

การศึกษาศาเหตุความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน
ของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

พัชรินทร์ คงราศรี

๑๕๖๖
๑๕๖๖

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาเอกการประถมศึกษา
ตุลาคม 2546

พัชรินทร์ คงราศรี. (2546) การศึกษาสาเหตุความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน
ของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม.
(เอกการประถมศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย : รศ.ดร. ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสาเหตุความเครียดและวิธีลดความเครียดในการ
ปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ตัวแปรที่ศึกษา
จำแนกได้ดังนี้ ตัวแปรด้านส่วนตัว อายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน รายได้
ตัวแปรด้านครอบครัว ภาระงานรับผิดชอบในครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว ตัวแปรด้าน
สิ่งแวดล้อม ได้แก่ บรรยากาศในการทำงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพ
ระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครู
ปฏิบัติการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการ
ศึกษา 2546 จำนวน 216 คน เป็นโรงเรียน 3 ขนาด เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่
แบบสอบถาม โดยแบ่งข้อมูลออกเป็น 8 ตอน แบบสอบถามความเครียดและวิธีลดความเครียด
แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว และความรับผิดชอบ แบบสอบถาม
บรรยากาศในการทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับ
เพื่อนครู สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การหาค่า
สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน การทดสอบค่าทีและการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า

1. การปฏิบัติงานของครูในระดับประถมศึกษา มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีวิธี
ลดความเครียดโดยมุ่งแก้อารมณ์แบบเหมาะสม
2. ความเครียดและวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา มีความ
สัมพันธ์กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ
3. ครูประถมศึกษาที่มีอายุกับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดย
อายุ 30 – 39 ปี มีอยู่ในระดับปานกลางสูงที่สุด อายุ 40 – 60 ปี มีอยู่ระดับปานกลาง รองลงมา
แต่เมื่อทดสอบเป็นรายคู่ พบว่าไม่มีคู่ใดมีวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
4. ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีสถานภาพสมรส โสด มีระดับ
ความเครียดในการปฏิบัติงาน อยู่ในระดับความเครียดปานกลาง ทั้งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกขแบบ
เหมาะสม มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
5. ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีระดับ
ความเครียดและวิธีลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

6. ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีระดับความเครียด และวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

7. ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา มีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัวต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

8. ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวในระดับปานกลางและระดับดี มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

9. ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีบรรยากาศในการทำงานต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

10. ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อทดสอบเป็นรายคู่ พบว่าความสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารในระดับดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

11. ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงานในระดับปานกลาง สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงานต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

12. ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนในระดับปานกลางและระดับดี มีระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

การศึกษสาเหตุความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน
ของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

งานวิจัย
ของ
พัชรินทร์ คงราศรี

งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
วิชาปถ. 692 ภาคนิพนธ์ระดับสูง และวิชาปถ. 693 การวิจัยทางการประถมศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการประถมศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ตุลาคม 2546

อาจารย์ผู้ควบคุมงานวิจัยได้พิจารณางานวิจัยฉบับนี้ แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยทางการประถมศึกษาตามหลักสูตรปริญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการประถมศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้


.....ประธานผู้ควบคุมงานวิจัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ศิริ สุเลารัจ)

ประกาศคุณูปการ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจากรองศาสตราจารย์ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ ที่ปรึกษางานวิจัย และกรรมการสอบปากเปล่างานวิจัยที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องของงานวิจัยนับตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนงานวิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการสำนักงานเขตวัฒนา ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ใหญ่ ผู้ช่วยและอาจารย์ทุกท่านในโรงเรียนสำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้กรุณาอนุญาตให้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ทุกท่าน สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือและร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ความสำเร็จในการทำงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาคเอกประถมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่านที่ได้ให้การอบรมสั่งสอน เสนอแนะ ถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ที่ดี และมีคุณค่าต่อการวิจัย

คุณค่าและประโยชน์ของงานวิจัยฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาคุณของบิดามารดาและครอบครัว ที่ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ เป็นกำลังใจ ในการจัดทำงานวิจัยครั้งนี้ และขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการสำนักงานเขตวัฒนา นายสุเกียรติ ลิ้มเจริญ ผู้อำนวยการโรงเรียนประชาอุทิศ นายเชาวลิต มั่นหาผล ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดธาตุทอง นางยุพา หลิมเจริญ ผู้ช่วยทุกฝ่ายและเพื่อนครู ที่สนับสนุนให้กำลังใจให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยด้วยดีตลอดมาจนงานวิจัยสำเร็จได้ด้วยดี



พัชรินทร์ คงวาศรี

สารบัญ

บทที่

หน้า

1 บทนำ

ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษา	3
ความสำคัญของการค้นคว้า	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	8
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	9

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาระดับประถมศึกษา ของกรุงเทพมหานคร	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเครียดในการปฏิบัติงาน	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องความเครียด ในการปฏิบัติงาน	39

3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	41
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	42
วิธีการสร้างเครื่องมือ	42
การหาคุณภาพเครื่องมือ	55
การเก็บรวบรวมข้อมูล	56
การวิเคราะห์ข้อมูล	56
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	70

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 การวิเคราะห์ข้อมูล	
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	71
การวิเคราะห์ข้อมูล	71
การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า	72
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
ความมุ่งหมายในการค้นคว้า	95
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	95
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	95
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	96
การเก็บรวบรวมข้อมูล	97
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	97
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	98
อภิปรายผล	100
ข้อเสนอแนะ	105
บรรณานุกรม	106
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก หนังสือรับรองและแบบสอบถาม	110
ภาคผนวก ข การหาค่าอำนาจจำแนกและการหาค่าความเชื่อมั่น	131
ประวัติย่อผู้วิจัย	138

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงจำนวนประชากร และกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามขนาดของโรงเรียน สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร	41
2	แสดงจำนวนและร้อยละของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน และรายได้	72
3	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียด วิธีลดความเครียด สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว ภาระงานรับผิดชอบในครอบครัว บรรยากาศในการทำงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน และสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร	73
4	แสดงค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างความเครียดและวิธีลดความเครียดในการ ปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร	74
5	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ	75
6	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ	75
7	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการ ปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ	76
8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการ ปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ	76

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสถานภาพสมรส	77
10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสถานภาพสมรส	77
11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสถานภาพสมรส	78
12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสถานภาพสมรส	78
13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน	79
14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน	79
15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน	80
16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน	80
17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ต่อเดือน	81

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
18 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ต่อเดือน	81
19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ต่อเดือน	82
20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ต่อเดือน	82
21 แสดงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ต่อเดือน	83
22 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว	83
23 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว	84
24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว	84
25 แสดงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว	85
26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว	85

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
27 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน ของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับของสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว	86
28 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน ของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับของสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว	86
29 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามบรรยากาศในการทำงาน	87
30 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามบรรยากาศในการทำงาน	87
31 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามบรรยากาศในการทำงาน	88
32 แสดงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามบรรยากาศในการทำงาน	89
33 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามบรรยากาศในการทำงาน	89
34 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร	90
35 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร	90

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
36 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร	91
37 แสดงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร	91
38 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร	92
39 แสดงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนระดับวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร	92
40 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน ของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับของสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน	93
41 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน ของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับของสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน	93
42 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน ของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับของสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน	94
43 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน ของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับของสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน	94
44 คำอำนาจจำแนกเป็นรายข้อแบบสอบถามความเครียด.....	132
45 คำอำนาจจำแนกเป็นรายข้อแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่าง สมาชิกในครอบครัว	133

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
46 คำอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อแบบสอบถามการรับรู้ผิดชอบต่อครอบครัว	134
47 คำอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อแบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน	135
48 คำอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่าง ครูกับผู้บริหาร	136
49 คำอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่าง ครูกับเพื่อนร่วมงาน	137
50 คำอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่าง ครูกับนักเรียน	138

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในยุคการสื่อสาร ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การศึกษาจะเป็นตัวจักรสำคัญในการพัฒนาประเทศด้านต่าง ๆ เพื่อให้ทันเหตุการณ์ปัจจุบัน จึงทำให้วิชาชีพครูต้องพัฒนาตนเองและการเรียนการสอน จึงต้องปฏิรูปตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อการปฏิรูปการศึกษาของประเทศ ทั้งในด้านการปฏิรูปการจัดการเรียนรู้ ปฏิรูปการทำงาน ตลอดจนถึงสภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่รับแรงและรายได้ยังไม่ค่อยสมดุลกับรายจ่าย ตามพรบ.ได้กำหนดให้จัดทำหลักสูตรท้องถิ่น ซึ่งเป็นไปตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ที่ตรงกับหลักการข้อ 3 ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาและเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด สามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ (กรมวิชาการกระทรวงศึกษา 2544 : 4) จากภาวะดังกล่าวทำให้คุณครูแต่ละโรงเรียนต้องฝึกฝนศึกษาหาความรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่หลังไหลเข้ามา ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิธีการสอนเพื่อให้เป็นไปตามแนวทางปฏิรูปการเรียนรู้ ตลอดจนต้องปรับปรุงตนเอง ปรับปรุงภาวะงานด้านต่าง ๆ ให้เป็นตามมาตรฐานและเกณฑ์การประกันคุณภาพ จัดทำหลักสูตรท้องถิ่นที่เน้นการพัฒนาผู้เรียนให้เต็มศักยภาพ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่อาชีพครูจะต้องศึกษา ค้นคว้า สร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้แบบหลากหลาย ซึ่งการจัดทำหลักสูตรต้องศึกษาเอกสารทางวิชาการครุส่วนใหญ่ไม่ค่อยชำนาญจึงทำให้เกิดความกังวล ความเครียดตลอดจนสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการจัดการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พพล วงศาโรจน์ (2537 : 5) กล่าวว่า ความเครียดในการทำงานอาจเป็นผลมาจาก ลักษณะงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน ปริมาณงานที่รับผิดชอบ การรับผิดชอบงานที่ไม่เหมาะสม งานซ้ำซาก จำเจ งานหนักเกินไป งานที่ทำความรับผิดชอบสูง

สถาบันการศึกษาก็เป็นองค์กรหนึ่งที่มีบุคลากร ได้แก่ ครู ซึ่งเป็นบุคลากรที่มีบทบาทและหน้าที่ในการให้การศึกษา (ภิญโญ สาร 2526 : 176) เนื่องจากครูมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติหลากหลาย ได้แก่ การให้การศึกษา อบรมศีลธรรมจรรยา ถ่ายทอดวัฒนธรรม ร่วมทำกิจกรรมกับชุมชน เป็นผู้นำชุมชน ภาวะหน้าที่ของครูจึงต้องเกี่ยวข้องกับชุมชน บุคคลจำนวนมาก นับตั้งแต่นักเรียน เพื่อนครู ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และบุคคลอื่น ๆ ที่เข้ามามีบทบาทเกี่ยวข้องกับโรงเรียน (ภิญโญ สาร 2526 : 180) บทบาทภาวะของครูในด้านต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าครูต้องมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่หลายด้าน ด้านการสอน และงานอื่น ๆ สภาวะดังกล่าว ครูย่อมต้องเผชิญกับความเครียดทางอารมณ์ ตลอดจนสภาวะแวดล้อมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ปัญหาระเบียบวินัยของนักเรียน จำนวนชั่วโมงสอน งานธุรการที่ต้องรับผิดชอบมากเกินไป ปัญหาผู้ปกครองนักเรียน การขาดการสนับสนุน เป็นต้น (สมจิตร์ สุคนสวัสดิ์ 2525 : 77) จะเห็นว่า

อาชีพครูนั้นน่าจะมีความเครียดกว่าอาชีพอื่น เพราะต้องพัฒนาเด็กทั้งความรู้ จริยธรรม คุณธรรม ซึ่งปัจจุบันสื่อต่างๆ ที่นักเรียนได้รับขาดการสอดแทรกด้านคุณธรรมต่าง ๆ จึงทำให้ครูมีภาระมากกว่าครูในอดีตซึ่งต้องพัฒนาทั้งความรู้ คุณธรรม เพื่อให้ได้เยาวชนที่มีประสิทธิภาพ

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกประเภททั้งเพศหญิงและเพศชาย ทุกสาขาอาชีพ ทุกคนล้วนแต่เคยเผชิญกับความเครียดมาด้วยกันทั้งสิ้น (Powell and Enright 1990 : 1) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (วันทนา เจริญโรจ 1990 : 1) ทำการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดโดยใช้คำ พบว่าครู 25 คน คิดเป็นร้อยละ 25 มีความรู้สึกไม่สบายใจกับข้อจำกัดกังวล จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ปวดหัว หงุดหงิด ไม่อยากทำงาน ไม่มีสมาธิในการทำงาน นอนไม่หลับ เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น รายได้ งานรับผิดชอบมากทั้งงานโรงเรียนและครอบครัวมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา

ความเครียดที่เกิดจากการทำงานเป็นเรื่องที่กำลังอยู่ในความสนใจ เพราะงานในแต่ละอาชีพสามารถทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกันไป

จากการที่ผู้วิจัยเป็นครูผู้สอนคนหนึ่งในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มาหลายปีและเป็นโรงเรียนแกนนำในการจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น พุทธศักราช 2545 สังเกตครูในโรงเรียนพบว่ามีความต่าง ๆ ในการจัดเอกสารทดลองใช้หลักสูตรจึงทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ต้องไปพบแพทย์ เพราะส่วนใหญ่มีสุขภาพไม่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ จากการสำรวจเบื้องต้นผู้วิจัยพบว่าปัญหาความเครียดต่าง ๆ จะสอดคล้องกับแนวความคิดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 7) ได้กล่าวว่าตามปกติความเครียดภายในจิตใจจะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น การปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ เบื่ออาหาร ท้องผูกหรือท้องอืด รู้สึกตื่นเต้นง่าย หรือตกใจง่าย ผื่นร้าย หายใจไม่เต็มที่ หรือถอนหายใจบ่อย ๆ ประจำเดือนมาไม่เป็นปกติหรือสมรรถภาพทางเพศลดลง ปวดต้นคอและไหล่ ใจสั่น ไม่มีสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของคอสเลย์และทอดด์ (Costley and Todd 1982 : 242 - 243) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีความเครียดจะมีอาการที่ปรากฏ คือ ปวดศีรษะ ปวดท้อง เหนื่อยง่าย วิตกกังวล ซึมเศร้า เบื่อหน่าย รับประทานอาหารได้มากขึ้นหรือน้อยลง นอนหลับยากหรือมากขึ้น เห็นคุณค่าในตนเองลดลง ซึ่งงานวิจัยของอภิญา ศรี (2540 : 21-23) ได้ใช้แบบสำรวจวัดบุคลิกภาพ (The Sixteen Personality Factor Test) ได้วัดบุคลิกภาพของบุคคลออกเป็นองค์ประกอบลักษณะนิสัย 16 ด้าน ซึ่งองค์ประกอบ 13 C ผู้ที่ได้คะแนน (C-) คือผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ อารมณ์ไม่มั่นคง ขาดความอดทน วิตกกังวล เปลี่ยนแปลงง่ายและหงุดหงิด และองค์ประกอบทั้ง 16 ผู้ที่ได้คะแนน (D+) คือผู้ที่มีลักษณะความเครียด มีความขัดแย้งในใจ ตื่นเต้นง่าย หงุดหงิด ใจร้อน มีปัญหาในเรื่องการตัดสินใจ สอดคล้องกับดาวิสและนิวสตรอม (Davis and Newstrom 1989 : 482) กล่าวว่า เมื่อคนเราเผชิญกับความเครียด จะแสดงอาการออกมาได้แก่ ปวดศีรษะ ท้องอืด เบื่ออาหารนอนไม่หลับ วิตกกังวล ตึงเครียด ซึมเศร้าหงุดหงิดฉุนเฉียว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

จากสภาพปัญหาที่กล่าวข้างต้นและประกอบกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเร็วและการลดความเร็วจากการปฏิบัติงาน เช่นของลาซารัสและโพล์คแมน (วันทนา เจริญรัตน์โชติ. 2543 : อ้างอิงจาก Lazaruss & Folkman : 1984) ได้ศึกษาการเผชิญความเร็วของคนปกติ โดยการแบ่งออกเป็น 2 วิธี 1. มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหา 2. การแก้ไขอารมณ์ ซึ่งทั้ง 2 วิธี ผู้วิจัยยังไม่ทราบแน่ชัดว่า วิธีใดที่เหมาะสมกับการศึกษาสาเหตุของความเครียดและลดความเร็วในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษาในสำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาสาเหตุของความเครียดและวิธีลดความเร็วของครูประถมศึกษาในสำนักงานเขตวัฒนา จำนวน 8 โรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับความเร็วและวิธีลดความเร็วในการปฏิบัติงานของครู

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียดและวิธีลดความเร็ว ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุความเครียดกับวิธีลดความเร็ว ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
3. เพื่อเปรียบเทียบสาเหตุความเครียดและวิธีลดความเร็ว ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน รายได้ ภาระงาน รับผิดชอบในครอบครัว สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว บรรยากาศในที่ทำงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิจัยศึกษาในครั้งนี้ จะทำให้ทราบระดับความเร็วและศึกษาวิธีลดความเร็วของครูประถมศึกษาในสำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นข้อสารสนเทศในการสร้างความเข้าใจที่ดีต่อกันระหว่างผู้บริหาร หัวหน้างานกับผู้ปฏิบัติ ตลอดจนเป็นแนวทางการปรับปรุงสภาพการปฏิบัติงาน และการจัดสวัสดิการให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ปฏิบัติงานเพื่อช่วยลดระดับความเร็วและสร้างความสัมพันธ์อันดี เพื่อการปฏิรูปการศึกษาตามหลักสูตรขั้นพื้นฐาน ที่เน้นการทำงานอย่างมีความสุข สร้างสรรค์สิ่งดี ๆ แก่เด็กไทยในยุค IT

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ได้แก่ ครูที่ปฏิบัติหน้าที่ในการสอนในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 จำนวน 216 คน โดยใช้ขนาดโรงเรียน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านส่วนตัว ได้แก่

- อายุ
- สถานภาพการสมรส
- ประสบการณ์ในการทำงาน
- รายได้

2. ด้านครอบครัว ได้แก่

- การงานรับผิดชอบในครอบครัว แบ่งเป็น
 1. มีความรับผิดชอบที่ดีต่อครอบครัว
 2. มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวปานกลาง
 3. มีความรับผิดชอบที่ไม่ดีต่อครอบครัว
- สัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว แบ่งเป็น
 1. สัมพันธภาพที่ไม่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
 2. สัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวปานกลาง
 3. สัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว

3. ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่

- บรรยากาศในการทำงาน แบ่งเป็น
 1. บรรยากาศในการทำงานมีความไม่เหมาะสม
 2. บรรยากาศในการทำงานมีความเหมาะสมปานกลาง
 3. บรรยากาศในการทำงานมีความเหมาะสมดี
- สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร แบ่งเป็น
 1. สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารไม่ดี
 2. สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารปานกลาง
 3. สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารดี
- สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน
 1. สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงานไม่ดี
 2. สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงานปานกลาง
 3. สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงานดี
- สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน
 1. สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนไม่ดี
 2. สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนปานกลาง
 3. สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนดี

ตัวแปรตาม ได้แก่

- สาเหตุความเครียด
- วิธีลดความเครียด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สาเหตุความเครียดในการปฏิบัติงาน หมายถึง ภาวะงานที่มากเกินไปและสับสน อันเนื่องมาจาก การปฏิบัติงานของครูระดับประถมศึกษาจนเกิดอาการทางด้านจิตใจและร่างกาย อาการทางด้านจิตใจที่มักพบ เช่น ซึมเศร้า หงุดหงิด คิดมาก ไม่มีสมาธิ โกรธง่าย เจ้าอารมณ์

อาการทางร่างกายที่มักพบ เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ทานอาหารไม่ค่อยได้ ร้องไห้ง่าย

2. วิธีลดความเครียด หมายถึง แนวทางในการลดความกังวลใจของครูที่เกิดความเครียด ขึ้น ซึ่งแบ่งได้ 2 วิธี คือ

1. วิธีแก้ไขปัญหา หมายถึง การศึกษาสาเหตุของปัญหาและพยายามหาวิธีแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

2. วิธีแก้ไขปัญหที่อารมณ์เป็นทุกข์ หมายถึง การศึกษาการลดความเครียดที่เกิดขึ้นโดยการเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกเครียดเท่านั้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี

- วิธีแก้ที่มีแบบแผนตามความเหมาะสม จัดเป็นวิธีที่มีแบบแผนที่บุคคลใช้แล้ว ได้ผลดีต่อตนเอง โดยนั่งสมาธิ ระบายความเครียดให้ผู้อื่นฟัง ไปพักผ่อนเชิงธรรมชาติ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด

- วิธีที่มีแบบแผนและไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นแบบแผนที่บุคคลใช้แล้วไม่เกิดผลดีกับตนเองโดยดื่มเหล้า สูบบุหรี่ วางเฉยต่อปัญหา เก็บตัวอยู่คนเดียว พยายามลืมปัญหา

3. หน้าที่รับผิดชอบต่อครอบครัว หมายถึง ครูที่ต้องปฏิบัติและรับผิดชอบต่อสมาชิกในครอบครัวในแต่ละเดือน ได้แก่ การหารายได้พิเศษเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระในครอบครัว การรับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนตัวและปัจจัยพิเศษ เช่น การผ่อนบ้าน ผ่อนรถ ค่าเลี้ยงดูบุตรธิดาและมารดา

4. ภาระงานที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว หมายถึง สิ่งที่ต้องปฏิบัติและรับผิดชอบ

ต่อสมาชิกในครอบครัวในแต่ละเดือน ได้แก่ การดูแลสมาชิกในครอบครัว การหารายได้พิเศษ การแบ่งเบาภาระในครอบครัว การรับผิดชอบค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในบ้าน ได้แก่ ค่าใช้จ่ายส่วนตัว ค่าเช่าบ้าน หรือค่าเช่าซื้อบ้าน ค่าผ่อนรถ และค่าเลี้ยงดูบุตรธิดา เป็นต้น

5. สัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว หมายถึง การปฏิบัติของครูที่มีต่อสมาชิกในครอบครัวและการปฏิบัติของสมาชิกในครอบครัวต่อครู ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 การปฏิบัติของครูต่อสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ การให้ความรักความห่วงใยต่อสมาชิกให้กำลังใจ ไว้วางใจในการกระทำของสมาชิก รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัว เป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำทั้งในด้านการเรียนและปัญหาอื่นๆ

5.2 การปฏิบัติของสมาชิกในครอบครัวต่อครู ได้แก่ การแสดงความรักและความเคารพของสมาชิกที่มีต่อครู การเชื่อฟัง การช่วยเหลืองานที่ครูมอบหมายด้วยความเต็มใจ ยอมรับกฎระเบียบภายในครอบครัว ตั้งใจเรียนหรือทำงาน การขอคำแนะนำและการขอให้ครูมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ในการเรียนหรือการทำงาน รวมถึงการทำกิจกรรมของสมาชิกในครอบครัว และการไม่ทำให้ครูเสียใจ

6. บรรยากาศในการทำงาน หมายถึง สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ แสง ความสว่าง สว่าง เสียง อาคาร สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงาน

7. สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร หมายถึง พฤติกรรมที่ครูและผู้บริหารปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี และเกิดความก้าวหน้าต่อองค์กรของตน โดยแบ่งเป็น

7.1 พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติกับผู้บริหาร ได้แก่ การให้ความนับถือ ให้ความร่วมมือในการทำงาน และปฏิบัติตามนโยบายของผู้บริหาร

7.2 พฤติกรรมที่ผู้บริหารปฏิบัติกับครู ได้แก่ การให้ความช่วยเหลือแนะนำ ทั้งด้านส่วนตัวและการทำงาน การให้ความเป็นกันเอง และเอาใจใส่ต่อความเป็นอยู่และการปฏิบัติงาน

8. สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน หมายถึง พฤติกรรมที่ครูและผู้ร่วมงานปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ได้แก่ การช่วยเหลือพึ่งพาส่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีความใกล้ชิด ความห่วงใย สนับสนุนซึ่งกันและกัน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันด้วยความรักและความสามัคคี

9. สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน หมายถึง พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน และ

พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติต่อครู เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ได้แก่

9.1 พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน ได้แก่ ให้ความเป็นกันเอง เอาใจใส่นักเรียน ทั้งด้านส่วนตัวและด้านการเรียน

9.2 พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติต่อครู ได้แก่ ให้ความเคารพ เชื่อฟังครู ตั้งใจและสนใจกระทำตามคำสั่งที่ครูอบรมสั่งสอน

10. ผู้บริหาร หมายถึง ผู้อำนวยการ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ อาจารย์ใหญ่ ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ ครูใหญ่ ผู้ช่วยครูใหญ่

11. โรงเรียนประถมศึกษา หมายถึง สถานศึกษาที่เปิดทำการเรียนการสอนอยู่ในความรับผิดชอบของกรุงเทพมหานคร

สังกัดกรุงเทพมหานคร หมายถึง หน่วยการปกครองส่วนท้องถิ่น มีหน้าที่จัดการศึกษาและบริหารโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร

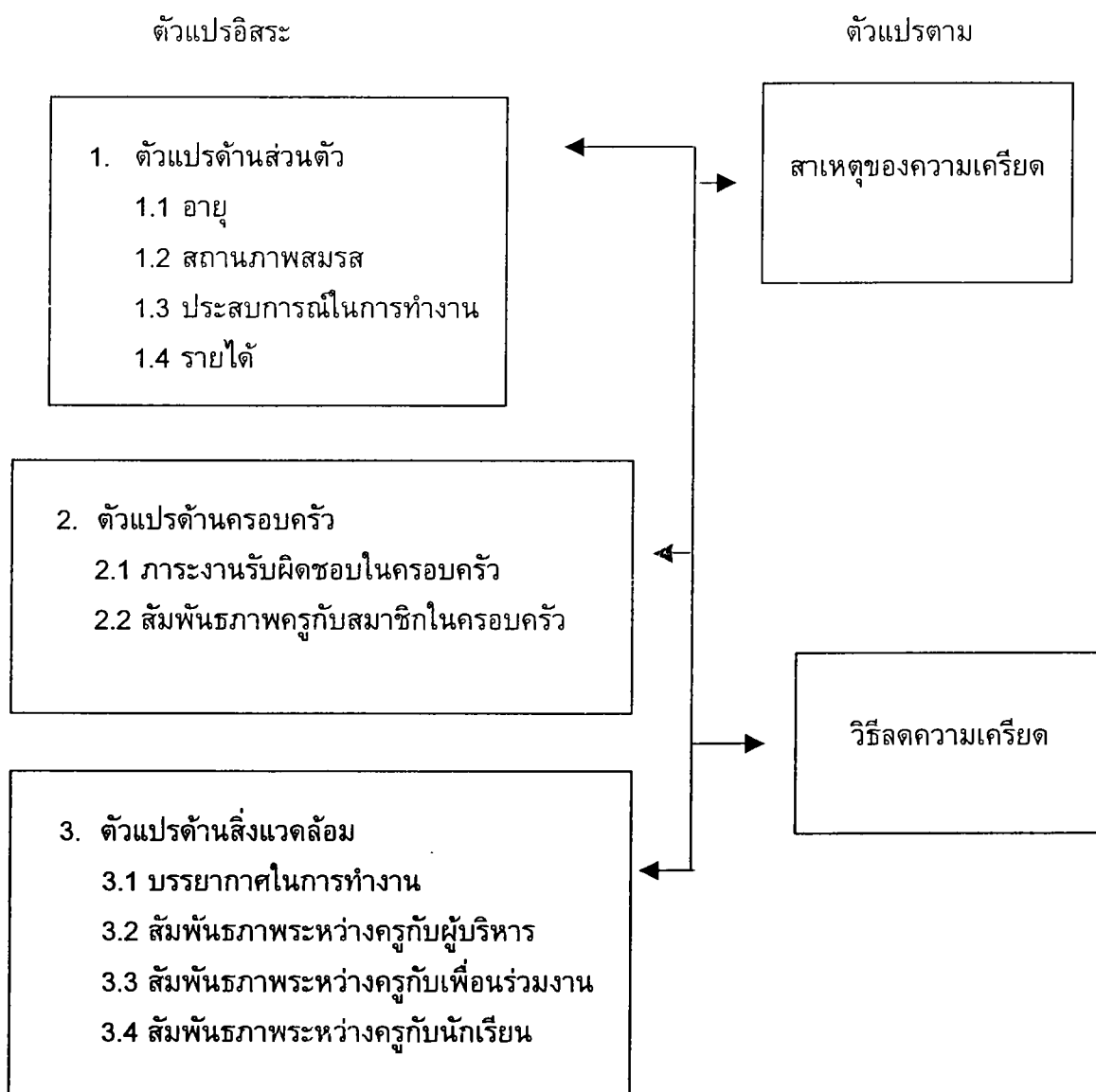
ขนาดของโรงเรียน หมายถึง ขนาดของโรงเรียนตามเกณฑ์กำหนดของสำนักงานศึกษากรุงเทพมหานคร คือ โรงเรียนขนาดเล็ก จำนวนนักเรียนไม่เกิน 400 คน โรงเรียนขนาดกลาง จำนวนนักเรียน 401 – 800 คน และโรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวนนักเรียน 801 คนขึ้นไป

12. โรงเรียนในเขตสำนักงานวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 8 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดธาตุทอง โรงเรียนวิจิตรวิทยา โรงเรียนสุเหร่าสามอิน โรงเรียนวัดภาษี โรงเรียนแจ่มจันทร์ โรงเรียนสุเหร่าบางมะเขือ โรงเรียนสวัสดิวิทยา โรงเรียนสุเหร่าบ้านดอน

13. วิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานครูประถมศึกษา

1. คิดสาเหตุ เพื่อนำมาปรับปรุงตนเองต่อไป
2. ปรึกษากับคนใกล้ชิด
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม
4. ขอให้คนอื่นช่วยแก้ไขปัญหา
5. ประหยัด
6. ระบายความเครียดให้คนอื่นฟัง
7. ออกกำลังกาย เช่น เล่นกีฬา
8. นั่งสมาธิ
9. หางานอดิเรกทำ
10. อ่านหนังสือ
11. ไปเที่ยว
12. กล่าวโทษผู้อื่นที่ทำให้ตนต้องอยู่ในภาวะเช่นนี้
13. พยายามลืมปัญหาและคิดถึงสิ่งอื่นแทน
14. วางเฉยต่อปัญหา
15. นอน
16. ดื่มเหล้า
17. สูบบุหรี่
18. เก็บตัวอยู่คนเดียว
19. คิดฆ่าตัวตาย

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน ของครูในระดับประถมศึกษา
สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กัน
2. ครูที่มีอายุต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
3. ครูที่มีสถานภาพการสมรสต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
4. ครูที่มีประสบการณ์ต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
5. ครูที่มีรายได้ต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
6. ครูที่มีภาระงานรับผิดชอบต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
7. ครูที่มีสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวต่างกันมีความเครียดและวิธีลด
ความเครียดแตกต่างกัน
8. บรรยากาศในที่ทำงานต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
9. ครูที่มีสัมพันธภาพกับผู้บริหารต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
10. ครูที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียด
แตกต่างกัน
11. ครูที่มีสัมพันธภาพกับนักเรียนต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร เอกสารและงานวิจัยที่สอดคล้องเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดและวิธีลดความเครียด ต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาระดับประถมศึกษาของกรุงเทพมหานคร
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานและวิธีลดความเครียด
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรด้านส่วนตัว ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและวิธีลดความเครียด
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีลดความเครียด

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาระดับประถมศึกษาของกรุงเทพมหานคร

1.1 แผนพัฒนาการศึกษาของกรุงเทพมหานครระยะแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2545 – 2549) ได้กำหนดเป้าหมายหลักไว้ดังนี้

1. วิสัยทัศน์การพัฒนาการศึกษาของกรุงเทพมหานคร “ปฏิรูปการเรียนรู้มุ่งสู่การประกันคุณภาพ เสริมสร้างเอกลักษณ์ไทย ทันสมัยในวิทยาการ โดยให้ประชาชนมีส่วนร่วม”
2. พันธกิจการพัฒนาทางการศึกษา เช่น ปฏิรูปการเรียนรู้และหลักสูตรพัฒนาคุณภาพสถานศึกษาและสร้างคุณภาพ ครู และบุคลากรทางการศึกษาให้ได้มาตรฐาน นำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ทางการศึกษาอย่างต่อเนื่อง ช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาส พัฒนาระบบบริหารและจัดการด้านการศึกษาให้สอดคล้องตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2544
3. วัตถุประสงค์การพัฒนาทางการศึกษา
 1. เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้รับการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542
 2. เปิดโอกาสให้ประชาชนมีทางเลือกในทุกระดับการศึกษาได้มากขึ้น
 3. ยกระดับโรงเรียนฝักอาชีวะของกรุงเทพมหานคร เป็นวิทยาลัยอาชีวศึกษา วิทยาลัยชุมชน

1.2 นโยบายในการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร (พ.ศ. 2543 - 2547)

ปัจจุบันนี้การจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร เป็นอำนาจหน้าที่ตามที่กำหนดไว้ใน มาตรา 89 (21) แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2528 โดยมี การจัดการศึกษาหลายระดับและหลายรูปแบบ ซึ่งมีหน่วยงานรับผิดชอบดังนี้

1. การจัดการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา

1.1 จัดอยู่ในรูปของอนุบาลศึกษา

1.2 จัดอยู่ในรูปศูนย์เลี้ยงเด็ก หรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก อยู่ในความรับผิดชอบของ สำนักพัฒนาชุมชน ซึ่งดำเนินงานในลักษณะของการให้ความสนับสนุนชุมชนที่เปิดดำเนินการ และสำนักอนามัยซึ่งเปิดสถานเลี้ยงเด็กกลางวัน และให้การสนับสนุนบ้านเลี้ยงเด็ก

2. การศึกษาระดับประถมศึกษา อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักการศึกษา และสำนัก เขต

มีโรงเรียนจำนวน 431 โรงเรียน ซึ่งตั้งอยู่กระจายทั่วพื้นที่ 50 สำนักงานเขต

3. การจัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย เปิดสอนในโรงเรียนประถมศึกษาของกรุงเทพมหานครจำนวน 58 โรงเรียน ตามโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาซึ่งอยู่ในความรับผิดชอบของสำนักการศึกษาและสำนักงานเขต

4. การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ วิทยาลัย แพทย์ศาสตร์กรุงเทพมหานครในความรับผิดชอบของสำนักการแพทย์

5. การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ได้แก่ การฝึกอบรมอาชีพระยะสั้นในโรงเรียน ฝึกอาชีพกรุงเทพมหานครร่วมกับกรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ ดำเนินการ การศึกษานอกระบบในโรงเรียนของกรุงเทพมหานคร และการให้ความร่วมมือในการดำเนินงาน โรงเรียนผู้ใหญ่จัดให้แก่กลุ่มสนใจตามความเหมาะสม ซึ่งอยู่ในความรับผิดชอบของสำนักพัฒนา ชุมชน

นโยบายด้านการศึกษาของกรุงเทพมหานคร ปี 2543 - 2547

1. เร่งดำเนินการปฏิรูปการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ตามพระราชบัญญัติการศึกษา แห่งชาติ และส่งเสริมให้โรงเรียนพัฒนาคุณภาพการศึกษาให้ได้มาตรฐานตามระบบการประกัน คุณภาพ โดยพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมดุลทั้งด้านความรู้ ความคิด ความสามารถ ความดีงาม และความรับผิดชอบต่อสังคม ตลอดจนรักษาเอกลักษณ์ความเป็นไทย

2. ขยายโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนรับการศึกษาภาคบังคับ 12 ปี ด้วยวิธีการที่หลากหลาย ทั้งโดยการเปิดสอนเอง ใช้ระบบการส่งต่อ รวมทั้งสนับสนุนค่าใช้จ่ายในรูปแบบของการศึกษาใน ระบบและนอกระบบ การศึกษาตามอัธยาศัย ตลอดจนส่งเสริมให้ประชาชนได้รับการศึกษาขั้น พื้นฐาน ทั้งสายสามัญศึกษาและสายอาชีวศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา

3. ส่งเสริมและพัฒนาให้ครูและบุคลากรทางการศึกษา สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีคุณภาพ มีศักดิ์ศรี ตามมาตรฐานจรรยาบรรณของวิชาชีพ สนับสนุนสวัสดิการรวมทั้งสิทธิประโยชน์เกื้อกูลอื่น ตลอดจนนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ประโยชน์ทางการศึกษา

4. เร่งเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เทคโนโลยีและวิทยาการที่ทันสมัย เพื่อการบริหารและการเรียนการสอน พร้อมทั้งพัฒนาบุคลากรให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ มีทักษะในการนำเทคโนโลยีมาใช้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสนับสนุนวัสดุครุภัณฑ์อย่างเพียงพอ

5. พัฒนาระบบบริหารและการจัดการศึกษา โดยปรับปรุงโครงสร้างการบริหารการศึกษา ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 เน้นการกระจายอำนาจลงสู่ระดับโรงเรียน ระดมทรัพยากรทางการศึกษา ส่งเสริมให้บุคคล องค์กร ชุมชน สถาบันต่าง ๆ มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาและสร้างเครือข่ายทางการศึกษา

6. จัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความบกพร่อง ด้อยโอกาส และผู้มีความสามารถพิเศษ

ด้วยรูปแบบที่เหมาะสม

7. ดำเนินการให้โรงเรียนปลอดสิ่งเสพติด และสอดแทรกครอบครัวศึกษาในการศึกษาทุกระดับ เพื่อให้เกิดความตระหนักในเรื่องความพร้อมที่จะมีลูก เลี้ยงลูกได้อย่างถูกต้องและพึงพาตนเองได้

8. ได้จัดโรงเรียนเครือข่ายนำร่องใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานจำนวน 12 โรงเรียน ใน 6 กลุ่มเขต

กลุ่มเขตรัตนโกสินทร์

1. โรงเรียนปทุมวนาราม
2. โรงเรียนวัดบางโพธิ์มาวาส

กลุ่มเขตเจ้าพระยา

3. โรงเรียนวัดธาตุทอง
4. โรงเรียนวัดช่องลม

กลุ่มเขตศรีนครินทร์

5. โรงเรียนวัดตะกล้า
6. โรงเรียนทองสัมฤทธิ์

กลุ่มเขตบูรพา

7. โรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา ๑
8. โรงเรียนวัดเสมียนนารี

กลุ่มเขตกรุงธนบุรีเหนือ

9. โรงเรียนวัดกำแพง

10. โรงเรียนวัดดุสิตาราม
กลุ่มเขตกรุงธนบุรีใต้
11. โรงเรียนวัดมงคลวราราม
12. โรงเรียนวัดนางนอง

หมายเหตุ มีโรงเรียนนาร่องทดลองใช้

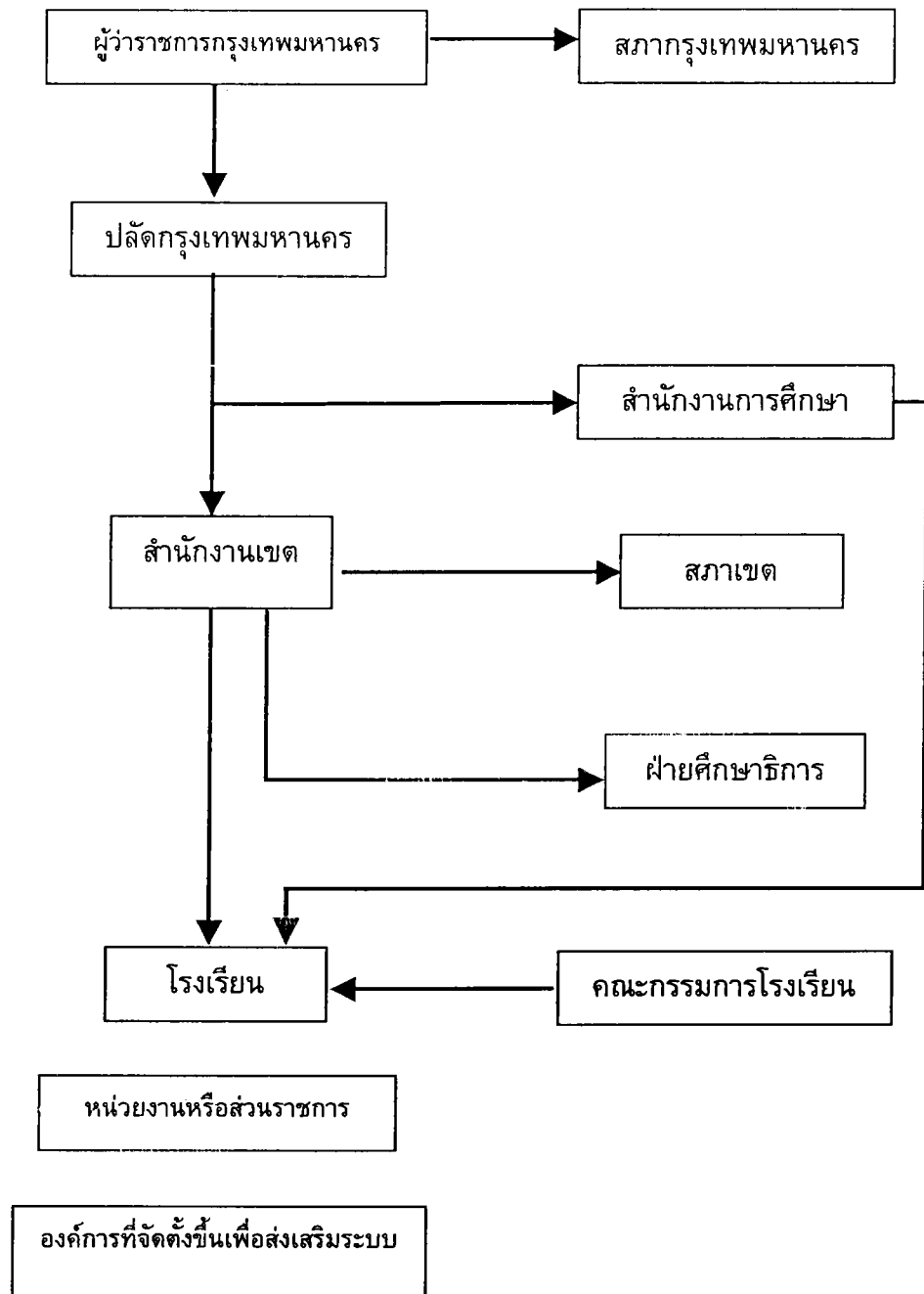
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ของกรุงเทพมหานคร จำนวน 1 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนคลองมะขามเตศ สำนักงานเขตประเวศ

ในปีการศึกษา 2545 ได้จัดโรงเรียนเครือข่าย จำนวน 12 โรงเรียน เพื่อจัดทำหลักสูตรขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 และทดลองใช้หลักสูตรแผนพัฒนาการศึกษาของกรุงเทพมหานคร ระยะแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2545 - 2549)

1.2 โครงสร้างระบบการบริหารการศึกษาของกรุงเทพมหานคร

การบริหารการศึกษาของกรุงเทพมหานครในส่วนของการประถมศึกษา จัดในลักษณะของสายการบังคับบัญชา ผู้มีอำนาจในการบริหารกรุงเทพมหานครคือ ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร รองลงมาคือ ปลัดกรุงเทพมหานคร ผู้อำนวยการเขต และผู้อำนวยการโรงเรียนตามลำดับ โดยมีสำนักการศึกษาเป็นฝ่ายอำนวยการ หรือหน่วยงานปรึกษาส่งเสริมสนับสนุนในระดับกรุงเทพมหานคร และฝ่ายศึกษาธิการเป็นส่วนราชการที่ทำหน้าที่เช่นเดียวกับในระดับสำนักงานเขต ซึ่งแสดงแผนภูมิได้ดังนี้

แผนภูมิการบริหารการศึกษาของกรุงเทพมหานคร



1.3 สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ประสิทธิภาพของการจัดการศึกษาระดับประถมศึกษาขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น เงิน
ทุน
และทรัพยากรทางการศึกษา อันได้แก่ อาคารสถานที่ บุคลากร วัสดุอุปกรณ์ อย่างไรก็ตาม แม้
กิจกรรมการลงทุนในการสร้างอาคารสถานที่ การจัดหาวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้เพื่อ
การศึกษานั้น ต้องใช้งบประมาณเป็นจำนวนมากแต่ก็เป็นสิ่งจำเป็น ปัจจุบันความต้องการทาง
การศึกษาของประชากรนับวันจะทวีขึ้น เพราะการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากร การเปลี่ยน
ค่านิยมทางการศึกษาของสังคม และความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้จำนวน
นักเรียนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อเป็นเช่นนี้ปัญหาการจัดที่เรียนไม่เพียงพอก็เกิดขึ้น จากการ
ศึกษาผลการสัมมนา เรื่อง “ปัญหาการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร” ซึ่งฝ่ายกายภาพและ
การศึกษานอกระบบ สำนักศึกษา กรุงเทพมหานคร จัดขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2529 พบว่าปัญหาด้าน
การสร้างอาคารเรียนและอาคารประกอบมีดังนี้ คือ อาคารของสำนักงานเขตบางเขตมีน้ำท่วมถึง
พื้นที่ชั้นล่างแม้ว่าจะเป็นภาวะปกติ ระดับพื้นห้องส้วมของครูใต้อาคารเรียนต่ำเกินไป ห้องส้วม
นักเรียนมีดทับ แสงสว่างไม่เพียงพอ ขาดอาคารประกอบ เช่น โรงอาหาร โรงฝึกงาน บางโรงเรียน
ที่ใช้พื้นที่ภายในวัด สุเหร่า จะไม่มีรั้วรอบขอบชิด อาคารมักเสียหายจากการเล่นกีฬา หรือใช้
สถานที่เพื่อกิจกรรมของชุมชน สำหรับด้านการจัดหาที่ดินเพื่อขยายและจัดตั้งโรงเรียนนั้น ปัจจัย
ที่เป็นปัญหาสำคัญอย่างยิ่งคือ โรงเรียนยังขาดแคลนงบประมาณสนับสนุนในการดังกล่าว พื้นที่
ในการสร้างอาคารมีน้อย จึงจำเป็นต้องออกแบบตัวอาคารขึ้นไปในทิศทางที่สูง คือ เป็นอาคารสูง
3 - 4 ชั้น การออกแบบใช้เกณฑ์มาตรฐานอาคารทางการศึกษาระดับประถมศึกษา พ.ศ. 2524
ของกระทรวงศึกษาธิการและในการก่อสร้างอาคารโรงเรียนประถมศึกษานั้น ใช้รูปแบบมาตรฐาน
ที่มีอยู่หลายแบบ แต่ในบางโรงเรียนที่มีพื้นที่จำกัด โดยเฉพาะโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเมืองชั้นใน
จะต้องนำแบบมาตรฐานมาแก้ไขดัดแปลง ให้สามารถสร้างลงในพื้นที่ที่จำกัดนั้นได้ (วันทนา
เจริญรัตน์โชติ 2545 : 11)

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

2.1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

2.1.1. ความหมายของความเครียด

ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจ การเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดจากการงาน
ครอบคลุ่ เศรษฐกิจ ร่วมกันบีบคั้นต่าง ๆ ทั้งทางกายทางใจ จนทำให้บุคคลเกิดความเครียด ซึ่ง
มีความสอดคล้องกัน สุจิต สุวรรณชีพ (2531 : 95)

โวลแมน (Wolman. 1973 : 369) กล่าวว่า ความเครียด (Stress) เป็นภาวะใช้กำลังหรือพลังงานเกินขีดจำกัดของร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางองค์ประกอบภายในระบบประสาทอัตโนมัติ

เซลเย (Selye. 1956 : 54) ได้ให้ความหมายความเครียดว่า ความเครียด คือ กลุ่มอาการปรับตัวหรือภาวะที่ร่างกายมีการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกิดขึ้น ความเครียดมีลักษณะและส่วนประกอบของตัวเองแต่ไม่มีสาเหตุเฉพาะที่สำคัญที่สุด คือ ร่างกายจะต้องมีการปรับตัว

ไพรัช พงษ์เจริญ (2537 : 155 - 156) ได้ให้คำจำกัดความของความเครียดไว้ว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบของจิตใจและร่างกายต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทั้งสภาพแวดล้อมใกล้ตัวและที่ไกลตัวออกไป สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงเหล่านี้เอง ที่มีผลกระทบต่อความรู้สึกนึกคิดของบุคคลไม่ทางตรงก็ทางอ้อม ในขณะเดียวกันการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปนี้เป็นเรื่องที่แต่ละบุคคลจะสามารถกระทำได้มากน้อยแตกต่างกัน

รวิวรรณ นิเวตพันธ์ (2538 : 19) กล่าวว่า ความเครียดเป็นอาการความรู้สึกที่ ร่างกายหรือจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน ทำให้มีปฏิกิริยาแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ ถ้าแก้ไขได้ก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็จะเป็นความเครียดที่ออกมาทางอารมณ์และพฤติกรรม

ความเครียดทางด้านจิตเวช หมายถึง ต้นเหตุขัดขวางหรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยงหรือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะหรืออารมณ์ร่วมกัน (พะยอม อิงคตานุวัฒน์. 2525 : 340)

ฟาร์เมอร์ และคณะ (Farmer and others. 1984 : 12) กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ อันเนื่องมาจากภาวะการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในภาวะการณ์เดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดต่างกัน

มาโลลิส และโครส์ (Margolis and Kroes. 1974 : 16) ได้ให้ความคิดเห็นที่ว่า ความเครียดเป็นเงื่อนไขอย่างหนึ่ง ที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างคนกับลักษณะของงาน ซึ่งความสัมพันธ์ของคนกับลักษณะของงานนี้เอง ที่ไปทำลายกระบวนการทางร่างกายและจิตใจสาเหตุของงานมาจาก สภาพการณ์ของการทำงานซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดและความเครียดจากงานก็คือตัวที่ไปทำลายกระบวนการภายในร่างกายและจิตใจนั่นเอง

สุจริต สุวรรณชีพ (2531 : 95) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่ง อันไม่พึงประสงค์ ซึ่งเราคาดคิดว่า สถานการณ์หรือความกดดันนั้น ๆ หนักหนา หรือเกินกว่ากำลังความสามารถในยามปกติของเราที่จะแก้ไข หรือขจัดปัดเป่าให้หมดสิ้นหรือบรรเทาเบาบางลงได้

มันดีและคนอื่น ๆ (Mondy and others. 1988 : 483) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ ผลกระทบของความเครียดมิได้มีเฉพาะความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงการหย่อนประสิทธิภาพในการทำงานด้วย

บารอน และกรีนเบิร์ก (Baron and Greenberg. 1990 : 226) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตใจ ต่อสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลได้รับผลกระทบต่อนเป้าหมายที่เขาไม่สามารถจะทำได้ตามความต้องการ

พจนานุกรมฉบับดอร์แลนด์ (Dorlan. 1994 : 158) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลรวมของปฏิกิริยาทางชีววิทยาต่อสิ่งกระตุ้นที่ไม่พึงปรารถนา ในด้านกายภาพ อารมณ์ จิตใจ ทั้งภายในภายนอกที่มีแนวโน้มจะรบกวนภาวะสมดุลของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ หากว่าปฏิกิริยาดังกล่าวนั้นไม่เพียงพอ หรือไม่เหมาะสมก็อาจนำไปสู่ความผิดปกติได้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541 : 2) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่เราจะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน

สุวนีย์ ดันติพัฒนานันต์ (2522 : 2) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะอารมณ์ที่ปั่นป่วนหรืออารมณ์ที่ไม่สมดุลที่บุคคลประสบ เป็นสิ่งกระตุ้นที่คุกคามต่อสวัสดิภาพทางกายทางใจของบุคคลที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เป็นสาเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวนในที่สุด

ศิริอนันต์ จูทะเดมีย์ (2524 : 8) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม

เจนิส (Janis. 1952 : 13) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) ความเครียดชนิดนี้จะสิ้นสุดในระยะเวลานั้นสั้นอาจนานเพียง 5 นาทีหรือเป็นชั่วโมงเท่านั้น จะเกิดสาเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การจราจรติดขัดขณะเดินทางไปทำงาน

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) จะรุนแรงกว่าความเครียดชนิดแรกอาจใช้เวลาเป็นชั่วโมงจนถึงเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานที่มีความขัดแย้งระหว่างผู้ร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี สาเหตุอาจเกิดจากการสูญเสียสิ่งของหรือบุคคลอันเป็นที่รัก การเจ็บป่วยที่รุนแรงและเรื้อรัง เป็นต้น

สรุป

จากความหมายของความเครียดที่กล่าวมาข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่าความเครียดเกิดจากภาวะต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวเรา จากการปฏิบัติงานกับผู้บังคับบัญชาเพื่อนนักเรียน ครอบครัว จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางภาวะจิตใจ อารมณ์ ร่างกาย จะทำให้การดำเนินกิจกรรมไม่ดีเท่าที่ควร

2.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด

การได้ศึกษาทฤษฎี เพื่อให้เรามีแนวทางในการแก้ไขได้ถูกต้องหรือลดภาวะความเครียดที่ถูกวิธีไม่ทำให้เสียสุขภาพจิต ซึ่งตรงกับแนวคิดของ

ทฤษฎีของโจอัน ไรเออร์ (สรุคักดี ศาณูจารย์. 2536 : 33 – 35 ; อ้างอิงมาจาก Joan Rieni. 1974) ได้กล่าวถึง ขบวนการของความเครียด (Stress Process) ไว้ดังนี้ คือ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความเครียด ร่างกายจะเกิดความเครียดก็จะทำให้เกิดสภาพการตอบสนองหรือเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งเป็นผลจากความเครียด ปฏิกริยาตอบสนองจากการปรับตัวของร่างกาย ต่อภาวะความเครียดและความเครียดโดยตรง ในการปรับตัวนั้นอาจออกมาในทางบวกหรือลบก็ได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะอยู่ระหว่างบวกและลบ ในการที่จะจัดการให้เข้ากับความเครียดมนุษย์ อาจจำกัดลดหรือแก้ไขความเครียดนั้น ๆ มีบ่อยครั้งที่มนุษย์แสวงหาหรือต้องการเผชิญความเครียด เพื่อเป็นการท้าทายหรือเพื่อให้ตนเองคุ้นเคยกับความเครียด จะได้ระวังตนเองและเสริมสร้างตนเองให้แข็งแกร่งและงอกงามขึ้น ในการปรับตัวของร่างกายเมื่อได้รับความเครียดจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงภายในร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดการเพิ่มหรือลดการทำงานของร่างกายได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรง การประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย และวิถีทางการปรับตัวมนุษย์ ไรเออร์ ได้กำหนดลักษณะดัชนี ตัวบ่งชี้ของความเครียด (Stress Index) ไว้ 6 ประการ คือ

1. ผลของความเครียด (Stress Quotient) เป็นสัดส่วนในระหว่างความเครียดเฉพาะ (Specific Stress) และผลรวมของความเครียด (Total Stress) ซึ่งมนุษย์ได้ประสบในช่วงเวลาหนึ่งมาแล้ว โดยที่ผลรวมของความเครียดเป็นความเครียดที่สะสมอยู่ จากประสบการณ์ในอดีตและยังมีผลต่อมนุษย์ในปัจจุบัน เช่น ความกลัว ความกังวล ความล้มเหลว ความพิการหรือความด้านทางร่างกาย

2. สัดส่วนของความเครียดที่สังเกตเห็นและตามคำบอกเล่า (Objective and Subjective Ratio) เป็นความสัมพันธ์เชิงปริมาณระหว่างความเครียดที่วัดได้จากการสังเกตของเราเองและความเครียดที่ได้จากคำบอกเล่าหรือแปลความ

3. ความรุนแรงความเข้มข้นของความเครียด (Intensity of Stress) เป็นการแบ่งความเข้มของความเครียดออกเป็นระดับสูง (Severe) ปานกลาง หรือต่ำ (Mild) ถ้าความเครียดสูงย่อมต้องการความช่วยเหลือด้วยการลด ถ้ามีระดับปานกลางหรือต่ำย่อมต้องการการประคับประคอง การดูแลจึงต้องขึ้นอยู่กับความคงทนของอวัยวะนั้น ๆ ต่อความเครียด และทิศทางของความเครียด

4. ขอบเขตของความไม่สมบูรณ์ (Scope of Impact) เป็นการกระจายของความเครียด เช่น เปอร์เซนต์ของเนื้อเยื่อที่ถูกทำลาย หรือมีการเปลี่ยนแปลง

5. ความไวในการเกิด (Speed of Impact) ระยะเวลาของการเกิดสิ่งเร้าที่แตกต่างกันไป

6. ระยะเวลาที่เกิด (Duration) ย่อมนำไปสู่ผลที่เฉพาะต่อภาวะความเครียดและการปรับตัวของร่างกายแล้วแต่แต่ละบุคคล

ในช่วงที่ร่างกายมีการปรับตัว อันเนื่องมาจากภาวะความเครียด โจอัน ไรเออร์ (สุรศักดิ์ ศานูจารย์. 2536 : 33 – 35 อ้างอิงมาจาก Joan Riehl. 1974) ได้กำหนดดัชนีชี้ปฏิกิริยาของความเครียด (Stress Reaction Index) นำมาประยุกต์ใช้กับภาวะความเครียด และการปรับตัวโดยปฏิกิริยาความเครียดที่พบได้คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก (Affective Change) เป็นความผิดปกติ หรือการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึกซึ่งจะปรับไปตามระดับอารมณ์ และความรู้สึกของมนุษย์

2. การเปลี่ยนแปลงทางความคิด (Cognitive Change) เป็นการเปลี่ยนหน้าที่ทางด้านการรับรู้ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางความคิด การตัดสินใจ และความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางจิต (Psychological Change) เป็นปฏิกิริยาต่อความเครียดที่ครอบคลุมไปถึงการตอบสนอง หรืออาการแสดงออกซึ่งแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อ ระบบประสาท การทำงานของเซลล์ และการเปลี่ยนแปลงทางเคมีที่มีต่อภาวะความเครียดทางชีววิทยาและทางจิตใจ

4. การเปลี่ยนแปลงทางกิจกรรม (Activity Change) เป็นการตอบสนองของร่างกายทั้งตัวทำให้เกิดพฤติกรรม 6 อย่าง ซึ่งสามารถจะสังเกตหรือค้นหาได้ เช่น การใช้แบบแผนของพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงทางด้านการควบคุมพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางด้านความไวต่อสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลง ทางสรีรวิทยา และพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการรับรู้ต่อความจริงบิดเบือนไป

ทฤษฎีของนิวแมน (สุรศักดิ์ ศานูจารย์ . 2536 : 32 – 33 ; อ้างอิงมาจาก Newman) ได้กล่าวไว้ว่าต้นเหตุของความเครียดที่อาจจะมาจากภายในตัวบุคคล ระหว่างบุคคล หรือภายนอกบุคคลก็ได้

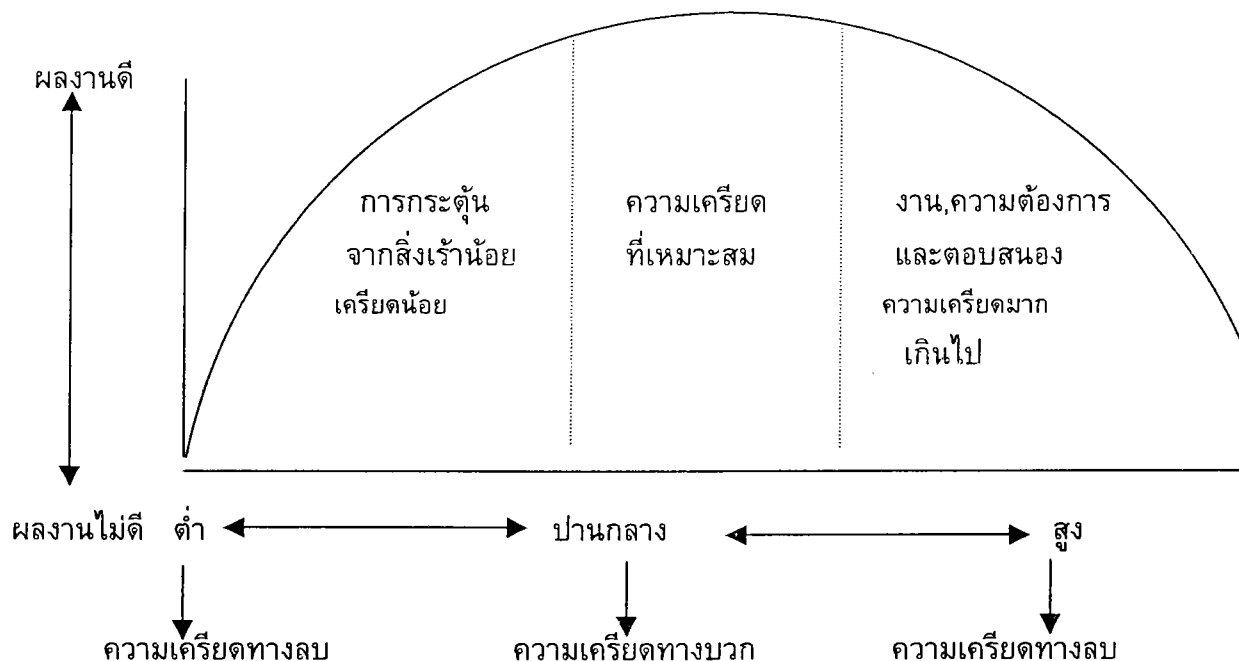
1. ภายในตัวบุคคล คือ แรงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล เช่น การเรียนรู้ภาพลักษณ์ (Self Image) ที่เปลี่ยนแปลงไป

2. ระหว่างบุคคล คือ แรงที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนหรือมากกว่านี้ เช่น ความคาดหวังเกี่ยวกับบทบาทของแต่ละคนในครอบครัวและสังคม ความสัมพันธ์ในครอบครัว และวัฒนธรรม

3. ทฤษฎีความเครียดที่เกี่ยวกับการปฏิบัติงาน (Job Stress) ทฤษฎีในกลุ่มนี้ได้นำมาใช้อธิบายความเครียดในการทำงานอย่างกว้างขวาง ได้แก่ ทฤษฎีความสอดคล้องระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (Person – Environment Fit Theory) ซึ่งเป็นแนวความคิดของ เฟรนช์ และคณะ (French and others'1982) ทฤษฎีนี้ตั้งอยู่บนแนวคิดสำคัญ 2 ประการ คือ ความบีบคั้น

ขององค์การและความเครียดของบุคคล ปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้งสองนี้ มีผลต่อสุขภาพ และศักยภาพในการทำงานของบุคคลนั้นคือความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อการตอบสนอง (Supply) หรือความต้องการ (Demands) ของสิ่งแวดล้อม (Environment) ไม่สมดุลกับความต้องการ (Needs) หรือความสามารถของบุคคล (Person) นั่นคือ ถ้าความต้องการหรือความสามารถของบุคคลและสิ่งแวดล้อมไม่สมดุล ผลที่ตามก็คือความเครียด ซึ่งจะมีผลสะท้อนกลับมาที่ การปฏิบัติงานเกิดความรู้สึกในทางไม่ดีกับงาน นอกจากทฤษฎีนี้แล้วในกลุ่มนี้ยังมีแนวคิดที่ว่าด้วย ความเครียดกับประสิทธิผลในการทำงานซึ่งเป็นแนวคิดของ เยอร์กส์ - ดอดสัน (Worchel and Wayne. 1986 : 350 ; citing Yerkes) ที่กล่าวว่า ความเครียดเป็นทั้งคุณและโทษ ระดับ ความเครียดมีความสัมพันธ์ทั้งทางบวก และทางลบกับสัมฤทธิ์ผลของการทำงานคือ ระดับ ความเครียดที่เหมาะสม (Eustress) จะมีสัมฤทธิ์ผลของทำงานสูงสุด ซึ่งจะอยู่ที่จุดสูงสุดของ ตัวยูหวักลับ ถ้าความเครียดสูงกว่นี้ สัมฤทธิ์ผลของการทำงานจะลดลงอย่างรวดเร็ว ดังภาพ ประกอบ 1 และยังเสนอว่าความเครียดน้อยก็ทำให้ผลงานต่ำ และผลของงานกับระดับความเครียด จะผันแปรอยู่ระหว่างคนกับองค์การ

(Hellringl and other. 1983 : 501 ; Davis and Newstrom. 1985 : 475 ; DuBrin.1990 :174)



ภาพประกอบ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน

นอกจากนั้น ในกลุ่มนี้ยังมีทฤษฎีของอินวานเซวิช (Steers and Porter. 1983 : 376 – 377 Citing Ivancevich. 1983) คือ ทฤษฎี Arosal Motivation Theory ที่สรุปว่า สิ่งเร้าในขณะหนึ่งเท่านั้นที่บุคคลจะตอบสนองได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ การกระตุ้นอย่างเหมาะสมจากการคุกคามของสิ่งแวดล้อมจะทำให้บุคคลตอบสนอง โดยมีพฤติกรรมชนิดพิเศษทำให้ได้ผลการปฏิบัติงานลดลงและอยู่ในระดับต่ำ

4. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคล ทฤษฎีในกลุ่มนี้ ได้แก่

(Welford. 1974 : 4 – 9)

4.1 สมมติฐานตัวยูหัวกลับ (Invered – U Hypothesis) ซึ่งอธิบายว่า เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นผลการทำงาน (Job Performance) จะเพิ่มขึ้นจนถึงจุดสูงสุดของโค้งตัวยูหัวกลับและความเครียดที่มากหรือน้อยเกินไปมีผลทำให้ผลการทำงานต่ำกว่าด้วย

4.2 ทฤษฎีการตรวจจับสัญญาณ (Signal Detection Theory) เป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยการตอบสนองเมื่อร่างกายได้รับสัญญาณกระตุ้นจากสิ่งคุกคาม จะตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจก่อให้เกิดผลต่อสุขภาพ เกิดความเจ็บป่วยได้ทั้งร่างกายและจิตใจ

จากการศึกษาทฤษฎีความเครียด กล่าวโดยสรุปได้ว่า ความเครียดเกิดจากการปิดกั้นของการปฏิบัติงาน สภาพแวดล้อม มีผลต่อสุขภาพ การทำงานทำให้ไม่ดีเท่าที่ควร

2.1.3. สาเหตุของความเครียด

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2541 : 99 – 100) กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดว่า เกิดจากสาเหตุภายนอกและภายในตัวบุคคล ดังนี้

1. สาเหตุภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคมและมนุษย์สัมพันธ์ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขบวนการดำเนินชีวิต

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวทางกายภาพ ได้แก่ สภาพอากาศ อากาศที่หนาวเกินไปหรือร้อนเกินไปทำให้ร่างกายไม่สบาย การขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

1.2 สังคมและสัมพันธภาพกับคนอื่น ได้แก่ ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งและการโต้เถียงกัน การอิจฉาริษยากัน เป็นต้นเหตุของการมีจิตใจไม่สงบ สภาพความเป็นอยู่ที่แออัด ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุแห่งความเครียด เช่น การทะเลาะวิวาท การใช้คำพูดเสียดสีกัน การแก่งแย่งชิงดีกัน การขาดเพื่อนต้องอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยว ทำให้เกิดภาวะเครียด เป็นต้น

1.3 สภาวะการณ์และเหตุการณ์อื่น ๆ ในชีวิต ได้แก่ การได้รับบาดเจ็บ ความเจ็บป่วย การสูญเสีย เช่น สูญเสียอวัยวะ บุคคลอันเป็นที่รักและสถานภาพทางสังคม การถูกไล่ออกจากงาน การเกษียณอายุ เป็นต้น

นอกจากนี้ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดีเป็นต้นว่า การแต่งงาน การมีบุตร การขึ้นบ้านใหม่ การสร้างครอบครัวใหม่ การเลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงาน การเข้าทำงานใหม่ เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของภาวะความเครียดได้เช่นกัน เหตุการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวและการปรับตัวนั้น หากไม่มีประสิทธิภาพจะทำให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2. สาเหตุภายในตัวบุคคล ได้แก่ โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยาระดับพัฒนาการและการรับรู้ของบุคคล

2.1 โครงสร้างทางร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา เป็นส่วนที่ได้รับการถ่ายทอดจาก

บรรพบุรุษ บางคนรับเอาส่วนที่ดีของพ่อแม่มา ทำให้มีโครงสร้างร่างกายที่สมบูรณ์และมีสุขภาพดี บางคนรับเอาส่วนด้อยพ่อแม่ ทำให้ร่างกายเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

2.2 ระดับพัฒนาการ ระดับพัฒนาการทางจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อการรับรู้และแปลเหตุการณ์ บุคคลที่มีระดับพัฒนาการไม่ดี ทำให้มีการรับรู้เหตุการณ์แบบเด็ก ๆ ซึ่งยังผลให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข ก่อให้เกิดความเครียดตามมาอีก

2.3 การรับรู้และการแปลเหตุการณ์ การที่เราจะมีอารมณ์ กลัว โกรธ เกลียด หรือกังวลได้นั้นขึ้นอยู่กับ การรับรู้และการแปลเหตุการณ์ของเรา การรับรู้จึงเป็นตัวการสำคัญในการที่จะทำให้บุคคลสนองตอบต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดีหรือในทางที่เลวร้าย

3. เอ็นเกล (Engle.1962 : 288 – 304) ได้สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ 3 ประการ

3.1 การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเอง ได้แก่ การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียอวัยวะ บทบาทในสังคม อาชีพการงาน เป็นต้น

3.2 การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ การพลัดพรากจากบุคคลที่ใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ การโต้แย้ง การพบเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดมาก่อน

3.3 ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม จะก่อให้เกิดความคับข้องใจและความขัดแย้งขึ้น

4. ฟาร์เมอร์และคณะ (Farmer and Others. 1984 : 20 – 27) แบ่งสาเหตุของความเครียดดังนี้

4.1 สาเหตุจากบุคคล (Persinal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคลซึ่งได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต สุขภาพ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของแต่ละบุคคล

4.2 สาเหตุจากการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงิน

สรุป

สาเหตุของความเครียด หมายถึง ความกดดันของสภาวะของภายในและภายนอกของตัวบุคคล โดยแยกเป็นภายในของบุคคลสาเหตุมาจากภายในร่างกาย เช่น จิตใจ อารมณ์ ส่วนภายนอกมาจากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเรา เช่น ภาวะเศรษฐกิจ อาชีพ การสูญเสีย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

2.1.4 ประเภทของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับคนเรานั้น ไม่ว่าจะเป็นความเครียดทางด้านร่างกายหรือจิตใจจะมีสาเหตุแตกต่างกันไป และปริมาณความเครียดที่เกิดขึ้นมีผลแตกต่างกันไป มีผู้แบ่งชนิดของ

ความเครียดแตกต่างกันหลายแบบ ดังสอดคล้องกับแกลลาเจอร์ (Gallagher. 1979 : unpagged) แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดทางร่างกาย เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มีารบกวน หรือคุกคามต่อร่างกายอาจเป็นสิ่งที่เกิดจากภายในตัวบุคคลเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย ความเจ็บป่วย เป็นต้น หรืออาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกในร่างกายคน เช่น ความร้อน ความเย็น การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

2. ความเครียดทางจิตใจ เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มีรบกวน หรือคุกคามต่อจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของตน อาจเกิดจากภายในตัวบุคคลเอง เช่นความรู้สึกผิดหวัง สภาพสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ หน้าที่การงาน และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม เป็นต้น

มิลเลอร์และคีน (Miller and Kears. 1972 : 915 – 916) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดทางด้านร่างกาย หมายถึง ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพทางร่างกาย ซึ่งแบ่งออกเป็น

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stree) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างทันทีทันใด

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stree) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคาม เช่น การเปลี่ยนแปลงตามวัย

2. ความเครียดด้านจิตใจ หมายถึง สภาพการณ์ที่มีผลกระทบให้เกิดความคับข้องและขัดแย้งในจิตใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เมื่อคิดว่าจะเกิดอันตราย

นฤมล กิตตะยานนท์ (2529 : 71) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความเครียดที่มีได้เกิดจากงาน (Non Job – Stress) เป็นความเครียดในชีวิตประจำวันของคนเรา เช่น พี่น้องทะเลาะกัน หรือภาวะเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน (Job – Stress) เป็นความเครียดที่บุคคลได้รับจากการทำงาน เช่น ปัญหาต่าง ๆ ที่พบในที่ทำงาน ความกลัวว่าจะถูกไล่ออกจากงาน หรือกลัวว่าจะไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปการแบ่งประเภทของความเครียด เพื่อช่วยผู้ศึกษาหรือผู้รักษาสามารถสังเกตและช่วยสังเกตได้สะดวกขึ้น

2.1.5 อาการแสดงของความเครียด

เมื่อมีสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดเกิดขึ้น ประสาทรับรู้ก็จะตรวจสอบเพื่อแก้ปัญหา (Sylweter. 1983 : 3 – 6) ข้อมูลที่แสดงว่าจะได้รับอันตรายซึ่งส่งผ่านสมองออกมาเป็นพฤติกรรมที่สนองตอบเพื่อให้เกิดการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งในลักษณะสู้ (Fight) หรือหนี

(Flight) ซึ่งปฏิกิริยาสู้หรือหนีจากสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นสัญชาตญาณประจำตัวของสิ่งมีชีวิตที่เกิดขึ้นหรือถูกคุกคามหรือถูกทำร้าย (Braham. 1990 : 18 ; Cooper and Davidson. 1991 : 8) เมื่อคนเราเผชิญกับความเครียดอาการออกมา 3 ทาง คือ อาการทางร่างกาย อาการทางจิตใจ และอาการทางพฤติกรรม (Durin. 1989 : 136-164 ; Arnold and Feldman. 1986 : 459 - 460 ; Davis and Newstrom. 1989 : 482) ซึ่งมีรายละเอียดอาการแต่ละทาง ดังนี้

1. อาการทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่พอสั่งเกตได้ ได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูง ใจสั่น นอนไม่หลับหรือนอนมาก เป็นต้น

2. อาการทางจิตใจ แสดงความรู้สึก ได้แก่ วิตกกังวล ตึงเครียด ซึมเศร้า หงุดหงิด จุกแฉียว เก็บตัว ขาดสมาธิ ความจำเสื่อม ขาดเหตุผล และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

3. อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ ชอบเคาะนิ้วเคาะเท้า ย้ำคิดย้ำทำ ซุบซิบหรือจัด ต้มเหล้า ใช้จ่ายมากขึ้น เจื้อยซา ขาดงาน เกิดความผิดพลาดบ่อยขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สันต์ หัตถิรัตน์ (2534 : 36) ได้กล่าวถึงอาการของความเครียดไว้ดังนี้

1. หน้ามืด เป็นลม เช่น ตื่นเต้นจนเป็นลม ตกใจจนเป็นลม อายจนหน้าแดง เป็นต้น
2. หน้าซีดหรือหน้าแดง เช่น ตกใจจนหน้าซีด โกรธจนหน้าซีดหรือหน้าแดง อายจนหน้าแดง

3. ใจเต้นสั่นหรือรู้สึกหัวใจเต้นแรง
4. ปวดศีรษะ มีนศีรษะหรือรู้สึกศีรษะเบา หรือรู้สึกโหวงๆ ไม่เป็นตัวของตัวเอง
5. มือเท้าเย็นและอาจมีเหงื่อออกตามมือตามเท้า เช่น เวลาตกใจ เวลาประหม่า อาย เป็นต้น

6. หงุดหงิดง่าย โหม่งง่ายหรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่สมควร
7. นอนไม่หลับหรือหลับยาก หลับแล้วต้องตื่นบ่อย ๆ หรือฝันทั้งคืน โดยเฉพาะมักฝันร้าย
8. เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารผิดปกติ คนส่วนใหญ่เวลาเครียดมักจะเบื่ออาหาร

กล่าวโดยสรุปอาการของความเครียดเกิดขึ้นได้ 3 อาการ คือ อาการทางร่างกาย เช่น ปวดเมื่อยต้นคอและหลัง นอนไม่หลับ อาการทางจิตใจ เช่น วิตกกังวล หงุดหงิด จุกแฉียว อาการทางพฤติกรรม เช่น ซุบซิบหรือจัด ต้มเหล้า เจื้อยซา ขาดงาน

2.1.6. ระดับความเครียด

บุคคลแต่ละคนจะมีความเครียดไม่เท่ากันถึงแม้จะเป็นความเครียดชนิดเดียวกัน เพราะแต่ละบุคคลมีปฏิภณารุนแรงต่างกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น ความรุนแรงระยะเวลาที่เกิดความเครียดขึ้นทั้งร่างกายและ

จิตใจนั้น ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการกระทบกระเทือนที่ได้รับมีผลทำให้มีการปรับตัว และมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปอาจเป็นอยู่ชั่วคราว หรือเป็นระยะเวลานาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล (ชัยวัฒน์ เพชรกุล. 2539 ; อ้างอิงมาจาก พรทิพย์ เกยุรานนท์ . 2527 : 22)

เจนิส (Janis. 1952 : 13) ได้แบ่งระดับความเครียดของบุคคลออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นหรือสิ้นสุดลงในระยะเวลาสั้น ๆ ไม่รุนแรง ความเครียดระดับนี้จะเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น การจราจรติดขัด การพลาดเวลานัดหมาย เป็นต้น

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดชนิดนี้รุนแรงกว่าชนิดแรก ระยะเวลาตั้งแต่เกิดขึ้นจนสิ้นสุดอาจเป็นชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหนักหรือทำงานติดต่อกันนานเกินไป การเจ็บป่วยที่รุนแรง การขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่ยาวนานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรืออาจเป็นปี โดยมีสาเหตุที่รุนแรงมากหรืออาจเกิดจากหลายสาเหตุร่วมกัน เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะ สิ่งของหรือบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นต้น

รอดเซบปี (ศุภชัย ยาวะประภาษ. 2525 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Raudsepp.) กล่าวถึงระดับความเครียดที่ให้ประโยชน์สูงสุดว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ ณ ระดับนี้ ความเครียดจะให้ประโยชน์แก่บุคคลมากที่สุด ทุก ๆ คนจะมีระดับที่เหมาะสมในเรื่องของความเครียดของตนเอง ถ้าความเครียดมีสูงเท่ากับระดับนี้มาก บุคคลนั้น ๆ จะกลายเป็นจับตันชนปลายไม่ได้ และนาน ๆ เข้าอาจจะหมดสมรรถภาพในการทำงานไปเลย แต่ถ้าหากเขามีความเครียดต่ำกว่าระดับนี้ บุคคลจะไม่ตระหนักถึงความสามารถที่แท้จริงของเขา เช่นเดียวกับ แมคคิน (ศุภชัย ยาวะประภาษ. 2525 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Mexkin.) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า เราควรพยายามหาระดับของความเครียดที่ให้ประโยชน์สูงสุด และพยายามดำเนินชีวิตหรือทำงานโดยระมัดระวังให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมในเรื่องของความเครียด ถ้าบุคคลใดสามารถทำได้เช่นนี้ บุคคลนั้นจะเป็นคนที่มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงและมีความสุขในชีวิต

สะอิง อภิบาลกุล (2525 : 9) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ เช่นกัน คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาสั้น ๆ อาจเป็นเพียงเล็กน้อย และสิ้นสุดในระยะเวลาสั้น ๆ อาจเป็นเพียงวินาทีหรือชั่วโมง เช่น การพลาดเวลานัดหมาย

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้มีความรุนแรงกว่าในระดับแรก อาจใช้เวลานานเป็นชั่วโมง หรือเป็นวัน ซึ่งมีสาเหตุที่ส่งผลต่อบุคคลมากกว่าสาเหตุในระดับแรก เช่น ความเครียดจากงานหนัก ความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้อาจแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี โดยมีสาเหตุรุนแรงมาก หรือจากหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียสิ่งของหรือบุคคลอันเป็นที่รัก การเจ็บป่วยรุนแรง ซึ่งมีผลต่อการดำรงชีวิต เช่น พักการเป็นต้น

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2534 : 483) ได้แบ่งเป็น 3 ประการ คือ

กล่าวโดยสรุป การแบ่งระดับความเครียด จะแบ่งได้ 3 ระดับ ความเครียดระดับต่ำจะเป็นปรากฏระดับขั้น เช่น ลืมของทิ้งไว้ ความเครียดระดับกลางจะมากกว่าระดับต่ำเล็กน้อย เช่น การทำงานระยะเวลาติดต่อกันนานเกินไป เช่น นอนติดต่อกันอาจเจ็บป่วยได้ สำหรับความเครียดระดับสูง อาการส่วนใหญ่จะเจ็บป่วย และเกิดจากการสูญเสียอย่างร้ายแรงที่ไม่คาดหมาย เช่น แขนหัก ตาบอด

2.1.7. ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติ

อัตมโนทัศน์ (Self Concept) อัตมโนทัศน์ด้านความสำนึกในคุณค่าแห่งตนและความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Esteem and Self Confidence) บุคคลที่ขาดความพึงพอใจในตนเอง ขาดความมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีลักษณะคล้อยตาม มีความวิตกกังวลสูง มีความสำนึกในคุณค่าแห่งตนต่ำ ความรู้สึกเหล่านี้นำไปสู่ความล้มเหลวและเกิดความเบื่อหน่ายได้ จะสอดคล้องกับ

คุปทาน (รัชดา เอี่ยมยิ่งพานิช. 2531 : 28 ; อ้างอิงมาจาก Gupta) ได้กล่าวว่า ภาระหน้าที่และความรับผิดชอบต่อผู้อื่นมีผลต่อความเครียด

อมรากล อินโธซานนท์ (2533. : 24 –25) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน

1. สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เสียงดังมาก ๆ ความร้อน การสั่นสะเทือน ตลอดจนการเผชิญกับความเสี่ยงต่อชีวิต
2. เวลาในการทำงาน ต้องอยู่เวรหรือทำงานเป็นกะ ทำให้ปรับตัวในเรื่องการกิน การนอน และทำกิจกรรมในสังคม ซึ่งจากการศึกษาพบว่า คนที่ต้องทำงานเป็นกะมักจะบ่นในเรื่องความเมื่อยล้า อ่อนเพลีย และโรคกระเพาะอาหารมากกว่าผู้ที่ทำงานปกติในเวลากลางวัน
3. ลักษณะของงาน ต้องทำงานติดต่อกันเป็นเวลาหลายชั่วโมง มีช่วงเวลาดึกน้อย
4. การใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย ถ้าคนงานที่ไม่มีความรู้ หรือไม่ได้รับการฝึกฝนมาก่อน ทำให้ขาดความชำนาญ ทำงานได้ไม่ดี อาจถูกติเตียน หากผิดพลาดมาก ๆ ต้องออกจากงานก็ทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจได้
5. มีปัญหาส่วนตัว เช่น สุขภาพไม่ดี ต้องรับผิดชอบครอบครัวทั้ง ๆ ที่มีรายได้น้อย

ปรับตัวกับถิ่นที่อยู่ใหม่ หรือกินอาหารไม่ได้ มีมนุษยสัมพันธ์ไม่ดีกับผู้ร่วมงาน เป็นต้น

ลีวิน และซอร์ฟสัน (Levine and Sorfson, 1980 : 66 – 140) ได้แบ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจากการปฏิบัติทำงานออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. ความเครียดจากการทำงานในองค์กร (stress of Organization Carreers) ซึ่งประกอบด้วยปัญหาต่อไปนี้

1.1 ความมั่นคงของการจ้าง เป็นปัญหาที่สำคัญที่สุด เนื่องจากถ้าคนตกงานนอกจากจะทำให้ขาดรายได้แล้ว ยังทำให้รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า และเกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทของสมาชิกในครอบครัวด้วย

1.2 ตำแหน่งของอาชีพ (Career Sequence)

1.3 องค์การนั้นเล็กกิจการ

2. ความเครียดจากงานที่ได้รับมอบหมาย (Task Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจาก

2.1 ลักษณะงานที่ทำ เช่น ความยากง่ายของงาน ความคล่องตัวของงาน (Flow of work)

2.2 ความพึงพอใจในงาน

3. ความเครียดจากโครงสร้างขององค์กร (Organization Structal Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากลักษณะของกลุ่มบุคคล ที่ทำให้ต้องการที่จะทำงานร่วมกันในองค์กรหรือไม่ เช่น การยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การที่ต้องยอมรับที่จะทำงานตามคำสั่ง การให้ความร่วมมือกับเพื่อนร่วมงาน ต้องทำงานกับคนที่ตนไม่ชอบ ต้องรอคอยคนที่มาทำงานสาย เป็นต้น

สเติร์ (Streers, 1984 : 509 – 512) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ อายุ ประสบการณ์ในการทำงาน บุคลิกภาพแบบ A ความเชื่อ อำนาจภายนอกตน อัตราการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความสามารถและความต้องการ

2. ปัจจัยด้านองค์กร ได้แก่ ความแตกต่างของอาชีพ ความคลุมเครือในบทบาท ความขัดแย้งในบทบาท บทบาทมากหรือน้อยเกินไป การรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น และการขาดการมีส่วนร่วม

ไอแวนเซวิช และแมตเตสสัน (Ivancevich and Matteson, 1987 : 372) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานออกเป็น 4 ส่วนคือ

1. ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ภูมิสำเนา การศึกษา และสุขภาพ

2. ปัจจัยด้านความแตกต่างในการรับรู้ ได้แก่ บุคลิกภาพ ความอดทนต่อปัญหาและความเชื่ออำนาจภายนอกตน

3. ปัจจัยภายในองค์กร แบ่งระดับเป็นบุคคล ได้แก่ ความคลุมเครือในบทบาท ความ

ขัดแย้งในบทบาท ปริมาณของงาน ความรับผิดชอบต่อบุคคลและสิ่งของ ระดับกลุ่ม ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความขัดแย้งภายในกลุ่มระดับองค์การ และการจัดองค์การ ได้แก่ สภาพแวดล้อมในองค์การ บรรยากาศในองค์การ และการจัดองค์การ

4. ปัจจัยภายนอกองค์การ ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัยและการเดินทาง

2.1.8 ผลของความเครียด

ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer and other. 1984 : 24) กล่าวว่า โดยทั่วไปผลของความ

เครียดจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึก หรืออารมณ์ ได้แก่ ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด จุนเจียว ความ

ซึมเศร้า รวมทั้งมีผลทางสรีระ ระบบทางเดินอาหารผิดปกติ เป็นต้น ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงาน

วิจัยของนงคราญ ผาสุก (2528 : 9) ซึ่งกล่าวไว้ว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์จะตอบสนองต่อความเครียดดังนี้

1. ด้านร่างกาย มีอาการใจสั่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ปวดหัว หายใจเร็ว น้ำตาลในเลือดเพิ่ม แน่นท้อง ท้องเดิน ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออก ร้อนหรือหนาวตามตัว มือ แขน ขา มีอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อต่าง ๆ เช่น กระเพาะอาหาร และลำไส้

2. ด้านอารมณ์และจิตใจ คนที่มีความเครียดอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไป เช่น กลัว วิตกกังวล หงุดหงิด ซึมเศร้า รู้สึกผิดและอึดอัดใจ

3. ด้านพฤติกรรม เช่น กระสับกระส่าย นั่งไม่ติด การตัดสินใจและการเรียนรู้จะเสียไป แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะงาน ความรุนแรงของความเครียด ความแตกต่างระหว่างบุคคล งานที่ยุ้งยากสลับซับซ้อนที่ต้องใช้สมาธิมาก ทำให้เกิดผลเสีย

อัมพล สุอำพัน (2533 : 92) ได้กล่าวถึงความเครียดไว้ดังนี้

1. ผลเสียต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ อาจเกิดโรคต่าง ๆ ได้ถ้าเครียดเป็นเวลานาน เช่น ปวดศีรษะเป็นประจำ ไมเกรน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดตีบตัน แผลในกระเพาะอาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อ หอบหืด อวัยวะเพศไม่ทำงาน ผมหงอกเร็ว ผมหร่วง เป็นสิว แก่เร็ว อายุสั้น

2. ผลเสียต่อจิตใจ ทำให้จิตใจไม่มีความสุข นอนไม่หลับอาจเกิดโรคจิต หรือโรคประสาท

เกิดความรู้สึกท้อแท้ หดหู่อาลัยตายอยาก คิดสุรา ยาเสพติด เกิดอุบัติเหตุ เพราะ ความเมื่อยล้า ใจลอย คิดฆ่าตัวตาย ครอบครัวไม่มีความสุข หย่าร้าง อุปนิสัยเปลี่ยนแปลง

สันต์ หัตถิรัตน์ (2534 : 35 – 38) ได้กล่าวว่าความเครียดยังสามารถทำให้เกิดโรคต่าง

ๆ

ได้อย่างมากมาย ถ้ามองข้ามสาเหตุของความเครียด และไม่ได้ให้การรักษาหรือป้องกันเท่าที่ควร

โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคกระเพาะ ลำไส้เป็นแผล ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคมะเร็ง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 9) ได้อธิบายว่า หากปล่อยให้ตัวเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานานโดยไม่ผ่อนคลายเลย จะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยรุนแรงได้ เช่น โรคประสาท โรคแผลในกระเพาะอาหาร ลำไส้เป็นแผล ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคมะเร็ง ฯลฯ

กล่าวโดยสรุป ผลของความเครียดเกิดจากการเปลี่ยนแปลงจากภาวะการทำงานหรือลักษณะงาน มีความแตกต่างในการคิด การตัดสินใจ ความสลับซับซ้อน ทำให้เกิดผลเสียต่องานและสุขภาพของตนเอง

2.1.9 การวัดความเครียด

การวัดความเครียดนั้นยังไม่มีเครื่องมือวัดได้โดยตรง เพราะความเครียดเป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิด เป็นนามธรรมไม่สามารถวัดได้โดยตรง แต่สามารถประเมินได้ทางอ้อมจากอาการแสดงออกทางกาย (Physical Symptoms) และปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction)

ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 482) กล่าวว่า การที่จะทราบได้ว่าบุคคลมีความเครียดหรือไม่และมากน้อยเพียงใดนั้น มี 2 วิธี

วิธีแรก สังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาในตัวคน ทั้งทางด้านอารมณ์ คำบอกเล่า พฤติกรรม รวมทั้งอาการต่าง ๆ เช่น อารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ บ่นถึงปัญหาที่มี แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย ถอนหายใจ สิ้นหน้ำ กระสับกระส่าย ตลอดทั้งการแสดงพฤติกรรมที่ผิดไปจากเดิม หรือมีความแปรปรวนทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย โดยมีสาเหตุมาจากการมีงานที่ต้องรับผิดชอบมาก การมีปัญหามากและการแก้ไขปัญหาไม่ตก เป็นต้น

วิธีที่สอง ใช้แบบทดสอบที่สร้างขึ้นเพื่อตรวจหาความเครียด โดยสามารถคำนวณออกมาเป็นตัวเลขเปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบสำรวจนั้น ๆ ทำให้บอกได้ว่ามีความเครียดหรือไม่ และมากน้อยเพียงใด ตัวอย่างเช่น แบบสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ ที่เรียกว่า Health Opinion Survey (HOS) แบบวัดอาการ เรียกว่า Symptom Check List-90 (SCL-90)

และตัวบ่งชี้ทางการแพทย์ของคอร์เนลล์ Cornell Medical Index (CMI) แบบทดสอบที่กล่าวมานี้ โดยเฉพาะ HOS ใช้ได้ง่าย รวดเร็ว เนื่องจากมีคำถามให้ตอบเพียง 20 ข้อ สามารถตรวจหาความเครียดรายบุคคล และสำรวจความเครียดของชุมชนได้

เทพวัลย์ สุชาติ (2530 : 55) ได้ดัดแปลงแบบทดสอบความเครียดทั้ง CMI และ HOS มาใช้ในการศึกษาวิจัยปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ โดยดัดแปลงให้ครอบคลุมเนื้อหาที่เป็นอาการทั้งร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลของความเครียด 4 เรื่อง คือ

1. ความวิตกกังวล
2. ความซึมเศร้า
3. ความรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว
4. อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางกาย

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษาเอกสารข้างต้น การวัดความเครียดไม่สามารถวัดโดยตรงได้

แต่สามารถวัดทางอ้อมจากแบบทดสอบ CMI และ HOS และแบบทดสอบความเครียดของดูแกน และคนอื่นๆ ซึ่งจะทำให้ทราบได้ว่าบุคคลมีความเครียดมากน้อยเพียงใด

2.1.10 วิธีลดความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541 : 102 – 104) เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด บุคคลจะประเมินสถานการณ์และปรับตัวเพื่อเผชิญกับความเครียด บุคคลที่สามารถรับรู้เหตุการณ์ได้อย่างถูกต้อง ปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่รับรู้เหตุการณ์ที่ผิดพลาด บุคคลผู้นั้นจะมีกลไกการปรับตัวเพื่อเผชิญกับความเครียด (Coping Mechanism) ซึ่งเป็นแบบแผนพฤติกรรมที่บุคคลใช้เมื่อเผชิญกับสิ่งที่คุกคามต่อสุขภาพ เพื่อป้องกันตนเองเป็นการรักษาสมดุลของจิตใจที่ถูกรบกวน เพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยพัฒนามาจากการลองผิดลองถูก การเรียนรู้ในอดีตจนเป็นนิสัยบุคคล จำแนกได้เป็น 3 ลักษณะคือ

1. การสร้างพลังภายในเพื่อเผชิญปัญหา เป็นวิธีการชั่วคราวที่บุคคลใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด โดยอาจจะเป็นการประวิงเวลาชะลอความกดดันทางอารมณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดในเวลาต่อมา ซึ่งบุคคลมักแสดงออกในรูปแบบต่างๆ ดังนี้

1.1 การร้องไห้ เป็นการลดความเครียดทางอารมณ์ การร้องไห้ยังอาจได้รับความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น ทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีผู้ร่วมทุกข์และเข้าใจความทุกข์ของตนอีกด้วย

1.2 การพูดเพื่อระบายความรู้สึก ช่วยลดความกดดันทางอารมณ์ได้ ทำให้บุคคลมองเห็นสภาพการณ์ของตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น และอาจเกิดแนวคิดใหม่ๆ

1.3 การหัวเราะเป็นการพยายามมองปัญหาด้วยอารมณ์ขัน ช่วยให้มองเห็นปัญหาตามที่เป็นจริง เป็นการยอมรับความสะเทือนใจ ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ไม่เคร่งเครียดกับชีวิตมากขึ้น

1.4 การคิดทบทวน การคิดทบทวนลำดับเหตุการณ์ ทำให้บุคคลเข้าใจปัญหามากขึ้น สามารถประเมินเหตุการณ์ได้ดียิ่งขึ้น อาจช่วยยอมรับปัญหา หรือนำไปสู่การจัดการกับสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดได้

1.5 การแสวงหาที่พึ่งทางใจ เป็นการที่บุคคลต้องการความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น หรือต้องการที่พึ่งทางใจจนกว่าจะสามารถรักษาสมดุลทางจิตใจได้ เช่น การยึดหลักธรรม การใช้บริการให้คำปรึกษา เป็นต้น

1.6 การนอนหลับ การนอนหลับช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี อย่างน้อยก็ช่วยให้บุคคลพักความเคร่งเครียดกับปัญหาระยะหนึ่ง เพื่อเตรียมพลังในการต่อสู้กับปัญหาเมื่อตื่นขึ้นมา

2. การพยายามกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นการพยายามนำกระบวนการแก้ปัญหาใช้ในการจัดการกับปัญหา โดยการเปลี่ยนแปลงตนเอง สิ่งแวดล้อมหรือทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมโดยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เช่น การเปลี่ยนนิสัยการทำงาน วิธีการเรียน การปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขนิสัย การลดความคาดหวัง หรือการเปลี่ยนค่านิยมของตนเอง เป็นต้น การพยายามกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อเผชิญปัญหาจึงเป็นการจัดการกับสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดระดับจิตสำนึก อาจจำแนกการพยายามกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็น 3 ลักษณะดังนี้

2.1 การต่อสู้ เป็นการพยายามเอาชนะอุปสรรคเมื่อมีความขัดแย้งในจิตใจด้วยการพิจารณาอย่างมีเหตุผลและตอบสนองสิ่งกระตุ้นในรูปการต่อสู้ ซึ่งแสดงออกในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ได้แก่ การใช้ความพยายามมากขึ้น การใช้ความยืดหยุ่นในการจัดการกับปัญหา หรือหาแหล่งช่วยเหลือเพื่อพัฒนาความสามารถของตนในการแก้ปัญหา

2.2 การหลีกเลี่ยง เป็นการปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่ยุกยักซับซ้อนมากเกินไป เพื่อการปรับตัวที่ดีกว่า หรือยอมรับสิ่งนั้นที่ยากเกินไป ไม่เหมาะสมกับตนเองและหาแนวทางไปสู่เป้าหมายใหม่ที่เหมาะสมกว่าแทนการดำเนินชีวิตอย่างไร้จุดหมาย

3. การใช้กลไกป้องกันทางจิต (Defense Mechanisms) ลักษณะกลไกป้องกันทางจิตเป็นดังนี้

3.1 วิธีการที่บุคคลพยายามคุ้มครอง “ศักดิ์ศรี” ของตนเองและป้องกันตนเองจากความวิตกกังวลระดับสูง

3.2 มีทั้งแง่บวกและแง่ลบ โดยในแง่บวกจะเห็นว่าเป็นวิธีการที่บุคคลสร้างสมดุลทางจิตใจ เพื่อคงไว้ซึ่งศักดิ์ศรีของตน ส่วนในแง่ลบจะเห็นว่าเป็นการหลีกเลี่ยงจากความจริง

3.3 กลไกป้องกันทางจิตทุกชนิดลักษณะร่วมคือ การหลอกตนเอง ซึ่งแสดงออกในรูปของการปฏิเสธความต้องการ หรือความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการทดแทนความต้องการของตน ในทางที่สังคมยอมรับในชีวิตประจำวัน คนปกติจะใช้กลไกป้องกันจิต ด้วย

กันทั้งสิ้น ถ้าใช้พอสสมควรจะช่วยในการปรับตัวในเวลาต่อมา แต่ถ้าใช้กลไกป้องกันทางจิตในการจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่หรือกลไกป้องกันทางจิตชนิดเดียวกันซ้ำ ๆ โดยไม่สามารถลดความเครียดลงได้ บุคคลจะมีแนวโน้มในการปรับตัวที่ผิดปกติ ตัวอย่างชนิดของกลไกป้องกันทางจิต ที่ใช้กันบ่อย ๆ ได้แก่

- 3.3.1 การปฏิเสธที่รับความจริงที่เกิดขึ้น
- 3.3.2 การเก็บกดความคิดและความรู้สึก
- 3.3.3 การโยนความผิดให้ผู้อื่น
- 3.3.4 การใช้เหตุผลที่มาแทนข้อเท็จจริง
- 3.3.5 การทดแทนความรู้สึกไม่สมหวังในทางตรงกันข้าม
- 3.3.6 การถ่ายทอดความรู้สึกจากต้นเหตุไปสู่ผู้อื่น
- 3.3.7 การมีพฤติกรรมถอยหลังไปเป็นเด็กกว่าอายุ
- 3.3.8 การสร้างมโนภาพหรือเรื่องราวเพื่อชดเชยความผิดหวัง
- 3.3.9 การใช้สติปัญญาหลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสมศรี กันธมาลา (2533 : 72) กล่าวว่า iva การขจัดความเครียดทางกายได้ผล คือ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ส่วนการขจัดความเครียดทางจิตได้ผลดี คือ การฝึกสมาธิ การจะคลายเครียด ควรพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หลีกเลี่ยงสิ่งนั้น หรือสร้างบรรยากาศเพื่อคลายเครียด ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. การทำงานให้สนุก
 2. การทำงานให้เป็นระบบ
 3. การพูดออกมา ควรระบายปัญหาให้คนใกล้ชิดรับฟัง ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายความไม่สบายใจลงได้บ้าง
 4. ระวังความโกรธ
 5. ทำจิตใจให้ว่าง นึกถึงพระพุทธศาสนา คำสอนของพระพุทธเจ้า
 6. หาที่พึ่งทางใจ เช่น จากผู้ใหญ่ คนใกล้ชิด สิ่งศักดิ์สิทธิ์
 7. การบริหารจิต เช่น การนั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ
 8. บริหารเวลา จัดเวลาในการทำงาน พักผ่อน
 9. ฝึกกล้ามเนื้อผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ
 10. ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์
 11. มีอารมณ์แจ่มใส ทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ อาบน้ำอุ่น และพูดคุยกับคนสนิท
- กล่าวโดยสรุป วิธีลดความเครียด โดยการสร้างพลังภายในเพื่อเผชิญปัญหา ำรง

กระบวน

การมาใช้ในการแก้ปัญหา การใช้กลไกป้องกันทางจิต แบ่งเวลาสำหรับให้สมองได้พักผ่อนเพื่อผ่อนคลายความเครียดให้เราสามารถปรับสถานการณ์ต่อไปได้ดีขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

งานวิจัยภายในประเทศ

ศิริพันธ์ จูฑะเตมีย์ (2534 : 12) ได้ทำการวิจัยเรื่องความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร พบว่าความเครียดต่างกันในแต่ละกลุ่มอายุ กล่าวคือ กลุ่ม 25 - 35 ปี มีความเครียดมากที่สุดในทุก ๆ ด้าน ส่วนกลุ่มอายุ 35 - 45 ปี และมากกว่า 45 ปี มีความเครียดระดับปานกลาง

สงศรี จัยสิน และคนอื่น ๆ (วิลาวัณย์ วงศรีหิรัญ. 2536 : 30 อ้างอิงมาจากสงศรี จัยสิน และคนอื่น ๆ . 2531 : 122 – 123) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดชลบุรี จากกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 4114 คน เป็นชาย 1,814 คน เป็นหญิง 2,300 คน พบว่าเพศ ศาสนา และจำนวนสมาชิกในครอบครัว ไม่ทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกัน แต่จะเกิดความเครียดแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามอายุ อาชีพ รายได้ การศึกษา และสถานภาพการสมรส คือผู้ที่มีอายุมากขึ้นจะมีความเครียดสูงขึ้น ผู้ที่ไม่มีรายได้ และผู้ที่มีรายได้น้อยจะมีความเครียดสูงกว่าผู้ที่มีรายได้มากกว่า ผู้ที่มีการศึกษาดำจะมีความเครียดสูง และผู้ที่มีสถานภาพสมรส หย่า ม่าย แยกกันอยู่ มีความเครียดสูงสุด

รพานิพิมพ์ เมฆศรีอรุณ (2536 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงานของบรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากบรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 168 คน ผลการศึกษาพบว่า บรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากความเครียดจากการปฏิบัติงาน ความเครียดจากความไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน ความเครียดจากเพื่อนร่วมงาน ความเครียดจากผู้บังคับบัญชา ความเครียดจากสภาพแวดล้อม

ครณีย์ บัวชม (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องสภาวะความเครียดและวิถีลดความเครียดจากการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้บริหารโรงเรียนมีความเครียดจากการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง ผู้บริหารที่มีประสบการณ์ในการบริหารงาน 1 – 5 ปี , 6 - 10 ปี และมากกว่า 10 ปี มีความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง และผู้บริหารที่มีที่ตั้งโรงเรียนต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ

วีคส์ (Weeks. 1983 : 3236 – A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาระหน้าที่ และบทบาทหลายประการ ได้แก่ การสอน การอบรม การถ่ายทอดวัฒนธรรม บทบาทในสังคม เช่น การสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียนกับชุมชนในสังคม สำหรับการปฏิบัติงานในโรงเรียนแล้วต้อง

ช่วยงานด้านบริหารธุรการและบริการต่าง ๆ พบว่าการที่ครูมีภารกิจค่อนข้างมาก เมื่อได้รับทำต่อเนื่องเป็นเวลานานก็ก่อให้เกิดความเครียดขึ้นนำไปสู่ความอ่อนล้าทางจิตใจและอารมณ์

ลาแวนท์ (Lavant. 1990 : 2732) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของผู้บริหาร บุคลากรนิสิตจากผู้บริหารงานบุคลากรนิสิต จำนวน 400 คน จากสถาบันระดับอุดมศึกษาทางภาคตะวันตกกลางของสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตระดับสูงที่อยู่ในวัยกลางคนมีความเครียดมากกว่าผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตในวัยอื่น ๆ และผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตที่มีวุฒิการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี และระดับปริญญาตรีมีความเครียดมากกว่าผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตที่มีวุฒิการศึกษาในระดับปริญญาโทและปริญญาเอก และลาแวนท์ยังพบอีกว่ารายได้และการเงินที่ไม่เพียงพอก็เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ และวิธีการจัดการกับความเครียดของผู้บริหารบุคลากรนิสิตส่วนมากเป็นไปทางด้านบวก ได้แก่การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ การอ่านหนังสือ และการมองดูสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและพยายามหาวิธีแก้ปัญหาเหล่านั้น

เฟรนและแคปแลน (Frence and Caplan. 1972) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณงานมากกับความเครียดทางกายและจิตใจ ในการทดลองครั้งแรกกลุ่มตัวอย่างได้แสดงให้เห็นว่าปริมาณงานที่มากก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ เช่น อาการงุนงงรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลง และอาการเครียดทางด้านร่างกายโดยวัดระดับต้านทานของผิวหนัง ซึ่งในการทดลองครั้งที่สองได้เพิ่มปริมาณด้านคุณภาพงานเข้าไปด้วย ผลจากการทดลองสรุปได้ว่าปริมาณงานจำนวนมากจะทำให้พนักงานเกิดความรู้สึกสูญเสียคุณค่าของตนเอง ทำงานผิดพลาดบ่อย อัตราการเต้นหัวใจเพิ่มขึ้น ระดับคอเรสเตอรอลเพิ่มขึ้น ซึ่งผลการทดลองทั้งสองครั้งได้สนับสนุนว่างานที่มีปริมาณมากเกินไป ก่อให้เกิดความเครียดทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย

สัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา

การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ร่วมงาน มีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติงาน เพราะถ้าผู้ร่วมงานมีความศรัทธาในตัวผู้บังคับบัญชาและให้การยอมรับ การให้ความสนับสนุนในการปฏิบัติงานก็จะเป็นไปด้วยดี ในทางตรงกันข้ามหากผู้บังคับบัญชาไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้ร่วมงานก็ย่อมไม่ได้รับความร่วมมือด้วยดี (Fiedler and Garcia. 1987 : 52)

ฟีฟฟ์เนอร์ และเฟลส์ (Pfiffner and Fels. 1967 : 4) ได้กล่าวว่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชาย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศขององค์กร อันมีเงื่อนไขจากพลังบังคับหลายด้านด้วยกัน ถ้าสิ่งแวดล้อมเป็นไปในทางสร้างสรรค์ก็ย่อมที่จะเกื้อกูลในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือจะช่วยให้เกิดสภาวะสมดุลย์ เขายังเน้นไว้ว่าสิ่งสำคัญประการหนึ่งคือ ผู้บังคับบัญชาจะต้องระลึกไว้เสมอว่าต้องไม่ตัดสินใจเวลาโกรธ เพราะจะทำให้การตัดสินใจผิดพลาดจากที่ควรจะเป็น และต้องเอาข้อเท็จจริงมาพิจารณาในการตัดสินใจด้วย

ฟิดเลอร์ เชมเมอร์ และมอฮาร์ (Fiedler and Chemer and Morhar. 1976 : 36) ได้วิจัยพบว่าผู้บริหารและผู้ร่วมงานที่มีความสัมพันธ์อันดีต่อกันย่อมทำให้สภาพการทำงาน การบังคับบัญชาของผู้บริหารราบรื่น เพราะความสัมพันธ์จะสร้างความศรัทธาต่อผู้ร่วมงานอย่างดี และช่วยให้ผู้ร่วมงานพึงพอใจต่อสภาพการทำงานอีกด้วย

ฮัทซ์ (Hazt. 1976 : 4 - 7) ได้ให้ความเห็นว่าผู้บริหารเป็นองค์ประกอบที่มีผลกระทบโดยตรงต่อขวัญและกำลังใจของบุคลากร โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับ

1. การยกย่อง สรรเสริญ และให้ความเชื่อถือ
2. ปกป้องบุคลากรในกรณีที่มีความขัดแย้งกับบุคคลภายนอก
3. เอาใจใส่ดูแลเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ทั่ว ๆ ไป
4. ไว้วางใจในความรับผิดชอบของการทำงานของบุคคล
5. แสดงภูมิรู้และความเข้าใจในการบริหาร และสามารถชักจูงในการปฏิบัติการกิจ
6. สนับสนุนส่งเสริมความก้าวหน้าในหน้าที่การงานของบุคคลในหน่วยงาน

ในทำนองเดียวกัน ผู้ใต้บังคับบัญชาจะต้องเรียนรู้มาตรฐานการทำงานของผู้บังคับบัญชาเพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น การปรับตัวให้เข้ากับผู้บังคับบัญชาเป็นสิ่งจำเป็นเพราะเป็นการลดความผิดพลาด วิตกกังวล ลดปัญหาการบริหาร และช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน

สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมงาน

การปฏิบัติขององค์กรหรือหน่วยงานจะบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพนั้น นอกเหนือจากความรู้ความสามารถด้านการงาน บุคลากรแล้ว ยังมาจากผลของความสัมพันธ์อันดีของบุคลากรในหน่วยงานนั้นอีกด้วย เพราะทำให้เกิดความร่วมมือเกิดพลังกลุ่ม พลังความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังเป็นปัจจัยที่ส่งต่อบรรยากาศในการทำงาน ความรักผูกพันกับงาน และอบอุ่นเมื่ออยู่ในที่ทำงาน นอกจากนั้นแล้ว เพื่อนร่วมงานยังเป็นกำลังใจสำคัญของผู้ปฏิบัติงาน

วีจิตร อวระกุล (2528 : 182 – 187) ให้ข้อเสนอไว้ว่าเราทำงานอยู่กับคนหลายคนก็ย่อมมีโอกาสที่จะเกิดความขัดแย้ง ไม่เข้าใจกัน และการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนนั้น ควรปฏิบัติดังนี้

1. เปิดฉากทักทายติดต่อก่อนหรือเข้าหาเพื่อนก่อน เป็นการให้ความสำคัญยกย่องแก่เพื่อน
2. มีความจริงใจต่อเพื่อน ความสุจริตต่อบุคคลอื่นทำให้เราเป็นที่รักใคร่นับถือ
3. หลีกเลี่ยงการนินทาเพื่อน ผู้อื่นจะมองเราเป็นคนไม่ดี
4. อย่าขัดทอดความผิดให้เพื่อน การขัดทอดเป็นการยกตนเหนือผู้อื่น เพื่อนฝูงไม่ยอมรับร่วมงานด้วย

ร่วมงานด้วย

5. ยกย่องชมเชยเพื่อในสิ่งที่ควร เป็นการให้กำลังใจสนับสนุน ให้การยืนยันในความดีนั้น ทุกคนชอบการยกย่องชมเชยเพราะเป็นอาหารใจ

6. ให้ความร่วมมือในกิจการของเพื่อนด้วยความเต็มใจเสมอ การช่วยเหลือเกื้อกูลเป็นคุณธรรมและเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวนำใจกัน เป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีตามหลักสังคหวัตถุ คือ “อิตถจริยา” ทำตนให้เป็นประโยชน์

7. ให้เพื่อนได้ทราบในเรื่องที่เขารับผิดชอบหรือเกี่ยวข้อง แสดงความปรารถนาดีต่อเพื่อน

เพื่อจะเห็นใจเราเกิดความซาบซึ้งในไมตรีของเรา เป็นมิตรที่ดีของเราสืบไป

8. ฟังความคิดเห็นของเพื่อนบ้าง เป็นเพื่อนกันต้องให้เกียรติกัน โดยฟังเขาแสดงความคิดเห็นบ้าง ในหมู่เพื่อนต้องให้ความเสมอภาคกันในการแสดงความคิดเห็น รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ที่เสนอแนะและการให้คำแนะนำบ้าง

9. หลีกเลี่ยงการทำตัวเหนือเพื่อน ต้องใช้มุทิตาจิต ความพลอยยินดีเข้ามาเป็นสิ่งที่แก้หรือ

ขจัดออกไป

10. ทำตนให้เสมอต้นเสมอปลาย ไม่เอาความแตกต่างของตำแหน่ง หน้าที่ การงาน ยศศักดิ์ ฐานะมาทำให้เป็นเครื่องทำให้เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เพื่อนมีความสบายใจ พอใจและจะเกิดความเลื่อมใสศรัทธา

11. ใจกว้างและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนฝูง มีน้ำใจ ไม่เอาเปรียบ ไม่คอยแต่จะเอาของผู้อื่น

ฝ่ายเดียว เป็นการเห็นแก่ตัวและเอาเปรียบผู้อื่น

12. ออกไปพบปะสังสรรค์บ้างตามสมควร การวิสาสะทำให้เกิดความเป็นญาติอย่างยิ่ง จะเห็นได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างครูและเพื่อนร่วมงานมีความสำคัญต่อการสร้างบรรยากาศในการทำงาน ถ้าสัมพันธภาพดีต่อกันก็ก่อให้เกิดความสุขใจในการทำงาน ดังนั้นสัมพันธภาพระหว่างครูและเพื่อนร่วมงานจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา

สัมพันธภาพกับนักเรียน

ครูเป็นสาขาวิชาชีพในกลุ่มวิชาชีพ ทางด้านการให้บริการและความช่วยเหลือแก่สาธารณชนที่ต้องเผชิญกับสภาวะความเครียดทางอารมณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติหน้าที่ ตามบทบาทที่รับผิดชอบ ตลอดจนสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง อาทิ ปัญหาทางด้านระเบียบวินัยของนักเรียน ความไม่เอาใจใส่ในการเรียนของนักเรียน (กิตติ แสงเทียนฉาย. 2531 : 1) เนื่องจาก

สภาพครอบครัวที่หลากหลายแตกต่างกันในด้านการอบรมเลี้ยงดู ย่อมมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป

พฤติกรรมบางอย่างเป็นพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอน เช่น การไม่ตั้งใจเรียน การคุยกันขณะครูสอน คุยกันขณะเข้าแถวเคารพธงชาติ หรืออยู่ในห้องประชุม เป็นต้น ซึ่งเหล่านี้จัดเป็นปัญหาทางด้านการเรียน และระเบียบวินัยของโรงเรียน จากการศึกษาของ กิตติ แสงเทียนฉาย (2531 : 38 – 51) ได้ศึกษาสาเหตุของความท้อแท้ของครูประถมศึกษาสังกัดเทศบาล เขตการศึกษาที่ 7 พบว่าลำดับสาเหตุที่ทำให้ครูเกิดความท้อแท้จากมากไปหาน้อยมีดังนี้

1. ระบบการพิจารณาความดีความชอบไม่เป็นธรรม
2. โรงเรียนไม่สามารถจัดการแก้ปัญหาระเบียบวินัยของนักเรียน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. วัสดุอุปกรณ์การสอน ตลอดจนเครื่องอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงานไม่เพียงพอ
4. นักเรียนไม่มีความตั้งใจเรียน
5. ไม่สามารถปฏิบัติงานไปในแนวทางที่ตั้งความคาดหวังไว้ได้
6. ขาดความร่วมมือ และช่วยเหลือจากผู้ปกครองนักเรียน

วัลณี น้อยมณี (2531 : 38 – 51) ได้ศึกษาความท้อแท้ของครูประถมศึกษาในจังหวัดกำแพงเพชร ผลการวิจัยได้สรุปลำดับสาเหตุของความท้อแท้จากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

1. วัสดุอุปกรณ์การเรียนการสอน ตลอดจนเครื่องอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงาน

ไม่เพียงพอ หรืออยู่ในสภาพทรุดโทรม

2. ผลการปฏิบัติงานไม่สูงดังที่ได้ตั้งความหวังไว้
3. นักเรียนมีปัญหาทั้งในเรื่องส่วนตัวและเรื่องการเรียนรู้
4. ขาดความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้ปกครองนักเรียน
5. นักเรียนไม่มีความตั้งใจในการเรียน
6. นักเรียนไม่สามารถจัดการกับปัญหาด้านระเบียบวินัยของนักเรียนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประสิทธิภาพ

จะเห็นได้ว่าปัญหาที่เกิดจากนักเรียนนั้น เป็นสาเหตุที่ทำให้ครูเกิดความท้อแท้ในการปฏิบัติงาน ดังนั้นสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนน่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของครู

กล่าวโดยสรุป ความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ เช่น ผู้บังคับบัญชา เพื่อนครู บุคคลในโรงเรียนเป็นสิ่งสำคัญที่จะก่อให้เกิดความเครียด ถ้าขาดความเห็นใจความสัมพันธ์ที่ดีก็สามารถสร้างความเครียด แต่ถ้าต่างฝ่ายต่างมีความเข้าใจอันดีต่อกันจะเกิดพลังและกำลังใจในการปฏิบัติงาน

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

3.1 เอกสารเกี่ยวกับวิธีลดความเครียด

บอยด์ และจอห์นสัน (นริศว์ ปรรามภ. 2539 : 6 อ้างอิงจาก Body and Johnson. 1981 : 7) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับวิธีเผชิญหน้าความเครียดไว้ว่า หมายถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ในอดีต โดยบุคคลเลือกสิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้จัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเอาทำให้ความขัดแย้งหมดไป บุคคลแต่ละคนจะมีวิธีเผชิญความเครียดที่แตกต่างกัน เช่น การต่อสู้ การหลบหลีก การปฏิเสธ เพื่อช่วยลดความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น ส่วนสิ่งสำคัญที่บุคคลจะพิจารณาก่อนจะเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบใดแบบหนึ่งนั้น คืออะไรเป็นสาเหตุ และอะไรคือผลที่เกิดตามมา หลังจากแสดงพฤติกรรมนั้นแล้ว และเขาเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดที่คิดว่าเป็นประโยชน์ต่อตัวเอง

ไวส์แมน (นียดา พงศ์พาชำนาญเวช. 2535 : 6 อ้างอิงจาก Weisman. 19781 : 264 – 265) กล่าวว่ารูปแบบและวิธีเผชิญความเครียด มีทั้งรูปแบบต่อสู้ การหนี หรือการแก้ไขปัญหาก็เป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคน ทั้งนี้เพื่อรักษาดุลยภาพทางจิตเอาไว้ โดยควบคุมความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายใน เช่น ความกลัว ความหวัหวั ความรู้สึกไม่มั่นคง ความสูญเสียต่าง ๆ และความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายนอก

วิธีเผชิญความเครียดของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ (Coping) (Lazarrus. 1991 : 112 ; citing Lazarrus and Folkman. 1984)

1. วิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem-Focus Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามทั้งความคิด และการกระทำเพื่อจัดการหรือแก้ไขเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรง โดยการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา โดยอาจจัดการที่ตัวปัญหา มุ่งแก้ที่ตัวเอง หรือปรับสิ่งแวดล้อม

2. วิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นด้านอารมณ์ (Emotion-Focus Coping) เป็นกระบวนการใช้ความคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลใช้จัดการ หรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลประเมินแล้วว่าไม่สามารถแก้ไขสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นได้ เช่น การใช้กลไกทางจิตได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลียงเป็นปัญหา การโยนความผิดให้ผู้อื่น และวิธีอื่น ๆ ได้แก่ การใช้ยา การระบายความเครียด การออกกำลังกาย

3.2 งานวิจัยเกี่ยวกับวิธีลดความเครียด

โฮม และฮุสตัน (Holmes and Houston. 1974 : 212 – 218) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 24 คน เพื่อพิสูจน์ว่าวิธีเผชิญความเครียด 2 วิธี คือ

วิธีที่หนึ่ง “การปรับความคิดว่าสิ่งคุกคามนั้นก่อให้เกิดความรู้สึกใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ (Threat Redefinition)” และวิธีที่สอง “การหนีความสนใจออกจากภาวะคุกคาม (Threat Isolation)” จะช่วยลดภาวะความเครียดได้หรือไม่ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง กลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการช็อคด้วยไฟฟ้าเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 ได้รับการช็อคด้วยไฟฟ้าพร้อมกับคำแนะนำให้ใช้วิธีการเผชิญความเครียด วิธีที่หนึ่ง กลุ่มที่ 3 ได้รับการช็อคด้วยไฟฟ้าพร้อมกับคำแนะนำให้ใช้วิธีเผชิญความเครียด วิธีที่สอง กลุ่มที่ 4 ไม่ได้รับการช็อคด้วยไฟฟ้า เกณฑ์ที่ใช้วัดความสำเร็จในการเผชิญความเครียดคือ การตอบสนองทางร่างกาย ชีพจร อาการทางผิวหนัง ผลการศึกษาพบว่าวิธีเผชิญความเครียดทั้ง 2 วิธี ช่วยลดภาวะความเครียดจากการช็อคด้วยไฟฟ้าได้

ศิริพร โอภาสวัตรชัย (2531 : 92) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลังกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพยาบาลจิตเวชในการปฏิบัติการพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพ จำนวน 541 คน ผลการศึกษาพบว่าตำแหน่งพยาบาลไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวช ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเหตุการณ์ในชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญภาวะความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์

พัชรินทร์ สุตันตปฤดา (2535 : 79 – 80) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจากการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดความเครียด ภาวะความเครียดจากการปฏิบัติงาน และพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของพยาบาลในหอผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพ จำนวน 51 คน ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ ก่อนข้างเล็กน้อย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยเรื่อง การศึกษาสาเหตุของความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน และการสอนของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีวิธีดำเนินการวิจัยตามหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. ประชากร
2. กลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นครูที่ทำหน้าที่ปฏิบัติการสอน สำนักงาน

เขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 8 โรงเรียน จำนวน 216 คน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โดยในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาจากประชากรทั้งหมด ดังรายละเอียดตามตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำนวนครูระดับประถมศึกษาในสำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

โรงเรียน	จำนวนครู
1. โรงเรียนวัดธาตุทอง	56
2. โรงเรียนวิจิตรวิทยา	27
3. โรงเรียนสุเหร่าสามอิน	32
4. โรงเรียนสวัสดิวิทยา	26
5. โรงเรียนแจ่มจันทร์	14
6. โรงเรียนภาษี	21
7. โรงเรียนสุเหร่าบางมะเขือ	25
8. โรงเรียนสุเหร่าบ้านดอน	15
รวม	216

2.กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นครูที่ทำหน้าที่ปฏิบัติการสอนสำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 จำนวน 216 คน โดยมีความเชื่อถือได้ร้อยละ 86 % (Yamane 1967 – 87) ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random Sampling) จากประชากรโดยใช้ขนาดของโรงเรียนเป็นชั้นในการแบ่ง (Stratum) ซึ่งมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาขนาดของโรงเรียนประถมศึกษา ในสำนักงานเขตวัฒนา พบว่าแบ่งได้ 3 ขนาด คือ ขนาดใหญ่ 2 โรงเรียน ขนาดกลาง 5 โรงเรียน ขนาดเล็ก 1 โรงเรียน ดังตาราง 1

3.เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาและนำแบบสอบถามของนางสาววันทนา เจริญรัตนโชติ (90 – 105 : 2545) มาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย ทั้งนี้แบบสอบถามดังกล่าวนี้มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .902 ประกอบด้วยแบบสอบถาม จำนวน 8 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ สถานภาพ

สมรส ประสบการณ์ทำงาน ฯลฯ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว

ตอนที่ 4 แบบสอบถามภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว

ตอนที่ 5 แบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน

ตอนที่ 6 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

ตอนที่ 7 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน

ตอนที่ 8 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

โดยมีการสร้างเครื่องมือดังกล่าว ดังนี้

ตอนที่ 1

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบทดสอบ คุณลักษณะส่วนบุคคล การศึกษา ความเครียดและวิธีลดความเครียด ความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชา เพื่อนครู ครอบครัว นักเรียน การปฏิบัติงานและบรรยากาศในการทำงาน

2. ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบทดสอบความเครียดและวิธีลดความเครียด

แบบสอบถามความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งจะกล่าวรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่อง () ที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่าน

1. อายุ () 20 – 29 ปี

() 30 – 39 ปี

() 40 – 60 ปี

2. สถานภาพสมรส

() โสด

() คู่

() หม้าย

3. ประสบการณ์ในการทำงาน

() 5 – 13 ปี

() 14 – 22 ปี

() 23 – 31 ปี

4. รายได้

() 6,000 – 12,000 บาท

() 12,001 – 18,000 บาท

() 18,001 – 24,000 บาท

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด
2. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบทดสอบความเครียดและวิธีลด

ความเครียด

3. สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและวิธีลดความเครียด
4. นำแบบสอบถามความเครียดและวิธีลดความเครียดที่สร้างเสร็จแล้วไปให้อาจารย์ที่

ปรึกษาตรวจสอบ

5. นำแบบสอบถามความเครียดและวิธีลดความเครียด จำนวน 40 ข้อ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ และดร. พาสนา จุลรัตน์ พิจารณาและตรวจสอบเนื้อหาและความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

6. นำแบบสอบถามมาปรับปรุง แล้วนำไปทดลองใช้กับครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

2.1 แบบสอบถามความเครียด เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

ตามแบบของ ลิเคอร์ท (Likert) จะตอบตามความถี่ มี 5 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด	ท่านทำอย่างไร (ตอบได้หลายข้อ)
1	ท่านรู้สึกอ่อนล้าที่มีงานที่ต้องรับผิดชอบมาก						
2	ท่านกังวลเรื่องงานจนนอนไม่หลับ						

เกณฑ์การให้คะแนน

จริงที่สุด	ให้	5	คะแนน
จริง	ให้	4	คะแนน
จริงบ้าง	ให้	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแปลความหมายตามแนวคิดของ ยืนยง ไทยใจดี (2537 : 111)
ประเมินเกณฑ์ สูง ปานกลาง ต่ำ ดังนี้

คะแนน 1.00 – 2.49 หมายถึง มีความเครียดในการปฏิบัติงานระดับต่ำ

คะแนน 2.50 – 3.49 หมายถึง มีความเครียดในการปฏิบัติงานระดับปานกลาง

คะแนน 3.50 – 5.00 หมายถึง มีความเครียดในการปฏิบัติงานระดับสูง

2.2 ส่วนแบบสอบถามวิธีลดความเครียด เป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ จากคำตอบที่ให้มาและสามารถเติมคำตอบอื่นนอกเหนือจากคำตอบที่ให้มาได้ เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้ว กลุ่มเป้าหมายใช้วิธีใดในการแก้ปัญหา ซึ่งตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

ตัวอย่าง

วิธีที่ 1 คิดหาสาเหตุ เพื่อนำไปปรับปรุงตนเองต่อไป

วิธีที่ 2 ปรึกษากับคนใกล้ชิด

วิธีที่ 3 ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม

วิธีที่ 4 กล่าวโทษผู้อื่นที่ทำให้ตนต้องอยู่ในภาวะเช่นนี้

วิธีที่ 5 ขอให้คนอื่นช่วยแก้ไขปัญหา

วิธีที่ 6 พยายามลืมปัญหา และคิดถึงสิ่งอื่นแทน

วิธีที่ 7 ระบายความเครียดให้คนอื่นฟัง

วิธีที่ 8 ออกกำลังกาย

วิธีที่ 9 นั่งสมาธิ

การแปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนน 1.00 – 1.50 หมายถึง มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม

คะแนน 1.51 – 2.50 หมายถึง มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

คะแนน 2.51 – 3.00 หมายถึง มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขปัญหา

1. วิธีลดความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหา หมายถึง ผู้ที่เลือกคำตอบในกลุ่มนี้มากที่สุด ได้แก่ วิธีที่ 1 - 3

2. วิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสม หมายถึง ผู้ที่เลือกคำตอบในกลุ่มนี้มากที่สุด ได้แก่ วิธีที่ 7 - 9

3. วิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบไม่เหมาะสม หมายถึง ผู้ที่เลือกคำตอบในกลุ่มนี้มากที่สุด ได้แก่ วิธีที่ 4 - 6

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว

1.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 ศึกษาแบบสอบถามที่เกี่ยวกับแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว แล้วนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยผู้วิจัยศึกษามาจากแนวคิดของจรรยา เกษศรีสังข์ (2537 : 137 – 140) และของมารีษา นาคทับที (2541 : 114 – 121) ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับครู ขึ้นมาจำนวน 20 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่านดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับครู สมาชิกในบ้านมักร่วมกันตัดสินใจในเรื่องเกี่ยวกับภายในบ้านด้วยกันเสมอ					
00.	สัมพันธภาพระหว่างครูกับสมาชิก ท่านมักไม่ชอบรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกภายในครอบครัว					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน
จริง	หมายถึง	4	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน
จริง	หมายถึง	2	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00	มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
2.34 – 3.66	มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวปานกลาง
1.00 – 2.33	มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว

ตอนที่ 4 แบบสอบถามภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว

1.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 ศึกษาแบบสอบถามเกี่ยวกับแบบสอบถามภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว แล้วนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยผู้วิจัยศึกษาจากแนวคิดของมาริษา นาคทับทิม (2541 : 125 – 128)

1.3 ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัวขึ้นมาจำนวน 20 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามการประเมินความรับผิดชอบต่อครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่านดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	ท่านมีความเต็มใจในการทำอาหารเย็นให้กับสมาชิกในครอบครัวรับประทานเสมอ					
00.	ท่านมักชอบแยกซื้อสิ่งของเฉพาะของตนเองเพียงเท่านั้น					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน
จริง	หมายถึง	4	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน
จริง	หมายถึง	2	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

- คะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00 มีความรับผิดชอบที่ดีต่อครอบครัว
 2.34 – 3.66 มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวปานกลาง
 1.00 – 2.33 มีความรับผิดชอบที่ไม่ดีต่อครอบครัว

ตอนที่ 5 แบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน

1.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับบรรยากาศในการทำงาน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 ศึกษาแบบสอบถามที่เกี่ยวกับแบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน แล้วนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยผู้วิจัยศึกษามาจากแนวคิดของ สุมาลี สุวรรณภักดี (2541 : 140 – 141) และของสุดใจ ผาแก้วมณี (2542 : 191 – 193) ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามบรรยากาศในการทำงานขึ้นมา จำนวน 18 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่านดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	สถานที่ทำงานของท่านมีการจัดบริเวณ สะดวกสบายน่าอยู่					
00.	บรรยากาศในการทำงานของท่านมีแต่การ แก่งแย่งชิงดีกัน					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน
จริง	หมายถึง	4	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน
จริง	หมายถึง	2	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00	บรรยากาศในการทำงานมีความเหมาะสมดี
2.34 – 3.66	บรรยากาศในการทำงานมีความเหมาะสมปานกลาง
1.00 – 2.33	บรรยากาศในการทำงานมีความไม่เหมาะสม

ตอนที่ 6 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร โดยมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสาร งานวิจัยและที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามของนิยม สุวรรณะ (2541 : 137 – 144) และนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร ขึ้นมาจำนวน 40 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

คำชี้แจง ให้ตอบคำถามโดยขีดเครื่องหมาย 3 ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่ง ใน 5 ช่อง ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อผู้บริหาร ท่านปฏิบัติตามนโยบายของผู้บริหาร					
00.	พฤติกรรมที่ผู้บริหารปฏิบัติต่อครู ผู้บริหารให้ความเอาใจใส่ต่อการทำงานของ ท่าน					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน
จริง	ให้คะแนน	4	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน
จริง	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนน 3.67 – 5.00 หมายถึง มีความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลดี

คะแนน 2.26 – 3.74 หมายถึง มีความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลปานกลาง

คะแนน 1.00 – 2.25 หมายถึง มีความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่ดี

ตอนที่ 7 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน

1.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างถาม

1.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามของพยอม ธีณรส (2540 : 132 – 134) แล้วนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงานขึ้นมา จำนวน 24 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว

คำชี้แจง ให้ตอบคำถามโดยขีดเครื่องหมาย 3 ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่ง ใน 5 ช่อง ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	ท่านยินดีรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงาน					
00.	เพื่อนร่วมงานของท่านเห็นแก่ตัว					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน
จริง	ให้คะแนน	4	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน
จริง	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 3.75 – 5.00 มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดี

คะแนนเฉลี่ย 2.26 – 3.74 มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.25 มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไม่ดี

ตอนที่ 8 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

1.1 ศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับครู เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามของนิยม สุวรรณะ (2541 : 137 – 144) และนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับครู ขึ้นมาจำนวน 38 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคอร์ท์ คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามการประเมินความรับผิดชอบต่อครอบครัว

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องขวามือข้อใดข้อหนึ่ง ใน 5 ข้อ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน ครูให้ความเป็นกันเองกับนักเรียน					
00.	พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติต่อครู นักเรียนเคารพเชื่อฟังคำสอนของครู					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน
จริง	หมายถึง	4	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน
จริง	หมายถึง	2	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

- คะแนนเฉลี่ย 3.75 – 5.00 หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดี
 คะแนนเฉลี่ย 2.26 – 3.74 หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลปานกลาง
 คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.25 หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไม่ดีต่อ

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ และดร. พาสนา จุลรัตน์ ตรวจสอบหาความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

2. นำแบบสอบถาม ซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับครูประถมศึกษาสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นจึงนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t – test โดยเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มาเป็นแบบสอบถามในการวิจัย ได้ผลดังนี้

- 2.1 ตอนที่ 1 ได้ค่า t ระหว่าง 1.75 – 5.59
- 2.2 ตอนที่ 3 ได้ค่า t ระหว่าง 1.75 – 2.55
- 2.3 ตอนที่ 4 ได้ค่า t ระหว่าง 1.75 – 9.39
- 2.4 ตอนที่ 5 ได้ค่า t ระหว่าง 1.78 – 4.04
- 2.5 ตอนที่ 6 ได้ค่า t ระหว่าง 1.89 – 6.24
- 2.6 ตอนที่ 7 ได้ค่า t ระหว่าง 1.85 – 3.99
- 2.7 ตอนที่ 8 ได้ค่า t ระหว่าง 1.94 – 5.81

3. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามที่ได้คัดเลือกแล้วตามข้อ 2 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ผลดังนี้

- 3.1 ตอนที่ 1 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .902
- 3.2 ตอนที่ 2 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .844
- 3.3 ตอนที่ 3 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .656
- 3.4 ตอนที่ 4 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .837
- 3.5 ตอนที่ 5 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .776
- 3.6 ตอนที่ 6 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .804

3.7 ตอนที่ 7 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .787

3.8 ตอนที่ 8 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .825

การดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ ในการกรอกแบบสอบถามจากสำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ถึงผู้บริหารโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปส่งด้วยตนเอง จำนวน 220 ฉบับ ที่โรงเรียนจะทำการศึกษา และได้พบผู้บริหารโรงเรียนฝ่ายของแต่ละโรงเรียนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

2. ผู้วิจัยไปเก็บแบบสอบถามระหว่างวันที่ 1 กันยายน – 10 กันยายน 2546 ได้รับคืนมาจำนวน 186 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 84.55 ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ คือตอบครบทุกข้อปรากฏว่าสมบูรณ์ทุกฉบับ จึงนำมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้การคำนวณ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านต่าง ๆ โดยใช้สถิติวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3. วิเคราะห์การเปรียบเทียบความเครียดตามตัวแปรโดยใช้สถิติ ดังนี้

3.1 ถ้าตัวแปร มี 2 กลุ่ม ใช้ t - test

3.2 ถ้าตัวแปร มีมากกว่า 2 กลุ่ม ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way Analysis of Variance เรียกว่า ANOVA)

ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบรายคู่โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's method)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ร้อยละ

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติในการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค 25 % กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t - test

2.2 หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านต่าง ๆ กับสาเหตุความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดกับตัวแปรต่าง ๆ กับความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน

3.2.1 ถ้าตัวแปร 2 กลุ่ม ใช้ t - test

3.2.2 ถ้าตัวแปร 3 กลุ่ม ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way Analysis of Variance เรียกว่า ANOVA)

ถ้าพบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบรายคู่โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's method)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด

2. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบทดสอบความเครียดและวิธีลดความเครียด

3. สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและวิธีลดความเครียด

4. นำแบบสอบถามความเครียดและวิธีลดความเครียดที่สร้างเสร็จแล้วไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ

5. นำแบบสอบถามความเครียดและวิธีลดความเครียด จำนวน 40 ข้อ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดาแสนคำเครือ และดร. พาสนา จุฬรัตน์ พิจารณาและตรวจสอบเนื้อหา และความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

6. นำแบบสอบถามมาปรับปรุง แล้วนำไปทดลองใช้กับครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

2.1 แบบสอบถามความเครียด เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของ ลิเคอร์ท (Likert) จะตอบตามความถี่ มี 5 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก

จริงบ้าง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
 จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
 จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่ สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด	ท่านทำอะไร (ตอบได้หลายข้อ)
1	ท่านรู้สึกอ่อนล้าที่มึนงงที่ต้องรับผิดชอบมาก						
2	ท่านกังวลเรื่องงานจนนอนไม่หลับ						

เกณฑ์การให้คะแนน

จริงที่สุด	ให้	5	คะแนน
จริง	ให้	4	คะแนน
จริงบ้าง	ให้	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแปลความหมายตามแนวคิดของ ยืนยง ไทยใจดี (2537 : 111)
 ประเมินเกณฑ์ สูง ปานกลาง ต่ำ ดังนี้

คะแนน 1.00 – 2.49	หมายถึง มีความเครียดในการปฏิบัติงานระดับต่ำ
คะแนน 2.50 – 3.49	หมายถึง มีความเครียดในการปฏิบัติงานระดับปานกลาง
คะแนน 3.50 – 5.00	หมายถึง มีความเครียดในการปฏิบัติงานระดับสูง

2.2 ส่วนแบบสอบถามวิธีลดความเครียด เป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ จากคำตอบที่ให้มาและสามารถเติมคำตอบอื่นนอกเหนือจากคำตอบที่ให้มาได้ เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้ว กลุ่มเป้าหมายใช้วิธีใดในการแก้ปัญหา ซึ่งตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

ตัวอย่าง

- วิธีที่ 1 คิดหาสาเหตุ เพื่อนำไปปรับปรุงตนเองต่อไป
- วิธีที่ 2 ปรึกษากับคนใกล้ชิด
- วิธีที่ 3 ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม
- วิธีที่ 4 กล่าวโทษผู้อื่นที่ทำให้ตนต้องอยู่ในภาวะเช่นนี้
- วิธีที่ 5 ขอให้คนอื่นช่วยแก้ไขปัญหา

วิธีที่ 6 พยายามลืมปัญหา และคิดถึงสิ่งอื่นแทน

วิธีที่ 7 ระบายความเครียดให้คนอื่นฟัง

วิธีที่ 8 ออกกำลังกาย

วิธีที่ 9 นั่งสมาธิ

การแปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนน 1.00 – 1.50 หมายถึง มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม

คะแนน 1.51 – 2.50 หมายถึง มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

คะแนน 2.51 – 3.00 หมายถึง มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขปัญหา

1. วิธีลดความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหา หมายถึง ผู้ที่เลือกคำตอบในกลุ่มนี้มากที่สุด ได้แก่ วิธีที่ 1 - 3

2. วิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม หมายถึง ผู้ที่เลือกคำตอบในกลุ่มนี้มากที่สุด ได้แก่ วิธีที่ 7 - 9

3. วิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม หมายถึง ผู้ที่เลือกคำตอบในกลุ่มนี้มากที่สุด ได้แก่ วิธีที่ 4 - 6

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว

1.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 ศึกษาแบบสอบถามเกี่ยวกับแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว แล้วนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยผู้วิจัยศึกษามาจากแนวคิดของจรรยา เกษศรีสังข์ (2537 : 137 – 140) และของมาริษา นาคทับที (2541 : 114 – 121) ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับครู ขึ้นมาจำนวน 20 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่านดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับสมาชิกในบ้านมักร่วมกันตัดสินใจในเรื่องเกี่ยวกับภายในบ้านด้วยกันเสมอ					
00.	สัมพันธภาพระหว่างครูกับสมาชิกท่านมักไม่ชอบรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกภายในครอบครัว					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน
จริง	หมายถึง	4	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน
จริง	หมายถึง	2	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

- คะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00 มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
 2.34 – 3.66 มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวปานกลาง
 1.00 – 2.33 มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว

ตอนที่ 4 แบบสอบถามภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว

1.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 ศึกษาแบบสอบถามเกี่ยวกับแบบสอบถามภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว แล้วนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยผู้วิจัยศึกษามาจากแนวคิดของมาริษานาคทัตตี (2541 : 125 – 128)

1.3 ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัวขึ้นมาจำนวน 20 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 3ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่านดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	ท่านมีความเต็มใจในการทำอาหารเย็นให้กับสมาชิกในครอบครัวรับประทานเสมอ					
00.	ท่านมักชอบแยกซื้อสิ่งของเฉพาะของตนเองเพียงเท่านั้น					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน
จริง	หมายถึง	4	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน
จริง	หมายถึง	2	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00 มีความรับผิดชอบที่ดีต่อครอบครัว

2.34 – 3.66 มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวปานกลาง

1.00 – 2.33 มีความรับผิดชอบที่ไม่ดีต่อครอบครัว

ตอนที่ 5 แบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน

1.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับบรรยากาศในการทำงาน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 ศึกษาแบบสอบถามที่เกี่ยวกับแบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน แล้วนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยผู้วิจัยศึกษามาจากแนวคิดของสุมาลี สุวรรณภักดี (2541 : 140 – 141) และของสุดใจ ผาแก้วมณี (2542 : 191 – 193) ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามบรรยากาศในการทำงานขึ้นมา จำนวน 18 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่านดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	สถานที่ทำงานของท่านมีการจัดบริเวณ สะดวกสบายน่าอยู่					
00.	บรรยากาศในการทำงานของท่านมีแต่การ แก่งแย่งชิงดีกัน					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน
จริง	หมายถึง	4	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน
จริง	หมายถึง	2	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย	3.67 – 5.00	บรรยากาศในการทำงานมีความเหมาะสมดี
	2.34 – 3.66	บรรยากาศในการทำงานมีความเหมาะสมปานกลาง
	1.00 – 2.33	บรรยากาศในการทำงานมีความไม่เหมาะสม

ตอนที่ 6 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร โดยมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสาร งานวิจัยและที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามของนิยม สุวรรณะ (2541 : 137 – 144) และนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร ขึ้นมาจำนวน 40 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

คำชี้แจง ให้ตอบคำถามโดยขีดเครื่องหมาย 3 ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่ง ใน 5 ช่อง ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อผู้บริหาร ท่านปฏิบัติตามนโยบายของผู้บริหาร					
00.	พฤติกรรมที่ผู้บริหารปฏิบัติต่อครู ผู้บริหารให้ความเอาใจใส่ต่อการทำงานของท่าน					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน
จริง	ให้คะแนน	4	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน
จริง	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนน	3.67 – 5.00	หมายถึง มีความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลดี
คะแนน	2.26 – 3.74	หมายถึง มีความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลปานกลาง
คะแนน	1.00 – 2.25	หมายถึง มีความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่ดี

ตอนที่ 7 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน

1.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างถาม

1.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามของพยอม ธีณรส (2540 : 132 – 134) แล้วนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงานขึ้นมา จำนวน 24 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามการประเมินความรับผิดชอบต่อครอบครัว

คำชี้แจง ให้ตอบคำถามโดยขีดเครื่องหมาย 3 ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่ง ใน 5 ช่อง ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	ท่านยินดีรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงาน					
00.	เพื่อนร่วมงานของท่านเห็นแก่ตัว					

คะแนนเฉลี่ย 3.75 – 5.00 มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดี

คะแนนเฉลี่ย 2.26 – 3.74 มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.25 มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน
จริง	ให้คะแนน	4	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน
จริง	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : ๑)

คะแนน 3.75 – 5.00 หมายถึง มีความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลดี

คะแนน 2.26 – 3.74 หมายถึง มีความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลปานกลาง

คะแนน 1.00 – 2.25 หมายถึง มีความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่ดี

ตอนที่ 8 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

1.1 ศึกษาปริมาณศัพท์เฉพาะ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับครู เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามของนิยม สุวรรณะ (2541 : 137 – 144) และนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับครู ขึ้นมาจำนวน 38 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่ง ใน 5 ช่อง ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่ สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
0.	พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน ครูให้ความเป็นกันเองกับนักเรียน					
00.	พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติต่อครู นักเรียนเคารพเชื่อฟังคำสอนของครู					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน
จริง	หมายถึง	4	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	1	คะแนน
จริง	หมายถึง	2	คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	3	คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	4	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 3.75 – 5.00 หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดี

คะแนนเฉลี่ย 2.26 – 3.74 หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.25 หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไม่ดีต่อ

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดาแสนคำเครือ และดร. พาสนา จุลรัตน์ ตรวจสอบหาความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

2. นำแบบสอบถาม ซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับครูประถมศึกษาสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นจึงนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t – test โดยเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มาเป็นแบบสอบถามในการวิจัย ได้ผลดังนี้

2.1 ตอนที่ 1 ได้ค่า t ระหว่าง 1.75 – 5.59

2.2 ตอนที่ 3 ได้ค่า t ระหว่าง 1.75 – 2.55

2.3 ตอนที่ 4 ได้ค่า t ระหว่าง 1.75 – 9.39

2.4 ตอนที่ 5 ได้ค่า t ระหว่าง 1.78 – 4.04

2.5 ตอนที่ 6 ได้ค่า t ระหว่าง 1.89 – 6.24

2.6 ตอนที่ 7 ได้ค่า t ระหว่าง 1.85 – 3.99

2.7 ตอนที่ 8 ได้ค่า t ระหว่าง 1.94 – 5.81

3. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามที่ได้คัดเลือกแล้วตามข้อ 2 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ผลดังนี้

3.1 ตอนที่ 1 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .902

3.2 ตอนที่ 2 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .844

3.3 ตอนที่ 3 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .656

3.4 ตอนที่ 4 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .837

3.5 ตอนที่ 5 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .776

3.6 ตอนที่ 6 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .804

3.7 ตอนที่ 7 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .787

3.8 ตอนที่ 8 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .825

การดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อนำไปขออนุญาตและขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจากผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

2. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการกรอกแบบสอบถามจากสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ถึงผู้บริหารโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปส่งด้วยตนเอง จำนวน 220 ฉบับ ที่โรงเรียนจะทำการศึกษา และได้พบผู้บริหารโรงเรียนฝ่ายของแต่ละโรงเรียนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

3. ผู้วิจัยไปเก็บแบบสอบถามระหว่างวันที่ 1 กันยายน – 10 กันยายน 2546 ได้รับคืนมาจำนวน 186 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 84.55 ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ คือตอบครบทุกข้อปรากฏว่าสมบูรณ์ทุกฉบับ จึงนำมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้การคำนวณ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านต่าง ๆ โดยใช้สถิติวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3. วิเคราะห์การเปรียบเทียบความเครียดตามตัวแปรโดยใช้สถิติ ดังนี้

3.1 ถ้าตัวแปรมี 2 กลุ่ม ใช้ t - test

3.2 ถ้าตัวแปรมีมากกว่า 2 กลุ่ม ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way Analysis of Variance เรียกว่า ANOVA)

ถ้าพบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบีรายคู่โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's method)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.4 ร้อยละ

1.5 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.6 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติในการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค 25 % กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t - test

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านต่าง ๆ กับความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดกับตัวแปรต่าง ๆ กับความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน

3.2.1 ถ้าตัวแปรมี 2 กลุ่ม ใช้ t - test

3.2.2 ถ้าตัวแปรมีมากกว่า 2 กลุ่ม ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way Analysis of Variance เรียกว่า ANOVA)

ถ้าพบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบีรายคู่โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's method)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้า

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้แทนความหมายดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Division)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean of Squares)
df	แทน	ขั้นของความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Squares)
t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณา t - Distribution
F	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณา F- Distribution

การวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 4 ตอน ตามลำดับ ดังนี้
ตอนที่ 1 จำนวนและร้อยละของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัด กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน และรายได้

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร ได้แก่ ความเครียด วิธีลดความเครียด สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว ภาระงานรับผิดชอบในครอบครัว บรรยากาศในการทำงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน และสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบระดับความเครียดและวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร

ดังแสดงในตาราง 2 - 44

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัด กรุงเทพมหานคร

จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน และรายได้

ตัวแปร	ระดับตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ	20 – 29 ปี	42	22.6
	30 – 39 ปี	53	28.5
	40 – 60 ปี	91	48.9
	รวม	186	100
สถานภาพสมรส	โสด	85	45.7
	คู่	84	45.2
	ม้าย	17	9.1
	รวม	186	100
ประสบการณ์ในการทำงาน	5 – 13 ปี	103	55.4
	14 – 22 ปี	26	14.0
	23 – 31 ปี	57	30.6
	รวม	186	100
รายได้	6,000 – 12,000 บาท	105	56.5
	12,001 – 18,000 บาท	25	13.4
	18,001 – 24,000 บาท	56	30.1
	รวม	186	100

จากตาราง 2 พบว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร อายุ 40 - 60 ปี มีจำนวนมากที่สุด คือ จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 48.9 ครูประถมศึกษา อายุ 30 - 39 ปี จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 28.5 และครูประถมศึกษา อายุ 20 - 29 ปี มีจำนวนน้อยที่สุด คือจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 22.6 เมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส พบว่า ครูประถมศึกษา ที่มีสถานภาพโสด มีจำนวนมากที่สุด คือ จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 ครูประถมศึกษา ที่มีสถานภาพสมรสคู่ จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 45.2 และครูประถมศึกษาที่มีสถานภาพหม้าย มีจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 9.1 เมื่อจำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน พบว่า

ครูประถมศึกษาส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการทำงาน 5 - 13 ปี มีจำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 55.4 รองลงมาคือครูประถมศึกษาที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 23 - 31 ปี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 30.6 และครูประถมศึกษาที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 14 - 22 ปี มีน้อยที่สุด คือมีจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 เมื่อจำแนกตามรายได้ ปรากฏว่า ครูประถมศึกษาในเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ 6,000 - 12,000 บาท มีจำนวนมากที่สุด คือจำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 56.5 รายได้ 18,001 - 24,000 บาท มีจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 30.1 และครูประถมศึกษาที่มีรายได้ 12,001 - 18,000 บาท มีจำนวนน้อยที่สุด คือจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 13.4

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร ได้แก่ ความเครียด วิธีลดความเครียด สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวภาระงานรับผิดชอบในครอบครัว บรรยากาศในการทำงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน และสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียด วิธีลดความเครียด สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว ภาระงานรับผิดชอบในครอบครัว บรรยากาศในการทำงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน และสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน ของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	N = 186		การแปลผล
	$\bar{X}$	S	
ความเครียด	2.92	0.78	ปานกลาง
วิธีลดความเครียด	2.32	0.47	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว	3.96	0.54	สัมพันธภาพดี
ภาระงานรับผิดชอบในครอบครัว	3.07	0.88	ปานกลาง
บรรยากาศในการทำงาน	3.35	0.58	เหมาะสมปานกลาง
สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร	3.51	0.55	สัมพันธภาพปานกลาง
สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน	3.66	0.51	สัมพันธภาพปานกลาง
สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน	4.13	0.51	สัมพันธภาพดี

จากตาราง 3 พบว่า ครูประถมศึกษาสำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.92 มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.32 ตัวแปรด้านสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกใน

ครอบครัว พบว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 ตัวแปรภาระงานรับผิดชอบในครอบครัว พบว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา มีภาระงานรับผิดชอบในครอบครัวปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 ตัวแปรบรรยากาศในการทำงาน พบว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา มีบรรยากาศในการทำงานเหมาะสมปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 ตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร พบว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 ตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน พบว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงานปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 และตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน พบว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13

ตอนที่ 3 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ตาราง 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	ความเครียด	วิธีลดความเครียด
ความเครียด	1.00	0.089
วิธีลดความเครียด		1.00

จากตาราง 4 พบว่า ความเครียดและวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร สัมพันธ์กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบระดับความเครียดและวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงาน เขตพัฒนา กรุงเทพมหานคร

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของ ครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
อายุ 20 – 29 ปี	2.79	0.86	มีระดับความเครียดปานกลาง
อายุ 30 - 39 ปี	3.11	0.78	มีระดับความเครียดปานกลาง
อายุ 40 - 60 ปี	2.86	0.74	มีระดับความเครียดปานกลาง
รวม	2.92	0.78	มีระดับความเครียดปานกลาง

จากตาราง 5 แสดงว่า ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงาน เขตพัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$) โดยครูที่มีอายุ 30 - 39 ปี มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สูงที่สุด ($\bar{X} = 3.11$) ส่วนครูที่มีอายุระหว่าง 40 – 60 ปี มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา ($\bar{X} = 2.86$) และครูที่มีอายุระหว่าง 20 – 29 ปี มีความเครียดในระดับปานกลาง น้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.79$)

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน ของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
อายุ 20 – 29 ปี	2.44	0.46	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
อายุ 30 - 39 ปี	2.27	0.51	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
อายุ 40 - 60 ปี	2.29	0.43	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
รวม	2.32	0.47	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

จากตาราง 6 แสดงว่า ระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตพัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไข อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.32$) โดยครูที่มีอายุ 20 – 29 ปี มีระดับวิธีลด ความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม สูงที่สุด ($\bar{X} = 2.44$) ครูที่มีอายุ 40 – 60 ปี

มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสม รองลงมา ($\bar{X} = 2.29$) และครูที่มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปี มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสมน้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.27$)

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	2.88	1.44	2.38
ภายในกลุ่ม	183	110.82	0.61	
รวม	185	113.70		

จากตาราง 7 แสดงว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับอายุต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.85	0.42	1.98
ภายในกลุ่ม	183	39.18	0.21	
รวม	185	40.03		

จากตาราง 8 แสดงว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับอายุต่างกัน มีระดับวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสถานภาพสมรส

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
โสด	2.80	0.77	มีระดับความเครียดปานกลาง
คู่	3.04	0.78	มีระดับความเครียดปานกลาง
ม้าย	2.90	0.82	มีระดับความเครียดปานกลาง
รวม	2.92	0.78	มีระดับความเครียดปานกลาง

จากตาราง 9 แสดงว่า ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$) โดยครูที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สูงที่สุด ($\bar{X} = 3.04$) ส่วนครูที่มีสถานภาพสมรสหม้าย มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา ($\bar{X} = 2.90$) และครูที่มีสถานภาพสมรสโสด มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง น้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.80$)

ตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสถานภาพสมรส

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
โสด	2.38	0.47	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
คู่	2.28	0.46	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
ม้าย	2.19	0.47	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
รวม	2.32	0.47	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

จากตาราง 10 แสดงว่า ระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.32$) โดยครูที่มีสถานภาพสมรสโสด มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม สูงที่สุด ($\bar{X} = 2.38$) ครูที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม รองลงมา ($\bar{X} = 2.28$) และครูที่มีสถานภาพสมรสหม้าย มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม น้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.19$)

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	2.42	1.21	1.99
ภายในกลุ่ม	183	111.28	0.61	
รวม	185	113.70		

จากตาราง 11 แสดงว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.73	0.36	1.69
ภายในกลุ่ม	183	39.30	0.22	
รวม	185	40.03		

จากตาราง 12 แสดงว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีระดับวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
5 – 13 ปี	2.93	0.81	มีระดับความเครียดปานกลาง
14 – 22 ปี	3.06	0.89	มีระดับความเครียดปานกลาง
23 – 31 ปี	2.83	0.68	มีระดับความเครียดปานกลาง
รวม	2.92	0.78	มีระดับความเครียดปานกลาง

จากตาราง 13 แสดงว่า ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$) โดยครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 14 – 22 ปี มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สูงที่สุด ($\bar{X} = 3.06$) ส่วนครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 5 – 13 ปี มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา ($\bar{X} = 2.93$) และครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 23 – 31 ปี มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง น้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.83$)

ตาราง 14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับวิถีชีวิตความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
5 – 13 ปี	2.37	0.49	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
14 – 22 ปี	2.28	0.46	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
23 – 31 ปี	2.24	0.41	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
รวม	2.32	0.47	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

จากตาราง 14 แสดงว่า ระดับวิถีชีวิตความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับวิถีชีวิตความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.32$) โดยครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 5 – 13 ปี มีระดับวิถีชีวิตความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม สูงที่สุด ($\bar{X} = 2.37$) ครูที่มี

ประสบการณ์ในการทำงาน 14 - 22 ปี มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสม รองลงมา ($\bar{X} = 2.28$) และครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 23 - 31 ปี มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสม น้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.24$)

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	1.00	0.50	0.81
ภายในกลุ่ม	183	112.70	0.62	
รวม	185	113.70		

จากตาราง 15 แสดงว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	.68	0.34	1.59
ภายในกลุ่ม	183	39.35	0.22	
รวม	185	40.03		

จากตาราง 16 แสดงว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีระดับวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
6,000 – 12,000 บาท	2.95	0.85	มีระดับความเครียดปานกลาง
12,001 – 18,000 บาท	2.72	0.57	มีระดับความเครียดปานกลาง
18,001 – 24,000 บาท	2.94	0.73	มีระดับความเครียดปานกลาง
รวม	2.92	0.78	มีระดับความเครียดปานกลาง

จากตาราง 17 แสดงว่า ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$) โดยครูที่มีรายได้ต่อเดือน 6,000 – 12,000 บาท มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สูงที่สุด ($\bar{X} = 2.95$) ส่วนครูที่มีรายได้ต่อเดือน 18,001 – 24,000 บาท มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา ($\bar{X} = 2.94$) และครูที่มีรายได้ต่อเดือน 12,001 – 18,000 บาท มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง น้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.72$)

ตาราง 18 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
6,000 – 12,000 บาท	2.39	0.49	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
12,001 – 18,000 บาท	2.17	0.48	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
18,001 – 24,000 บาท	2.25	0.39	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
รวม	2.32	0.47	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

จากตาราง 18 แสดงว่า ระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.32$) โดยครูที่มีรายได้ต่อเดือน 6,000 – 12,000 บาท มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม สูงที่สุด ($\bar{X} = 2.39$) ครูที่มีรายได้ต่อเดือน 18,001 – 24,000 บาท มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบ

เหมาะสมรองลงมา ($\bar{X} = 2.25$) และครูที่มีรายได้ต่อเดือน 12,001 – 18,000 บาท มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม น้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.17$)

ตาราง 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	1.06	0.53	0.859
ภายในกลุ่ม	183	112.64	0.62	
รวม	185	113.70		

จากตาราง 19 แสดงว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	1.35	0.68	3.20*
ภายในกลุ่ม	183	38.68	0.21	
รวม	185	40.03		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 แสดงว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีระดับวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเพื่อให้ทราบความแตกต่างระหว่างคู่ จึงใช้วิธีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ (Multiple Comparison) โดยใช้วิธีการของ เชฟเฟ (Scheffe's method) ปรากฏดังตาราง 21

ตาราง 21 แสดงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน	$\bar{X}$	6,000 – 12,000 บาท	12,001 – 18,000 บาท	18,001 – 24,000 บาท
		2.39	2.17	2.25
6,000 – 12,000 บาท	2.39	-	0.22	0.14
12,001 – 18,000 บาท	2.17		-	-0.08
18,001 – 24,000 บาท	2.25			-

จากตาราง 21 เมื่อทดสอบเป็นรายคู่แล้ว พบว่า ไม่มีคู่ใดมีวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะค่าที่แตกต่างกันมีค่าน้อยมาก

ตาราง 22 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
ความรับผิดชอบที่ไม่ดีต่อครอบครัว	2.64	0.70	มีระดับความเครียดปานกลาง
ความรับผิดชอบต่อครอบครัวปานกลาง	2.92	0.76	มีระดับความเครียดปานกลาง
ความรับผิดชอบที่ดีต่อครอบครัว	3.18	0.86	มีระดับความเครียดปานกลาง
รวม	2.92	0.78	มีระดับความเครียดปานกลาง

จากตาราง 22 แสดงว่า ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$) โดยครูที่มีความรับผิดชอบที่ดีต่อครอบครัว มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สูงที่สุด ($\bar{X} = 3.18$) ส่วนครูที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวปานกลาง มีความเครียดในระดับปานกลาง รองลงมา ($\bar{X} = 2.92$) และครูที่มีความรับผิดชอบที่ไม่ดีต่อครอบครัว มีความเครียดในระดับปานกลาง น้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.64$)

ตาราง 23 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
ความรับผิดชอบที่ไม่ดีต่อครอบครัว	2.29	0.50	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
ความรับผิดชอบต่อครอบครัวปานกลาง	2.32	0.45	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
ความรับผิดชอบที่ดีต่อครอบครัว	2.36	0.49	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
รวม	2.32	0.47	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

จากตาราง 23 แสดงว่า ระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.32$) โดยครูที่มีความรับผิดชอบที่ดีต่อครอบครัว มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม สูงที่สุด ($\bar{X} = 2.36$) ครูที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวปานกลาง มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม รองลงมา ($\bar{X} = 2.32$) และครูที่มีความรับผิดชอบที่ไม่ดีต่อครอบครัว มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม น้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.29$)

ตาราง 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	5.92	2.96	5.03**
ภายในกลุ่ม	183	107.78	0.59	
รวม	185	113.70		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 24 แสดงว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเพื่อให้ทราบความแตกต่างระหว่างคู่ จึงใช้วิธีการ

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ (Multiple Comparison) โดยใช้วิธีการของ เชฟเฟ (Scheffe' s method) ปรากฏดังตาราง 25

ตาราง 25 แสดงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว

ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว	$\bar{X}$	ความรับผิดชอบที่ไม่ดีต่อครอบครัว	ความรับผิดชอบต่อครอบครัวปานกลาง	ความรับผิดชอบที่ดีต่อครอบครัว
		2.64	2.92	3.18
ความรับผิดชอบที่ไม่ดีต่อครอบครัว	2.64	-	-0.28	-0.54*
ความรับผิดชอบต่อครอบครัวปานกลาง	2.92		-	-0.26
ความรับผิดชอบที่ดีต่อครอบครัว	3.18			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 25 เมื่อทดสอบเป็นรายคู่แล้ว พบว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีภาระความรับผิดชอบที่ดีต่อครอบครัวมีระดับความเครียดสูงกว่าครูที่มีความรับผิดชอบที่ไม่ดีต่อครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	.10	0.05	0.24
ภายในกลุ่ม	183	39.93	0.22	
รวม	185	40.03		

จากตาราง 26 แสดงว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวต่างกัน มีระดับวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 27 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับของสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว

ตัวแปร		N	$\bar{X}$	S	t
สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว	ปานกลาง	67	3.04	0.78	1.59
	ดี	119	2.85	0.78	

จากตาราง 27 พบว่า ครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวในระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 28 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับของสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว

ตัวแปร		N	$\bar{X}$	S	t
สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว	ปานกลาง	67	2.41	0.44	1.90
	ดี	119	2.27	0.47	

จากตาราง 28 พบว่า ครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวในระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 29 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามบรรยากาศในการทำงาน

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
บรรยากาศในการทำงานมีความไม่เหมาะสม	3.68	1.11	มีระดับความเครียดสูง
บรรยากาศในการทำงานมีความเหมาะสมปานกลาง	3.02	0.71	มีระดับความเครียดปานกลาง
บรรยากาศในการทำงานมีความเหมาะสมดี	2.46	0.80	มีระดับความเครียดต่ำ
รวม	2.92	0.78	มีระดับความเครียดปานกลาง

จากตาราง 29 แสดงว่า ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$) โดยครูที่มีบรรยากาศในการทำงานในระดับไม่เหมาะสม มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.68$) ส่วนครูที่มีบรรยากาศในการทำงานในระดับปานกลาง มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.02$) และครูที่มีบรรยากาศในการทำงานในระดับดี มีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.46$)

ตาราง 30 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามบรรยากาศในการทำงาน

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
บรรยากาศในการทำงานมีความไม่เหมาะสม	2.65	0.41	แก้ไขปัญญา
บรรยากาศในการทำงานมีความเหมาะสมปานกลาง	2.32	0.47	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
บรรยากาศในการทำงานมีความเหมาะสมดี	2.27	0.45	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
รวม	2.32	0.47	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

จากตาราง 30 แสดงว่า ระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.32$) โดยครูที่มีบรรยากาศในการทำงานระดับไม่เหมาะสม มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขปัญหา ($\bar{X} = 2.65$) ครูที่มีบรรยากาศในการทำงานในระดับปานกลาง มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.32$) และครูที่มีบรรยากาศในการทำงานในระดับดี มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.27$)

ตาราง 31 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามบรรยากาศในการทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	12.98	6.50	11.79**
ภายในกลุ่ม	183	100.72	0.55	
รวม	185	113.70		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 31 แสดงว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีบรรยากาศในการทำงานต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเพื่อให้ทราบความแตกต่างระหว่างคู่ จึงใช้วิธีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ (Multiple Comparison) โดยใช้วิธีการของ เชฟเฟ่ (Scheffe' s method) ปรากฏดังตาราง 32

ตาราง 32 แสดงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามบรรยากาศในการทำงาน

บรรยากาศในการทำงาน	$\bar{X}$	ไม่เหมาะสม	เหมาะสมปานกลาง	เหมาะสมดี
		3.68	3.02	2.46
ไม่เหมาะสม	3.68	-	0.66	1.22*
เหมาะสมปานกลาง	3.02		-	0.56*
เหมาะสมดี	2.46			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 32 เมื่อทดสอบเป็นรายคู่แล้ว พบว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานครที่มีบรรยากาศในการทำงานในระดับไม่เหมาะสม และระดับปานกลาง มีระดับความเครียดสูงกว่าครูที่มีบรรยากาศในการทำงานในระดับดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 33 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามบรรยากาศในการทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.64	0.32	1.49
ภายในกลุ่ม	183	39.39	0.22	
รวม	185	40.03		

จากตาราง 33 แสดงว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานครที่มีบรรยากาศในการทำงานต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 24 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารไม่ดี	3.06	1.62	มีระดับความเครียดปานกลาง
สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารปานกลาง	3.02	0.71	มีระดับความเครียดปานกลาง
สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารดี	2.69	0.79	มีระดับความเครียดปานกลาง
รวม	2.92	0.78	มีระดับความเครียดปานกลาง

จากตาราง 34 แสดงว่า ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$) โดยครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างผู้บริหารในระดับไม่ดี มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สูงที่สุด ($\bar{X} = 3.06$) ส่วนครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างผู้บริหารในระดับปานกลาง มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา ($\bar{X} = 3.02$) และครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างผู้บริหารในระดับดี มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง น้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.69$)

ตาราง 35 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารไม่ดี	2.85	0.18	แก้ไขปัญญา
สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารปานกลาง	2.36	0.47	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารดี	2.18	0.41	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
รวม	2.32	0.46	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

จากตาราง 35 แสดงว่า ระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.32$) โดยครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างผู้บริหารในระดับไม่ดี มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขปัญญา ($\bar{X} = 2.85$) ครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างผู้บริหารใน

ระดับปานกลาง มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.36$) และครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างผู้บริหารในระดับดี มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.18$)

ตาราง 36 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	4.24	2.12	3.55*
ภายในกลุ่ม	183	109.46	0.60	
รวม	185	113.70		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 36 แสดงว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเพื่อให้ทราบความแตกต่างระหว่างคู่ จึงใช้วิธีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ (Multiple Comparison) โดยใช้วิธีการของ เชฟเฟ (Scheffe's method) ปรากฏดังตาราง 37

ตาราง 37 แสดงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร	$\bar{X}$	สัมพันธภาพไม่ดี	สัมพันธภาพปานกลาง	สัมพันธภาพดี
		3.06	3.02	2.69
สัมพันธภาพไม่ดี	3.06	-	0.043	0.37
สัมพันธภาพปานกลาง	3.02		-	0.32*
สัมพันธภาพดี	2.69			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 37 เมื่อทดสอบเป็นรายคู่แล้ว พบว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานครที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารในระดับปานกลาง มีระดับความเครียดสูงกว่าครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารในระดับดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 38 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	3.06	1.53	7.58**
ภายในกลุ่ม	183	36.97	0.20	
รวม	185	40.02		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 38 แสดงว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเพื่อให้ทราบความแตกต่างระหว่างคู่ จึงใช้วิธีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ (Multiple Comparison) โดยใช้วิธีการของ เชฟเฟ (Scheffe's method) ปรากฏดังตาราง 39

ตาราง 39 แสดงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร	$\bar{X}$	สัมพันธภาพไม่ดี	สัมพันธภาพปานกลาง	สัมพันธภาพดี
		2.85	2.36	2.18
สัมพันธภาพไม่ดี	2.85	-	0.48*	0.67*
สัมพันธภาพปานกลาง	2.36		-	0.18*
สัมพันธภาพดี	2.18			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 39 เมื่อทดสอบเป็นรายคู่แล้ว พบว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานครที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารในระดับไม่ดี มีระดับวิธิตดความเครียดสูงกว่าครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารในระดับปานกลางและในระดับดี และครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารในระดับปานกลาง มีระดับความเครียดสูงกว่าครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารในระดับดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 40 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับของสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน

ตัวแปร		N	$\bar{X}$	S	t
สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน	ปานกลาง	104	3.09	0.78	3.48**
	ดี	82	2.70	0.74	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 40 พบว่า ครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงานในระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 41 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิธิตดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับของสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน

ตัวแปร		N	$\bar{X}$	S	t
สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน	ปานกลาง	104	2.36	0.47	1.31
	ดี	82	2.27	0.46	

จากตาราง 41 พบว่า ครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงานในระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับวิธิตดความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 42 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับของสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

ตัวแปร		N	$\bar{X}$	S	t
สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน	ปานกลาง	37	2.71	0.67	-1.81
	ดี	149	2.97	0.80	

จากตาราง 42 พบว่า ครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนในระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 43 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับของสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

ตัวแปร		N	$\bar{X}$	S	t
สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน	ปานกลาง	37	2.27	0.48	-0.76
	ดี	149	2.33	0.46	

จากตาราง 43 พบว่า ครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนในระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียดและวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดและวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา

จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาในครั้งนี้ จะทำให้ทราบระดับความเครียดและศึกษาวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษาในสำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นข้อสารสนเทศในการสร้างความเข้าใจที่ดีต่อกันระหว่างผู้บริหาร หัวหน้างานกับผู้ปฏิบัติ ตลอดจนเป็นแนวทางการปรับปรุงสภาพการปฏิบัติงานหรือสวัสดิการให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ปฏิบัติงานในการลดระดับความเครียดและสร้างความสัมพันธ์อันดี เพื่อการปฏิรูปการศึกษาตามหลักสูตรขั้นพื้นฐาน ที่เน้นการทำงานอย่างมีความสุข สร้างสรรค์สิ่งดี ๆ แก่เด็กไทยในยุค IT

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน ของครูในระดับประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กัน
2. ครูที่มีอายุต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
3. ครูที่มีสถานภาพการสมรสต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
4. ครูที่มีประสบการณ์ต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
5. ครูที่มีรายได้ต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
6. ครูที่มีภาระงานรับผิดชอบต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน

7. ครูที่มีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
8. บรรยากาศในที่ทำงานต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
9. ครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างผู้บริหารต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
10. ครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานต่างกัน มีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
11. ครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
12. เทคนิคการลดความเครียด (ที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ)

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ปฏิบัติการสอนในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 จำนวนทั้งสิ้น 216 คน ซึ่งได้จากประชากรแบบเจาะจง มีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาขนาดของโรงเรียนประถมศึกษา ในสำนักงานเขตวัฒนา สังกัด กรุงเทพมหานคร พบว่าแบ่งได้ 3 ขนาด คือ โรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง โรงเรียนขนาดเล็ก
2. ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ดังนี้
โรงเรียนขนาดใหญ่ 2 โรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง 5 โรงเรียน โรงเรียนขนาดเล็ก 1 โรงเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 8 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ สถานภาพ สมรส
ประสบการณ์ในการทำงาน รายได้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน มี 25 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .902

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว มี 11 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .656

ตอนที่ 4 แบบสอบถามภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว มี 14 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .837

ตอนที่ 5 แบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน มี 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .776

ตอนที่ 6 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร มี 21 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .804

ตอนที่ 7 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน มี 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .787

ตอนที่ 8 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน มี 16 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .825

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อนำไปขออนุญาตและขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจากผู้อำนวยการสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

2. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการกรอกแบบสอบถามจากสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร ถึงผู้บริหารโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปส่งด้วยตนเอง จำนวน 220 ฉบับ ที่โรงเรียนจะทำการศึกษา และได้พบผู้บริหารโรงเรียนฝ่ายของแต่ละโรงเรียนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

3. ผู้วิจัยไปเก็บแบบสอบถามระหว่างวันที่ 1 กันยายน – 10 กันยายน 2546 ได้รับคืนมาจำนวน 186 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 84.55 ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ คือตอบครบทุกข้อปรากฏว่าสมบูรณ์ทุกฉบับ จึงนำมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องมือคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS (Statistical Package for the Social Science) ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปคิดค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านต่าง ๆ โดยใช้สถิติวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3. วิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่าง มีกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way Analysis of Variance เรียกย่อว่า ANOVA) ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบปัยาคูโดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's method)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากผลการศึกษาค้นคว้าสรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวจากการศึกษาข้อมูลส่วนตัวของครูประถมศึกษา สำนั กงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 186 พบว่า

1.1 ครูประถมศึกษา สำนั กงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 40 - 60 ปี มีจำนวนมากที่สุด คือ จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 48.9 อายุ 30 -39 ปี มีจำนวนรองลงมา จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 28.5 และอายุ 20 - 29 ปี มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 22.6

1.2 ครูประถมศึกษาที่มีสถานภาพโสด มีจำนวนมากที่สุด คือ จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 ครูประถมศึกษาที่มีสถานภาพสมรสคู่ จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 45.2 มีสถานภาพหม้าย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 9.1

1.3 ครูประถมศึกษาที่จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน พบว่า ครูประถมศึกษา ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการทำงานระยะ 5 — 13 ปี มีจำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 55.4 รองลงมา มีประสบการณ์ในการทำงานระยะ 23 - 31 ปี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 30.6 และครูประถมศึกษาที่มีประสบการณ์ในการทำงานระยะ 14 - 22 ปี มีน้อยที่สุดจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0

1.4 ครูประถมศึกษาที่จำแนกตามรายได้ พบว่าครูประถมศึกษาที่มีรายได้ระหว่าง 6,000 - 12,000 บาท มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 56.5 รายได้ระหว่าง 18,001 - 24,000 บาท มีจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 30.1 และรายได้ระหว่าง 12,001 - 18,000 บาท มีจำนวนน้อยที่สุด คือจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 13.4

2. ครูประถมศึกษา ส่วนใหญ่มีความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$) มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.32$) ด้านสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.96$) ด้านการรับผิดชอบต่อครอบครัวมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.07$) ด้านบรรยากาศในการทำงาน บรรยากาศในการทำงานเหมาะสมปานกลาง ($\bar{X} = 3.35$) ด้านสัมพันธภาพระหว่างผู้บริหารมี

สัมพันธภาพปานกลาง ($\bar{X} = 3.51$) ด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน มีสัมพันธภาพปานกลาง ($\bar{X} = 3.66$) ด้านสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน มีสัมพันธภาพดี ($\bar{X} = 4.13$)

3. ความเครียดและวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา มีความสัมพันธ์กันอย่างไรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. เปรียบเทียบระดับความเครียดและระดับวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว บรรยากาศในการทำงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน อายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน รายได้ต่อเดือน ภาระรับผิดชอบต่อครอบครัว

4.1 ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีอายุแตกต่างกันมีความเครียดโดยรวม อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.11$) มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.29$) ครูประถมศึกษาที่มีอายุแตกต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอายุ 30 – 39 ปี มีระดับความเครียดสูงกว่าครูประถมศึกษาที่มีอายุ 40 – 60 ปี นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ครูประถมศึกษาที่มีอายุต่างกันมีวิธีลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อทดสอบเป็นรายคู่พบว่า ไม่มีคู่ใดมีวิธีลดความเครียดต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเพราะค่าที่ต่างกันมีค่าน้อยมาก

4.2 ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$) มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสม ครูประถมศึกษาที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ครูประถมศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวต่างกัน มีความเครียดและวิธีลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.3 ครูประถมศึกษา ที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$) มีวิธีลดความเครียดโดยรวมมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.32$) ครูประถมศึกษาที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 20 – 29 ปี มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสม สูงที่สุด ($\bar{X} = 2.24$) กว่าครูที่มีอายุ 5 – 13 ปี และ 14 – 22 ปี

4.4 ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$) มีวิธีลดความเครียดโดยรวมมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสมที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีระดับความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.5 ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวต่างกันมีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$) วิธีลดความเครียดโดยรวมมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสมที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวต่างกันมีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ครูประถมศึกษาที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวดี มีระดับความเครียดสูงกว่าครูที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวในระดับไม่ดีและมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ครูประถมศึกษาที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวต่างกันมีวิธีลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.6 ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.7 ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีบรรยากาศในการทำงานต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.8 ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.9 ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงานต่างกันมีความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.10 ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

ผลการศึกษาครั้งนี้ อภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน ผลโดยรวมจัดอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากอาชีพครูมีลักษณะเป็นวิชาชีพด้านบริการต้องจัดกระบวนการเรียนการสอนแบบหลากหลายให้แก่ผู้เรียนทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง ตามจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียนโดยตรง ครูจึงต้องมีการกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละวัน เช่น การศึกษาหลักสูตรพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 การจัดสื่อการสอนเทคโนโลยีใหม่ให้ทันสมัย การเตรียมแผนการสอน การประเมินการสอนเชิงประจักษ์ การจัดทำสื่อและอุปกรณ์การสอน จัดเตรียมแบบการวัดและประเมินผล นอกจากหน้าที่การเป็นครูประจำการสอนและยังมีหน้าที่อื่นๆ เพิ่ม เช่น งานด้านธุรการและการเงิน บริการงานพัสดุโรงเรียน และอื่น ๆ เพิ่ม จากภาวะต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ล้วนสามารถก่อให้เกิด

ความเครียดในการประกอบอาชีพครูได้ ถ้ายังไม่ได้รับการดูแลแก้ไขหรือผ่อนคลาย เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น ก็อาจส่งผลให้ครูมีความเครียดในระดับสูงขึ้นต่อไปได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ (เกษม ตันติผลาชีวะ, 2543) ในขณะที่วิธีลดความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ เป็นวิธีที่บุคคลกระทำเมื่อมีเหตุการณ์มาคุกคาม ทำให้อดอัด ไม่สบาย ดังนั้นจึงเกิดความพยายามลดความกดดันเพื่อให้ผ่อนคลายได้เร็ว จึงมุ่งที่จะแก้ไขที่อารมณ์ เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น สบายใจ มนตรี นามมงคลและอื่น ๆ (2540) ที่พบว่า ผู้ประกอบอาชีพครู มีความเครียดในระดับสูงกว่าผู้ประกอบอาชีพอื่น ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา มีวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสมโดยวิธีที่นำมาใช้ในการลดความเครียดมากที่สุด คือ ระบายความเครียดให้ผู้อื่นฟัง ออกกำลังกาย ไปเที่ยว หางานอดิเรกทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ นั่งสมาธิ ซึ่งอธิบายได้ว่า อาจมีสาเหตุมาจากการลดความเครียดเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่จะเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสม กับแต่ละสถานการณ์ โดยวิธีลดความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหานั้นเป็นวิธีที่ต้องใช้กระบวนการคิด และต้องจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งวิธีที่ใช้จัดการกับความเครียดก็มีหลากหลายวิธี โดยผู้ปฏิบัติต้องแสวงหาวิธีที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2. ความเครียดและวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา มีความสัมพันธ์กันอย่างไรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะโดยธรรมชาติอาชีพครูจะเป็นผู้เสียสละให้ผู้อื่นก่อน จนลืมนึกถึงตนเองมักจะนึกถึงผู้อื่นก่อนเสมอ เมื่อประสบความเครียดในการปฏิบัติงานทั้งในด้านการสอน การจัดกิจกรรม การบริหารงานต่าง ๆ เมื่อประสบปัญหามักนำไปปรับปรุงตนเองปรึกษาคนใกล้ชิดขอให้คนอื่นช่วยแก้ปัญหา ระบายความในใจ นั่งสมาธิ ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับเอกสารการฝึกอบรม เรื่อง ISO 14001 เพื่อทำให้สภาพแวดล้อมในองค์กรดีขึ้น (ธันวาคม 2529 : 11 –13) กล่าวไว้ว่า การป้องกันและแก้ไขความเครียดจึงมีความจำเป็นที่จะต้องป้องกันและแก้ไขสาเหตุหลายสาเหตุไปพร้อม ๆ กัน เพื่อช่วยให้สภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหนื่อยล้าจนมากเกินไป หาเวลาพักผ่อนโดยไม่ต้องพึ่งยานอนหลับและเทคนิคการปรับปรุงตนเองมีสภาพที่สมบูรณ์ที่สุด

3. อายุ ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีอายุต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อนำมาทดสอบเป็นรายคู่ พบว่า ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา อายุ 30 – 39 ปี มีระดับความเครียดสูงกว่าครูประถมศึกษาที่มีอายุ 40 – 60 ปี ทั้งนี้เพราะครูที่มีอายุน้อยกว่าหรือมากกว่าในการปฏิบัติที่มากขึ้น สะสมจนทำให้ไม่สามารถหาวิธีแก้ไขได้สำเร็จ เพราะภารกิจต่าง ๆ ของครูรุ่นปัจจุบันมีมากกว่าในอดีต เพื่อให้ทันกับเหตุการณ์ปัจจุบัน เช่น การจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา การสอนแบบหลากหลายเพื่อให้ผู้เรียนได้รับการเรียนรู้ครบกระบวนการ มีลักษณะฟังประสงค์ มีการอ่าน เขียน คิดวิเคราะห์ แนวนคิดหรือทฤษฎีการเรียนรู้การสอนที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาในโลกปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อมรากุล

อิโชนันท์ (2533 : 24 – 25) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เวลาในการทำงาน ลักษณะงาน ปัญหาส่วนตัว

4. สถานภาพสมรส ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตพัฒนา สถานภาพสมรสต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เพราะสถานภาพสมรสของครูที่ยังโสดยังไม่มีภาระทางครอบครัว ยังไม่ต้องคอยเอาใจใส่บุคคลอื่นมากนัก เพียงรับผิดชอบตนเองเท่านั้น ทำให้ครูโสดมีเวลาที่จะทุ่มเทให้กับการทำงานอย่างเต็มที่ แต่ครูโสดก็จะขาดสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ความอดทนในการอยู่ร่วมกับคนอื่นก็มีน้อย ในขณะที่ครูที่สมรสแล้วก็มีภาระทางครอบครัวเพิ่มมากขึ้น ต้องคอยเอาใจใส่บุคคลในครอบครัว ทำให้เวลาที่จะทุ่มเทให้กับการทำงานมีน้อยลง แต่ครูที่สมรสแล้วก็มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และความอดทนในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปราณี เกกิงผล (2527 : 46) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของครูที่สอนในระดับมัธยมศึกษาที่พบว่าครูโสดและครูที่สมรสแล้ว มีปัญหาเกี่ยวกับความพึงพอใจในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน

5. ประสบการณ์ในการทำงาน ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตพัฒนา ที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อนำมาทดสอบเป็นรายคู่พบว่า ครูประถมศึกษาที่มีอายุประสบการณ์ในการทำงานระหว่างอายุ 14 – 22 ปี กับ 5 – 13 ปี และประสบการณ์ในการทำงาน 14 – 22 กับ 23 – 31 ปี มีระดับวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจากระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับเดียวกัน การปฏิบัติงานแต่ละคนจะเท่าเทียมกัน ไม่ว่าประสบการณ์ในการทำงานจะมากหรือน้อยทุกคนต้องศึกษาปรับปรุงให้ทันกับเหตุการณ์ปัจจุบันอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิยม ศรีวิเศษ (2521 : 47 – 50) ที่ศึกษาความพึงพอใจในการทำงานของข้าราชการส่วนจังหวัดตำแหน่งครูเขตการศึกษา 9 แล้วพบว่าครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานน้อย มีความพึงพอใจในการทำงานไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับผลการวิจัยของเอนก สงสุวรรณ (2533 : 80) ที่พบว่าประสบการณ์ในการทำงานไม่ส่งผลต่อทัศนคติที่มีต่องานและเพื่อนร่วมงาน

6. รายได้ ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตพัฒนา ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน แต่ระดับวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ทั้งนี้เพราะครูมีรายได้ระดับปานกลางและการปฏิบัติงานในสิ่งแวดล้อมที่ดีและเหมาะสมจะมีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย ครูทุกคนปฏิบัติงานอย่างมีความสุขจากการวิเคราะห์ข้อมูล ครูจึงมีความเครียดปานกลาง สอดคล้องกับแนวคิด “เศรษฐกิจพอเพียง” ตามพระราชดำริโครงการหลวง

7. ภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตพัฒนา ที่มีภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัวโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เพราะครูมีความรับผิดชอบที่ดีต่อ

ครอบครัว และมีความรับผิดชอบที่ไม่ดีต่อครอบครัวในระดับปานกลางน้อยที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เพราะครูที่มีภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัวต้องการให้ครอบครัวสมบูรณ์ที่สุด จึงปฏิบัติงานเพื่อให้มีรายได้สมดุลกับรายจ่ายเพียงพอ สามารถรับภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัวได้ แต่บางครั้งก็ต้องเผชิญกับความเครียดในการปฏิบัติงาน เช่น ปัญหาารายรับไม่พอกับรายจ่าย จึงทำให้ครูเกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ ดูบริน (Dubrin. 1990 : 177) กล่าวว่า พวกเราไม่สามารถมีเงินใช้จ่ายในปัจจุบันพื้นฐานย่อมเกิดความกดดันและวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้อง วิกส์ (Weeks. 1983 : 3262 – A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับครูที่มีภาวะและบทบาทหลายประการ ได้แก่ การสอน การอบรม การถ่ายทอดวัฒนธรรม บทบาทในสังคม ได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียน ชุมชน สำหรับการปฏิบัติงานในโรงเรียนแล้วต้องช่วยงานด้านบริหารธุรการและบริการต่าง ๆ พบว่า การที่ครูมีภารกิจค่อนข้างมากอันต่อเนื่องเป็นเวลานานอาจทำให้ความเครียดขึ้นไปสู่ความอ่อนล้าทางจิตใจและอารมณ์

8. สัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวในระดับปานกลางและระดับดี และมีวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เพราะครูที่มีสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวดีจะไม่เครียด เพราะสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวดี จะส่งผลให้ปรับตัวเข้ากับสังคมสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น อิทธิพลของสัมพันธภาพในครอบครัวจะทำให้อบอุ่นมั่นใจในตนเอง ความสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว ครอบครัวจะส่งสอนอบรมให้บุคคลนั้นเกิดการเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างปกติ โดยเฉพาะประสบการณ์ในการทำงาน ครูที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวปานกลางและระดับดี เมื่อเผชิญปัญหาในการทำงานย่อมได้รับความช่วยเหลือ ดูแล ปกป้องหรือ และได้รับกำลังใจจากสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างดี ทำให้ครูสามารถแก้ไขปัญหาและผ่านปัญหานั้น ๆ ไปได้ ครูจะไม่เครียดปฏิบัติงานด้วยความสบายใจ มีความสุขในการปฏิบัติงาน สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ

ดังที่กิตติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์ (2530 . 5 – 7) กล่าวว่า ครอบครัวที่มีสัมพันธ์กันอย่างมีคุณภาพ มักจะมีวิธีการที่ดีในการแก้ไขปัญหา หรือภูมิต้านทานการฉีกขาดให้กลับคืนสู่สภาพที่ดีเช่นเดิมได้ ทุกคนในครอบครัวจะร่วมกันต่อสู้กับปัญหา ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และร่วมกันคลี่คลายปัญหาให้ได้ในที่สุด แต่หากบุคคลมีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลิดสโตน (Lidston. 1997) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับผู้บริหารสตรีที่เป็นผู้บริหารระดับสูง พบว่าความขัดแย้งจากความรับผิดชอบในงานและครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในอาชีพของผู้บริหารสตรีเหล่านั้น

9. บรรยากาศในการทำงาน ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีบรรยากาศในการทำงานโดยรวมระดับปานกลาง และมีระดับความเครียดในการทำงานในระดับดี มีระดับความเครียด

อยู่ในระดับต่ำ มีระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และบรรยากาศในการทำงานต่างกันมีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 เมื่อทดสอบเป็นรายคู่พบว่าครูประถมศึกษาที่มีบรรยากาศในการทำงานในระดับไม่เหมาะสมและระดับปานกลาง มีระดับความเครียดสูงกว่าครูที่มีบรรยากาศในการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นการจัดบรรยากาศในการทำงานให้เหมาะสม เอื้อต่อการทำงาน มีแสงสว่างเพียงพอ จะช่วยให้มีสมาธิในการทำงาน สิ่งอำนวยความสะดวกจะช่วยให้ลดความเครียดในการทำงาน สิ่งเหล่านี้เพื่อให้ให้ครูมีความพึงพอใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กิลเมอร์และคนอื่น ๆ (Glimer and other. 1966 : 280 – 283) ได้กล่าวถึงสภาพแวดล้อมในที่ทำงานกับความพึงพอใจในงานได้ว่า สภาพแวดล้อมในการทำงาน ได้แก่ อุณหภูมิ แสงสว่าง เสียง ห้องน้ำ ห้องอาหาร เป็นต้น จัดเป็นองค์ประกอบที่มีผลต่อความพึงพอใจในงาน สอดคล้องกับ สุพัตรา สุภาพ (2536 : 138 – 140) กล่าวว่า ปัจจัยที่จะก่อให้เกิดแรงจูงใจและความพอใจในงาน ปัจจัยที่สำคัญ คือ สถานที่ทำงานต้องเหมาะสมถูกสุขลักษณะ มีวัสดุอุปกรณ์จำนวนเพียงพอ มีคุณภาพดีและมีเครื่องมืออำนวยความสะดวกต่าง ๆ พร้อมอันจะก่อให้เกิดความสุขทางกายในการทำงาน

10. สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารโดยรวมจัดอยู่ในระดับปานกลางและระดับไม่ดี มีระดับการลดความเครียดในการปฏิบัติงานมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกขแบบเหมาะสม มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารต่าง ๆ กัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะครูจะต้องปฏิบัติงานตามนโยบายของผู้บริหารและปกป้องบุคลากรที่อยู่ใต้บังคับบัญชา สนับสนุนส่งเสริมความก้าวหน้าของบุคลากรในโรงเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ ฮัทซ์ (Hazt. 1976 : 4 – 7) ซึ่งถ้าหากผู้ใต้บังคับบัญชาได้รับผลประโยชน์ความดีความชอบ เจริญก้าวหน้าในการเลื่อนเงินเดือนและตำแหน่งแล้ว ผู้บริหารก็จะได้รับความรัก ความร่วมมือในการปฏิบัติงาน (ทะลอ ธรรมศิริ. 2516 : 30) ทำให้ลดปัญหาในการบริหารและช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน (วิจิตร อาวะกุล. 2528 : 170) สอดคล้องกับงานวิจัยของฟีดเลอร์ เชอเมอร์ และมอร์ฮาร์ (Fiedle, Chomer and Morhar. 1976 : 36) ที่พบว่าผู้บริหารและผู้ร่วมงานที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันย่อมทำให้สภาพการทำงานการบังคับบัญชาของผู้บริหารราบรื่น เพราะความสัมพันธ์จะสร้างความศรัทธาต่อผู้ร่วมงานอย่างดี และช่วยให้ผู้ร่วมงานพึงพอใจต่อสภาพการทำงานอีกด้วย

11. สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานระดับปานกลางและระดับดี มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติงานของครูต้องสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานภายในโรงเรียน และมีระดับลดความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่าง

กันอย่างไม่มียุทธศาสตร์ทางสถิติ ซึ่งชี้แนวคิดเดียวกับ ทศพร มณีศรีขำ (2539 : 20) กล่าวว่า ความรู้สึกพึงพอใจในความสัมพันธ์ในกันและกันช่วยให้ค้นพบวิธีแก้ปัญหาที่น่าพอใจร่วมกัน แต่ละคนมีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์อันเป็นตัวการสำคัญที่จะช่วยให้ได้มาซึ่งการทำหน้าที่ดียิ่งขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในองค์กรไม่ดี จะทำให้เกิดความขัดแย้งและความไม่พอใจในงานได้ (Costley and Todd. 1983 : 206) สอดคล้องกับงานวิจัยของ รพพิมพ์ เมฆศรีอรุณ (2536 : 91) ที่พบว่า เพื่อนร่วมงานมีส่วนอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติงานอยู่ในสถานที่นั้น เกิดความเครียดได้มากน้อยหรือไม่ก็ถือ การที่มีระดับความรู้สึกเป็นกันเองหรือเอื้ออาทรต่อกันจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่เครียดได้

12. สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน ครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนอยู่ในระดับปานกลางและระดับดี มีระดับความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากสภาพการทำงานของครูจะต้องมีความสัมพันธ์กับนักเรียนมากกว่าฝ่ายอื่น เนื่องจากต้องดูแลทั้งการเรียนการสอน การอบรมและดูแลพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งครูต้องอยู่กับนักเรียนทั้งวันโดยนักเรียนนั้นมีจำนวนมาก และมาจากสภาพครอบครัวที่หลากหลายแตกต่างกันในด้านการอบรมเลี้ยงดู จึงมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันซึ่งพฤติกรรมบางอย่าง เป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอน ครูบางคนมีความสัมพันธ์กับนักเรียนดี ดังที่ พรณี ชูทัย (2532 : 261) กล่าวว่าครูมีเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจ นักเรียนสนใจนักเรียนอย่างสม่ำเสมอมีความยุติธรรม ทำให้นักเรียนรักที่จะเรียนส่งผลให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียน ครูก็มีความพอใจภาคภูมิใจในตนเองและไม่ต้องเป็นภาระในการสอนเสริมหรือสอบซ่อม ทำให้นักเรียนมีความสุขพอใจดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าอายุ ภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว สัมพันธภาพของครูกับเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพของครูกับผู้บริหาร มีความสัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้นการปรับสภาวะการช่วยลดความเครียดให้กับบุคลากรในโรงเรียนเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้การพัฒนางานประสบความสำเร็จและมีสุขภาพจิตที่ดีทั้งทางอารมณ์ ใจ กาย โดยหาแนวทางจัดให้มีสวัสดิการต่าง ๆ สร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน ให้ความสำคัญกับครู เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรได้มีการวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้กับครูในโรงเรียนสังกัดอื่น เช่น โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร โรงเรียนสาธิตในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เป็นต้น

2.2 ควรมีการวิจัยได้เรื่องเดิม โดยศึกษาตัวแปรส่วนตัวด้านอื่น ๆ เช่น ทักษะติดต่อ
อาชีพครู บุคลิกภาพ สุขภาพจิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการ
ปฏิบัติงานของครูระดับต่าง ๆ ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ, (2544). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 โรงพิมพ์
องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- การประชุมครู (2546) สำนักงานเขตวัฒนา 2546 เอกสารการประชุม.
- กองวิชาการ, สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร. (2543) รายงานการจัดการศึกษาของ
กรุงเทพมหานครปีงบประมาณกรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร.
- กิติ แสงเทียนฉาย. (2531). การศึกษาระดับความถี่ของครูและสาเหตุในโรงเรียน
มัธยมศึกษา เขตการศึกษาที่ 7. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชิดหทัย ผลานันท์. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการปฏิบัติงานของครูในสังกัด
กรุงเทพมหานคร. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- ชินโอสถ หัดบำเรอ. (2531). “ความเครียดจากการทำงานและวิธีการแก้ไข.” วารสารการ
ศึกษา .กทม. 12 (9) : 4 – 6 กรกฎาคม
- ชูติชัย ปานปรีชา. (2529). จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- นักรบ หมี่แสน. (2542). การศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานสายงาน
บริการลูกค้า บริษัทเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร.
- ธารวรรณ์ ชื่นทอง. (2542). การศึกษาปัญหาความเครียดในการปฏิบัติงานและกลวิธีเผชิญ
ความเครียดของพนักงานระดับหัวหน้างาน ธนาคารไทยธนาคารจำกัด. (มหาชน)
ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นลินี ธรรมอำนวยสุข. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัด
สุพรรณบุรี. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ถ่ายเอกสาร.
- นิกุล ประทีปพิชัย. (2540). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศน์

- เขตการศึกษา 5. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นิพนธ์ และคนอื่น ๆ. วิธีคลายเครียด. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, ม.ป.ป.
- พรทิพย์ เกตุรานนท์. (2527). ปัจจัยมีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ปฏิญญา สาร. (2526). หลักบริหารการศึกษา. กรุงเทพฯ : องค์การคำคุณสภา
- มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชา กับสุขภาพองค์การในวิทยาลัยพยาบาล. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .ถ่ายเอกสาร.
- รพภาพพิมพ์ เมฆศรีอรุณ. (2536).สาเหตุความเครียดในการปฏิบัติงานของบรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- วัชร ไชยจันต์. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการสอนภาคปฏิบัติของอาจารย์นิเทศก์ วิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วันทนา เจริญรัตนโชติ. (2545). การศึกษาความเครียดและวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติของ ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร สารนิพนธ์ ก.ศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริรัตน์ อัจฉามนัสสิริ. (2545) ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ ก.ศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริอนันต์ จูทะเดมีย์. (2524). ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สะอาด วงศ์อนันต์นนท์. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ลักษณะงาน ประสิทธิภาพในการทำงาน บทบาททางวิชาชีพกับความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กรของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

สุจิต สุวรรณชีพ. (2531). "ความเครียด." วารสารจิตวิทยาคลินิก. 19 (2) : 95 – 97 : กรกฎาคม – ธันวาคม.

สุวิทย์ แสนสุข. (2544). ศึกษาวิจัยในการทำงานของพนักงานบริษัท ซีเกท เทคโนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (อุตสาหกรรมศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.

ละเมียด ลิมอักษรณ. (2511). ปัญหาของครู. วารสารแนะแนว. 7 : 53 มิถุนายน, กรกฎาคม.

Brown J.m. and E.A. Champbell. (1990). "Sources of Occupational Stress in the Police."
Work \$ Stress. April.

Cooper, Carry L. and J. Marshall. "Occupational Sources of Stress" **Journal of
Occupational Psychology**. 495 : 11 – 28 ; May. 1976.

Ivancevich. John M. and M.T. Matteson. (1987). **Stress and Work : A Managerial
Perspective**. Glenview. Illinios : Scott – Foresman.

Luckman. Joan. And Karen C. Sorenson.(1974). **Medical – Surgical Nursing : A
Psychological Approach**. Philadephia : W. B. Saunders.

ภาคผนวก ก.
หนังสือรับรอง
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม
ความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
 ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
 ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน
 ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว
 ตอนที่ 4 แบบสอบถามภาระรับผิดชอบต่อครอบครัว
 ตอนที่ 5 แบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน
 ตอนที่ 6 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร
 ตอนที่ 7 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน
 ตอนที่ 8 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบทดสอบ คุณลักษณะส่วนบุคคลการศึกษา ความเครียดและวิธีความเครียด ความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชา
2. แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา เพื่อประกอบการทำวิจัยเท่านั้น คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบ ต่อตัวผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด
3. ในการตอบแบบสอบถามขอความกรุณาให้ท่านอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถาม ส่วนนั้น ๆ และตอบแบบสอบถามทุกส่วนให้ครบทุกข้อ และตรงตามความเป็นจริงของท่าน

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นางพัชรินทร์ คงราศรี

นิสิตปริญญาโท วิชาเอกการประถมศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () ที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่าน

1. อายุ () 20 – 29 ปี
() 30 – 39 ปี
() 40 – 60 ปี

2. สถานภาพสมรส

- () โสด
() คู่
() หม้าย

3. ประสบการณ์ในการทำงาน

- () 5 – 13 ปี
() 14 – 22 ปี
() 23 – 31 ปี

4. รายได้

- () 6,000 – 12,000 บาท
() 12,001 – 18,000 บาท
() 18,001 – 24,000 บาท

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด	เมื่อท่านเกิดอาการ ท่านทำอะไร (ตอบได้หลายข้อ)
10	ท่านมักร้องไห้เมื่อเกิดปัญหาในการทำงาน						
11	ข. อาการทางด้านจิตใจ ท่านรู้สึกหงุดหงิดที่เพื่อนร่วมงานไม่รับผิดชอบในการทำงาน						
12	เวลาทำงานท่านรู้สึกว่าถูกเพื่อนร่วมงานจับผิดตลอดเวลา						
13	ท่านไม่มีสมาธิในการทำงานเพราะมีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน						
14	ท่านรู้สึกวิตกกังวลเมื่อถูกผู้บริหารตำหนิเกี่ยวกับการทำงาน						
15	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายที่มีอุปกรณ์ไม่เพียงพอกับการทำงาน						
16	ท่านรู้สึกอึดอัดใจที่ต้องทำงานแทนเพื่อนร่วมงาน						
17	ท่านรู้สึกสิ้นหวังที่ผู้บริหารไม่มีความสามารถเพียงพอ						
18	ท่านรู้สึกขาดกำลังใจในการทำงาน						
19	ท่านเบื่องานเพราะได้รับคำตอบแทนไม่คุ้มค่า						
20	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายกับงานเร่งด่วนที่มีมาทุกสัปดาห์						
21	ท่านรู้สึกท้อแท้ที่ไม่ได้รับความเป็นธรรมในการเลื่อนขั้นเงินเดือน						
22	ท่านรู้สึกอึดอัด กังวลใจ ที่ได้รับมอบหมายงานจนไม่มีเวลาเตรียมแผนการสอน						
23	ท่านรู้สึกท้อแท้ที่ต้องทำงานหนักทั้งในการสอน และงานอื่น ๆ						
24	ท่านรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาในการทำงานได้						
25	ท่านกังวลใจเมื่อไม่สามารถทำตามแผนปฏิบัติงานที่วางไว้						

แผ่นแนบ
คำตอบนี้ใช้ตอบในหัวข้อ “ท่านทำอะไร”

1. คิดสาเหตุ เพื่อนำมาปรับปรุงตนเองต่อไป
 2. ปรึกษากับคนใกล้ชิด
 3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม
 4. ขอให้คนอื่นช่วยแก้ไขปัญหา
 5. ประหยัด
 6. ระบายความเครียดให้คนอื่นฟัง
 7. ออกกำลังกาย เช่น เล่นกีฬา
 8. นั่งสมาธิ
 9. หางานอดิเรกทำ
 10. อ่านหนังสือ
 11. ไปเที่ยว
 12. กล่าวโทษผู้อื่นที่ทำให้ตนต้องอยู่ในภาวะเช่นนี้
 13. พยายามลืมปัญหา และคิดถึงสิ่งอื่นแทน
 14. วางเฉยต่อปัญหา
 15. นอน
 16. ดื่มเหล้า
 17. สูบบุหรี่
 18. เก็บตัวอยู่คนเดียว
 19. คิดฆ่าตัวตาย
-
1. วิธีมุ่งแก้ไขปัญหา ได้แก่ วิธีที่ 1 – 5
 2. วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์
 - 2.1 การแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ได้แก่ วิธีที่ 6 – 12
 - 2.2 การแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม ได้แก่ วิธีที่ 13 - 19

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน

คำชี้แจง 1. กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

2. นำหมายเลขหน้าข้อความแต่ละข้อในแผ่นแนบท้ายฉบับ มาเติมลงในช่องว่างช่องสุดท้ายหัวข้อ “เมื่อท่านเกิดอาการท่านทำอย่างไร” หรือเติมคำตอบอื่น ๆ ในช่องว่างเพิ่มถ้ามีคำตอบที่นอกเหนือจากคำตอบตามแผ่นแนบ

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด	เมื่อท่านเกิดอาการท่านทำอย่างไร (ตอบได้หลายข้อ)
1	ก. อาการทางกาย ท่านรู้สึกอ่อนล้าที่มืองานที่ต้องรับผิดชอบมาก						
2	ท่านกังวลเรื่องงานจนนอนไม่หลับ						
3	ท่านรู้สึกปวดศีรษะขึ้นมาทันที เมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานได้						
4	ท่านรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในการสอนเพราะมีนักเรียนจำนวนมากที่ต้องดูแลรับผิดชอบ						
5	ท่านรู้สึกเหน็ดเหนื่อยที่ต้องให้คำแนะนำช่วยเหลือนักเรียนอย่างใกล้ชิดในขณะปฏิบัติงาน						
6	ท่านรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในการปฏิบัติงานเนื่องจากมีครูจำนวนน้อย						
7	ท่านรู้สึกเหน็ดเหนื่อยมากภายหลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติงานในแต่ละวัน						
8	ท่านรู้สึกปวดศีรษะเมื่อพบปัญหาในการทำงาน						
9	ท่านรู้สึกอ่อนเพลียเมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับงานได้						

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	การปฏิบัติของครูต่อสมาชิกในครอบครัว ท่านให้ความช่วยเหลือเมื่อสมาชิกในครอบครัวมีปัญหา					
2	ท่านไม่ค่อยสนใจซักถามเกี่ยวกับความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว					
3	ท่านมีส่วนร่วมเสนอความคิดเห็นในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัว					
4	เมื่อท่านมีปัญหาในการปฏิบัติงาน ท่านมักขอคำปรึกษาจากสมาชิกในครอบครัว					
5	ท่านรู้สึกเหน็ดเหนื่อยที่ต้องให้คำแนะนำช่วยเหลือนักเรียนอย่างใกล้ชิดในขณะปฏิบัติงาน					
6	ท่านแสดงความรักแก่สมาชิกในครอบครัวด้วยการแสดงความห่วงใยเรื่องสุขภาพ การเรียน การทำงาน					
7	ท่านรู้สึกกังวลใจกับความประพฤติของสมาชิกในครอบครัว					
8	การปฏิบัติงานของสมาชิกในครอบครัวต่อครู สมาชิกในครอบครัวให้ความรักความห่วงใยท่าน ทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่น					
9	เมื่อมีปัญหาสมาชิกในครอบครัวมักปรึกษาปัญหากับท่าน					

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด	เมื่อท่านเกิดอาการท่านทำอะไร (ตอบได้หลายข้อ)
10	สมาชิกในครอบครัวเชื่อฟังตั้งใจปฏิบัติตามสิ่งที่ท่านตักเตือน						
11	สมาชิกในครอบครัวไม่ยอมรับความคิดเห็นของท่าน						

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับผิดชอบต่อครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ท่านมีภาระที่ต้องจ่ายค่าผ่อนซื้อบ้านทุกเดือน					
2	ท่านมีหน้าที่ที่ต้องดูแลค่าใช้จ่ายสมาชิกในครอบครัว					
3	ท่านต้องไปส่งลูกและรับลูกที่โรงเรียน					
4	ท่านมีภาระต้องจ่ายค่าสาธารณูปโภคทุกเดือน					
5	ท่านมีลูกซึ่งยังเล็กอยู่ต้องดูแลรับผิดชอบ					
6	ท่านเต็มใจที่ต้องดูแลสมาชิกในครอบครัว					
7	ท่านกังวลใจในรายจ่ายต่างๆ ของครอบครัว					
8	สมาชิกในครอบครัวของท่านยังไม่มีรายได้พอช่วยเหลือท่าน					
9	ท่านต้องดูแลสมาชิกในครอบครัวเวลาที่สมาชิกไม่สบาย					
10	ท่านเต็มใจที่จะดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยภายในบ้าน					
11	ท่านรู้สึกว่าเงินเดือนเหลือไม่พอค่าใช้จ่ายส่วนตัว					
12	ท่านต้องผ่อนชำระทุกเดือน					
13	ท่านสนับสนุนเรื่องค่าใช้จ่ายในการเรียนของสมาชิกในครอบครัว					
14	ท่านมีบุตรและสมาชิกในบ้านที่ต้องรับผิดชอบหลายคน					

ตอนที่ 5 แบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	สถานที่ทำงานของท่านมีการจัดบริเวณ สะดวกสบายน้อยอยู่					
2	สภาพห้องเรียนสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย					
3	ห้องเรียนมีขนาดเล็กเกินไปเมื่อเทียบกับจำนวนนักเรียน					
4	แสงสว่างภายในห้องเรียนมีน้อย					
5	จำนวนห้องเรียนไม่เพียงพอเมื่อเทียบกับจำนวนนักเรียน					
6	โรงเรียนมีห้องเรียนส่วนใหญ่ที่อยู่ในสภาพพร้อมใช้ตลอดเวลา					
7	สภาพห้องเรียนมีความเหมาะสมกับลักษณะวิชาที่สอน					
8	ห้องเรียนมีกลิ่นต่างๆทำให้รู้สึกอึดอัด เช่น กลิ่นเหม็นจากห้องน้ำ เป็นต้น					
9	โต๊ะ – เก้าอี้ในห้องเรียนมีสภาพทรุดโทรมไม่เหมาะสมกับการใช้งาน					
10	โรงเรียนมีสื่อการเรียนการสอนที่ทันสมัยเหมาะสมกับเทคโนโลยีในปัจจุบัน					
11	สื่อ อุปกรณ์การเรียนการสอน ได้รับการบำรุงรักษาให้มีสภาพพร้อมใช้งานตลอดเวลา					
12	สื่อ อุปกรณ์การเรียนการสอนมีน้อยเมื่อเทียบกับจำนวนนักเรียน					
13	สื่อ อุปกรณ์การเรียนการสอนที่ใช้มีความเหมาะสมกับลักษณะวิชา					

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
14	ห้องเรียนแต่ละห้องมีสื่อ อุปกรณ์การเรียนการสอนอย่างพอเพียงกับจำนวนนักเรียน					
15	สื่อ อุปกรณ์การเรียนการสอน ล้าสมัย ขาดคุณภาพเกือบทุกวิชา					

ตอนที่ 6 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อผู้บริหาร ท่านพยายามทำตัวให้ผู้บริหารพอใจ					
2	ท่านคุยกับเพื่อนเวลาการประชุมครู					
3	ท่านมีสัมมาคารวะต่อผู้บริหาร					
4	ท่านมีสัมมาคารวะต่อผู้บริหารทั้งในโรงเรียน และนอกโรงเรียน					
5	ท่านกล้าเสนอความคิดเห็นใหม่ ๆ ในการ ปฏิบัติการต่อผู้บริหาร					
6	ท่านไม่ยอมปฏิบัติตามคำสั่งของผู้บริหารใน กรณีที่มีงานเร่งด่วนซึ่งตรงกับวันหยุดของ ท่าน					
7	เมื่อท่านมีงานผิดพลาด ท่านรายงานให้ ผู้บริหารได้รับทราบโดยไม่ปิดบัง					
8	ท่านปฏิบัติงานตามที่ผู้บริหารมอบหมาย อย่างเต็มความสามารถ					
9	ท่านถือว่างานที่ได้รับโดยตรงจากผู้บริหารมี ความสำคัญกว่างานประจำ					
10	ท่านได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมในการ ปฏิบัติงานจากผู้บริหาร					
11	ท่านเอาใจใส่หน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมาย จากผู้บริหารเป็นอย่างดี					
12	พฤติกรรมที่ผู้บริหารปฏิบัติต่อครู ผู้บริหารให้คำแนะนำ และคอยช่วยแก้ปัญหา ในการปฏิบัติงานแก่ท่าน					

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
13	ผู้บริหารให้การสนับสนุนและส่งเสริมผลงานของท่าน					
14	ผู้บริหารให้ความช่วยเหลือในเรื่องส่วนตัวแก่ท่าน					
15	ผู้บริหารยอมรับวิธีการทำงานของท่าน					
16	ผู้บริหารสนับสนุนให้ท่านได้มีโอกาสพัฒนาความรู้ความสามารถเกี่ยวกับงานที่ปฏิบัติ					
17	ผู้บริหารเปิดโอกาสให้ท่านได้แสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับการบริหาร					
18	ผู้บริหารพร้อมที่จะปกป้องคุ้มครองในกรณีท่านไม่ได้รับความเป็นธรรม					
19	ผู้บริหารให้ความยุติธรรมในการพิจารณาความดีความชอบแก่ท่าน					
20	ผู้บริหารเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติงาน					
21	ผู้บริหารเปิดโอกาสให้ท่านมีอิสระในการปฏิบัติงาน					

ตอนที่ 7 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	เพื่อนครูให้ความสนับสนุนและช่วยเหลือท่านในการปฏิบัติงานเป็นอย่างดี					
2	ท่านรู้สึกสบายใจในการปฏิบัติงานกับเพื่อนครูในที่ทำงาน					
3	เพื่อนครูไม่ค่อยยอมรับความคิดเห็นในการปฏิบัติงานของท่าน					
4	ท่านได้รับการยกย่องชมเชยการทำงานจากเพื่อนครู					
5	ท่านมีอุปสรรคในการประสานงานกับเพื่อนครูในโรงเรียน					
6	ท่านได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนครูเมื่อประสบปัญหาในเรื่องงาน					
7	เพื่อนครูบางคนไม่มีความเป็นมิตรต่อท่านในขณะปฏิบัติงาน					
8	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนครูเมื่อประสบปัญหาในการปฏิบัติงาน					
9	เพื่อนครูชอบปกปิดเรื่องบางอย่างไม่让您ได้รับทราบ					
10	เมื่อมีปัญหาในการปฏิบัติงานท่านปรึกษาหารือขอคำแนะนำจากเพื่อนครูได้					
11	ท่านไม่ชอบการโต้แย้งกับเพื่อนครูเพราะจะทำให้ทะเลาะและโกรธกัน					
12	สื่อ อุปกรณ์การเรียนการสอนมีน้อยเมื่อเทียบกับจำนวนนักเรียน					

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
13	เพื่อนครูชอบพูดจาเสียดสีท่านขณะปฏิบัติงาน					
14	เพื่อนครูชอบยุ่งกับธุระของท่านทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ขอร้อง					
15	ท่านยินดีรับฟังการวิพากษ์วิจารณ์ตัวท่านจากเพื่อนครู					

ตอนที่ 8 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน ท่านตักเตือนนักเรียนด้วยวาจาก่อนทุกครั้งเมื่อนักเรียนทำผิดระเบียบวินัย					
2	ท่านให้คำปรึกษาแก่นักเรียนในเรื่องส่วนตัว					
3	ท่านให้คำปรึกษาแก่นักเรียนในเรื่อง การเรียน					
4	ท่านยินดีรับฟังความคิดเห็นของนักเรียนที่กำลังสอน					
5	ท่านแสดงความเอาใจใส่นักเรียนทุกคน โดย กล่าวชมทุกครั้งเมื่อนักเรียนทำงานตามที่ มอบหมายได้ดี					
6	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่นักเรียนเป็นตัวแทน จัดขึ้นภายในโรงเรียนอย่างเต็มที่					
7	ท่านสอนให้นักเรียนรู้จักวางตัวให้ถูกต้อง					
8	ท่านช่วยบรรเทาปัญหาทางบ้านให้แก่ นักเรียนบางเรื่อง เช่น หาทุนการศึกษาให้					
9	ท่านไม่นำเรื่องส่วนตัวมาปะปนกับการ พิจารณาให้คะแนนนักเรียน					
10	ท่านสละเวลาส่วนตัวให้กับนักเรียนเท่าที่จะ ทำได้					
11	ท่านให้ความเป็นกันเองแก่นักเรียนทุกคนไม่ว่า จะเป็นชั้นที่ท่านดูแลหรือชั้นอื่น					

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
12	พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติต่อครู นักเรียนแสดงสัมมาคารวะต่อท่านเมื่ออยู่ใน โรงเรียน					

ภาคผนวก ข.
ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนก

ตาราง 44 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อแบบสอบตามความเครียด

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t)
1	4.05
2	4.76
3	2.99
4	2.90
5	2.52
6	3.56
7	4.56
8	5.59
9	2.55
10	2.70
11	2.24
12	2.41
13	2.49
14	2.37
15	2.44
16	3.77
17	1.75
18	2.43
19	3.66
20	2.16
21	2.83
22	3.97
23	2.69
24	1.85
25	2.05

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .902

ตาราง 45 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t)
1	2.16
2	1.75
3	2.49
4	2.29
5	2.39
6	2.55
7	2.70
8	2.24
9	2.41
10	2.49
11	2.16

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .656

ตาราง 46 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อแบบสอบถามภาวะรับผิดชอบต่อครอบครัว

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t)
1	2.37
2	3.49
3	2.43
4	3.66
5	2.29
6	1.75
7	6.15
8	2.44
9	3.24
10	2.14
11	3.77
12	4.93
13	4.20
14	9.39

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .837

ตาราง 47 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อแบบสอบถามบรรยายทัศนคติในการทำงาน

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t)
1	3.47
2	3.82
3	2.92
4	4.04
5	3.55
6	2.55
7	1.80
8	1.82
9	2.74
10	2.61
11	2.33
12	1.80
13	1.78
14	2.40
15	2.74

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .776

ตาราง 48 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t)
1	2.90
2	3.30
3	3.86
4	2.82
5	2.34
6	1.89
7	3.21
8	2.14
9	6.01
10	6.24
11	2.02
12	2.05
13	6.05
14	4.36
15	2.18
16	4.25
17	5.39
18	3.00
19	6.05
20	3.61
21	3.83

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .804

ตาราง 49 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t)
1	2.10
2	2.81
3	3.03
4	3.97
5	3.99
6	3.92
7	3.14
8	2.69
9	1.85
10	2.81
11	3.10
12	2.91
13	2.81
14	2.05
15	2.69

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .787

ตาราง 50 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t)
1	2.39
2	4.64
3	2.83
4	4.29
5	2.69
6	4.29
7	4.25
8	3.82
9	2.16
10	3.55
11	4.25
12	3.86
13	5.81
14	3.47
15	1.94
16	2.65

ค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามเท่ากับ .825

ประวัติย่อผู้ทำงานวิจัย

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ	นางพัชรินทร์ คงราศรี
วันเดือนปีเกิด	1 กรกฎาคม 2501
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	111 ถนนประชาราษฎร์ ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 02 967 3019 06 330 1306
ตำแหน่งหน้าที่การทำงาน	อาจารย์ 1 ระดับ 5 โรงเรียนวัดธาตุทอง แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

ระดับประถมศึกษาตอนต้น	โรงเรียนวัดดิสนุการาม
ประถมศึกษาตอนปลาย	โรงเรียนวัดชนะสงคราม
มัธยมศึกษาตอนต้น	เทเวศวิทยาลัย
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	พาณิชยการสันติราษฎร์
อุดมศึกษา	คป. วิชาเอกการศึกษาปฐมวัย (วิทยาลัยครูสวนดุสิต)
มหาบัณฑิต	การศึกษามหาบัณฑิต (วิชาเอกการประถมศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ