



ความเครียดของอาจารย์ประจำหลักสูตรในมหาวิทยาลัยรามคำแหง

Stress of Curriculum Lecturers at Ramkhamhaeng University

Received: July 10, 2019

Revised: December 4, 2019

Accepted: December 26, 2019

จินดาพร มุลกันทา¹ ชนิตา ทองไทย²

อัษฎางค์ ปาลิวนิช³ และชญญา ศิริทิพย์สกุล⁴

Jindaporn Moonkunta, Chanita Thongthai,

Asadang Palivanich, and Chanya Siritipsakul

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดของอาจารย์ประจำหลักสูตรในมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยมีประชากร 134 คน เป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรมหาวิทยาลัยรามคำแหง ขนาดตัวอย่างได้จากการเปิดตาราง เครชีและมอแกนได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 98 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของอาจารย์ประจำหลักสูตรในมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 5 ด้าน 25 รายการ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ T – test Independent

ผลการวิจัย พบว่า ความเครียดของอาจารย์ประจำหลักสูตรในมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.10$) ระดับปัจจัยความเครียดซึ่งประกอบไปด้วย 5 ปัจจัย เป็นดังนี้ 1) ด้านลักษณะงานที่ปฏิบัติงานอยู่ระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$) 2) ด้านการบริหารการจัดการ ($\bar{X} = 3.14$) 3) ด้านบรรยากาศในการทำงาน ($\bar{X} = 3.15$) 4) ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ ($\bar{X} = 2.96$) และ 5) ด้านการดำเนินชีวิตและครอบครัว ($\bar{X} = 2.52$) อยู่ระดับปานกลาง (เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับคุณลักษณะที่กำหนด พบว่า คุณลักษณะทางรายได้ต่อเดือน มีผลต่อปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ปัจจัยด้านลักษณะงานที่ปฏิบัติและปัจจัยด้านการดำเนินชีวิตและครอบครัว ค่าความสัมพันธ์จำแนกตามปัจจัยแต่ละด้าน พบว่า ปัจจัยด้านการบริหารการจัดการและปัจจัยด้านบรรยากาศในการทำงานมีความสัมพันธ์กันมากที่สุดที่ส่งผลต่อความเครียด และเมื่อรวมความสัมพันธ์ของปัจจัยทุกด้าน พบว่า ปัจจัยด้านบรรยากาศในการทำงานมีผลต่อความเครียดมากที่สุด

คำสำคัญ: ความเครียด, อาจารย์ประจำหลักสูตร

^{1,2,3,4} อาจารย์โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายมัธยม) คณะศึกษาศาสตร์; Lecturers, The Demonstration of Ramkhamhaeng University, Faculty of Education; Email:jm_mootoi@windowslive.com, a1_tcha@hotmail.com, minifiat@gmail.com, vengperu@gmail.com



ABSTRACT

This research aimed to study the stress of curriculum lecturers, Ramkhamhaeng University. The population were 134 curriculum undertaking curriculum lecturers, then, using the Krejcie – Morgan's table and received the sample of 98 curriculum lecturers recruited by the accidental sampling. Research tool was the five-dimensions with twenty – five items. The content validity of the questionnaire was approved by five specialist, IOC ranging between 0.95 and 1.00. Data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation and T – test Independent.

Results are that the factors affecting stress of the Ramkhamhaeng University curriculum lecturers, the overall mean was at a moderate level. There are five factors; job was more level, but management, working environment, career advancement, as well as life and family were moderate level. When comparing the differences between various factors and the specified features, it was found that the monthly income characteristics Affecting factors that cause stress With statistical significance at the level of .05, namely, job performance factors and lifestyle and family factors, relationship values classified by each factor, found that the management and management factors And the working atmosphere factors are most related to stress and when combining the relationship of all factors, it was found that the atmospheric factors had the most effect on stress.

Keywords: Stress, Curriculum Lecturers

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านต่าง ๆ ส่งผลทำให้มนุษย์จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปรับตัวและเรียนรู้ เพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ผลจากการปรับตัวนี้ทำให้เกิดสภาวะความเครียดที่มากจากการความกดดัน ความรู้สึก จนเกิดเป็นความกลัวในด้านต่าง ๆ สาเหตุความเครียดไม่ได้มาจากสิ่งแวดล้อม หรือบุคคลอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่มาจากทั้งสองอย่างควบคู่กันไป ความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ความเครียดเป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์หรือความกดดันอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งสถานการณ์หรือความกดดันนั้น ๆ มากเกินกว่ากำลังความสามารถในเวลาปกติจะแก้ไขหรือจัดให้หมดสิ้นหรือบรรเทาได้ อาการเครียดจะแสดงออกโดยลักษณะหน้าตา ท่าทาง กิริยาหรือห่วงกังวล ตื่นเต้น ตกใจ โกรธ เกลียด ประหม่า หรืออื่น ๆ ซึ่งสังเกตและวินิจฉัยได้โดยง่าย และยังสามารถพิจารณาได้จากแบบทดสอบอีกด้วย (สุทธิชัย ปานปรีชา, 2559, น. 484)



สำหรับบุคลากรทางการศึกษา อาทิ อาจารย์ภายในมหาวิทยาลัยมีปัจจัยหลายประการที่อาจจะทำให้เกิดความเครียด เช่น ปัญหาทางด้านการสอน ปัญหาการจัดเตรียมเนื้อหาและบทเรียน ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว และปัจจัยที่มาจากตัวของอาจารย์เอง คือ สภาวะทางด้านร่างกายและสุขภาพ เช่น การเจ็บป่วย การพักผ่อนไม่เพียงพอ รวมถึงการติดสารเสพติด (กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต, 2548) สาเหตุที่กล่าวมาเหล่านี้ ส่งผลต่อสภาพจิตใจ ทำให้เกิดความกดดัน ความวิตกกังวล ความสับสนและความเครียด ทำให้บุคคลขาดสมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ขาดความอดทน ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงาน หรือการดำรงชีวิตไปในทางที่แย่ง จนอาจทำลายสุขภาพร่างกายและจิตใจ และอาจส่งผลถึงองค์กรที่ตนทำงานอยู่

ดังนั้น การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของอาจารย์ประจำหลักสูตรในมหาวิทยาลัยจึงเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานทางการศึกษาที่มีบุคลากรทางด้านการศึกษา เพื่อนำไปปรับใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของอาจารย์ในมหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคุณลักษณะกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของอาจารย์ประจำหลักสูตรในมหาวิทยาลัยรามคำแหง

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดของ จิราพรณ เบญญศรี (2553), จิริสุตา ธานีรัตน์ (2547), ฉัตรมงคล วศินอมร (2546), ดลฤดี แดงน้ำคู้ (2549), นภัสกร ชันธควร (2558), บุษบา สุวรรณเทวะคุปต์ (2548), ปัญจศิลป์ สมบุญ (2552), ปิยะวดี สุมาลัย (2549), มนทิรา ปรีชา (2552), วีระชัย ชูประจิตต์ (2560), Bhargava and Trivedi (2018), และ Waghachavare, Dhumale, Kadam, and Gore (2013) จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยดังกล่าวพบว่า ความเครียดของบุคคลมี 5 ด้าน คือ 1) ด้านงานที่ปฏิบัติงาน 2) ด้านการบริหารจัดการ 3) ด้านบรรยากาศในการทำงาน 4) ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ และ 5) ด้านการดำเนินชีวิตและครอบครัว

ปัญจศิลป์ สมบุญ (2552) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจากการต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้น กดดัน หรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ดังนั้น จากการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึง ความรู้สึกทางกาย ทางใจ และพฤติกรรม โดยได้รับสิ่งเร้าจากปัจจัยภายในและภายนอก จากการศึกษาสาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดที่เกิดจากการทำงาน สรุปได้ว่า มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลาย



ประการ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านลักษณะงานที่ทำ และปัจจัยเกี่ยวกับองค์กร การศึกษาครั้งนี้จะได้ศึกษาความเครียดในลักษณะของการรับรู้ เกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (เจษฎา คุ้มมาก, 2555)

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ ประชากรคือ อาจารย์ประจำหลักสูตรมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 134 คน และกลุ่มตัวอย่างคืออาจารย์ประจำหลักสูตรมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 98 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จากอาจารย์ประจำหลักสูตรมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 14 คณะ คือ คณะนิติศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะมนุษยศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะสื่อสารมวลชน คณะทัศนมาตรศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ และคณะธุรกิจการบริการ แล้วทำการสุ่มคณะละ 7 คน ด้วยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบบสอบถามแบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check list) มีจำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา สถานภาพทางอุดมศึกษา และรายได้ และตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดของอาจารย์ประจำหลักสูตรมหาวิทยาลัยรามคำแหง ลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามปลายปิดแบบประเมินค่า (Rating scale)

โดยแบบสอบถามนี้มีจำนวน 25 ข้อ ประกอบด้วยปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านงานที่ปฏิบัติงาน จำนวน 5 ข้อ 2) ด้านการบริหารการจัดการ จำนวน 5 ข้อ 3) ด้านบรรยากาศในการทำงาน จำนวน 5 ข้อ 4) ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ จำนวน 5 ข้อ 5) ด้านการดำเนินชีวิตและครอบครัว จำนวน 5 ข้อ ได้รับการตรวจความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index : IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ค่า IOC อยู่ในช่วง 0.95 – 1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เมื่อได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยรามคำแหงแล้ว คณะผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลการวิจัยจากอาจารย์ประจำหลักสูตรมหาวิทยาลัยรามคำแหงถึงคณบดีของแต่ละคณะจำนวน 14 คณะ จากนั้น 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ติดต่อไปยังคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยรามคำแหงเพื่อขออนุญาตแจกแบบสอบถาม พร้อมอธิบายถึงวัตถุประสงค์ขั้นตอนการวิจัย และเก็บแบบสอบถาม จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จึงทำการเก็บข้อมูล



การวิเคราะห์ข้อมูล

แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลซึ่งเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check list) ผู้วิจัยนำข้อมูลส่วนนี้มาแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละและนำเสนอแบบตาราง แบบสอบถามตอนที่ 2 แบบสำรวจความเครียดของอาจารย์ในมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ผู้วิจัยนำส่วนนี้มาวิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t – test Independent

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 70.04 และมีสถานภาพโสดมากที่สุดร้อยละ 62.2 ช่วงอายุส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 31 - 40 ปี ร้อยละ 39.8 วุฒิการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาโท ร้อยละ 64.3 สถานภาพในอุดมศึกษาส่วนใหญ่เป็นพนักงานมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 87.8 รายได้ส่วนใหญ่อยู่ที่ 25,001 – 40,000 บาท ต่อเดือน

ตาราง 1 ความเครียดของอาจารย์ประจำหลักสูตร

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดแต่ละด้าน	ความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	SD.	แปลความ
1. ด้านงานที่ปฏิบัติงาน	3.73	0.68	มาก
2. ด้านการบริหารการจัดการ	3.14	0.82	ปานกลาง
3. ด้านบรรยากาศในการทำงาน	3.15	0.79	ปานกลาง
4. ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ	2.96	0.92	ปานกลาง
5. ด้านการดำเนินชีวิตและครอบครัว	2.52	0.91	ปานกลาง
รวม	3.10	0.10	ปานกลาง

จากตาราง 1 พบว่า ความเครียดของอาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยรามคำแหง ทั้งหมด 5 ด้าน พบว่ามีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.10$) โดยเรียงลำดับความเครียดในแต่ละด้านจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านงานที่ปฏิบัติงาน มีความเครียดอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$) ด้านบรรยากาศในการทำงาน มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.15$) ด้านการบริหารการจัดการ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.14$) ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.96$) และด้านการดำเนินชีวิตและครอบครัว มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.52$)

เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของอาจารย์ประจำหลักสูตร ตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน พบว่า คุณลักษณะด้านรายได้ต่อเดือนมีผลต่อปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ปัจจัยด้านลักษณะงานที่ปฏิบัติและปัจจัยด้านการดำเนินชีวิตและครอบครัว ค่าความสัมพันธ์จำแนกตามปัจจัยแต่ละด้าน พบว่า ปัจจัยด้านการบริหารการจัดการและปัจจัยด้าน



บรรยากาศในการทำงาน มีความสัมพันธ์กันมากที่สุดที่ส่งผลต่อความเครียด และเมื่อรวมความสัมพันธ์ของปัจจัยทุกด้าน พบว่า ปัจจัยด้านบรรยากาศในการทำงานมีผลต่อความเครียดมากที่สุด (ดังรายละเอียดในตาราง 2 และ 3

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับคุณลักษณะที่กำหนด

คุณลักษณะ	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	ด้านที่ 5	รวมทุกด้าน
เพศ	×	×	×	×	×	×
อายุ	×	×	×	×	×	×
สถานภาพ	×	×	×	×	×	×
ระดับการศึกษา	×	×	×	×	×	×
สถานภาพอุดมศึกษา	×	×	×	×	×	×
รายได้/เดือน	✓	×	×	×	✓	×

ตาราง 3 การเปรียบเทียบค่าความสัมพันธ์จำแนกตามปัจจัยแต่ละด้าน

ปัจจัย	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	ด้านที่ 5	รวมทุกด้าน
ด้านที่ 1	1.000	.561**	.492**	.349**	.333**	.647**
ด้านที่ 2		1.000	.776**	.662**	.558**	.877**
ด้านที่ 3			1.000	.747**	.546**	.884**
ด้านที่ 4				1.000	.581**	.843**
ด้านที่ 5					1.000	.768**
รวมทุกด้าน						1.000

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

การศึกษา เรื่อง ความเครียดของอาจารย์ประจำหลักสูตรในมหาวิทยาลัยรามคำแหง สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า ระดับความเครียดของอาจารย์ประจำหลักสูตรของมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยภาพรวมจากการศึกษาความเครียดทั้ง 5 ด้านมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ถือว่าอยู่ในระดับที่เหมาะสม สอดคล้องกับ งานวิจัยของ เจษฎา คุงามมาก (2555) ที่พบว่า อาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐส่วนใหญ่มีความเครียดในการทำงานในอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับที่เหมาะสม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วีระชัย ชูประจิตต์ (2560) ที่พบว่า เจ้าหน้าที่ตำรวจที่ปฏิบัติงานในตำแหน่งพนักงานสอบสวนพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้มีความเครียดในการปฏิบัติงานโดยภาพรวมอยู่ในระดับปาน



กลาง เมื่อแยกย่อยตามปัจจัยทางด้านต่าง ๆ โดยเรียงลำดับความเครียดในแต่ละด้านจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านงานที่ปฏิบัติงาน พบว่า อาจารย์ประจำหลักสูตรของมหาวิทยาลัยรามคำแหงมีความเครียดอยู่ในระดับมาก ด้านบรรยากาศในการทำงาน ด้านการบริหารการจัดการ ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ และด้านการดำเนินชีวิตและครอบครัว มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Cooper and Mashall (1976) ได้ให้ความหมายของความเครียดจากการทำงานเป็นการคุกคามจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับงาน เช่น งานมากเกินไป สับสนในบทบาท ความขัดแย้งในบทบาท งานที่ต้องรับผิดชอบสูง สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในการทำงานไม่ดี และสภาพการทำงานไม่ดี

จากตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยด้านต่าง ๆ กับคุณลักษณะรายชื่อ ผลปรากฏว่าคุณลักษณะ เรื่อง เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา สถานภาพอุดมศึกษา ไม่มีผลต่อปัจจัยทั้ง 5 ด้าน รวมไปถึงด้านรวมในการส่งผลกระทบที่ทำให้เกิดปัจจัยความเครียดของ อาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหง แต่คุณลักษณะด้านรายได้/เดือน มีผลต่อปัจจัยในด้าน ลักษณะงานที่ปฏิบัติงาน และปัจจัยทางด้านการดำเนินชีวิตและครอบครัว ซึ่งทำให้มีผลต่อปัจจัย ความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Farmer, Monahan, and Hekeler (1984) ที่ได้แบ่ง สาเหตุการเกิดความเครียดไว้ดังนี้ 1) สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์ กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล สุขภาพและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล 2) สาเหตุการเงิน (Financial source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับ สถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น 3) สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational source) เป็นสาเหตุที่เป็นผลมาจากการปะทะสังสรรค์กับ คนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรส เพื่อน 4) สาเหตุจาก อาชีพการงาน (Occupational source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงความคาดหวังในอนาคต

จากตาราง 3 เปรียบเทียบค่าความสัมพันธ์จำแนกตามปัจจัยแต่ละด้าน ผลปรากฏว่า ปัจจัยด้านที่ 2 และ 3 คือ ปัจจัยด้านการบริหารการจัดการและปัจจัยด้านบรรยากาศในการทำงาน มีความสัมพันธ์กันมากที่สุด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อปัจจัยความเครียด เมื่อรวมปัจจัยทุกด้าน พบว่า ปัจจัยทางด้านบรรยากาศในการทำงานมีผลต่อความเครียดมากที่สุด สอดคล้องกับทฤษฎีความสอดคล้อง ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (Person – environment fit theory) ซึ่งเป็นแนวคิดของ French, Rodgers, and Cobb (1974) ที่ตั้งบนแนวคิดสำคัญ 2 ประการ คือ ความบีบคั้นขององค์การ และความเครียดของบุคคล ปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้งสองที่มี ผลต่อสุขภาพและศักยภาพในการทำงานของบุคคล นั่นคือความเครียด จะเกิดขึ้นเมื่อการตอบสนอง (supply) หรือความต้องการ (demands) ของสิ่งแวดล้อม ไม่สมดุลกับความต้องการ หรือความสามารถของบุคคล ผลที่ตามมาคือความเครียด



ข้อเสนอแนะ

การศึกษาในครั้งนี้เสนอว่า ฝ่ายวิชาการของสถาบันควรวางแนวทางวิธีป้องกันและวิธีแก้ไขเกี่ยวกับความเครียดที่อาจเกิดกับอาจารย์มหาวิทยาลัยรามคำแหงต่อไป โดยการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อลดปัญหาความเครียดของคนในองค์กร อาทิ กิจกรรมสันทนาการ เกมสกีฬาเชื่อมสัมพันธ์ในองค์กร (กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต, 2559) ในการศึกษาครั้งต่อไปเสนอว่า 1) ควรศึกษาหาแนวทางหรือข้อเสนอแนะในการลดความเครียดและพัฒนาบุคลากรให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) ควรสำรวจความเครียดของบุคลากรสายงานอื่น ๆ ในมหาวิทยาลัยรามคำแหง และ 3) ควรศึกษาการวัดระดับความเครียดของอาจารย์ในมหาวิทยาลัยรามคำแหง

การรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผู้วิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยประจำสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ รหัสโครงการ RU-HS-RESC 0066/62 และในการตรวจสอบการคัดลอก พบดัชนีความเหมือน (Similarity Index) ร้อยละ 0.00

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2548). *คู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน*. นนทบุรี. ผู้แต่ง.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2559). *5 วิธีคลายเครียดกับวันแรงงาน*. สืบค้นเมื่อ 2 ธันวาคม 2562, จาก <https://www.dmh.go.th>
- จิราพรรณ เบญญศรี. (2553). *ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในครูที่สอนนักเรียนพิการทางการศึกษาระดับชั้นอนุบาลและประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรัฐดา ธาณิรัตน์. (2547). *ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากงานของบุคลากรในโรงพยาบาลปทุมธานี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจษฎา คุ้มามมาก. (2555). *ความเครียดในการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ฉัตรมงคล วศินอมร. (2546). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจ กองกำกับการ 2 กองบังคับการตำรวจท่องเที่ยว*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุทธิชัย ปานปรีชา. (2559). *คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข.



- ดลฤดี แดงน้ำคู้. (2549). *ความเครียดของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กสมาธิสั้น*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภัสกร ชันธควร. (2558). *ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุษบา สุวรรณเทวะคุปต์. (2548). *ความเครียดของผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุการจราจรทางบกที่พักรักษาตัวแผนกอุบัติเหตุในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปัญญาศิลป์ สมบูรณ์. (2552). *ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเจ้าหน้าที่กู้ชีพร่วมกตัญญูที่ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิยะวดี สุมาลัย. (2549). *ความเครียดเชิงอาชีพและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลบาราศนราดรุร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- มนทิรา ปรีชา. (2552). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดน กองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีระชัย ชูประจิตต์. (2560). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานสอบสวนในสามจังหวัดชายแดนใต้*. สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018). A study of causes of stress and stress management among youth. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences*, 11(3), 108-117.
- Cooper, C. L., & Marshall, J. (1976). Occupational sources of stress: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health. *Journal of Occupational Psychology*, 49(1), 11-28.
- Farmer, R. E., Monahan, L. H., & Hekeler, R. W. (1984). *Stress Management in Human Services* Michigan: SAGE.
- French, J. R. P., Jr., Rodgers, W. L., & Cobb, S. (1974). *Adjustment as person-environment fit*. In G. Coelho, D. Hamburg. & J. Adams (Eds.), *Coping and Adaptation* (pp. 316-333). New York: Basic Books.
- Waghachavare, V. B., Dhumale, G. B., Kadam, Y. R., & Gore, A. D. (2013). A study of stress among students of professional colleges from an urban area in India. *Sultan Qubos University Medical Journal*, 13(3), 423-429.