

ผลของความเครียดที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของคน Generation Y
ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
Effect of Stress on Quality of Life of Generation Y's
Company Employees in Bangkok and Metropolitan Areas

วรยุทธ ศรีศักดิ์
Worayuth Srisakda

ยุรพร สุทธิรัตน์
Yuraporn Sudharatna
คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Faculty of Business Administration, Kasetsart University

Received: 14 August 2022
Revised: 24 September 2022
Accepted: 10 October 2022

บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับของความเครียดและคุณภาพชีวิตของคน Generation Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ กลุ่มคน Generation Y ซึ่งมีอายุระหว่าง 22 – 42 ปี และทำงานกับบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 385 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการทดสอบสมมติฐาน ใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การวิเคราะห์การถดถอย (Regression analysis) โดยมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษา พบว่า ระดับความเครียดของกลุ่มคน Generation Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อยู่ในระดับปานกลาง และคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก โดยระดับของความเครียดส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ความคิดและจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมทางสังคม คุณภาพชีวิตด้านการศึกษาและพัฒนาตนเอง และคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม งานวิจัยนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดการความเครียดในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน และบริษัทเอกชนสามารถนำไปใช้พัฒนาระบบการจัดการทรัพยากรมนุษย์ เพื่อให้เกิดการทำงานที่มีความสุขและส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้นเพื่อให้องค์กรสามารถบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

คำสำคัญ: ความเครียด คุณภาพชีวิต และคน Generation Y

Abstract

The purpose of this study were to determine level of stress and quality of life of Generation Y people who work with private companies in Bangkok and its vicinity. The population in the study was Generation Y, aged 22 – 42 years in Bangkok Metropolitan Region. The sample at the amount of 385 selected. The questionnaire survey was applied as a research instrument. The data were analyzed by descriptive statistics, percentage, mean, and standard deviation. The inferential statistics regression analysis was applied for the hypothesis testing at a statistical significance level of 0.05

The results showed that the stress levels of Generation Y people who work with private companies in Bangkok and its vicinity was at moderate and the level of quality of life was at a high level. The level of stress affects quality of life in terms of emotional and mind, quality of life in terms of relation and social participation, quality of life in terms of education and self-development and quality of life in terms of economy and environment. This research could be a guideline for managing stress in one's work and daily life. Additionally, private companies could applied for develop human resource management systems in order to create a happiness at work. Therefore; work efficiency could be increase, so that an organization could achieved its setting goal.

Keywords: Stress, Quality of Life and Generation Y

1. บทนำ (Introduction)

ปัจจุบันในภาคส่วนขององค์กรธุรกิจมีการแข่งขันกันสูงมาก ทั้งในเรื่องของกลยุทธ์ ผลิตภัณฑ์ การตลาด รูปแบบต่างๆ เพื่อให้องค์กรได้เปรียบคู่แข่งและนำไปสู่ชัยชนะทางการตลาด สิ่งสำคัญในการนำพาองค์กรไปสู่เป้าหมาย คือ บุคลากร หรือ พนักงานในองค์กร ซึ่งเป็นกลไกหลักในการขับเคลื่อนทิศทางการดำเนินงานตามที่องค์กรกำหนดไว้ ดังนั้น พนักงานในองค์กรจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา (Sriwilai and Na-Nan, 2021) ซึ่งกลุ่มพนักงานในองค์กรเหล่านี้ พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุประมาณ 20 – 40 ปี จัดอยู่ในกลุ่มคน Generation Y หรือ Gen Y โดยเป็นแรงงานกลุ่มที่ใหญ่ที่สุดของประเทศ (Maneechote, 2020) และจากการเปลี่ยนแปลงขององค์กรท่ามกลางการแข่งขันทางธุรกิจ การปรับตัวในด้านการดำเนินชีวิตจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และการปรับพฤติกรรมในการทำงานตามเหตุการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้พนักงานในองค์กรเผชิญกับความเครียด จนนำไปสู่การขาดงานและเป็นสาเหตุทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง (Yomchinda et al., 2021)

ปัญหาด้านความเครียด หรือ ภาวะเครียดของประชากรเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในหลายประเทศ โดยมีการสำรวจความเครียดในระดับโลกของ The World Stress Index พบว่า ในปี 2021 – 2022 ประเทศในยุโรปมีระดับความเครียดอยู่ที่ระดับ 50 – 60% และมีการวัดระดับอารมณ์ของคนไทย พบว่ามีภาวะเครียด 45.5% และเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าถึง 51.5% (Benjaponpitak, 2020) นอกจากนี้ยังพบว่า สถิติการฆ่าตัวตายของประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทุกปี โดยพบว่า ในปี พ.ศ. 2563 มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จถึง 5,086 คน ต่อ 100,000 คน (Institute for Population and Social Research, 2021) ซึ่งสามารถสะท้อนได้ถึงสถานการณ์และความรุนแรงของปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เป็นผลมาจากปัญหาความเครียด นอกจากนี้ ยังพบว่า กลุ่มของพนักงานเอกชนอยู่ในภาวะเสี่ยงที่จะเข้าสู่ภาวะหมดไฟ หรือ เบิร์นเอาท์ ซินโดรม (Burnout

Syndrome) จากการทำงาน ถึง 73% (Department of Mental Health, 2020) โดยภาวะหมดไฟในการทำงานนี้เป็นผลมาจากการที่บุคคลมีความเครียดจากการทำงานในระดับสูง ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง (Vidotti et al., 2019) และอาจส่งผลให้กลายเป็นโรคซึมเศร้าและเป็นสาเหตุการเสียชีวิตในที่สุด

ในการพัฒนาประเทศ ทั้งในและต่างประเทศได้ให้ความสำคัญกับความเป็นอยู่ที่ดีและความพึงพอใจของประชาชน หรือที่เรียกว่า คุณภาพชีวิต ซึ่งสามารถสะท้อนได้จากหลายแง่มุม ทั้งในด้านเศรษฐกิจ ซึ่งนักเศรษฐศาสตร์มีความเห็นว่า สภาพเศรษฐกิจที่ดี ทำให้ประชาชนกินดีอยู่ดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีไปด้วย (Vibulthanakul, 2019) หรืออาจมองในมุมของระดับของความสุขของประชาชน ซึ่งมีรายงานสถิติความสุขใน World Happiness Report ในปี พ.ศ. 2555 – 2562 ได้แสดงให้เห็นว่า คนไทยมีความสุขลดลงเรื่อยๆ และปี พ.ศ. 2562 เป็นปีที่คนไทยมีความสุขต่ำที่สุด (Chandoewhit, 2020) เมื่อบุคคลมีความสุขน้อยลงส่งผลให้คุณภาพชีวิตของประชาชนลดลงตามไปด้วย เนื่องมาจากประชาชนไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านต่างๆ อย่างเพียงพอ จนทำให้เกิดภาวะเครียด ซึ่งเมื่ออยู่ในภาวะเครียดนานๆ จนมีระดับความเครียดสูง ทำให้สุขภาพจิตแย่ลง และส่งผลต่อเนื่องไปยังสุขภาพร่างกายในที่สุด และยังพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิต ทั้งในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม โดยความเครียดที่เพิ่มสูงขึ้นส่งผลให้คุณภาพชีวิตลดลงในทุกๆ ด้าน (Anjara et al., 2017)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงเป็นที่มาของการศึกษาผลกระทบของความเครียดที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งกลุ่มคน Gen Y นี้ เป็นกลุ่มประชากรที่มีสัดส่วนมากที่สุดในประเทศไทย (Padungphan and Khumboon, 2021) นับว่าเป็นแรงงานกลุ่มใหญ่ที่สุดของประเทศอีกด้วย (Office of the National Economics and Social Development Council, 2020) การศึกษานี้เพื่อได้ทราบถึงผลกระทบของความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของกลุ่มคน Gen Y และนำข้อมูลจากการศึกษา ไปปรับการทำงานเพื่อลดปัญหาความเครียดของคนกลุ่มนี้ เพื่อให้เกิดการทำงานที่มีความสุขและส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น เพื่อให้องค์กรสามารถบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ตลอดจนคนทำงานกลุ่ม Gen Y สามารถนำไปเป็นแนวทางการจัดการความเครียดในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองอีกด้วย

2. วัตถุประสงค์การวิจัย (Objectives)

- 1) เพื่อศึกษาระดับของความเครียดและคุณภาพชีวิตของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
- 2) เพื่อศึกษาผลของความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

3. การทบทวนวรรณกรรม (Literature Review)

3.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

Selye (1976) อ้างใน (Sornmanee, 2018) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น ซึ่งเป็นสิ่งไม่ต้องการและเกิดจากสถานการณ์ ส่งผลต่อตัวบุคคลในทุกๆ ด้าน โดยได้ประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง นอกจากนี้ ความเครียด คือ ผลของความกดดันเมื่อไม่สามารถทำตามความต้องการของตนเองได้ โดยการไม่สมหวังในสิ่งที่ต้องการ ไม่สมปรารถนา ไม่ได้ในสิ่งที่หวังตั้งใจ หรือแม้กระทั่งการสูญเสียต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ (Robbins and Judge, 2013) และสำหรับคำจำกัดความของความเครียดตาม Department of Mental Health (1999) คือ การตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่มากเกินไป

จากภายในและภายนอก โดยแสดงออกทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ต่อสภาวะความกดดัน หากบุคคลสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ก็จะสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีแรงกระตุ้น มีพลังในการจัดการสิ่งต่างๆ แต่หากไม่สามารถทำได้ จะทำให้บุคคลเกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อการทำงานในชีวิตในที่สุด

นอกจากนี้ Awasthi and Qureshi (2021) ได้กล่าวถึง ความเครียดว่า ความเครียดเป็นภาวะความวิตกกังวลที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติและหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยความเครียดในระดับสูงอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลได้ ซึ่งหากไม่มีการจัดการความเครียดที่ดีและมีประสิทธิภาพ อาจทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตได้ โดยคำจำกัดความของความเครียดเป็นปัจจัยทางร่างกาย จิตใจ หรืออารมณ์ ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดทางร่างกายหรือจิตใจ และสามารถเกิดขึ้นได้จาก ความเจ็บป่วยของร่างกาย ความกลัว กังวลต่างๆ ตลอดจนสภาพแวดล้อมหรือความเครียดในที่ทำงาน ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้ไขหรือมีการจัดการที่ดี อาจส่งให้เกิดภาวะเจ็บป่วยทางกายและจิตใจ จนอาจเป็นสาเหตุหนึ่งในการฆ่าตัวตายได้ในที่สุด (Bressler and Bressler, 2020)

ดังนั้น บทความนี้ นิยามความเครียด คือ ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อความรู้สึกล้มเหลว กดดัน บีบคั้นไม่สบายใจจากสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งประเมินแล้วว่าเกินความสามารถของคนที่จัดการหรือแก้ไขได้และหากสะสมเป็นเวลานานอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ

ผลกระทบของความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดขึ้นกับบุคคล ย่อมส่งผลกระทบไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ขึ้นอยู่กับระดับของความเครียด โดยปัญหาและผลกระทบของความเครียดที่เป็นปัญหาที่สำคัญในปัจจุบัน โดย Schuler (1980) ได้กล่าวถึงความเครียดในองค์กรว่ามีความสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากเมื่อบุคคลเกิดความเครียด มีความวิตกกังวล อาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน โดยจำแนกอาการของความเครียดออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1) อาการด้านร่างกาย มีทั้งผลกระทบระยะสั้น ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจ ระบบทางเดินหายใจ ระบบย่อยอาหารผิดปกติ มีอาการปวดศีรษะ และผลกระทบระยะยาว ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ นอกจากนี้ ยังเกี่ยวเนื่องไปถึงฮอร์โมนและระบบต่อมไร้ท่อ ทำงานผิดปกติ

2) อาการด้านจิตวิทยา ได้แก่ เปื่อหน่ายต่อสิ่งรอบตัว ซึมเศร้า วิตกกังวล สับสนในใจ ไม่พอใจต่อสิ่งต่างๆ ไม่มั่นใจในตนเอง ความอดทนต่ำ หงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิ

3) อาการด้านพฤติกรรม ทั้งในแง่ของผลกระทบส่วนบุคคล ได้แก่ การเบื่ออาหาร การกินที่เพิ่มขึ้นหรือลดลง การแต่งกาย รูปลักษณ์ที่เปลี่ยนไป มีการใช้สารเสพติด เป็นต้น และผลกระทบต่อองค์กร ได้แก่ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง มีปัญหากับเพื่อนร่วมงานและองค์กร ขาดงานบ่อย ไม่มีความคิดสร้างสรรค์

Sharma (2018) ได้ทำการศึกษาการตอบสนองต่อความเครียดของร่างกาย โดยกล่าวว่า ความเครียดเป็นสถานการณ์หรือภาวะที่ไม่พึงประสงค์ที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน จึงเกิดการตอบสนองของร่างกายในลักษณะอาการต่างๆ เมื่อร่างกายต้องเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด จะมีการปรับให้เข้ากับสถานการณ์ โดยส่งผลดังนี้

- อาการทางร่างกาย คือ เกิดปัญหาการนอนหลับ ความเหนื่อยล้าทั่วไป ปวดกล้ามเนื้อ อาหารไม่ย่อย ภูมิแพ้ การติดเชื้อเล็กน้อย เช่น โรคหวัด ฯลฯ
- อาการทางจิตใจ คือ ขาดสมาธิ
- อาการทางอารมณ์ คือ ความอดทนต่ำและหงุดหงิด
- อาการทางพฤติกรรม คือ การสูบบุหรี่และการดื่ม ซึ่งหากร่างกายเผชิญปัญหาและอยู่ในภาวะเครียดเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดผลกระทบในระยะยาวโดยมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคร้ายแรง อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดหัวใจ

Bird et al. (2020) ได้กล่าวว่า ร่างกายมีการตอบสนองต่อความเครียดทั้งแบบระยะสั้น และระยะยาว ขึ้นกับระดับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากการตอบสนองของระบบฮอร์โมนต่างๆ ของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป จนนำไปสู่อาการป่วยทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล ภาวะสมองเสื่อม เบาหวาน และความอ่อนแอของร่างกาย นอกจากนี้ความเครียดเรื้อรังยังนำไปสู่พฤติกรรมการใช้ยาเสพติดและแอลกอฮอล์

จากทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยจึงสรุปว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียดจากสาเหตุต่างๆ ย่อมส่งผลกระทบต่อบุคคลนั้นๆ โดยผลกระทบที่เกิดขึ้นจะมากขึ้นกับระดับความเครียดของบุคคล งานวิจัยนี้ได้จัดกลุ่มผลกระทบของความเครียดตามลักษณะอาการที่มีผลโดยตรงกับตัวบุคคล โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม สรุปได้ดังนี้

1) ผลกระทบทางด้านสุขภาพร่างกาย ได้แก่ ระบบหัวใจ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง อัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ, ระบบทางเดินอาหาร เช่น อาหารไม่ย่อย, ระบบประสาท เช่น สมองเสื่อม, ระบบทางเดินหายใจ เช่น หวัด หอบหืด, อาการเหนื่อยล้าของร่างกาย เช่น อ่อนเพลีย และอาการปวดของร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อ ปวดหลัง

2) ผลกระทบด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ ได้แก่ เบื่อหน่าย และท้อแท้, วิตกกังวลและซึมเศร้า, หงุดหงิดง่าย, ไม่มั่นใจในตนเอง และไม่มีสมาธิ

3) ผลกระทบด้านพฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป เช่น การกิน การนอน การแต่งกาย ประสิทธิภาพการทำงานลดลง และมีปัญหาการเข้าสังคมและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

ความหมายของคุณภาพชีวิต มีแนวคิดที่หลากหลายมิติ โดยองค์กรและนักวิจัยได้ให้คำนิยามไว้ เช่น องค์การยูเนสโก (UNESCO, 1981) ซึ่งสรุปเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ว่า เป็นความรู้สึกที่พึงพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ของชีวิต คือ การดำเนินชีวิตท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสุข และพึงพอใจทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดีและสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพส่วนบุคคลสร้างสรรค์ พัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข หรือกล่าวแบบเข้าใจได้ง่าย คือ ภาวะความเป็นอยู่ที่ดี กินดี มีสุข ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษคำว่า “Well-being” คือ การมีความสุข การมีชีวิตที่ผาสุก (Bilheem, 2016)

นอกจากนี้ Rattanawongsa (2018) และ Jadesadalug and Pienvimungsa (2018) ได้อธิบายว่าคุณภาพชีวิต คือ สภาพความเป็นอยู่ของบุคคลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานในทุกๆ ด้านอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดความสุขทั้งในแง่ของการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสมไม่เป็นภาระและปัญหาของสังคม

บทความนี้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต คือ การที่บุคคล มีความอยู่ดีมีสุข มีความพึงพอใจในชีวิตจากการได้รับการตอบสนองของความต้องการพื้นฐานทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและความคิด และสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสันติและเหมาะสม

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

Ferrans and Powers (1985) ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 องค์ประกอบ เพื่อใช้ในการประเมินการรับรู้และความพึงพอใจในหลากหลายมิติ และใช้เป็นดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิต ได้แก่

1. ด้านสุขภาพและหน้าที่ (Health and Functioning) ประกอบด้วย สุขภาพร่างกาย ความเจ็บปวด พลังกำลัง ความสามารถในการดูแลตัวเองและควบคุมการใช้ชีวิต ความสามารถในการดูแลผู้อื่น ชีวิตด้านเพศ ความกังวลต่างๆ การมีความคิดและการคิดถึงอนาคตที่ดี

2. ด้านสังคมและเศรษฐกิจ (Social and Economic) ประกอบด้วย การมีเพื่อนและเพื่อนบ้าน การสนับสนุนด้านอารมณ์จากคนรอบข้าง การมีบ้านและครอบครัว การมีหรือไม่มีงานทำ การได้รับการศึกษา และความต้องการด้านการเงิน

3. ด้านจิตใจและวิญญาณ (Psychological and Spiritual) ประกอบด้วย การมีความสงบในจิตใจ การมีศรัทธาในสิ่งที่นับถือ การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย การมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต พอใจรูปลักษณ์ภายนอกและพอใจในตนเอง

4. ด้านครอบครัว (Family) ประกอบด้วย สุขภาพของคนในครอบครัว การมีบุตรหลาน สุขภาพของคนในครอบครัว การมีคู่รัก คู่สมรส และการได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์จากคนในครอบครัว

López-Ruiz et al. (2021) ได้อธิบายว่า ความเป็นอยู่ที่ดีนำไปสู่ความสุขในชีวิต โดยได้ทำการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขและวัดระดับความพึงพอใจในปัจจัยด้านต่างๆ ซึ่งประกอบด้วย

- ความพึงพอใจในชีวิต ความไว้วางใจและความปลอดภัย คือ การมีครอบครัว มีที่อยู่อาศัย การมีงานทำ มีความปลอดภัยและความมั่นใจในสิ่งแวดล้อมและเมือง อยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่สะอาด ไม่มีมลภาวะ
- การเข้าถึงการขนส่ง การพัฒนาตนเอง และพื้นที่พักผ่อน คือ การเข้าถึงและการใช้ขนส่งสาธารณะ การมีกิจกรรมและการพัฒนาตนเอง การมีพื้นที่สำหรับพักผ่อนและพื้นที่เล่นกีฬา
- บุรณาการและความยั่งยืนทางสังคม คือ การร่วมมือกันของชุมชน มีความมุ่งมั่นดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม
- บริการสาธารณะ คือ การประเมินรัฐสวัสดิการและประสิทธิภาพการบริหาร

โดยผู้ที่มีความสุขในชีวิตและมีความพึงพอใจในปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต จะมีระดับความเป็นอยู่ที่ดีและคุณภาพชีวิตที่ดี

จากการศึกษาพบว่า องค์ประกอบคุณภาพชีวิตที่ทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบด้วย

1. ด้านการดำเนินชีวิตและสมรรถภาพร่างกาย ได้แก่ ความสามารถในการดำเนินชีวิต เช่น การดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การดูแลตนเองและผู้อื่น และการมีสุขภาพแข็งแรง

2. ด้านอารมณ์ ความคิดและจิตใจ ได้แก่ ความพึงพอใจในตนเอง การมีแรงจูงใจ และมีเป้าหมาย อิสระทางความคิด และการตัดสินใจ ความเชื่อ ความศรัทธาในสิ่งที่นับถือ และสุขภาพจิตดี เช่น จิตใจสงบ

3. ด้านความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมทางสังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และบุคคลรอบข้าง การได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง เช่น การรับฟังปัญหา การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน และการมีส่วนร่วมทางสังคม เช่น ร่วมกิจกรรมในชุมชน การรับรู้หน้าที่และปฏิบัติตามกฎหมายและกฎระเบียบต่างๆ

4. ด้านการศึกษาและพัฒนาตนเอง ได้แก่ การศึกษา การพัฒนาตนเอง และเรียนรู้ทักษะต่างๆ การมีความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก และการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

5. ด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การมีอาชีพ รายได้และความมั่นคงทางการเงิน การเข้าถึงบริการทางการเงิน ความปลอดภัยในการดำรงชีวิต ความสะดวกในการคมนาคม สิ่งแวดล้อม และมีพื้นที่สำหรับพักผ่อนและเล่นกีฬา

4. วิธีการวิจัย (Research Methodology)

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้วิธีวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เก็บข้อมูลผ่าน Google Form ที่ส่งกระจายไปยังกลุ่มคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

4.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Non-probability Sampling) โดยมีวิธีการเลือกเก็บกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) สุ่มตัวอย่างจากกลุ่มคน Gen Y ซึ่งมีอายุระหว่าง 22 – 42 ปี และทำงานกับบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่มีการอ้างอิง ของขนาดของประชากรที่แน่นอน จึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณโดยใช้สูตรของ Cohran (1997) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% สามารถคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้ จำนวน 385 คน โดยใช้ค่าตามคัตกรอง

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) อ้างอิงมาจากแนวคิดและทฤษฎี ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งคำถามออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลและลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะคำถามแบบให้เลือกตอบ (Check List) และเป็นคำถามปลายปิด

ส่วนที่ 2 และส่วนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับ ระดับของความเครียดและคุณภาพชีวิต โดยมีลักษณะคำถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale)

4.3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

การตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ทำโดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาและความเข้าใจ ส่วนการตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ทำโดยการนำแบบสอบถามที่ผ่านการแก้ไขและตรวจสอบความเที่ยงตรงแล้วไปทดสอบกับประชากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 30 ชุด เพื่อให้ได้ข้อมูลในการทดสอบความเชื่อมั่น การทดสอบความเชื่อมั่นจะใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยแบบสอบถามในส่วนของผลกระทบของความเครียด มีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.847 และแบบสอบถามในส่วนของคุณภาพชีวิต มีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.924 ซึ่งมีค่าเกินเกณฑ์ 0.7 ขึ้นไป (Cronbach, 1951) จึงนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้

4.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

วิเคราะห์ข้อมูลทำโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังต่อไปนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.)
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐานและวิเคราะห์ข้อมูลหาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ โดยผู้วิจัยเลือกใช้ สถิติการถดถอย (Regression Analysis) กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

5. ผลการวิจัย (Research Finding)

5.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 34 – 37 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี ซึ่งตำแหน่งงานอยู่ในระดับปฏิบัติการ มีอายุงาน 5 – 10 ปี มีรายได้ต่อเดือนในช่วง 20,001 – 30,000 บาท

5.2 การวิเคราะห์ระดับความเครียดของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ระดับของความเครียดที่ส่งผลต่อ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย	ลำดับ
สุขภาพร่างกาย	2.70	0.948	ปานกลาง	
อาการเกี่ยวกับระบบหัวใจ*	2.45	1.083	ต่ำ	4
อาการเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร*	2.82	1.321	ปานกลาง	3
อาการเกี่ยวกับระบบประสาท*	2.35	1.018	ต่ำ	6
อาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ*	2.43	1.118	ต่ำ	5
อาการเหนื่อยล้าของร่างกาย*	3.20	1.245	ปานกลาง	2
อาการปวดของร่างกาย*	3.28	1.322	ปานกลาง	1
สุขภาพจิตและอารมณ์	2.92	1.051	ปานกลาง	
รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้*	3.21	1.095	ปานกลาง	1
มีความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า*	3.01	1.085	ปานกลาง	3
รู้สึกหงุดหงิดง่าย*	3.19	1.202	ปานกลาง	2
รู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง*	2.81	1.202	ปานกลาง	5
ไม่มีสมาธิ*	2.97	1.179	ปานกลาง	4
พฤติกรรม	2.93	0.989	ปานกลาง	
รู้สึกว่าดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป*	3.07	1.197	ปานกลาง	2
ประสิทธิภาพการทำงานลดลง*	3.22	1.179	ปานกลาง	1
มีปัญหาการเข้าสังคมและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น*	2.58	1.047	ปานกลาง	3
สรุประดับความเครียดภาพรวม	2.90	0.091	ปานกลาง	

*ข้อความเชิงลบ

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับของความเครียดที่ส่งผลต่อคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยระดับความเครียดส่งผลต่อพฤติกรรมมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ 2.93 (S.D.= 0.989) โดยปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง รองลงมา ระดับของความเครียดส่งผลต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.92 (S.D.= 1.051) โดยอาการที่พบมากที่สุด คือ รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ และระดับของความเครียดส่งผลต่อสุขภาพกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70 (S.D.= 0.948) โดยอาการที่พบมากที่สุด คือ อาการปวดของร่างกาย

5.3 การวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณภาพชีวิตของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนใน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ระดับของคุณภาพชีวิต	$\bar{x}$	S.D.	การแปลความหมาย	ลำดับ
ด้านสมรรถภาพร่างกายและการดำเนินชีวิต	3.56	0.684	มาก	
ความสามารถในการดำเนินชีวิต	3.51	0.955	มาก	3
ความสามารถดูแลบุคคลในครอบครัว และผู้อื่น	3.61	0.903	มาก	1
มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	3.56	0.876	มาก	2
ด้านอารมณ์ ความคิดและจิตใจ	3.67	0.622	มาก	
ความพึงพอใจในตนเอง	3.59	0.789	มาก	4
มีแรงจูงใจ และมีเป้าหมายในชีวิต	3.82	0.808	มาก	1
มีอิสระในความคิด การตัดสินใจ	3.78	0.844	มาก	2
มีความเชื่อ ความศรัทธาในสิ่งที่นับถือ	3.65	0.901	มาก	3
มีสุขภาพจิตดี	3.49	0.930	ปานกลาง	5
ด้านความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมทางสังคม	3.77	0.790	มาก	
มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และบุคคลรอบข้าง	4.00	0.878	มาก	1
ได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง	3.76	0.921	มาก	2
มีส่วนร่วมทางสังคม	3.54	0.941	มาก	3
ด้านการศึกษาและพัฒนาตนเอง	3.83	0.729	มาก	
ได้รับการศึกษา พัฒนาตนเอง และเรียนรู้ทักษะต่างๆ	3.67	0.935	มาก	3
มีความคิดสร้างสรรค์	3.67	0.891	มาก	2
สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร	4.16	0.835	มาก	1
ด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม	3.53	0.798	มาก	
มีอาชีพ รายได้ ความมั่นคงทางการเงิน	3.62	0.905	มาก	2
รู้สึกถึงความปลอดภัยในการดำรงชีวิต	3.65	0.970	มาก	1
ได้รับความสะดวกในการคมนาคม	3.47	1.023	ปานกลาง	3
อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ดี	3.43	1.039	ปานกลาง	5
ในบริเวณที่อาศัยมีพื้นที่สำหรับพักผ่อนและเล่นกีฬา	3.46	1.028	ปานกลาง	4
สรุปคุณภาพชีวิตภาพรวม	3.67	0.064	มาก	

จากตารางที่ 2 พบว่า คุณภาพชีวิตของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑลในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยคุณภาพชีวิตด้านการศึกษาและพัฒนาตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ 3.83 (S.D.= 0.729) โดยให้ความสำคัญกับความสามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารมากที่สุด ถัดมา คือ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 (S.D.= 0.790) โดยให้ความสำคัญกับมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และบุคคลรอบข้างมากที่สุด ถัดมา คือ คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ความคิดและจิตใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 (S.D.= 0.622) โดยให้ความสำคัญกับการมีแรงจูงใจ และมีเป้าหมายในชีวิตมากที่สุด ถัดมา คือ คุณภาพชีวิตด้านสมรรถภาพร่างกาย

และการดำเนินชีวิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 (S.D.= 0.684) โดยให้ความสำคัญกับความสามารถดูแลบุคคลในครอบครัวและผู้อื่นมากที่สุด และคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 (S.D.= 0.798) โดยรู้สึกถึงความปลอดภัยในการดำรงชีวิตมากที่สุด ตามลำดับ

5.4 ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 0 (H_0) ระดับของความเครียดมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต ของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอย (Regression) เพื่อศึกษาระดับของความเครียดส่งผลต่อคุณภาพชีวิต

ผลการวิเคราะห์	B	SE	t	Sig.
ค่าคงที่	3.237	0.111	29.137	0.000*
ระดับผลของความเครียด	0.137	0.034	4.036	0.000*
R square= 0.041 F= 16.29 Sig.= 0.000* n= 385				

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

โดยผลการวิเคราะห์การถดถอยระหว่างตัวแปรอิสระ คือ ระดับผลกระทบของความเครียด กับคุณภาพชีวิต พบว่า ระดับของความเครียดมีผลต่อคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 1 (H_1) ระดับของความเครียดมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตด้านสมรรถภาพร่างกายและการดำเนินชีวิตของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การถดถอย (Regression) เพื่อศึกษาระดับของความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสมรรถภาพร่างกายและการดำเนินชีวิต

ผลการวิเคราะห์	B	SE	t	Sig.
ค่าคงที่	3.766	0.120	31.506	0.000*
ระดับของความเครียด	-0.073	0.040	-1.802	0.072
R square= 0.008 F= 3.249 Sig.= 0.000* n= 385				

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิเคราะห์การถดถอยระหว่างตัวแปรอิสระ คือ ระดับของความเครียด ไม่มีผลกับคุณภาพชีวิตด้านสมรรถภาพร่างกายและการดำเนินชีวิต อย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ 0.05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ 1

สมมติฐานที่ 2 (H_2) ระดับของความเครียดมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ความคิดและจิตใจของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์การถดถอย (Regression) เพื่อศึกษาระดับของความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ความคิดและจิตใจ

ผลการวิเคราะห์	B	SE	t	Sig.
ค่าคงที่	4.082	0.108	37.462	0.000*
ระดับของความเครียด	-0.128	0.036	-3.523	0.000*
R square= 0.031 F= 12.411 Sig.= 0.000* n= 385				

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิเคราะห์การถดถอยระหว่างตัวแปรอิสระ คือ ระดับของความเครียด กับ คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ความคิดและจิตใจ พบว่า ระดับของความเครียดมีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ความคิดและจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานที่ 2

สมมติฐานที่ 3 (H₃) ระดับของความเครียดมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ และการมีส่วนร่วมทางสังคม ของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์การถดถอย (Regression) เพื่อศึกษาระดับของความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ และการมีส่วนร่วมทางสังคม

ผลการวิเคราะห์	B	SE	t	Sig.
ค่าคงที่	4.402	0.134	32.738	0.000*
ระดับของความเครียด	-0.224	0.045	-4.947	0.000*

R square= 0.060 F= 24.470 Sig.= 0.000* n= 385

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิเคราะห์การถดถอยระหว่างตัวแปรอิสระ คือ ระดับของความเครียด กับ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมทางสังคม พบว่า ระดับของความเครียดมีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ และการมีส่วนร่วมทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานที่ 3

สมมติฐานที่ 4 (H₄) ระดับของความเครียดมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตด้านการศึกษาและพัฒนาตนเอง ของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์การถดถอย (Regression) เพื่อศึกษาระดับของความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านการศึกษาและพัฒนาตนเอง

ผลการวิเคราะห์	B	SE	t	Sig.
ค่าคงที่	4.203	0.127	33.219	0.000*
ระดับของความเครียด	-0.130	0.043	-3.055	0.002

R square= 0.024 F= 9.336 Sig.= 0.000* n= 385

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิเคราะห์การถดถอยระหว่างตัวแปรอิสระ คือ ระดับของความเครียด กับ คุณภาพชีวิตด้านการศึกษาและพัฒนาตนเอง พบว่า ระดับของความเครียดมีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านการศึกษาและพัฒนาตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานที่ 4

สมมติฐานที่ 5 (H₅) ระดับของความเครียดมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์การถดถอย (Regression) เพื่อศึกษาระดับของความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม

ผลการวิเคราะห์	B	SE	t	Sig.
ค่าคงที่	3.898	0.139	28.091	0.000*
ระดับของความเครียด	-0.131	0.047	-2.808	0.005

R square= 0.020 F= 7.884 Sig.= 0.000* n= 385

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิเคราะห์การทดลองระหว่างตัวแปรอิสระ คือ ระดับของความเครียด กับ คุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม พบว่า ระดับของความเครียดมีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานที่ 5

6. สรุปผลการวิจัยและอภิปราย (Conclusion and Discussion)

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 34 – 37 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี ซึ่งตำแหน่งงานอยู่ในระดับปฏิบัติการ มีอายุงาน 5 – 10 ปี มีรายได้ต่อเดือนในช่วง 20,001 – 30,000 บาท

6.1 ระดับความเครียดและคุณภาพชีวิต

โดยภาพรวมของกลุ่มคน Gen Y มีความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับของความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง พบว่า ระดับของความเครียดที่ส่งผลต่อพฤติกรรม อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยมากที่สุด) รองลงมา คือ ระดับของความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ และระดับของความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพกาย (ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด) สำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับของคุณภาพชีวิต พบว่า อยู่ในระดับมาก โดยคุณภาพชีวิตด้านการศึกษาและพัฒนาตนเองอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยมากที่สุด) รองลงมา คือ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมทางสังคม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ความคิดและจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านการดำเนินชีวิตและสมรรถภาพร่างกาย และคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม (ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด)

6.2 ผลกระทบของความเครียดที่มีต่อคุณภาพชีวิต

การทดสอบสมมติฐานของการศึกษาในครั้งนี้ สามารถแสดงผลสรุปได้ดังนี้ ตารางที่ 9 แสดงผลของความเครียดที่มีต่อคุณภาพชีวิตของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ตัวแปร		ความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของคน Gen Y
ระดับของความเครียด	คุณภาพชีวิตด้านสมรรถภาพร่างกายและการดำเนินชีวิต	X
	คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ความคิดและจิตใจ	✓
	คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมทางสังคม	✓
	คุณภาพชีวิตด้านการศึกษาและพัฒนาตนเอง	✓
	คุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม	✓

หมายเหตุ: เครื่องหมาย ✓ หมายถึง มีผลกระทบ, เครื่องหมาย X หมายถึง ไม่มีผลกระทบ

จากตารางที่ 9 พบว่า ระดับของความเครียดไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสมรรถภาพร่างกายและการดำเนินชีวิตของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยพบว่า ระดับของความเครียดในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ถึงแม้ว่ากลุ่มคน Gen Y อยู่ในภาวะเครียดทั้งจากการทำงานหรือจากการใช้ชีวิตประจำวัน แต่เนื่องจากช่วงอายุที่จัดอยู่ในวัยทำงานซึ่งยังมีความแข็งแรงของร่างกาย จึงไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสมรรถภาพร่างกายและการดำเนินชีวิต

ระดับของความเครียดส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ความคิดและจิตใจ ของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล กล่าวคือ หากกลุ่มคน Gen Y มีระดับความเครียดสูง จะมีความวิตกกังวล มีอาการซึมเศร้า ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตและย่อมส่งผลต่อเนื่องไปยังคุณภาพชีวิตในด้านอารมณ์ ความคิดและจิตใจ สอดคล้องกับ Sunga (2019) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์

ระหว่างคุณภาพชีวิตความเครียดและสุขภาพจิต พบว่า เมื่อเกิดความเครียดสูงจะทำให้เกิดอาการวิตกกังวล ซึ่งผลต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ

ระดับของความเครียดส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ และการมีส่วนร่วมทางสังคมของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล กล่าวคือ หากกลุ่มคน Gen Y มีระดับความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนในครอบครัวและคนรอบข้าง ตลอดจนได้รับการสนับสนุนทางสังคม เช่น การรับฟังปัญหา เพื่อเป็นการระบายและลดความเครียดที่เกิดขึ้น จึงส่งผลให้คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ และการมีส่วนร่วมทางสังคมดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Eisapareh et al. (2020) ที่ได้ทำการศึกษาระหว่างความเครียดจากงาน ความรู้ด้านสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตในการทำงาน พบว่า ความเครียดจากการทำงานและการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ทั้งจากครอบครัวและคนรอบข้างส่งผลต่อคุณภาพชีวิต โดยการสนับสนุนทางสังคมสามารถลดความเครียดจากงานและเพิ่มระดับคุณภาพชีวิตในการทำงานได้

ระดับของความเครียดส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านการศึกษาและพัฒนาตนเอง ของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล กล่าวคือ หากกลุ่มคน Gen Y ได้รับการศึกษา มีการพัฒนาตนเองในทักษะใหม่ๆ ทันต่อเทคโนโลยีและสิ่งที่เปลี่ยนแปลง เมื่อเผชิญกับความเครียดหรือพบปัญหา จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และแก้ไขปัญหาได้อย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับ Bhargava and Trivedi (2018) ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่สามารถช่วยลดความเครียด เช่น ไปทัศนศึกษา ใช้อินเทอร์เน็ต อ่านหนังสือ ซึ่งนอกจากช่วยลดความเครียดได้แล้ว ยังนับว่าเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตได้อีกทางหนึ่ง

ระดับของความเครียดส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล กล่าวคือ หากกลุ่มคน Gen Y อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความปลอดภัย และมีพื้นที่ในการเล่นกีฬาและพักผ่อน เมื่อเผชิญกับความเครียด ก็สามารถไปออกกำลังกาย พักผ่อนหย่อนใจ ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการคลายเครียด และการที่ได้อาศัยอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ดี ไม่มีมลภาวะ ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตดี สอดคล้องกับ Ng et al. (2018) ซึ่งได้อธิบายถึงคุณภาพชีวิตด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมเป็นหลัก ซึ่งประกอบด้วยคุณภาพของสภาพแวดล้อม ความปลอดภัย การคมนาคม นอกจากนี้สถานะทางการเงิน การมีงานทำ ก็มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้วยเช่นกัน

7. ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

ผู้บริหารควรให้ความสนใจกลุ่มคน Gen Y ในองค์กรและมีการดูแล เช่น จัดการอบรมด้านการสร้างแรงจูงใจ มีหน่วยงานให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต เพื่อให้สามารถสร้างแรงจูงใจ มีเป้าหมายในชีวิต และมีสุขภาพจิตที่ดี และควรมีการจัดกิจกรรมให้พนักงานแต่ละฝ่ายได้ร่วมงานกัน เช่น การจัดสัมมนา งานปีใหม่อีกีฬา เพื่อให้พนักงานได้รู้จักและสนิทสนมกันมากขึ้น เพื่อจะได้เกิดความร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทำงาน รวมถึงส่งเสริมให้พนักงานศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เช่น จัดหาทุนการศึกษาให้พนักงานที่สนใจศึกษาต่อ การอบรมหลักสูตรต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และมีทักษะต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาบริษัทและพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ทางบริษัทควรดูแลสวัสดิการให้พนักงานให้เหมาะสม เช่น รายได้ วันหยุดประจำปี ให้เหมาะสมกับตำแหน่ง หน้าที่และความรับผิดชอบ รวมทั้งสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เหมาะสม เช่น ความสว่าง อุณหภูมิ และความปลอดภัย ในบริเวณที่ทำงาน เพื่อให้พนักงานมีความเป็นอยู่ด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมที่ดี

จากการศึกษาพบว่า ความเครียดนั้นส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ดังนั้นพนักงาน Gen Y ที่ได้รับผลกระทบจากความเครียดควรต้องหาวิธีจัดการความเครียด เพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดกับคุณภาพชีวิต โดยแนวทางในการจัดการความเครียดจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามี 3 วิธี คือ การแก้ปัญหาและจัดการกับสถานการณ์

การปรับและควบคุมอารมณ์ การหลีกเลี่ยงปัญหา โดยขึ้นกับบุคคลนั้นว่าจะใช้แนวทางใดในการจัดการความเครียดให้เหมาะสมกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ประสบ ทั้งนี้การศึกษานี้พบว่า แนวทางการจัดการความเครียดด้วยการปรับและควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับมาก แต่ไม่ได้เป็นการจัดการความเครียดที่ต้นเหตุของปัญหา ดังนั้นจึงควรใช้การจัดการความเครียดด้วยการแก้ปัญหาและจัดการกับสถานการณ์ เช่น การวางแผน หาข้อมูลและวิธีการ เพื่อลงมือแก้ปัญหา

REFERENCES

- Anjara, S. G., Nellums, L. B., Bonetto, C., and Van Bortel, T. (2017). Stress, health and quality of life of female migrant domestic workers in Singapore: a cross-sectional study. *BMC women's health*, 17(1), 1-13.
- Awasthi, M. O., and Qureshi, M. (2021). Management of Stress and Coping Behavior–A Psychological Analysis Study of Stressed Police Force. *BVIMSR's Journal of Management Research*, 13(1), 1-5.
- Benjaponpitak, A. (2020). Department of Mental Health surveys the emotional level of Thai people confident that they are still strong through various problems. Retrieved from <https://www.tnnthailand.com/news/health/104539/>
- Bhargava, D., and Trivedi, H. (2018). A study of causes of stress and stress management among youth. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences*, 11(03), 108-117.
- Bilheem, N. (2016). *The scope of quality of life of the people affected by the unrest in the three Southern border provinces: a case study of Raman District, Yala Province*. Master of Science in Health System Management, Prince of Songkhla University.
- Bird, W., Adamo, G., Pitini, E., Gray, M., and Jani, A. (2020). Reducing chronic stress to promote health in adults: the role of social prescriptions and social movements. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 113(3), 105-109.
- Bressler, M. S., and Bressler, L. A. (2020). Minding Your Business: How Entrepreneurs Manage Stress. *Journal of Organizational Psychology*, 20(3), 10-17.
- Chandoevwhit, W. (2020). The Happiness Survey. Retrieve from <https://tdri.or.th/2020/11/the-happiness-survey/>
- Cochran, W.G. (1977). *Sampling techniques*. (3rd Edition). New York: John Wiley and Sons.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334.
- Department of Mental Health. (1999). *Development of Thai computerized self-analysis stress test*. (2nd Edition). Bangkok.
- Department of Mental Health. (2020). BURNOUT IN THE CITY Research indicates that more than half of the city's working-age residents are at risk of burnout. Retrieved from <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30176>

- Eisapareh, K., Nazari, M., Kaveh, M. H., and Ghahremani, L. (2020). The relationship between job stress and health literacy with the quality of work life among Iranian industrial workers: The moderating role of social support. *Current Psychology*, 1-9.
- Ferrans, C. E., and Powers, M. J. (1985). Quality of life index: development and psychometric properties. *Advances in nursing science*, 8(1), 15-24
- Institute for Population and Social Research. (2021). Thai Health – 2021: COVID-19 Disaster Shakes the World. Institute for Population and Social Research, Mahidol University.
- Jadesadalug, V. and Pienvimungsa, S. (2018). Quality of life of the elderly in Don Seng Village, Bang Pae Sub-district, Bang Phae District, Ratchaburi. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 11(1), 3144-3156.
- López-Ruiz, V. R., Huete-Alcocer, N., Alfaro-Navarro, J. L., and Nevado-Peña, D. (2021). The relationship between happiness and quality of life: A model for Spanish society. *Plos one*, 16(11), e0259528. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259528>
- Maneechote, S. (2020). Focus on Gen Y life, love freedom – single – lots of debt. Retrieved from <https://www.bltbangkok.com/news/17070/>
- Ng, S. L., Zhang, Y., Ng, K. H., Wong, H., and Lee, J. W. Y. (2018). Living environment and quality of life in Hong Kong. *Asian Geographer*, 35(1), 35-51.
- Office of the National Economics and Social Development Council. (2020). Fourth Quarter Thai Society and Overview of 2019. Retrieved from https://social.nesdc.go.th/social/Portals/0/Documents/ppt_%E0%B9%81%E0%B8%96%E0%B8%A5%E0%B8%87%E0%B8%82%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A7%20Q4-2562_2323.pdf.
- Padungphan, A. and Khumboon, R. (2021). Factors affecting the decision to buy furniture and home decor of the GenY group in Bangkok and Surrounding areas. *DPU Graduate Studies Journal*, 9(2).
- Rattanawongsa, J. (2018). *Factors affecting quality of life of people in the area of Khwao Sub-district Muang Mahasarakham*. Master of Public Administration (Public and Private Management), Rajabhat Maha Sarakham University.
- Robbins, S. P., and Judge, T. A. (2013). *Organizational Behavior*. (15th Edition). The United States of America.
- Schuler, R. S. (1980). Definition and conceptualization of stress in organizations. *Organizational behavior and human performance*, 25(2), 184-215.
- Selye, H. (1976). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation*, 137-146, Springer, Boston, MA.
- Sharma, D. K. (2018). Physiology of stress and its management. *J Med Stud Res*, 1(001), 1-5.
- Sornmanee, P. (2018). *Appropriate stress management of teachers of the Faculty of Education Silpakorn University, Sanam Chandra Palace Campus*. Bachelor of Arts, Silpakorn University.

- Sriwilai, W. and Na-Nan, K. (2021). Effect of Stress and Burnout on Employee Job Performance: A Case of Fine Metal Technologies Public Company limited. *Santapol College Academic Journal*, 7(2), 34-42.
- Sunga, A. (2019). Quality of life and stress as correlate to mental health among teachers: Basis for a wellness program. *Asian Journal of Multidisciplinary Studies*, 2(1), 17-30.
- UNESCO. (1981). *Quality of Life: An Orientation to Population Education*. UNESCO Regional Office for Education in Asia and The Pacific. Bangkok, Thailand.
- Vibulthanakul, S. (2019). Quality Thai Economy is the quality of life of Thai people. Retrieved from <https://www.bangkokbiznews.com/blogs/columnist/126104>
- Vidotti, V., Martins, J. T., Galdino, M. J. Q., Ribeiro, R. P., and Robazzi, M. L. D. C. C. (2019). Burnout syndrome, occupational stress and quality of life among nursing workers. *Enfermería Global*, 18(3), 366-375.
- Yomchinda, T., Yomchinda, L., Chakesaengrat, K. and Jampangoen, R. (2021). The Effects of Organizational Behavior toward Work Stress during Covid-19 Pandemic: A Case of Bangkok Metropolitan Private Companies. *Journal of Chandrakasemsarn*, 27(1), 141-157.

ข้อมูลติดต่อ

1. วรยุทธ ศรีศักดิ์ (Worayuth Srisakda)
E-mail: worayuth.s@ku.th
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ยุรพร ศุภรัตน์ (Assistant Professor Dr.Yuraporn Sudharatna)
E-mail: fbusyps@ku.ac.th
คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
(Faculty of Business Administration, Kasetsart University)