

**การศึกษาความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร**

สารนิพนธ์

ของ

นางสาววันทนา เจริญรัตนโชติ

**เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา**

ธันวาคม 2545

ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

155.9042

24310

จ.3

๕

1

การศึกษาความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

นางสาววันทนา เจริญรัตนโชติ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

ธันวาคม 2545

๒154169

11 ก.พ. 2546

วันทนา เจริญรัตนโชติ. (2545) การศึกษาความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กริทอง

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ตัวแปรที่ศึกษา จำแนกได้ดังนี้
ตัวแปรส่วนตัว อายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน รายได้ ตัวแปรด้านครอบครัว ได้แก่ การรับผิดชอบต่อครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน ได้แก่ บรรยากาศในที่ทำงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครูปฏิบัติการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 336 คน เป็นเพศชาย 86 คน เป็นเพศหญิง 250 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษากันคว้า ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบสอบถามความเครียดและวิถีลดความเครียด แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกใน ครอบครัว แบบสอบถามการรับผิดชอบต่อครอบครัว แบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน สถิติที่ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล คือ การหาค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน การทดสอบค่าที และ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ผลการศึกษา พบว่า

1. ครูประถมศึกษา มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง-และมีวิถีลดความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์แบบเหมาะสม
2. ความเครียดและวิถีลดความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ครูประถมศึกษาที่มีอายุต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอายุ 40 - 60 ปีมีระดับความเครียดสูงกว่า อายุ 20 - 29 ปี นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ครูประถมศึกษาที่มีอายุต่างกันมีวิถีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อทดสอบเป็นรายคู่แล้ว พบว่า ไม่มีคู่ใดมีวิถีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
4. ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีความเครียดและวิถีลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
5. ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
6. ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีระดับความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
7. ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัวต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีวิถีลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

8. ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวต่างกัน มีความเครียดและวิธีลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

9. ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีบรรยากาศในการทำงานแตกต่างกัน มีความเครียดและวิธีลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

10. ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารต่างกัน มีความเครียดและวิธีลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

11. ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานต่างกันมีความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

12. ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนต่างกัน มีความเครียดและวิธีลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**A STUDY OF STRESS AND STRESS REDUCTION TECHNIQUES OF PRIMARY
TEACHERS OF RATTANAGOSIN GROUP UNDER BANGKOK METROPOLITAN**

AN ABSTRACT

BY

MISS. WANTANA CHAROENRATTANACHOTE

**Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Educational Psychology**

At Srinakharinwirot University

December 2002

Wantana Charoenrattanachote. (2002). *A Study of Stress and Stress Reduction Techniques of Primary Teachers of Primary School of Rattana Gosin Group under Bangkok Metropolitan*. Master Thesis, M.Ed (Educational Psychology). Bangkok : Srinakharinwirot University. Project Advisor : Assoc. Prof. Kamolrat Greethong.

The purposes of this research were to study of stress and stress reduction techniques of primary teachers of primary school of Rattana Gosin Group under Bangkok Metropolitan. Variables that investigated in this research were personal variables; age, marital status, working experience, salary; family variables; family responsibility, interpersonal relationship between teachers and their family membership ; working environmental variables ; office atmosphere , interpersonal relationship between teachers and their administrators, interpersonal relationship between teachers and their peer groups and interpersonal relationship between teacher and student.

The 336 samples were primary teachers ; 86 males and 250 females of primary school of Rattana Gosin Group in academic year 2002. The instruments were personal data questionnaires, stress and stress reduction techniques questionnaires, interpersonal relationship between teachers and their family membership questionnaires, family responsibility questionnaires, office atmosphere questionnaires, interpersonal relationship between teachers and their administrators questionnaires, interpersonal relationship between teachers and their peer group questionnaires and interpersonal relationship between teacher and student. The data was analysed by the Pearson Product Moment Correlation Coefficient, t – test and one way analysis of variance.

The results were as follows :

1. The primary teachers' stress were moderate and their stress reduction techniques were appropriated management emotion.
2. There were significantly positive correlation between primary teachers' stress and stress reduction techniques at .05 level.
3. There were significantly difference of stress among the difference of stress among the different ages of primary teachers at .05 level ; age of 40 - 60 years old showed higher stress than age of 20 - 29 years old, but the others comparisons group were not found different stress. Meanwhile, there were significantly difference of stress reduction techniques among the different ages of primary teachers at .05 level. But there were not found any comparison group of any ages.
4. There were no significantly difference of primary teachers' stress and their stress reduction techniques among the different marital status.
5. There were no significantly difference of primary teachers' stress among different working experience. But there were significantly difference of primary teachers' stress reduction techniques among different working experience at .01 level.

6. There were no significant difference of primary teachers' stress and their stress reduction techniques among the different salary.

7. There were significant difference of primary teachers' stress among the different family responsibility at .01 level. But there were no significant difference of their stress reduction techniques among the different family responsibility.

8. There were no significant difference of primary teachers' stress and their stress reduction techniques between the different interpersonal relationship between teachers and their family membership

9. There were no significant difference of primary teachers' stress and their stress reduction techniques between the different office atmosphere.

10. There were no significant difference of primary teachers' stress and their stress reduction techniques between the different interpersonal relationship between teachers and their administrators.

11. There were significant difference of primary teachers' stress between the different interpersonal relationship between teachers and their peer group at .01 level. But there were no significant difference of their stress reduction techniques between the different interpersonal relationship between teachers and their peer group.

12. There were no significant difference of primary teachers' stress and their stress reduction techniques between the different interpersonal relationship between teacher and student.

อาจารย์ที่ปรึกษา ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบได้
พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....

(รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....

(รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร นัตริศกุล)

วันที่ 23 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2545

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความรู้ความกรุณาเป็นอย่างยิ่งของรองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง และดร. พาสนา จุลรัตน์ กรรมการสอบปากเปล่าสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องของสารนิพนธ์นับตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนสารนิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิตา แสนคำเครือ และดร. พาสนา จุลรัตน์ ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร ผู้อำนวยการโรงเรียนและอาจารย์ใหญ่โรงเรียนในกลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ได้กรุณาอนุญาตให้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณท่านอาจารย์ทุกท่านในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ความสำเร็จในการทำสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่านที่ได้ให้การอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ที่ดีและมีคุณค่าต่อการวิจัย

คุณค่าและประโยชน์ของสารนิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัว ที่สนับสนุนและกำลังใจสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้ ความสามารถแก่ผู้วิจัยซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่ายิ่ง และขอขอบคุณอาจารย์ใหญ่วนิดา สกุลถาวร อาจารย์ใหญ่ พัทธนี วิสุทธิมรรค และเพื่อนร่วมงาน ที่สนับสนุนให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยด้วยดีตลอดมาจนทำให้สารนิพนธ์สำเร็จได้ด้วยดี

วันทนา เจริญรัตนโชติ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	2
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	6
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาระดับประถมศึกษาของกรุงเทพมหานคร.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	29
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีลดความเครียด.....	34
3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	36
/ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	36
/เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	37
/วิธีการสร้างเครื่องมือ.....	37
การหาคุณภาพเครื่องมือ.....	47
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้า.....	50
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า.....	51

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	71
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	71
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	71
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	71
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	72
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	73
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	73
อภิปรายผล.....	75
ข้อเสนอแนะ.....	79
บรรณานุกรม.....	82
ภาคผนวก.....	84
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์และแบบสอบถาม.....	84
ภาคผนวก ข ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนก.....	107
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	115

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามขนาดของโรงเรียนและเพศ.....	37
2 แสดงจำนวนและร้อยละของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน รายได้.....	51
3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดและวิถีลดความเครียด สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว บรรยากาศ ในการทำงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับ เพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน	52
4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของระดับความเครียดและวิถีลดความเครียด.....	53
5 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตาม อายุ.....	53
6 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิถีลดความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนก ตามอายุ.....	54
7 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู ประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามอายุ.....	54
8 แสดงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ระดับความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่ม รัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ.....	55
9 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของ ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามอายุ.....	55
10 แสดงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ระดับวิถีลดความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ.....	56
11 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่ม รัตนโกสินทร์ จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	56
12 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่ม รัตนโกสินทร์ จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	57
13 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู ประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	57
14 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู ประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	58
15 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่ม รัตนโกสินทร์ จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน.....	58
16 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่ม รัตนโกสินทร์ จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน.....	59

บัญชีตาราง (ต่อ)

[illegible]

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
33 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตาม สัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร.....	67
34 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิถีชีวิตความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนก ตามสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร.....	68
35 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนก ตามสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน.....	68
36 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิถีชีวิตความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน.....	69
37 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนก ตามสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับนักเรียน.....	69
38 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิถีชีวิตความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนก ตามสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับนักเรียน.....	70
39 แสดงค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายข้อ แบบสอบถามความเครียด.....	107
40 แสดงค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายข้อ แบบสอบถามสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกใน ครอบครัว.....	108
41 แสดงค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายข้อ แบบสอบถามการรับผิดชอบต่อครอบครัว.....	109
42 แสดงค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายข้อ แบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน.....	110
43 แสดงค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายข้อ แบบสอบถามสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร.....	111
44 แสดงค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายข้อ แบบสอบถามสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับ เพื่อนร่วมงาน.....	112
45 แสดงค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายข้อ แบบสอบถามสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับนักเรียน.....	113

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวความคิดการศึกษาขั้นคว่ำ	6
2 โครงสร้างระบบการบริหารการศึกษาของกรุงเทพมหานคร.....	10

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบันมีอย่างมากมายและรวดเร็ว ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม รวมทั้งวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สุจริต สุวรรณชีพ. 2531 : 95) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านกิจวัตรประจำวัน ความสัมพันธ์ในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงวิถีการทำงานไปสู่รูปแบบที่มีประสิทธิภาพและการแข่งขัน ปัญหาการคมนาคม มลภาวะ ความจำเป็นด้านการเงินที่มีมากขึ้นทำให้คนเราทุกคนต้องพัฒนาตนเองให้มีความสามารถมากขึ้น องค์การต่าง ๆ ต้องแข่งขัน เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงและเกิดการพัฒนา จึงทำให้คนเราต้องเครียดมากขึ้น (กวี สุวรรณกิจ. 2533 : 66)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสาขาอาชีพ ทุกคนล้วนแต่เคยเผชิญกับความเครียดมาด้วยกันทั้งสิ้น (Powell and Enright 1990 : 1)

สถาบันการศึกษาเป็นองค์กรหนึ่งซึ่งมีบุคลากรซึ่งประกอบด้วยครู ครูเป็นบุคลากรหลักที่มีบทบาทและหน้าที่ในการให้การศึกษา (ปิญโญ สาร. 2526 : 176) เนื่องจากครูมีหน้าที่ต้องปฏิบัติหลายอย่าง ได้แก่ การให้การศึกษา อบรมศีลธรรมจรรยา ถ่ายทอดวัฒนธรรม ร่วมกิจกรรมของชุมชน เป็นผู้นำชุมชน ภาระหน้าที่ของครูจึงต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลจำนวนมาก นับตั้งแต่นักเรียน เพื่อนครู ผู้บริหาร ศึกษานิเทศก์ ผู้ปกครอง และผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับกิจการของโรงเรียน (ปิญโญ สาร. 2526 : 180)

บทบาทและภาระหน้าที่ของครูในด้านต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าครูต้องมีความรับผิดชอบหลายอย่าง ทั้งด้านการสอน งานอื่น ๆ ดังนั้นครูย่อมต้องเผชิญกับสภาวะความเครียดทางอารมณ์ ตลอดจนสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ปัญหาระเบียบวินัยของนักเรียน จำนวนชั่วโมงสอน และปริมาณงานธุรการที่มากเกินไป ปัญหาจากผู้ปกครองนักเรียน การขาดการสนับสนุนส่งเสริมจากผู้บริหาร เป็นต้น (สมจิตร์ สุนทรสวัสดิ์. 2525 : 77) ดังนั้นบุคคลอาชีพนี้จึงน่าจะเครียดกว่ากลุ่มอื่นเพราะต้องพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีประสิทธิภาพ

จากการที่ผู้วิจัยเป็นครูสอนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร มาเป็นเวลา 5 ปี ได้พบปะกลุ่มครูจากโรงเรียนต่าง ๆ เมื่อต้องเข้าอบรม และครูในเขตเดียวกันทำให้ได้รับข้อมูลข่าวสารจากกลุ่มเสมอว่ามีปัญหาทำให้วิตกกังวล เครียด ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ต้องไปหาแพทย์ สาเหตุเนื่องมาจากต้องเผชิญกับปัญหาทั้งของนักเรียน กับเพื่อนร่วมงาน และผู้บริหาร และภาระหน้าที่ในเรื่องการสอนและงานอื่นๆ ของครูมีมาก ทำให้ไม่มีเวลาดูแลเด็กเท่าที่ควร และไม่ค่อยมีเวลาให้กับทางบ้านด้วย

ผู้วิจัยจึงทำการสำรวจเบื้องต้น โดยการให้ครูประถมศึกษาในกลุ่มรัตนโกสินทร์ จำนวน 50 คน ดังนี้ ครูโรงเรียนวัดจันทรสโมสร จำนวน 10 คน ครูโรงเรียนวัดราชบพิธ จำนวน 10 คน ครูโรงเรียนวัดสิทธาวาส จำนวน 10 คน ครูโรงเรียนวัดคณิกาผลจำนวน 10 คน ครูโรงเรียนวัดคิสานุการาม จำนวน 10 คน ทำ แบบสอบถามปลายเปิด โดยใช้คำถามดังนี้ 1. ในการปฏิบัติงานทั้งการสอน และธุรการท่านมีปัญหาหรือไม่ ถ้ามีปัญหานั้นคืออะไร 2. ท่านคิดว่าปัญหานั้นเกิดจากเหตุใด พบว่า ครู 25 คน ซึ่งคิดเป็น 50 % ตอบว่ารู้สึกไม่สบายใจ กับข้อใจ วิตกกังวล จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ปวดศีรษะ หงุดหงิด ไม่อยากทำงาน ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ เกิดจากสาเหตุ รายได้น้อย งานรับผิดชอบมาก ทั้งงานโรงเรียน และงานในครอบครัว มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา

จากการสำรวจเบื้องต้น ผู้วิจัยคิดว่าเป็นปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ดังที่กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 7) กล่าวไว้ว่า ตามปกติความเครียดภายในจิตใจ จะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ได้แก่ ปวดศีรษะ หลับยาก หรือหลับไม่สนิท เหนื่อยง่ายกว่าปกติ กินมากกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร ท้องผูก หรือท้องเสียบ่อย ๆ ท้องอืดท้องเฟ้อ รู้สึกตื่นเต้น หรือตกใจง่าย ผื่นร้าย หายใจไม่เต็มที่ หรือถอนหายใจบ่อย ๆ ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง หงุดหงิดกับ คนรอบข้าง ปวดคันคอ และไหล่ ใจสั่น ไม่มีสมาธิ สอดคล้องกับดาวิส และนิวสตรอม (Davis and Newstrom, 1989 : 482) กล่าวว่า เมื่อคนเราเผชิญกับความเครียดจะแสดงอาการออกมา ได้แก่ ปวดศีรษะ ท้องอืด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ วิตกกังวล ดึงเครียด ซึมเศร้า หงุดหงิดฉุนเฉียวขาดความเชื่อมั่นในตนเอง สอดคล้องกับคอสเลย์ และทอดด์ (Costley and Todd, 1983 : 242 – 243) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีความเครียดจะมีอาการที่ปรากฏ คือ ปวดศีรษะ ปวดท้อง เหนื่อยล้า วิตกกังวล ซึมเศร้า เบื่อหน่าย รับประทานอาหารมากขึ้นหรือน้อยลง นอนหลับยากหรือหลับมากขึ้น เห็นคุณค่าในตนเองลดลง นอกจากนี้ ฟาร์เมอร์ และคณะ (Farmer and others, 1984 : 20 – 24) กล่าวว่า ความเครียดเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น วิตกกังวล หงุดหงิดฉุนเฉียว เบื่อหน่าย ท้อแท้ ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน/จึงปรากฏสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการสำรวจเบื้องต้น เช่น ควรมีอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หงุดหงิด เบื่อหน่าย ไม่อยากทำงาน ผู้วิจัยคิดว่าควรระดับประถมศึกษา มีความเครียดเพราะการศึกษาระดับประถมศึกษาเป็นการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นการศึกษาภาคบังคับที่ทุกคนต้องเรียน มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งในด้านคุณธรรม จริยธรรม ความรู้ และความสามารถขั้นพื้นฐาน และให้สามารถลงมือทำนอกเขียนและคำนวณได้ (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 2535 : 12) และเป็นรากฐานที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ หากประชากรของประเทศใด ได้รับการศึกษภาคบังคับทั่วถึง ประเทศนั้นก็จะประสบผลสำเร็จ ในการพัฒนาประเทศ (ชอุ่ม 2535 : 21)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดมีหลายวิธี ดังเช่นของ ลาซารัส และ โฟล์คแมน (เพ็ญศรี, วรสัมปติ, 2537; อ้างอิงจาก Lazarus & Folkman, 1984 Stress, Appraisal and Coping.) ได้ศึกษาการเผชิญความเครียดของคนปกติ และแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ วิธีมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งวิธีดังกล่าวนี้ผู้วิจัยไม่ทราบ่วิธีใดที่เหมาะสมกับความเครียดในด้านต่าง ๆ ด้วย เหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน รายได้ ภาระงานรับผิดชอบในครอบครัว สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว บรรยากาศในที่ทำงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาในครั้งนี้จะทำให้ทราบระดับความเครียดและวิถีลดความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นข้อสนเทศในการสร้างความเข้าใจที่ดีต่อกันระหว่างผู้บริหาร หัวหน้างานกับผู้ปฏิบัติตลอดจนเป็นแนวทางการปรับปรุงสภาพการปฏิบัติงาน หรือสวัสดิการให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ปฏิบัติงานในการลดระดับความเครียด

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นครูปฏิบัติการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 1,098 คน เป็นครูเพศชาย 242 คน และครูเพศหญิง 856 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นครูปฏิบัติการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 336 คน เป็นครูเพศชาย 86 คน เป็นครูเพศหญิง 250 คน โดยมีความเชื่อถือได้ร้อยละ 95 (Yamane, 1967 : 886 - 887) ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random Sampling) จากประชากรโดยใช้ขนาดของโรงเรียนและเพศเป็นชั้นในการแบ่ง (Stratum)

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ

3.1.1 ตัวแปรด้านส่วนตัว ได้แก่

3.1.1.1 อายุ

3.1.1.2 สถานภาพการสมรส

3.1.1.3 ประสบการณ์ในการทำงาน

3.1.1.4 รายได้

3.1.2 ตัวแปรด้านครอบครัว ได้แก่

3.1.2.1 ภาระงานรับผิดชอบในครอบครัว

3.1.2.2 สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว

3.1.3 ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่

3.1.3.1 บรรยากาศในที่ทำงาน

3.1.3.2 สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

3.1.3.3 สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน

3.1.3.4 สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

3.2.1 ความเครียด

3.2.2 วิถีลดความเครียด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียดในการปฏิบัติงาน หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ ความคับข้องใจ อันเนื่องมาจากการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษาจนทำให้เกิดอาการทางด้านร่างกาย จิตใจ ดังนี้

อาการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ลง ร้องไห้

อาการทางด้านจิตใจ ได้แก่ หงุดหงิด โกรธ อึดอัด วิตกกังวล เหนง เสร้า สิ้นหวัง เบื่อ ไม่อยากพบใคร คิดมาก ไม่มีสมาธิ

2. วิธีลดความเครียด หมายถึง แนวทางในการลดความไม่สบายใจของครูเมื่อเกิดความเครียดขึ้น ซึ่งมี 2 วิธี คือ

2.1 วิธีมุ่งแก้ไขปัญหา หมายถึง การพยายามหาวิธีการเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น โดยวิธีการแก้ปัญห ได้แก่ คิดหาสาเหตุเพื่อนำมาปรับปรุงตนเองต่อไปปรึกษากับคนใกล้ชิด ขอให้คนอื่นช่วยแก้ไขปัญห

2.2 วิธีแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ หมายถึง การพยายามลดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนอารมณ์ และความรู้สึกเครียดเท่านั้น ไม่ได้แก้ไขที่ปัญหาโดยตรง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี

2.2.1 วิธีที่มีแบบแผนที่เหมาะสม เป็นวิธีที่มีแบบแผนที่ถูกกลใช้แล้วได้ผลดีต่อตนเอง ได้แก่ ระบายความเครียดให้คนอื่นฟัง นั่งสมาธิ หางานอดิเรกทำ อ่านหนังสือ ไปเที่ยว ออกกำลังกาย

2.2.2 วิธีที่มีแบบแผนที่ไม่เหมาะสม เป็นวิธีที่ไม่มีแบบแผนที่ถูกกลใช้แล้วไม่เกิดผลดีต่อตนเอง ได้แก่ พยายามลืมปัญหา และคิดถึงสิ่งอื่นแทน วางเฉยต่อปัญหา ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ กล่าวโทษผู้อื่นทำให้ตนต้องอยู่ในภาวะเช่นนี้ นอน เกือบตัวอยู่คนเดียว

3. อายุ หมายถึง อายุของครูตามปฏิทิน แบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ

3.1 อายุ 20 – 29 ปี

3.2 อายุ 30 – 39 ปี

3.3 อายุ 40 – 60 ปี

4. สถานภาพสมรส หมายถึง สภาพที่ดำรงอยู่ในปัจจุบันของครู แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

4.1 โสด

4.2 คู่

4.3 หม้าย

5. ประสบการณ์ในการทำงาน หมายถึง ระยะเวลาที่เป็นครู แบ่งออกเป็น 3 ช่วง

5.1 5 – 13 ปี

5.2 14 – 22 ปี

5.3 23 - 31 ปี

6. รายได้ต่อเดือน หมายถึง เงินเดือนของครูที่ได้รับต่อเดือน แบ่งออกเป็น 3 ช่วง

6.1 6,000 - 12,000 บาท

6.2 12,001 - 18,000 บาท

6.3 18,001 - 24,000 บาท

7. ภาระงานรับผิดชอบในครอบครัว หมายถึง สิ่งที่ครูต้องปฏิบัติและรับผิดชอบต่อสมาชิกในครอบครัวในแต่ละเดือน ได้แก่ การดูแลสมาชิกในครอบครัว การหารายได้พิเศษเพื่อเป็นการจุนเจือครอบครัว การรับผิดชอบค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในบ้าน ได้แก่ ค่าใช้จ่ายส่วนตัว ค่าเช่าบ้าน หรือค่าเช่าซื้อบ้าน ค่าผ่อนรถ และค่าเลี้ยงดูบุตรธิดา เป็นต้น

8. สัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว หมายถึง การปฏิบัติของครูที่มีต่อสมาชิกในครอบครัว และการปฏิบัติของสมาชิกในครอบครัวต่อครู ดังรายละเอียดต่อไปนี้

8.1 การปฏิบัติของครูต่อสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ การให้ความรักความห่วงใยต่อสมาชิกให้กำลังใจ และไว้วางใจในการกระทำของสมาชิกที่รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัวเป็นที่ปรึกษา และให้คำแนะนำทั้งในด้านการเรียน การทำงานและด้านส่วนตัวกับสมาชิกในครอบครัว

8.2 การปฏิบัติของสมาชิกในครอบครัวต่อครู ได้แก่ การแสดงความรักและความเคารพของสมาชิกที่มีต่อครู การเชื่อฟัง การช่วยเหลืองานที่ครูมอบหมายให้ทำด้วยความเต็มใจ ยอมรับกฎระเบียบภายในครอบครัว ตั้งใจเรียนหรือทำงาน การขอคำแนะนำและการขอให้ครูมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ในการเรียนหรือการทำงาน รวมถึงการทำกิจกรรมของสมาชิกในครอบครัว และการไม่ทำให้ครูเสียใจ

9. บรรยากาศในที่ทำงาน หมายถึง สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ แสง เสียง อากาศ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงาน

10. สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร หมายถึง พฤติกรรมที่ครูและผู้บริหารปฏิบัติต่อกันเพื่อทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี โดยแบ่งเป็น

10.1 พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อผู้บริหาร ได้แก่ การให้ความนับถือ ให้ความร่วมมือในการทำงาน และปฏิบัติตามนโยบายของผู้บริหาร

10.2 พฤติกรรมที่ผู้บริหารปฏิบัติต่อครู ได้แก่ การให้ความช่วยเหลือแนะนำ ทั้งด้านส่วนตัวและการทำงาน การให้ความเป็นกันเอง และเอาใจใส่ต่อความเป็นอยู่ และการปฏิบัติงาน

11. สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน หมายถึง พฤติกรรมที่ครูและผู้ร่วมงานปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ได้แก่ การช่วยเหลือพึ่งพาส่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีความใกล้ชิด ห่วงใย สนับสนุนซึ่งกันและกัน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันด้วยความรักและสามัคคี

12. สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน หมายถึง พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน และพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติต่อครู เพื่อทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ได้แก่

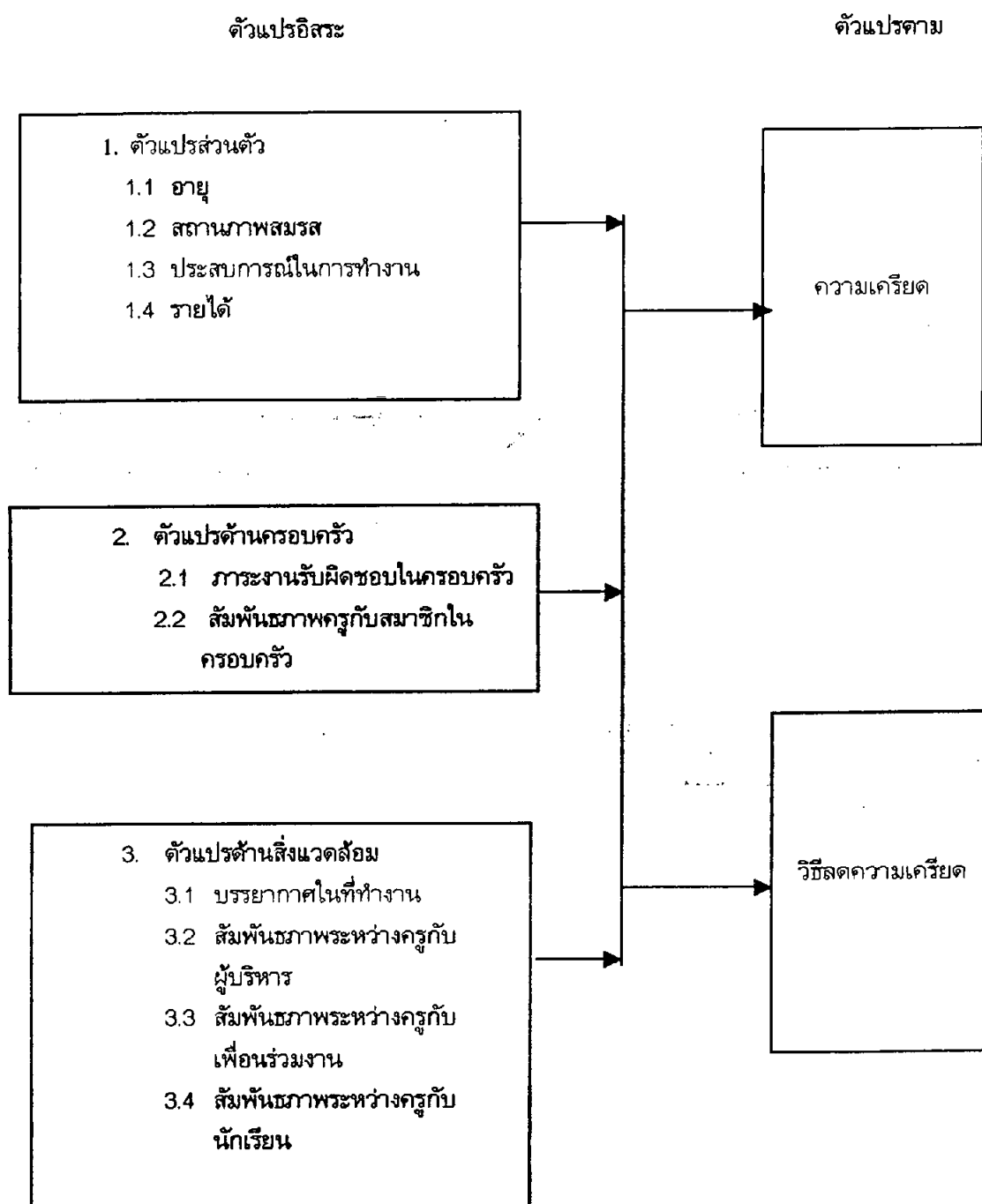
12.1 พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน ได้แก่ ให้ความเป็นกันเอง ให้ความรัก ความสนใจ เอาใจใส่นักเรียน ทั้งด้านส่วนตัวและด้านการเรียน

12.2 พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติต่อครู ได้แก่ ให้ความเคารพ เชื่อฟังครู ตั้งใจและสนใจ กระทำตามคำสั่งที่ครูอบรมสั่งสอน และปรึกษาปัญหาทั้งด้านส่วนตัว และการเรียน

13. ผู้บริหาร หมายถึง ผู้อำนวยการ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ อาจารย์ใหญ่ ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ ครูใหญ่ ผู้ช่วยครูใหญ่ และหัวหน้าหมวดวิชาต่าง ๆ

14. โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานครในกลุ่มรัตนโกสินทร์ หมายถึง โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในพื้นที่ 9 เขต ดังต่อไปนี้ เขตพระนคร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย เขตปทุมวัน เขตสัมพันธวงศ์ เขตบางรัก เขตดุสิต เขตบางซื่อ เขตพญาไท เขตราชเทวี

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษาที่มีความสัมพันธ์กัน
2. ครูที่มีอายุต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
3. ครูที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
4. ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
5. ครูที่มีรายได้ต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
6. ครูที่มีภาระงานรับผิดชอบในครอบครัวต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
7. ครูที่มีสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
8. บรรยากาศในที่ทำงานต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
9. ครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างผู้บริหารต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
10. ครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมงานต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
11. ครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาระดับประถมศึกษาของกรุงเทพมหานคร
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน และวิถีลดความเครียด
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรด้านส่วนตัว ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และวิถีลดความเครียด
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิถีลดความเครียด

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาระดับประถมศึกษาของกรุงเทพมหานคร

1.1 นโยบายในการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร

ปัจจุบันนี้การจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร เป็นอำนาจหน้าที่ตามที่กำหนดไว้ในมาตรา 89 (21) แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2528 โดยมีการจัดการศึกษาหลายระดับและหลายรูปแบบ ซึ่งมีหน่วยงานที่รับผิดชอบดังนี้

1. การจัดการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา
 - 1.1 จัดอยู่ในรูปของอนุบาลศึกษา
 - 1.2 จัดอยู่ในรูปศูนย์เลี้ยงดูเด็ก หรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักพัฒนาชุมชน ซึ่งดำเนินงานในลักษณะของการให้ความสนับสนุนชุมชนที่เปิดดำเนินการและสำนักอนามัยซึ่งเปิดสถานเลี้ยงเด็กกลางวัน และให้การสนับสนุนบ้านเลี้ยงเด็ก
2. การจัดการศึกษาระดับประถมศึกษา อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักการศึกษา และสำนักงานเขต มีโรงเรียนจำนวน 431 โรงเรียน ซึ่งตั้งอยู่กระจายทั่วพื้นที่ 50 สำนักงานเขต
3. การจัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย เปิดสอนในโรงเรียนประถมศึกษาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 56 โรงเรียน ตามโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาซึ่งอยู่ในความรับผิดชอบของสำนักการศึกษาและสำนักงานเขต
4. การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครในความรับผิดชอบของสำนักการแพทย์
5. การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ได้แก่ การฝึกอบรมอาชีพระยะสั้นในโรงเรียนฝึกอาชีพกรุงเทพมหานคร ร่วมกับ กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ ดำเนินการศึกษานอกระบบโรงเรียนในโรงเรียนของกรุงเทพมหานคร และการให้ความร่วมมือในการดำเนินงานโรงเรียนผู้ใหญ่ จัดให้แก่กลุ่มสนใจตามความเหมาะสม ซึ่งอยู่ในความรับผิดชอบของสำนักพัฒนาชุมชน

ภารกิจหลักในการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร คือ การจัดการศึกษาในระดับประถมศึกษา นโยบายด้านการศึกษามหาวิทยาลัย

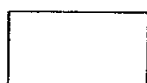
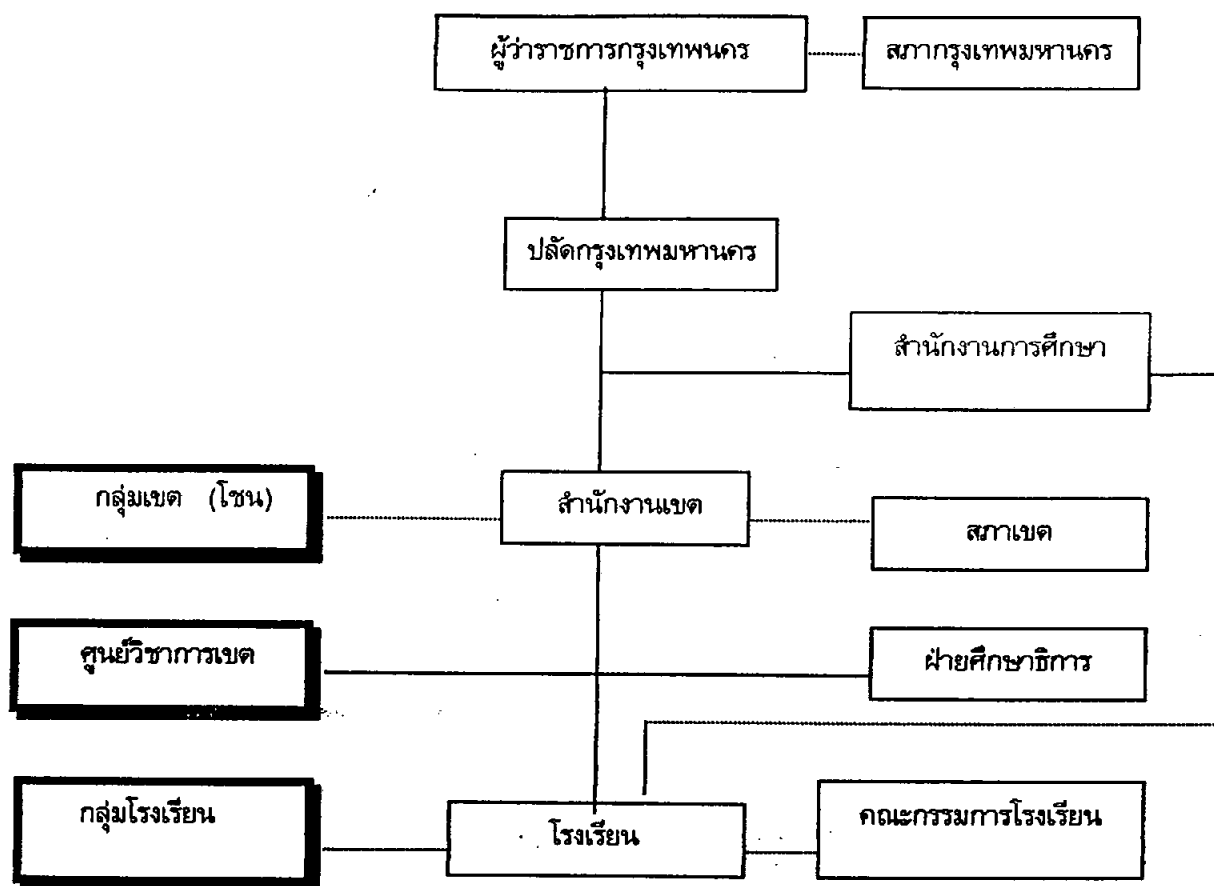
1. เร่งดำเนินการปฏิรูปการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญตามหลักการพระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติ และส่งเสริมให้โรงเรียนพัฒนาคุณภาพการศึกษาให้ได้มาตรฐานตามระบบ การประกันคุณภาพ โดยพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมดุลทั้งด้านความรู้ ความคิด ความสามารถ ความดีงาม และความรับผิดชอบต่อสังคม ตลอดจนรักษาเอกลักษณ์ความเป็นไทย
2. ขยายโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนรับการศึกษาภาคบังคับ 9 ปี ด้วยวิธีการที่หลากหลายทั้งโดย การเปิดสอนเอง ใช้ระบบการส่งต่อ และสนับสนุนค่าใช้จ่าย ในรูปแบบของการศึกษาในระบบการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ตลอดจนส่งเสริมให้ประชาชนได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทั้งสายสามัญศึกษาและสายอาชีวศึกษา จนถึงระดับอุดมศึกษา
3. ส่งเสริมและพัฒนาให้ครูและบุคลากรทางการศึกษา สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมี คุณภาพ มีศักดิ์ศรี ตามมาตรฐานและจรรยาบรรณของวิชาชีพ และสนับสนุนสวัสดิการ รวมทั้ง สิทธิประโยชน์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ประโยชน์ทางการศึกษา
4. เร่งเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เทคโนโลยีและวิทยาการที่ทันสมัย เพื่อการบริหารและการจัด การเรียนการสอน พร้อมทั้งพัฒนาบุคลากรและผู้เรียนให้มีความรู้ ความสามารถ มีทักษะในการนำ เทคโนโลยีมาใช้ได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสนับสนุนวัสดุครุภัณฑ์อย่างเพียงพอ
5. พัฒนาระบบบริหารและการจัดการศึกษา โดยปรับปรุงโครงสร้างการบริหารการศึกษาตาม หลักการของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ เน้นการกระจายอำนาจลงสู่ระดับโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ส่งเสริมให้บุคคล องค์กร ชุมชน สถาบันต่าง ๆ มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาและสร้าง เครือข่ายทางการศึกษา
6. จัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความบกพร่อง ด้อยโอกาส และผู้มีความสามารถพิเศษด้วย รูปแบบที่เหมาะสม
7. ดำเนินการให้โรงเรียนปลอดสิ่งเสพติด และสอดแทรกกรอบความรู้ในการศึกษาทุก ระดับ เพื่อให้เกิดความตระหนักในเรื่องความพร้อมที่จะมีลูก เลี้ยงลูกได้อย่างถูกต้องและพึ่งพาตนเองได้

1.2 โครงสร้างระบบการบริหารการศึกษาของกรุงเทพมหานคร

การบริหารการศึกษาของกรุงเทพมหานคร

การบริหารการศึกษาของกรุงเทพมหานครในส่วนของการประถมศึกษาจัดในลักษณะของ สายการบังคับบัญชา ซึ่งผู้มีอำนาจ คือ ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ปลัดกรุงเทพมหานคร สำนักงานเขต และโรงเรียน ตามลำดับ โดยมีสำนักงานการศึกษาเป็นฝ่ายอำนวยการ หรือหน่วยงานที่ปรึกษา ส่งเสริมสนับสนุนในระดับกรุงเทพมหานคร และฝ่ายศึกษาธิการเป็นส่วนราชการที่ทำหน้าที่เช่นเดียวกันใน ระดับสำนักงานเขต ซึ่งแสดงเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

แผนภูมิการบริหารการศึกษาของกรุงเทพมหานคร



หน่วยงานหรือส่วนราชการ



องค์กรที่จัดตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริมระบบ

1.3 สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ประสิทธิภาพของการจัดการศึกษาระดับประถมศึกษาขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น เงินทุนและทรัพยากรทางการศึกษา อันได้แก่ อาคารสถานที่ บุคลากร วัสดุอุปกรณ์ อย่างไรก็ตาม แม้กิจกรรมการลงทุนในการสร้างอาคารสถานที่ การจัดหาวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้เพื่อการศึกษา นั้น ต้องใช้งบประมาณเป็นจำนวนมากแต่ก็เป็นสิ่งจำเป็น

ปัจจุบันความต้องการทางการศึกษาของประชากรนับวันจะทวีขึ้น เพราะการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากร การเปลี่ยนค่านิยมทางการศึกษาของสังคม และความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้จำนวนนักเรียนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นเมื่อเป็นเช่นนี้ปัญหาการจัดที่เรียนได้ไม่เพียงพอ ก็เกิดขึ้น จากการศึกษาผลการสัมมนา เรื่อง ” ปัญหาการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร ” ซึ่งฝ่ายกายภาพและการศึกษานอกระบบ สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร จัดขึ้น พ.ศ. 2529 พบว่า ปัญหาด้านการจัดสร้างอาคารเรียนและอาคารประกอบมีดังนี้ คือ อาคารบางเขตน้ำท่วมถึงพื้นชั้นล่างแม้ว่าจะเป็นภาวะปกติ ระดับพื้นส้วมครูได้อาคารเรียนต่ำเกินไป ส้วมนักเรียนมือที่บดอาคารประกอบ เช่น โรงอาหาร โรงฝึกงาน และโรงเรียนที่ใช้พื้นที่วัด สู้เหว้าจะไม่มีรั้วรอบขอบชิด อาคารมักเสียหายจากการเล่นกีฬา หรือใช้สถานที่เพื่อกิจกรรมของชุมชน

สำหรับด้านการจัดหาที่ดินเพื่อขยายและจัดตั้งโรงเรียนนั้นยังไม่มียกงบประมาณในการจัดซื้อที่ดิน เพื่อขยายและจัดตั้งโรงเรียนโดยเฉพาะ และพบว่าพื้นที่ในการสร้างอาคารมีน้อย จึงจำเป็นต้องออกแบบอาคารไปในทางสูง คือ เป็นอาคารสูง 3 – 4 ชั้น การออกแบบใช้เกณฑ์มาตรฐานอาคารทางการศึกษาระดับประถมศึกษา พ.ศ. 2524 ของกระทรวงศึกษาธิการและในการก่อสร้างอาคารโรงเรียนประถมศึกษานั้นใช้รูปแบบมาตรฐานที่มีอยู่หลายแบบ แต่ในบางพื้นที่ที่มีพื้นที่จำกัด โดยเฉพาะโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเมืองชั้นใน จะต้องนำแบบมาตรฐานมาแก้ไขดัดแปลงให้สามารถ สร้างลงในพื้นที่ที่จำกัดนั้นได้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

2.1.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียดในการปฏิบัติงาน ได้มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายที่สำคัญ ๆ ไว้เป็นแนวทางสำหรับการศึกษาดังนี้

เซลเย (Selye, 1956 : 54) ได้ให้ความหมายความเครียดว่า ความเครียด คือ กลุ่มอาการปรับตัวหรือภาวะที่ร่างกายมีการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกิดขึ้น ความเครียดมีลักษณะและส่วนประกอบของตัวเองแต่ไม่มีสาเหตุเฉพาะ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ร่างกายจะต้องมีการปรับตัว

โวลแมน (Wolman, 1973 : 369) กล่าวว่า ความเครียด (Stress) เป็นภาวะใช้กำลัง หรือพลังงานเกินขีดจำกัดของร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางองค์ประกอบภายในระบบประสาทอัตโนมัติ

เวบสเตอร์ (Webster, 1968 : 1861) กล่าวว่า ความเครียด (Stress) เป็นคำที่มาจากภาษาละติน คือ Strictus หรือ Strict หมายถึง ความกดดัน ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้บุคคลนั้น ๆ เสียสมดุล อันเป็นการผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป

ลักแมน และซอร์เรนสัน (Luckman and Sorensen, 1974 : 10) ได้สรุปความหมายความเครียด

ไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. สิ่งที่มาคุกคาม หรือพยายามที่จะทำลายบุคคล
2. สิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ต้องการ
3. สิ่งที่ยั่วยุทางพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจมนุษย์
4. สิ่งที่มาคุกคามมนุษย์ ทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล

แนร์โรว์และบัสชิล (Narrow & Buschle. 1987 : 108) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายมีการตอบสนองหรือมีการปรับตัวต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งจากภายในและภายนอกที่มีผลทำให้ร่างกายขาดสมดุล

ลาซารัส และโฟล์คแมน (ซอลดา พันซ์เสนา 2536 : 27 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus and Folkman. 1984) ให้ความหมายในลักษณะของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่บุคคลรับรู้ต่อสิ่งเร้า หรืออันตรายที่มาคุกคามต่อตัวบุคคล ที่มีผลทำให้ร่างกายเสียสมดุลจนผลักดันให้ร่างกายเกิดกลไกการต่อต้าน หรือการปรับตัวเพื่อเข้าสู่ภาวะที่สมดุล

มันดีและคนอื่นๆ (Mondy and others. 1988 : 483) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจคน ผลกระทบของความเครียดมิได้มีเฉพาะความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงการหย่อนประสิทธิภาพในการทำงานด้วย

บาร์อน และกรีนเบิร์ก (Baron and Greenberg. 1990 : 226) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตใจ ต่อสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลได้รับผลกระทบต่อเนื่องไปหาหมายที่เขาไม่สามารถจะทำได้ตามความต้องการ

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

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541 : 2) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน

สุวณีย์ ดันติพัฒนานันต์ (2522 : 2) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะอารมณ์ที่ปั่นป่วน หรืออารมณ์ที่ไม่สมดุลที่บุคคลประสบ เป็นสิ่งกระตุ้นที่คุกคามต่อสวัสดิภาพทางกายทางใจของบุคคลที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวนในที่สุด

ศรีอนันต์ จูทะเดมิย์ (2524 : 8) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม

ศรีนวล โอสธเสถียร (2527 : 14) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลของความรู้สึกไม่สบาย ไม่สะดวกสบาย ความไม่ต้องการ และกล่าวเน้นว่า ลักษณะหนึ่งของภาวะเครียดด้านจิตใจก็คือความวิตกกังวล

นราธร ศรประสิทธิ์ (2529 : 12) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะซึ่งขาดความสมดุลด้านจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาวะ และสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดจะแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เกิดเป็นโรคได้ง่าย เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

สุจิต สุวรรณชีพ(2531 : 95) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะของจิตใจที่ ดิ้นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ซึ่งบุคคลคาดว่าสถานการณ์หรือความกดดันนั้นมากเกินไปกำลังความสามารถในเวลาปกติจะแก้ไข หรือจัดให้หมดสิ้น หรือบรรเทาลงได้

วิลโลว์ ตั้งปณิธานดี (2535 : 16) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจ ที่กำลังเผชิญต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้น ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

วีระ ไชยศรีสุข (2539 : 181) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือข้อเรียกร้องต่าง ๆ ทั้งจากภายในและภายนอกบุคคลทำให้บุคคลมีภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้สามารถรักษามาระสมดุลของตนเองไว้

วณิ เทคนธรรม (2541 : 10) ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือข้อเรียกร้องต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งในด้านพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีสภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้สามารถรักษามาระสมดุลของตนเองไว้

ชนิษฐา ยารมัญญ (2542 : 18) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่มารบกวนร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้ประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงปลอดภัยของบุคคล มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบทั้งจากภายในและภายนอก ทำให้บุคคลมีภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ บุคคลจึงต้องใช้การรักษาสมดุลให้อยู่ในสภาวะที่ดีไว้

2.1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

ทฤษฎีความสอดคล้องระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (Person-Environment Fit Theory) ซึ่งเป็นแนวคิดของเฟรนช์ คอบบ์ และรอดเจอร์ (French, Cobb and Rodgers. 1982) ทฤษฎีนี้ตั้งบนแนวความคิดสำคัญ 2 ประการ คือ ความบีบคั้นขององค์การ และความเครียดของบุคคล ปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้งสองนี้มีผลต่อสุขภาพ และศักยภาพในการทำงานของบุคคล นั่นคือ ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อการตอบสนอง (Supply) หรือความต้องการ (Demands) ของสิ่งแวดล้อม (Environment = E) ไม่สมดุลกับความต้องการ(Needs) หรือความสามารถของบุคคล(Person = P) นั่นคือ ถ้าP และ E ไม่สมดุลย์ ผลที่ตามมาคือ ความเครียด ซึ่งจะมีผลสะท้อนกลับมาที่การปฏิบัติงาน เกิดความรู้สึกในทางไม่ดีกับงาน

ทฤษฎีของโจอัน ไรเออร์ (สุรศักดิ์ ศาณูจารย์. 2536 : 33 – 35 ; อ้างอิงมาจาก Joan Riehl. 1974) ได้กล่าวถึง ขบวนการของความเครียด (Stress Process) ไว้ดังนี้ คือ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความเครียด ร่างกายจะเกิดความเครียดก็จะทำให้เกิดสภาพการตอบสนอง หรือเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งเป็นผลจากความเครียด ปฏิกิริยาตอบสนองจากการปรับตัว ของร่างกาย ต่อภาวะความเครียดและความเครียดโดยตรง ในการปรับตัวนั้นอาจออกมาในทางบวก หรือลบก็ได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะอยู่ระหว่างบวกและลบ ในการที่จะจัดการให้เข้ากับความเครียดมนุษย์ อาจปรับตัวได้หลายวิธีอาจหลีกเลี่ยงหรือป้องกันบางอย่างเกี่ยวกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดมนุษย์ อาจจำกัด ลด หรือ แก้ไขความเครียดนั้น ๆ มีบ่อยครั้งที่มนุษย์แสวงหาหรือต้องการเผชิญความเครียด เพื่อเป็นการท้าทายหรือเพื่อให้ตนเองคุ้นเคยกับความเครียด จะได้ระวังตนเองและเสริมสร้างตนเองให้แข็งแกร่ง และองอาจขึ้น ในการปรับตัว

ของร่างกาย เมื่อได้รับความเครียด จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงภายในร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดการเพิ่ม หรือลดการทำงานของร่างกายได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรง การประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย และวิถีทางการปรับตัวของมนุษย์ ไวเออร์ ได้กำหนดลักษณะดัชนี ตัวบ่งชี้ของความเครียด (Stress Index) ไว้ 6 ประการ คือ

1. ผลของความเครียด (Stress Quotient) เป็นสัดส่วนในระหว่างความเครียดเฉพาะ(Specific Stress) และผลรวมของความเครียด (Total Stress) ซึ่งมนุษย์ได้ประสบในช่วงเวลาหนึ่งมาแล้ว โดยที่ผลรวมของความเครียดเป็นความเครียดที่สะสมอยู่ จากประสบการณ์ในอดีต และยังมีผลต่อมนุษย์ในปัจจุบัน เช่น ความกลัว ความกังวล ความล้มเหลว ความพิการ หรือความต้านทานร่างกาย
2. สัดส่วนของความเครียดที่สังเกตเห็น และตามคำบอกเล่า (Objective and Subjective Ratio) เป็นความสัมพันธ์เชิงปริมาณระหว่างความเครียดที่วัดได้จากการสังเกตของเราเอง และความเครียดที่ได้จากคำบอกเล่า หรือแปลความ
3. ความรุนแรงความเข้มข้น ของความเครียด (Intensity of Stress) เป็นการแบ่งความเข้มของความเครียดออกเป็นระดับสูง (Severe) ปานกลาง หรือต่ำ (Mild) ถ้าความเครียดสูงย่อมต้องการความช่วยเหลือด้วยการลด ถ้ามีระดับปานกลาง หรือต่ำย่อมต้องการการประคับประคอง การดูแลจึงต้องขึ้นอยู่กับความคงทนของอวัยวะนั้น ๆ ต่อความเครียด และทิศทางของความเครียด
4. ขอบเขตของความไม่สมบูรณ์ (Scope of Impact) เป็นการกระจายของความเครียด เช่น เฮอร์เซ็นต์ของเนื้อเยื่อที่ถูกทำลาย หรือมีการเปลี่ยนแปลง
5. ความไวในการเกิด (Speed of Impact) ระยะเวลาของการเกิดสิ่งเร้าที่แตกต่างกันไป
6. ระยะเวลาที่เกิด (Duration) ย่อมให้ผลที่เฉพาะต่อภาวะความเครียดและการปรับตัวของร่างกายแล้วแต่ละบุคคล

ในช่วงที่ร่างกายมีการปรับตัว อันเนื่องมาจากภาวะความเครียด โจอัน ไวเออร์ (สุศักดิ์ ศึกษารักษ์, 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 หรืออาการแสดงออกซึ่งแสดงถึงการเปลี่ยนแปลง ของระบบต่อมไร้ท่อ ระบบประสาท การทำงานของเซลล์ และการเปลี่ยนแปลงทางเคมี ที่มีต่อภาวะความเครียดทางชีววิทยา และทางจิตใจ
4. การเปลี่ยนแปลงทางกิจกรรม (Activity Change) เป็นการตอบสนองของร่างกายทั้งตัวทำให้เกิดพฤติกรรม 6 อย่าง ซึ่งสามารถจะสังเกตหรือค้นหาได้ เช่น การใช้แบบแผนของพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงทางด้านการควบคุมพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงทางด้านการไวต่อสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลง ทางสรีระวิทยา และพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการรับรู้ต่อความจริงบิดเบือนไป

: ทฤษฎีของนิวแมน (สฤศักดิ์ ศานนุจารย์. 2536 : 32 – 33 ; อ้างอิงมาจาก Newman) ได้กล่าวไว้ว่า ต้นเหตุของความเครียดที่อาจจะมาจากภายในตัวบุคคล ระหว่างบุคคล หรือภายนอกบุคคลก็ได้

1. ภายในตัวบุคคล คือ แรงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล เช่น การเรียนรู้ ภาพลักษณ์ (Self Image) ที่เปลี่ยนแปลงไป

2. ระหว่างบุคคล คือ แรงที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คน หรือมากกว่านี้ เช่น ความคาดหวังเกี่ยวกับบทบาทของแต่ละคนในครอบครัวและสังคม ความสัมพันธ์ในครอบครัว และวัฒนธรรม

ทฤษฎีของกลุ่มที่เชื่อในอิทธิพลของสังคม ประเพณี และวัฒนธรรม (Social – Cultural Concept) (สฤศักดิ์ ศานนุจารย์. 2536 : 33) ซึ่งกล่าวไว้ว่า ความผิดปกติทางจิตอาจเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม ความบีบคั้นในเรื่องของการทำงาน การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ความเชื่อในบางเรื่องในวัยที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เช่น วัยชรา วัยเด็ก หรือวัยเข้าทำงานใหม่ นอกจากนี้ในวัยกลางคน (25 – 35 ปี) เป็นวัยทำงาน ต้องรับผิดชอบ บางคนเพิ่งแต่งงานใหม่ หรือมีลูกคนแรกต้องปรับตัวต่อปัญหาต่าง ๆ อย่างมาก ถ้าประสบความสำเร็จก็จะมีสุขภาพดีเป็นสุข ถ้าล้มเหลวก็ทำให้เป้าหมายต่อชีวิตและความวิตกกังวล ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ในบางกรณีอาชีพการงานก่อให้เกิดความเครียดทางใจ เช่น การขัดแย้งกับหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ความไม่พอใจ ไม่สนใจในงานอาชีพ ต้องทนทำงานที่ไม่ชอบเพราะฐานะทางเศรษฐกิจไม่อำนวย ความกลัวว่าจะต้องรับผิดชอบมากขึ้นเมื่อได้เลื่อนตำแหน่ง และในทางตรงกันข้ามบางคนที่ไม่ได้การสนับสนุนในตำแหน่งหน้าที่ ทำงานมานานแต่ไม่ได้เลื่อนขั้นเลย ความรู้สึกไม่มั่นคงในงานอาชีพ หรือความยากแค้นที่มีขึ้นเมื่อว่างงาน สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดและความกดดันทางอารมณ์ ถ้ามีมากอาจทำให้เกิดความแปรปรวนทางจิต และประสาทได้

สรุปได้ว่า ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดเป็นแนวคิดพื้นฐาน ที่มองความเครียดในลักษณะที่แตกต่างกัน ในด้านต่าง ๆ คือ ในด้านการทำงาน ทางด้านจิตวิทยา ทางด้านการมีผลต่อตัวบุคคล

2.1.3 สาเหตุของความเครียด

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

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งมีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเอง ได้แก่ การสูญเสีย หรือ เกรงว่าจะสูญเสียอวัยวะ บทบาทในสังคม อาชีพการงาน เป็นต้น

2. การได้รับอันตราย หรือ เกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ การพลัดพจากบุคคลที่ใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ การโต้แย้ง การพบเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดมาก่อน

3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม จะก่อให้เกิดความคับข้องใจ และความขัดแย้งขึ้น

ฟาร์เมอร์ และคณะ (Farmer and Others. 1984 : 20 – 27) แบ่งสาเหตุของความเครียดดังนี้

1. สาเหตุจากบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ซึ่งได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต สุขภาพ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของแต่ละบุคคล

2. สาเหตุจากการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงิน

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) หมายถึง สาเหตุที่เป็นมาจากการปะทะสังสรรค์กับคนอื่น ๆ ได้แก่ ครอบครัว คู่สมรส เพื่อนที่ทำงาน เป็นต้น

4. สาเหตุมาจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุสัมพันธ์กับประสบการณ์การทำงาน และการดำเนินชีวิต

จินตนา ยูนิพันธุ์ (2527 : 81 – 88) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดเป็น 2 ประเภท คือ

1. สาเหตุภายในบุคคล (Intrapersonal) เป็นแรงที่เกิดขึ้นภายในบุคคล เช่น การตอบสนองต่อเหตุการณ์เฉพาะอย่าง อัตลักษณ์ (Self Image) ที่เปลี่ยนไปและการเรียนรู้ต่าง ๆ

2. สาเหตุระหว่างบุคคล (Interpersonal) เป็นแรงที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล 2 คน หรือมากกว่านี้ เช่น ความคาดหวังเกี่ยวกับบทบาทของแต่ละบุคคลในครอบครัวและในสังคม ความสัมพันธ์ในครอบครัว และวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ

ฐิติชัย ปานปรีชา (2529 : 486 – 488) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความเครียดไว้ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคนสามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้น เมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุความเครียดนี้ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือได้ผ่านการทำงานติดต่อกันนาน

1.1.2 ร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอไม่ถูกสุขลักษณะทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ทำให้ไม่ย่อยอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลาย หรือทำงานไม่ได้ดี เสียน้ำ เสียเลือด เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดจะไปกดประสาท ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่าง สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.1 ทัศนคติที่ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ทัศนคติดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกขไม่สบายใจโดยเฉพาะความเศร้าทำให้รู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดถึงรู้ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวางจะทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมา

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.3.1 เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ได้ดีสมบูรณ์แบบ มีระเบียบเสมอ เป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนัก และต้องทำงานทุกอย่างด้วยตัวเองของตัวเองจึงเกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.2 เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถเปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วยทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.3 เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเองต้องอาศัยความคิด คำแนะนำและกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความกลัววิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

2. สาเหตุจากภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สินหน้าที่การงาน การตกงาน หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่งหรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่า ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากนักน้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ ๆ มีบุตรเป็นคนแรก วิทยาลัยประจำเดือน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทำให้ต้องปรับตัวก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันโดยไม่คาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายงาน การย้ายที่อยู่

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย น้ำท่วม และไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของที่ทำงาน

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

2.6 สภาพสังคม มีคนหลังไหลเข้ามาอยู่หรือหางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อย ๆ อยู่กันแออัด ยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวก เพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2541 : 99 -100) กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดว่าเกิดจากสาเหตุภายนอกและภายในตัวบุคคล ดังนี้

1. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคมและมนุษยสัมพันธ์ และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการดำเนินชีวิต

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

1.2 สังคม และสัมพันธภาพกับคนอื่น ได้แก่ ความไม่ปรองดองกันของบุคคลใน

ครอบครวั การทะเลาะเบาะแว้งและการโต้เถียงกัน การอิจฉากันเป็นต้นเหตุของการมีจิตใจไม่สงบ สภาพความเป็นอยู่ที่แออัด ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุแห่งความเครียด เช่น การทะเลาะวิวาท การใช้คำพูดเสียดสีกัน การแก่งแย่งชิงดีกัน การขาดเพื่อน ต้องอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยวก็ทำให้เกิดภาวะเครียด เป็นต้น

1.3 สภาพการณ์ และเหตุการณ์อื่น ๆ ในชีวิต ได้แก่ การได้รับบาดเจ็บ ความเจ็บป่วย การสูญเสีย เช่น สูญเสียอวัยวะ บุคคลอันเป็นที่รัก และสถานภาพทางสังคม การถูกไล่ออกจากงาน การเกษียณอายุ เป็นต้น

นอกจากนี้ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นต้นว่า การแต่งงาน การมีบุตร การขึ้นบ้านใหม่ การสร้างครอบครัวใหม่ การเลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงาน การเข้าทำงานใหม่ก็เป็นเหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุของภาวะเครียดได้เช่นกัน เหตุการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวและการปรับตัวนั้นหากไม่มีประสิทธิภาพจะทำให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2. สาเหตุภายในตัวบุคคล ได้แก่ โครงสร้างของร่างกาย และสภาวะทางสรีรวิทยา ระดับพัฒนาการ และการรับรู้ของบุคคล

2.1 โครงสร้างทางร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา เป็นส่วนที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ บางคนรับเอาส่วนที่ดีของพ่อแม่มา ทำให้มีโครงสร้างร่างกายที่สมบูรณ์และมีสุขภาพดี บางคนรับเอาส่วนค้อยพ่อแม่ ทำให้ร่างกายเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

2.2 ระดับพัฒนาการ ระดับพัฒนาการทางจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อการรับรู้และแปลเหตุการณ์ บุคคลที่มีระดับพัฒนาการที่ไม่ดี ทำให้มีการรับรู้เหตุการณ์แบบเด็ก ๆ ซึ่งยังผลให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข ก่อให้เกิดความเครียดตามมาอีก

2.3 การรับรู้ และการแปลเหตุการณ์ การที่เราจะมีอารมณ์ กลัว โกรธ เกลียด หรือกังวลได้นั้นขึ้นอยู่กับ การรับรู้ และการแปลเหตุการณ์ของเรา การรับรู้จึงเป็นตัวการสำคัญในการที่จะทำให้บุคคลสนองตอบต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดี หรือในทางที่เลวร้าย

จากสาเหตุของความเครียด สรุปได้ว่า ความเครียดเกิดจากสาเหตุทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล สาเหตุภายในตัวบุคคล สาเหตุภายในตัวบุคคลแบ่งเป็น สาเหตุทางร่างกาย และสาเหตุทางจิตใจ สาเหตุภายนอกตัวบุคคล เช่น การสูญเสียสิ่งที่รัก การเปลี่ยนแปลงในชีวิต บรรยากาศ ฯลฯ

2.1.4 ประเภทของความเครียด

แกลลาเจอร์ (Gallagher, 1979 : unpagged) แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดทางร่างกาย เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มีมารบกวน หรือ ถูกความต่อร่างกาย อาจเป็นสิ่งที่เกิดจากภายในตัวบุคคลเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย ความเจ็บป่วย เป็นต้น หรืออาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกายคน เช่น ความร้อน ความเย็น การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

2. ความเครียดทางจิตใจ เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มีมารบกวน หรือถูกความต่อจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของคน อาจเกิดจากภายในตัวบุคคลเอง เช่น ความรู้สึกผิดหวัง สภาพสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ หน้าที่การงาน และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม เป็นต้น

มิลเลอร์ และกิน (Miller and Keane, 1972 : 915 – 916) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดทางด้านร่างกาย หมายถึง ประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย ซึ่งแบ่งออกเป็น

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน(Emergency Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างทันทีทันใด

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างต่อเนื่อง เช่นการเปลี่ยนแปลงตามวัย

2. ความเครียดทางด้านจิตใจ หมายถึง สภาพการณ์ที่เป็นผลกระทบให้เกิดความคับข้องและขัดแย้งในจิตใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เมื่อคิดว่าจะเกิดอันตราย

นฤมล กิตติขยานนท์ (2529 : 71) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท

1. ความเครียดที่มีได้เกิดจากงาน(Non — Job Stress) เป็นความเครียดในชีวิตประจำวันของคนเรา เช่น พี่น้องทะเลาะกัน หรือภาวะเจ็บป่วยของคนในครอบครัว เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากงาน(Job Stress) เป็นความเครียดที่บุคคลได้รับจากการทำงาน เช่น ปัญหาต่างๆ ที่พบในที่ทำงาน ความกลัวว่าจะถูกไล่ออกจากงาน หรือกลัวว่าจะไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

2.1.5 ระดับความเครียด

เจนิส (อรุณเดช จันทรจามศรี. 2542 : 30 ; อ้างอิงมาจาก Janis. 1968 : 4634 — A) ได้แบ่งระดับของความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในช่วงสั้น ๆ อาจแค่นาที หรือชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น อาจเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน การมาไม่ทันเวลานัด

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดชนิดรุนแรงกว่าชนิดแรก อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมง หรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่เนืองเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน เช่น การตายของบุคคลใกล้ชิด ความเจ็บป่วยที่รุนแรง

สะอึง อุภิปาลกุล(2525 : 9) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ เช่นกัน คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย และสิ้นสุดลงในระยะเวลาสั้น ๆ อาจเป็นเพียงเล็กน้อย และสิ้นสุดลงในระยะเวลาสั้น ๆ อาจเป็นเพียงวินาที หรือชั่วโมง เช่น การพลาดเวลานัดหมาย

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าในระดับแรก อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมง หรือเป็นวัน ซึ่งมีสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลมากกว่าสาเหตุในระดับแรก เช่น ความเครียดจากงานหนัก ความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้อาจแสดงอาการอยู่เนืองเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี โดยมีสาเหตุรุนแรงมาก หรือจากหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียสิ่งของหรือบุคคลอันเป็นที่รัก การเจ็บป่วยรุนแรง ซึ่งมีผลต่อการดำรงชีวิต เช่น พิการ เป็นต้น

✕ ชูทิพย์ ปานปรีชา (2534 : 483) ได้แบ่งเป็น 3 ประการ คือ

ระดับแรก เป็นภาวะที่จิตใจมีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือว่าเป็นภาวะปกติของทุกคนขณะเผชิญปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง

ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่ปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่แสดงออกให้เห็น โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต

ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง หรือความเครียดมากในร่างกาย จิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจให้เห็นชัดมีพยาธิสภาพ หรือป่วยเป็นโรค ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแล ช่วยเหลือ รักษาตัวแม้ว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยเหลือ

กรมสุขภาพจิต (2539 : 3 – 4) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ จะมีผลผลักดันการทำงานให้ดีขึ้น ไม่เกียจคร้าน หรือนิ่งเฉย
2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อการกระทำ เช่น รับประทานอาหารมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ คิดเหล้าคิดยาเสพติด เป็นต้น
3. ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดการกระทำที่ก้าวร้าว ซึมเศร้าหรือวิตกกังวลจริต ไม่สามารถควบคุมตนเองได้
4. ความเครียดในระยะยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้ เช่น โรคหัวใจโรคกระเพาะ และโรคอื่น ๆ รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้น

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียด สรุปได้ว่า บุคคลแต่ละคนจะมีความเครียดไม่เท่ากัน สามารถจัดแบ่งระดับความเครียดไว้ได้เป็น 3 ระดับ คือ ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับปานกลาง และความเครียดระดับสูง

2.1 อาการของความเครียด

สันต์ หัตถิรัตน์ (2534 : 36) ได้กล่าวถึงอาการของความเครียดไว้ดังนี้

1. หงุดหงิด เป็นลม เช่น ตื่นเต้นจนเป็นลม ตกใจจนเป็นลม เป็นต้น
2. หน้าซีดหรือหน้าแดง เช่น ตกใจจนหน้าซีด โกรธจนหน้าซีดหรือหน้าแดง อายจนหน้าแดง เป็นต้น
3. ใจเต้นใจสั่นหรือรู้สึกหัวใจเต้นแรง
4. ปวดศีรษะ มึนศีรษะหรือรู้สึกศีรษะเบา ตัวเบา หรือรู้สึกโหวง ๆ ไม่เป็นตัวของตัวเอง
5. มือเท้าเย็นและอาจมีเหงื่อออกตามมือตามเท้า เช่น เวลาตกใจ เวลาประหม่า อาย เป็นต้น
6. หงุดหงิดง่าย โมโหง่ายหรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่สมควร
7. นอนไม่หลับหรือหลับยาก หลับแล้วต้องตื่นบ่อย ๆ หรือฝันทั้งคืนโดยเฉพาะมักฝันร้าย
8. เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารผิดปกติ คนส่วนใหญ่เวลาเครียดจะเบื่ออาหารและร่างกายจะผอมลง ๆ แต่บางคนเวลาเครียดกลับกินมาก กินตลอดหรือกินบ่อยจนอ้วนขึ้นอย่างรวดเร็ว
9. ปวดท้อง ท้องเสีย หรือท้องผูก แต่บางคนท้องเสียพอลายเครียดก็เป็นปกติ บางคนเครียดแล้วท้องผูก
10. ปัสสาวะบ่อย ๆ เช่น เวลาเข้าห้องสอยหรือเข้าพบผู้ใหญ่ เป็นต้น
11. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่อหน่าย ท้อถอยหรือไม่มีกำลังใจที่จะทำงาน

12. หายใจไม่สะดวก หายใจขัด หายใจไม่เต็มที่ เหนื่อยหอบ ถ้าเป็นมากอาจมีอาการมือเท้าชาเหมือนเป็นเหน็บชา นิ้วมือนิ้วเท้าจะแข็งเกร็ง แขนขาจะแข็งเกร็ง และเกิดอาการปวดเมื่อยทั้งตัวได้ พรินรินด์ อุดมถาวรสุภ (2537) ได้แบ่งอาการต่าง ๆ ของความเครียดออกเป็น 4 ด้านคือ

1. ด้านอารมณ์ เมื่อเกิดความเครียดขึ้น อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไป เช่น เศร้า โกรธ
2. ด้านการเคลื่อนไหว จะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ หรือการพูดจาผิดปกติ
3. ด้านสรีระ จะมีการเพิ่มของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต คือ อิพิเนเฟริน และ นอริ-อิพิเนเฟริน และชีพจร ความดันโลหิตจะสูงขึ้น
4. ด้านการรับรู้ เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ทำให้การรับรู้เสียไป รวมทั้งการตัดสินใจด้วย แต่จะรุนแรงแค่ไหน ขึ้นอยู่กับระดับความเครียด ในระดับความเครียดน้อย หรือปานกลาง จะส่งเสริมการรับรู้ได้ด้วย

ดูแกนและคณะ (Dougan et al. 1986 : 191 — 198) ได้กล่าวถึงอาการของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิด จุกจิก กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืม เบื่อหน่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ (Organ) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อยท้องเสียหรือท้องผูกบ่อย ๆ เป็นต้น
3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือและนิ้วสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึดหดตะกุกตะกัก ขบถรามบ่อย ๆ คาพรั้มัว ปวดหลัง เป็นต้น
4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่น ลุกสี่ลุกกลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนต่อ ความต้องการทางเพศลดน้อยลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือไปพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 7) ได้อธิบายว่า ตามปกติความเครียดภายในจิตใจจะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ได้แก่ ปวดศีรษะ หลับยาก หรือหลับไม่สนิท เหนื่อยง่ายกว่าปกติ กินมากกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร ท้องผูก หรือท้องเสียบ่อย ๆ ท้องอืดท้องเฟ้อ รู้สึกตื้อตัน หรือตกใจง่าย ผื่นร้าย หายใจไม่เต็มที่ หรือถอนหายใจบ่อย ๆ ประจําเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง หงุดหงิดกับคนรอบข้าง ปวดต้นคอ และไหล่ มือเท้าเย็น ใจสั่น ไม่มีสมาธิ

* สรุปได้ว่า อาการของความเครียด จะแสดงออกให้สังเกตและประเมินได้ 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เมื่อบุคคลเกิดความเครียดทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และชีวเคมีแล้ว พบว่า บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยเพื่อให้เข้าสู่ภาวะสมดุล

2.1.7 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน

กูปทา (รัชดา เที่ยมยิ่งพานิช. 2531 : 28 ; อ้างอิงมาจาก Cupla) ได้กล่าวว่า ภาระหน้าที่และความรับผิดชอบต่อผู้อื่นมีผลต่อความเครียด

* อมรากุล อินโชนานนท์ (2533 : 24 — 25) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน

1. สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เสียงที่ดังมาก ๆ ความร้อน การสั่นสะเทือน สารเคมี ตลอดจนการต้องเผชิญกับความเสี่ยงต่อชีวิต

2. เวลาในการทำงาน ต้องอยู่เวรหรือทำงานเป็นกะ ทำให้ต้องปรับตัวในเรื่องการกิน การนอน และการทำกิจกรรมในสังคม ซึ่งจากการศึกษาพบว่า คนงานที่ต้องทำงานเป็นกะ มักจะบ่นในเรื่องความเมื่อยล้า อ่อนเพลีย และโรคกระเพาะอาหาร มากกว่าผู้ที่ทำงานตามปกติในเวลากลางวัน

3. ลักษณะของงาน ต้องทำงานติดต่อกันเป็นเวลาหลายชั่วโมง มีช่วงเวลาดึกผ่อนน้อย

4. การใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย ถ้าคนงานไม่มีความรู้ หรือไม่ได้รับการฝึกฝนมาก่อน ทำให้ขาดความชำนาญ ทำงานไม่ได้ดี อาจถูกตำหนิติเตียน หากผิดพลาดมาก ๆ ต้องออกจากงานก็จะทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจได้

5. มีปัญหาส่วนตัว เช่น สุขภาพไม่ดี ต้องรับผิดชอบครอบครัวทั้ง ๆ ที่มีรายได้น้อยปรับตัวกับถิ่นที่อยู่ใหม่ หรืออาหารการกินไม่ได้ มีมนุษยสัมพันธ์ไม่ดีกับผู้ร่วมงาน เป็นต้น

ลีวิน และซอร์ฟสัน (Levine and Sorfson, 1980 : 66 – 104) ได้แบ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. ความเครียดจากการทำงานในองค์กร (Stress of Organizational Careers) ซึ่งประกอบด้วยปัญหาต่อไปนี้

1.1 ความมั่นคงของการจ้าง เป็นปัญหาที่สำคัญที่สุด เนื่องจากถ้าคนดกงาน นอกจากจะทำได้แล้ว ยังทำให้รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า และเกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทของสมาชิกในครอบครัวด้วย

1.2 ตำแหน่งของอาชีพ (Career Sequence)

1.3 องค์การนั้นเลิกกิจการ

2. ความเครียดจากงานที่ได้รับมอบหมาย (Task Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจาก

2.1 ลักษณะงานที่ทำ เช่น ความยากง่ายของงาน ความคล่องตัวของงาน (Flow of Work)

2.2 ความพึงพอใจในงาน

3. ความเครียดจากโครงสร้างขององค์กร (Organization Structural Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจาก ลักษณะของกลุ่มบุคคล ที่ทำให้รู้สึกต้องการที่จะทำงานร่วมกันในองค์กรหรือไม่ เช่น การยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การที่ต้องยอมรับที่จะทำงานตามคำสั่ง การให้ความร่วมมือกับเพื่อนร่วมงาน ต้องทำงานกับคนที่ตนไม่ชอบ ต้องรอคอยคนที่มาทำงานสาย เป็นต้น

สตีเยร์ (Steers, 1984 : 509 – 521) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานออกเป็น 3 ส่วน คือ

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

2. ปัจจัยด้านองค์กร ได้แก่ ความแตกต่างของอาชีพ ความคลุมเครือในบทบาท ความขัดแย้งในบทบาท บทบาทมากหรือน้อยเกินไป การรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น และการขาดการมีส่วนร่วม

ไอแวนแซวิช และแมตเตอรสัน (Ivanecovich and Matteson, 1987 : 372) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานออกเป็น 4 ส่วนคือ

1. ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ภูมิสำเนา การศึกษา และสุขภาพ

2. ปัจจัยด้านความแตกต่างในการรับรู้ ได้แก่ บุคลิกภาพ ความอดทนต่อปัญหา และความเชื่ออำนาจภายนอกตน

3. ปัจจัยภายในองค์กร แบ่งเป็นระดับบุคคล ได้แก่ ความคลุมเครือในบทบาท

ความขัดแย้งในบทบาท ปริมาณของงาน ความรับผิดชอบต่อกัน และสิ่งของ ระดับกลุ่ม ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความขัดแย้งภายในกลุ่มระดับองค์การ ได้แก่ สภาพแวดล้อมในองค์การ บรรยากาศในองค์การ และการจัดองค์การ

4. ปัจจัยนอกองค์การ ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัยและการเดินทาง

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน มีทั้งด้านบุคคล ปัจจัยด้านองค์การ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อความเครียดของบุคคลทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้รักษาสมดุลของตนเองไว้ได้

2.1.8 ผลของความเครียด

ฟาร์เมอร์ และคนอื่นๆ (Farmer and other, 1984 : 24) กล่าวว่า โดยทั่วไปผลของความเครียดจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึก หรืออารมณ์ ได้แก่ ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว ความซึมเศร้า รวมทั้งมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ระบบทางเดินอาหารผิดปกติ เป็นต้น ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

นงควาญ ผาสุก (2528 : 9) ได้กล่าวว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์จะตอบสนองต่อความเครียดดังนี้

1. ด้านร่างกาย มีอาการใจสั่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ปวดหัว หายใจเร็ว น้ำตาลในเลือดเพิ่ม แขนขาอ่อนแรง ท้องเดิน ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออก ร้อนหรือขาดความอบอุ่น มีอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อต่าง ๆ เช่น กระเพาะอาหาร และลำไส้

2. ด้านอารมณ์และจิตใจ คนที่มีความเครียดอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไป เช่น กลัว วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธ ซึมเศร้า รู้สึกผิด และอึดอัดใจ

3. ด้านพฤติกรรม เช่น กระสับกระส่าย นิ่งไม่คิด การตัดสินใจและการเรียนรู้จะเสียไป แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ลักษณะงานความรุนแรงของความเครียด ความแตกต่างระหว่างบุคคล งานที่ยุ่งยาก สลับซับซ้อนที่ต้องใช้สมาธิมาก ทำให้เกิดผลเสีย

อัมพล สุอำพัน (2533 : 92) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดไว้ดังนี้

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

2. ผลเสียต่อจิตใจ ทำให้จิตใจไม่มีความสุข นอนไม่หลับอาจเกิดโรคจิต หรือโรคประสาท เกิดความรู้สึกท้อแท้ หดหู่ตายอยาก คิดสุรยาเสียดใจ เกิดอุบัติเหตุ เพราะความเมื่อยล้า ใจลอย คิดมาตัวตาย ครอบครัวไม่มีความสุข หย่าร้าง อุบัติเหตุเปลี่ยนแปลง เป็นต้น

สันต์ หัตถิรัตน์ (2534 : 35 – 38) ได้กล่าว ความเครียดยังสามารถทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้อย่างมากมาย ถ้ามองข้ามสาเหตุของความเครียด และไม่ได้ให้การรักษาหรือป้องกันเท่าที่ควรโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคหัวใจ ไขมันหัวใจ โรคกระเพาะ ลำไส้เป็นแผล ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคเมะเร็ง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข(2540 : 9) ได้อธิบายว่า หากปล่อยให้ตัวเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานานโดยไม่ได้อ่อนคลายเลย จะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยรุนแรงได้ เช่น โรคประสาท โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเมะเร็ง ฯลฯ

สรุปได้ว่า ความเครียดอาจเป็นผลให้เกิดโรคต่าง ๆ มากมายทั้งโดยตรง และโดยอ้อม แต่ผลของความเครียดก็ใช่ว่าจะมีโทษอย่างเดียว บางครั้งอาจเป็นสิ่งช่วยเสริมการปฏิบัติงานได้ ถ้ามีปริมาณที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติงาน

* 2.1.9 การวัดความเครียด

การวัดความเครียดนั้นยังไม่มีเครื่องมือที่วัดได้โดยตรง เพราะความเครียดเป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิด เป็นนามธรรมไม่สามารถวัดโดยตรงได้ แต่สามารถประเมินได้ทางอ้อมจากอาการแสดงทางกาย (Physical Symptoms) และปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction)

ซูทิจัย ปานปรีชา (2529 : 482) กล่าวว่า การที่จะทราบได้บุคคลมีความเครียดหรือไม่และมากน้อยเพียงใดนั้นมี 2 วิธีดังนี้

วิธีแรก สังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาในตัวคน ทั้งทางด้านอารมณ์ คำบอกเล่า พฤติกรรมรวมทั้งอาการต่าง ๆ เช่น อารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ปั่นถึงปัญหาที่มีแสดงอาการเหน็ดเหนื่อย ถอนหายใจ สิ้นหน้ำ กระสับกระส่าย ตลอดจนการแสดงพฤติกรรมที่ผิดไปจากเดิม หรือมีความแปรปรวนทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย โดยมีสาเหตุมาจากการมีงานที่ต้องรับผิดชอบมาก การมีปัญหาและการแก้ปัญหาไม่ตก 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) /แบบทดสอบที่กล่าวมานี้โดยเฉพาะ HOS ใช้ได้ง่าย รวดเร็ว เนื่องจากมีคำถามให้ตอบเพียง 20 ข้อ สามารถตรวจหาความเครียดรายบุคคล และสำรวจความเครียดของชุมชนได้ด้วย

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

1. ความวิตกกังวล (Anxiety)
2. ความซึมเศร้า (Depression)
3. ความรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว (Irritability)
4. อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางกาย (Somatic Complaints)

จากเอกสารต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ปฏิกริยาที่บุคคลแสดงออก สามารถวัดได้จากแบบทดสอบ เช่น HOS, SCL - 90, CMI และแบบทดสอบความเครียดของคูแกน และคนอื่น ๆ ซึ่งจะทราบได้ว่าบุคคลใดมีความเครียดมากหรือไม่มากน้อยเพียงใด

2.1.10 วิธีลดความเครียด

: สมศรี กันธมาลา (2533 : 72) กล่าวไว้ว่า การขจัดความเครียดทางกายได้ผล คือ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ส่วนการขจัดความเครียดทางจิตได้ผลดี คือ การฝึกสมาธิ การจะคลายเครียด ควรพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หลีกเลี่ยงสิ่งนั้นหรือสร้างบรรยากาศ เพื่อคลายความเครียด ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. การทำงานให้สนุก
2. ทำงานให้เป็นระบบ
3. การพูดออกมามาก ควรระบายปัญหาให้คนใกล้ชิดรับฟัง ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายความไม่สบายใจลง

4. ระวังความโกรธ
5. ทำจิตใจให้ว่าง ให้นึกถึงศาสนา คำสอนของพระพุทธเจ้า
6. หาที่พึ่งทางใจ เช่น จากผู้ใหญ่ คนใกล้ชิด สิ่งศักดิ์สิทธิ์
7. การบริหารจัดการ เช่น การนั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ
8. บริหารเวลา จัดเวลาในการทำงาน พักผ่อน
9. ฝึกให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ
10. ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์
11. มีอารมณ์แจ่มใส ทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ อาบน้ำอุ่น และพูดคุยกับเพื่อนสนิท

การณ รุจนเวช (2538 : 125) การลดเครียด ไม่ใช่เพียงแต่จะใช้อารมณ์ระบายเท่านั้นยังมีวิธีอื่น ๆ อีก บางวิธีก็ช่วยเสริมสุขภาพจิตได้บางวิธีก็เป็นการทำลายวิธีที่ใช้ได้ผลมีดังต่อไปนี้

1. การร้องไห้ การร้องไห้เป็นวิธีที่ช่วยลดความเครียดได้ด้วยการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่มีผลมาจากความเครียดอีกทั้งช่วยระบายความในใจได้ดีกว่าการพูด จึงไม่จำเป็นว่าเป็นชายออกสามศอกแล้วจะร้องไห้ไม่ได้ ผู้สูญเสียคนรักไปนั้น วิธีปลอบโยนจึงไม่ใช่การห้ามเขาร้องไห้ วิธีปลอบที่ดีที่สุดคือ การแสดงความรัก ความเข้าใจในความรันทดของเขาด้วยการอยู่ใกล้หรือประคองไว้ด้วยอ้อมแขนที่หนักแน่นและอบอุ่น ปลอบให้เขาร้อง

2. ออกกำลังกาย การเดิน เต้นรำ เล่นกีฬาที่ถนัด รวมทั้งการเต้นแอโรบิก เหล่านี้ช่วยลดความเครียดในอารมณ์ได้ดียิ่ง ทั้งยังช่วยเพิ่มพูนพละนามัยของตนเองด้วย

3. ทำงานหนัก ทำงานทั่วไปทำ เช่น ล้างถ้วยชาม ปัดกวาด ดูดฝุ่นบ้าน ทำอาหาร ทาสีบ้าน ซ่อมสิ่งชำรุดเสียหาย เหล่านี้จะช่วยให้ใจไม่หมกมุ่นกับอารมณ์ขุ่นเคือง

4. นั่งสมาธิ การนั่งสมาธิช่วยระงับคลื่นอารมณ์ได้ดียิ่ง การตะโกนกรีดเสียง เป็นสิ่งที่คนส่วนมากรู้จักวิธีการโดยธรรมชาติ แทนที่จะทุบตีกัน กลับไปหาหมุมเรียบ ๆ ไม่มีคนเห็นไม่มีคนได้ยินแล้ว ร้องตะโกนกรีดเสียง ก็จะช่วยระบายความเครียดไปได้เช่นกัน

5. พักผ่อน ด้วยการอ่านหนังสือ ดูหนังละคร ฟังเพลง เล่นเกมต่าง ๆ เป็นวิธีที่ช่วยคลายความเครียดได้ดีเช่นกัน

6. ผ่อนคลายใจ การหายใจเป็นธรรมชาติวิสัยของผู้มีชีวิต โดยไม่ต้องสอนแต่การผ่อนคลายใจเพื่อการมีชีวิตที่สมบูรณ์นั้นเป็นเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจและฝึกฝน วิธีนั้นคือการผ่อนคลายใจลึก ๆ ซึ่งทำได้ในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

- 6.1 นอนลงบนพื้นปูด้วยผ้าห่ม งอเข่า เท้าห่างจากกันประมาณ 8 นิ้ว เหยียดปลายเท้าไปข้างหน้า ผ่อนหลังต้องตรงกับพื้น

- 6.2 สำนวญดูความตึงเครียดของร่างกาย

6.3 วางมือซ้ายบนหน้าท้อง มือขวาบนหน้าอก

6.4 หายใจเข้าช้า ๆ และลึก ๆ ทางจมูกให้เต็มท้อง ดันลมหายใจเข้าสู่ท้องให้สังเกตว่ามีอวัยวะบนหน้าท้องถูกดันขึ้น และหน้าอกเครื่องอยู่ได้มีอวัยวะเพียงน้อย

6.5 ต่อไปให้หายใจเข้าทางจมูก และหายใจออกทางปากทำเสียงเหมือนเป่าลม ปาก ลั้น และกรามจะคลายเครียด ให้หายใจช้า ๆ ลึก ๆ นาน ๆ ที่ทำให้หน้าท้องขึ้นและลง ให้ใส่ใจต่อความรู้สึกของการหายใจ ซึ่งจะทำให้เรารู้สึกคลายความเครียด

6.6 ดำเนินการหายใจเช่นนี้ต่อไปประมาณ 5 หรือ 10 นาที ทำวันละครั้งถึงสองครั้งสักสองอาทิตย์ ถ้าต้องการก็อาจเพิ่มเวลาขึ้นเป็นวันละ 20 นาทีก็ได้

6.7 พอเสร็จช่วงฝึกหายใจ ให้สำรวจดูความเครียดทั่ว ๆ ไปว่าคลายไปมาเพียงใดจากเริ่มต้น

เมื่อเข้าใจวิธีการผ่อนคลายใจดีแล้ว ต่อไปครั้งใดที่มีความเครียดก็จะสามารถผ่อนคลายใจได้ คือให้ลมหายใจเข้าออกปอดให้มากที่สุด การหายใจลึก ๆ ช้า ๆ และยาวนานนี้จะช่วยคลายความเครียดได้บ้าง วิธีการถอนหายใจที่จะช่วยคลายความเครียดได้มากมีดังนี้

7. การถอนหายใจ วิธีต่อไปคือ การถอนหายใจ เช่นเดียวกับการหายใจเพราะร่างกายไม่ได้รับออกซิเจนจนพอเพียง การถอนหายใจก็เช่นกัน ย่อมมีสาเหตุมาจากความรู้สึกหนักอึ้งบางอย่างที่ทำให้ร่างกายต้องคลายด้วยการถอนหายใจ ดังนั้นทุกครั้งที่มีความเครียด การถอนหายใจก็จะช่วยคลายความเครียดได้บ้าง วิธีการถอนหายใจที่จะช่วยคลายเครียดได้มากมีดังนี้

7.1 นั่งหรือยืนตรง

7.2 ถอนหายใจลึก ๆ หายใจออกเหมือนหมดช่วงขณะที่ลมหายใจออกจากปอด

7.3 อย่าคิดถึงการหายใจเข้า ปล่อยให้ลมหายใจเข้าตามธรรมชาติ

7.4 ทำแบบนี้ซ้ำ ๆ กันไป 8 ถึง 12 ครั้ง และสังเกตความรู้สึกคลายเครียด

กรมสุขภาพจิต (2541 : 102 – 104) เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดบุคคลจะประเมินสถานการณ์และปรับตัวเพื่อเผชิญกับความเครียด บุคคลที่สามารถรับรู้เหตุการณ์ได้อย่างถูกต้องปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่รับรู้เหตุการณ์ที่ผิดพลาด บุคคลจะมีกลไกการปรับตัวเพื่อเผชิญกับความเครียด(Coping Mechanism) ซึ่งเป็นแบบแผนพฤติกรรมที่บุคคลใช้เมื่อเผชิญกับสิ่งที่คุกคามต่อสุขภาพ เพื่อป้องกันตนเองเป็นการรักษาสมดุลของจิตใจที่ถูกกระทบ เพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยพัฒนามาจากการลองผิดลองถูก การเรียนรู้ในอดีตจนเป็นนิสัยของบุคคล จำแนกได้เป็น 3 ลักษณะคือ

1. การสร้างพลังภายในเพื่อเผชิญปัญหา เป็นวิธีชั่วคราวที่บุคคลใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด โดยอาจจะเป็นการประวิงเวลาชะลอความกดดันทางอารมณ์ ทำให้สามารถพิจารณาสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดในเวลาต่อมา ซึ่งบุคคลมักแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

1.1 การร้องไห้ เป็นการลดความเครียดทางอารมณ์ การร้องไห้ยังอาจได้รับความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น ทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีผู้ร่วมทุกข์และเข้าใจในความทุกข์ของตนเองอีกด้วย

1.2 การพูดระบายความรู้สึก ช่วยลดความกดดันทางอารมณ์ได้ ทำให้บุคคลมองเห็นสภาพการณ์ของตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น และอาจเกิดแนวความคิดใหม่ ๆ

1.3 การหัวเราะ เป็นการพยายามมองปัญหาด้วยอารมณ์ขัน ช่วยให้เห็นปัญหาความเป็นจริง เป็นการยอมรับความสะเทือนใจ ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ไม่เกรงเครียดกับชีวิตมากเกินไป

1.4 การคิดทบทวน การคิดทบทวนลำดับเหตุการณ์ ทำให้บุคคลเข้าใจปัญหามากขึ้น สามารถประเมินเหตุการณ์ได้ดียิ่งขึ้น อาจช่วยให้ยอมรับปัญหา หรือนำไปสู่การจัดการกับสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดได้

1.5 การแสวงหาที่พึ่งทางใจ เป็นการที่บุคคลต้องการความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่นหรือต้องการที่พึ่งทางใจจนกว่าจะสามารถรักษาสมดุลทางจิตใจได้ เช่น การยึดหลักธรรม การใช้บริการให้คำปรึกษา เป็นต้น

1.6 การหลับ การนอนหลับช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดีอย่างน้อยก็ช่วยให้บุคคลพักความเคร่งเครียดกับปัญหาระยะหนึ่ง เพื่อเตรียมพลังในการต่อสู้กับปัญหาเมื่อตื่นขึ้นมา

2. การพยายามกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นการพยายามนำกระบวนการการแก้ปัญหามาใช้ในการจัดการแก้ปัญหา โดยการเปลี่ยนแปลงตนเอง สิ่งแวดล้อมหรือ ทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมโดยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เช่น การเปลี่ยนนิสัยการทำงาน สิ่งแวดล้อมหรือทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมโดยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เช่น การเปลี่ยนนิสัยการทำงาน วิธีการเรียน การปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุนทรีย์ การลดความคาดหวังหรือเปลี่ยนค่านิยมของตนเอง เป็นต้น การพยายามกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อเผชิญปัญหาจึงเป็นการจัดการกับสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดระดับจิตสำนึก อาจจำแนกการพยายามกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็น 3 ลักษณะดังนี้

2.1 การต่อสู้ เป็นการพยายามเอาชนะอุปสรรคเมื่อมีความขัดแย้งในจิตใจด้วยการพิจารณาอย่างมีเหตุผลและตอบสนองสิ่งกระตุ้นในรูปการต่อสู้ ซึ่งแสดงออกในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ได้แก่ การใช้ความพยายามมากขึ้น การใช้ความยืดหยุ่นในการจัดการกับปัญหาหรือหาแหล่งช่วยเหลือเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหา

2.2 การหลีกเลี่ยง เป็นการปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่อยู่ยากซับซ้อนมากเกินไปเพื่อการปรับตัวที่ดีกว่า หรือยอมรับว่าสิ่งนั้นยากเกินไป ไม่เหมาะสมกับตนเอง และหาแนวทางไปสู่เป้าหมายใหม่ที่เหมาะสมกว่าแทนการดำเนินชีวิตอย่างไร้จุดหมาย

3. การใช้กลไกป้องกันทางจิต (Defense mechanisms) ลักษณะกลไกป้องกันทางจิตเป็นดังนี้

3.1 วิธีการที่บุคคลพยายามคุ้มครอง “ศักดิ์ศรี” ของตนเองและป้องกันตนเองจากความคิดวิตกกังวลระดับสูง

3.2 มีทั้งแง่บวก แง่ลบ โดยในแง่บวกจะเห็นว่า เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามสร้างสมดุลทางจิตใจ เพื่อคงไว้ศักดิ์ศรีของตน ส่วนในแง่ลบจะเห็นว่า เป็นการหลีกเลี่ยงจากความจริง

3.3 กลไกป้องกันทางจิตทุกชนิดลักษณะร่วม คือ การหลอกตนเอง ซึ่งแสดงออกในรูปของการปฏิเสธความต้องการ หรือความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการทดแทนความต้องการของตน ในทางที่สังคมยอมรับในชีวิตประจำวัน คนปกติจะใช้กลไกป้องกันจิต ด้วยกันทั้งสิ้น ถ้าใช้พอสมควรจะช่วยในการปรับตัวในเวลาต่อมา แต่ถ้าใช้กลไกป้องกันทางจิตในการจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่หรือใช้กลไกป้องกันทางจิตชนิดเดียวกันซ้ำ ๆ โดยไม่สามารถลดความเครียดลงได้ บุคคลจะมีแนวโน้มในการปรับตัวที่ผิดปกติ ตัวอย่างชนิดของกลไกป้องกันทางจิต ที่ใช้กันบ่อย ๆ ได้แก่

3.3.1 การปฏิเสธที่จะรับความจริงที่เกิดขึ้น(Denial)

3.3.2 การเก็บกดความคิดและความรู้สึก (Repression)

3.3.3 การโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection)

- 3.3.4 การใช้เหตุผลที่มาแทนข้อเท็จจริง (Rationalization)
- 3.3.5 การทดแทนความรู้สึกไม่สมหวังในทางตรงกันข้าม (Reaction formation)
- 3.3.6 การถ่ายทอดความรู้สึกจากด้านหนึ่งไปสู่ผู้อื่น (Displacement)
- 3.3.7 การมีพฤติกรรมถอยหลังไปเป็นเด็กกว่าอายุ (Regression)
- 3.3.8 การสร้างมโนภาพหรือเรื่องราวเพื่อชดเชยความผิดหวัง (Fantasy)
- 3.3.9 การใช้สติปัญญาหลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

* ศิริอนันต์ จูฑะเดมิย์ (2534 : 12) ได้ทำการวิจัย เรื่องความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร พบว่ามีความเครียดต่างกันในแต่ละกลุ่มอายุ กล่าวคือ กลุ่มอายุ 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 4,114 คน เป็นชาย 1,814 คน เป็นหญิง 2,300 คน พบว่า เพศ ศาสนา และจำนวนสมาชิกในครอบครัว ไม่ทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกัน แต่จะเกิดความเครียดแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามอายุ อาชีพ รายได้ การศึกษา และสถานภาพสมรส คือ ผู้ที่มีอายุมากขึ้นจะมีความเครียดสูงขึ้น ผู้ที่ไม่มีรายได้ และผู้ที่มีรายได้น้อยจะมีความเครียดสูงกว่าผู้ที่มีรายได้มากกว่า ผู้ที่มีการศึกษาค่าจะมีความเครียดสูง และผู้ที่มีสถานภาพสมรส หย่า หม้าย แยกกันอยู่ มีความเครียดสูงสุด

รพาทิมพ์ เมฆศรีอรุณ(2536 : บทคัดย่อ) ได้วิจัย สาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงานของบรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากบรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 168 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามวัดระดับความเครียด 5 ระดับ ผลการวิจัยพบว่า บรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยคือ ความเครียดจากการปฏิบัติงาน ความเครียดจากความไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน ความเครียดจากเพื่อนร่วมงาน ความเครียดจากผู้บังคับบัญชา และความเครียดจากสภาพแวดล้อม

ศรวณีย์ บัวชม(2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาวะความเครียดและวิถีลดความเครียดจากการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา พบว่า

1. ผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา มีความเครียดจากการปฏิบัติงานโดยรวมน้อยอยู่ในระดับปานกลาง
2. ผู้บริหารที่มีตั้งโรงเรียนต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้บริหารที่มีประสบการณ์ในการบริหารในการบริหารงาน 1 – 5 ปี, 6 – 10 ปี และมากกว่า 10 ปี มีความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง และทุกกลุ่มมีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน

: นิกูล ประทีปพิชัย(2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์ เขตการศึกษา 5 จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 220 คนพบว่า เพศ และอายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์

อรุณเดช จันทรงามศรี(2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความเครียด และศึกษาความแตกต่างของระดับความเครียดของครูโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครอุดรธานี พบว่า

1. ระดับความเครียดของครูมีระดับความเครียด 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ปานกลางและสูง โดยมีคะแนนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 40 – 60 ซึ่งถือว่าเป็นเกณฑ์ปกติ

2. ครูที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวมีค่าเฉลี่ยของความเครียดมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวในทุกกลุ่มอาการ

พัทยา พรหมราษฎร์(2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ สังกัดกรมสามัญศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า

1. ครูที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานโดยรวมและจำแนกตามลักษณะงานที่รับผิดชอบ ประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน และประเภทของการสงเคราะห์อยู่ในระดับปานกลาง

2. ครูที่ปฏิบัติงานที่มีลักษณะงานที่รับผิดชอบต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

3. ครูที่ปฏิบัติงานที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานต่างกัน มีความเครียดในการปฏิบัติงานโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยครูที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน 1 – 5 ปี มีความเครียดสูงกว่าครูที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานมากกว่า 10 ปี ส่วนด้านลักษณะงานที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ และด้านสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

วีคส์ (Weeks, 1983 : 3262 – A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับครูที่มีภาระหน้าที่ และบทบาทหลายประการ ได้แก่ การสอน การอบรม การถ่ายทอดวัฒนธรรม บทบาทในสังคม ได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียน กับชุมชนในสังคม สำหรับการปฏิบัติงานในโรงเรียนแล้วต้องช่วยงานด้านบริหารธุรการ และการบริการต่าง ๆ พบว่า การที่ครูมีภารกิจค่อนข้างมาก เมื่อได้รับทำต่อเนื่องเป็นเวลานานก็จะก่อให้เกิดความเครียดขึ้นนำไปสู่ความอ่อนล้าทางจิตใจและอารมณ์

* ลาเวนท์(Lavanti, 1990 : 2732) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตจากผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตจำนวน 400 คน จากสถาบันระดับอุดมศึกษาทางภาคตะวันตกกลางของสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตระดับสูงที่อยู่ในวัยกลางคนมีความเครียดมากกว่าผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตในวัยอื่น ๆ และผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตที่มีวุฒิการศึกษาค่ำกว่าระดับปริญญาตรีและปริญญาตรี มีความเครียดมากกว่าผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตที่มีวุฒิการศึกษาในระดับปริญญาโทและปริญญาเอก และลาเวนท์ยังพบอีกว่ารายได้และการเงินไม่เพียงพอก็เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ และวิธีการจัดการกับความเครียดของผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตส่วนมากเป็นไปทางจำนน พบว่า การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ การอ่านหนังสือ และการมองดูสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและพยายามหาวิธีแก้ปัญหานั้น ๆ

แมคแกรธ (McGrath, 1989 : 2880 – A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและความห้อยของครูด้านอารมณ์ และพฤติกรรมการทำงาน พบว่า ประสบการณ์การทำงาน รายได้ของบุคคล การสนับสนุนของผู้บริหาร และการสนับสนุนอย่างเท่าเทียมกันมีผลต่อความเครียด

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พอจะสรุปได้ว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา ไม่สามารถสรุปได้ว่ามีผลต่อความเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับงานวิจัยของแต่ละเรื่อง แต่ สถานภาพสมรส และภาระที่มีต่อครอบครัว มีผลต่อความเครียด อายุ และฐานะทางการเงินจะมีผลต่อวิธีเผชิญความเครียด ส่วนระดับการศึกษา จะไม่มีผลต่อวิธีเผชิญความเครียด วิธีลดความเครียดมี การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ การอ่านหนังสือ และมองปัญหาและพยายามหาวิธีแก้ปัญหา

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน และวิธีลดความเครียด

ตัวแปรด้านส่วนตัว

// [อายุ] เป็นตัวแปรสำคัญที่สำคัญอย่างหนึ่ง เพราะอายุเป็นเงื่อนไขภายในของบุคคลที่มีผลต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด(สมจิต หนูเจริญกุล.2534 : 98) จากการศึกษาของกิบสัน, อีวานแซวิช และดอนเนลลี (Gibson, Ivencevich, and Donnelly. 1982 : 151) ได้ศึกษาว่าอายุเป็นตัวแปรสำคัญที่สัมพันธ์กับความเครียด อายุมีมากขึ้นจะทำให้บุคคลมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ขึ้น สามารถเผชิญกับความเครียดได้ดี ทราบว่าจะมีวิธีจะแก้ปัญหาอย่างไรซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพาราสุรามาน และอลัทโท (Parasuraman and Alutto. 1984 : 333) ที่พบว่าอายุเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ในการศึกษาวิจัยในประเทศไทย อัมพร โอตระกูล และเจตสันต์ แต่งสุวรรณ(2525 : 18) ทำการศึกษาความเครียดของตำรวจในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า ตำรวจที่อายุแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย กลุ่มอายุ 20 – 29 ปี เป็นกลุ่มที่มีความเครียดมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ //

สถานภาพสมรส เป็นตัวแปรที่สำคัญอีกตัวแปรหนึ่ง ที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยง และจากการศึกษาของสุพล บุญทรง (2523 : 200) กล่าวว่า แม้การแต่งงานเป็นสามีภรรยาจะเป็นของธรรมดา แต่มีความสำคัญอยู่ไม่น้อย เพราะเท่ากับเป็นการเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่ จากความเป็นโสดมาเป็นคนที่ต้องมีการผูกพัน จะต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น จะต้องพึ่งตนเอง และทำตนเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น คนที่มีครอบครัวแล้วต้องคิดถึงการประหยัดรายจ่าย ห่วงเพื่อนฝูงที่เฝ้าคอยหาขึ้นมา และเมื่อแต่งงานแล้วมักทำงานที่ตั้งใจทำไปตลอดชีวิต

ประสบการณ์ เป็นตัวแปรที่สำคัญอีกตัวแปรหนึ่ง ที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยง เพราะประสบการณ์เป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมของบุคคล การที่บุคคลมีประสบการณ์ และทำงานมานาน จะสามารถเผชิญความเครียดได้ดี มีการปรับตัวทำให้ถูกคุกคามจากความเครียดน้อย ประสบการณ์ทำให้บุคคลมีโอกาสดูแลเรียนรู้ ทำความเข้าใจ มองปัญหาได้ชัดเจนถูกต้องตามความเป็นจริง ทำให้เกิดทักษะ และเจตคติที่ดีในการปฏิบัติงาน (สุกลพร สังวรกาญจน์. 2529 : 19) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของโมโรวิตโด แพคการ์ด และแมนนิง (Molowidlo Packard and Manning. 1986) ซึ่งพบว่า ประสบการณ์มีความสัมพันธ์กับความเครียด

เงินเดือน ดูบริน(Dubrin. 1990 : 177) กล่าวว่า พวกเขาไม่สามารถมีเงินใช้จ่ายในปัจจัยพื้นฐานของชีวิตแล้ว ย่อมเกิดความกดดันและวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับ คุณวุฒิ กอนฉลาดและคนอื่น ๆ (2533 : 118 – 121) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับบุคลากรในระดับอุดมศึกษา : กระบวนการนำทำงาน

การพัฒนาบุคลากร การโยกย้ายและเปลี่ยนงาน ประโยชน์จากการวิจัย และบริการด้านอื่น ๆ พบว่า ในการศึกษาเกี่ยวกับคำตอบแทนจากการประกอบอาชีพ อาจารย์ส่วนน้อยมีโอกาสได้รับรายได้พิเศษ รายได้พิเศษที่บุคลากรจะได้รับคือ บุคลากรที่ดำรงตำแหน่งบริหารซึ่งจะได้เงินสมนาคุณผู้บริหารบุคลากรในสถานศึกษา ทำให้อาจารย์มีขวัญและกำลังใจในการทำงานระดับปานกลาง ทำงานพอเสร็จ ไม่มีความกระตือรือร้น เนื่องจากอัตราเงินเดือนน้อยกว่าอัตราเงินเดือนเอกชนหรือรัฐวิสาหกิจ ดังนั้น บุคลากรสาขาที่ขาดแคลนจึงนิยมไปทำงานภาคเอกชนหรือรัฐวิสาหกิจ ส่วนบุคคลที่ยังปฏิบัติงานอยู่ในสถานศึกษาจะมีขวัญในการทำงานลดลง มีความพึงพอใจในการทำงานระดับปานกลางทำงานตามหน้าที่โดยไม่กระตือรือร้น นอกจากนี้สถานศึกษายังต้องบรรจุบุคลากรที่เกษียณอายุหรือลาออกโดยเฉพาะในสาขาวิชาที่ขาดแคลนซึ่งคงหาบุคลากรมาทดแทนได้ยาก

สัมพันธ์ภาพกับผู้บังคับบัญชา

สัมพันธ์ภาพระหว่างผู้บังคับบัญชา กับผู้ร่วมงาน มีความสำคัญมากที่สุดต่อการปฏิบัติงาน หากผู้ร่วมงานมีความศรัทธาในตัวผู้บังคับบัญชาและให้การยอมรับ การให้ความสนับสนุนในการปฏิบัติงานก็จะเป็นไปด้วยดี ในทางตรงกันข้ามหากผู้บังคับบัญชาไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้ร่วมงานก็ย่อมไม่ได้รับความร่วมมือด้วยดี (Fiedler and Garcia. 1987 : 52)

พิฟฟเนอร์ และเฟลส์ (Piffner and Fels. 1967 : 4) ได้กล่าวว่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชาย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศขององค์กร อันมีเงื่อนไขจากพลังบังคับหลายด้านด้วยกัน ถ้าสิ่งแวดล้อมเป็นไปในทางสร้างสรรค์ก็ย่อมที่จะเกื้อกูลในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือจะช่วยให้เกิดสภาวะสมดุลย์ เขายังเน้นไว้ว่าสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ ผู้บังคับบัญชาจะต้องระลึกไว้เสมอว่าต้องไม่ตัดสินใจเวลาโกรธ เพราะจะทำให้การตัดสินใจผิดไปจากที่ควรจะเป็น และต้องเอายข้อเท็จจริงมาพิจารณาในการตัดสินใจด้วย

ฟิดเลอร์ เชเมอร์ และมอร์ฮาร์ (Fiedler, Chemer and Morhar. 1976 : 36) ได้วิจัยพบว่าผู้บริหารและผู้ร่วมงานที่มีความสัมพันธ์อันดีต่อกันยอมทำให้สภาพการทำงาน การบังคับบัญชาของผู้บริหารราบรื่น เพราะความสัมพันธ์จะสร้างความศรัทธาต่อผู้ร่วมงานอย่างดีและช่วยให้ผู้ร่วมงานพึงพอใจต่อสภาพการทำงานอีกด้วย

ฮัทซ์ (Hatz. 1976 : 4 – 7) ได้ให้ความเห็นว่าผู้บริหารเป็นองค์ประกอบที่มีผลกระทบโดยตรงต่อขวัญและกำลังใจของบุคลากร โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับ

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

ชะลอ ธรรมศิริ (2516 : 30) เสนอแนะว่าผู้บังคับบัญชาที่ดีต้องไม่เบียดบังผลประโยชน์หรือความดีความชอบของผู้ใต้บังคับบัญชา แต่ต้องส่งเสริมให้เจริญก้าวหน้าในการเลื่อนเงินเดือนและตำแหน่ง หากกระทำเช่นนี้ผู้บังคับบัญชาจะได้รับความรักเป็นการตอบแทน

ในทำนองเดียวกัน ผู้ใต้บังคับบัญชาจะต้องเรียนรู้มาตรฐานการทำงานของผู้บังคับบัญชาเพื่อให้งานของตนประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น การปรับตัวให้เข้ากับผู้บังคับบัญชาเป็นสิ่งที่จำเป็นเพราะเป็นการลดความผิดพลาด วิตกกังวล ลดปัญหาการบริหาร และช่วยสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี

วิจิตร อาวะกุล (2528 : 170 – 175) เสนอแนะถึงการสร้างความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชามีดังนี้

1. เรียนรู้นิสัยของผู้บังคับบัญชา การเรียนรู้นิสัยผู้บังคับบัญชาจะนำไปสู่การทำงานให้ถูกใจพอใจผู้บังคับบัญชาได้
2. ทำงานให้ดี หลีกเลี่ยงการประจบสอพลอ
3. หาทางทำให้ความคิดของผู้บังคับบัญชาเกิดผล พยายามช่วยป้องกันความผิดพลาดและหาวิธีที่ถูกต้องเป็นทางออกให้
4. อย่าก่อเรื่องกับเพื่อนร่วมงาน การทะเลาะเบาะแว้งกันในสำนักงานย่อมนำความเดือดร้อนใจรำคาญใจมาสู่ผู้บังคับบัญชา ทำให้เกิดความแตกแยก งานดำเนินไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ เพราะคอยแต่ขัดแย้งกัน ระแวงไม่ไว้วางใจกัน
5. อย่ารบกวนผู้บังคับบัญชาในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ
6. เข้าหาผู้บังคับบัญชาให้เหมาะกับโอกาสและเวลา
7. อย่าหนีหนายาลับหลัง จะเป็นการทำลายความสัมพันธ์ และสร้างความขัดแย้ง
8. ให้ความเคารพยกย่องผู้บังคับบัญชาตามฐานะ
9. แสดงความขอบคุณเมื่อผู้บังคับบัญชาปฏิบัติต่อเรา แสดงความรู้สึกสำนึกในบุญคุณเป็นการรู้คุณ มีความกตัญญู เป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างเรากับผู้บังคับบัญชา
10. สรรเสริญคุณความดีของผู้บังคับบัญชาในโอกาสอันควร
11. อย่าป่นปี้ความลำบากต่อหน้าผู้บังคับบัญชา ต้องคิดว่าตนจะก้าวหน้าสูงขึ้นจะต้องสู้และฟันฝ่าอุปสรรค งานที่ยากลำบากจะเป็นโอกาสที่จะแสดงฝีมือ
12. ลองประเมินตัวเองดูบ้าง เพื่อนำมาวิเคราะห์ประมวลเพื่อการปรับปรุงแก้ไข

สรุปได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร มีความสำคัญที่จะสามารถก่อให้เกิดความเครียด ความไม่สบายใจ ต่อครู ถ้าครูกับผู้บริหารมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน แต่ถ้ามีสัมพันธภาพที่ดีก็จะก่อให้เกิดพลัง และมีกำลังใจในการทำงาน

สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน

การปฏิบัติงานขององค์การหรือหน่วยงานจะบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพนั้น นอกเหนือจากความรู้ความสามารถด้านการงาน บุคลากรแล้ว ยังมาจากผลของความสัมพันธ์อันดีของบุคลากรในหน่วยงานอีกด้วย เพราะทำให้เกิดความร่วมมือเกิดพลังกลุ่ม พลังความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อบรรยากาศการทำงาน ความรักผูกพันกับงาน และอบอุ่นเมื่ออยู่ในที่ทำงาน นอกจากนั้นแล้ว เพื่อนร่วมงานยังเป็นกำลังใจสำคัญของผู้ปฏิบัติงาน

เสถียร เหลืองอร่าม (2527 : 206) เน้นถึงบทบาทของเพื่อนร่วมงานว่า เพื่อนร่วมงานควรจะสร้างบรรยากาศการทำงานอันดีที่หนึ่ง มีความรักใคร่กลมเกลียวกัน คอยช่วยกระตุ้น การปฏิบัติงานของกลุ่ม แนะนำช่วยเหลือการทำงานซึ่งกันและกัน ปฏิบัติงานตรงต่อเวลา ใฝ่ถามทุกข์สุข ซึ่งกันและกัน พุดจากันด้วยความสนุกสนานและเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้เสมอ จะทำให้การทำงานในองค์การประสบความสำเร็จด้วยดี

วิจิตร อาวะกุล (2528 : 182 – 187) ได้ให้ข้อเสนอไว้ว่าเราทำงานอยู่กับคนหลายคนก็ย่อมมีโอกาสที่จะเกิดความขัดแย้งกัน ไม่เข้าใจกัน และการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนนั้น ความปฏิบัติดังนี้

1. เปิดฉากทักทายติดต่อก่อนหรือเข้าหาเพื่อนก่อน เป็นการให้ความสำคัญยกย่องแก่เพื่อน ทำให้คนอื่นเห็นว่ามีความสำคัญ

2. มีความจริงใจต่อเพื่อน ความสุจริตต่อบุคคลอื่นทำให้เราเป็นที่รักใคร่นับถือ

3. หลีกเลี่ยงการนินทาเพื่อน ผู้อื่นจะมองเราเป็นคนไม่ดี

4. อย่าขัดขอตอดความผิดให้เพื่อน การขัดขอตอดเป็นการยกตนเหนือผู้อื่น เพื่อนฝูงไม่อยากจะร่วมงานด้วย ทำให้ขาดความร่วมมือ

5. ยกย่องชมเชยเพื่อนในสิ่งที่ควร เป็นการให้กำลังใจสนับสนุน ให้การยืนยันในความดีนั้น ทุกคนชอบการยกย่องชมเชยเพราะเป็นอาหารใจ

6. ให้ความร่วมมือในกิจการของเพื่อนด้วยความเต็มใจเสมอ การช่วยเหลือเกื้อกูลเป็นคุณธรรมและเป็นเครื่องมือยึดเหนี่ยวน้ำใจกัน เป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีตามหลักสังคหวัตถุ คือ "อิตถจริยา" ทำตนให้เป็นประโยชน์

7. ให้เพื่อนได้ทราบในเรื่องที่เขารับผิดชอบหรือเกี่ยวข้อง แสดงความปรารถนาดีต่อเพื่อน เพื่อจะเห็นใจเราเกิดความซาบซึ้งในน้ำใจไมตรีของเรา และเป็นมิตรที่ดีของเราสืบไป

8. ฟังความเห็นของเพื่อน ๆ บ้าง เป็นเพื่อนกันต้องให้เกียรติกัน โดยฟังเขาแสดงความคิดเห็นบ้าง ในหมู่เพื่อนต้องให้ความเสมอภาคกันในการแสดงความคิดเห็น รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ที่เสนอแนะและการให้คำแนะนำบ้าง

9. หลีกเลี่ยงการทำตัวเหนือเพื่อน ต้องใช้มุกตลก ความพลอยยินดีเข้ามาเป็นสิ่งที่แก้หรือขจัดออกไป

10. ทำตนให้เสมอต้นเสมอปลาย ไม่เอาความแตกต่างของตำแหน่ง หน้าที่ การงาน ยศศักดิ์ ฐานะมาเป็นเครื่องทำให้เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เพื่อนมีความสบายใจ พอใจ และจะเกิดความเลื่อมใสศรัทธา

11. ใจกว้างและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนฝูง มีน้ำใจ ไม่เอาเปรียบ ไม่คอยแต่จะเอาของผู้อื่นฝ่ายเดียว เป็นการเห็นแก่ตัวและเอาเปรียบผู้อื่น

12. ออกไปพบปะสังสรรค์บ้างตามสมควร การวิสาสะทำให้เกิดความเป็นญาติอย่างยิ่ง

จะเห็นได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน มีความสำคัญต่อการสร้างบรรยากาศในการทำงาน ถ้าสัมพันธภาพดีต่อกันก็จะก่อให้เกิดความสุขในการทำงาน ดังนั้น สัมพันธภาพระหว่างครูและเพื่อนร่วมงานจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา

สัมพันธภาพกับนักเรียน

ครูเป็นสาขาวิชาชีพหนึ่งในกลุ่มวิชาชีพทางการให้บริการและความช่วยเหลือแก่สาธารณชนที่ต้องเผชิญกับสภาวะความเครียดทางอารมณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติหน้าที่ ตามบทบาทที่รับผิดชอบ ตลอดจนสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง อาทิ ปัญหาทางด้านระเบียบวินัยของนักเรียน ความไม่เอาใจใส่ในการเรียนของนักเรียน (กิตติ แสงเทียนฉาย, 2531 : 1) เนื่องจากสภาพครอบครัวที่หลากหลายแตกต่างกันในด้านการอบรมเลี้ยงดู ย่อมต้องมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป

พฤติกรรมบางอย่างเป็นพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอน เช่น การไม่ตั้งใจเรียน การคุยกันขณะครูสอน คุยกันขณะเข้าแถวเคารพธงชาติ หรืออยู่ในห้องประชุม เป็นต้น ซึ่งเหล่านี้จัดเป็น

ปัญหาด้านการเรียน และระเบียบวินัยของนักเรียน จากการศึกษาของกิตติ แสงเทียนฉาย. (2531 : 51 – 57) ได้ศึกษาสาเหตุของความท้อแท้ของครูประถมศึกษาสังกัดเทศบาลเขตการศึกษาที่ 7 พบว่า สาเหตุที่ทำให้ครูเกิดความท้อแท้จากมากไปหาน้อยมีดังนี้

1. ระบบการพิจารณาความดีความชอบไม่เป็นธรรม
2. โรงเรียนไม่สามารถจัดการแก้ปัญหาระเบียบวินัยของนักเรียน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. วัสดุอุปกรณ์การสอน ตลอดจนเครื่องอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงานไม่พอเพียง
4. นักเรียนไม่มีความตั้งใจเรียน
5. ไม่สามารถปฏิบัติงานไปในแนวทางที่ตั้งความคาดหวังไว้ได้
6. ขาดความร่วมมือ และความช่วยเหลือจากผู้ปกครองนักเรียน

วัลณี น้อยมณี (2534 : 38 – 51) ได้ศึกษาถึงสาเหตุของความท้อแท้ของครูประถมศึกษาใน จังหวัดกำแพงเพชร ผลการวิจัยได้สรุปสาเหตุของความท้อแท้จากมากไปหาน้อย ดังนี้

1. วัสดุอุปกรณ์การเรียนการสอน ตลอดจนเครื่องอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงาน ไม่เพียงพอ หรืออยู่ในสภาพทรุดโทรม
2. ผลการปฏิบัติงานไม่สูงดังที่ตั้งความหวังไว้
3. นักเรียนมีปัญหาทั้งในเรื่องส่วนตัวและการเรียน
4. ขาดความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้ปกครองนักเรียน
5. นักเรียนไม่มีความตั้งใจในการเรียน
6. นักเรียนไม่สามารถจัดการกับปัญหาด้านระเบียบวินัยของนักเรียนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จะเห็นได้ว่า ปัญหาที่เกิดจากนักเรียนนั้น เป็นสาเหตุที่ทำให้ครูเกิดความท้อแท้ในการปฏิบัติงาน ดังนั้น สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนน่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของครู

3.1 เอกสารเกี่ยวกับวิธีลดความเครียด

บอยด์ และ จอห์นสัน (นริศว์ ปราบมร. 2539 : 6; อ้างอิงจาก Body and Johnson. 1981 : 7) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับวิธีเผชิญหน้าความเครียดไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยอาศัย การเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ในอดีต โดยบุคคลเลือกรูปแบบที่ได้เรียนรู้มาใช้จัดการกับ สถานการณ์ที่เป็นปัญหาเพื่อให้ความขัดแย้งหมดไป บุคคลแต่ละคนจะมีวิธีเผชิญความเครียดที่แตกต่าง กัน เช่น การต่อสู้ การหลบหลีก การปฏิเสธ เพื่อช่วยลดความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นส่วนสำคัญที่บุคคลจะ พิจารณาก่อนจะเลือกรูปแบบวิธีเผชิญความเครียดแบบใดแบบหนึ่งนั้น ก็อะไรเป็นสาเหตุ และอะไรคือผลที่เกิด ตามมา หลังจากการแสดงพฤติกรรมนั้นแล้ว และเขาจะเลือกรูปแบบวิธีเผชิญความเครียดที่คิดว่าเป็นประโยชน์ ต่อตัวเขาเอง

ไวส์แมน (นิยดา พงศ์พานานุเวช. 2535 : อ้างอิงจาก Weisman 1978 : 264 – 265) กล่าวว่า รูปแบบ และวิธีเผชิญความเครียด มีทั้งรูปแบบต่อสู้ การหนี หรือการแก้ไขปัญหาก็เป็นปฏิกิริยา ปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคน ทั้งนี้เพื่อรักษาสถิตภาพทางจิตเอาไว้ โดยควบคุมความตึงเครียดที่เกิดจาก ความขัดแย้งภายใน เช่น ความกลัว ความว้าวุ่น ความรู้สึกไม่มั่นคง ความสูญเสียต่าง ๆ และ ความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายนอก

✓ วิธีเผชิญความเครียดของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ (Coping) (Lazarus, 1991 : 112 ; citing Lazarus & Folkman, 1984)

1. วิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem — Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามทั้งความคิด และการกระทำเพื่อจัดการ หรือแก้ไขเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรง โดยการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นค้นหาข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาโดยอาจเป็นการจัดการที่ตัวปัญหา พยายามหาวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสม ในการแก้ปัญหา และลงมือแก้ปัญหา โดยอาจเป็นการจัดการที่ตัวปัญหา มุ่งแก้ที่ตัวเอง หรือปรับสิ่งแวดล้อม

2. วิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นด้านอารมณ์ (Emotion — Focused Coping) เป็นกระบวนการใช้ความคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลใช้เพื่อจัดการ หรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลประเมินแล้วว่าไม่สามารถแก้ไขสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นได้ เช่น การใช้กลไกทางจิต ได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การโยนความผิดให้ผู้อื่น และวิธีอื่น ๆ ได้แก่ การช้ายา การระบายความเครียด การออกกำลังกาย

3.2 งานวิจัยเกี่ยวกับวิธีลดความเครียด

✓ โฮม และฮูลตัน (Holmes and Houston 1974 : 212 — 218) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 24 คน เพื่อพิสูจน์ว่าวิธีเผชิญความเครียด 2 วิธี คือ

✓ วิธีที่หนึ่ง “การปรับเปลี่ยนความคิดว่าสิ่งคุกคามนั้นก่อให้เกิดความรู้สึกใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ (Threat Redefinition)” และวิธีที่สอง “การหนีความสนใจออกจากภาวะคุกคาม (Threat Isolation)” จะช่วยลดภาวะความเครียดได้หรือไม่ การวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบทดลองกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการช็อกด้วยไฟฟ้าเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 ได้รับการช็อกด้วยไฟฟ้าพร้อมกับคำแนะนำให้ใช้วิธีเผชิญความเครียด วิธีที่หนึ่ง กลุ่มที่ 3 ได้รับการช็อกด้วยไฟฟ้าพร้อมกับคำแนะนำให้ใช้วิธีเผชิญความเครียด วิธีที่สอง กลุ่มที่ 4 ไม่ได้รับการช็อกด้วยไฟฟ้า เกณฑ์ที่ใช้วัดความสำเร็จในการเผชิญความเครียด คือ การตอบสนองทางร่างกาย ชีพจร อาการทางผิวหนัง ผลการศึกษาพบว่า วิธีเผชิญความเครียดทั้ง 2 วิธีช่วยลดภาวะเครียดจากการช็อกด้วยไฟฟ้าได้

ศิริพร โอภาสวัดชัย (2531 : 92) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลังกับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของพยาบาลจิตเวชในการปฏิบัติการพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพ 541 คน ผลการศึกษา พบว่า ตำแหน่งของพยาบาลไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวช ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 และเหตุการณ์ในชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

✓ พัชรินทร์ สุตันตปฤดา (2535 : 79 — 80) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจากการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดความเครียด ภาวะเครียดจากการปฏิบัติงาน และพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของพยาบาลในหอผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพจำนวน 51 คน ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา และมีการใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ ก่อนบ้างเล็กน้อย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้เป็นครูปฏิบัติการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวนทั้งสิ้น 1,098 คน เป็นครูเพศชาย 242 คน และเป็นครูเพศหญิง 856 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นครูปฏิบัติการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 336 คน เป็นครูเพศชาย 86 คน และเป็นครูเพศหญิง 250 คน โดยมีความเชื่อถือได้ร้อยละ 95 (Yamane, 1967 : 886 – 887) ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random Sampling) จากประชากรโดยใช้ขนาดของโรงเรียนและเพศเป็นชั้นในการแบ่ง (Stratum) ซึ่งมีขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาขนาดของโรงเรียนประถมศึกษา ในกลุ่มรัตนโกสินทร์ พบว่าแบ่งออกเป็น 3 ขนาด คือ ขนาดใหญ่ 12 โรงเรียน ขนาดกลาง 18 โรงเรียน ขนาดเล็ก 23 โรงเรียน
2. ผู้วิจัยศึกษาจำนวนครูชายและครูหญิงในแต่ละโรงเรียน ได้ครูเพศชาย 242 ครูเพศหญิง 856 ผู้วิจัยประมาณจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยมีความเชื่อถือได้ร้อยละ 95 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 336 คน จึงคิดเป็นสัดส่วน ประชากร : กลุ่มตัวอย่าง = 3 : 1
3. ผู้วิจัยสุ่มโรงเรียนในแต่ละขนาดตามสัดส่วนในข้อ 2 ดังนี้

ในโรงเรียนขนาดใหญ่ประชากรครูเพศชาย 80 คน ครูเพศหญิง 306 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้ครูเพศชาย 28 คน ได้ครูเพศหญิง 91 คน ในโรงเรียนขนาดกลางประชากร ครูเพศชาย 88 คน ครูเพศหญิง 326 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้ครูเพศชาย 31 คน ได้ครูเพศหญิง 96 คน ในโรงเรียนขนาดเล็กประชากร ครูเพศชาย 74 คน ครูเพศหญิง 224 คนกลุ่มตัวอย่าง ได้ครูเพศชาย 27 คน ครูเพศหญิง 63 คน

ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามขนาดโรงเรียนและเพศ

ขนาดของโรงเรียน	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
ใหญ่	80	28	306	91
กลาง	88	31	326	96
เล็ก	74	27	224	63
รวม	242	86	856	250

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 8 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน รายได้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการระคายเคืองหรือขัดข้องต่อครอบครัว ×

ตอนที่ 5 แบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน

ตอนที่ 6 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

ตอนที่ 7 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน

ตอนที่ 8 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน /

วิธีการสร้างเครื่องมือ

แบบสอบถามความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่าน

1. อายุ () 20 – 29 ปี

() 30 – 39 ปี

() 40 – 59 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. ศึกษาแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
2. ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
3. สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด และวิธีลดความเครียด
4. นำแบบสอบถามความเครียด และวิธีลดความเครียดที่สร้างเสร็จแล้วไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา

ตรวจสอบ

5. นำแบบสอบถามความเครียด และวิธีลดความเครียด จำนวน 40 ข้อไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมจิตา แสนคำเครือ และ ดร. พาสนา จุลรัตน์ พิจารณาและตรวจสอบเนื้อหา และความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

6. นำแบบสอบถามมาปรับปรุง แล้วนำไปทดลองใช้กับครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง

2.1 แบบสอบถามความเครียด เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของ ลิเคอร์ท์ (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.	ท่านรู้สึกอ่อนล้า ที่มีงานที่ต้องรับ ผิดชอบมาก						
2.	ท่านกังวลเรื่อง งานจนนอนไม่ หลับ						

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) ประเมินเกณฑ์สูง ปานกลาง ค่า 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 จากคำตอบที่ให้มา และสามารถเติมคำตอบอื่นนอกเหนือจากคำตอบที่ให้มาได้ เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้วกลุ่มเป้าหมายใช้วิธีใดในการแก้ปัญหา 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 มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกขแบบไม่เหมาะสม

คะแนน 1.51 - 2.50 หมายถึง มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกขแบบเหมาะสม

คะแนน 2.51 - 3.00 หมายถึง มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขปัญหา

1. วิธีลดความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหา หมายถึง ผู้ที่เลือกคำตอบในกลุ่มนี้มากที่สุด ได้แก่ วิธีที่ 1 - 3

2. วิธีลดความเครียดโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกขแบบเหมาะสม หมายถึง ผู้ที่เลือกคำตอบในกลุ่มนี้มากที่สุด ได้แก่ วิธีที่ 7 - 9

3. วิธีลดความเครียดโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกขแบบไม่เหมาะสม หมายถึง ผู้ที่เลือกคำตอบในกลุ่มนี้มากที่สุด ได้แก่ วิธีที่ 4 - 6

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว

1.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 ศึกษาแบบสอบถามที่เกี่ยวกับแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว แล้วนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยผู้วิจัยศึกษามาจากแนวคิดของจรรยา เกษศรีสังข์ (2537 : 137 - 140) และของมาริษา นาคทับที (2541 : 114 - 121) ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับคู่ชีวิตจำนวน 20 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ของลิเคอร์ธ คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่านดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์ ดังนี้

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

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับคู่					
	สมาชิกในบ้านมักร่วมกันตัดสินใจในเรื่องเกี่ยวกับภายในบ้านด้วยกันเสมอ					
00.	สัมพันธภาพระหว่างคู่กับสมาชิก					
	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 แบบสอบถามการวัดความรับผิดชอบต่อครอบครัว

1.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 ศึกษาแบบสอบถามที่เกี่ยวกับแบบสอบถามการวัดความรับผิดชอบต่อครอบครัว แล้วนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยผู้วิจัยศึกษามาจากแนวคิดของ มาริชา นาคทับที(2541 :125 -128)

1.3 ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามการวัดความรับผิดชอบต่อครอบครัวขึ้นมา จำนวน 20 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเกอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามการวัดความรับผิดชอบต่อครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

การเลือกตอบคือเกณฑ์ ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความบางครั้งตรงกับข้อเท็จจริงของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	ท่านมีความเต็มใจในการทำอาหาร					
	เย็นให้กับสมาชิกในครอบครัว					
	รับประทานเสมอ					
00.	ท่านมักชอบแยกซื้อสิ่งของเฉพาะ					
	ของตนเองเพียงเท่านั้น					

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	มีความรับผิดชอบที่ดีต่อครอบครัว
คะแนน	2.34 — 3.66	มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวปานกลาง
คะแนน	1.00 — 2.33	มีความรับผิดชอบที่ไม่ดีต่อครอบครัว

ตอนที่ 5 แบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน

5.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับบรรยากาศในการทำงาน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

5.2 ศึกษาแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับแบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน แล้วนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยผู้วิจัยศึกษามาจากแนวคิดของ สุมาลี สุวรรณภักดี (2541 : 140—141) และของสุดใจ ผาแก้วมณี (2542 : 191—193) ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามบรรยากาศในการทำงานขึ้นมาจำนวน 18 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามบรรยาภาคในการทำงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์ ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านจริงมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความบางครั้งตรงกับข้อเท็จจริงของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	สถานที่ทำงานของท่านมีการจัดบริเวณ					
00.	สะอาดสวยงามอยู่					
	บรรยาภาคในการทำงานของท่านมีแต่					
	การแก่งแย่งชิงดีกัน					

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	บรรยาภาคในการทำงานมีความเหมาะสมดี
คะแนน	2.34 – 3.66	บรรยาภาคในการทำงานมีความเหมาะสมปานกลาง
คะแนน	1.00 – 2.33	บรรยาภาคในการทำงานมีความไม่เหมาะสม

ตอนที่ 6 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร โดยมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

6.1 ศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

6.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามของนิยม สุวรรณะ (2541 : 137 – 144) และนำมาปรับปรุงให้ สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารขึ้นมาจำนวน 40 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

คำชี้แจง ให้ตอบคำถามโดยขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่ง ใน 5 ช่อง ที่ตรงกับ ความรู้สึกของท่านมากที่สุด ดังนี้

การเลือกตอบคือเกณฑ์

จริงที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริง น้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	พฤติกรรมที่คุรูปฏิบัติต่อผู้บริหาร					
00.	ท่านปฏิบัติตามนโยบายของผู้บริหาร					
	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 3.75 – 5.00 หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดี

คะแนน 2.26 – 3.74 หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลปานกลาง

คะแนน 1.00 – 2.25 หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไม่ดี

ตอนที่ 7 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน

7.1 ศึกษาานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

7.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามของพยอม ธีณรส(2540 : 132 – 134) และนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงานขึ้นมาจำนวน 24 ข้อโดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามความสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่ง ใน 5 ช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์

จริงมากที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	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))

คะแนน 3.75 – 5.00 หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดี

คะแนน 2.26 – 3.74 หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลปานกลาง

คะแนน 1.00 – 2.25 หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไม่ดี

ตอนที่ 8 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

8.1ศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับครู เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

8.2ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามของนิยม สุวรรณะ(2541 : 137 – 144) และนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับครูขึ้นมาจำนวน 38 ข้อ โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่ง ใน 5 ช่อง ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ดังนี้

การเลือกตอบถือเกณฑ์

จริงที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริง น้อย	จริงน้อยที่สุด
0.	พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน					
	ครูให้ความเป็นกันเองกับนักเรียน					
00.	พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติต่อครู					
	นักเรียนเคารพเชื่อฟังคำสอนของครู					

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 3.75 – 5.00 หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดี

คะแนน 2.26 – 3.74 หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลปานกลาง

คะแนน 1.00 – 2.25 หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไม่ดี

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ และดร. พาสณา จุลรัตน์ ตรวจสอบหาความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

2. นำแบบสอบถามซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับครูประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นจึงนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อคำนวณหาจำนวนเป็นรายข้อ 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 โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ผลดังนี้

- 3.1 ตอนที่ 1 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .902
- 3.2 ตอนที่ 2 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .844
- 1.1 ตอนที่ 3 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .656
- 1.2 ตอนที่ 4 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .837
- 1.3 ตอนที่ 5 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .776
- 1.4 ตอนที่ 6 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .804
- 1.5 ตอนที่ 7 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .787
- 1.6 ตอนที่ 8 ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .825

การดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อนำไปขออนุญาตและขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจากผู้อำนวยการสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

2. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการกรอกแบบสอบถามจากสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร ถึงผู้บริหารโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปส่งด้วยตนเอง จำนวน 310 ฉบับ ที่โรงเรียนที่จะทำการศึกษา และได้พบผู้บริหารโรงเรียนฝ่ายของแต่ละโรงเรียนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

3. ผู้วิจัยไปเก็บแบบสอบถามระหว่างวันที่ 26 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม 2545 ได้รับคืนมาจำนวน 288 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.90 ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ คือตอบครบทุกข้อปรากฏว่าสมบูรณ์ทุกฉบับ จึงนำมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้การคำนวณ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- 2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง 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)

ถ้าพบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบรายคู่โดยใช้วิธีการของ เชฟเฟ (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 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านต่างๆ กับความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson' Product Moment Correlation Coefficient)

3.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดกับตัวแปรต่างๆ กับความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน

3.2.1 ถ้าตัวแปรมี 2 กลุ่ม ใช้ t -test

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

ถ้าพบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบรายคู่โดยใช้วิธีการของ เชฟเฟ (Scheffe' s method)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้า

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้แทนความหมายดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา t - Distribution
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนนแต่ละตัว (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสองของคะแนนแต่ละตัว
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F - distribution

การวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 จำนวนและร้อยละของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน รายได้

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร ได้แก่ ความเครียด วิถีลดความเครียด สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว บรรยากาศในการทำงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบระดับความเครียดและวิถีลดความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน รายได้

ตัวแปร	ระดับตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
อายุ	20 - 29 ปี	64	22.2
	30 - 39 ปี	47	16.3
	40 - 60 ปี	177	61.5
	รวม	288	100
สถานภาพสมรส	โสด	132	45.8
	คู่	132	45.8
	หม้าย	24	8.3
	รวม	288	100
ประสบการณ์ในการทำงาน	5 - 13 ปี	98	34.0
	14 - 22 ปี	38	13.2
	23 - 31 ปี	152	52.8
	รวม	288	100
รายได้	6,000 - 12,000 บาท	103	35.8
	12,001 - 18,000 บาท	38	13.2
	18,001 - 24,000 บาท	147	51.0
	รวม	288	100

จากตาราง 2 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร อายุ 40 - 60 ปี มีจำนวนมากที่สุด คือจำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 61.5 ครูประถมศึกษา อายุ 20 - 29 ปีจำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 และครูประถมศึกษา อายุ 30 - 39 ปี มีจำนวนน้อยที่สุด คือจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 16.3 เมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส พบว่า ครูประศึกษามีสถานภาพโสดและสมรสจำนวนเท่ากันคือ จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 45.8 และครูประถมศึกษาที่มีสถานภาพหม้ายมีจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 เมื่อจำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน พบว่า ครูประศึกษามีประสบการณ์ในการทำงาน 23 - 31 ปีมากที่สุด จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 52.8 ครูประศึกษามีประสบการณ์ ในการทำงาน 5 - 13 ปีจำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 34 และครูประศึกษามีประสบการณ์ในการทำงาน 14 - 22 ปี จำนวนน้อยที่สุด คือจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 13.2 เมื่อจำแนกตามรายได้ ปรากฏว่า ครูประถมศึกษาในกลุ่มรัตนโกสินทร์มีรายได้ 18,001 - 24,000 บาท จำนวนมากที่สุด คือจำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 51.0 รายได้ 6,000 - 12,000 บาท มีจำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8 และครูประถมศึกษาที่มีรายได้ 12,001 - 18,000 บาท มีจำนวนน้อยที่สุด คือจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 13.2

ตาราง :3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความเครียดและวิธีลดความเครียด
 สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว บรรยากาศในการทำงาน
 สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับ
 นักเรียน

ตัวแปร	N = 288		การแปลผล
	$\bar{X}$	S	
ความเครียด	3.05	0.67	ปานกลาง
วิธีลดความเครียด	2.07	0.35	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว	3.63	0.50	ปานกลาง
ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว	2.86	0.78	ปานกลาง
บรรยากาศในการทำงาน	3.31	0.51	เหมาะสมปานกลาง
สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร	3.53	0.43	สัมพันธภาพปานกลาง
สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน	3.70	0.51	สัมพันธภาพปานกลาง
สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน	3.82	0.54	สัมพันธภาพดี

จากตาราง 3 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คือ ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ 3.05 มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ค่าเฉลี่ยอยู่ระดับ 2.07 ตัวแปรด้านสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ 3.63 ตัวแปรภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ 2.86 ตัวแปรบรรยากาศในการทำงาน พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์มีบรรยากาศในการทำงานเหมาะสมปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ 3.31 ตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ 3.53 ตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ 3.70 ตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยในระดับ 3.82

ตาราง 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นการวิเคราะห์สมมติฐานข้อ 1

ตัวแปร	ความเครียด	วิธีลดความเครียด
ความเครียด	1.00	.181**
วิธีลดความเครียด		1.00

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า ความเครียดและวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษากลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 5 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามอายุ

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
อายุ 20 - 29 ปี	2.89	.67	มีระดับความเครียดปานกลาง
อายุ 30 - 39 ปี	3.03	.66	มีระดับความเครียดปานกลาง
อายุ 40 - 60 ปี	3.35	.63	มีระดับความเครียดปานกลาง

จากตาราง 5 แสดงว่า ครูที่มีอายุแตกต่างกันมีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.04$) โดยเฉพาะครูอายุ 40 - 60 ปี มีระดับความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 3.10$) ส่วนครูอายุ 30 - 39 ปี มีความเครียดรองลงมา ($\bar{X} = 3.09$) และครูอายุ 20 - 29 ปี มีความเครียดน้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.85$)

ตาราง 6 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามอายุ

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
อายุ 20 - 29 ปี	2.00	0.36	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
อายุ 30 - 39 ปี	1.98	0.37	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
อายุ 40 - 60 ปี	2.11	0.34	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

จากตาราง 6 แสดงว่า ครูที่มีอายุแตกต่างกันมีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X}=2.06$) โดยครูอายุ 40 - 60 ปี มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X}=2.11$) ครูอายุ 20 - 29 ปี มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X}=2.00$) และครูอายุ 30 - 39 ปี มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X}=1.98$)

ตาราง 7 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของ
ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	1	2.94	1.475	3.295*
ภายในกลุ่ม	285	127.554	.448	
รวม	287	130.503		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีระดับอายุต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบเป็นรายคู่ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 แสดงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ระดับความเครียดของครูประถมศึกษา
กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ

อายุ	อายุ	20 - 29 ปี	30 - 39 ปี	40 - 60 ปี
	$\bar{X}$	2.85	3.09	3.10
20 - 29 ปี	2.85	-	0.24	0.25*
30 - 39 ปี	3.09		-	0.01
40 - 60 ปี	3.10			-

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีอายุ 40 - 60 ปีกับ 20-29 ปี มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยครูประถมศึกษาที่มีอายุ 40 - 60 ปี มีความเครียดสูงกว่าครูประถมศึกษาอายุ 20 - 29 ปี นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 9 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของ
ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	.971	.486	3.905*
ภายในกลุ่ม	285	35.450	.124	
รวม	287	36.421		

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีระดับอายุต่างกันมีวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบเป็นรายคู่ ดังแสดงในตาราง 10

ตาราง 10 แสดงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ระดับวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา
กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ

อายุ	อายุ	30 - 39 ปี	20 - 29 ปี	40 - 60 ปี
	$\bar{X}$	1.98	2.00	2.11
30 - 39 ปี	1.98	-	0.02	0.13
20 - 29 ปี	2.00		-	0.11
40 - 60 ปี	2.11			-

จากตาราง 10 เมื่อทดสอบเป็นรายคู่แล้ว พบว่า ไม่มีคู่ใดมีวิธีลดความเครียดแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเพราะค่าที่ต่างต่างกันมีค่าน้อยมาก

ตาราง 11 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามสถานภาพสมรส

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
โสด	3.06	0.66	มีระดับความเครียดปานกลาง
คู่	3.05	0.69	มีระดับความเครียดปานกลาง
หม้าย	2.91	0.60	มีระดับความเครียดปานกลาง

จากตาราง 11 แสดงว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีระดับ
ความเครียดโดยรวมปานกลาง ($\bar{X}= 3.04$) ครูที่มีสถานภาพสมรสโสดมีระดับความเครียดปานกลาง
($\bar{X}= 3.06$) ครูที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีระดับความเครียดปานกลาง ($\bar{X}= 3.05$) และครูที่มีสถานภาพสมรส
หม้ายมีระดับความเครียดปานกลาง ($\bar{X}= 2.91$)

ตาราง 12 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามสถานภาพสมรส

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
โสด	2.00	0.38	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
คู่	2.11	0.32	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
หม้าย	2.13	0.29	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

จากตาราง 12 แสดงว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีระดับวิธีลดความเครียดโดยรวมมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X}=2.06$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสถานภาพสมรสหม้าย มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X}=2.13$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X}=2.11$) และครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสถานภาพสมรสโสด มีระดับวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X}=2.00$)

ตาราง 13 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของ
ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	.480	.240	.526
ภายในกลุ่ม	285	130.023	.456	
รวม	287	36.421		

จากตาราง 13 แสดงว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 14 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	.885	.443	3.550
ภายในกลุ่ม	285	35.536	.125	
รวม	287	36.421		

จากตาราง 14 แสดงว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีวิธีลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 15 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
5 - 13 ปี	2.99	0.62	มีระดับความเครียดปานกลาง
14 - 22 ปี	2.99	0.61	มีระดับความเครียดปานกลาง
23 - 31 ปี	3.09	0.71	มีระดับความเครียดปานกลาง

จากตาราง 15 แสดงว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีประสบการณ์ในการทำงานแตกต่างกัน มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.04$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 23 - 31 ปี มีระดับความเครียดปานกลาง ($\bar{X}=3.09$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 5 - 13 ปี กับ 14 - 22 ปี มีระดับความเครียดในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.99$)

ตาราง 16 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิสัยลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
5 - 13 ปี	2.01	0.34	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
14 - 22 ปี	1.96	0.40	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม
23 - 31 ปี	2.12	0.34	แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

จากตาราง 16 แสดงว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีประสบการณ์ในการทำงานแตกต่างกัน มีระดับวิสัยลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X}=2.06$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 23 - 31 ปี มีระดับวิสัยลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X}=2.12$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 5 - 13 ปี มีระดับวิสัยลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X}=2.01$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 14 - 22 ปี มีระดับวิสัยลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม ($\bar{X}=1.96$)

ตาราง 17 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของ
ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	.716	.358	0.786
ภายในกลุ่ม	285	129.787	.455	
รวม	287	130.503		

จากตาราง 17 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 18 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู
ประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	1.249	.624	5.059**
ภายในกลุ่ม	285	35.173	.123	
รวม	287	36.421		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 18 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงทดสอบเป็นรายคู่ดังแสดงในตาราง 19

ตาราง 19 แสดงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ระดับวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา
กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน

ประสบการณ์ในการทำงาน	ประสบการณ์ในการ ทำงาน	14 - 22 ปี	5 - 13 ปี	23 - 31 ปี
	X	1.96	2.01	2.12
14 - 22 ปี	1.96	-	.05	.16*
5 - 13 ปี	2.01		-	.11*
23 - 31 ปี	2.12			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 19 แสดงว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 23 - 31 ปี กับ 5 - 13 ปี ประสบการณ์ในการทำงาน 23 - 31 ปี กับ 14 - 22 ปี มีระดับวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 20 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
6,000 - 12,000 บาท	2.98	0.62	มีระดับความเครียดปานกลาง
12,001 - 18,000 บาท	3.05	0.63	มีระดับความเครียดปานกลาง
18,001 - 24,000 บาท	3.08	0.71	มีระดับความเครียดปานกลาง
รวม	3.04	0.67	มีระดับความเครียดปานกลาง

จากตาราง 20 แสดงว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีรายได้ 18,000 - 24,000 บาท มีระดับความเครียดปานกลาง ($\bar{X} = 3.08$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีรายได้ 12,001 - 18,000 บาท มีระดับความเครียดปานกลาง ($\bar{X} = 3.05$) และครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีรายได้ 6,000 - 12,000 บาท มีระดับความเครียดปานกลาง ($\bar{X} = 2.98$)

ตาราง 21 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิถีชีวิตความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
6,000 - 12,000 บาท	2.00	0.34	วิถีชีวิตความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
12,001 - 18,000 บาท	1.93	0.33	วิถีชีวิตความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม
18,001 - 24,000 บาท	2.14	0.35	วิถีชีวิตความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
รวม	2.06	0.35	วิถีชีวิตความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

จากตาราง 21 แสดงว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีวิถีชีวิตความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.06$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีรายได้ต่อเดือน 18,001 - 24,000 บาท มีวิถีชีวิตความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.14$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ 6,000 - 12,000 บาท มีวิถีชีวิตความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.00$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีรายได้ 12,001 - 18,000 บาท มีวิถีชีวิตความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม ($\bar{X} = 1.93$)

ตาราง 22 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของ
ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.617	.308	.677
ภายในกลุ่ม	285	129.887	.456	
รวม	287	130.503		

จากตาราง 22 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 23 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของ
ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.617	.308	.677
ภายในกลุ่ม	285	129.887	.456	
รวม	287	130.503		

จากตาราง 23 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกัน มีระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 24 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามการะความรับผิดชอบต่อครอบครัว

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
ภาระความรับผิดชอบต่อ	2.89	.67	ไม่ดี
ครอบครัว	3.03	.66	ปานกลาง
	3.35	.63	ดี
รวม	3.04	.67	ปานกลาง

จากตาราง 24 แสดงว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวต่างกัน มีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีภาระต่อครอบครัวดี มีระดับความเครียดปานกลาง ($\bar{X} = 3.35$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวปานกลาง มีระดับความเครียดปานกลาง ($\bar{X} = 3.03$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวไม่ดี มีระดับความเครียดปานกลาง ($\bar{X} = 2.89$)

ตาราง 25 เปรียบเทียบระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามการะความรับผิดชอบต่อครอบครัว

ตัวแปร	$\bar{X}$	S	การแปลผล
ภาระความรับผิดชอบต่อ	2.03	.35	ไม่ดี
ครอบครัว	2.08	.36	ปานกลาง
	2.05	.33	ดี
รวม	2.06	.35	มุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

จากตาราง 25 แสดงว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัวแตกต่างกันโดยรวม มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.06$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัวปานกลาง มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.08$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัวดี มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.05$) ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัวไม่ดี มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.03$)

ตาราง 26 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	5.394	2.697	.614**
ภายในกลุ่ม	285	125.109	.439	
รวม	287	130.53		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 26 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ที่มีการความรับผิดชอบต่อครอบครัวต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงทดสอบเป็นรายคู่ ดังแสดงในตาราง 27

ตาราง 27 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู
ประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามภาระงานความรับผิดชอบต่อครอบครัว

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	.168	.0839	.660
ภายในกลุ่ม	285	36.253	.127	
รวม	287	36.421		

จากตาราง 27 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีการความรับผิดชอบต่างกัน มีระดับวิธีลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 28 ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ระดับความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว

ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว	ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว	ไม่ดี	ปานกลาง	ดี
	$\bar{X}$	2.89	3.03	3.35
ความรับผิดชอบที่ไม่ดีต่อครอบครัว	2.89	-	0.14	0.46*
ความรับผิดชอบต่อครอบครัวปานกลาง	3.03		-	0.32*
ความรับผิดชอบต่อครอบครัวดี	3.35			-

จากตาราง 28 แสดงว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวดีมีระดับความเครียดสูงกว่าครูที่มีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัวไม่ดี และมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 29 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับของสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว (N = 288)

ตัวแปร	ระดับสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว	N	$\bar{X}$	S	t
สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว	ปานกลาง	151	2.04	0.35	.023
	ดี	137	3.04	0.69	

จากตาราง 29 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวในระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 30 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับของสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว (N= 288)

ตัวแปร	ระดับวิธีลดความเครียด	N	$\bar{X}$	S	t
สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว	ปานกลาง	151	2.04	0.35	1.068
	ดี	137	2.09	0.35	

จากตาราง 30 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวในระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับการลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 31 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับของบรรยากาศในการทำงาน (N = 288)

ตัวแปร	ระดับบรรยากาศ	N	$\bar{X}$	S	t
ด้านบรรยากาศในการทำงาน	ปานกลาง	214	3.05	0.63	0.31
	ดี	74	3.02	0.77	

จากตาราง 31 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีบรรยากาศในการทำงานในระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 32 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามบรรยากาศในการทำงาน (N = 288)

ตัวแปร	ระดับวิธีลดความเครียด	N	$\bar{X}$	S	t
บรรยากาศในการทำงาน	ปานกลาง	214	2.08	0.35	1.40
	ดี	74	2.01	0.35	

จากตาราง 32 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีบรรยากาศในการทำงานในระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับการลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 33 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร (N = 288)

ตัวแปร	ระดับสัมพันธภาพ	N	$\bar{X}$	S	t
ด้านสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร	ปานกลาง	199	3.06	0.64	0.70
	ดี	89	3.00	0.74	

จากตาราง 33 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพกับผู้บริหารในระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 34 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร (N = 288)

ตัวแปร	ระดับวิธีลดความเครียด	N	$\bar{X}$	S	t
ด้านสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร	ปานกลาง	199	2.04	0.37	1.89
	ดี	89	2.12	0.30	

จากตาราง 34 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร อยู่ในระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับการลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 35 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูเพื่อนร่วมงาน (N = 288)

ตัวแปร	ระดับสัมพันธภาพ	N	$\bar{X}$	S	t
ด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน	ปานกลาง	140	3.16	0.68	3.03
	ดี	148	2.93	0.65	

จากตาราง 35 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 36 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน (N = 288)

ตัวแปร	ระดับวิธีลดความเครียด	N	$\bar{X}$	S	t
ด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน	ปานกลาง	140	2.07	0.33	0.11
	ดี	148	2.06	0.37	

จากตาราง 36 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับการลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 37 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน (N = 288)

ตัวแปร	ระดับสัมพันธภาพ	N	$\bar{X}$	S	t
สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน	ปานกลาง	73	3.01	0.74	0.47
	ดี	215	3.05	0.65	

จากตาราง 37 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 38 แสดงการเปรียบเทียบระดับวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน (N = 288)

ตัวแปร	ระดับวิธีลดความเครียด	N	$\bar{X}$	S	t
ด้านสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน	ปานกลาง	73	2.13	0.38	1.84
	ดี	215	2.04	0.34	

จากตาราง 38 พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับการลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา
3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษาจำแนกตาม อายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาในครั้งนี้จะทำให้ทราบระดับความเครียดและวิถีลดความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นข้อสนเทศในการสร้างความเข้าใจที่ดีต่อกันระหว่างผู้บริหาร หัวหน้างานกับผู้ปฏิบัติตลอดจนเป็นแนวทางการปรับปรุงสภาพการปฏิบัติงาน หรือสวัสดิการให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ปฏิบัติงานในการลดระดับความเครียด

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษามีความสัมพันธ์กัน
2. ครูที่มีอายุต่างกันมีความเครียดและวิถีลดความเครียดแตกต่างกัน
3. ครูที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีความเครียดและวิถีลดความเครียดแตกต่างกัน
4. ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกันมีความเครียดและวิถีลดความเครียดแตกต่างกัน
5. ครูที่มีรายได้ต่างกันมีความเครียดและวิถีลดความเครียดแตกต่างกัน
6. ครูที่มีภาระงานรับผิดชอบในครอบครัวต่างกันมีความเครียดและวิถีลดความเครียดแตกต่างกัน
7. ครูที่มีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวต่างกันมีความเครียดและวิถีลดความเครียดแตกต่างกัน
8. บรรยากาศในที่ทำงานต่างกันมีความเครียดและวิถีลดความเครียดแตกต่างกัน
9. ครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างผู้บริหารต่างกันมีความเครียดและวิถีลดความเครียดแตกต่างกัน
10. ครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานต่างกันมีความเครียดและวิถีลดความเครียดแตกต่างกัน
11. ครูที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนต่างกันมีความเครียดและวิถีลดความเครียดแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นครูปฏิบัติการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวนทั้งสิ้น 1,098 คน เป็นเพศชาย 242 คน เป็นเพศหญิง 856 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นครูปฏิบัติการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 336 คน เป็นครูเพศชาย 86 คน และเป็นครูเพศหญิง 250 คน โดยมีความเชื่อถือได้ร้อยละ 95 (Yamane, 1987 : 886 — 887) ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random Sampling) จากประชากรโดยใช้ขนาดของโรงเรียนและเพศเป็นชั้นในการแบ่ง (Stratum) ซึ่งมีขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาขนาดของโรงเรียนประถมศึกษา ในกลุ่มรัตนโกสินทร์ พบว่าแบ่งออกเป็น 3 ขนาด คือ ขนาดใหญ่ 12 โรงเรียน ขนาดกลาง 18 โรงเรียน ขนาดเล็ก 23 โรงเรียน
2. ผู้วิจัยศึกษาจำนวนครูชายและครูหญิงในแต่ละโรงเรียน ได้ครูเพศชาย 242 ครูเพศหญิง 856 ผู้วิจัยประมาณจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยมีความเชื่อถือได้ร้อยละ 95 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 336 คน จึงคิดเป็นสัดส่วน ประชากร : กลุ่มตัวอย่าง = 3 : 1
3. ผู้วิจัยสุ่มโรงเรียนในแต่ละขนาดมาดังนี้

ในโรงเรียนขนาดใหญ่ประชากรครูเพศชาย 80 คน ครูเพศหญิง 306 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้ครูเพศชาย 28 คน ได้ครูเพศหญิง 91 ในโรงเรียนขนาดกลางประชากร ครูเพศชาย 88 คน ครูเพศหญิง 326 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้ครูเพศชาย 31 คน ได้ครูเพศหญิง 96 คน ในโรงเรียนขนาดเล็กประชากร ครูเพศชาย 74 คน ครูเพศหญิง 224 คนกลุ่มตัวอย่าง ได้ครูเพศชาย 27 คน ครูเพศหญิง 63 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 8 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน รายได้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน มี 25 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .902

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว มี 11 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .656

ตอนที่ 4 แบบสอบถามภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว มี 14 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .837

- ตอนที่ 5 แบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน มี 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .776
 ตอนที่ 6 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร มี 21 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ

.804

- ตอนที่ 7 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน มี 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ

.787

- ตอนที่ 8 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน มี 16 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ

.825

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อนำไปขออนุญาตและขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจากผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

2. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการกรอกแบบสอบถามจากสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ถึงผู้บริหารโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปส่งด้วยตนเอง จำนวน 310 ฉบับ ที่โรงเรียนที่จะทำการศึกษา และได้พบผู้บริหารโรงเรียนฝ่ายของแต่ละโรงเรียนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

3. ผู้วิจัยไปเก็บแบบสอบถามระหว่างวันที่ 26 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม 2545 ได้รับคืนมา จำนวน 288 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 85.71 ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์ คือ ตอบครบทุกข้อ ปรากฏว่าสมบูรณ์ทุกฉบับ จึงนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องมือคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS (Statistical Package for the Social Science) ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปคิดค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Person Product Moment Correlation Coefficient)
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่าง มีกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way Analysis of Variance เรียกว่า ANOVA) ถ้าพบมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบรายคู่โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's method)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากผลการศึกษาค้นคว้าสรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวจากการศึกษาข้อมูลส่วนตัวของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำนวน 288 คน พบว่า

1.1 ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ส่วนใหญ่อายุ 40 - 60 ปี คิดเป็นร้อยละ 61.5 รองลงมา คือ อายุ 20 - 29 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.2 อายุ 30 - 39 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.3

1.2 ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ มีสถานภาพสมรสโสดและสมรสเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 45.8 ครูประถมศึกษาที่มีสถานภาพสมรสหม้าย คิดเป็นร้อยละ 8.3

1.3 ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการทำงาน 23 - 31 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.8 รองลงมา มีประสบการณ์ในการทำงาน 5 - 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 34 ประสบการณ์ในการทำงาน 14 - 22 ปี คิดเป็นร้อยละ 13.2

1.4 ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ มีรายได้ 18,001 - 24,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 51.0 รองลงมา มีรายได้ 6,000 - 12,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 35.8 และรายได้ 12,001 - 18,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 13.2

2. ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.05$) มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกขแบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.07$) ด้านสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.63$) ด้านภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.86$) ด้านบรรยากาศในการทำงาน บรรยากาศในการทำงานเหมาะสมปานกลาง ($\bar{X} = 3.31$) ด้านสัมพันธภาพระหว่างผู้บริหารมีสัมพันธภาพปานกลาง ($\bar{X} = 3.53$) ด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน มีสัมพันธภาพปานกลาง ($\bar{X} = 3.70$) ด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียน มีสัมพันธภาพดี ($\bar{X} = 3.82$)

3. ความเครียดและวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบระดับความเครียดและระดับวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว บรรยากาศในการทำงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน อายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน รายได้ต่อเดือน ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว

4.1 ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีอายุแตกต่างกันมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.04$) มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกขแบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.06$) ครูประถมศึกษาที่มีอายุต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอายุ 40 - 60 ปี มีระดับความเครียดสูงกว่าครูประถมศึกษาที่มีอายุ 20 - 21 ปี นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีอายุต่างกัน มีวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อทดสอบเป็นรายคู่แล้วพบว่า ไม่มีคู่ใดมีวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเพราะค่าที่ต่างกันมีค่าน้อยมาก

4.2 ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$) มีวิธีลดความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกขแบบเหมาะสม ครูประถมศึกษาที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.3 ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$) มีวิธีลดความเครียดโดยรวมมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกขแบบเหมาะสม ($\bar{X} = 2.06$) ครูประถมศึกษาที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีวิธลดความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 23 - 31 ปี มีวิธลดความเครียดสูงกว่าครูที่มีอายุ 5 - 13 ปี และอายุ 14 - 22 ปี

4.4 ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$) มีวิธลดความเครียดโดยรวมมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสม ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีระดับความเครียดและวิธลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.5 ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวต่างกัน มีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$) มีวิธลดความเครียดโดยรวมมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสม ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวต่างกันมีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ครูประถมศึกษา ที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวดี มีระดับความเครียดสูงกว่าครูที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวในระดับไม่ดีและมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ครูประถมศึกษาที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวต่างกัน มีวิธลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.6 ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวต่างกันมีความเครียดและวิธลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.7 ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีบรรยากาศในการทำงานต่างกันมีความเครียดและวิธลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.8 ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารต่างกันมีความเครียดและวิธลดความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.9 ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงานต่างกันมีความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีวิธลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.10 ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนต่างกันมีความเครียด และมีวิธลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

ผลการศึกษาครั้งนี้ อภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะอาชีพครูมีลักษณะเป็นวิชาชีพ ต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้แก่ผู้เรียนทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ตามจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียนโดยตรง ดังนั้นครูจึงต้องมีการเตรียมตัวสอนในแต่ละวัน การกิจหลักในการเตรียมตัวสอนของครู ได้แก่ การเตรียมแผนการสอน บันทึกการสอน จัดทำสื่อ และอุปกรณ์การสอน จัดเตรียมเครื่องมือในการวัดผลและประเมินผล นอกจากงานด้านการสอนแล้วยังพบว่า ครูประถมศึกษายังต้องทำหน้าที่อื่น ๆ เพิ่มขึ้นอีก เช่น งานด้านธุรการ และการเงิน งานพัสดุโรงเรียน สิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมาล้วนก่อให้เกิดความเครียดใน

การประกอบอาชีพได้ มีผลทำให้ครูมีความเครียด ถ้าหากว่าไม่ได้รับการแก้ไข หรือการผ่อนคลายเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น ก็จะส่งผลให้ครูมีความเครียดในระดับสูงขึ้นไปได้ สอดคล้องกับการศึกษาของมนตรี นามมงคลแลอื่น ๆ (2540) ที่พบว่า ผู้ประกอบอาชีพครู มีความเครียดในระดับสูงกว่าผู้ประกอบอาชีพอื่น ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ มีวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน มุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกขแบบเหมาะสมโดยวิธีที่นำมาใช้ในการลดความเครียดมากที่สุด คือ ระบายความเครียดให้ผู้อื่นฟัง ออกกำลังกาย ไปเที่ยว หางานอดิเรกทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ นั่งสมาธิ ซึ่งอธิบายได้ว่า อาจมีสาเหตุมาจากการลดความเครียดเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่จะเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ โดยที่วิธีลดความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหานั้นเป็นวิธีที่ต้องใช้กระบวนการคิด และต้องจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งวิธีที่ใช้จัดการกับความเครียดก็มีหลากหลายวิธีโดยผู้ปฏิบัติต้องแสวงหาวิธีที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง (เกษม ดันติผลาชีวะ, 2543) ในขณะที่วิธีลดความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ เป็นวิธีที่บุคคลกระทำเมื่อมีเหตุการณ์ไม่ถูกคาม ทำให้อึดอัด ไม่สบาย ดังนั้นจึงเกิดความพยายามลดความกดดันนั้นให้ผ่อนคลายได้เร็ว จึงมุ่งที่จะแก้ไขที่อารมณ์ เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นสบายใจ

2. ความเครียดและวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เพราะ ครูประถมศึกษา เมื่อมีความเครียดในการปฏิบัติงานทั้งด้านสายการสอน และสายบริหารก็จะหาวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การคิดหาสาเหตุ เพื่อนำไปปรับปรุงตนเองต่อไป ปรึกษาคนใกล้ชิด ขอให้คนอื่นช่วยแก้ปัญหา ระบายความเครียดให้คนอื่นฟัง ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (สมศรี กันธมาลา, 2537 : 72) กล่าวว่า การขจัดความเครียดทางกายได้ผล คือ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ฝึกสมาธิ หางานอดิเรกทำ มาใช้ลดความเครียดที่เกิดขึ้น

3. อายุ ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีอายุต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อนำมาทดสอบเป็นรายคู่ พบว่า ครูประถมศึกษาในกลุ่มรัตนโกสินทร์ อายุ 40 - 60 ปี มีระดับความเครียดสูงกว่า ครูประถมศึกษาที่มีอายุ 20 - 29 ปี ทั้งนี้เพราะครูที่มีอายุมากขึ้นมีปัญหาในการปฏิบัติงานที่มากขึ้น ปัญหาต่าง ๆ สะสมจนทำให้ไม่สามารถแก้ไขได้ หรือได้แก้ไขแล้วแต่ไม่เป็นผลสำเร็จ ขาดการพัฒนาความรู้เพราะโรงเรียนจะนิยมส่งเสริมให้แก่ครูรุ่นใหม่ได้มีโอกาสเข้ารับการอบรมในหลักสูตรใหม่ ๆ ก่อนเสมอไม่ค่อยได้รับโอกาสในการลาไปศึกษาต่อเพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถ รวมทั้งความแตกต่างระหว่างอายุของครูรุ่นใหม่ กับครูรุ่นเก่ามีค่อนข้างมากในแต่ละโรงเรียน ขาดความมุ่งมั่น ความคาดหวังในหน้าที่การงานเท่าที่ควร ส่วนครูรุ่นใหม่จะมีความมุ่งมั่น ห่วง คัดหวังสูง ทั้งด้านส่วนตัว และผลการปฏิบัติงานเพื่อความสำเร็จในชีวิต ได้โอกาสเรียนรู้สิ่งใหม่ แนวความคิดหรือทฤษฎีการเรียนการสอนที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาในโลกปัจจุบัน สอดคล้องกับงานวิจัยของชานนท์ บุรี (2535 : 119) ที่ศึกษาถึงปัญหาและความต้องการในการปฏิบัติงานของอาจารย์ในวิทยาลัยสารพัดช่างภาคกลาง พบว่า อาจารย์ที่มีอายุต่างกัน มีปัญหาโดยรวมต่างกัน

4. สถานภาพสมรส ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีความเครียดและวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เพราะสถานภาพสมรสของครูที่ยังโสดยังไม่มีการทางครอบครัว ยังไม่ต้องคอยเอาใจใส่บุคคลอื่นมากนัก เพียงรับผิดชอบตนเองเท่านั้น ทำให้ครูโสดมีเวลาที่จะทุ่มเทให้กับการทำงานอย่างเต็มที่ แต่ครูโสดก็จะขาดสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ความอดทนในการอยู่ร่วมกับคนอื่นก็มีน้อย ในขณะที่ครูที่สมรสแล้วก็มีภาระทางครอบครัวเพิ่มมากขึ้น ต้องคอยเอาใจใส่บุคคลในครอบครัว ทำให้เวลาที่จะทุ่มเทให้กับการทำงานมีน้อยลง แต่ครูที่สมรสแล้วก็มีสิ่งยึดเหนี่ยว

ทางจิตใจ และความอดทนในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปราณี เถกิงผล (2527 : 46) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของครูที่สอนในระดับมัธยมศึกษา ที่พบว่าครูโสดและครูที่สมรสแล้ว มีปัญหาเกี่ยวกับความพึงพอใจในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน

5. ประสบการณ์ในการทำงาน ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีประสบการณ์ในการทำงาน ต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อนำมาทดสอบเป็นรายคู่ พบว่า ครูประถมศึกษา ที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 23 - 31 ปี กับ 5 - 13 ปี ประสบการณ์ในการทำงาน 23 - 31 ปี กับ 14 - 22 ปี มีระดับวิธีลดความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะการที่ครูมีประสบการณ์การทำงานในระยะเวลาเท่ากัน แต่อาจจะได้รับการตอบสนองด้านแรงจูงใจภายนอกไม่เท่าเทียมกัน ดังจะเห็นได้จาก ครูที่ได้รับการบรรจุเข้าทำงานพร้อมกัน เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่งแล้วย้อนกลับมาดูความก้าวหน้าในการทำงาน อาจแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด ครูบางคนอาจได้รับการสนับสนุน มีความดีความชอบ จนได้เลื่อนตำแหน่งปรับระดับสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เงินเดือนก็เพิ่มมากขึ้น ในขณะเดียวกัน ครูอีกคนกลับไม่เคยได้รับความดี ความชอบ การเลื่อนตำแหน่งและระดับเป็นไปอย่างเชื่องช้า จนอาจทำให้ครูทั้งสองคนมีทัศนคติต่อการปฏิบัติงานแตกต่างกัน ทั้ง ๆ ที่ประสบการณ์การทำงานเท่ากัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิยม ศรีวิเศษ (2521 : 47 - 50) ที่ศึกษาความพึงพอใจในการทำงานของข้าราชการส่วนจังหวัด ตำแหน่งครูเขตการศึกษา 9 แล้วพบว่า ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานมากกับ ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานน้อย มีความพึงพอใจในการทำงานไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับผลการวิจัยของเอนก สงสุวรรณ (2533 : 80) ที่พบว่า ประสบการณ์ในการทำงานไม่ส่งผลต่อทัศนคติที่มีต่องานและเพื่อนร่วมงาน

6. รายได้ ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน และวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ ครูที่มีรายได้ปานกลาง และรายได้สูง มีความพึงพอใจในงาน ทั้งนี้เพราะครูที่มีรายได้ระดับปานกลางและ สูง ปฏิบัติงานในสิ่งแวดล้อมที่ดีเหมาะสม รายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ปฏิบัติงานอย่างมีความสุขเกิดความพึงพอใจ จึงมีความเครียดปานกลาง

7. ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อนำมาทดสอบเป็นรายคู่ พบว่า ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวดี มีระดับความเครียดสูงกว่า ครูที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวในระดับไม่ดี และมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะครูที่มีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัวที่หวังจะตั้งใจ มุ่งมั่นปฏิบัติงานเพื่อจะได้รับรายได้หรือค่าตอบแทนที่เพียงพอสามารถรองรับภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัวได้ แต่ครูประถมศึกษา ต้องเผชิญความเครียดในการปฏิบัติงาน เช่น มีปัญหารายได้ ค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว รายได้ไม่พอรายจ่ายก็จะทำให้ครูเครียด

8. สัมพันธ์ภาพกับบุคคลในครอบครัว ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวในระดับปานกลาง และระดับดีมีความเครียด และวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เพราะครูที่มีสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัวดีจะไม่เครียด เพราะสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวเป็นอิทธิพลทางสังคมที่สำคัญต่อพฤติกรรม การปรับตัวของบุคคล โดยเฉพาะความรักใคร่ผูกพันของสมาชิกในครอบครัว ความอบอุ่นปลอดภัย มั่นใจในตนเองถึง

ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ครอบครัวจะส่งมอบบรมให้บุคคลนั้นเกิดการเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างปกติ โดยเฉพาะประสบการณ์ในการทำงาน ครูที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวปานกลาง และระดับดี เมื่อเผชิญปัญหาในการทำงานย่อมได้รับความช่วยเหลือ ดูแล ปกป้องหรือ และได้รับกำลังใจจากสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างดี ทำให้ครูสามารถแก้ไขปัญหาและผ่านปัญหานั้น ๆ ไปได้ ครูจะไม่เครียดปฏิบัติงานด้วยความสบายใจ มีความสุขในการปฏิบัติงาน สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้

ดังที่กิตติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์ (2530 : 5 – 7) กล่าวว่า ครอบครัวที่มีสัมพันธกันอย่างมีคุณภาพ มักจะมีวิธีการที่ดีในการแก้ไขปัญหา หรือกู้สถานการณ์วิกฤตให้กลับคืนสู่สภาพที่ดีเช่นเดิมได้ ทุกคนในครอบครัวจะร่วมกันต่อสู้กับปัญหา ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และร่วมกันคลี่คลายปัญหาให้ได้ในที่สุด แต่หากบุคคลมีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลิดสโตน (Lidstone, 1997) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับผู้บริหารสตรีที่เป็นผู้บริหารระดับสูง พบว่าความขัดแย้งจากความรับผิดชอบในงานและครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในอาชีพของผู้บริหารเหล่านั้น

9. บรรยากาศในที่ทำงาน ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีบรรยากาศในการทำงานในระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีระดับการลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ สถานที่ทำงานที่มีบรรยากาศในที่ทำงานปานกลาง และดี ครูจะมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะสถานที่ทำงานมีความเหมาะสม เอื้อต่อการทำงาน เช่น มีแสงสว่าง และอุณหภูมิมีเหมาะสม อากาศถ่ายเทดี ไม่มีเสียงดังรบกวน ทำให้ครูมีสมาธิในการทำงาน เหล่านี้ทำให้ครูมีความพึงพอใจ ดังที่กลิเมอร์ และคนอื่น ๆ (Glimer and others, 1966 : 280 – 283) ได้กล่าวถึงสภาพแวดล้อมในที่ทำงานกับความพึงพอใจในงานได้ว่า สภาพแวดล้อมในการทำงาน ได้แก่ อุณหภูมิ แสงสว่าง เสียง ห้องน้ำ ห้องอาหาร เป็นต้น จัดเป็นองค์ประกอบที่มีผลต่อความพึงพอใจในงาน สอดคล้องกับ สุพัตรา สุภาพ (2536 : 138 – 140) กล่าวว่า ปัจจัยที่จะก่อให้เกิดแรงจูงใจและความพอใจในงาน ปัจจัยที่สำคัญ คือ สถานที่ทำงานต้องเหมาะสม ถูกสุขลักษณะ มีวัสดุอุปกรณ์จำนวนเพียงพอ มีคุณภาพดี และมีเครื่องมืออำนวยความสะดวกต่าง ๆ พร้อมกันจะก่อให้เกิดความสุขทางกายในการทำงาน

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สถานที่ทำงานที่มีบรรยากาศในที่ทำงานในการปฏิบัติงานดี มีแสงสว่าง อุณหภูมิเหมาะสม อากาศถ่ายเทดี ไม่มีเสียงดังรบกวน มีวัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเหมาะสมกับการปฏิบัติงานย่อมเอื้อประโยชน์ให้บุคลากรได้รับความสะดวกสบายในการปฏิบัติงาน มีความสุขในการปฏิบัติงาน ก็ย่อมมีสุขภาพจิตที่ดี

10. สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารอยู่ในระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับการลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เพราะครูจะต้องปฏิบัติงานตามนโยบายของผู้บริหาร และผู้บริหารมีหน้าที่ปกป้องบุคลากรที่อยู่ใต้บังคับบัญชา สนับสนุนส่งเสริมความก้าวหน้าในหน้าที่การงานของบุคลากรในหน่วยงาน (Hazi, 1976 : 4 – 7) ซึ่งถ้าหากผู้ใต้บังคับบัญชาได้รับผลประโยชน์ ความดี ความชอบ เจริญก้าวหน้าในการเลื่อนเงินเดือน และตำแหน่งแล้ว ผู้บริหารก็จะได้รับความรัก ความร่วมมือในการปฏิบัติงาน (ชะลอ ธรรมศิริ, 2516 : 30) ทำให้ลดปัญหาในการบริหารและช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน (วิจิตร อาวะกุล, 2528 : 170) สอดคล้องกับงานวิจัยของฟีดเลอร์ เชอเมอร์ และมอร์ฮาร์ (Fiedle, Chomer and Morhar, 1976 : 36) ที่พบว่าผู้บริหารและผู้ร่วมงานที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

ยอมทำให้สภาพการทำงาน การบังคับบัญชาของผู้บริหารราบรื่น เพราะความสัมพันธ์จะสร้างความศรัทธาต่อผู้ร่วมงานอย่างดี และช่วยให้ผู้ร่วมงานพึงพอใจต่อสภาพการทำงานอีกด้วย

11. สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติงานของครูต้องสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานภายในโรงเรียน ทศพร มณีศรีบัว (2539 : 20) กล่าวว่า ความรู้สึกพึงพอใจในความสัมพันธ์ในกันและกันช่วยให้ค้นพบวิธีแก้ปัญหาที่น่าพอใจร่วมกัน แต่ละคนมีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ระหว่างกัน มีความเอื้ออารีต่อกัน ให้กำลังใจกัน จะทำให้เกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จ พึงพอใจอันเป็นตัวการสำคัญที่จะช่วยให้ได้มาซึ่งการทำหน้าที่ดียิ่งขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในองค์กรไม่ดี จะทำให้เกิดความ ขัดแย้งและความไม่พอใจในงานได้ (Costley and Todd, 1983 : 206) สอดคล้องกับผลการวิจัยของปราณี เถกิงผล (2527 : 74) ที่ศึกษาพบว่า ปัญหาเกี่ยวกับความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของครู ตัวแปรหนึ่งก็คือปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ (2533 : 190) ที่กล่าวว่า ความสัมพันธ์ของครูในโรงเรียนประถมศึกษาไม่ค่อยราบรื่น เพราะโรงเรียนมีปริมาณงานมาก ระบบการทำงาน การบริหารมีความซับซ้อน มีการแบ่งแยกฝ่ายต่าง ๆ ในโรงเรียน ซึ่งแต่ละฝ่ายก็ปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบ จึงอาจเกิดความขัดแย้งในการปฏิบัติงานและอีกประการหนึ่ง ก็คือ ระบบการพิจารณาความดี ความชอบที่จะนำมาซึ่งความก้าวหน้าและเงินเดือนที่สูงขึ้นมีปริมาณน้อย ไม่เพียงพอต่อความต้องการไม่สามารถตอบสนองได้อย่างทั่วถึง ทำให้ครูต้องแข่งขันหรือชิงดีชิงเด่น จึงทำให้ครูเกิดความไม่ไว้วางใจกัน มีการแตกแยกแบ่งพรรคแบ่งพวกจนทำให้สัมพันธภาพของครูและเพื่อนร่วมงานไม่ดี ส่งผลถึงความเครียดในการปฏิบัติงาน สอดคล้องกับงานวิจัยของรพาทิมพ์ เมษศรีอรุณ (2536 : 91) ที่พบว่า เพื่อนร่วมงานมีส่วนอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติงานอยู่ในสถานที่นั้น เกิดความเครียดได้มากน้อยหรือไม่ก็คือ การที่มีระดับความรู้สึกเป็นกันเองหรือเอื้ออาทรต่อกัน จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่เครียดได้

12. สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนระดับปานกลาง และระดับดี มีระดับความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เพราะสภาพการทำงานของครูต้องอยู่กับนักเรียนทั้งวัน โดยนักเรียนนั้นมีจำนวนมาก และมาจากสภาพครอบครัวที่หลากหลายแตกต่างกันในด้านการอบรมเลี้ยงดูจึงมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันซึ่งพฤติกรรมบางอย่าง เป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอน ครูบางคนมีความสัมพันธ์กับนักเรียนดี ดังที่ พรรณี ชูทัย (2532 : 261) กล่าวว่า การที่ครูมีเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจ นักเรียน สนใจนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ มีความยุติธรรม ทำให้นักเรียนรักที่จะเรียน ส่งผลให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในการเรียน ครูก็มีความสุข ภาคภูมิใจในตนเอง และไม่ต้องเป็นภาระในการสอนเสริมหรือสอบซ่อม ทำให้ครูมีสุขภาพจิตดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าอายุ ภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัว สัมพันธภาพของครูกับเพื่อนร่วมงาน มีความสัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้นผู้บริหารหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องควรทำความเข้าใจและหาแนวทางจัดสวัสดิการต่าง ๆ สร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน ให้ความสำคัญกับครูในทุกๆ อายุตามศักยภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรได้มีการวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้กับครูในโรงเรียนสังกัดอื่น เช่น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ โรงเรียนสาธิตในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เป็นต้น

2.2 ควรมีการวิจัยในเรื่องเดิม โดยศึกษาตัวแปรส่วนตัวด้านอื่น ๆ เช่น ทักษะคิดต่ออาชีพครู บุคลิกภาพ สุขภาพจิต ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นต้น

บรรณานุกรม

- นิกุล ประทีปพิชัย.(2540). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศน์ เขตการศึกษา 5*. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรทรวโรฒ ประสานมิตร, ถ่ายเอกสาร.
- นิพนธ์ และคนอื่นๆ. *วิธีคลายเครียด*. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, ม.ป.ป.
- ประพิมพ์พรรณ สุวรรณกฎ. *การศึกษาความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนพยาบาล นพรัตน์ราชธานี*. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรทรวโรฒ ประสานมิตร
- พรทิพย์ เกตุรานนท์. (2527). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2538). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพฯ : สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรทรวโรฒ.
- ภิญโญ สาร.(2526). *หลักบริหารการศึกษา*. กรุงเทพฯ : องค์การคำคุณุสสา.
- มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชา กับสุขภาพองค์การในวิทยาลัยพยาบาล*. ปรินญานินพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรทรวโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยีนยง ไทยใจดี. (2537). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. ปรินญานินพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรทรวโรฒ ประสานมิตร, ถ่ายเอกสาร.
- รพภาพิมพ์ เมฆศรีอรุณ (2536). *สาเหตุความเครียดในการปฏิบัติงานของบรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ*. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรทรวโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- วัชรวิ ไชยจันดี. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการสอนภาคปฏิบัติของอาจารย์นิเทศก์วิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข*. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรทรวโรฒ ประสานมิตร, ถ่ายเอกสาร.
- ศิริอนันต์ จูฑะเดมีย์. (2524). *ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ถ่ายเอกสาร.
- สุนภาพจิต, กรม. (2543). *คู่มือคลายเครียด*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สยามเอ็มแอนด์บี พับลิชชิ่ง จำกัด
- สุจริต สุวรรณชีพ. (2531). “ความเครียด,” *วารสารจิตวิทยาคลินิก*. 19 (2) :95 – 97 ; กรกฎาคม - ธันวาคม.
- สุนิ์ ดิริทิเพนท์. (2542). *การศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มาใช้บริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน*. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรทรวโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรศักดิ์ อัครอารีสุข.(2544). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในการปฏิบัติงาน และวิธีเผชิญปัญหาในการปฏิบัติงานของข้าราชการครูสายปฏิบัติการสอน โรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร*. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรทรวโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรัญญา จรัสสุริยงค์. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความเครียด*. วิทยานิพนธ์ ศ.ศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ถ่ายเอกสาร.

- อัมพร : โอตระกูล และคนอื่นๆ.(2526, ตุลาคม - ธันวาคม) “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของเด็กนักเรียน,” *สมาคมจิตแพทย์*. 28(4): 195 – 205
- อรุณ รักธรรม. (2533). พฤติกรรมในระบบราชการ. กรุงเทพฯ : คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- 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 Source of Stress,” *Journal of Occupational Psychology*. 495 : 11 – 28 ; May , 1976.
- Folkman , S and R . S . Lazarus. (1980, September) “An Analysis of coping in a Middle - Ages Community Sample,” *Journal of Health and social Behavior*. 21 : 219 – 239.
- Herzberg, F. Mausner. B. and Synderman, B.B.(1959). *The Motivation to Work*. New York : John Wiley and Sons, Inc.
- Ivancevich. John M. and M. T. Matteson.(1987). *Stress and Work : A Managerial Perspective* . Glenview. Illinios : Scott – Foresman.
- Lidstone, Janice Ruth. (1997). “Women Manager in the Human Services: A Study of External Barriers To Advancement and Organization Strategies to Overcome Them” .MIA. 35(2) : 450 Available : UMI.
- Luckman. Joan. And Karen C. Sorenson.(1974). *Medical – Surgical Nursing : A Psychological Approach* . Philadephia : W. B. Saunders.
- Marion, Russell Aubrey. (1997, February) “Job Satisfaction and Conflict among High School Teacher,” *Dissertation Abstracts*. 8(4) 4755- A .
- Norman. Worrall and May Derek (1989, June). “Towards a person — in — stress in Organizational Settings,” *The British Journal of Educational Psychology*. 59(6) :174—186.

ภาคผนวก ก.
หนังสือรับรอง
แบบสอบถาม



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ : บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5726, 5644

ที่ ทม 1012/ 5203

วันที่ 12 กรกฎาคม 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาววันทนา เจริญรัตนโชติ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “การศึกษาความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง และ อาจารย์พาสณา จุลรัตน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบสอบถามการศึกษาความเครียดและวิธีลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาววันทนา เจริญรัตนโชติ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพรณี หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ทม 1012/ 5566



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

16 กรกฎาคม 2545

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และรายชื่อโรงเรียนในสังกัด

เนื่องด้วย นางสาววันทนา เจริญรัตนโชติ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “การศึกษาความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กริทอง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตให้ครูระดับประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำนวน 30 คน สังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการศึกษาค้นคว้าความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนกรกฎาคม – สิงหาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาววันทนา เจริญรัตนโชติ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพรณ์ หะวานนท์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5726, 5644

โทรสาร. 02-258-4119

ที่ ทม 1012/ 5484



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๙๙ กรกฎาคม 2545

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และรายชื่อโรงเรียนในสังกัด

เนื่องด้วย นางสาววันทนา เจริญรัตนโชติ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตให้ครูระดับประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร คอบแบบสอบถามการศึกษาความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนกรกฎาคม – สิงหาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาววันทนา เจริญรัตนโชติ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ภาภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5726, 5644

โทรสาร. 02-258-4119



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ _____ สำนักงานการศึกษา (กองวิชาการ โทร. ๐ ๒๔๓๗ ๒๐๔๗)

ที่ กท ๓๐๐๔/ ๔๔๐๔ วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๔๕

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อวิจัยประกอบการทำงานปริญญานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการเขตในกลุ่มเขตรัตนโกสินทร์

ด้วย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้มีหนังสือ ที่ ทม ๐๐๑๒/๕๔๒๔ ลงวันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๔๕ ขออนุญาตให้ นางสาววันทนา เจริญรัตนโชติ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งกำลังดำเนินการวิจัยประกอบการทำงานปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาความเครียด และวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร" เก็บรวบรวมข้อมูลโดยข้าราชการครูของโรงเรียนตามเอกสารที่แนบ รายละเอียดผู้วิจัยจะประสานกับทางโรงเรียนเป็นการภายในเอง

สำนักงานการศึกษาพิจารณาแล้วเห็นว่า การวิจัยนี้จะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในพัฒนา ข้าราชการครูสังกัดกรุงเทพมหานคร สมควรอนุญาต

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุญาต และแจ้งผู้บริหารโรงเรียนดังกล่าวให้ความร่วมมือในการ ดำเนินการวิจัยครั้งนี้ต่อไปด้วย จักขอบคุณยิ่ง

(นายไพรัช อรรถกามานนท์)

รองผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา
ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา

แบบสอบถาม
ความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามชุดนี้ จะมีทั้งหมด 8 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน
 - ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว
 - ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับมือกับข้อขัดข้อง
 - ตอนที่ 5 แบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน
 - ตอนที่ 6 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร
 - ตอนที่ 7 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน
 - ตอนที่ 8 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน
2. แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา เพื่อประกอบการทำวิจัยเท่านั้น คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบต่อตัวผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด
3. ในการตอบแบบสอบถามขอความกรุณาให้ท่านอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามส่วนนั้น ๆ และตอบแบบสอบถามทุกส่วนให้ครบทุกข้อ และตรงตามความเป็นจริงของท่าน

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นางสาววันทนา เจริญรัตนโชติ

นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

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

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดและวิถีลดความเครียดในการปฏิบัติงาน

คำชี้แจง 1. กรุณายืนยันข้อความในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

2. นำหมายเลขหน้าข้อความแต่ละข้อในแผ่นแนบท้ายฉบับ มาเติมลงในช่องว่างช่องสุดท้าย หัวข้อ "เมื่อท่านเกิดอาการท่านทำอย่างไร" หรือเติมคำตอบอื่นๆ ในช่องว่างเพิ่มเติมถ้ามีคำตอบที่นอกเหนือจากคำตอบตามแผ่นแนบ

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 ท่านรู้สึกอ่อนล้าที่มีงานที่ต้องรับผิดชอบมาก						
✓2	ท่านกังวลเรื่องงานจนนอนไม่หลับ						
✓3	ท่านรู้สึกปวดศีรษะขึ้นมาทันที เมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานได้						
4	ท่านรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในการสอนเพราะมีนักเรียนจำนวนมากที่ต้องดูแลรับผิดชอบ						
5	ท่านรู้สึกเหน็ดเหนื่อยที่ต้องให้คำแนะนำช่วยเหลือนักเรียนอย่างใกล้ชิดในขณะปฏิบัติงาน						
6	ท่านรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในการปฏิบัติงานเนื่องจากมีครูจำนวนน้อย						
7	ท่านรู้สึกเหน็ดเหนื่อยมากภายหลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติงานในแต่ละวัน						
8	ท่านรู้สึกปวดศีรษะเมื่อพบปัญหาในการทำงาน						
9	ท่านรู้สึกอ่อนเพลียเมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับงานได้						

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด	เมื่อท่านเกิดอาการท่านทำอย่างไร (ตอบได้หลายข้อ)
10	ท่านมักร้องไห้เมื่อเกิดปัญหาในการทำงาน						
11	ข. อาการทางด้านจิตใจ ท่านรู้สึกหงุดหงิดที่เพื่อนร่วมงานไม่รับผิดชอบในการทำงาน						
12	เวลาทำงานท่านรู้สึกว่าถูกเพื่อนร่วมงานจับผิดตลอดเวลา						
13	ท่านไม่มีสมาธิในการทำงานเพราะมีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน						
14	ท่านรู้สึกวิตกกังวลเมื่อถูกผู้บริหารตำหนิเกี่ยวกับการทำงาน						
15	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายที่มีอุปกรณ์ไม่เพียงพอกับการทำงาน						
16	ท่านรู้สึกอัดอัดใจที่ต้องทำงานแทนเพื่อนร่วมงาน						
17	ท่านรู้สึกสิ้นหวัง ที่ผู้บริหารไม่มีความสามารถเพียงพอ						
18	ท่านรู้สึกขาดกำลังใจในการทำงาน						
19	ท่านเบื่องานเพราะได้รับคำตอบแทนไม่คุ้มค่า						
20	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายกับงานเร่งด่วนที่มีมาทุกสัปดาห์						
21	ท่านรู้สึกท้อแท้ที่ไม่ได้รับความเป็นธรรมในการเลื่อนขั้นเงินเดือน						
22	ท่านรู้สึกอัดอัด กังวลใจ ที่ได้รับมอบหมายงานจนไม่มีเวลาเตรียมแผนการสอน						
23	ท่านรู้สึกท้อแท้ที่ต้องทำงานหนักทั้งในการสอน และงานอื่น ๆ						

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด	เมื่อท่านเกิดอาการท่านทำอย่างไร (ตอบได้หลายข้อ)
24	ท่านรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาในการทำงานได้						
25	ท่านกังวลใจเมื่อไม่สามารถทำตามแผนปฏิบัติงานที่วางไว้						

แผ่นแนบ
คำตอบที่ใช้ตอบในหัวข้อ "ทำอย่างไร"

1. คิดหาสาเหตุ 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 ได้แก่วิธีที่ 1 – 5

2. วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์

2.1 การแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ได้แก่วิธีที่ 6 – 12

2.2 การแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม ได้แก่วิธีที่ 13 - 19

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	ท่านไม่ค่อยให้ความสนใจกับเรื่องส่วนตัวของสมาชิกในครอบครัว					
6	ท่านแสดงความรักแก่สมาชิกในครอบครัวด้วยการแสดงความห่วงใยเรื่องสุขภาพ การเรียน การทำงาน					
7	ท่านรู้สึกกังวลใจกับความประพฤติของสมาชิกในครอบครัว					
8	การปฏิบัติของสมาชิกในครอบครัวต่อครู สมาชิกในครอบครัวให้ความรักความห่วงใยท่าน ทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่น					
9	เมื่อมีปัญหาสมาชิกในครอบครัวมักปรึกษาปัญหากับท่าน					
10	สมาชิกในครอบครัวเชื่อฟังตั้งใจปฏิบัติตามสิ่งที่ท่านตักเตือน					
11	สมาชิกในครอบครัวไม่ยอมรับความคิดเห็นของท่าน					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการประเมินระดับผิดชอบต่อครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านบ้างพอสมควร
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านบ้างเล็กน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อยที่สุดหรือไม่จริงเลย

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ท่านมีภาระที่ต้องจ่ายค่าผ่อนซื้อบ้านทุกเดือน					
2	ท่านมีหน้าที่ที่ต้องดูแลค่าใช้จ่ายสมาชิกในครอบครัว					
3	ท่านต้องไปส่งลูกและรับลูกที่โรงเรียน					
4	ท่านมีภาระต้องจ่ายค่าสาธารณูปโภคทุกเดือน					
5	ท่านมีลูกซึ่งยังเล็กอยู่ต้องดูแลรับผิดชอบ					
6	ท่านเต็มใจที่ต้องดูแลสมาชิกภายในครอบครัว					
7	ท่านกังวลใจในรายจ่ายต่าง ๆ ของครอบครัว					
8	สมาชิกภายในครอบครัวของท่านยังไม่มีรายได้พอช่วยเหลือท่าน					
9	ท่านต้องดูแลสมาชิกในครอบครัวเวลาที่สมาชิกไม่สบาย					
10	ท่านเต็มใจที่จะดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยภายในบ้าน					
11	ท่านรู้สึกที่เงินเดือนเหลือไม่พอค่าใช้จ่ายส่วนตัว					
12	ท่านต้องผ่อนชำระทุกเดือน					
13	ท่านสนับสนุนเรื่องค่าใช้จ่ายในการเรียนของสมาชิกในครอบครัว					
14	ท่านมีบุตรและสมาชิกในบ้านที่ต้องรับผิดชอบหลายคน					

ตอนที่ 5 แบบสอบถามบรรยากาศในการทำงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบแต่ละข้อเพียง 1 แห่ง ตามระดับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงมากที่สุด
 จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงมาก
 จริงบ้าง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงบ้างพอสมควร
 จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงบ้างเล็กน้อย
 จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	สถานที่ทำงานของท่านมีการจัดบริเวณ สะดวกสบายน่าอยู่					
2	สภาพห้องเรียนสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย					
3	ห้องเรียนมีขนาดเล็กเกินไปเมื่อเทียบกับจำนวนนักเรียน					
4	แสงสว่างภายในห้องเรียนมีน้อย					
5	จำนวนห้องเรียนไม่เพียงพอเมื่อเทียบกับจำนวนนักเรียน					
6	โรงเรียนมีห้องเรียนส่วนใหญ่ที่อยู่ในสภาพพร้อมใช้ตลอดเวลา					
7	สภาพห้องเรียนมีความเหมาะสมกับลักษณะวิชาที่สอน					
8	ห้องเรียนมีกลิ่นต่าง ๆ ทำให้รู้สึกอึดอัด เช่น กลิ่นเหม็นจากห้องน้ำ เป็นต้น					
9	โต๊ะ – เก้าอี้ในห้องเรียนมีสภาพทรุดโทรม ไม่เหมาะสมกับการใช้งาน					
10	โรงเรียนมีสื่อการเรียนการสอนที่ทันสมัย เหมาะสมกับเทคโนโลยีในปัจจุบัน					
11	สื่อ อุปกรณ์การเรียนการสอน ได้รับการบำรุงรักษาให้มีสภาพพร้อมใช้งานตลอดเวลา					
12	สื่อ อุปกรณ์การเรียนการสอนมีน้อยเมื่อเทียบกับจำนวนนักเรียน					

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
13	สื่อ อุปกรณ์การเรียนการสอนที่ใช้มีความ เหมาะสมกับลักษณะวิชา					
14	ห้องเรียนแต่ละห้องมีสื่อ อุปกรณ์การ เรียนการสอนอย่างพอเพียงกับจำนวนนัก เรียน					
15	สื่อ อุปกรณ์การเรียนการสอน ล้าสมัย ขาดคุณภาพเกือบทุกวิชา					

ภาคผนวก ข.
ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนก

ตาราง 39 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อแบบสอบตามความเครียด

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (I)
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 40 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 41 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อแบบสอบถามการรับรู้ผลกระทบต่อครอบครัว

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 42 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อแบบสอบถามบรรยาภาคในการทำงาน

ลำดับ	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 43 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 44 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 45 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r)
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

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .825

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ	นางสาววันทนา เจริญรัตนโชติ
วันเดือนปีเกิด	9 พฤษภาคม พ.ศ. 2517
สถานที่เกิด	จังหวัดฉะเชิงเทรา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	33 ซอยสวนอ้อย แขวงวรชิระ เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300 โทร. 09 1694626
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนวัดพระพิเรนทร์ แขวงบ้านบาตร เขตป้อมปราบ ฯ กรุงเทพมหานคร โทร. (02) 2223874

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2533	มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2540	ครุศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยม (วิชาเอกการศึกษาปฐมวัย) สถาบันราชภัฏสวนดุสิต
พ.ศ. 2545	การศึกษามหาบัณฑิต (วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ