

การศึกษาปัจจัยความเสี่ยงและแนวทางการจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคม ของแรงงานก่อสร้างในจังหวัดระยอง

The Study of Psychosocial Risk Factors and Risk Management Approaches for Construction Workers in Rayong Province

ธีรเจต ปัตถนาวรณ^{1*}, ปิยะรัตน์ ปรีย์มานิช¹, เสรีย์ ตู่ประกาย¹ และวัฒนา จันทะโคตร²

Teerajet Pattanawat^{1*}, Piyarat Premanoch¹, Seree Tuprakay¹ and Wattana Chanthakhot²

¹ สาขาวิชาวิศวกรรมความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพฯ 10240

¹ Safety Occupational Health And Environmental Engineering Ramkhamhaeng University Bangkok 10240

² สาขาวิชาวิศวกรรมอุตสาหการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธนบุรี กรุงเทพฯ 10160

² Department of Industrial Engineering, Faculty of Engineering, Thonburi University, Bangkok 10160, Thailand

*Corresponding author E-mail: 6614350001@rumail.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาระดับความเครียดในการทำงานของแรงงานก่อสร้าง ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงและพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคมในการทำงานของแรงงานก่อสร้าง ในไซต์งานก่อสร้างแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง ใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ ผลการศึกษา พบว่า โดยรวมของผู้ที่ตอบแบบสอบถาม อยู่ในระดับรู้สึกเครียดปานกลาง ($\bar{X} = 2.73$) ปัจจัยในการทำงานที่สัมพันธ์กับความเครียดโดยรวมของผู้ที่ตอบแบบสอบถามอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.69$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าปัจจัยในการทำงานที่สัมพันธ์กับความเครียดมากที่สุด ได้แก่ ปัจจัยภายใน ($\bar{X} = 3.04$) และมีปัจจัยในการทำงานที่สัมพันธ์กับความเครียดน้อยสุด ได้แก่ สัมพันธภาพในหน่วยงาน ($\bar{X} = 2.31$) ในส่วนของพฤติกรรมการจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคมโดยภาพรวม อยู่ในระดับเป็นครั้งคราว ($\bar{X} = 2.46$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าคนงานมีพฤติกรรมเผชิญความเสี่ยงด้านจิตสังคมแบบมุ่งแก้ปัญหา ($\bar{X} = 2.56$) มากกว่าการมีพฤติกรรมเผชิญความเสี่ยงด้านจิตสังคมแบบลดอารมณ์ ($\bar{X} = 2.35$) ข้อเสนอแนะจากการศึกษา ได้แก่ การปรับระบบการทำงานและระยะเวลาการทำงานให้เหมาะสม เพิ่มมาตรการลดความเสี่ยง เช่น กิจกรรมนันทนาการและสร้างแรงจูงใจ นอกจากนี้ ควรมีการกำหนดขอบเขตหน้าที่ชัดเจน ปรับปรุงสวัสดิการและโอกาสก้าวหน้า รวมถึงเสริมสร้างสัมพันธภาพในองค์กร และปรับโครงสร้างการบริหารให้เหมาะสม เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี ลดความเครียด และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของแรงงานก่อสร้าง

คำสำคัญ : ความเครียดจากการทำงาน การจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคม งานก่อสร้าง

Abstract

This research article aims to study the level of work-related stress among construction workers, the factors contributing to psychosocial risks, and the risk management behaviors in a construction site in Rayong province. The research methodology used was a survey. The study found that, in general, the respondents reported experiencing a moderate level of stress ($\bar{x} = 2.73$). Work-related factors that correlated with overall stress were also moderate ($\bar{x} = 2.69$). When examined by individual factors, the most significant factor contributing to stress was internal factors ($\bar{x} = 3.04$), while the least significant was interpersonal relationships within the organization ($\bar{x} = 2.31$). Regarding psychosocial risk management behaviors, overall, they were reported as occasional ($\bar{x} = 2.46$). When examined by category, workers exhibited a problem-solving approach ($\bar{x} = 2.56$) to psychosocial risks more than an emotional regulation approach ($\bar{x} = 2.35$). Recommendations from the study include adjusting work systems and working hours to be more suitable, increasing risk-reducing measures such as recreational activities and motivation-building, clearly defining job responsibilities, improving welfare and career advancement opportunities, and enhancing organizational relationships. Additionally, restructuring management practices to create a better work environment will reduce stress and increase work efficiency among construction workers.

Keywords : Work-related stress, psychosocial risk management, construction work.

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยได้พัฒนาเจริญรุ่งเรืองไปสู่ความทันสมัยอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านวิชาการ เทคโนโลยี สารสนเทศ ด้านเศรษฐกิจและสังคม ทำให้มีผลต่อบทบาท หน้าที่การงาน และความเป็นอยู่ในสังคมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ซึ่งทำให้การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและปัญหาอยู่ตลอดเวลา ทำให้คนเรานั้นจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อสามารถดำรงชีวิตได้ในสังคม ในปัจจุบันการปรับตัวนี้บุคคลแต่ละบุคคลจะมีการปรับตัวที่แตกต่างกัน และมีการปรับตัวที่ไม่เท่ากัน คนที่สามารถปรับตัวได้ดีก็จะดำเนินอยู่ได้อย่างมีความสุข ส่วนคนที่ปรับตัวได้ไม่ดีก็จะก่อให้เกิดปัญหา และเกิด

ความเครียดขึ้นได้กับการดำเนินชีวิตของตน ความเครียดเป็นความรู้สึกที่สภาพจิตใจไม่เป็นปกติ เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ไม่พอใจ ไม่สบายใจ กังวล วิตก กลัวเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่สามารถจดจวบจน ปฏิบัติอย่างซื่อสัตย์ใน ร่างกายมนุษย์เหมือนกับจิตใจของคนเรากลุ่มบีบบังคับ ซึ่งเป็นผลมาจากการแปรปรวนของร่างกายและจิตใจ (สมศักดิ์ วังเยี่ยมเสริมสุข, 2554)

ภาวะความเครียดกลายเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับชีวิตคนสมัยใหม่ เป็นปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อสภาวะหรือการกระทำใดๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของพนักงานในภาคก่อสร้างและภาคอุตสาหกรรม (Anwer, S. *et al.*, 2021; Dennerlein, J. *et al.*, 2021; Sun, C. *et al.*, 2022; Derdowski, L. A. *et al.*, 2023) ส่วนใหญ่มักส่งผลในทางลบต่อความพึงพอใจของบุคคลนั้นๆ มนุษย์ทุกคนย่อมมีความเครียดเกิดขึ้นเสมอ ความเครียดที่เกิดอาจมีทั้งประโยชน์และโทษ ความเครียดรุนแรงเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้พัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้า แต่ความเครียดที่รุนแรงมากอาจส่งผลเสียมากกว่าผลดี (องค์กร เรืองรัตนอมพร, 2556 อ้างถึงใน ฐาปณี วังกานนท์, 2556) การศึกษาค้นคว้านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับ และปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ในการทำงานของพนักงานก่อสร้าง และศึกษาพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคมในการทำงานของพนักงานก่อสร้าง เพื่อที่จะได้หาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหา ตลอดจนเป็นแนวทางในการพัฒนาประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพนักงาน และเป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานที่ดีต่อไป

วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบของงานวิจัย

รูปแบบงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากพนักงานก่อสร้าง จ.ระยอง ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยมี 2 ชุดคำถามดังนี้

1) แบบสอบถามเพื่อหาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดและวิธีการจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคมโดยประกอบไปด้วย 3 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระยะเวลาในการทำงาน ส่วนที่ 2 ปัจจัยในการทำงานที่สัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ ด้านลักษณะงาน ด้านบทบาทและหน้าที่ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ และด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคม ลักษณะของแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคม ผู้วิจัยใช้มาตราการวัดแบบ Rating Scale ระดับความสำคัญตามมาตรวัดแบบลิเกิร์ต (Likert's Scale) 4 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์ในการให้คะแนนพฤติกรรมจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคม ดังนี้

รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ประจำปี พ.ศ. 2568

4	หมายถึง	เป็นประจำ
3	หมายถึง	เป็นบ่อยครั้ง
2	หมายถึง	เป็นครั้งคราว
1	หมายถึง	ไม่เคยเลย

การแปลความหมายพฤติกรรมการจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคม โดยนำผลคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ดังนี้

$$\text{สูตรการหาอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

เกณฑ์การประเมินค่าวัดระดับความคิดเห็นแบ่งเป็นระดับการแปลความหมายพฤติกรรมการจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคม ค่าเฉลี่ยใช้เกณฑ์ประเมิน ดังนี้

คะแนน	ระดับความคิดเห็น
3.26-4.00	เป็นประจำ
2.51-3.25	เป็นบ่อยครั้ง
1.76-2.50	เป็นครั้งคราว
1.00-1.75	ไม่เคยเลย

2) แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20) ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา จำนวนทั้งสิ้น 20 ข้อ และในแต่ละข้อแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 5 ระดับ

ลักษณะของแบบสอบถามผู้วิจัยใช้มาตรการจัดแบบ Rating Scale ระดับความสำคัญตามมาตรวัดแบบลิเกิร์ต (Likert's Scale) 5 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์ในการให้คะแนนระดับความเครียด ดังนี้

5	หมายถึง	มากที่สุด	2	หมายถึง	น้อย
4	หมายถึง	มาก	1	หมายถึง	น้อยที่สุด
3	หมายถึง	ปานกลาง			

การแปลความหมาย โดยนำผลคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ดังนี้

$$\text{สูตรการหาอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

เกณฑ์การประเมินค่าวัดระดับความคิดเห็นแบ่งเป็นระดับการแปลความหมายระดับความเครียด ค่าเฉลี่ยใช้เกณฑ์ประเมิน ดังนี้

คะแนน	ระดับความคิดเห็น
4.21-5.00	มากที่สุด
3.41-4.20	มาก
2.61-3.40	ปานกลาง

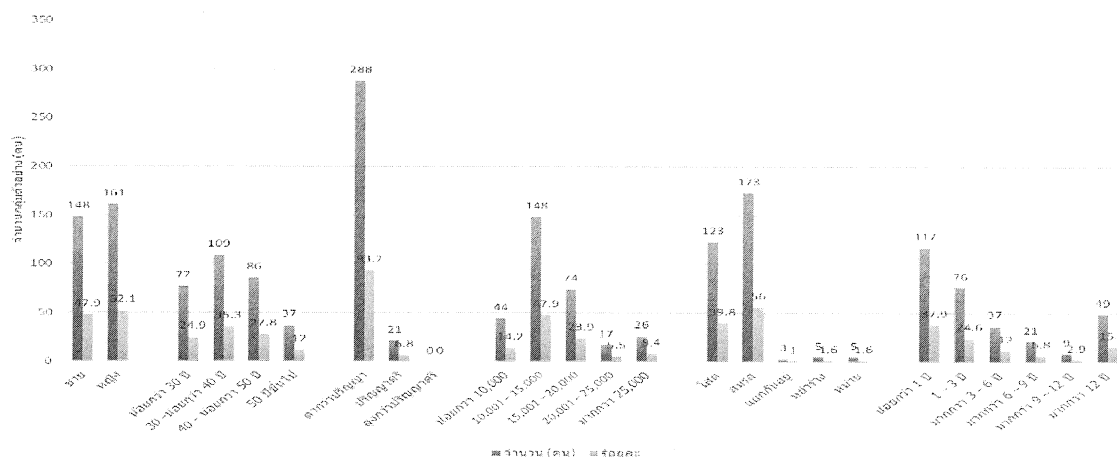
รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาตินานาชาติด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ประจำปี พ.ศ. 2568

1.81-2.60 น้อย
1.00-1.80 น้อยที่สุด

การวิเคราะห์และแสดงผลการวิจัยเป็นรูปแบบ จำนวนความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อให้ทราบถึงความเครียดในการทำงานและการจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคม ของคนงานก่อสร้าง ในแต่ละด้าน โดยประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ คือ คนงานก่อสร้างแห่ง หนึ่งใน จังหวัดระยอง จำนวน 1,347 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2567) จากการคำนวณหา กลุ่ม ตัวอย่าง โดยใช้สูตรของ Taro Yamane และที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 (ความคลาดเคลื่อน เท่ากับ .05) ผู้วิจัยได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 309 คน หลังจากนั้นได้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Sample Random Sampling) กับคนงานก่อสร้างในแห่งหนึ่งใน จ.ระยอง

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของคนงานก่อสร้างในแห่งหนึ่งใน จ.ระยอง
จากการวิเคราะห์จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยมีกลุ่ม ตัวอย่างจำนวน 309 คน ซึ่งผลที่ได้แสดงในรูปที่ 1



รูปที่ 1 แผนภูมิแท่งแสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

จากรูปที่ 1 แสดงให้เห็นถึงลักษณะข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามในแต่ละด้าน ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

เพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 52.1 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 47.9 ตามลำดับ

อายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุ 30 - น้อยกว่า 40 ปีคิดเป็นร้อยละ 35.3 รองลงมาคือ 40 - น้อยกว่า 50 ปี คิดเป็นร้อยละ 27.8 อายุ น้อยกว่า 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.9 และ 50 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 12.0 ตามลำดับ

ระดับการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญา คิดเป็นร้อยละ 93.2 ระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 6.8 ตามลำดับ

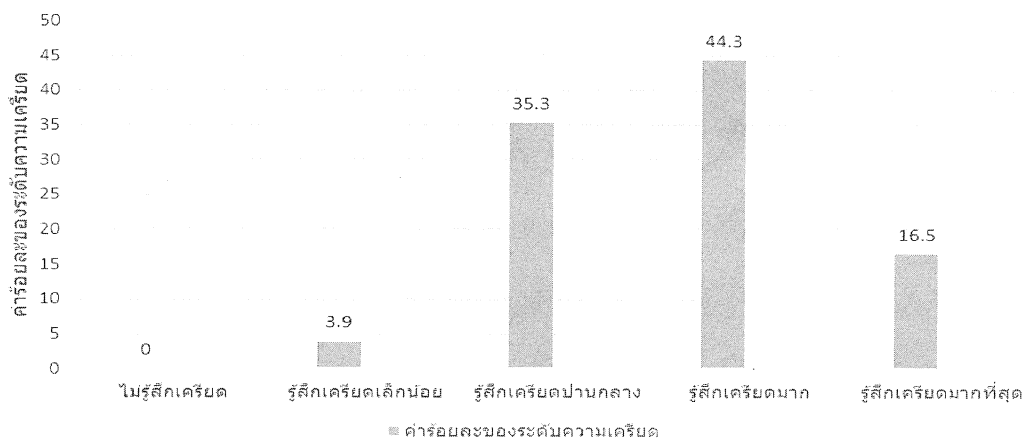
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ 10,001 – 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 47.9 รองลงมาคือ 15,001 – 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 23.9 น้อยกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 14.2 มากกว่า 25,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 8.4 และ 20,001 – 25,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 5.5 ตามลำดับ

สถานภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 56.0 รองลงมาคือ สถานะโสด คิดเป็นร้อยละ 39.8 สถานะหย่าร้างและหม้าย คิดเป็นร้อยละ 1.6 เท่ากัน และสถานะแยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 1.0 ตามลำดับ

ระยะเวลาในการทำงาน พบว่า ส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการทำงานน้อยกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.9 รองลงมาคือ 1 – 3 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.6 มากกว่า 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 15.9 มากกว่า 3 – 6 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.0 มากกว่า 6 – 9 ปี คิดเป็นร้อยละ 6.8 และมากกว่า 9 – 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 2.9 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความเครียดของพนักงานก่อสร้างแห่งหนึ่งใน จ. ระยอง

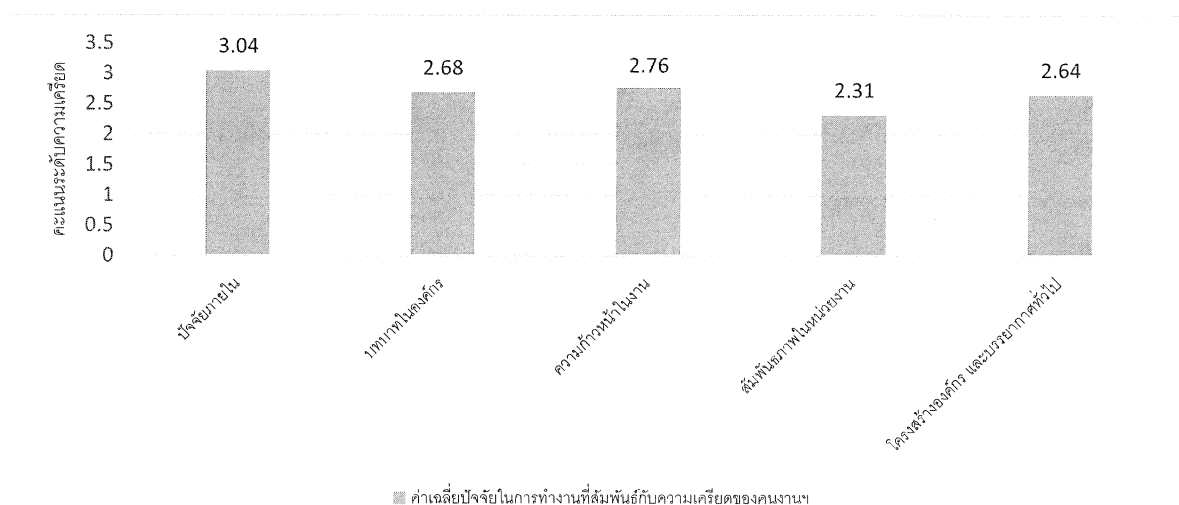
จากการเก็บข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 309 คน โดยใช้แบบสอบถามแบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST-20) ซึ่งผลที่ได้แสดงในรูปที่ 2



รูปที่ 2 แผนภูมิแท่งแสดงค่าร้อยละของระดับความเครียดของพนักงานก่อสร้างแห่งหนึ่งใน จ. ระยอง

จากรูปที่ 2 แสดงให้เห็นค่าร้อยละของระดับความเครียดของคณงาน พบว่า คณงานรู้สึกเครียดมาก คิดเป็นร้อยละ 44.3 รู้สึกเครียดปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.3 รู้สึกเครียดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 16.5 และรู้สึกเครียดเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 3.9 ตามลำดับ และไม่พบคณงานที่ไม่รู้สึกเครียด

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านการทำงานของคณงานที่มีความสัมพันธ์กับ
ความเครียด



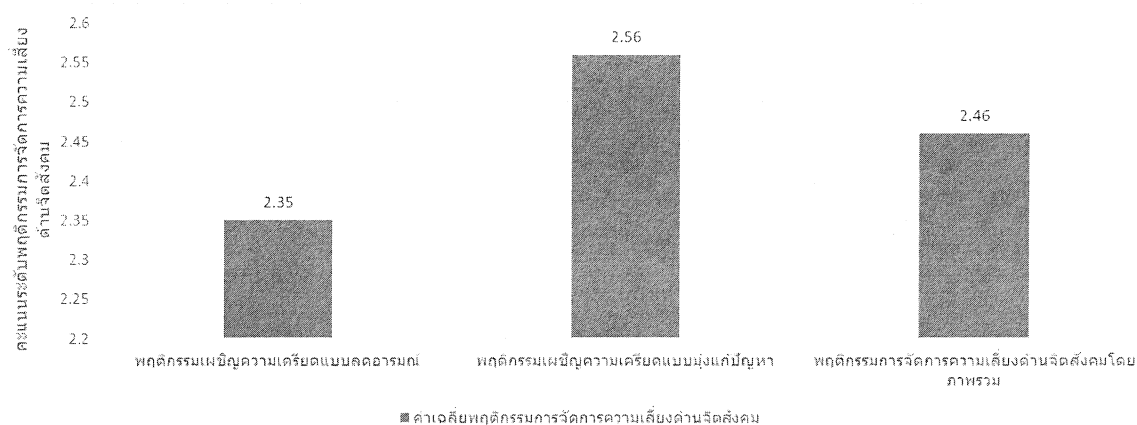
รูปที่ 3 แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยของปัจจัยในการทำงานที่สัมพันธ์กับความเครียดโดยรวม

จากการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามปัจจัยในการทำงานที่สัมพันธ์กับความเครียด จำนวน 309 คน ผลการวิเคราะห์ที่ได้ดังรูปที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยปัจจัยในการทำงานที่สัมพันธ์กับความเครียดโดยรวมของคณงานก่อสร้างแห่งหนึ่งใน จ.ระยอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ 2.69) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีปัจจัยในการทำงานที่สัมพันธ์กับความเครียดส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ปัจจัยภายใน ($\bar{X}$ = 3.04) ความก้าวหน้าในงาน ($\bar{X}$ = 2.76) บทบาทในองค์กร ($\bar{X}$ = 2.68) และโครงสร้างองค์กร และบรรยากาศทั่วไป ($\bar{X}$ = 2.64) ตามลำดับ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดน้อยที่สุด ได้แก่ สัมพันธภาพในหน่วยงาน ($\bar{X}$ = 2.31) ซึ่งอยู่ในระดับน้อย เมื่อวิเคราะห์ผลปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด พบว่าคณงานส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญต่อปัจจัยภายใน เนื่องจากลักษณะงานที่ต้องเผชิญ ความเสี่ยงที่ได้รับ ล้วนเป็นปัจจัยที่มีผลกระทบโดยตรงต่อตัวคณงาน สำหรับความก้าวหน้าในงานของคณงานก่อสร้างนั้น เนื่องจากคณงานส่วนใหญ่จะกังวลในเรื่องของการไม่ได้รับเบี้ยเลี้ยงพิเศษนอกเหนือจากเงินเดือนประจำ ซึ่งมีผลต่อการดำรงชีวิตของคณงานก่อสร้างทั้งสิ้น สำหรับบทบาทในองค์กรที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของคณงานก่อสร้างส่วนใหญ่ นั่น คือ การที่ต้องปฏิบัติงานหลายๆ อย่างพร้อมกันในเวลาเดียวกัน และในส่วนของโครงสร้างองค์กร และบรรยากาศทั่วไป คือ จำนวน

พนักงานในหน่วยงานไม่เพียงพอต่อปริมาณงาน หากทั้งสองกรณีนี้ มีการวางแผนและการจัดการที่ดีจะไม่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานของพนักงานก่อสร้าง และสัมพันธภาพในการทำงานที่มีผลที่สัมพันธ์กับความเครียดลำดับท้ายสุด อาจเป็นเพราะพนักงานก่อสร้างล้ามาเพื่อหารายได้ดำรงชีวิตและครอบครัว รวมถึงการปรับเปลี่ยนกลุ่มทำงานกันบ่อยครั้ง จึงไม่น่ามาใส่ใจในเรื่องความสัมพันธ์มากนัก จึงสะท้อนให้เห็นว่าสัมพันธภาพในหน่วยงานส่งผลต่อความเครียดของพนักงานก่อสร้างน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคมของ พนักงานก่อสร้าง

เพื่อหาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงของพนักงาน จากการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการความเครียด จำนวน 309 คน ซึ่งผลที่ได้แสดงในรูปที่ 4



รูปที่ 4 แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคมของพนักงานก่อสร้างแห่งหนึ่งใน จ.ระยอง โดยรวม

จากรูปที่ 4 พบว่า พฤติกรรมจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคมโดยรวมอยู่ในระดับเป็นครั้งคราว ($\bar{X} = 2.46$) ซึ่งมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ($\bar{X} = 2.56$) อยู่ในระดับเป็นบ่อยครั้ง สำหรับพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบลดอารมณ์ ($\bar{X} = 2.35$) อยู่ในระดับเป็นครั้งคราว โดยมีปัจจัยย่อย ในเรื่องการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นอันดับแรกของพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา และพยายามรวบรวมสติไม่ตื่นตระหนก พร้อมเผชิญปัญหา เป็นปัจจัยย่อยอันดับแรกของพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบลดอารมณ์ เมื่อวิเคราะห์ดูแล้วอาจเกิดจากสภาพความเป็นอยู่ในไซต์งาน จะเห็นว่าพนักงานส่วนใหญ่มักจะนำเอาประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นบทเรียนในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ให้สามารถผ่านพ้นไปได้ก่อน และเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาคงงานส่วนใหญ่มักจะเลือกสงบสติ ไม่ให้เกิดความตระหนก เพื่อลดโอกาสที่จะเกิดข้อผิดพลาดเมื่อต้องเผชิญและแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาปัจจัยความเสี่ยงและแนวทางการจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคมของคณงานก่อสร้างใน
จังหวัดระยองสามารถอภิปรายผลดังนี้

ระดับความเครียดในการทำงานของคณงานก่อสร้าง พบว่าระดับความเครียด โดยรวมของผู้ที่ตอบ
แบบสอบถาม อยู่ในระดับรู้สึกเครียดปานกลาง ซึ่งมีคณงานมีระดับความเครียดมาก คิดเป็นร้อยละ 44.3 มาเป็น
อันดับแรกนั้น

ผลการศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานของคณงานก่อสร้าง จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่
ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านการทำงานงานที่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน
โดยภาพรวม อยู่ในระดับน้อยจากการสอบถามข้อมูลทางด้านระดับความเครียดจะเห็นได้ว่าความเครียดจะ
เกิดขึ้นเมื่อ งานที่ทำมีความเร่งด่วนความเสี่ยงต่อชีวิตและทรัพย์สิน ปริมาณงานที่ทำในแต่ละวันมากเกินไป
ขั้นตอนปฏิบัติงานมากเกินไป และการไม่ได้รับเบี่ยงเบนพิเศษนอกเหนือจากเงินเดือนประจำ ซึ่งมีปัจจัยหลักเป็น
ปัจจัยภายในลักษณะงาน และความก้าวหน้าในงานที่ทำให้คณงานก่อสร้างแห่งหนึ่งใน จ.ระยอง เกิดความเครียด
ในการทำงานได้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามแนวคิดของ Luck Man and Sorenson (1987, อ้างถึงในพิชญภา
ธัมมิกะกุล, ปณวัฒน์ สุธิกุญชร และพันธ์ศักดิ์ ภาคตี, 2566) กล่าวว่า ความเครียดนั้นเกิดได้จากหลายปัจจัย ทั้ง
ปัจจัยภายนอก (สิ่งแวดล้อม) และปัจจัยภายใน (ตัวบุคคล) ที่ทำให้บุคคลรู้สึกวิตกกังวลหรือเกิดอารมณ์เชิงลบต่อ
สถานการณ์ที่เผชิญ และตามแนวคิดของคูเปอร์และคณะ (1988, อ้างถึงใน อนุรัตน์ อนันทนาธร, 2559) ได้
อธิบายว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานจาก (Occupational Stress Indicator) ระบุว่าด้าน
ความสำเร็จและความก้าวหน้าในงานหากบุคคลสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ย่อมคาดหวังถึงโอกาสเลื่อนขั้น
เลื่อนตำแหน่งในหน่วยงาน หรือมีโอกาสในการพัฒนาตนเอง ซึ่งถ้าหากบุคคลได้รับการส่งเสริมมากหรือน้อย
เกินไป การถูกประเมินความสามารถต่ำกว่าความเป็นจริง การขาดการฝึกอบรมหรือพัฒนา การขาดโอกาสในการ
พัฒนาตนเอง ขาดความมั่นคงในการทำงาน ไม่มีความก้าวหน้าในอาชีพ ย่อมนำไปสู่ภาวะความเครียดได้

ผลการศึกษา เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคม พบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถาม
ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมจัดการความเสี่ยงด้านจิตสังคม โดยภาพรวม ($\bar{X} = 2.46$) อยู่ในระดับเป็นครั้งคราว เมื่อ
พิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ($\bar{X} = 2.56$) อยู่ในระดับเป็น
บ่อยครั้ง และมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดปัญหา ($\bar{X} = 2.35$) อยู่ในระดับเป็นครั้งคราว โดยส่วนใหญ่
จะมุ่งพัฒนาศักยภาพการทำงานของตนเองให้ดีที่สุด โดยในส่วนนี้อาจเป็นการกระทำเพื่อให้ตนเองนั้นได้รับการ
ยอมรับจากสังคม ไม่ว่าจะเป็นหัวหน้างาน และเพื่อนร่วมงาน เป็นส่วนสำคัญ

ข้อเสนอแนะในงานวิจัย

จากผลการศึกษาในงานวิจัยนี้ ได้ชี้ให้เห็นถึงปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความเครียดในระดับต่างๆ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพการทำงานและความเสี่ยงด้านจิตสังคมของพนักงานก่อสร้าง ในส่วนของข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการศึกษา จึงได้มีการเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมการทำงานและระบบการจัดการต่างๆ เพื่อช่วยลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน โดยข้อเสนอแนะเหล่านี้ได้ถูกแบ่งออกเป็นประเด็นต่างๆ ที่สำคัญซึ่งมีผลกระทบโดยตรงกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงด้านจิตสังคม ดังนี้

1) **ปัจจัยภายในลักษณะงาน** จากผลการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง จึงเสนอแนะให้มีการปรับเปลี่ยนระบบการทำงานของพนักงานก่อสร้าง และระยะเวลาในการทำงานให้มีความเหมาะสมเพิ่มขึ้น มีการวางแผนและพิจารณาการเพิ่มหรือลดอัตราคนงานก่อสร้างให้เพียงพอต่อภาระงาน เพิ่มมาตรการลดความเสี่ยงให้แก่คนงาน โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมที่สร้างแรงจูงใจ

2) **บทบาทในองค์กร** จากผลการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งความซับซ้อนของบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบที่เกิดขึ้นกับพนักงานก่อสร้าง อีกทั้งการที่ต้องรับฟังคำสั่งในการปฏิบัติงานอยู่เสมอ หากไม่มีความชัดเจนจะยิ่งทำให้เกิดความล่าช้า และมีข้อผิดพลาดในการทำงานได้ จึงควรได้รับการแก้ไข โดยการระบุขอบเขตความรับผิดชอบให้ชัดเจน หากมีการเปลี่ยนแปลงควรสร้างความเข้าใจใหม่ให้คนงานเสมอ

3) **ความก้าวหน้าในงาน** จากผลการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง โดยประเด็นหลักเกี่ยวข้องกับการไม่ได้รับเบี้ยเลี้ยงพิเศษนอกเหนือจากเงินเดือนประจำ และผลตอบแทนที่ได้รับนั้นไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ จึงเสนอแนะให้มีการพิจารณาตามความเหมาะสมถึงความเป็นไปได้ในการให้ความช่วยเหลือทางด้านสวัสดิการต่าง ๆ และการเปิดโอกาสให้คนงานก่อสร้าง ได้มีโอกาสพัฒนาตนเอง เช่น การส่งเสริมให้การฝึกอบรมต่าง ๆ รวมถึงการพิจารณาถึงความก้าวหน้าในตำแหน่งงาน

4) **สัมพันธภาพในหน่วยงาน** จากผลการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้การจัดให้มีกิจกรรมกระชับความสัมพันธ์ของคนงานก่อสร้าง ทั้งภายในหน่วยงาน และระหว่างหน่วยงาน ยังคงมีความสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์แน่นแฟ้น กลมเกลียวกันภายในองค์กรเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงาน และเพิ่มความสุขในการทำงาน

5) **โครงสร้างองค์กร** และบรรยากาศทั่วไป จากผลการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านงานที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง จึงควรพิจารณาให้มีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างให้เหมาะสม ต่อการดำเนินงานที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มหรือลดอัตราคนงานให้เหมาะสมกับภาระหน้าที่ การคัดเลือกบุคลากรที่มีความสามารถเข้ามาภายในองค์กร และการสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน หากการจัดสรรในโครงสร้างองค์กรที่ดี จะนำไปสู่องค์กรที่เข้มแข็ง และลดระดับความเครียดในการทำงานลงได้

เอกสารอ้างอิง

- ฐาปณี วั่งกานนท์. (2556). ปัจจัยด้านการทำงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน: กรณีศึกษา บริษัท แอมพาส อินดัสตรี จำกัด. การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- พิชญาภา อัมมิกะกุล, ปณวัฒน์ สุธิคุณุข และพันธ์ศักดิ์ ภัคดี. (2566). ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมกับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยแม่โจ้. วารสารสถาปัตยกรรม การออกแบบและการก่อสร้าง คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ฝั่งเมืองและนฤมิตศิลป์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 5(2). 101-116
- สมศักดิ์ วั่งเอี่ยมเสริมสุข. 2556. การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพนักงานรัฐวิสาหกิจ : กรณีศึกษาพนักงาน บริษัท กสท โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน) สำนักงานหลักสี่และสำนักงานบางรัก. การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อนูรัตน์ อนันทนาธร. (2559). ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการตำรวจ ตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร ภาค 2. คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Anwer, S., Li, H., Antwi-Afari, M. F., & Wong, A. Y. L. (2021). Associations between physical or psychosocial risk factors and work-related musculoskeletal disorders in construction workers based on literature in the last 20 years: A systematic review. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 83, 103113.
- Dennerlein, J. T., Eyllon, M., Garverich, S., Weinstein, D., Manjourides, J., Vallas, S. P., & Lincoln, A. K. (2021). Associations between work-related factors and psychological distress among construction workers. *Journal of occupational and environmental medicine*, 63(12), 1052-1057.
- Derdowski, L. A., & Mathisen, G. E. (2023). Psychosocial factors and safety in high-risk industries: A systematic literature review. *Safety science*, 157, 105948.
- Sun, C., Hon, C. K., Way, K. A., Jimmieson, N. L., & Xia, B. (2022). The relationship between psychosocial hazards and mental health in the construction industry: A meta-analysis. *Safety science*, 145, 105485.

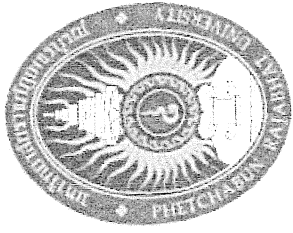
PROCEEDINGS

PCRUSCI CONFERENCE 2025

การระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 4
สารสนเทศและเทคโนโลยี ประจำปี 2568

PCRUSCI CONFERENCE 2025

วันศุกร์ ที่ 7 มีนาคม พ.ศ. 2568



มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ขอมอบเกียรติบัตรฉบับนี้ให้ไว้ เพื่อแสดงว่า

ธีรเจต ปัตย์ธนาภรณ์ ปิยะรัตน์ ปรีชญานิช เสรีย์ ผู้ประกาศ วัฒนา ชันทะโคตร

ได้เข้าร่วมงานนำเสนอผลงานวิจัยแบบบรรยาย ระดับดี (Good)

เรื่อง การศึกษาปัจจัยความเสียงและแนวทางการจัดการความเสียงด้านจิตสังคมของคณาจารย์ในจังหวัดระยอง
ในงานประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

วันที่ 7 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2568

(รองศาสตราจารย์ ดร.กาญจน์ คุ้มทรัพย์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา ศรีเรืองฤทธิ์)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ที่ อว ๐๖๑๘.๓/ ๐๐๔๒



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ถนนสระบุรี-หล่มสัก
ตำบลสะเดียง อำเภอเมือง
จังหวัดเพชรบูรณ์ ๖๗๐๐๐

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง แจ้งผลการพิจารณาตีพิมพ์เผยแพร่ในรายงานสืบเนื่อง (Proceedings)

เรียน คุณธีรเจต ปิยะธนวรรณ คุณปิยะรัตน์ ปริย์มาโนช คุณเสรีย์ ตูประกาย คุณวัฒนา จันทะโคตร

ตามที่ท่านได้ส่งผลงานวิจัย เรื่อง การศึกษาปัจจัยความเสี่ยงและแนวทางการจัดการความเสี่ยง
ด้านจิตสังคม ของคนงานก่อสร้างในจังหวัดระยอง เพื่อนำเสนอผลงานวิจัยในงานประชุมวิชาการระดับชาติ
และนานาชาติ ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ครั้งที่ ๔ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราช
ภัฏเพชรบูรณ์ ประจำปี ๒๕๖๘ ในวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๘ นั้น

บัดนี้ คณะกรรมการดำเนินงานจัดงานประชุมฯ ได้พิจารณาผลงานวิจัยดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว
เห็นสมควรให้งานวิจัยของท่านตีพิมพ์เผยแพร่ในรายงานสืบเนื่อง (Proceedings) ในงานประชุมวิชาการ
ระดับชาติด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ครั้งที่ ๔ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
เพชรบูรณ์ ประจำปี ๒๕๖๘

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.กาญจน์ คุ่มทรัพย์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ปฏิบัติราชการแทน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏ

สำนักงานคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทร. ๐-๕๖๗๑-๗๑๒๒ ต่อ ๘๒๔๕ , ๘๒๐๘

โทรสาร ๐-๕๖๗๑-๗๑๒๓