

ความเครียดในการทำงานที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ทำบัญชีใน กรุงเทพมหานคร

Work Stress Affecting the Life Satisfaction of Accountants in Bangkok

ริญญารัศมี เลิศพุทธิกุล¹, พรพนา ศรีสถานนท์², นภัทร พงษ์ประณีต^{3*}

นงนุช หอมบุญ⁴ และ พัชชาพลอย สุขขอมปรางค์⁵

Rinyaras Lertputtikul¹, Pornpana Srisatanon², Napat Pongpranithi^{3*}

Nongnuch Homboon⁴, and Patchaploy Sukkhomprang⁵

คณะบริหารธุรกิจ สถาบันรัชมงคล

Faculty of Business Administration, Rajapark Institute, Thailand

Corresponding author. E-mail: napat.p@hotmail.com^{3}

Received December 12, 2025; **Revised** January 15, 2026; **Accepted** January 30, 2026

Abstract

The purposes of this research were: (1) to study the level of work stress; (2) to study the level of life satisfaction; and (3) to study the predictive relationship between work stress and life satisfaction of accountants in Bangkok. The sample consists of 400 accountants in Bangkok. The research instrument was a questionnaire. The reliability was 0.862. The statistics used to analyze the data were percentages, means, standard deviations, T-Tests, one-way ANOVA, and multiple regression analysis. The results of the research were as follows: (1) the level of work stress of accountants in Bangkok was at a moderate level overall. (2) The level of life satisfaction of accountants in Bangkok was at a high level overall. (3) Four dimensions of Work stress, as Job description, Relationship at Work, Working Conditions, and Organization Structure and Climates, affect the life satisfaction of accountants in Bangkok. The effectiveness in predicting accounted for 19.00 percent.

Keywords: work stress; life satisfaction; accountants

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับความเครียดในการทำงาน (2) ศึกษาระดับความพึงพอใจในชีวิต และ (3) ศึกษาความสัมพันธ์เชิงการทำนายของความเครียดในการทำงานกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.862 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ t – test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า (1) ระดับความเครียดในการทำงานของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (2) ระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และ (3) ปัจจัยความเครียดในการทำงาน จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านลักษณะงาน ด้านสัมพันธ์ภาวะระหว่างบุคคล ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน และด้านลักษณะองค์กร เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ร้อยละ 19.00

คำสำคัญ: ความเครียดในการทำงาน; ความพึงพอใจในชีวิต; ผู้ทำบัญชี

บทนำ

ยุคที่การแข่งขันและการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ คนทำงานจะทุ่มเทเวลาให้กับการทำงานเพื่อสร้างความสำเร็จในชีวิต คนทำงานจึงต้องทำงานอย่างหนักจนเกิดความเหนื่อยล้ารวมถึงเกิดความเครียดจากการทำงาน รวมถึงปัญหาการจัดสรรเวลาให้มีความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตครอบครัว (Kaewkao, 2022) การแบกรับความคาดหวังหรือแบกรับภาระทางครอบครัว จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด (Tangwiwat, 2023) กล่าวได้ว่า ความเครียดในการทำงานเป็นปัญหาที่คนทำงานทุกคนต้องพบเจอ โดยมีสาเหตุมาจากปัจจัยด้านองค์กรและปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานและการดำเนินชีวิต (Janthakee et al., 2021)

การจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นการส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิต สะท้อนให้เห็นถึงการค้นหาความหมายของชีวิต การมีความสัมพันธ์ทางสังคม รวมถึงการรับรู้คุณค่าของตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Lee & Jeong, 2015) บุคคลที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเองมักจะมองตนเองในแง่ลบ คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ จมอยู่กับความผิดพลาดหรือโทษตนเอง สิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ทำให้เกิดความทุกข์และขาดความพึงพอใจในชีวิต ไม่มีความสุข และมีแนวโน้มไปสู่ภาวะซึมเศร้า (Department of Mental Health, 2023)

ความพึงพอใจในชีวิตครอบคลุมไปถึงชีวิตในการทำงาน เพราะการทำงานในชีวิตประจำวันต้องมีความพอใจในสิ่งที่ตนทำ พอใจในงานที่กระทำอยู่ และสามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ รวมถึงการมีอิสระและในการใช้อำนาจเสรีภาพในการตัดสินใจ ควบคุมและกำหนดการกระทำของตนเอง (Sapakarn, 2023) ในทางตรงกันข้ามหากชีวิตส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับงานที่มีปัญหา น่าเบื่อ ไม่มีความก้าวหน้า ไม่มีความปลอดภัย ไม่มีเวลาให้กับครอบครัว การเพิ่มชั่วโมงทำงานและการทำงานล่วงเวลา ก็จะทำให้เกิดความเครียดความกังวล ความคับข้องใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตและความพึงพอใจ

กรุงเทพมหานคร มีจำนวนผู้ทำบัญชีสูงสุดในประเทศมากกว่าสองหมื่นราย และมีความเหมาะสมกับสัดส่วนผู้ทำบัญชีเปรียบเทียบกับนิติบุคคลรายจังหวัดตามบริบทด้านการจัดทำบัญชี แต่ไม่นับรวมผู้ทำบัญชีในหน่วยงานของรัฐ (Department of Business Development, 2024) อย่างไรก็ตาม CPD Academy (2025) มองว่า การทำงานบัญชีเป็นงานที่มีความท้าทายสูง ไม่ว่าจะเป็นการทำบันทึกบัญชี การตรวจสอบข้อมูลบัญชี การจัดการกับเอกสารที่มี

ความซับซ้อน การนั่งทำงานที่โต๊ะเป็นเวลาหลายชั่วโมงติดต่อกันทุกวัน รวมถึงการทำงานที่ต้องแบกรับความรับผิดชอบของบริษัทไว้ตลอดเวลา ซึ่งต้องใช้พลังสมองและความคิดอย่างสูง จนเกิดความเครียดและความกดดัน ส่งผลให้นักบัญชีหลายคนเริ่มใช้ชีวิตประจำวันได้ลำบากขึ้น เพื่อลดปัญหาการทำร้ายตนเองและความเสียหายจากระดับความเครียดจากการทำงาน นักบัญชีและองค์การควรทราบสภาพแวดล้อมที่อาจทำให้เกิดความเครียดแก่นักบัญชีอันนำไปสู่ผลเสียต่อผลการปฏิบัติงานส่วนบุคคลของนักบัญชีและผลการดำเนินงานโดยรวมขององค์การ (Wandee et al., 2020)

จากเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะนักบัญชีและผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้ทางบัญชีให้แก่นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาและบุคคลทั่วไป จึงมีความสนใจในการศึกษาปัจจัยความเครียดในการทำงานที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักบัญชีในกรุงเทพมหานคร ซึ่งข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาจะมีประโยชน์ต่อสถานประกอบการ สำนักงานบัญชี หน่วยงานภาครัฐ สถาบันวิชาชีพบัญชี และหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างและพัฒนาทรัพยากรบุคคลด้านการทำบัญชีและบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อการขับเคลื่อนการดำเนินงานภายในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการทำงานของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงการทำงานของความเครียดในการทำงานกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา ตัวแปรที่ศึกษามีดังนี้

1. ความเครียดในการทำงาน ประกอบไปด้วย 6 ปัจจัย ได้แก่ ด้านลักษณะงาน ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ด้านบทบาทหน้าที่ในองค์กร ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านลักษณะองค์กร และด้านการก้าวหน้าในอาชีพ
2. ความพึงพอใจในชีวิต ประกอบไปด้วย 5 ปัจจัย ได้แก่ ด้านการมีความสุขในการดำเนินชีวิต ด้านมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต ด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ด้านอัตมโนทัศน์ที่ดี และด้านอารมณ์ที่ดี

ขอบเขตด้านประชากร ที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ผู้ทำบัญชีในหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนในกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตด้านสถานที่วิจัย ผู้วิจัยทำการศึกษากับผู้ทำบัญชีที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตด้านระยะเวลา ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลระหว่างเดือนกันยายน ถึง ตุลาคม พ.ศ. 2568

ทบทวนวรรณกรรม

ความเครียดในการทำงาน

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ และการเมือง มีส่วนเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน และการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงชีวิต และการที่บุคคลไม่สามารถปรับเปลี่ยนชีวิตให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ก็จะมีผลกระทบต่อจิตใจจนเกิดเป็นความเครียด ที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคลและสังคมโดยรวม (Chaichit & Angasinha, 2025) สำหรับในวัยทำงาน เมื่อรวมกับระบบการทำงาน ความแตกต่างทางอายุของเพื่อนร่วมงาน ทักษะของคนที่เปลี่ยนไปตามยุคสมัย รวมถึงค่าตอบแทนที่อาจจะไม่สอดคล้องกับสถานการณ์ทางเศรษฐกิจ และภาวะหมดไฟในการทำงาน ภาวะความเครียดอาจพัฒนากลายเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตได้ในที่สุด (Phramaharaphin Thirachitto (KluengKlin) & Namsena, 2025) หากบุคคลไม่สามารถล่วงรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะทำให้ไม่สามารถปรับตัวกับความเครียดและจัดการอย่างเหมาะสมได้ ทำให้คุณภาพชีวิตอาจเสียสมดุลและเกิดผลเสียทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต (Suttibak & Chaiklieng, 2024)

ผู้วิจัยทำการสังเคราะห์ผลงานทางวิชาการจำนวน 8 ผลงาน ได้ตัวแปรสำคัญสำหรับนำมาใช้การศึกษาครั้งนี้ จำนวน 6 ตัวแปร ได้แก่ ด้านลักษณะงาน ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ด้านบทบาทหน้าที่ในองค์กร ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านลักษณะองค์กร และด้านการก้าวหน้าในอาชีพ

ความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิต ถูกนิยามว่าเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเองในภาพรวม เป็นตัวแปรสำคัญที่บอกถึงสภาวะที่ดี สะท้อนให้มีความสุขและกำลังใจของบุคคลนั้น ๆ รวมไปถึงสภาพแวดล้อมของบุคคลว่าเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี (Huang et al., 2022) ความพึงพอใจในชีวิตจึงครอบคลุมมิติต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลทั้งชีวิตการทำงาน ชีวิตครอบครัว ชีวิตสังคม ความรู้สึกทางอารมณ์และการใช้เวลาว่าง (Poitrenaud et al., 1979)

การทบทวนวรรณกรรมและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของความพึงพอใจในชีวิต สรุปได้ว่าความพึงพอใจในชีวิตเป็นความต้องการที่จะมีความสุขในการดำเนินชีวิต มีการยอมรับว่าชีวิตมีความหมาย มีการยอมรับและยืนหยัดต่อปัญหา โดยไม่มีย้อนไปถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีต และมองว่าเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ให้ประโยชน์อีกแง่มุมหนึ่ง สอดคล้องกับแนวคิดของ Neugarten et al. (1961) ที่กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นเรื่องภายในจิตใจส่วนบุคคล บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะเป็นผู้ที่รู้สึกเป็นสุขกับกิจวัตรประจำวันในแต่ละวัน เป็นผู้ตระหนักได้ถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่และยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้นในตลอดช่วงชีวิต มีความสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายหลักในชีวิตของตน มีทัศนคติและอารมณ์ในทางบวกทั้งต่อตนเองและสังคม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดดังกล่าวมาใช้เป็นตัวแปรในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบไปด้วย 5 ตัวแปร ได้แก่ ด้านการมีความสุขในการดำเนินชีวิต ด้านมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต ด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ด้านอัตมโนทัศน์ที่ดี และด้านอารมณ์ที่ดี

ผู้ทำบัญชี

ผู้ทำบัญชีเป็นวิชาชีพที่มีความสำคัญกับทุกองค์กร เพราะจำเป็นต้องได้รับข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับองค์กรอย่างรอบด้าน จึงจะสามารถนำข้อมูลที่ได้มาประมวลผล วางแผนและตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องและทันเวลา (Upradit, 2025) นักบัญชีต้องมีความรู้ ความสามารถ รวมถึงปฏิบัติงานตามมาตรฐานการบัญชีอย่างเคร่งครัด มุ่งมั่นพัฒนาความรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่องและนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้านบัญชี ทำให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเกิดความพึงพอใจ (Lakhunee & Shoosmuangpak, 2022)

งานด้านการบัญชีเป็นอาชีพหนึ่งที่เกิดความเครียดจากการทำงานมากเป็นอันดับต้น ๆ เนื่องจากการทำงานที่ต้องจัดทำรายงานทางการเงินและบัญชีเพื่อนำเสนอต่อบุคคลทั้งภายนอกและภายในองค์กร ต้องรับผิดชอบความถูกต้องของผลงาน และรวมไปถึงความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อมและแรงกดดันภายในองค์กร ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อผู้ทำบัญชี (Kidja & Jangkloy, 2017)

โดยสรุป จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่างานวิจัยที่ผ่านมาเป็นการศึกษาถึงปัจจัยความเครียดในการทำงานของผู้ทำบัญชีและผู้สอบบัญชี การรับรู้ความเครียด หรือความเครียดในสภาวะการณ์ต่าง ๆ ของผู้ทำบัญชีต้องเผชิญ และยังมีข้อจำกัดเฉพาะในหน่วยงานหรือในบางจังหวัดหรือกลุ่มตัวอย่างผู้ทำบัญชีในภาคเอกชนเท่านั้น ซึ่งเป็นช่องว่างความรู้ (Gap of knowledge) สำหรับการศึกษาความเครียดในการทำงานที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานครในครั้งนี้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งผู้วิจัยใช้การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Yamane (1973) กรณีที่ไม่ทราบจำนวนประชากร และกำหนดความเชื่อมั่นที่ 95% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 400 ราย และใช้การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenient Sampling)

เครื่องมือการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือวัดและเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในงานวิจัย โดยผู้วิจัยได้ออกแบบสอบถามให้ครอบคลุมตัวแปรต่าง ๆ โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดในการทำงาน และ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต กำหนดข้อคำถามปลายปิดแบบตรวจสอบรายการและข้อคำถามแบบมาตราวัดระดับความคิดเห็นตามหลักของลิเคิร์ต (Likert's Scale) 5 ระดับ และดำเนินการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) และหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธี Cronbach Alpha's coefficient ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.862

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยนำส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงการส่งแบบสอบถามด้วยระบบออนไลน์ และข้อมูลที่ได้รับกลับมาตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องของข้อมูล และบันทึกข้อมูลดังกล่าวเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ได้แก่ (1) การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นด้วยสถิติพรรณนา คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ (2) การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (Multiple linear regression analysis)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดในการทำงานของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดในการทำงานของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร

Table 1 Show average, standard deviation and level of work stress of accountants in Bangkok

ความเครียดในการทำงานของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร (Work stress of accountants in Bangkok)	\bar{x}	SD	ระดับความคิดเห็น (level of perspective)
ด้านลักษณะงาน (Job description)	3.67	.87	มาก (high)
ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน (Working Conditions)	3.19	.93	ปานกลาง (moderate)
ด้านบทบาทหน้าที่ในองค์กร (Role in the Organization)	3.02	.89	ปานกลาง (moderate)
ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Relationship at Work)	2.53	.94	น้อย (low)
ด้านลักษณะองค์กร (Organization Structure and Climates)	3.10	.93	ปานกลาง (moderate)
ด้านการก้าวหน้าในอาชีพ (Career Development)	2.85	.91	ปานกลาง (moderate)
ค่าเฉลี่ยรวม (Total average)	3.06	.91	ปานกลาง (moderate)

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดในการทำงานของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.06$, $SD = .91$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก จำนวน 1 ด้าน ระดับปานกลางจำนวน 4 ด้าน และอยู่ในระดับน้อย จำนวน 1 ด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านลักษณะงาน ($\bar{x} = 3.67$, $SD = .87$) ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ($\bar{x} = 3.19$, $SD = .93$) ด้านลักษณะองค์กร ($\bar{x} = 3.10$, $SD = .93$) ด้านบทบาทหน้าที่ในองค์กร ($\bar{x} = 3.02$, $SD = .88$) ด้านการก้าวหน้าในอาชีพ ($\bar{x} = 2.85$, $SD = .91$) และด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ($\bar{x} = 2.53$, $SD = .94$) ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร

Table 2 Show average, standard deviation and level of life satisfaction of accountants in Bangkok

ความพึงพอใจในชีวิตของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร (Life satisfaction of accountants in Bangkok)	\bar{x}	SD	ระดับความพึงพอใจ (level of Life satisfaction)
1. ด้านความกระตือรือร้นในชีวิต (Zest of Life)	4.07	.73	มาก (high)
2. ด้านมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (Resolution and Fortitude)	4.29	.71	มากที่สุด (very high)
3. ด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (Congruence between Desired and Achieved Goals)	4.07	.76	มาก (high)
4. ด้านอัตมโนทัศน์ทางบวก (Positive Self-Concept)	4.03	.78	มาก (high)
5. ด้านระดับอารมณ์ (Mood Tone)	4.07	.74	มาก (high)
ค่าเฉลี่ยรวม (Total average)	4.10	.74	มาก (high)

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับความพึงพอใจในชีวิต โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.10$, $SD = .74$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต ($\bar{x} = 4.29$, $SD = .71$) ด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ($\bar{x} = 4.07$, $SD = .76$) ด้านความกระตือรือร้นในชีวิต ($\bar{x} = 4.07$, $SD = .73$) ด้านระดับอารมณ์ ($\bar{x} = 4.07$, $SD = .74$) และด้านอัตมโนทัศน์ทางบวก ($\bar{x} = 4.03$, $SD = .78$) ตามลำดับ

3. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างความเครียดในการทำงานกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างความเครียดในการทำงานกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร

Table 3 Multiple regression analysis between work stress and life satisfaction of accountants in Bangkok

ตัวแปร (Variable)	b	Beta	t-value	p-value
ค่าคงที่ (Constant)	3.043		21.710	.000
X1 ด้านลักษณะงาน (Job description)	.212	.319	6.641	.000
X4 ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Relationship at Work)	-.166	-.311	-5.577	.000
X2 ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน (Working Conditions)	.119	.181	3.499	.001
X5 ด้านลักษณะองค์กร (Organization Structure and Climates)	.105	.154	2.854	.005

$R = .435$, $R^2 = .190$, $F = 23.096$, $p\text{-value} = .000$

จากตารางที่ 3 พบว่า ตัวแปรความเครียดในการทำงาน ด้านลักษณะงาน (X1) ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (X4) ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน (X2) และด้านลักษณะองค์กร (X5) เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ร้อยละ 19.00 ส่วนอีกร้อยละ 81.00 มีอิทธิพลมาจากปัจจัยด้านอื่น ๆ โดยมีสมการในการทำนายดังนี้ $Y = 3.043 + 0.212(X1) - 0.166(X4) + 0.119(X2) + 0.105(X5)$

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษาที่พบว่าระดับความเครียดในการทำงานของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (วัตถุประสงค์ที่ 1) ทั้งนี้ที่ผลการศึกษาได้ข้อค้นพบแบบนี้ก็เพราะว่า งานของผู้ทำบัญชีมีลักษณะงานที่ต้องรับผิดชอบสูงและเกิดความผิดพลาดไม่ได้ รอบไปถึงการที่ต้องปฏิบัติงานให้สำเร็จตามรอบของระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ จนทำไปสู่ภาวะความเครียดในการทำงาน ประกอบกับต้องแบ่งเวลาส่วนตัวเพื่อการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ Yomchinda et al. (2021) ที่พบว่าความเครียดของพนักงานบริษัทในกรุงเทพมหานครในภาวะการณโควิด-19 อยู่ในระดับปานกลาง และ Rattanachaidomrong and Premthongsuk (2024) ที่พบว่า ความเครียดในการทำงานของพนักงานบริการส่วนหน้าในโรงแรม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ อยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการศึกษาที่พบว่าระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก (วัตถุประสงค์ที่ 2) ทั้งนี้ที่ผลการศึกษาได้ข้อค้นพบแบบนี้ก็เพราะว่า ผู้ทำบัญชีจะต้องเป็นผู้ที่มุ่งมั่นในการทำงาน ตลอดจนเป็นที่ยอมรับของผู้ร่วมงานและบุคคลรอบข้าง และการที่ได้รับค่าตอบแทนที่สูงกว่าวิชาชีพอื่น ๆ สามารถทำให้ตนเองมีความพึงพอใจและความสุขในการใช้ชีวิต และสามารถบรรลุ

ความคาดหวังในชีวิตได้ กล่าวคือ ถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในอาชีพมีความพึงพอใจในงานที่ทำ ย่อมทำให้มีความพึงพอใจในชีวิต สอดคล้องกับ Thongyai et al. (2022) ที่พบว่า การรับรู้การสนับสนุนจากครอบครัวและด้านสวัสดิการ มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความพึงพอใจในชีวิต และ Wongkoey and Putsom (2022) ที่พบว่า คุณภาพชีวิตมีอิทธิพลทางตรงต่อความพึงพอใจในชีวิตและความอยู่ดีมีสุขระยะยาว และความพึงพอใจในชีวิตมีอิทธิพลทางตรงต่อความอยู่ดีมีสุขระยะยาว

3. ผลการศึกษาที่พบว่าปัจจัยความเครียดในการทำงาน จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านลักษณะงาน ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน และด้านลักษณะองค์กร เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (วัตถุประสงค์ที่ 3) ทั้งนี้ที่ผลการศึกษาได้ข้อค้นพบแบบนี้ก็เพราะว่าผู้ทำบัญชีเป็นอาชีพเฉพาะด้านที่ต้องเผชิญกับลักษณะงานที่มีความรับผิดชอบภายใต้สถานการณ์ที่มีแรงกดดันและกำหนดเวลาการทำงานที่ไม่ยืดหยุ่น สภาพแวดล้อมในการทำงานที่มีก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจ อาทิ เสียงเครื่องใช้สำนักงาน เสียงที่ทำให้สมาธิการทำงานลดลง รวมไปถึงความกดดันจากนโยบายในการบริหารงานและความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชา เป็นเหตุให้ผู้ทำบัญชีไม่อาจหลีกเลี่ยงความเครียดในการทำงานได้ ซึ่งมีผลต่อความสุขในการทำงานหรือความพึงพอใจในชีวิตได้ สอดคล้องกับ Srisakda and Sudharatna (2022) ที่พบว่า ระดับของความเครียดมีผลต่อคุณภาพชีวิตของคน Generation Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล และ Chookaew et al. (2024) ที่พบว่า ความสามารถในการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิต

สรุปผล

ผลการวิจัย พบว่า ระดับความเครียดในการทำงานของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และปัจจัยความเครียดในการทำงาน จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านลักษณะงาน ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน และด้านลักษณะองค์กร เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ร้อยละ 19.00

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้เป็นประโยชน์

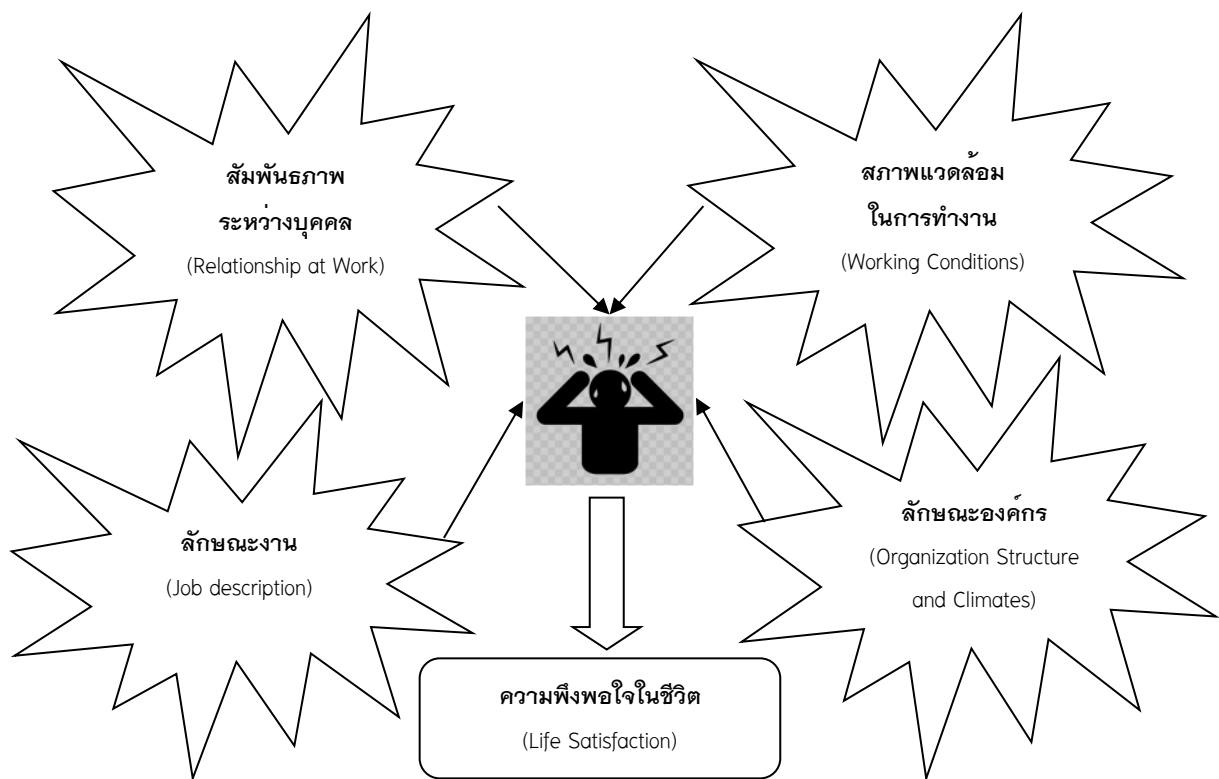
หน่วยงานของรัฐและหน่วยงานเอกชนสามารถนำข้อค้นพบไปใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้ทำบัญชีในหน่วยงานสามารถลดความเครียด หรือจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น และการเพิ่มความพอใจในชีวิตให้กับบุคลากร อาทิ การจัดกิจกรรมนันทนาการระหว่างการทำงาน การเพิ่มผลประโยชน์และสวัสดิการให้แก่พนักงาน เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของวิชาชีพบัญชี รวมไปถึงวิชาชีพเฉพาะทางอื่น ๆ อาทิ นักกายภาพบำบัด หนายความ เป็นต้น
2. ควรเพิ่มเติมวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้รับข้อมูลเชิงลึก

องค์ความรู้ใหม่

ผลจากการวิจัยนี้ทำให้ทราบว่าความเครียดในการทำงาน จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านลักษณะงาน ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน และด้านลักษณะองค์กร สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ สะท้อนให้เห็นว่าความเครียดในระดับน้อยหรือระดับต่ำ ซึ่งเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและการทำงาน มีประโยชน์ต่อบุคคลในการส่งเสริมและกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งที่ท้าทายและมุ่งมั่นที่จะทำให้ดีขึ้น นำไปสู่การพัฒนาตนเองในการคิดหาทางในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น และช่วยพัฒนาความสัมพันธ์อันดีกับคนรอบข้าง รวมถึงการหาแนวทางในการคลาดเครียดที่แตกต่างไปในแต่ละบุคคล อาทิ การออกกำลังกาย การทำสมาธิ เป็นต้น ซึ่งองค์ความรู้ใหม่สามารถแสดงภาพความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงานกับความพึงพอใจในชีวิต ได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงปัจจัยความเครียดในการทำงานที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต

Figure 1 Show the Shows work stress factors that affect life satisfaction

References

- Chaichit, P., & Angasinha, C. (2025). Stress management of Buddhist dhamma medicine guideline. *Journal of Dhamma for Life*, 31(1), 330–341. <https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/issue/view/318>
- Chookaew, M., Hmunejai, S., Bunchuaikaeo, N., Sudjarawut, S., & Pettongkhao, S. (2024). Life satisfaction of the elderly in Ban Nikhom sub-district, Bang Khan district, Nakhon Si Thammarat province. *Journal of Health Science of Thailand*, 33(1), 5–16. <https://thaidj.org/index.php/JHS/article/view/13077>
- CPD Academy. (2025, 27 February). *4 risky diseases for accountants and how to prevent them?*. <https://blog.cpdacademy.co/office-syndromes-is-harming-accountants/#>
- Department of Business Development. (2024, 9 May). *The Department of Business Development revealed that there are over 75,000 accountants and 171 quality accounting firms ready to provide*. Press release. <https://www.dbd.go.th/news/85090567>
- Department of Mental Health. (2023). *“Happiness”... can be created*. Print Media Kaew Chaojom, Suan Sunandha University.
- Huang, L., Zheng, D., & Fan, W. (2022). Do social networking sites promote life satisfaction? The explanation from an online and offline social capital transformation. *Information Technology & People*, 35(2), 703–722. <https://doi.org/10.1108/ITP-03-2020-0143>
- Janthakee, S., Gluntapura, O., & Soonthornvipart, L. N. (2021). Work factors and effects on workers stress of office in the consumer protection board. *Journal of Management Science Review*, 23(2), 13–24. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/msaru/article/view/254882>
- Kaewkao, K. (2022). Stress and work–life balance of generation Y: A case study of personnel at the office of the national water resources[An Independent Study, Chulalongkorn University]. *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 10599. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/10599>
- Kidja, A., & Jangkloy, U. (2017). Work stress of accountants in the sub district administrative organization in Nakhonratchasima. *KKBS JOURNAL of Business Administration and Accountancy*, 1(1), 39–53. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/kkbsjournal/issue/view/12351>

- Lakhunee, T., & Shoosmuangpak, P. (2022). Effects of emotional intelligence and accounting potential on accounting performance success in the new normal. *Academic MCU Buriram Journal*, 7(2), 272–284. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/ambj/issue/view/17569>
- Lee, H. R., & Jeong, E. J. (2015). Associations between game users and life satisfaction: Role of self-esteem, self-efficacy and social capital. *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 9(7), 2457–2461.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Phramaharaphin Thirachitto (Kluengklin), & Namsena, S. (2025). Management of stresses in Buddhism. *The Journal of Research and Academics*, 8(3), 365–376. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jra/article/view/272420>
- Poitrenaud, J., Vallery-Masson, J., Valleron, A.J., Demeestere, M., & Lion, M.R. (1979). Factors related to attitude towards retirement among French preretired managers and top executives. *Journal of Gerontology*, 34(5), 723–727. <https://doi.org/10.1093/geronj/34.5.723>
- Rattanachaidomrong, L., & Premthongsuk, P. (2024). A causal relationship of work stress influencing the retention of frontline employees in 4 and 5 star hotels in Prachuap Khiri Khan Province. *Journal of Educational Management and Research Innovation*, 6(5), 1045–1058. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jemri/article/view/272345>
- Sapakarn, W. (2023). Creating happiness in working life at the new normal era. *Journal of MCU Social Science Review*, 11(1), 401–415. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jssr/article/view/252165>
- Srisakda, W., & Sudharatna, Y. (2022). Effect of stress on quality of life of generation Y's company employees in Bangkok and Metropolitan areas. *Journal for Strategy and Enterprise Competitiveness*, 1(3), 31–46. <https://so07.tci-thaijo.org/index.php/STECOJournal/article/view/1736>
- Suttibak, P., & Chaiklieng, S. (2024). Work stress of electronics assembly industrial workers in northeast Thailand. *KKU Research Journal (Graduate Studies)*, 24(1), 135–144. <https://ph02.tci-thaijo.org/index.php/gskku/issue/view/17175>
- Tangwiwat, C. (2023). Work-related stress and mental health among bus drivers in Bangkok Mass Transit Authority [Master's thesis, Chulalongkorn University]. *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 10332. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/10332>

- Thongyai, K., Rittigul, P., & Potipiroon, W. (2022). Life satisfaction amongst bank employees: The mediating role of work–life balance. *Executive Journal*, 42(1), 127–144.
<https://so01.tci-thaijo.org/index.php/executivejournal/issue/view/17251>
- Upredit, A. (2025). Relationships between accounting competency and success of performance of bookkeeper in Lampang province. *The Golden Teak: Humanity and Social Science Journal (GTHJ.)*, 31(3), 81–94. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/tgt/issue/view/17936>
- Wandee, K., Phiophueak, S., Singcharoen, S., Thanupon, I., & Yimruean, S. (2020). Accountants' stress level and performance in public and private organizations in Bangkok. In *The 15th National Academic Conference and the 5th Prachachuen Research Network – A Borderless World: Directions in Education, Wellness, and Innovation* (pp. 355–366). College of Education, Dhurakij Pundit University and Prachachuen Research Network.
<https://www.dpu.ac.th/conference/upload/content/files/conference-Vol-15280520.pdf>
- Wongkoey, D., & Putsom, W. (2022). Causal factor of sufficiency economy philosophy, quality of life, life satisfaction and eudaimonic well-being during the epidemic situation of COVID-19. *Journal of Nakhonratchasima College (Humanities and Social Sciences)*, 16(3), 94–113.
<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/hsjournalnmc/article/view/262678>
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis (3rd ed.)*. Harper & Row.
- Yomchinda, T., Yomchinda, L., Chakesaengrat, K., & Jampangoen, R. (2021). The effects of organizational behavior toward work stress during covid-19 pandemic: A case of Bangkok Metropolitan private companies. *Journal of Chandrakasemsarn*, 27(1), 142–157.
<https://li01.tci-thaijo.org/index.php/crujournal/article/view/248651>