

## ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บประจุไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือ

### The Factors effecting the Stress of Employees in Mobile Phone's Capacitor Parts Factory

สุธา พงศ์ถาวรภิญโญ<sup>1</sup> และ ประสพชัย พสุนนท์<sup>2</sup>

Sutha Pongthawornpinyo<sup>1</sup> and Prasopchai Pasunon<sup>2</sup>

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการให้ความสำคัญปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียด 2) พยากรณ์ความเครียดด้วยปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บประจุไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือ จำนวน 225 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งเป็นชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม โดยมีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.87 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดต่างก็มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดด้านความก้าวหน้าในองค์การด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน พฤติกรรมที่เผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดในงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 3) ปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดด้านความก้าวหน้าในองค์การด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน พฤติกรรมที่เผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ สามารถพยากรณ์ความเครียดในงานร่วมกันได้ร้อยละ 68.2

**คำสำคัญ:** ปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียด พฤติกรรมเผชิญความเครียด ความเครียดในงาน

<sup>1</sup>สาขาวิชาธุรกิจระหว่างประเทศ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

<sup>2</sup>สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

### **Abstract**

The objectives of this research were 1) to investigate the level of factors at works that effecting the stress, stress coping behavior and stress of work. 2) to predict stress of work from the factors of works that effecting the stress, stress coping. The samples used in the study were 225 employees working in the mobile phone's capacitor parts factory. Data collecting instruments were questionnaires. Statistics for data analyzing were frequency, percentage, mean, standard deviation, simple regression and multiple regression.

The results of the research could be concluded that 1) the overall and each facet of the factors of works that effecting the stress and stress coping behavior were in moderate level. 2) there were a positive relationship between the factors of work that effecting the stress and stress coping behaviors at the level of significant 0.01 3) factors at works that effecting the stress and stress coping behavior could predict stress of work by accounting for 68.2 %

**Keywords:** factors at works, stress coping behavior, stress of work

## บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555–2559) ได้กล่าวถึงยุทธศาสตร์ การพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต อย่างยั่งยืน และได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริม การลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม โดยสร้างเสริมสุขภาพคนไทยให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ พัฒนาความรู้และ ทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและ ชุมชน ซึ่งรวมถึงการที่คนไทยมีสุขภาพจิตที่ดี รับรู้ ถึงความสุขที่แท้จริงหรือมีความสุข สุขใจ (Well-being) ซึ่งสามารถวัดได้จากองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ (กรมสุขภาพจิต, 2545)

1. ความภาคภูมิใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง
2. ความพึงพอใจในชีวิต เป็นคนที่มี มมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขันและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
3. ความสงบทางใจ มีกิจกรรมที่ เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลายและสงบทาง จิตใจ

แต่ในปัจจุบันวิถีชีวิตของคนไทยต้อง เผชิญกับการแข่งขัน ความกดดันจากสภาพของ สังคมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะเรื่องการทำงาน ที่ส่งผลต่อความเครียด ซึ่งมีสาเหตุมาจากปัจจัยภายใน ของลักษณะงาน บทบาทในองค์กร ความก้าวหน้า ในงานสัมพันธภาพในหน่วยงาน โครงสร้างองค์การและ บรรยากาศทั่วไป โดยมี การศึกษาวิจัยว่า ผู้ที่มีความเครียดมักจะมีสาเหตุเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้าน บทบาทในงานด้านต่าง ๆ เช่น ไม่ทราบวัตถุประสงค์ ที่ชัดเจน หรือความชัดเจนในบทบาท ความขัดแย้ง ที่ต้องทำงานหลายบทบาท (นุชรรัตน์ สิริประภาวรรณ, 2542)

นอกจากปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียด แล้ว ในสถานะที่บุคคลเกิดความเครียด ก็มักจะหา วิธีการในการจัดการความเครียด ซึ่งการจัดการ

กับความเครียดเป็นกลวิธีที่สำคัญในการเผชิญหน้า กับความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นกระบวนการแสดงออก ของบุคคลที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง เมื่อประเมินแล้ว ว่าสถานการณ์ดังกล่าวจะก่อให้เกิดผลลบหรือ ปัญหาเกิดขึ้นเพื่อขจัดความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งแบ่ง ได้เป็น 2 ลักษณะ คือ วิธีการที่มุ่งแก้ไขปัญหามี การพิจารณาตัวปัญหาสาเหตุและทางแก้ไขและ หาสิ่งที่สนับสนุนอย่างเหมาะสม และวิธีการมุ่งแก้ไข อารมณ์เป็นการหลีกเลี่ยง หนีปัญหาเป็นการเปลี่ยนแปลง หรือป้องกันตนเอง เพื่อผ่อนคลายความไม่สบายใจ โดยใช้กลไกการป้องกันตัวเองต่าง ๆ (กรมสุขภาพจิต, 2545)

จากสถานการณ์ปัจจุบันจะพบว่าเทคโนโลยี เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิด การขยายตัวของโรงงานอุตสาหกรรมเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะโรงงานผลิตชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ ที่กลายเป็น ส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนในสังคมปัจจุบัน เมื่อปริมาณการซื้อขายสินค้าอิเล็กทรอนิกส์มีมากขึ้น ทำให้โรงงานผลิตชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ต้องทำการ ผลิตเพิ่มขึ้น โรงงานจึงต้องเร่งผลิตสินค้าเพื่อส่งต่อ ลูกค้าให้ได้มากที่สุดและทันต่อเวลาจึงส่งผลต่อ ความเครียดในการทำงานของพนักงาน เนื่องจาก การทำงานในโรงงานเป็นการทำงานที่ซ้ำ ๆ และ อาจก่อให้เกิดปัญหาแทรกซ้อนอื่น ๆ ได้ง่าย เช่น เครื่องจักรมีปัญหา ทำให้พนักงานโรงงานอุตสาหกรรม เกิดภาวะความเครียดได้มาก

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ที่จะศึกษาปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียด และพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่พหุกรรมความเครียด ในงานของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บ ประจุไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือ เนื่องจากในโรงงาน อุตสาหกรรมดังกล่าว มีการลงทุนโดยตรงจากต่างประเทศ และมีการผลิตสินค้าจำนวนมาก เพื่อให้ทันต่อ ความต้องการของลูกค้า ซึ่งส่งผลต่อการเกิดความเครียด

ในการทำงาน และเมื่อมีการแก้ปัญหาเรื่องความเครียดที่เกิดขึ้นจากการทำงานก็จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม และทำให้องค์การประสบความสำเร็จในการผลิตสินค้าให้กับลูกค้าต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการให้ความสำคัญปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บประจุไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือ
2. เพื่อพยากรณ์ความเครียดในงานของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บประจุไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือ ด้วยปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียด

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ พนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บประจุไฟฟ้าของโทรศัพท์มือถือ จำนวน 500 คน (ข้อมูลสถิติจำนวนพนักงาน ณ วันที่ 1 ตุลาคม 2557)
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ พนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บประจุไฟฟ้าของโทรศัพท์มือถือ จำนวน 225 คน โดยคำนวณจากการใช้สูตรของ Taro Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

#### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

##### 1. ตัวแปรต้น คือ

1.1 ปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียด แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านปัจจัยภายใน ลักษณะงาน ด้านบทบาทในองค์การ ด้านความก้าวหน้าในงาน ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงานและด้านโครงสร้างองค์การและบรรยากาศทั่วไป

1.2 พฤติกรรมเผชิญความเครียด แบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมมุ่งแก้ปัญหาและพฤติกรรมมุ่งลดอารมณ์

##### 2. ตัวแปรตาม คือ ความเครียดในงาน

### สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บประจุไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือสามารถพยากรณ์ความเครียดในงาน

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บประจุไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือ ได้แก่ ปัจจัยภายใน ลักษณะงาน บทบาทในองค์การ ความก้าวหน้าในงาน สัมพันธภาพในงาน โครงสร้างองค์การและบรรยากาศทั่วไป สามารถพยากรณ์ความเครียดในงาน

2. พฤติกรรมเผชิญความเครียดในการทำงานของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บประจุไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือสามารถพยากรณ์ความเครียดในงาน

สมมติฐานที่ 2 พฤติกรรมเผชิญความเครียดของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิต ตัวเก็บประจุไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือ ได้แก่ พฤติกรรมแบบมุ่งแก้ปัญหาและพฤติกรรมที่มุ่งเน้นอารมณ์สามารถพยากรณ์ความเครียดในงาน

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามซึ่งแบ่งเป็น 4 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ตำแหน่งอายุการทำงาน รายได้



ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียด จำนวน 25 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert-type Scale) โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นเป็น 5 ระดับที่ตรงกับความเป็นจริง

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมเผชิญความเครียด จำนวน 20 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert-type Scale) โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นเป็น 4 ระดับ ที่ตรงกับความเป็นจริง

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามประเมิน ความเครียด จำนวน 20 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบ มาตราส่วนประมาณค่า (Likert-type Scale) โดยให้ ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเป็น 4 ระดับ ที่ตรงกับความเป็นจริง

โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) กับ พนักงานที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 ฉบับ และได้ค่าความเชื่อมั่นภาพรวมของแบบสอบถามเท่ากับ 0.87

### การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 225 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูล อยู่ระหว่างเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน 2557 และได้แบบสอบถามกลับมา 225 ชุด ร้อยละ 100

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้ทั้งสถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) และสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

2. วิเคราะห์ระดับการให้ความสำคัญของ ปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียด โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงาน พฤติกรรมเผชิญ ความเครียดกับความเครียดในงานที่มีอิทธิพลต่อ ความเครียดในงานด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) ด้วยวิธีแบบถอยหลัง (Backward)

### ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ จากพนักงานโรงงานผลิตตัวเก็บประจุไฟฟ้า โทรศัพทมือถือ จำนวน 225 คน พบว่า เพศหญิง ร้อยละ 73.8 อายุ ระหว่าง 21-30 ปี ร้อยละ 44.2 ระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 54.4 สถานภาพโสด ร้อยละ 50.9 ตำแหน่งหน้าที่ การงานเป็นพนักงานที่ทำงานเป็นกะ ร้อยละ 52.2 ประสบการณ์การทำงานมีอายุการทำงาน 1-5 ปี ร้อยละ 46 รายได้อยู่ระหว่าง 10,001-15,000 บาท ร้อยละ 43.4

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการให้ความสำคัญปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวมและรายด้าน

ปัจจัยด้านงาน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความเครียด
ด้านปัจจัยภายในของลักษณะงาน	3.93	0.425	มาก
ด้านบทบาทในองค์การ	3.84	0.523	มาก
ด้านความก้าวหน้าในงาน	2.48	0.549	น้อย
ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน	2.30	0.683	น้อย
ด้านโครงสร้างองค์การและบรรยากาศทั่วไป	2.62	0.436	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>3.03</b>	<b>0.552</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 1 ผลการศึกษาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการให้ความสำคัญปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดโดยรวมเป็นรายด้านพบว่า ระดับการให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บประจุไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.03$ , S.D.=0.552) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า พนักงานให้ความสำคัญกับด้านปัจจัยภายในของลักษณะงาน อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.93$ , S.D. = 0.425) รองลงมาเป็นด้านบทบาท

ในองค์การ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.84$ , S.D. = 0.523) ให้ความสำคัญด้านโครงสร้างองค์การและบรรยากาศทั่วไป มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.62$ , S.D. = 0.436) ให้ความสำคัญด้านความก้าวหน้าในงานมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{x} = 2.48$ , S.D.=0.549) ขณะที่ให้ความสำคัญด้านสัมพันธภาพในหน่วยงานมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{x} = 2.30$ , S.D.= 0.683) ตามลำดับ

2. ผลการศึกษาระดับการให้ความสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญความเครียด

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการให้ความสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญความเครียด โดยรวมและรายด้าน

ปัจจัยด้านงาน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความเครียด
พฤติกรรมแบบมุ่งแก้ปัญหา	1.52	0.353	ปานกลาง
พฤติกรรมแบบมุ่งลดอารมณ์	1.34	0.364	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>1.43</b>	<b>0.423</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 2 พบว่า พนักงานให้ความสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพนักงานในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 1.43$ , S.D. = 0.423) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ให้ความสำคัญเกี่ยวกับ ( $\bar{x} = 1.34$ , S.D.= 0.364) ตามลำดับ สำหรับระดับความเครียดของพนักงานของพนักงานใน

พฤติกรรมเผชิญความเครียดด้านพฤติกรรมแบบมุ่งแก้ปัญหาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 1.52$ , S.D.=0.353) และให้ความสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดด้านพฤติกรรมแบบมุ่งลดอารมณ์ ระดับปานกลาง

โรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บประจุไฟฟ้า  
โทรศัพท์มือถือในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง  
( $\bar{x} = 1.86$ , S.D. = 0.534)

3. ปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียด  
และพฤติกรรมเผชิญความเครียดมีอิทธิพลต่อ  
ความเครียดในงาน

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบถอยหลังเพื่อหารูปแบบสมการพยากรณ์ความเครียดในงาน  
ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บประจุไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือ

ตัวแปร	b	S.E.	$\beta$	t	p
ค่าคงที่	1.326	0.135	-	2.412	0.014
ด้านความก้าวหน้าในงาน	0.451	0.34	0.321	3.215	0.001
ด้านสัมพันธภาพภาพในหน่วยงาน	0.089	0.23	0.442	3.845	0.000
พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา	0.632	0.05	0.202	1.117	0.000
พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์	0.546	0.79	0.131	2.899	0.000

$R^2=0.552$ , Adjusted  $R^2 = 0.513$  ,  
F = 135.56, P-value < 0.001

จากตารางที่ 3 พบว่า ในภาพรวมปัจจัย  
ด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดในงาน ซึ่งได้แก่  
ด้านความก้าวหน้าในงาน ด้านสัมพันธภาพใน  
หน่วยงานและพฤติกรรมเผชิญความเครียดซึ่งได้แก่  
พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและ  
พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์  
สามารถพยากรณ์ความเครียดในงานได้ร้อยละ  
51.3 (Adjusted  $R^2 = 0.513$ )

ส่วนปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียด  
ในงาน ด้านปัจจัยภายในลักษณะงานด้านบทบาท  
ในองค์กร และด้านโครงสร้างองค์กรและลักษณะ  
ทั่วไปไม่สามารถพยากรณ์ความเครียดในงานได้  
อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อ  
ความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่  
พยากรณ์ความเครียดในงานของพนักงานโรงงาน  
อุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บประจุไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือ  
มีข้อเสนอความคิดเห็นและข้อเสนอแนะสำหรับ

องค์กร เพื่อเป็นแนวทางในการลดภาวะความเครียด  
ในงานของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ดังนี้

1. ปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียด  
ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บ  
ประจุไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือ พบว่า โดยรวมมีค่าเฉลี่ย  
อยู่ในระดับปานกลาง และพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ย  
สูงสุด คือ ด้านปัจจัยภายในลักษณะงาน ผู้วิจัยมี  
ข้อเสนอแนะว่าในการทำงานของโรงงานอุตสาหกรรม  
ลักษณะงานมักเป็นงานด้านสายการผลิตที่มีการทำงาน  
ที่จำเจ ซ้ำซาก ทุกวัน รวมทั้งต้องผลิตสินค้าให้ได้  
จำนวนมากตามกำลังการผลิต นอกจากนี้ อาจเกิด  
ปัญหาเกี่ยวกับเครื่องจักรที่ขัดข้องทำให้พนักงาน  
โรงงานอุตสาหกรรมมีความเครียดในงานที่ทำ องค์กร  
ควรมีการจัดอบรมให้กับพนักงานในการแก้ปัญหา  
เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น เพื่อให้พนักงานสามารถแก้ปัญหา  
เบื้องต้นได้และความเครียดในงานก็จะลดลง รวมทั้ง  
ควรให้อำนาจการตัดสินใจในการแก้ปัญหา โดยมิ  
การติดตามหรือประเมินผลเป็นระยะ นอกจากนี้  
ควรมีมุมสนทนาการหรือมุมพักผ่อนให้กับพนักงาน  
เพื่อที่พนักงานจะได้ใช้เวลาว่างช่วงพักในการทำ  
กิจกรรมคลายเครียดเพื่อให้งานเกิดประสิทธิภาพ

และประสิทธิผล ซึ่งตรงกับงานวิจัยของกชพรรณ  
ลักโนปกรณ์และประสพชัย พสุนนท์ (2557)  
ที่พบว่า ปัจจัยด้านการทำงาน ซึ่งได้แก่ สภาพแวดล้อม  
ที่ทำงาน ส่งผลต่อความเครียด

2. พฤติกรรมเผชิญความเครียดของ  
พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บประจุ  
ไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือ พบว่า โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ใน  
ระดับปานกลาง และพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด  
คือ ด้านพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา  
สอดคล้องกับงานวิจัยของมณฑา ลี้มทองกุลและ  
สุภาพ อารีเอื้อ (2551) ได้ศึกษาเกี่ยวกับแหล่งแห่ง  
ความเครียด วิธีเผชิญความเครียดและผลลัพธ์การเผชิญ  
ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกปฏิบัติ  
ครั้งแรก พบว่า นักศึกษาใช้วิธีเผชิญเครียดด้าน  
การเผชิญปัญหามากที่สุด ซึ่งถ้าพนักงานโรงงาน  
อุตสาหกรรมมีพฤติกรรมแบบมุ่งแก้ปัญหาถือว่าเป็น  
การปรับตัวที่เหมาะสม และจะทำให้ความเครียด  
ลดลงอย่างถาวร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า ควรมี  
การอบรมหรือพัฒนาบุคลากรทางด้านจิตวิทยา  
เพื่อให้พนักงานเกิดการคิดเชิงบวกกับงานและสร้าง  
มุมมองใหม่ ๆ ให้กับการทำงาน มองปัญหาต่าง ๆ เป็น  
สิ่งที่ทำท้าทายความสามารถมากกว่าที่จะบั่นทอนจิตใจ  
ซึ่งจะส่งผลต่อความเครียดในงาน

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดใน  
การทำงานของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิต  
ตัวเก็บประจุไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือ ได้แก่

3.1 ปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียด  
ด้านความก้าวหน้าในงาน ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้สอดคล้อง  
กับสมมติฐานที่ผู้วิจัยตั้งไว้ เพราะพนักงานที่ทำงาน  
ในโรงงานอุตสาหกรรมและพนักงานในองค์การอื่น ๆ  
ย่อมต้องการความก้าวหน้า ในหน้าที่การงานเพื่อเป็น  
การชี้ให้เห็นถึงการประสบความสำเร็จในการทำงาน  
ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสวามีณี ศรีโพธิ์ (2549)  
ศึกษาปัจจัยในการทำงานด้านความก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน  
ของหน่วยงานแห่งหนึ่ง พบว่า ความก้าวหน้าใน

การปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียด  
ในการปฏิบัติงาน

3.2 ปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อ  
ความเครียดด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน ดังนั้น  
การวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับสมมติฐานที่ผู้วิจัยตั้งไว้  
เพราะพนักงาน มีการทำงานเป็นกะ ดังนั้นความสัมพันธ์  
ระหว่างเพื่อนร่วมงานจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่าง  
เพื่อนร่วมงานที่อยู่กะเดียวกัน ส่วนเพื่อนร่วมงานที่  
ทำงานคนละกะ ความสัมพันธ์อาจไม่สนิทสนมกัน  
ในกรณีที่มีการส่งงานให้กะต่อไป งานอาจจะมี  
ปัญหาค้างอยู่แต่การประสานงานและการมอบกะ  
เป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพก็อาจจะทำให้ปัญหา  
ตามมาที่อาจจะกระทบทั้งผลผลิตและความสัมพันธ์  
ของพนักงานทั้ง 2 กะ และส่งผลต่อความเครียดในงาน  
ซึ่งตรงกับงานวิจัยของฐาปนีย์ ว่างานนท์ (2556)  
ศึกษาปัจจัยด้านการทำงานที่มีผลต่อความเครียดของ  
พนักงาน พบว่า สัมพันธภาพในการทำงานมีอิทธิพลต่อ  
ความเครียดในการทำงาน

3.3 พฤติกรรมเผชิญความเครียด  
ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตตัวเก็บประจุ  
ไฟฟ้าโทรศัพท์มือถือ ส่งผลต่อความเครียดในงาน  
ดังนั้น การวิจัยนี้สอดคล้องกับสมมติฐานที่ผู้วิจัย  
ตั้งไว้เพราะพฤติกรรมเผชิญความเครียด แบบมุ่ง  
แก้ปัญหาจะเป็นวิธีที่มุ่งหาต้นเหตุแห่งปัญหาเป็น  
กระบวนการใช้ปัญญาเพื่อหาทางแก้ไข ซึ่งเหมาะสมกับ  
การทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมและหน่วยงานอื่น ๆ  
และช่วยลดความเครียดในงานได้สอดคล้องกับ  
งานวิจัยของมณฑา ลี้มทองกุล และสุภาพ อารีเอื้อ  
(2551) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ แหล่งแห่งความเครียด  
วิธีเผชิญความเครียดและผลลัพธ์การเผชิญความเครียด  
ของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกปฏิบัติครั้งแรก

3.4 การวิจัยนี้สอดคล้องกับ  
สมมติฐานที่ผู้วิจัยตั้งไว้เพราะพฤติกรรมเผชิญ  
ความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์เป็นกลไกที่ใช้ใน  
การบรรเทาความเครียดซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย

ของปณิตา ปรีชากรกนกกุล และคณะ (2555) ได้ศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตอุตสาหกรรมสุรนารีจังหวัดนครราชสีมา พบว่าความเครียดด้านหน้าที่การงาน ด้านสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ด้วยอารมณ์ เนื่องจากปัญหาบางอย่างไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยการเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ในการบรรเทาความเครียด

### ข้อเสนอแนะการวิจัย

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติ

นำไปใช้ในการปรับปรุงปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียด เช่น ความก้าวหน้าในงาน

### เอกสารอ้างอิง

- กชพรรณ ลักโนปกรณ์และประสพชัย พสุนนท์. (2557). “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี”. *วารสารจันทร์เกษมสาร*, 20(38), 140.
- กรมสุขภาพจิต. (2545). *ความเครียดและสุขภาพของคนไทย*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- ฐาปนีย์ วงศ์านนท์. (2556). *ปัจจัยด้านการงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน: กรณีศึกษาบริษัทแอมพาส อินดัสตรี จำกัด*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- นุชรัตน์ สิริประภาวรรณ. (2542). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของผู้พิพากษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปณิตา ปรีชากรกนกกุล, สมพร วัฒนนุกุล และวิลาวรรณ พันธุ์พฤษ. (2555). “ความเครียดและการเผชิญความเครียดของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา”. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 35(2), 53 – 61.
- มณฑา ลิ่มทองกุลม, สุภาพ อารีเชื้อ. (2550). “แหล่งความเครียด วิธีการเผชิญความเครียดและผลลัพธ์การเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก: โรงพยาบาลรามาศิริ”. *วารสารรามาศิริพยาบาลสาร*, 15(2), 14
- สวาณี ศรีโพธิ์. (2548). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงาน: ศึกษากรณีบริษัทหลักทรัพย์ไชนิส จำกัด (มหาชน)*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Yamane, Taro. (1973). *Statistic : An Introductory Analysis*. (3<sup>rd</sup> ed.). New York : Harpe & Raw Publication.

สัมพันธ์ภาพในหน่วยงาน และแนวทางในการใช้หลักจิตวิทยาเมื่อต้องเผชิญกับภาวะความเครียด

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยอุตสาหกรรมประเภทอื่น ๆ เพื่อวิเคราะห์เป็นรูปแบบ (Model) ของการทำธุรกิจในแต่ละประเภท เพื่อให้ธุรกิจอุตสาหกรรมต่าง ๆ นำไปใช้ประโยชน์ได้ในวงกว้าง
2. ควรมีการทำวิจัยแบบผสมผสาน (Mix method) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก เช่น การสัมภาษณ์หรือการสนทนากลุ่ม เป็นต้น
3. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ เช่น ภาวะผู้นำ ความสำเร็จในงาน ความผูกพันต่อองค์การ การเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ

