

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดศรีสะเกษ

Factors Affecting Personnel Stress in a university Sisaket Province

วรรณภา วรรณศรี^{1*} ญัฐกาญจน์ แสนสุข¹ วาสนี ที่คำเกษ²

¹คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

²คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวาง(Cross-sectional study) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 29 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถาม ใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติเชิงอนุมานและสถิติไคสแควร์ (Chi-square) ในการวิเคราะห์ความสำคัญ

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 72.41 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 27.59 มีอายุน้อยกว่า 41 ปี ร้อยละ 72.41 มีสถานภาพโสด ร้อยละ 55.17 และสมรส ร้อยละ 44.83 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 93.10 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 6.90 คือ โรคเบาหวานและโรคภูมิแพ้ ร้อยละ 50.00 มีระดับการศึกษาปริญญาโท ร้อยละ 96.55 และปริญญาเอก ร้อยละ 3.45 มีประสบการณ์ในการทำงานน้อยกว่า 5 ปี ร้อยละ 51.72 มีรายได้น้อยกว่า 38,000 บาท/เดือน ร้อยละ 82.76 มีภาระหนี้สิน ร้อยละ 68.97 และ ไม่มีภาระหนี้สิน ร้อยละ 31.03 มีตำแหน่งวิชาการเป็นอาจารย์ ร้อยละ 100.00 มีจำนวนชั่วโมงในการสอนน้อยกว่า 13 ชั่วโมง/สัปดาห์ ร้อยละ 79.31 มีกลุ่มวิชาการสอนวิทยาศาสตร์สุขภาพ ร้อยละ 75.86 และสังคมศาสตร์ ร้อยละ 24.14 มีการสอนประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ ร้อยละ 41.33 ปัจจัยด้านภาระงานทางวิชาการระดับความเครียดมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านตำแหน่งทางวิชาการ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร ด้านการประกันคุณภาพการศึกษา และด้านค่าตอบแทน มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.00 มีความเครียดระดับมาก ร้อยละ 35.00 และมีความเครียดระดับน้อย ร้อยละ 25.00 ตามลำดับ ดังนั้น ทางผู้บริหารควรเล็งเห็นถึงความสำคัญในเรื่องภาระงานทางวิชาการให้มากยิ่งขึ้นเพื่อลดภาระงานที่จะส่งผลต่อความเครียดทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

คำสำคัญ: ความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจังหวัดศรีสะเกษ

Abstracts

This study is a cross-sectional study aiming to study the factors affecting work stress among university personnel. There were 29 people in Sisaket Province. The instrument used for data collection was a questionnaire using descriptive statistics. Inferential statistics and Chi-square statistics in the analysis of significance.

The results showed that Most of the samples were female, 72.41% and 27.59% were males, 72.41% were younger than 41 years, 55.17% were single, and 44.83% were married. Diabetes and allergies, 50.00% had master's degree, 96.55% and doctoral degree, 3.45%, had less than 5 years of work experience, 51.72% had income less than 38,000 baht/month, 82.76% had debt burden. 68.97% and no debt, 31.03 percent had an academic position as a teacher, 100.00 percent had teaching hours less than 13 hours/week, 79.31% had teaching in health sciences 75.86% and social sciences 24.14 percent had teaching of the Faculty of Public Health 41%. 33 Academic workload factor, stress level was highest, followed by academic position. The structure and atmosphere of the organization Education Quality Assurance and compensation 40.00% had moderate stress, 35.00% had high stress and 25.00% had low stress, respectively. Therefore, the management should realize the importance of academic workload more to reduce the workload that will affect the stress and reduce work efficiency.

Keywords: Stress Factors affecting stress A University in Sisaket Province

บทนำ

ความเครียดเป็นปัญหาสำคัญของสังคมในปัจจุบัน ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ทำให้เกิดปัญหาในการทำงานและสร้างความวิตกกังวล จนกลายเป็นความกดดันและอาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกเพศ ทุกวัย จากข้อมูลกรมสุขภาพจิตได้มีการสำรวจภาวะความเครียดในกลุ่มวัยทำงานอายุ 15 ปีขึ้นไป ทุกอาชีพ ในช่วงเดือนมกราคม ถึง ธันวาคม พ.ศ. 2561 จำนวนประชากรในจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 64,525 คน พบอัตราการเกิดภาวะความเครียดได้ในค่า ร้อยละ 66.85 หรือคิดเป็นจำนวน 43,134 คน ซึ่งหากปล่อยไว้นานก็จะปล่อยให้เกิดความเครียดสะสม จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตมีปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน และคนรอบข้าง ความสามารถในการทำงานลดลงหรือผิดพลาดบ่อย

อาจารย์มหาวิทยาลัยถือเป็นบุคลากรที่สำคัญที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าของประเทศในทุกด้านบทบาทและภาระหน้าที่หลักของอาจารย์มหาวิทยาลัย ได้แก่ การสอนการวิจัยค้นคว้าและการให้บริการทางวิชาการ ภาระหน้าที่ดังกล่าวเป็นภารกิจที่หนักและต้องมีความรับผิดชอบสูง นอกจากภาระงานตามหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบแล้ว อาจารย์มหาวิทยาลัยยังต้องเผชิญกับปัญหาหลากหลายจากการทำงาน เช่น ปัญหาเกี่ยวกับสถานภาพของอาจารย์ ปัญหาภาระการสอนและผลงานทางวิชาการ ปัญหาเกี่ยวกับการขาดบุคลากรช่วยเหลืองานวิชาการ ปัญหาเกี่ยวกับระบบการบริหารของสถาบันอุดมศึกษา เป็นต้น (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์สภาอาจารย์, 2541) การศึกษาความเครียดในการทำงานของอาจารย์ในมหาวิทยาลัย พบว่าอาจารย์ในมหาวิทยาลัยมีความเครียดในการทำงานอยู่ในระดับสูง ซึ่งพบว่ามาจากสาเหตุปัจจัยด้านการประกันคุณภาพการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานระดับสูงเป็นอันดับแรก รองมาคือ ด้านค่าตอบแทน ด้านภาระงานและด้านตำแหน่งทางวิชาการตามลำดับ (เกษฎา คูงมมมาก, 2555)

การสำรวจภาวะสุขภาพเบื้องต้นในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดศรีสะเกษ เมื่อวันที่ 6 เดือนธันวาคม พ.ศ.

2562 จำนวน 10 คน พบว่ามีอาการปวดหัว ปวดตามร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 60.00 ไม่มีสมาธิ ร้อยละ 70.00 รู้สึกวิตกกังวล ร้อยละ 40.00 ลำไส้ทำงานปั่นป่วน มีปัญหาในการย่อยอาหาร ท้องอืด ร้อยละ 50.00 และ อาการใจสั่นง่าย เหงื่อออก ร้อยละ 20.00 ซึ่งอาการเหล่านี้พบว่าอาจมีผลมาจากความเครียด

จากปัญหาข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาหาสาเหตุความเครียด ระดับความเครียด ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของบุคลากรในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดศรีสะเกษซึ่งผลการศึกษานำไปประยุกต์เป็นแนวทางการป้องกัน และแก้ไข้ปัญหา ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเสี่ยงด้านกายวิภาคศาสตร์จากการทำงานของกล้ามเนื้อผู้ประกอบอาชีพเกษตรกรทำนาปรัง บ้านวังยาง ตำบลบุ่งหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
2. เพื่อศึกษาความเมื่อยล้าจากการทำงานของกล้ามเนื้อผู้ประกอบอาชีพเกษตรกรทำนาปรัง บ้านวังยาง ตำบลบุ่งหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษารึ้นนี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวาง(Cross-sectional study) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผล กระทบต่อความเครียดของบุคลากรในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดศรีสะเกษ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือสำหรับการวิจัยในปัจจุบันที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของบุคลากรในมหาวิทยาลัย จังหวัดศรีสะเกษ ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาในการทำงาน รายได้ ภาระหนี้สิน สถานภาพ โรคประจำตัว และปัจจัยด้านลักษณะงานที่ทำ ได้แก่ กลุ่มวิชา ระดับตำแหน่งวิชา จำนวนชั่วโมงในการสอนต่อสัปดาห์ จำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียด ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับองค์กร ประกอบด้วย ระบบบริหารและการจัดการในมหาวิทยาลัย ค่าตอบแทน ตำแหน่งทางวิชาการ การประกันคุณภาพการศึกษา ภาระงานทางวิชาการ จำนวน

15 ข้อ ลักษณะของคำตอบแบ่งเป็น 5 ระดับ (นฤมล ทวีพันธ์, 2558)

ระดับความคิดเห็น	เชิงบวก	เชิงลบ
ระดับมากที่สุด	5	1
ระดับมาก	4	2
ระดับความคิดเห็น	เชิงบวก	เชิงลบ
ระดับปานกลาง	3	3
ระดับน้อย	2	4
ระดับน้อยที่สุด	1	5

ส่วนที่ 3 แบบประเมินระดับความเครียดของบุคลากรในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดศรีสะเกษ โดยปรับปรุงจากแบบประเมินความเครียดสวนปรุงประกอบด้วย 20 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด โดยมีหลักเกณฑ์การให้คะแนน (กรมสุขภาพจิต, 2541)

กำหนดเกณฑ์คะแนนในการวัดระดับ ดังนี้	
เป็นประจำ หมายถึง 5 คะแนน (เป็นประจำทุกวัน)	
บ่อยครั้ง หมายถึง 4 คะแนน (4-5 ครั้ง / สัปดาห์)	
นานๆครั้ง หมายถึง 3 คะแนน (2-3 ครั้ง / สัปดาห์)	
บางครั้ง หมายถึง 2 คะแนน (1-2 ครั้ง / สัปดาห์)	
ไม่เคย หมายถึง 1 คะแนน (ไม่เคยเลย)	

เกณฑ์ในการแปลผลพิจารณาจากข้อคำถามวัดระดับความเครียด จำนวน 20 ข้อ มีคะแนนรวม 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ จำแนกเป็นความเครียด 4 ระดับ ตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2541)

ระดับ 1 คะแนน 0 – 23	หมายถึง เครียดน้อย
ระดับ 2 คะแนน 24 – 42	หมายถึง เครียดปานกลาง
ระดับ 3 คะแนน 43 – 62	หมายถึง เครียดมาก
ระดับ 4 คะแนน 63 ขึ้นไป	หมายถึง เครียดรุนแรง

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บข้อมูลโดยการชี้แจง ให้กลุ่มตัวอย่างกรอกใบยินยอม การยินยอมตนให้ทำแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ และใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics)

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของบุคลากร (N=29)

รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ
------------	-------	--------

ผลการศึกษา

ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากร

ส่วนที่ 3 ระดับความเครียดของบุคลากร

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ

ระดับความเครียดของบุคลากร

รายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของบุคลากรใน

มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 29 คน พบว่า

บุคลากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 72.41 และเป็นเพศชาย

ร้อยละ 27.59 มีอายุน้อยกว่า 41 ปี ร้อยละ 72.41 รองลงมา

คือ มากกว่า 55 ปี ร้อยละ 17.42 และอยู่ระหว่าง 41-55 ปี

ร้อยละ 10.35 (อายุเฉลี่ย 39.93±12.84 ปี น้อยที่สุด 26 ปี

และมากที่สุด 72 ปี) มีสถานภาพโสด ร้อยละ 55.17 และสมรส

ร้อยละ 44.83 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 93.10 และ

มีโรคประจำตัว ร้อยละ 6.90คือ โรคเบาหวานและโรคภูมิแพ้

ร้อยละ 50.00 มีระดับการศึกษาปริญญาโท ร้อยละ 96.55 และ

ปริญญาเอก ร้อยละ 3.45 มีประสบการณ์ในการทำงานน้อย

กว่า 5 ปี ร้อยละ 51.72 รองลงมาคือ อยู่ระหว่าง 5-8 ปี ร้อยละ

27.59 และมากกว่า 8 ปี ร้อยละ 20.69 (ประสบการณ์ใน

การทำงานเฉลี่ย 5.03±3.90 ปี น้อยที่สุด 1 ปี และมากที่สุด

13 ปี) มีรายได้น้อยกว่า 38,000 บาท/เดือน ร้อยละ 82.76

รองลงมาคืออยู่ระหว่าง 38,000-58,000 บาท/เดือน ร้อยละ

13.79 และมากกว่า 58,000 ร้อยละ 3.45 (รายได้เฉลี่ย

27,741±1,2460.38 บาท/เดือน น้อยที่สุด 17,000 บาท/เดือน

และมากที่สุด 79,000 บาท/เดือน) มีภาระหนี้สิน ร้อยละ

68.97 และไม่มีภาระหนี้สิน ร้อยละ 31.03 มีตำแหน่งวิชาการ

เป็นอาจารย์ร้อยละ 100.00 มีจำนวนชั่วโมงในการสอนน้อย

กว่า 13 ชั่วโมง/สัปดาห์ร้อยละ 79.31 รองลงมาคืออยู่ระหว่าง

13-17 ชั่วโมง/สัปดาห์ร้อยละ 17.24 และมากกว่า 17 ชั่วโมง/

สัปดาห์ ร้อยละ 3.45 (จำนวนชั่วโมงในการสอนเฉลี่ย 11±3.52

ชั่วโมง/สัปดาห์ ดังตารางที่ 1

1) เพศ		
ชาย	8	27.59
หญิง	21	72.41

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของบุคลากร (N=29) (ต่อ)

รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ
2) อายุ (ปี)		
< 41	21	72.41
42-56	3	10.35
> 57	5	17.24
ค่าเฉลี่ย±ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	39.93±(12.84)	
ค่าพิสัย (ค่าสูงสุด : ค่าต่ำสุด)	46(72-26)	
3) สถานภาพ		
โสด	16	55.17
สมรส	13	44.83
4) โรคประจำตัว		
มี	2	6.90
ไม่มี	27	93.10
โรคประจำตัว (n=2)		
โรคเบาหวาน	1	50.00
โรคภูมิแพ้	1	50.00
5) ระดับการศึกษา		
ปริญญาเอก	1	3.45
ปริญญาโท	28	96.55
6) ประสบการณ์ในการทำงาน (ปี)		
< 5	15	51.72
5-8	8	27.59
> 8	6	20.69
ค่าเฉลี่ย±ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	5.03±(3.29)	
ค่าพิสัย (ค่าสูงสุด : ค่าต่ำสุด)	12(13-1)	
7) รายได้ (บาท/เดือน)		
<38,000	24	82.76
38,000-58,000	4	13.79
>58,000	1	3.45
ค่าเฉลี่ย±ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	27,741±(1,2460.38)	
ค่าพิสัย (ค่าสูงสุด : ค่าต่ำสุด)	62,000(79,000-17,000)	

8) ภาระหนี้สิน		
มี	20	68.97
ไม่มี	9	31.03
9) ตำแหน่งวิชาการ		
อาจารย์	29	100.00

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (n=96) (ต่อ)

รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ
10) จำนวนชั่วโมงการสอน (วัน/สัปดาห์)		
< 13	23	79.31
13-17	5	17.24
> 17	1	3.45
ค่าเฉลี่ย±ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		11.00±(3.52)
ค่าพิสัย (ค่าสูงสุด : ค่าต่ำสุด)		14(22-8)
11) กลุ่มวิชาการสอน		
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	22	75.90
สังคมศาสตร์	7	24.10
12) คณะประจำการสอน		
พยาบาลศาสตร์	10	34.48
สาธารณสุขศาสตร์	12	41.38
นิติศาสตร์	5	17.24
บริหารศาสตร์	2	6.90

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากร

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 29 คน ในองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร ด้านค่าตอบแทน ด้านตำแหน่งทางวิชาการ ด้านการประกันคุณภาพการศึกษาและคุณภาพภาระงานทางวิชาการ พบว่า

1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กรมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า รู้สึกเครียดในเรื่องระบบบริหารจัดการในมหาวิทยาลัยทำให้ท่านขาดอิสระใน

การทำงาน อยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 68.97 รองลงมาคือระดับมากที่สุด ร้อยละ 17.24 และระดับปานกลาง ร้อยละ 13.79 ตามลำดับ และรู้สึกเครียดในเรื่องระเบียบ กฎเกณฑ์ภายในมหาวิทยาลัยเคร่งครัดขาดความยืดหยุ่น เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 65.52 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 27.59 และระดับน้อย ร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านค่าตอบแทน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านค่าตอบแทนมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า รู้สึกเครียดในเรื่องค่าตอบแทนที่ได้รับเหมาะสมกับตำแหน่งวิชาการ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ

68.97 และระดับปานกลาง ร้อยละ 31.03 ตามลำดับ ในเรื่องค่าตอบแทนที่ท่านได้รับเหมาะสมกับภาระงานที่ได้รับผิดชอบ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่าอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 86.21 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 13.97 ตามลำดับ ในเรื่องค่าตอบแทนที่ท่านได้รับไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 68.97 รองลงมาคือ ระดับมากที่สุด ร้อยละ 17.24 และระดับปานกลาง ร้อยละ 13.79 ตามลำดับ และในเรื่อง ท่านได้รับการพิจารณาการเลื่อนขึ้นเงินเดือนอย่างไม่เป็นธรรม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 34.48 รองลงมาคือ ระดับมากที่สุดและระดับมาก ร้อยละ 24.14 และระดับปานกลาง ร้อยละ 17.24 ตามลำดับ

3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านตำแหน่งวิชาการ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านตำแหน่งวิชาการมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า รู้สึกเครียดในเรื่องการได้รับการประเมินทางตำแหน่งวิชาการอย่างเป็นธรรม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 58.62 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 34.48 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 6.90 ตามลำดับ ในเรื่องตำแหน่งทางวิชาการทำให้ถูกคาดหวังจากผลงานมากเกินไป เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่าอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 68.97 รองลงมาคือ ระดับมาก ร้อยละ 17.24 ระดับปานกลาง ร้อยละ 10.34 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 3.45 ตามลำดับ และในเรื่องรู้สึกหนักใจในการขอเลื่อนตำแหน่งทางวิชาการเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 58.62 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 34.48 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านประกันคุณภาพการศึกษา

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านประกันคุณภาพการศึกษามากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็น

รายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า รู้สึกเครียดในเรื่องการประกันคุณภาพการศึกษาทำให้การทำงานของท่านยุ่งยากมากขึ้น เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 31.03 รองลงมาคือ ระดับน้อย ร้อยละ 24.14 ระดับมาก ร้อยละ 17.24 และระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 10.34 ตามลำดับ ในเรื่องการรับรองจากสมศ. ทำให้รู้สึกกดดัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 86.21 และระดับมาก ร้อยละ 13.79 ตามลำดับ ในเรื่องการประกันคุณภาพการศึกษาทำให้ท่านรู้ว่ามีการงานเพิ่มมากขึ้น เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 55.17 รองลงมาคือ ระดับมากที่สุด ร้อยละ 27.59 และระดับปานกลาง ร้อยละ 17.24 ตามลำดับ

5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านภาระงานทางวิชาการ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านภาระงานทางวิชาการมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า รู้สึกเครียดในเรื่องจำนวนนักศึกษาที่ต้องดูแลรับผิดชอบมีมากเกินไป เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 68.97 รองลงมาคือ ระดับมาก ร้อยละ 24.14 และระดับปานกลาง ร้อยละ 6.90 ตามลำดับ ในเรื่องภาระการสอนมีมากเกินไป เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 68.97 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 31.03 ตามลำดับ และในเรื่องภาระอื่น ๆ นอกจากภาระการสอนทำให้มีเวลาส่วนตัวน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 86.21 และ ระดับมาก ร้อยละ 13.79 ตามลำดับ

6 สรุปปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร

จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร พบว่า ปัจจัยด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กรส่วนใหญ่อยู่ระดับมาก จำนวน 29 คน ร้อยละ 100.00 ตามลำดับ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร (N=29)

ด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร	จำนวน	ร้อยละ
ระดับมาก	29	100.00

7 สรุปปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านค่าตอบแทน ค่าตอบแทน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก จำนวน 22 คน ร้อยละ 75.00 และอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 7 คน จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านค่าตอบแทนพบว่า ปัจจัยด้าน ร้อยละ 25.00 ตามลำดับ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านค่าตอบแทน (N=29)

ด้านค่าตอบแทน	จำนวน	ร้อยละ
ระดับมาก	22	75.00
ระดับปานกลาง	7	25.00

8 สรุปปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านตำแหน่งวิชาการ ตำแหน่งวิชาการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก จำนวน 19 คน ร้อยละ 66.67 และอยู่ในระดับน้อย จำนวน 10 คน จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านตำแหน่งวิชาการ พบว่า ปัจจัยด้าน ร้อยละ 33.33 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านตำแหน่งวิชาการ (N=29)

ด้านตำแหน่งวิชาการ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับมาก	19	66.67
ระดับปานกลาง	10	33.33

9 สรุปปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านการประกันคุณภาพการศึกษา ปัจจัยด้านการประกันคุณภาพการศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุดและระดับมาก จำนวน 10 คน ร้อยละ 33.34 และอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 9 คน ร้อยละ 33.32 ตามลำดับ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านการประกันคุณภาพการศึกษา (N=29)

ด้านการประกันคุณภาพการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ระดับมากที่สุด	10	33.34
ระดับมาก	10	33.34
ระดับปานกลาง	9	33.32

10 สรุปปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านภาระงานทางวิชาการ จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านภาระงานทางวิชาการ พบว่า ปัจจัย

ด้านภาระงานทางวิชาการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด
จำนวน 29 คน ร้อยละ 100.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคลากรด้านภาระงานทางวิชาการ (N=29)

ด้านภาระงานทางวิชาการ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับมาก	29	100.00

11 สรุปรูปภาพรวมปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะ
ความเครียดของบุคลากร

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด
ของบุคลากร ในองค์ประกอบ 5 ด้าน พบว่า ส่วนใหญ่
โดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อยและเมื่อจำแนกออกเป็น
รายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านภาระ

งานทางวิชาการ (เฉลี่ย 2.92 ± 1.69) รองลงมาคือด้าน
ตำแหน่งทางวิชาการ (เฉลี่ย 2.70 ± 1.41) ด้านโครงสร้าง
และบรรยากาศองค์กร (เฉลี่ย 2.55 ± 1.01) ด้านการ
ประกันคุณภาพการศึกษา (เฉลี่ย 1.85 ± 0.53) และด้าน
ค่าตอบแทน (เฉลี่ย 1.82 ± 0.66) ตามลำดับ ดังตาราง
ที่ 7

ตารางที่ 7 ระดับภาพรวมปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของบุคลากร (N=29)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด	\bar{x}	S.D.	แปลผล
1. ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร	2.55	1.01	น้อย
2. ด้านค่าตอบแทน	1.82	0.66	น้อย
3. ด้านตำแหน่งทางวิชาการ	2.70	1.41	ปานกลาง
4. ด้านการประกันคุณภาพการศึกษา	1.85	0.53	น้อย
5. ด้านภาระงานทางวิชาการ	2.92	1.69	ปานกลาง

ส่วนที่ 3 ระดับความเครียดของบุคลากร
ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดของบุคลากร
ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 29 คน
พบว่า มีความเครียดในระดับมากที่สุดคือ เป็นหวัดบ่อย ๆ
ร้อยละ 17.24 รองลงมาที่มีความเครียดในระดับมากที่สุดคือ
กลัวทำงานผิดพลาด ร้อยละ 51.75 รู้สึกว่าต้องแข่งขัน
หรือเปรียบเทียบกับ ร้อยละ 48.28 และรู้สึกคับข้องใจ
ร้อยละ 44.83 มีความเครียดในระดับปานกลาง คือ ไปไม่
ถึงเป้าหมายที่วางไว้ร้อยละ 75.86 ปวดศีรษะข้างเดียวและ

ตั้งสมาธิลำบากร้อยละ 68.97 ปวดหัวจากความตึงเครียด
และความจำไม่ดี ร้อยละ 55.17 รู้สึกวิตกกังวลรู้สึกโกรธ
หรือหงุดหงิดและรู้สึกสับสน ร้อยละ 51.75 มีความเครียด
ในระดับน้อยคือ ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงและรู้สึก
เศร้า ร้อยละ 68.97 และไม่มีความเครียดคือกล้ามเนื้อตึง
หรือปวด ร้อยละ 72.41 ปวดหลัง ร้อยละ 58.62 และเป็น
กังวลกับ เรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง
และดิน ร้อยละ 55.17ตามลำดับ

สรุประดับความเครียด

จากการศึกษาระดับความเครียดของบุคลากร
ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า
ส่วนใหญ่บุคลากรมีระดับความเครียดอยู่ในระดับ
ปานกลาง จำนวน 12 คน ร้อยละ 40.00 มีความเครียด

ระดับมาก จำนวน 10 คน ร้อยละ 35.00 และ
มีความเครียดระดับน้อย จำนวน 7 คน ร้อยละ 25.00
ตามลำดับ ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ระดับความเครียดของบุคลากร (N=29)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
มาก (43-62 คะแนน)	10	35.00
ปานกลาง (24-42 คะแนน)	12	40.00
น้อย (0-23คะแนน)	7	25.00

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ
ระดับความเครียดของบุคลากร

จากการวิเคราะห์ระหว่างปัจจัยความเครียดกับ
ระดับความเครียดของบุคลากร จำนวน 29คน พบว่า
ระบบบริหารจัดการในมหาวิทยาลัยทำให้ท่านขาดอิสระ
ในการทำงาน และระเบียบ กฎเกณฑ์ภายในมหาวิทยาลัย
เคร่งครัด (χ^2 เท่ากับ 58.000 และ P -value เท่ากับ
0.004) ขาดความยืดหยุ่นท่านได้รับการพิจารณาการเลื่อน
ขึ้นเงินเดือนอย่างไม่เป็นธรรม (χ^2 เท่ากับ 87.000 และ
 P -value เท่ากับ 0.043) การประกันคุณภาพการศึกษาทำให้
การทำงานของท่านยุ่งยากมากขึ้น (χ^2 เท่ากับ
109.095 และ P -value เท่ากับ 0.032) และการประกัน
คุณภาพการศึกษาทำให้ท่านรู้ว่ามีการระงับเพิ่มมากขึ้น
(χ^2 เท่ากับ 58.000 และ P -value เท่ากับ 0.039)
มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของบุคลากรอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการศึกษา

การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียด
การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของ
บุคลากรในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน
29 คน ในองค์ประกอบ 5 ด้าน พบว่า ปัจจัยด้านภาระงาน
ทางวิชาการระดับความเครียดมากที่สุด รองลงมาคือ ด้าน

ตำแหน่งทางวิชาการ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร
ด้านการประกันคุณภาพการศึกษา และด้านค่าตอบแทน
มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.00
มีความเครียดระดับมาก ร้อยละ 35.00 และมีความเครียด
ระดับน้อย ร้อยละ 25.00 ปัจจัยความเครียดกับระดับ
ความเครียดของบุคลากร พบว่า ระบบบริหารจัดการใน
มหาวิทยาลัยทำให้ท่านขาดอิสระในการทำงานและระเบียบ
กฎเกณฑ์ภายในมหาวิทยาลัยเคร่งครัด การขาดความยืดหยุ่น
ท่านได้รับการพิจารณาการเลื่อนขึ้นเงินเดือนอย่างไม่เป็น
ธรรมการประกันคุณภาพการศึกษาทำให้การทำงานของท่าน
ยุ่งยากมากขึ้น และการประกันคุณภาพการศึกษาทำให้ท่านรู้
ว่ามีภาระงานเพิ่มมากขึ้น มีความสัมพันธ์กับระดับ
ความเครียดของบุคลากรและปัจจัยที่มีความแตกต่างระหว่าง
ข้อมูลส่วนบุคคลคือ พบว่า เพศชายมีระดับความเครียดความ
มากกว่าเพศหญิง สถานภาพโสด มีระดับความเครียดมากกว่า
สถานภาพสมรส คนที่ไม่มีโรคประจำตัวมีระดับความเครียด
มากกว่า คนที่มีโรคประจำตัว คนที่มีภาระหนี้สินมีระดับ
ความเครียดมากกว่าคนที่ไม่มีภาระหนี้สิน และกลุ่มวิชาการ
สอนสังคมศาสตร์มีระดับความเครียดมากกว่ากลุ่มวิชา
วิทยาศาสตร์สุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดอยู่ในระดับ ปาน
กลางมากที่สุด คือด้านภาระงานทางวิชาการ จากการเก็บ

รวบรวมข้อมูล พบว่า บุคลากรมีภาระอื่น ๆ นอกจากภาระการสอนทำให้มีเวลาส่วนตนน้อย และจำนวนนักศึกษาที่ต้องดูแลรับผิดชอบมีมากเกินไป ส่งผลให้มีระดับความเครียดด้านภาระงานทางวิชาการอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด และปัจจัยที่มีความแตกต่างระหว่างข้อมูลส่วนบุคคล เช่น คนที่มีภาระหนี้สินมีระดับความเครียดมากกว่าคนที่ไม่มีความเครียด จากการศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูล พบว่า บุคลากรมีหนี้สินเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากจากส่วนใหญ่นั้นมีรายได้ต่ำกว่า 38,000 บาท/เดือน ซึ่งอาจจะไม่เพียงพอต่อภาระหนี้สินที่มีส่งผลให้เกิดความเครียดมากกว่าบุคลากรที่ไม่มีภาระหนี้สิน จึงจะต้องมีการจัดการความเครียดที่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการจัดการส่วนบุคคลเช่น การออกกำลังกายการพักผ่อน การหากิจกรรมทำในยามว่างรวมถึงการเพิ่มปัจจัยด้านผลตอบแทน การเลื่อนตำแหน่งทางด้านวิชาการ การลดภาระงานทางด้านวิชาการดังกล่าว เพื่อให้บุคลากร มีแรงจูงใจในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ สามารถนำพาองค์กรไปสู่ความก้าวหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเจษฎา กุญามมาก (2557) ได้ทำการศึกษาความเครียดในการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐ เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการทำงาน และเพื่อศึกษาปัจจัยเกี่ยวกับองค์การที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานผลการศึกษาพบว่าอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐส่วนใหญ่มีความเครียดในการทำงานในระดับต่ำถึงปานกลาง ส่วนปัจจัยเกี่ยวกับองค์การที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐเป็นอันดับแรก คือการประกันคุณภาพการศึกษา รองลงมาคือค่าตอบแทน และภาระงานทางวิชาการ ตามลำดับ และสอดคล้องกับงานวิจัยของชุตินา พระโพธิ์ (2558) ได้ทำการศึกษาศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดการจัดการความเครียด และคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ระดับความเครียดในการทำงานการจัดการความเครียด และคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน การจัดการความเครียดและคุณภาพชีวิต การทำงานของข้าราชการครูในจังหวัด สระบุรี ความสัมพันธ์ข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในการทำงานโดยรวมระดับ

จัดการความเครียดโดยรวมระดับปานกลางและมีคุณภาพชีวิตการทำงานอยู่ในระดับมากผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า เพศและขนาดของโรงเรียนที่สอนที่ต่างกันมีความเครียดในการทำงานต่างกัน

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของบุคลากร

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของบุคลากรในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 29 คน ผลการศึกษาพบว่า ระบบบริหารจัดการในมหาวิทยาลัย ทำให้ท่านขาดอิสระในการทำงานและระเบียบ กฎเกณฑ์ภายในมหาวิทยาลัยเคร่งครัด ขาดความยืดหยุ่นท่านได้รับการพิจารณาการเลื่อนขึ้นเงินเดือนอย่างไม่เป็นธรรม การประกันคุณภาพการศึกษาทำให้การทำงานของ ท่านยุ่งยากมากขึ้น และการประกันคุณภาพการศึกษาทำให้ท่านรู้ว่ามีการงานเพิ่มมากขึ้น มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของบุคลากรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาพบว่า บุคลากรมีปัจจัยที่ด้านภาระงานทางวิชาการที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดมากที่สุดเนื่องมาจากมีภาระอื่น ๆ นอกจากภาระการสอนทำให้มีเวลาส่วนตนน้อย จำนวนนักศึกษาที่ต้องดูแลรับผิดชอบมีมากเกินไป และภาระการสอนมีมากเกินไป ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะว่าทางผู้บริหารควรเล็งเห็นถึงความสำคัญในเรื่องภาระงานทางวิชาการให้มากยิ่งขึ้นเพื่อลดภาระงานที่จะส่งผลกระทบต่อความเครียดทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

จากการศึกษาพบว่าบุคลากรมีปัจจัยที่ด้านตำแหน่งทางวิชาการที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดเนื่องมาจากจากรับการประเมินทางตำแหน่งวิชาการอย่างเป็นธรรม รู้สึกหนักใจในการขอเลื่อนตำแหน่งทางวิชาการวิจัยจึงขอเสนอแนะว่าควรมีการประเมินทางตำแหน่งวิชาการอย่างเป็นธรรม และมีการเลื่อนตำแหน่งทางวิชาการอย่างเหมาะสม เพื่อเป็นแรงผลักดันให้บุคลากรมีแรงจูงใจในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ สามารถนำพาองค์กรไปสู่ความก้าวหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาต่อเนื่อง โดยจำแนกศึกษา ปัจจัยเฉพาะด้าน อาทิเช่น ด้านการประกันคุณภาพ การศึกษา ด้านค่าตอบแทน ด้านภาระงานทางวิชาการ ด้านตำแหน่งทางวิชาการ เป็นต้น เพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมในการจัดการกับความเครียดที่จะเกิดขึ้นกับการทำงานของอาจารย์ในอนาคต และควรมีการนำตัวแปรอื่น ๆ เข้ามาใช้ในการศึกษาเพิ่มขึ้น อาทิเช่น ลักษณะบุคลิกภาพความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว การพัฒนาการของเทคโนโลยีผู้บริหารภายในองค์กร เป็นต้น

ควรทำการศึกษาเชิงลึกด้วยการทำวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเข้าถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดอันเนื่องมาจากการทำงานอย่างแท้จริง และค้นหาต้นแบบที่ดี (Best Practice) ของบุคลากรที่มีการบริหารจัดการความเครียดให้อยู่ในระดับเหมาะสม

ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในการทำงานของบุคลากรเฉพาะกลุ่ม อาทิ เช่นกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดจากการทำงานของแต่ละกลุ่มอย่างชัดเจน

เอกสารอ้างอิง

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์สภา
อาจารย์. (2541). บทบาทและ

ภาระหน้าที่หลักของอาจารย์
มหาวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อวันที่ 26

ตุลาคม 2563. จาก <http://www.nso.go.th>.
เจษฎา คุงามมาก. (2557). ศึกษาความเครียดในการทำงาน

ของอาจารย์ในมหาวิทยาลัย. สืบค้นวันที่ 25
ตุลาคม

2563 จาก <https://www.sso.go.th>.

นฤมล ทวีพันธ์. (2558) ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของ
ผู้บริหารที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพโรงเรียน
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
นครพนม เขต 2. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การ
บริหารการศึกษา).

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

กรมสุขภาพจิต. (2560). ความเครียดในการทำงานและ
แบบประเมินความเครียด. ค้นหา วันที่ 1 ตุลาคม
2562, จาก <https://www.kanchan.apisek.or.th>.

ชุติมา พระโพธิ์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด
การจัดการความเครียดและคุณภาพ ชี วิ ต ข อ ง
ข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์นักศึกษ
ปริญญาตรีมหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
ค้นหาววันที่ 8 สิงหาคม 2562, จาก <http://www.est.or.th>.