

ความเครียดจากการทำงานเป็นความรู้สึกทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อความกดดันจากสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ซึ่งความเครียดนี้สามารถวัดได้จากอาการต่างๆ ที่แสดงออกทางร่างกายและจิตใจ ได้แก่ หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทนยับยั้ง ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ บ่นถึงปัญหา เหน็ดเหนื่อย กระสับกระส่าย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย เป็นต้น

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดจากการทำงานของพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ประชากรคือพนักงานมหาวิทยาลัยสายวิชาการ จำนวน 233 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณด้วยสูตรของ Taro Yamane (ธวัชชัย วรพงศธร, 2543) และใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (simple random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 182 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถามซึ่งประยุกต์จากเครื่องมือของนายแพทย์ สุวัฒน์ มหัตถนิรันดร์กุล วัดความตรงของเนื้อหาจากการยอมรับของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 2 ใน 3 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistic)

ผลการศึกษาพบว่า พนักงานมหาวิทยาลัยสายวิชาการส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง ซึ่งหน่วยงานต่างๆ ในมหาวิทยาลัย เช่น สำนักงานอธิการบดี กองการเจ้าหน้าที่ สำนักงานคณบดีแต่ละคณะ ตลอดจนสาขาวิชาที่ทำการเรียนการสอนด้านสุขภาพในมหาวิทยาลัย ควรนำข้อมูลไปใช้ในการจัดหน่วยงานที่คอยให้คำปรึกษา จัดแผนการส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน ถึงวิธีการในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียดและการจัดการความเครียดของตนเอง ตลอดจนหาแนวทางในการปรับปรุงสภาพของการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด

Stress from working was the responsiveness of mental impressive from an organizational climate force. The stress was associated with variety of physical and emotional correlated including irritability, mood swings, lack of emotional control, alarm, poor of appetite, anxiety, fatigue and weight loss.

The purpose of the study was to investigate the working stress level in Chiangmai Rajabhat University's Officer. A sample of 182 were calculated by Taro Yamane and drawn by using the sample random sampling technique from 233 Chiangmai Rajabhat University's Officer. Questionair concerning was applied from Suanprung Stress Test of Dr.Suwat Mahattanirangul by researcher. Content validity was respected by 2 of 3 specialist in field. Reliability of questionair was 0.98. Data were analyzed by descriptive statistic.

The result were show that working stress Chiangmai Rajabhat University's Officer were in moderate level. Data from finding was valuable for health science programe, offices and faculty in Chiangmai Rajabhat University to provide stress counseling unit, health promotion programe for personal, leaning to adapt and cope their stress and try to eliminate stress working condition.