของภาวะซึมเศร้ามากกว่าผู้ว่างงานเพศหญิง และบางการศึกษาพบว่าบุคคลว่างงานมีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา และความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน แต่ไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส อายุ ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด⁽⁸⁾ สำหรับผลการศึกษานี้ในส่วนของปัจจัยอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อายุมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าอายุและพฤติกรรมการจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์แปรผกผันกัน คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดต่ำ ในทางกลับกันกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Ermann E.⁽¹²⁾ ซึ่งได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างอายุในการรับมือกับว่างงาน พบว่าแรงงานว่างงานที่มีอายุมากขึ้นประเมินการ

ว่างงานในเชิงลบมากกว่าแรงงานว่างงานที่มีอายุน้อย รวมถึง Delaney L.⁽¹³⁾ ซึ่งได้ศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์การเป็นผู้ว่างงานในไอร์แลนด์ พบว่าผู้หญิงที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน มีความพร้อมที่จะรับมือการว่างงานได้ยากขึ้น สำหรับสถานภาพสมรสพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดไม่ต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพ โสด/หม้าย/หย่า

ในส่วนองระดับการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดน้อยที่สุด น้อยกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีและระดับการศึกษาปริญญาตรีตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา^(8, 11, 14) นอกจากนี้ Stankunas M. และคณะ⁽¹⁵⁾ พบว่าระดับการศึกษาที่สูงขึ้นช่วยลดผลกระทบเชิงลบของการว่างงานในแต่ละบุคคล สำหรับส่วนของระดับตำแหน่งก่อนว่างงานนั้น พบว่าผู้ที่เคยปฏิบัติงานในตำแหน่งระดับผู้จัดการขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยความเครียดไม่แตกต่างจากผู้ที่เคยปฏิบัติงานในตำแหน่งหัวหน้างาน และผู้ที่เคยปฏิบัติงานในตำแหน่งหัวหน้างานมีค่าเฉลี่ยความเครียดไม่แตกต่างจากผู้ที่เคยปฏิบัติงานในตำแหน่งพนักงาน และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เคยปฏิบัติงานในตำแหน่งระดับพนักงานมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดน้อยที่สุด เมื่อเทียบกับระดับหัวหน้าและระดับผู้จัดการตามลำดับ ในความเห็นของผู้วิจัยควรมีแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการความเครียดให้กับผู้ปฏิบัติงานในตำแหน่งระดับพนักงานเพิ่มเติม โดยอาจมุ่งเน้นที่ผู้มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีเพราะพฤติกรรมการจัดการความเครียดสามารถสร้างขึ้นเองได้ ซึ่ง Pender NJ. และคณะ⁽⁷⁾ ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการจัดการความเครียดว่าหมายถึงการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลกระทำอย่างตั้งใจด้วยตนเอง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดีสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Maysent AM.⁽¹⁶⁾ ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับการรับมือกับการว่างงานและความเครียดในอาชีพ พบว่าการฝึกอบรมการจัดการกับความเครียดมีประโยชน์สำหรับบุคคลที่

ว่างงาน และอาจส่งผลในทางที่ติดต่อด้านอารมณ์ความรู้สึก เหมือนกับกำลังผ่านกระบวนการค้นหางาน ประกอบกับ เมื่อพิจารณาถึงรายได้ก่อนว่างงานพบว่า ผู้ที่มีรายได้ก่อนว่างงานสูงกว่า 25,000 บาทขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่สูงกว่าผู้มีรายได้ต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีค่าเฉลี่ยความเครียดน้อยกว่ากลุ่มอื่น ๆ แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้มีการศึกษา⁽¹⁷⁾ พบว่าผู้ประกันตนกรณีว่างงานทั้งประเภทลาออกเองและถูกเลิกจ้าง มีความคาดหวังมากที่สุดต่อการได้รับประโยชน์ทดแทนในรูปรายได้และมีความคาดหวังมากในการได้รับบริการด้านอาชีพ ซึ่งผู้ประกันตนส่วนใหญ่มองว่าเงินทดแทนที่ได้รับไม่เพียงพอ และปัญหาอุปสรรคหนึ่งในระหว่างการทำงานที่พบบ่อย คือ ปัญหาด้านค่าครองชีพที่สูงขึ้นในปัจจุบัน และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของผู้ประกันตน ดังนั้น จึงควรมีแนวทางช่วยเหลือทั้งด้านการหางานใหม่ และวิธีจัดการความเครียดที่เหมาะสมให้แก่ผู้ที่มีรายได้น้อยสำหรับปัจจัยทำนายที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด พบว่ารายได้ก่อนว่างงานเป็นตัวพยากรณ์พฤติกรรมการจัดการความเครียดได้ร้อยละ 7.7 เมื่อเพิ่มตัวแปรอายุจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 10.7 และเมื่อเพิ่มตัวแปรเพศจะเพิ่มความสามารถในการพยากรณ์เป็นร้อยละ 13.6 จากผลวิจัยพบค่าความสามารถในการพยากรณ์ไม่สูงนัก ในความเห็นของผู้วิจัยสำหรับการศึกษารั้งต่อไปอาจมีการเพิ่มตัวแปรระยะเวลาการว่างงาน สาเหตุที่ตัดสินใจลาออกจากงานและการวางแผนชีวิตหลังลาออกเข้าไปในข้อคำถามด้วย ซึ่งการเพิ่มตัวแปรเหล่านี้ อาจมีส่วนช่วยให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

สรุป

ผู้ประกันตนกรณีว่างงานส่วนใหญ่ มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดระดับปานกลางปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดได้แก่ เพศ และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้

ก่อนว่างงาน และการใช้บุหรี่ ส่วนปัจจัยทำนายให้เกิดพฤติกรรมการจัดการความเครียด ได้แก่ รายได้ก่อนว่างงานอายุ และเพศ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ของสำนักงานจัดหางานและสำนักงานประกันสังคมเขตพื้นที่กลุ่มกรุงเทพ กลุ่มกรุงธนและผู้ประกันตนที่มาขอรับสิทธิประโยชน์กรณีว่างงานที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บข้อมูล และขอขอบพระคุณกรมสุขภาพจิต และ ดร.รอสานี เจอะอาแซ เจ้าของแบบสอบถามที่อนุญาตให้ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาใช้เก็บข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. อัตราการว่างงาน จำแนกตามเพศ เป็นรายไตรมาส ทศวรรษอาณาจักร พ.ศ. 2548 – 2557 [ออนไลน์]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 16 มกราคม 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries04.html>
2. องค์ความรู้ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน. ประเทศไทยในอาเซียน [ออนไลน์]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.thai-aec.com>
3. International Labor Organization. Global Employment Trends 2014 [online]. 2015 [cited 2015 Jan 18]. Available from : http://www.ilo.org/global/research/global-reports/global-employment-trends/2014/WCMS_233936/lang—en/index.htm
4. ฝ่ายพัฒนาระบบจัดหางาน กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน. จำนวนผู้ประกันตนที่ขึ้นทะเบียนขอรับประโยชน์ทดแทนการว่างงานจากการถูกเลิกจ้างและลาออก ปี พ.ศ. 2550 - 2557 [ออนไลน์]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://social.nesdb.go.th/SocialStat/Stat>

- Report_Final.aspx?reportid=173&template=1R2C&yeartype=M&subcatid=46
5. กรมสุขภาพจิต. การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์. กรุงเทพฯ:กองแผนงานกรมสุขภาพจิต, 2541
 6. รอฮานี เจอะอาแซ, วันดี สุทธิรังษี, สรวงสุดา เจริญวงศ์, มุสลิมน์ โต๊ะกานี. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของประชาชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ประสบกับเหตุความไม่สงบ. รายงานการวิจัย.นราธิวาส:คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, 2551.
 7. Pender NJ, Murdaugh CL, Parson M A. Health promoting in nursing practice. 4thed. New Jersey: Prentice Hall, 2002
 8. สุนี ตริทิเพนทร์. การศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มาใช้บริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต].กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2541
 9. Holland K. Effects of Unemployment on Health and Mental Health Based on Gender.[thesis]. St. Paul : St.Catherine University,2012
 10. Conroy M. A Qualitative Study of the Psychological Impact of Unemployment on Individuals.[thesis]. Dublin: Dublin Institute of Technology, 2010
 11. Brady D. Unemployment and Mental Health in the Current Economic Climate in Ireland. [thesis].Dublin: Dublin Business School, 2010
 12. Ermann E. Age Differences in Coping with Job Loss.[thesis].Fort Collins :Colorado State University, 2011
 13. Delaney L, Egan M, O'Connell N. The Experience of Unemployment in Ireland: A Thematic Analysis. Dublin: University College Dublin, 2011
 14. ศิริรัตน์ อยู่บาง. การวิเคราะห์ภาวะการว่างงานของผู้ว่างงานในจังหวัดอุดรดิติต [วิทยานิพนธ์ปริญญาเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2553
 15. Stankunas M, Kalediene R, Skirmante S, Kapustinskiene V. Duration of unemployment and depression: a cross-sectional survey in Lithuania. BMC Public health 2006 Jul 5; 6: 174
 16. Maysent AM. Coping with Job Loss and Career Stress: Effectiveness of Stress Management Training with Outplaced Employees[thesis]. Denton: University of North Texas,1995
 17. จริญญา สุขคนชาติ. ผลการให้บริการช่วยเหลือผู้ประกันตนกรณีว่างงานของสำนักงานจัดหางานจังหวัดเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2555