

## Factors Affecting Work Stress Among Workers in Bang Sue District, Bangkok

Chompoonut Rianpreecha<sup>1</sup>, Pipatphon Lapamornpinyo<sup>2</sup>, Peerapol Thongnoi<sup>3</sup>, Nakarin Onkhieo<sup>4</sup> and Anansak Khanti<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Industrial and Energy Management Technology, Faculty of Science and Technology, Bangkok Thonburi University, Thailand

<sup>2</sup>Department of Logistics and Railway Transportation Systems, Faculty of Engineering, Mahidol University, Thailand

<sup>3-5</sup>Industrial and Energy Management Technology, Faculty of Science and Technology, Bangkok Thonburi University, Thailand

<sup>1</sup> E-mail: Chompoonut.ria@bkkthon.ac.th, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0590-5816>

<sup>2</sup> E-mail: pipatphon.lap@mahidol.edu, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6517-0647>

<sup>3</sup>E-mail: Peerapol.tho@bkkthon.ac.th, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-0484-7572>

<sup>4</sup>E-mail: Nakarin.onk@bkkthon.ac.th, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-1325-7753>

<sup>5</sup>E-mail: Anansak.kha@bkkthon.ac.th, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-4872-0231>

Received 30/06/2025

Revised 04/07/2025

Accepted 15/08/2025

### Abstract

**Background and Aims:** Stress is a condition in which the body responds to pressure physically, mentally, and behaviorally. When stress arises from undesirable environments, people try to find ways to relieve it. Especially harmful levels of stress negatively affect work and reduce efficiency, which is the basis for this research aiming to study the issue: 1) To study the work factors of the working group in Bang Sue District, Bangkok; 2) To study the stress level of the working group in Bang Sue District, Bangkok.

**Methodology:** This research is quantitative. The sample group is 310 working group in Bang Sue District, Bangkok. The data collection tool is a questionnaire. Basic statistics used in the research include frequency, percentage, mean, and standard deviation. The statistics used for testing hypotheses are comparing the differences between 2 variables (Independent-Samples: t-test), comparing the differences between more than 2 variables using a one-way analysis of variance (One-way Analysis of Variance: One-way Anova: F-test), and for finding the relationship of the variables, Pearson Correlation is used.

**Results:** The research results found that factors affecting work stress the overall level is at a high level ( $\bar{x}$  = 3.85). When considering each aspect from most to least, as follows: In terms of job characteristics ( $\bar{x}$  = 3.94), organizational structure and atmosphere ( $\bar{x}$  = 3.86), work relationships ( $\bar{x}$  = 3.83), career success and advancement ( $\bar{x}$  = 3.83), and roles and responsibilities in the organization ( $\bar{x}$  = 3.79). 3.) Stress level, the research results found that the overall stress level of the respondents was at a high level ( $\bar{x}$  = 3.72). When considering each aspect from most to least as follows: mental ( $\bar{x}$  = 3.78), physical ( $\bar{x}$  = 3.74), behavior ( $\bar{x}$  = 3.63), and 4.) Personal factors such as gender, job characteristics, status, and chronic diseases, different levels of stress, were found. As for age, education level, income, department of work, and number of family members to be cared for, different work factors had no effect on work stress, with statistical significance at the 0.05 level.



**Conclusion:** Work-related stress among people in the Bang Sue area arises from responses to undesirable physical and mental pressure, such as anger, confusion, or sadness. These negative emotions affect behavior and mental health, while calm emotions contribute positively to daily life. External factors such as the economy, society, and environment are also significant causes of stress that can impact mental well-being.

**Keywords:** Stress; Work-related Stress; Workers



## ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานของกลุ่มคนทำงานในเขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ขมกฤษ เทริญปรีชา<sup>1</sup>, พิพัฒน์พล ลาภอมรภิญโญ<sup>2</sup>, พีรพล ทองน้อย<sup>3</sup>, นครินทร์ อ่อนเขียว<sup>4</sup> และอนันต์ศักดิ์ ชันดี<sup>5</sup>

<sup>1</sup>สาขาวิชาเทคโนโลยีจัดการอุตสาหกรรมและพลังงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

<sup>2</sup>สาขาวิชาโลจิสติกส์และระบบขนส่งทางราง คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

<sup>3-5</sup>สาขาวิชาเทคโนโลยีจัดการอุตสาหกรรมและพลังงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

### บทคัดย่อ

**ภูมิหลังและวัตถุประสงค์:** ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายตอบสนองต่อความกดดันทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เมื่อเกิดความเครียดจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์ มนุษย์จึงพยายามหาวิธีผ่อนคลาย โดยเฉพาะความเครียดในระดับที่เป็นโทษ ส่งผลกระทบต่อการทำงานและลดประสิทธิภาพลง ซึ่งเป็นที่มาของงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านการทำงานของกลุ่มคนทำงานในเขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มคนทำงานในเขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

**ระเบียบวิธีการวิจัย:** การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มคนทำงานในเขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 310 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามสถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าความถี่ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสำหรับสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน คือการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 ตัว (Independent-Samples-t-test) การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรมากกว่า 2 ตัว ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance: One-way Anova: F-test) และด้านการหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปร ใช้สถิติการหาค่าความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation)

**ผลการวิจัย:** ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}$  = 3.85) เมื่อพิจารณารายด้านจากมากไปหาน้อยดังนี้ ด้านลักษณะงาน ( $\bar{x}$  = 3.94) ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร ( $\bar{x}$  = 3.86) ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน ( $\bar{x}$  = 3.83) ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ ( $\bar{x}$  = 3.83) ด้านบทบาทและหน้าที่ในองค์กร ( $\bar{x}$  = 3.79) 3.)ด้านระดับความเครียด ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถามในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}$  = 3.72) เมื่อพิจารณา รายด้านจากมากไปหาน้อยดังนี้ ด้านจิตใจ ( $\bar{x}$  = 3.78) ด้านร่างกาย ( $\bar{x}$  = 3.74) ด้านพฤติกรรม ( $\bar{x}$  = 3.63) และ 4.)ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ลักษณะงาน สถานภาพและโรคประจำตัวแตกต่างกันมีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน ส่วน อายุ ระดับการศึกษา รายได้ หน่วยงานที่ปฏิบัติงาน และจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแลแตกต่างกัน มีปัจจัยด้านการทำงานที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**สรุปผล:** ความเครียดในการทำงานของคนในเขตบางซื่อเกิดจากการตอบสนองต่อปัจจัยกดดันที่ไม่พึงประสงค์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ความโกรธ สับสน หรือเศร้าใจ อารมณ์เชิงลบเหล่านี้ส่งผลต่อพฤติกรรมและสุขภาพจิต ขณะที่อารมณ์สงบจะส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิต ปัจจัยภายนอกอย่างเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมก็เป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดจนกระทบสุขภาพจิตได้

**คำสำคัญ:** ความเครียด; ความเครียดในการทำงาน; คนทำงาน

### บทนำ

ในปัจจุบันความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่ร่างกายตอบสนองต่อความทุกข์และความกดดันในรูปแบบของอารมณ์โกรธ สับสนและเสียใจเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์ ทั้งด้านร่างกาย

ด้านจิตใจรวมถึงด้านพฤติกรรม ซึ่งความเครียดเป็นความรู้สึกตึงเครียดน้อยล้ำทางใจหรือการเสียศูนย์หรือการเสียความสมดุลทางใจที่มีมาก่อนจะด้วยทางกายหรือทางจิตใจ ซึ่งอารมณ์ที่เป็นเชิงลบมนุษย์ทุกคนต้องการที่จะหลีกเลี่ยงส่งไปถึงการแสดงออกพฤติกรรมทางร่างกายจนเห็นเป็นความทุกข์ ส่วนอารมณ์สงบ จะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติหน้าที่ดี ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ในขณะที่เดียวกันอารมณ์เชิงลบอาจมาจากปัจจัยภายนอก เช่น เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จากปัจจัยดังกล่าวอาจทำให้ บุคคลเกิดสภาวะเครียดเกินกว่าที่ตนเองจะรับไหว ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตตามมา

สุขภาพจิตเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ในสังคมยุคปัจจุบัน “สาเหตุของปัญหาจากการที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว” มนุษย์จึงต้องพบกับสิ่งที่อยู่รอบตัวที่เปลี่ยนไปตามนวัตกรรมและเทคโนโลยีทั้งด้านสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ซึ่งหากพิจารณาถึงปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดสามารถบ่งบอกได้หลายสาเหตุ อาทิหากมนุษย์ไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ และเหตุการณ์ที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้นั้น ย่อมจะทำให้มนุษย์อยู่ในภาวะที่มีความกดดันและหากมนุษย์เกิดความรับรู้ ความเก็บสะสมความกดดันเหล่านั้นไว้เป็นเวลานานจะทำให้เกิดสมดุลในสมองผิดปกติ และทำให้เกิดความเครียดในที่สุด ดังนั้นมนุษย์จึงหาทางออกในการผ่อนคลายความเครียดของตนเองในหลายรูปแบบ โดยเฉพาะความเครียดในระดับที่เป็นโทษ (Distress) จะนำไปสู่ผลกระทบต่อชีวิตการทำงานหลายประการ ซึ่งเป็นสาเหตุได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ที่จะส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และยังกระตุ้นทุนในการทำธุรกิจที่สูงขึ้น

สำหรับการศึกษาการปฏิบัติงานของกลุ่มคนทำงานในเขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานคร นับเป็นสิ่งที่คณะผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษา ซึ่งในกลุ่มคนทำงานจะต้องทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายทุกตำแหน่งหน้าที่งานล้วนมีความสำคัญต่อองค์กรทั้งสิ้น ปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานได้ ผลการวิจัยครั้งนี้จะนำประโยชน์และสามารถนำไปพัฒนาและส่งเสริมให้การทำงานเกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและนำไปสู่การพัฒนาองค์กรอย่างต่อเนื่องในอนาคต ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานของของกลุ่มคนทำงานในเขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานคร และระดับความเครียด เพื่อที่จะได้นำมาประยุกต์ใช้และวางแผนในการป้องกันปัญหาก่อนที่จะเกิดขึ้นได้เพื่อองค์กรจะได้มีบุคลากรที่มีประสิทธิภาพเป็นกำลังสำคัญให้กับองค์กรต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านการทำงานของกลุ่มคนทำงานในเขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มคนทำงานในเขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

### การทบทวนวรรณกรรม

จุฑารัตน์ ทางธรรม (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยด้านการทำงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมผลิตชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ ผลการศึกษาพบว่า พนักงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 21-25 ปี สถานภาพโสด การศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ตำแหน่งงานพนักงานทั่วไปในส่วนงานฝ่ายผลิต มีประสบการณ์การทำงานต่ำกว่า 5 ปี รายได้ต่ำกว่า 15,000 บาท มีปัจจัยการทำงานในระดับปานกลาง มีความเครียด ในการปฏิบัติงานในระดับน้อยและมีประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในระดับมาก ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าอายุ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน ประสบการณ์การปฏิบัติงานและรายได้ของพนักงานส่งผลต่อการรับรู้ความเครียดแตกต่างกัน และพบว่า

สถานภาพ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน ส่วนงาน ประสบการณ์การทำงานและรายได้ส่งผลต่อการรับรู้ประสิทธิภาพในการทำงานที่แตกต่าง ปัจจัยการทำงานไม่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน แต่ปัจจัยในการทำงานและความเครียดด้านร่างกายมีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

วชิระ เพ็ชรธรรม และกลางเดือน โพนนา (2559) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความเครียดของพนักงานและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของพนักงาน กรณีศึกษาฐานผลิตแก๊สธรรมชาตินอกชายฝั่งอ่าวไทย ผลการวิจัยพบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ พนักงานที่มีความแตกต่างกันในด้านภูมิฐานะที่อยู่อาศัย ระดับการศึกษา แผนกที่ปฏิบัติงานและสถานที่ปฏิบัติงาน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนพนักงานที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน เช่น อายุ อายุงาน รายได้ต่อเดือน สถานภาพการสมรส ระดับงาน สถานภาพการเป็นพนักงาน จำนวนวันในการปฏิบัติงาน การออกกำลังกายและสุขภาพ มีระดับความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อวิเคราะห์ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงานของพนักงาน พบว่า ปัจจัยด้านการปฏิบัติงาน เช่น ปริมาณงาน กฎระเบียบของบริษัท เป็นต้น เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดมากที่สุด ผลที่ได้จากการวิจัยนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการบริหารจัดการความเครียดของพนักงานได้

ศวิตา สริจันทร์ (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ข้อเรียกร้องในการทำงานที่ส่งผลต่อประสิทธิผลในการทำงานผ่านความเครียดในการทำงานของพนักงานธนาคารชนชาติ สังกัดสำนักงานภาคกลาง 3 (นครปฐม) ผลการศึกษาพบว่า ข้อเรียกร้องในการทำงานของพนักงาน อยู่ในระดับน้อย ความเครียดในการทำงานของพนักงานอยู่ในระดับน้อย ประสิทธิผลในการทำงานของพนักงานอยู่ในระดับมาก ข้อเรียกร้องในการทำงานมีอิทธิพลทางบวกต่อความเครียดในการทำงานของพนักงาน ความเครียดในการทำงานมีอิทธิพลทางลบต่อประสิทธิผลในการทำงานของพนักงาน ข้อเรียกร้องในการทำงานมีอิทธิพลทางลบต่อประสิทธิผลในการทำงานของพนักงาน และข้อเรียกร้องในการทำงานมีอิทธิพลทางลบต่อประสิทธิผลในการทำงานผ่านความเครียดในการทำงาน โดยความเครียดในการทำงานเป็นตัวแปรกลาง อย่างมีนัยสำคัญ

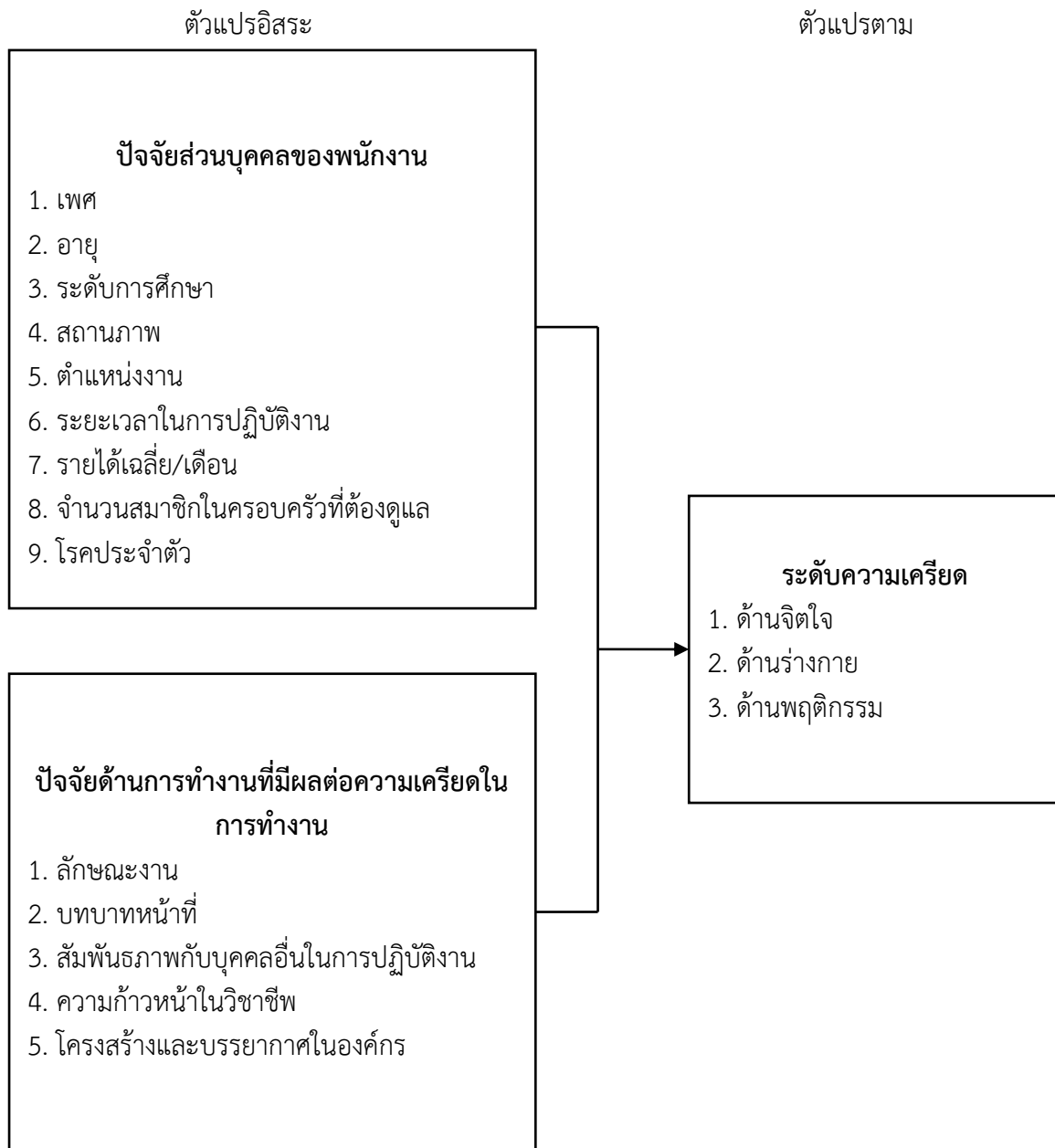
ผลการวิจัยนี้ เพื่อให้ธนาคารชนชาติสามารถนำแนวคิดข้อเรียกร้องในการทำงานความเครียดในการทำงาน และประสิทธิผลในการทำงาน ไปใช้ในองค์กร เพื่อเพิ่มประสิทธิผลในการทำงานและนำไปสู่ความสำเร็จขององค์กรต่อไป

ณัฐสินี นันท์ เมธากาญจนนา (2562) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดและความเปื้อหนายในงานที่ส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานของพนักงาน : กรณีศึกษา บริษัทเอ็นเอ แคลเทคโนโลยี จำกัด ผลการศึกษา พบว่า 1) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุ 21-30 ปี มีสถานภาพโสด มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001-25,000 บาท และมีประสบการณ์ในการทำงานปัจจุบัน 3-6 ปี 2) ผลจากการวัดระดับความคิดเห็น พบว่า ความเครียดด้านจิตใจ ด้านร่างกาย และด้านพฤติกรรม ทุกด้านมีระดับความคิดเห็นในระดับปานกลาง ผลจากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความเครียดด้านร่างกาย ส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) ผลจากการวัดระดับความคิดเห็น พบว่าความเปื้อหนาย ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ มีระดับความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านความด้อยสัมพันธภาพกับบุคคลและด้านความรู้สึกที่ไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงาน มีระดับความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ผลจากการทดสอบสมมติฐาน พบว่าความเปื้อหนาย ด้านความด้อยสัมพันธภาพกับบุคคลส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานทุกด้าน และด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานด้านเวลาที่ใช้ในการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ฐาปนี วงศ์กานนท์ (2556) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยด้านการทำงานที่มีผลต่อความเครียดของพนักงาน : กรณีศึกษา บริษัทแอมพาส อินดัสตรี จำกัด ผลการศึกษาพบว่าพนักงานมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการทำงาน ได้แก่ ด้านลักษณะงาน ด้านบทบาทและหน้าที่ในองค์กร ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์การอยู่ในระดับปานกลาง และด้านสัมพันธภาพในการทำงานอยู่ในระดับน้อย สำหรับความเครียดของพนักงานโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วยระดับการศึกษา ระยะเวลาการทำงาน และสถานภาพมีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพบว่า ปัจจัยการทำงาน ประกอบด้วย ลักษณะงาน สัมพันธภาพในการทำงาน ความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพมีอิทธิพลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงาน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.497

ปวีตรา ลาภละมูล (2557) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดภายในองค์กรที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท ไอ.แทค.คอมมูนิเคชั่น จำกัด ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยความเครียดในองค์กรของพนักงาน พบว่า มีความคิดเห็นต่อปัจจัยความเครียดภายในองค์กร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ได้แก่ ด้านโอกาสก้าวหน้าในการทำงาน มีคะแนนสูงสุด รองลงมาได้แก่ ด้านผลตอบแทน ด้านนโยบายองค์กร ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน และด้านลักษณะของงานตามลำดับ ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท ไอ.แทค.คอมมูนิเคชั่นจำกัด ด้านปริมาณโดยรวมถึงประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานในระดับมาก และด้านคุณภาพงานและด้านความพึงพอใจในการทำงานโดยรวม มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานในระดับปานกลาง

## กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

## ระเบียบวิธีวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
  - 1.1 ประชากรที่ใช้วิจัยในครั้งนี้ คือ กลุ่มคนทำงานในเขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
  - 1.2 กลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย คือ กลุ่มคนทำงานในเขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานครจำนวนไม่ทราบจำนวนประชากรที่ทำงานในเขตบางซื่อจึงต้องใช้สูตรคำนวณของวิลเลียม เจมเมลล์ โคชราน (W.G.Cochran) โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 310 คน
2. เครื่องมือที่ใช้ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถาม (Questionnaires) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ลักษณะของข้อคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ตำแหน่งงาน ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน รายได้เฉลี่ย/เดือน จำนวนสมาชิกในครอบครัว โรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านการทำงานที่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามของจุฬารัตน์ ทางธรรม (2558) นำมาปรับปรุงเพื่อสอบถามปัจจัยด้านการทำงานที่กลุ่มตัวอย่างได้รับจริงจากการทำงาน

ส่วนที่ 3 ระดับความเครียด มี 3 ด้าน มีจำนวน 20 คำถามประกอบด้วย ด้านจิตใจ จำนวน 10 ข้อ ด้านร่างกาย จำนวน 6 ข้อ ด้านพฤติกรรม จำนวน 4 ข้อ

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยนำข้อมูลมาประมวลผลและวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมทางสถิติ โดยสถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์แบบของ แบบสอบถามเพื่อคัดเลือกแบบสอบถามที่มีค่าตอบสนองสมบูรณ์ใช้ในการประมวลผล โดยการลงรหัส ข้อมูลในแบบสอบถาม ตรวจสอบความถูกต้องแล้วบันทึกลงคอมพิวเตอร์ เพื่อใช้ในการประมวลผลข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งสถิติที่ใช้ ในการวิเคราะห์ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังต่อไปนี้

#### 3.1 สถิติ เชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล นำมาวิเคราะห์โดยการใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านการทำงานที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานนำมาวิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ส่วนที่ 3 ระดับความเครียดโดยการนำมาวิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3.2 สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 ตัว (Independent-Samples: t-test) การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรมากกว่า 2 ตัว ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance: One-way Anova: F-test) และด้านการหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปร ใช้สถิติการหาค่าความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation)

## ผลการวิจัย

### ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของตัวอย่างของประชากรที่ใช้ คือ กลุ่มคนทำงานในเขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยใช้ค่าความถี่และค่าร้อยละ ปรากฏผลดังตารางที่ 1-9

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	149	48.1
หญิง	161	51.9
รวม	310	100.0

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 51.9 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 48.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 25 ปี	78	25.2
อายุ 26 - 30 ปี	211	68.1
อายุ 31 - 35 ปี	17	5.5
อายุ 36 ปีขึ้นไป	4	1.2
รวม	310	100

จากตารางที่ 2 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ อายุระหว่าง 26-30 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.1 รองลงมา มีอายุต่ำกว่า 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.2 มีอายุระหว่าง 31-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 5.5 อายุระหว่าง 36 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 1.2 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	34	11.0
ปริญญาตรี	265	85.5
สูงกว่าปริญญาตรี	11	3.5
รวม	310	100

จากตารางที่ 3 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 85.5 รองลงมาคือ ระดับต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 11.0 และระดับสูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 3.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของรายได้

รายได้	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 15,000 บาท	52	16.8
15,000-20,000 บาท	222	71.6
มากกว่า 25,001 บาทขึ้นไป	36	11.6
รวม	310	100

จากตารางที่ 4 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-20,000 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.6 น้อยกว่า 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 16.8 มากกว่า 25,001 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 11.6 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของลักษณะงาน

ลักษณะงาน	จำนวน	ร้อยละ
พนักงานประจำ	260	83.9

ลักษณะงาน	จำนวน	ร้อยละ
พนักงานรายวัน	39	12.6
พนักงานชั่วคราว	11	3.5
<b>รวม</b>	<b>310</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 5 ลักษณะงานของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ พนักงานประจำ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 83.9 พนักงานรายวัน คิดเป็นร้อยละ 12.6 และพนักงานชั่วคราว คิดเป็นร้อยละ 3.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนและร้อยละของหน่วยงานที่ปฏิบัติงาน

หน่วยงานที่ปฏิบัติงาน	จำนวน	ร้อยละ
พนักงานบริษัทเอกชน	238	76.8
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	56	18.0
พนักงานหน่วยงานราชการ	16	5.2
<b>รวม</b>	<b>310</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 6 ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ พนักงานบริษัทเอกชน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.8 พนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 18.0 พนักงานหน่วยงานราชการ คิดเป็นร้อยละ 5.2 ตามลำดับ

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนและร้อยละของสถานภาพ

ตามสถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	267	86.1
สมรส	40	12.9
อื่น ๆ	3	1.0
<b>รวม</b>	<b>310</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 7 ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 86.1 รองลงมา สมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 12.9 และน้อยที่สุดคือ อื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 1.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 แสดงจำนวนและร้อยละของจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแล

จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแล	จำนวน	ร้อยละ
1 - 3 คน	223	71.9
4 - 6 คน	78	25.2
มากกว่า 7 คนขึ้นไป	9	2.9
<b>รวม</b>	<b>310</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 8 ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแล ส่วนใหญ่ 1 - 3 คน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.9 รองลงมาคือ 4 - 6 คน คิดเป็นร้อยละ 25.2 และ มากกว่า 7 คนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 2.9 ตามลำดับ

ตารางที่ 9 แสดงจำนวนและร้อยละของโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มี	280	90.3

โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
มี	30	9.7
<b>รวม</b>	<b>310</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 9 ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแล ส่วนใหญ่ 1 - 3 คน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.9 รองลงมาคือ 4 - 6 คน คิดเป็นร้อยละ 25.2 และ มากกว่า 7 คนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 2.9 ตามลำดับ

### ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของตัวอย่างของประชากรที่ใช้คือ กลุ่มคนทำงานในเขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน โดยภาพรวม

ลำดับ	โดยภาพรวม	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	ด้านลักษณะงาน	3.94	0.48	มาก
2	ด้านบทบาทและหน้าที่ในองค์กร	3.79	0.57	มาก
3	ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน	3.83	0.57	มาก
4	ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ	3.83	0.58	ปานกลาง
5	ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร	3.86	0.54	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>		<b>3.85</b>	<b>0.43</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 10 ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.85$ ) เมื่อพิจารณาทางด้านจากมากไปหาน้อยดังนี้ ด้านลักษณะงาน ( $\bar{X} = 3.94$ ) ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร ( $\bar{X} = 3.86$ ) ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน ( $\bar{X} = 3.83$ ) ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ ( $\bar{X} = 3.83$ ) ด้านบทบาทและหน้าที่ในองค์กร ( $\bar{X} = 3.79$ ) ตามลำดับ

### ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดของตัวอย่างของประชากรที่ใช้คือ กลุ่มคนทำงานในเขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความเครียดโดยภาพรวม

ลำดับ	โดยภาพรวม	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	ด้านจิตใจ	3.78	.525	มาก
2	ด้านร่างกาย	3.74	.562	มาก
3	ด้านพฤติกรรม	3.63	.624	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>		<b>3.72</b>	<b>.502</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 11 ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียด โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.72$ ) เมื่อพิจารณาทางด้านจากมากไปหาน้อยดังนี้ ด้านจิตใจ ( $\bar{X} = 3.78$ ) ด้านร่างกาย ( $\bar{X} = 3.74$ ) ด้านพฤติกรรม ( $\bar{X} = 3.63$ ) ตามลำดับ

#### ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของกลุ่มตัวอย่างของประชากรที่ใช้ คือ กลุ่มคนทำงานในเขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

#### ตารางที่ 12 ผลทดสอบการสมมติฐาน ปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน

ลำดับ	สมมติฐาน	สถิติที่ใช้	ผลการทดสอบ
1	เพศแตกต่างกันมีปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานแตกต่างกัน	t-test	ยอมรับสมมติฐาน
2	อายุแตกต่างกันมีปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานแตกต่างกัน	F-test	ปฏิเสธสมมติฐาน
3	ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานแตกต่างกัน	F-test	ปฏิเสธสมมติฐาน
4	รายได้แตกต่างกันมีปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานแตกต่างกัน	F-test	ปฏิเสธสมมติฐาน
5	ลักษณะงานแตกต่างกันมีปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานแตกต่างกัน	F-test	ยอมรับสมมติฐาน
6	หน่วยงานที่ปฏิบัติงานแตกต่างกันมีปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานแตกต่างกัน	F-test	ปฏิเสธสมมติฐาน
7	สถานภาพแตกต่างกันมีปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานแตกต่างกัน	F-test	ยอมรับสมมติฐาน
8	จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแลแตกต่างกันมีปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานแตกต่างกัน	F-test	ปฏิเสธสมมติฐาน
9	โรคประจำตัวแตกต่างกันมีปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานแตกต่างกัน	t-test	ยอมรับสมมติฐาน

จากตารางที่ 12 ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ลักษณะงาน สถานภาพและโรคประจำตัวแตกต่างกันมีปัจจัยด้านการทำงานที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานแตกต่างกัน ส่วนด้านอายุ ระดับการศึกษา รายได้ หน่วยงานที่ปฏิบัติงาน จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแลมีปัจจัยด้านการทำงานที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานไม่แตกต่างกัน

#### สรุปผลการวิจัย

สรุปด้านปัจจัยส่วนบุคคล ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มคนทำงานในเขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.9 อายุระหว่าง 26 - 30 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.1 สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 85.5 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000 - 20,000 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.6 ลักษณะงาน พนักงานประจำมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.9 หน่วยงานที่ปฏิบัติงาน พนักงานบริษัทเอกชน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.8 สถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 86.1 จำนวน

สมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแล มากที่สุด 1 - 3 คนเป็นร้อยละ 71.9 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 90.3

ด้านปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.85$ ) เมื่อพิจารณารายด้านจากมากไปหาน้อยดังนี้ ด้านลักษณะงาน ( $\bar{x} = 3.94$ ) ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร ( $\bar{x} = 3.86$ ) ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน ( $\bar{x} = 3.83$ ) ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ ( $\bar{x} = 3.83$ ) ด้านบทบาทและหน้าที่ในองค์กร ( $\bar{x} = 3.79$ )

ด้านระดับความเครียด ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถามในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.72$ ) เมื่อพิจารณารายด้านจากมากไปหาน้อยดังนี้ ด้านจิตใจ ( $\bar{x} = 3.78$ ) ด้านร่างกาย ( $\bar{x} = 3.74$ ) ด้านพฤติกรรม ( $\bar{x} = 3.63$ )

### อภิปรายผล

ด้านปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.85$ ) เมื่อพิจารณารายด้านจากมากไปหาน้อยดังนี้ ด้านลักษณะงาน ( $\bar{x} = 3.94$ ) ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร ( $\bar{x} = 3.86$ ) ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน ( $\bar{x} = 3.83$ ) ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ ( $\bar{x} = 3.83$ ) ด้านบทบาทและหน้าที่ในองค์กร ( $\bar{x} = 3.79$ ) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐาปนี วังกานนท์ (2556) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยด้านการทำงานที่มีผลต่อความเครียดของพนักงาน : กรณีศึกษา บริษัทแอมพาส อินดัสตรี จำกัด ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยความเครียดในองค์กรของพนักงาน พบว่า มีความคิดเห็นต่อปัจจัยความเครียดภายในองค์กร โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ได้แก่ด้านโอกาสก้าวหน้าในการทำงาน มีคะแนนสูงสุด รองลงมาได้แก่ ด้านผลตอบแทน ด้านนโยบายองค์กร ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน และด้านลักษณะของงานตามลำดับ

ด้านระดับความเครียด ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถามในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.72$ ) เมื่อพิจารณารายด้านจากมากไปหาน้อยดังนี้ ด้านจิตใจ ( $\bar{x} = 3.78$ ) ด้านร่างกาย ( $\bar{x} = 3.74$ ) ด้านพฤติกรรม ( $\bar{x} = 3.63$ ) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปวีตรา ลากละมุล (2557) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดภายในองค์กรที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท ไอ.แทค.คอมมูนิเคชั่น จำกัด ผลการศึกษา พบว่า ความเครียดด้านจิตใจ ด้านร่างกาย และด้านพฤติกรรม ทุกด้านมีระดับความคิดเห็นในระดับมาก

#### ด้านการทดสอบสมมติฐาน

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ลักษณะงาน สถานภาพและโรคประจำตัวแตกต่างกันมีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน ยอมรับสมมติฐาน ส่วน อายุ ระดับการศึกษา รายได้ หน่วยงานที่ปฏิบัติงาน และจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแลแตกต่างกัน มีปัจจัยด้านการทำงานที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานไม่แตกต่างกัน ปฏิเสธสมมติฐาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวชิระ เพ็ชรธรรม และกลางเดือน โภชนา (2559) ได้ทำการศึกษาวัยวิจัยเรื่อง ความเครียดของพนักงานและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของพนักงาน กรณีศึกษาฐานผลิตแก๊สธรรมชาตินอกชายฝั่งอ่าวไทย ในด้านของพนักงานที่มีความแตกต่างกันในด้านภูมิลำเนาที่อยู่อาศัย ระดับการศึกษา แผนกที่ปฏิบัติงานและสถานที่ปฏิบัติงาน มีระดับความเครียดไม่แตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากการศึกษาวิจัย ตามกระบวนการ โดยการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และจากผลการวิจัย จะพบว่า ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มักจะส่งผลทางลบแก่องค์กร เช่น ประสิทธิภาพการทำงานต่ำ ความผูกพันต่อองค์กรน้อย มีแรงจูงใจหรือมีความพึงพอใจในการทำงานน้อย เป็นต้น ดังนั้นการทราบข้อมูลว่า

ปัจจัยใดที่มีผลต่อการเกิดความเครียดในการทำงาน และทราบว่าปัจจัยใดที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของบุคลากรจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาในประเด็นต่างๆ เพื่อช่วยลดความเครียดให้แก่บุคลากรและประโยชน์ทางบวกที่จะเกิดขึ้นต่อทุกฝ่ายในหน่วยงานได้อีกด้วย

### ข้อเสนอแนะ

1. ศึกษาเชิงลึกของเกี่ยวกับพฤติกรรมการทำงานของพนักงานในส่วนงานอื่น ๆ
2. ศึกษาด้านความเครียดในการทำงานกับส่วนงานอื่น ๆ เพิ่มเติม
3. ศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องหรือส่งผลต่อความเครียดและระดับความเครียดในการทำงานในส่วนงานด้านอื่น ๆ

### เอกสารอ้างอิง

- จุฑารัตน์ ทางธรรม. (2558). ปัจจัยด้านการทำงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมผลิตชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี].
- ฐาปนี ว่างานนท์. (2556). ปัจจัยด้านการทำงานที่มีผลต่อความเครียดของพนักงาน: กรณีศึกษา บริษัทแอมพาส อินดัสตรี จำกัด [การค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี].
- ณัฐสินีรัตน์ เมธากาญจนนา. (2562). ความเครียดและความเบื่อง่ายในงานที่ส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานของพนักงาน: กรณีศึกษา บริษัทเอ็นเอ แคลเทคโนโลยี จำกัด [การค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี].
- ปวีตรา ลากละมูล. (2557). ความเครียดภายในองค์กรที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท ไอ.เทค.คอมมูนิเคชั่น จำกัด [สารนิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- วชิระ เพ็ชรธรรม, & กลางเดือน โปชนา. (2559). ความเครียดของพนักงานและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของพนักงานกรณีศึกษาฐานผลิตแก๊สธรรมชาตินอกชายฝั่งอ่าวไทย. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 18(1), 10–20.
- ศวิตา สริจันทร์. (2559). ข้อเรียกร้องในการทำงานที่ส่งผลต่อประสิทธิผลในการทำงานผ่านความเครียดในการทำงานของพนักงานธนาคารชนชาติ สังกัดสำนักงานภาคกลาง 3 (นครปฐม) [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร].