

## ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19

### FACTORS AFFECTING STRESS OF POPULATION IN BANGKOK AREA DURING THE COVID-19 VIRUS OUTBREAK SITUATION

ศศิพิมล แสงจันทร์<sup>1\*</sup> และเกษกมล สุขเกษม<sup>1</sup>  
Sasipimol Sangchan<sup>1\*</sup> and Keskamol Sukasam<sup>1</sup>

Received : 4 July 2022

Revised : 16 August 2022

Accepted : 23 August 2022

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด 2) ศึกษาระดับความเครียด และ 3) ศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 เป็นการศึกษาแบบผสมผสาน มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร 50 เขต จำนวน 400 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน และการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แบบวัดความเครียด SPST 20 ของโรงพยาบาลสวนปรุง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพเก็บข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความคิดเห็นด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.03$ , S.D. = 0.52) ส่วนระดับความเครียดจากแบบวัดความเครียด SPST 20 ของโรงพยาบาลสวนปรุง มีความเครียดของผู้ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 อยู่ในระดับสูง เป็นผลทำให้ประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ได้รับความเดือดร้อนจากการใช้ชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว กลัวทำงานผิดพลาด มีความรู้สึกวิตกกังวลและไม่สามารถทำกิจกรรมให้ไปถึงเป้าหมายที่ได้วางแผนไว้และระดับความคิดเห็นวิธีการจัดการความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 อยู่ในระดับมากที่สุด คือ การดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง ร้องเพลง และเล่นดนตรี รองลงมาคือ การปรับความคิดให้มีการคิดเชิงบวกมากขึ้น

<sup>1</sup>หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Master of Business Administration Ramkhamhaeng University

\*ผู้นิพนธ์ประสานงาน E-mail: sasipimol\_tao@hotmail.com

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 และระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และผลการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 มีจำนวน 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 (Beta) = 0.362, t = 6.760, P-Value = 0.000\* และปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล (Beta) = 0.121, t = 2.114, P-Value = 0.035\* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05. R square เท่ากับ 0.196 แสดงว่า ตัวแปรต้น คือ ปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ส่งผลต่อตัวแปรตาม คือ ความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ได้ร้อยละ 19.6

**คำสำคัญ:** ปัจจัย ความเครียด การจัดการความเครียด สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19

#### ABSTRACT

The objectives of this research were to study 1) the factors that affected stress 2) the level of stress and 3) the stress management of population in Bangkok area during the covid -19 virus outbreak situation. It utilized the mixed methods research. The samples of this study were 400 populations in Bangkok area. They were selected by using multi-stage sampling and simple random sampling. The questionnaires were adopted to collect data. In statistical were analyzed data including frequency, percentage, mean, standard deviation, Pearson coefficient correlation and multiple regression analysis and in-depth interview of 5 experts for qualitative research.

The result found that the level of opinions of the factors that affected stress of population in Bangkok area during the covid-19 virus outbreak situation overall, it were at a high level ( $\bar{X} = 4.03$ , S.D. = 0.52). The level stress by using SPST 20 found that the level stress of population in Bangkok area during the covid-19 virus outbreak situation was at a high level (mean = 55.08 score, standard deviation = 11.49 score). Which was the result that population in Bangkok area had many troubles in daily life, example: unilateral headache, fear of malfunction, not enough money, had a feeling of anxiety and unable to do activities to reach the goals set. The level of opinions of the stress management methods were at the highest level. The first method stress management was to see TV, to see movie, sing a song and play the music, the second method was to more adjust positive thinking.

The Pearson coefficient correlation found that factors that affected stress and the level stress had relationship in the same direction (statistically significant 0.01). The results of multiple regression analysis found that factors that affected stress of

population in Bangkok area during the covid-19 virus outbreak situation had two aspects: the Covid-19 virus outbreak Situation factor (Beta) = 0.362, t = 6.760, P-Value = 0.000\*) and individual factor (Beta) = 0.121 t = 2.114, P-Value = 0.035\*) with a statistical significance level at 0.05. R square of the model was found as 0.196. Showed that independent variables had individual factors, environment factors and the covid-19 virus outbreak situation factors that affected level of stress at 19.60 percent.

**Keywords:** Factors, The stress, Stress Management, The covid-19 virus outbreak situation

## บทนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา-19 หรือโคโรนาไวรัสในช่วงปลายปี พ.ศ. 2562 ถึง พ.ศ. 2563 ซึ่งเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนเกิดการแพร่กระจายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกมีผู้คนเจ็บป่วยและล้มตายเป็นจำนวนมาก กลายเป็นความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่งของมนุษยชาติ โดยผลกระทบทางตรง (Direct Effects) ที่เกิดจากการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา-19 คือ ผลกระทบด้านสุขภาพ ซึ่งผลกระทบนี้จะเริ่มตั้งแต่การที่มีผู้เจ็บป่วยจากการติดเชื้อจำนวนมาก ทำให้นำไปสู่ค่าใช้จ่ายในการรักษาและสิ่งที่ตามมาคือการเสียชีวิต ทำให้มนุษย์จำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอด ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิม ๆ โดยพยายามสร้างเสริมปรับปรับวิถีการดำรงชีวิตแบบใหม่ที่ปลอดภัยจากการติดเชื้อควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ จึงเกิดการนำไปสู่การสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ เทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาผลจากการเกิดโรคระบาด และมีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำจนเป็นกิจวัตรจากความคุ้นเคย อันเป็นปกติมาแต่เดิมในหลายมิติ ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษา สุขอนามัย การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร ตลอดจนการทำธุรกิจต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งสิ่งที่มีการปฏิบัติกันเหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่ ๆ (New normal) เมื่อเวลาผ่านไปก็ทำให้เกิดความคุ้นชินและกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคมปัจจุบัน (กรมสุขภาพจิต, 2564)

การเกิดโรคระบาดไวรัสโคโรนา-19 นอกจากทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในการดำรงชีวิตของทุกคนแล้วยังส่งผลกระทบต่อการทำงานของบุคลากรในทุกสาขาอาชีพ โดยเฉพาะต่อการจ้างงาน เพราะธุรกิจด้านการบริการ เช่น ธุรกิจการบิน ธุรกิจด้านการท่องเที่ยว ธุรกิจโรงแรม และธุรกิจบันเทิงต่าง ๆ จำเป็นต้องงดการให้บริการอันเนื่องมาจากนโยบายของรัฐบาลในแต่ละประเทศที่ต้องกำหนดนโยบายในการควบคุมโรคที่เข้มข้นแตกต่างกันออกไปตามสถานการณ์การระบาดของโรคสำหรับประเทศไทย ช่วงที่มีการระบาดอย่างหนักผู้นำของประเทศได้มีการกำหนดมาตรการต่าง ๆ เพื่อป้องกันประชาชนให้ได้รับการติดเชื้อน้อยที่สุด เช่น การประกาศให้มีการทำงานที่บ้าน (Work at Home) การประกาศให้ต้องใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน การสั่งปิดสถานศึกษา

การปิดสถานบันเทิง การห้ามจัดกิจกรรมในที่สาธารณะ ตลอดจนมีการปิดรับนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาจากต่างประเทศ หรือหากเดินทางเข้ามาก็ต้องเข้าพักในสถานที่ที่รัฐบาลกำหนดให้กักตัวไว้เพื่อรออาการเป็นเวลา 14 วัน ซึ่งมาตรการต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยให้ประเทศไทยมีผู้ป่วยและเสียชีวิตเป็นจำนวนน้อยเมื่อเทียบกับประเทศอื่น ๆ ที่อยู่ในภูมิภาคเดียวกัน (กรมควบคุมโรค, 2563)

แต่ผลจากการที่รัฐบาลมีการกำหนดนโยบายด้านต่าง ๆ ดังกล่าวมาข้างต้นทำให้บุคลากรที่ต้องปฏิบัติงานในองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนรวมทั้งประชาชนในทุกสาขาอาชีพและนักเรียนนักศึกษาเกิดความเครียดมากขึ้นกว่าเดิม เพราะสถานการณ์การเกิดไวรัสโควิด-19 แม้จะมีการป้องกันได้แล้วระดับหนึ่งแต่จากการที่ประชาชนมีความวิตกกังวลผลกระทบต่อสุขภาพจากการที่ได้รับการฉีดวัคซีนเพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกัน และการเพิ่มมาตรการป้องกันโรคระบาดโควิด-19 ทำให้ทางผู้ประกอบการและสถานที่ต่าง ๆ ต้องมีมาตรการในวันระหว่าง เพื่อความปลอดภัยขององค์กรและประชาชนทุกคน ตลอดจนการให้บุคลากรบางส่วนต้องปฏิบัติงานที่บ้าน มีการปิดโรงเรียนและมหาวิทยาลัยต้องใช้การเรียนการสอนที่บ้านแบบออนไลน์ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ประชาชนทุกสาขาอาชีพและนักเรียน นักศึกษามีความเครียดมากยิ่งขึ้น ซึ่งความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญ เพราะความเครียดทำให้บุคคล ไม่มีความสุข ไม่มีความสบายใจ รวมทั้งเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อบุคคลเกิดความเครียด ก็จะใช้กระบวนการทางสติปัญญาในการเผชิญ และการจัดการกับความเครียด โดยการจัดการด้านความเครียดอาจจะใช้วิธีการต่อสู้หรือหนีห่างอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อลดความไม่สบายใจจากเหตุการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น

จากข้อมูลและเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ระดับความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 เพื่อเป็นประโยชน์ต่อองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการปัญหาทางด้านสุขภาพจิตสามารถนำผลจากการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อลดปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19
2. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19
3. เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19

### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ระดับความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร 50 เขต มีจำนวน 5,512,692 คน (กรมการปกครอง, 2565)

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้การคำนวณจากสูตรของ Taro Yamane (1997) ที่ระดับค่าความเชื่อมั่น 95% และค่าความคลาดเคลื่อนที่ 5% ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 400 คน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นตัวแทนที่ดีของประชากรจึงดำเนินการสุ่มตัวอย่างโดยอาศัยความน่าจะเป็น (Probability Sampling) แล้วจึงสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ดังนี้

ขั้นที่ 1 จำแนกพื้นที่รับผิดชอบของสำนักงานเขตในพื้นที่ต่าง ๆ ของกรุงเทพมหานคร ออกเป็น 6 กลุ่ม ตามลักษณะภูมิศาสตร์ คือ กลุ่มกรุงเทพมหานครกลาง กลุ่มกรุงเทพใต้ กลุ่มกรุงเทพเหนือ กลุ่มกรุงเทพตะวันออก กลุ่มกรุงเทพมหานครเหนือ และกลุ่มกรุงเทพมหานครใต้ (สำนักงานปกครองและทะเบียน สำนักงานปลัดกรุงเทพมหานคร, 2552)

ขั้นที่ 2 เลือกเขตที่มีจำนวนประชากรหนาแน่นที่สุดต่อตารางกิโลเมตรในแต่ละกลุ่มได้ 6 เขต คือ เขตดินแดง เขตสวนหลวง เขตสายไหม เขตคลองสามวา เขตจอมทอง และเขตบางขุนเทียน

ขั้นที่ 3 คำนวณกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเขตตามสัดส่วนของแต่ละหน่วยวิจัย (Proportional to Size) ได้ดังนี้ เขตดินแดง จำนวน 45 คน เขตสวนหลวง จำนวน 50 คน เขตสายไหม จำนวน 85 คน เขตคลองสามวา จำนวน 85 คน เขตจอมทอง จำนวน 59 คน และเขตบางขุนเทียน จำนวน 76 คน รวม 400 คน โดยแต่ละกลุ่มสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

#### 1. การวิจัยเชิงปริมาณ

เป็นการใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ระดับความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมาจากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวมกับการใช้แบบวัดความเครียด SPST 20 ของโรงพยาบาลสวนปรุง โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แล้วนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาดำเนินการวิจัยด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ด้วยการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันและการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ

#### 2. การวิจัยเชิงคุณภาพ

เป็นการใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) จากผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ แพทย์ พยาบาล นักวิชาการที่เชี่ยวชาญทางด้านทรัพยากรมนุษย์ ผู้บริหารขององค์กรภาครัฐวิสาหกิจ และเอกชน รวมจำนวน 5 คน เพื่อสัมภาษณ์เกี่ยวกับผลการวิจัยเชิงปริมาณในประเด็นของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ระดับความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดรวมถึงข้อเสนอแนะโดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

### การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำร่างแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความครอบคลุมของเนื้อหา ตลอดจนความชัดเจนและมีความเหมาะสมในการใช้ภาษาด้วยการใช้ค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) โดยงานวิจัยฉบับนี้มีค่า IOC เท่ากับ 0.88 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่ใช้ประเมิน

ด้านการทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทำการทดสอบ (Try-Out) จำนวน 30 คน กับบุคคลที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติในการหาความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's Alpha ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ครอนบราค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.97

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์และสังเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ในการประมวลข้อมูล ใช้สถิติประกอบด้วย

#### 1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

1.1 ใช้ร้อยละ (Percentage) และความถี่ (Frequency) กับข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน

1.2 ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean:  $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) ในการวิเคราะห์ระดับความเครียด ปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้ในการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 โดยใช้การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis: MRA) และใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

### ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามการวิจัย สามารถสรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 สรุปผลข้อมูลทั่วไปด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 66.50) อายุอยู่ในช่วง 31-40 ปี (ร้อยละ 29.50) มีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 55.00) มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 54.90) มีอาชีพเป็นพนักงานเอกชน (ร้อยละ 32.30) และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,001 - 40,000 บาท (ร้อยละ 31.50)

ส่วนที่ 2 สรุปผลระดับความคิดเห็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 พบว่า ระดับความคิดเห็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 โดยภาพ รวมระดับความคิดเห็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.03$ , S.D. = 0.52) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในระดับมากเป็นอันดับแรก คือ ปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล ( $\bar{X} = 4.17$ , S.D. = 0.45) รองลงมา คือ ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ( $\bar{X} = 3.98$ , S.D. = 0.55) และปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ( $\bar{X} = 3.95$ , S.D. = 0.55) ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 สรุปผลระดับความเครียดจากแบบวัดความเครียด SPST 20 ของโรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิตที่ใช้ในแบบสอบถาม โดยการหาค่าสูงสุด ต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ค่าคะแนนระดับความเครียดที่เกิดขึ้นมีคะแนนรวมน้อยที่สุด 23 คะแนน และคะแนนมากที่สุด 88 คะแนน โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ที่เกิดขึ้นคือ 55.08 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 11.49 คะแนน พบว่าโดยภาพรวมค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 อยู่ในระดับสูง โดยผู้ตอบแบบสอบถามได้รับความเดือดร้อนจากการใช้ชีวิตประจำวันจนเกิดอาการปวดศีรษะข้างเดียว กลัวทำงานผิดพลาด รู้สึกวิตกกังวล รู้สึกต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ เงินไม่พอใช้จ่าย และไม่สามารถทำกิจกรรมให้ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ (กรมสุขภาพจิต, 2550)

ส่วนที่ 4 สรุปผลระดับความคิดเห็นวิธีการจัดการความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 พบว่า ระดับความคิดเห็นวิธีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด คือ วิธีการจัดการความเครียดด้วยการดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ( $\bar{X} = 4.22$ , S.D. = 0.75) ระดับความคิดเห็นมากเป็นอันดับแรก คือ วิธีการจัดการความเครียดด้วยการปรับความคิดโดยมีการคิดเชิงบวกให้มากขึ้น ( $\bar{X} = 3.74$ , S.D. = 0.78) และรองลงมา คือ มีวิธีการจัดการความเครียดด้วยการจัดสรรเวลาในการพักผ่อน การนอนละทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวมากขึ้น ( $\bar{X} = 3.71$ , S.D. = 0.75) ตามลำดับ

ส่วนที่ 5 สรุปผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19

**ตารางที่ 1** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19

ความสัมพันธ์	ปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล	ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม	ปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19
ปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล	-	0.568	0.482
ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม	0.568	-	0.473
ปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19	0.482	0.473	-

ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 1 พบว่า ในแต่ละปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์กันในทุกทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยปัจจัยทั้งสามมีขนาดความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 6 สรุปผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 และระดับความเครียด

**ตารางที่ 2** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 และระดับความเครียด

ปัจจัย	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (r)	P-Value
1. ปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล	0.305	0.000
2. ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม	0.256	0.000
3. ปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19	0.428	0.000

ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 และระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 มีขนาดความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล และปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม มีขนาดความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับต่ำ

**ส่วนที่ 7** สรุปผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19

**ตารางที่ 3** ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19

ตัวแปร	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	p-value
	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย	Beta		
ค่าคงที่	0.596		2.322	0.021*
ปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล	0.154	0.121	2.114	0.035*
ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม	0.017	0.016	0.282	0.778
ปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19	0.377	0.362	6.760	0.000*

R= 0.442, R<sup>2</sup>=0.196, SEE = 0.514, \* = p<0.05

จากตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล มีค่า VIF = 1.617 ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม มีค่า VIF = 1.6 และปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาด

โควิด-19 มีค่า VIF = 1.410 แสดงว่าปัจจัยทุกตัวมีอิสระต่อกัน ( $VIF < 10$ ) จึงนำไปวิเคราะห์หสมการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 มีจำนวน 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 (Standardized Coefficients (Beta) = 0.362,  $t = 6.760$ ,  $P\text{-Value} = 0.000^*$ ) และปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล (Standardized Coefficients (Beta) = 0.121,  $t = 2.114$ ,  $P\text{-Value} = 0.035^*$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยตัวแปรต้น คือ ปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และ ปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ส่งผลต่อตัวแปรตาม คือ ความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ได้ร้อยละ 19.6 ( $R^2 = 0.196$ )

**ส่วนที่ 8** สรุปผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์พยาบาล นักวิชาการทางด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ผู้บริหารภาครัฐและเอกชน ได้ข้อสรุปผลสัมภาษณ์จากผู้ทรงคุณวุฒิในประเด็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 มีดังนี้

1. ปัญหาทางเศรษฐกิจ เช่น เงินเฟ้อ ราคาสินค้ามีแนวโน้มสูงขึ้น รายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่ายเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ในระดับความเครียดที่รุนแรง

2. ความวิตกกังวลเรื่องความมั่นคงของการจ้างงาน การติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ค่ารักษาพยาบาลเมื่อติดเชื้อโควิด-19 จะมีผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ในระดับความเครียดระดับสูง ซึ่งส่งผลลบต่อสุขภาพจิตของประชากร

3. วิธีการจัดการความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ควรให้ประชาชนใช้วิธีการสันทนาการทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น การดูหนัง ฟังเพลง ร้องเพลง ทำงานอดิเรกที่ชอบ ออกกำลังกาย และมีการปรับความคิดเชิงบวกให้มากขึ้น ตลอดจนมีการพูดระบายความในใจกับบุคคลอื่นเมื่อเกิดความเครียด เช่น บุคคลในครอบครัว คู่สมรส/คู่รัก เพื่อนสนิทหรือผู้ใหญ่ที่ให้ความเคารพนับถือ และที่สำคัญคือ ต้องมีการฝึกจิต ฝึกสมาธิ ทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์ ฟังธรรม เพื่อลดระดับความเครียดและผลกระทบที่มาจากความเครียด

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดของประชากรในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มีจำนวน 2 ด้าน คือ ปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 และปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล ซึ่งสามารถอภิปรายผลเพิ่มเติมได้ ดังนี้

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ด้านปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ภาพรวมมีระดับความคิดเห็นที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับมากและส่งผลความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 เมื่อพิจารณาทางด้านของปัจจัยด้านสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด คือ ด้านความวิตกกังวลที่จะติดเชื้อโควิด-19 รองลงมาคือ ด้านความมั่นคงของการจ้างงาน ความวิตกกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล เมื่อติดเชื้อโควิด-19 และความวิตกกังวลอาการที่ตามมาหลังการหายป่วยจากโรคโควิด-19 ซึ่งสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิและงานวิจัยของเมธา สุธาพันธ์ (2563) ซึ่งศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ควบคุมจราจรทางอากาศในยุค New Normal กรณีศึกษา ศูนย์ควบคุมจราจรทางอากาศเส้นทางบินกรุงเทพ บริษัทวิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด พบว่า ความเครียดที่เกิดจากปัจจัยที่มาจากยุค New Normal อยู่ในระดับความเครียดสูงและส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ควบคุมจราจรทางอากาศในยุค New Normal กรณีศึกษา ศูนย์ควบคุมจราจรทางอากาศเส้นทางบินกรุงเทพ บริษัทวิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ด้านปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคลภาพรวมมีระดับความคิดเห็นต่อความเครียดอยู่ในระดับมากและส่งผลความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 เมื่อพิจารณาทางด้านของปัจจัยเกี่ยวกับส่วนบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดคือการประสบกับปัญหาสุขภาพของประชากร ปัญหาครอบครัว และปัญหาการมีรายได้น้อยกว่ารายจ่ายทำให้ไม่มีเงินออม ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิ และสอดคล้องกับแนวคิดของ กรมสุขภาพจิต (2564) ที่กล่าวว่าปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคลเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาทางการเงิน ปัญหาทางด้านครอบครัว ปัญหาทางด้านสุขภาพ ปัญหาทางด้านการศึกษา และปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ด้านปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมภาพรวมมีระดับความคิดเห็นต่อความเครียดอยู่ในระดับมากแต่ไม่ส่งผลความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 เมื่อพิจารณาปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรายด้านที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดคือปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ เช่น ภาวะเงินเฟ้อสินค้ามีแนวโน้มราคาสูงขึ้น รองลงมาคือปัญหาด้านสังคม ปัญหาด้านอาชญากรรมและปัญหาด้านการจราจรติดขัด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดแบบจำลองความเครียด (A model of Stress) ของ Robbins (1996) อังใน ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ (2541) ที่กล่าวว่าปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม (Environment Factor) ได้แก่ ความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ ความไม่แน่นอนทางการเมืองและความไม่แน่นอนทางเทคโนโลยีจะส่งผลกระทบต่อความเครียด

4. วิธีการจัดการความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 มีระดับความคิดเห็นวิธีการจัดการความเครียดมากที่สุด คือ การจัดการความเครียดด้วยการดูหนังฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี รองลงมา มีวิธีการจัดการความเครียด

ในระดับมาก คือใช้วิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีปรับความคิดโดยมีการคิดเชิงบวกมากขึ้นและใช้วิธีการจัดสรรเวลาในการพักผ่อน การนอนการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิและสอดคล้องกับงานวิจัยของ หงษ์สิริ ภิโยดิolkชัย และคณะ (2558) ที่ศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์บพิตรพิมุขจักรวรรดี พบว่า นักศึกษามีวิธีการจัดการความเครียดโดยการเล่นเกม เล่นอินเทอร์เน็ต ดูหนังออนไลน์ ดูหนังฟังเพลง ร้องคาราโอเกะและเล่นกีฬา นอกจากนี้ยังสอดคล้องงานวิจัยของ วิสุทธิ์ โนจิตต์ และคณะ (2563) ซึ่งศึกษาเรื่องปัจจัยทำนายความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์บัณฑิต พบว่า แนวทางปฏิบัติในการลดความเครียดสำหรับนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ 1) การพักผ่อนโดยทำกิจกรรมที่ชอบเป็นการพักผ่อนและเพิ่มพลังชีวิต 2) การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเพราะถ้าจิตใจเข้มแข็งก็จะสามารถฟันฝ่าเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ 3) ปรับเปลี่ยนความคิดโดยมีการคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้น 4) มีการพูดที่สร้างสรรค์โดยการพูดคุยกับบุคคลอื่นด้วยความรู้สึกที่ดี 5) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนในชั้นเรียนและบุคลากรที่มสุขภาพที่ร่วมปฏิบัติงาน และ 6) การออกกำลังกาย

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 มี 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคลและปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 โดยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม ดังนี้

1. ปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล พบว่า มีระดับความคิดเห็นที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับมากและส่งผลต่อระดับความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 โดยปัญหาที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดมากที่สุด คือ การประสบกับปัญหาสุขภาพ รองลงมาคือ ปัญหาครอบครัว และปัญหาการมีรายได้น้อยกว่ารายจ่ายทำให้ไม่มีเงินออม ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต ควรให้ความสำคัญในการแก้ปัญหาการเกิดความเครียดและการสนับสนุนวิธีการจัดการความเครียดที่ดีที่สุดเพราะผลกระทบจากความเครียดจะทำให้เกิดอาการทางร่างกาย เช่น การเป็นโรคหัวใจ โรคไมเกรน ความดันโลหิตสูง ซึ่งจะเป็นผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจของประชาชน ดังนั้น หน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้องต้องให้ประชากรทุกคนได้รับความมั่นใจในเรื่องการดูแลรักษาพยาบาล เมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตผลดีจะทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนอย่างมีความสุขและดีขึ้น

2. ปัจจัยจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 มีระดับความคิดเห็นที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับมาก และปัจจัยจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลต่อระดับความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ในระดับมากที่สุด โดยผลวิจัยนี้พบว่าปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด คือ ด้านความวิตกกังวลที่จะติดเชื้อ

โควิด-19 รองลงมาคือ ด้านความมั่นคงของการจ้างงาน ความวิตกกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเมื่อติดโรคโควิด-19 และความวิตกกังวลอาการที่ตามมาหลังการหายป่วยจากโรคโควิด-19 หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการดูแลประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ควรพิจารณาการเยียวยาที่ชัดเจนและเหมาะสมเพื่อช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นกับประชาชน

3. รัฐบาลควรมีนโยบายและงบประมาณในด้านการจัดการความเครียดของประชาชน ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 โดยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

3.1 รัฐบาลควรให้การสนับสนุนการทำงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ให้มีความรู้ด้านการจัดการความเครียด โดยเน้นการฝึกอบรม อสม. ทางด้านจิตเวชควบคู่กับทางด้านสุขภาพซึ่งจะทำให้ อสม. สามารถให้คำแนะนำกับประชาชนที่อยู่ในความรับผิดชอบให้คลายความวิตกกังวลจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ได้ดียิ่งขึ้น

3.2 รัฐบาลให้สำนักพระพุทธศาสนาสนับสนุนด้านงบประมาณและจัดการในวัด ในชุมชนต่าง ๆ มีการเทศน์เพื่อบำบัดความเครียดและมีการสวดมนต์ ฟังสอนนั่งสมาธิ เพื่อลดความเครียดให้กับประชาชนในชุมชน

3.3 กระทรวงสาธารณสุขต้องสนับสนุนให้กรมสุขภาพจิตจัดให้มีการรับปรึกษาออนไลน์ผ่านทางโทรศัพท์ โลก และแอปพลิเคชัน เพื่อช่วยให้มีการให้คำปรึกษาได้หลากหลายช่องทาง ตลอดจนจัดทำสื่อสิ่งพิมพ์เกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่เข้าใจได้ง่ายๆ เพื่อเผยแพร่ให้กับประชาชนทั่วไป ตลอดจนการจัดรายการผ่านทางวิทยุ โทรทัศน์เป็นการถาม-ตอบปัญหาครอบครัว ปัญหาด้านการงาน ปัญหาด้านสุขภาพเพื่อให้การจัดการความเครียดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ระดับความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครหลังจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 บรรเทาเบาบางลงจนเป็นสถานการณ์ปกติหรือเมื่อกระทรวงสาธารณสุขประกาศให้โรคโควิด-19 เป็นโรคประจำถิ่นแล้ว เพื่อนำผลวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการด้านความเครียดของประชาชนในองค์กรที่เกี่ยวข้องต่อไป

2. ควรทำการศึกษาปัจจัยด้านอื่นๆที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครเพิ่มเติม เช่น ปัจจัยเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ ปัจจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ ได้แก่ ด้านกายภาพและด้านสรีระ เป็นต้น

### เอกสารอ้างอิง

กรมการปกครอง. (2565). สถิติประชากรทางการทะเบียนราษฎร. [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก:

<https://stat.bora.dopa.go.th/statmonth> (2565, 1 พฤษภาคม).

กรมควบคุมโรค. (2563). โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก:

<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php>

(2565, 15 พฤษภาคม).

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550). **แบบวัดความเครียด SPST 20 ของโรงพยาบาลสวนปรุง**. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564). **เครียด.....คลายเครียด โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี**. นนทบุรี: ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- กรมสุขภาพจิต. (2564). **ชีวิตวิถีใหม่**. [ออนไลน์]. [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2288>. G,njv;yomuj (2565, 15 พฤษภาคม).
- เมธา สุธาพันธ์. (2563). **ปัจจัยที่ส่งต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ควบคุมจราจรทางอากาศในยุค New Normal กรณีศึกษา ศูนย์ควบคุมจราจรทางอากาศเส้นทางบินกรุงเทพ บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด**. สารนิพนธ์รัฐศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิสุทธิ์ โนจิตต์, นภัสสร ยอดทองดี, วงเดือน เล็กสง่า และปารวีร์ มั่นพิง. (2563). **ปัจจัยทำนายความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตวารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี**. 10(1): 118-128.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. (2541). **พฤติกรรมองค์กร**. กรุงเทพฯ: อีระพิมพ์และไซเท็กซ์.
- สำนักงานปกครองและทะเบียน สำนักงานปลัดกรุงเทพมหานคร. (2552). **การแบ่งกลุ่มเขตในกรุงเทพมหานคร**. [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: <https://office2.bangkok.go.th/ard> (2565, 1 พฤษภาคม).
- หงส์สิริ ภัยโยติลงชัย และคณะ. (2558). **ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุขจักรวรรดิ**. นครปฐม: งานวิจัยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.
- Robbins. (1996). **Prentice Hall Organization Behavior: Concept, Controversies and Applications**. (7<sup>th</sup> ed.). Englewood Cliffs; NJ: Prentice Hall.
- Yamane, T. (1997). **Statistics: An Introductory Analysis**. (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Harper and Row.
-