

371.1  
ช 626 ก  
ร.3

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของครู  
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา

ปริญญาโท

ของ

ชุมพรศิริ ฉัตรปิยานนท์

23 ต.ค. 2539

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการวัดผลการศึกษา

ตุลาคม 2538

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

197057

การศึกษความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของครู  
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา

บทคัดย่อ

ของ

ชุมพรตรี ฉัตรปิยานนท์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการวัดผลการศึกษา

ตุลาคม 2538

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา หน้าที่หลักความสำคัญของปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา และศึกษาว่าปัจจัยประการใดบ้างที่มีผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครูในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 ของจังหวัดชัยนาท ซึ่งเลือกมาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น จำนวน 297 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามความเครียด และแบบสอบถามปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยบางประการซึ่งได้แก่ บุคลิกภาพแบบเก็บตัวสัมพันธ์สภาพในหน่วยงาน สภาวะทางเศรษฐกิจ และลักษณะงานที่ทํา มีความสัมพันธ์กับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนหน้าที่หลักความสำคัญของปัจจัยบางประการ ที่ส่งผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว และลักษณะงานที่ทํา ส่วนสัมพันธ์สภาพในหน่วยงาน และสภาวะทางเศรษฐกิจ ไม่ส่งผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา และเมื่อพิจารณาการวิเคราะห์หาสาเหตุ พบว่า บุคลิกภาพแบบเก็บตัวมีอิทธิพลส่งผลโดยตรงต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา แต่ไม่มีอิทธิพลส่งผลต่อลักษณะงานที่ทํา ส่วนสัมพันธ์สภาพในหน่วยงาน และสภาวะทางเศรษฐกิจ ไม่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาโดยตรง แต่จะไม่มีอิทธิพลทางอ้อมโดยผ่านทางลักษณะงานที่ทํา ซึ่งลักษณะงานที่ทํามีสาเหตุมาจากสภาวะทางเศรษฐกิจ และสัมพันธ์สภาพในหน่วยงาน แล้วมาไม่มีอิทธิพลส่งผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOME FACTORS AND STRESS  
OF SECONDARY SCHOOL TEACHERS

ABSTRACT

BY

CHUMPORNSRI CHATPIYANONT

Presented in partial fulfilment of the requirements for the  
Master of Education degree in Educational Measurement  
at Srinakharinwirot University

October 1995

The purpose of this study were to find the relationship between some factors and stress of secondary school teachers, the beta weight of some factors contributed to stress of secondary school teachers, and to study some factors which effected stress of secondary school teachers. The samples were selected 297 secondary school teachers in academic year of 1995 in Chainat by stratified random sampling. The instruments for collecting the data were the questionnaires consisted of HOS (Health Opinion Survey) and some factors which a effected stress of secondary school teachers.

The result of this study revealed that introversion, staff relationships, economic status and the job correlated to stress of secondary school teachers significant at the .01 level. The beta weight of some factors contributed to stress of secondary school teachers significant at the .01 level were introversion and the job. Staff relationships and economic status did not contributed to stress of secondary school teachers. Using with path analysis, the finding of this research states that introversion has a direct effect on stress of secondary school teachers. but did not effect on the job. Staff relationships and economic status did not have direct effect on stress of secondary school teachers, but had indirect effect toward the job.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญาโทฉบับนี้แล้ว  
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก  
การวัดผลการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....  
(รศ. อังคณา สายยศ) ประธาน

.....  
(รศ. ชูศรี วงศ์รัตนข) กรรมการ

คณะกรรมการสอบ

.....  
(รศ. อังคณา สายยศ) ประธาน

.....  
(รศ. ชูศรี วงศ์รัตนข) กรรมการ

.....  
(รศ. ดร. ส. วาสนา ประชวาลพฤกษ์) กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญาโทฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการวัดผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  
(ดร. ศิริยุภา พูลสุวรรณ) คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 4 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2538

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือ แะหน้า ให้ข้อเสนอแนะ  
ข้อคิดเห็น และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างดีจาก รองศาสตราจารย์อังคณา สายยศ และ  
รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตน์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ พร้อม  
กันนี้ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ส. วาสนา ประมวลพฤกษ์ ที่กรุณาให้ความรู้และ  
ข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพิ่มเติม เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์  
มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ อาจารย์ใหญ่ ครู-อาจารย์ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน  
ที่ให้ความช่วยเหลือ และให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชา นิตา มารดา ครู  
อาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณของผู้วิจัยทุกท่าน ที่ช่วยให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษา

ชุมพรตรี ฉัตรปิยานนท์

## สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษา.....	6
	ความสำคัญของการศึกษาด้านคว่า.....	7
	ขอบเขตของการศึกษาด้านคว่า.....	7
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
	ความหมายของความเครียด.....	10
	แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด.....	12
	บุคลิกภาพกับความเครียด.....	13
	สาเหตุของความเครียด.....	15
	ผลของความเครียด.....	20
	ระดับของความเครียด.....	25
	อาการต่าง ๆ ของความเครียด.....	26
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
	สมมติฐานการวิจัย.....	34
3	วิธีดำเนินการศึกษาด้านคว่า.....	35
	ประชากร.....	35
	กลุ่มตัวอย่าง.....	35
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	(44)
วิธีวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	57
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า.....	57
กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้า.....	57
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
อภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
ข้อเสนอแนะ.....	64
บรรณานุกรม.....	65
ภาคผนวก.....	70
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	87

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามขนาดโรงเรียน.....	36
2 แสดงค่าสถิติพื้นฐานและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามแต่ละด้าน..	52
3 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียด ของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา.....	53
4 แสดงน้ำหนักความสำคัญ (Beta Weight) ของปัจจัยบางประการกับ ความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา.....	54
5 แสดงอิทธิพลทางตรงและทางอ้อม ของปัจจัยบางประการที่มีผลต่อ ความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา.....	55
6 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามปัจจัยบางประการที่มีผลต่อ ความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา.....	86

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แบบจำลองพฤติกรรมความเครียด "วงจรสุขภาพ".....	12
2 การแสดงสาเหตุการเกิดความเครียดของครู.....	34
3 แสดงลำดับขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถามวัดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด....	38
4 แผนภาพแสดงรูปแบบการวิเคราะห์สาเหตุ.....	56

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ในสภาพการณ์ปัจจุบัน จะพบว่าสังคมไทยได้พัฒนาอุตสาหกรรมไปสู่อุตสาหกรรมมากขึ้น ทั้งด้านวิชาการ เทคโนโลยีและเศรษฐกิจ ทำให้บทบาทและสภาพของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา บุคคลจึงต้องมีการปรับตัว เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่รอดได้ในสังคม การปรับตัวนี้บุคคลแต่ละบุคคลจะปรับตัวได้ไม่เท่าเทียมกัน คนที่สามารถปรับตัวได้ดีก็จะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ส่วนคนที่ปรับตัวได้ไม่ดีก็จะก่อให้เกิดปัญหาและความเครียดขึ้นได้

ความเครียด เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบบังคับ ซึ่งเป็นผลมาจากการแปรปรวนของร่างกายและจิตใจ ในความหมายทางด้านจิตวิทยา ฟิชเบิน (Fishbein, 1975 : 1225 - 1226) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกายและจิตใจ สิ่งกดดันอาจเป็นเหตุการณ์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคล หรือเป็นเพียงสิ่งที่ดูคลุมเครือทางด้านจิตใจ ส่วนความหมายในทางจิตวิทยา คูชีย์ ยาวะประภาส (2525 : 65) กล่าวว่า ความเครียด คือความกลัว หรือความเจ็บปวดต่าง ๆ ที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียดุลยภาพที่คนปกติพึงมี และยังรวมไปถึงความบีบคั้นต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น สำหรับ พีระ ศรีกตธีรญาณ (2529 : 1 - 2) กล่าวว่า ความเครียดเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัยและทุกชาติภาษา ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลจากการกระทำ สถานการณ์ หรือความกดดันต่าง ๆ จากภายนอก และ/หรือ ภายในร่างกายที่มาคุกคามหรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการของเรา เป็นผลให้ร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น อาการของความเครียดนั้น เริ่มจากขั้นแรกจะแสดงออกทางปฏิกิริยาทางจิตใจ เช่น โกรธ หงุดหงิด วิตกกังวล เวียนศีรษะ คลื่นเหียน เป็นต้น ขั้นต่อมาจะกลายเป็นการแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น พุดมาก สูบบุหรี่จัด บดกรามและกัดริมฝีปาก เปื้อนหน้า

และหงอยเหงาม เป็นต้น ความเครียดนั้นถ้าปล่อยไว้นาน ๆ หรือสะสมไว้มากเกินไปก็จะก่อให้เกิดผลเสียหลาย เช่น การขาดงานบ่อย ๆ การหนีตงงาน การตัดสินใจพลาดบ่อย ๆ ความไม่พอใจในการทำงาน เป็นเหตุให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง และบางทีก็ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมได้

ความเครียดเป็นศัตรูในการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเรา เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ทำให้บุคคลไม่พร้อมที่จะปฏิบัติงาน เนื่องจากเวลาที่บุคคลเกิดความเครียดแล้ว จะทำให้เกิดความวิตกกังวล สนใจและหมกมุ่นในปัญหาที่เกิดขึ้น เกิดความเบื่อหน่าย ฝือขงไม่อยากปฏิบัติงาน นอกจากนี้ความเครียดยังเป็นตัวทำลายความสุขของบุคคล เป็นตัวก้าวก้าทำให้บุคคลมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นน้อยลง ซึ่งในทางการแพทย์กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงใด ๆ ไม่ว่าจะ เป็นในทางที่ดีขึ้นหรือเลวลงก็ตาม ย่อมนำมาซึ่งความเครียด ความเครียดสามารถที่จะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพและจิตใจของคนเรา หรืออาจกลายเป็นแรงจูงใจให้เราทำในสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ ซึ่ง บรูสม มาร์ติน (2528 : 47) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในปริมาณที่พอเหมาะเป็นสิ่งที่ช่วยให้คนเราเกิดความกระตือรือร้นในการทำงานและการเรียน

สาเหตุของสาเหตุของความเครียดนั้น ชูติทย์ ปานปรีชา (2529 : 486 - 488) กล่าวว่า เกิดจากสาเหตุภายในและสาเหตุภายนอก ซึ่งสาเหตุภายในนั้นคือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวบุคคลเอง เช่น สภาพร่างกาย สภาพทางจิตใจ เป็นต้น ส่วนสาเหตุภายนอกคือปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวบุคคล เช่น สภาพสังคม สภาพงานที่ท้ทำ หรือสภาวะเศรษฐกิจ เป็นต้น สาหรับอมรากลุ อินโธษานนท์ (2532 : 32 - 33) กล่าวว่า จากการศึกษางองกองอาชีวอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน พบว่ามีสาเหตุมาจาก 6 ประการคือ สาเหตุที่เกิดจากลักษณะงาน สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่ความรับผิดชอบในหน่วยงาน เกี่ยวกับสภาพความขัดแย้งระหว่างสิ่งแวดล้อมของผู้ทำงาน และหน่วยงาน เกี่ยวกับโครงสร้างและบรรยากาศของหน่วยงาน เกี่ยวกับความก้าวหน้าในตำแหน่งงาน และเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในหน่วยงาน ส่วน ฟาร์เมอร์และคนอื่น ๆ (Farmer and others. 1984 : 20 - 24) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้คือ สาเหตุจากตัวบุคคล สาเหตุจากการเงิน สาเหตุจากการมีสัมพันธภาพ และสาเหตุจากอาชีพการงาน

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้น ในการดำเนินชีวิตของคนเรา ซึ่งมีผู้ให้ความหมายและกล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้หลายรูปแบบ แต่อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น ทำให้บุคคลมีการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีผลทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทำให้เสียความสมดุลของชีวิต และสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดก็มาจากสาเหตุภายใน และภายนอกทั้งสิ้น ซึ่งสาเหตุภายในร่างกาย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจของคนเรานั่นเอง ส่วนสาเหตุภายนอกทั้งร่างกาย ได้แก่ สภาพแวดล้อมต่าง ๆ เช่น สภาพครอบครัว วัฒนธรรม เศรษฐกิจ หน้าที่การงาน เป็นต้น ซึ่งความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ความถี่ของการได้รับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด พื้นฐานของแต่ละบุคคล ประสบการณ์และการรับรู้ของบุคคลต่อลักษณะปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

ความเครียดจัดเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของคนเรา ซึ่งเป็นสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิต ความเครียดที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเกิดในบุคคล หรือกลุ่มบุคคลใดก็ตาม จะส่งผลกระทบต่อตามมาได้หลายประการ ทั้งในด้านตัวบุคคลและสังคมของบุคคลนั้น เนื่องจากบุคคลแต่ละบุคคลมีขีดจำกัดต่อความเครียดที่มากหรือน้อยแตกต่างกัน อัลเลน (ประชุม โพธิกุล. 2529 : 27 ; อ้างอิงมาจาก Alley. 1980) กล่าวว่า ความเครียดดูจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ที่ทำให้ชีวิตค่อนข้างสมบูรณ์ขึ้น ความเครียดของแต่ละคนดูจะเป็นแรงผลักดันที่อยู่เบื้องหลัง ที่จะทำให้บุคคลเหล่านั้นประสบความสำเร็จ และในทางตรงกันข้าม ความเครียดอีกเหมือนกันที่เป็นประดุจฆาตกร ซึ่งฆ่าและทำลายความสำเร็จในชีวิต ความเครียดมีลักษณะเฉพาะซึ่งส่งผลกระทบต่อการแสดงออกของบุคคล เหตุการณ์หนึ่งอาจสร้างความเครียดให้กับบุคคลหนึ่งอย่างรุนแรง และเหตุการณ์ที่เหมือนกันอาจไม่สร้างความเครียดให้กับอีกบุคคลหนึ่งเลย

ความเครียดที่เกิดจากงานอาชีพ เป็นเรื่องที่กำลังอยู่ในความสนใจ เพราะในแต่ละอาชีพ จะสามารถทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ ชินโรสโก ทัตบาเรอ (2531 : 4) กล่าวว่า คนเราเมื่อทำงานอาจเกิดความเครียดได้หลายประการเช่น สภาพแวดล้อม การทำงานที่ไม่เหมาะสม การทำงานที่ซ้ำซากจำเจ การทำงานที่หนักเกินไป งานที่มีความรับผิดชอบสูง การขาดโอกาสที่ก้าวหน้า หรือมองไม่เห็น

ความสำเร็จของงานที่กำลังทำอยู่ และ พสุ เดชะรินทร์ (2536 : 85, 87) กล่าวว่าอาชีพ บางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ง่ายกว่าอาชีพบางอย่าง ยกตัวอย่างเช่น งานที่ต้อง อาศัยการตัดสินใจที่รวดเร็วและมีความสำคัญมาก หรืองานที่เมื่อทานหรือตัดสินใจแล้วจะก่อให้เกิด ผลลัพธ์ที่สำคัญตามมา ซึ่งผลของความเครียดนั้นทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีของความเครียดจะ ช่วยเพิ่มความกระตือรือร้น และแรงจูงใจในการทำงาน แต่คนส่วนใหญ่เมื่อนึกถึงความเครียด แล้วจะนึกถึงแต่ในทางไม่ดีมากกว่า ความเครียดนั้นก่อให้เกิดปัญหากับบุคคลที่เกิดความเครียด นั้น และกับองค์การที่บุคคลผู้นั้นทำงานอยู่ด้วย

ในบรรดาอาชีพรับราชการ อาชีพครู เป็นอาชีพที่ต้องเผชิญกับความดี ความถูกต้อง ความมีคุณธรรม ซึ่งครูนั้นได้รับการขนานนามจากบุคคลหลายอาชีพ หลายชนชั้น และหลายสมัย มาแล้วว่า เป็นบุพชนียบุคคลของโลกบ้าง เป็นผู้ยกระดับวิญญาณของโลกให้สูงขึ้นบ้าง เป็นเรือ จ้างบ้าง ตามแต่จะเรียกกันไป แต่จะเรียกอย่างไรก็ตาม หน้าที่แก่นแท้ของครูก็คือต้องทำหน้าที่ อบรมสั่งสอนลูกศิษย์ลูกหา ให้มีความรู้เพื่อการประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตที่ดีต่อไปในภาย ภาคหน้า ซึ่งทั้งการถ่ายทอดความรู้ และการอบรมบ่มนิสัยที่ดีงาม ให้แก่เด็กในระหว่างที่ได้กั ยังอยู่ในวัยเรียนนั้น ต้องอาศัยความอดทน ความอดกลั้น เวลา ตลอดจนครูต้องมีความ เมตตากรุณา มีคุณธรรมในการจัดการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการนี้ (กัลยาณี ภูมิพรเทพ. 2532 : 29) และเมื่อพิจารณาถึงหน้าที่ของครูแล้ว จะพบว่าครู ต้องแบกรับภาระต่าง ๆ ไว้อย่างมากมาย เนื่องจากลักษณะงานของครู ต้องใกล้ชิดและเกี่ยว ช้องกับนักเรียนจำนวนมาก วันหนึ่งหลาย ๆ ชั่วโมง ซึ่งจะต้องพบกับสภาพการไหลหลายประการ สนอารมณ์บ้าง ไม่สนอารมณ์บ้าง การที่ครูต้องทำงานและมีความรับผิดชอบมาก ประกอบกับ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการทำงาน อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้

เมื่อครูเกิดความเครียดขึ้นแล้ว นับเป็นอุปสรรคสำคัญในการประกอบอาชีพเป็น อย่างยิ่ง เพราะครูเป็นผู้ที่นำหลักสูตรไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ซึ่ง สุมิตร คุณานุกร (2518 : 132) ได้กล่าวเห็นถึงความสำคัญของตัวครูว่า หลักสูตรจะยังไม่สัมฤทธิ์ผล ถ้า ปราศจากการสอนของครู ครูเป็นตัวจักรสำคัญที่สุดในการนำหลักสูตรไปใช้ การเอาใจใส่ ต่อการสอน การสอนให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของหลักสูตร รวมถึงการเลือกวิธีการสอน ที่เหมาะสม ฯลฯ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า คุณภาพของการศึกษาย่อมขึ้นอยู่กับตัวครูโดยตรง

นอกจากนั้น ประชุม โพธิกุล (2529 : 27) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดนั้น ทำให้ครูเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางจิตใจ หรืออาจทำให้อุดมการณ์ของครูผู้ใหม่หมดใหม่เป็นจุดไปด้วย ครูทุกคนเมื่อมีความเครียดสูง จะตกอยู่ในระยะที่เรียกว่า "ระยะของโศกเศร้า" เป็นระยะที่หมดพลัง หรือสูญเสียความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับความคิด ถ้าครูตกอยู่ในระยะโศกเศร้า ย่อมเผชิญกับภาวะวิกฤติในอาชีพแน่นอน ความเลวร้ายย่อมส่งผลต่อประสิทธิผลของการสอนอย่างแน่นอน บางคนใช้สุราเป็นวิถีทางในการสร้างโลกใหม่ หรือไม่ก็ใช้ยาในทางที่ผิด บางคนถึงกับลทิ้งอาชีพและหน้าที่การงาน

ในทางตรงกันข้าม ถ้าครูไม่มีความเครียดแล้ว จะทำให้ครูผู้ใหม่มีสุขภาพจิตที่ดี และเมื่อผู้เป็นครูมีสุขภาพจิตดีย่อมจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมาย ทั้งต่อตัวครูเองและนักเรียน รวมทั้งวงการการศึกษาของประเทศชาติอีกด้วย เพราะครูเป็นผู้สร้างเยาวชนให้มีคุณลักษณะอันเป็นที่พึงประสงค์ของสังคม เป็นผู้ชี้อนาคตของเยาวชน ที่จะกลายเป็นกำลังอันสำคัญของประเทศชาติต่อไปในภายภาคหน้า ดังเช่น ย้ง เพือกนิมม หนัด ชุ่มจิต. 2520 : 4 ; อ้างอิงมาจาก ย้ง เพือกนิมม. 2502 : 28 ) ได้กล่าวไว้ว่า ครูที่มีสุขภาพจิตดีนั้นจะเป็นผู้ที่มีลักษณะ ดังนี้

1. ทำงานให้เกิดประโยชน์
2. มีความภาคภูมิใจในกิจการงานในหน้าที่ของตน
3. มีความเมตตากรุณาต่อเด็กเรียน เอาใจใส่ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ต่อเพื่อนร่วมงาน
4. ให้ความร่วมมือในกิจการงานของโรงเรียนและงานอันเป็นส่วนรวม

ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ สุโท เจริญสุข (2515 : 330) ที่กล่าวว่า หากครูเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์แล้ว จะสามารถดำเนินงานต่อไปนี้ได้ทางรับ ดังนี้

1. สามารถดำรงชีวิตอย่างผู้ใหญ่อด้วยความสบายใจไร้สิ่งหม
2. ร่วมมือกับผู้บังคับบัญชาและเพื่อนครูอย่างเกิดผล
3. ทำการสอนนักเรียนได้ผลเป็นที่น่าพอใจ
4. มีชีวิตทางครอบครัวที่ราบรื่น

ดังนั้น ถ้าปล่อยให้ความเครียดเกิดขึ้นกับครูผู้ใดแล้ว จะด้วยสาเหตุใด ๆ ก็ตาม ย่อมนำมาซึ่งผลเสียต่อตัวครูและต่อนักเรียน เพราะความเครียดอาจทำให้ครูเกิดการเบื่อหน่าย ต่ออาชีพการงานที่ทำอยู่ อาจเกิดความไม่พอใจในอาชีพของตน ทำให้หมดกำลังใจในการทำงาน และ/หรือ อาจทำให้สุขภาพทางกายเสื่อมโทรมลง ซึ่งจะมีผลทำให้ประสิทธิภาพในการสอนลดลง ทำให้การสอนนักเรียนได้ผลไม่เต็มที่ ขาดความเอาใจใส่ต่อนักเรียนอย่างจริงจัง นับว่าเป็นอุปสรรคต่อการประกอบอาชีพครูเป็นอย่างยิ่ง โดยคณะกรรมการที่สอนในโรงเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งนับว่าเป็นการศึกษาในระดับที่มีความสำคัญมาก เพราะจากแผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2535 การศึกษาในระดับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ให้นักเรียนค้นพบความต้องการ ความสนใจ และความถนัดของตนเอง ทั้งในด้านวิชาการและวิชาชีพ แล้วศึกษาตามความถนัด และความสนใจนั้น เพื่อให้มีความสามารถในการประกอบการทำงานและอาชีพตามควรแก่วัย หรือ เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นไป เพื่อให้มีทักษะที่จำเป็นและเพียงพอต่อการประกอบอาชีพที่ตนถนัดนั้น ดังนั้น จากสาเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและหาปัญหาที่ มาศึกษา โดยผู้วิจัยมีความสนใจว่า ปัจจัยบางประการ เช่น บุคลิกภาพแบบเก็บตัว สภาวะทางเศรษฐกิจ สัมพันธภาพในหน่วยงาน และลักษณะงานที่ทำ จะมีความสัมพันธ์กับความเครียด ของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา หรือไม่

### ความมุ่งหมายของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ กับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา
2. เพื่อหาน้ำหนักความสำคัญ (Beta Weight) ของปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา
3. เพื่อศึกษาว่าปัจจัยประการใดบ้าง ที่มีผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

จากผลการศึกษาที่ได้ จะทำให้ทราบว่าปัจจัยประการใดบ้าง ที่มีผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารการศึกษา ที่จะใช้เป็นแนวทางในการหาทางป้องกัน หรือขจัดปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลนั้นให้ลดน้อยลง หรือหมดไป เป็นผลทำให้ครูมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น เกิดความพึงพอใจในการทำงาน ทำให้ประสิทธิภาพการสอนของครูเพิ่มขึ้น

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร ประชากรเป็นข้าราชการครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 ของจังหวัดชัยนาท จำนวน 14 โรงเรียน จำนวนครู 647 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นข้าราชการครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 ของจังหวัดชัยนาท ซึ่งเลือกมาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) มีขนาดของโรงเรียนเป็นชั้น (Strata) และมีโรงเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม (Sampling Unit) ได้จำนวนครูทั้งสิ้น 297 คน
3. ตัวแปร ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย
  - 3.1 ตัวแปรอิสระ คือปัจจัยที่คาดว่าเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่
    - บุคลิกภาพแบบเก็บตัว
    - สัมพันธภาพในหน่วยงาน
    - สภาพทางเศรษฐกิจ
    - ลักษณะงานที่ทา
  - 3.2 ตัวแปรตาม คือความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด หมายถึง อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากทั้งภายใน และ/หรือ ภายนอกร่างกาย เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจดังนี้

- การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปากคอแห้ง หายใจถี่ เหงื่อออก ริมฝีปากซีดช้ำ อ่อนเพลีย มือเท้าสั่น ปวดหลัง ตาพร่า ตามืด นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ลุกสี่ลุกกลน

- การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ได้แก่ ขุ่นเคือง เบื่อหน่าย ท้อแท้ ตื่นเต้น ตกใจ วิดกกังวล กลุ้มใจ เศร้าซึม เหม่อลอย ขาดสมาธิ

2. ปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความเครียด หมายถึง สาเหตุต่าง ๆ ที่คาดว่าจะมีผลก่อให้เกิดความเครียดขึ้น ซึ่งจากการศึกษาในครั้งนี้ สาเหตุที่คาดว่าจะมีผลก่อให้เกิดความเครียดในครูโรงเรียนมัธยมศึกษา คือ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว สัมพันธภาพในหน่วยงาน สภาพทางเศรษฐกิจ และลักษณะงานที่หา

3. บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (Introversion) หมายถึง ลักษณะบุคคลที่แสดงออกในลักษณะเงียบเฉย สนิทกับคนยาก ไม่ชอบสังคมกับผู้อื่น ชอบอยู่คนเดียว ขณะเดียวกันเป็นคนจริงจังกับชีวิต เจ้าระเบียบ มีการวางแผนการทำงาน การกระทำทุกอย่างเต็มไปด้วยความระมัดระวัง ดำเนินชีวิตด้วยความเคร่งขรึม มีความสามารถในการทำงานสูงกว่าผู้อื่น ยึดถือมาตรฐานจรรยาบรรณของสังคม มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง ทำอะไรด้วยความรวดเร็ว

4. สัมพันธภาพในหน่วยงาน หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมการตอบสนองซึ่งกันและกันจากการปะทะสังสรรค์ (Interaction) ของบุคคลในหน่วยงาน อันได้แก่ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน นักการ - ภารโรง และเจ้าหน้าที่ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติงาน โดยพฤติกรรมนี้จะแสดงให้เห็นทราบว่า หน่วยงานนั้น ๆ ปฏิบัติงานด้วยความราบรื่น หรือเกิดปัญหาข้อขัดแย้ง โดยดูจาก

- ความร่วมมือกันในการปฏิบัติงาน
- ความเข้าใจซึ่งกันและกันและกำหนดการปฏิบัติงาน
- การเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน
- การแสดงความสนใจต่อกัน
- การปรึกษางานร่วมกันเพื่อหาทางแก้ไข
- การเห็นประโยชน์ส่วนรวมและส่วนตน
- การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน
- การแบ่งพรรค แบ่งพวก โดยไม่จำเป็น

5. สภาพทางเศรษฐกิจ หมายถึง สภาพภาพทางการเงิน ความสมดุลของรายรับ-รายจ่ายภายในครอบครัว และค่าตอบแทนในการปฏิบัติงานหรือเงินเดือนที่ได้รับอยู่ รวมทั้งภาระหนี้สินต่าง ๆ ที่มีอยู่ อันเนื่องมาจากความจำเป็นต้องใช้จ่ายในการดำรงชีวิตประจำวัน

6. ลักษณะงานที่ทำ หมายถึง งานสอนและงานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชาให้ปฏิบัติ ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงโอกาสก้าวหน้าในการทำงาน โดยดูจากลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

- การเลื่อนตำแหน่ง
- การเลื่อนขึ้นเงินเดือน
- โอกาสในการศึกษาต่อ และศึกษาอบรม
- ความกดดัน หรือความสนใจในงานที่ตนทำ
- ความพอใจในงานที่ได้รับมอบหมาย
- การย้าย หรือการเปลี่ยนงานใหม่
- การสนับสนุนภายในหน่วยงาน
- สภาพแวดล้อมในการทำงาน
- นโยบาย กฎ ระเบียบ ของหน่วยงาน
- ปริมาณงานที่ได้รับ

7. ผู้เชี่ยวชาญ หมายถึง ผู้มีคุณวุฒิทางด้านการวัดผลการศึกษา หรือด้านจิตวิทยา ที่มีประสบการณ์ในการทำงานมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 5 ท่าน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อประกอบการศึกษา ตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. ความหมายของความเครียด
2. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด
3. บุคลิกภาพกับความเครียด
4. สาเหตุของความเครียด
5. ผลของความเครียด
6. ระดับของความเครียด
7. อาการต่าง ๆ ของความเครียด
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ความหมายของความเครียด

สำหรับความหมายของความเครียดนั้น ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

ในความหมายทางการแพทย์ ความเครียดเป็นภาวะตึงเครียด หรือภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกาย จิตใจ สิ่งกดดันอาจจะเป็นเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคล หรือเป็นเพียงสิ่งคุกคามทางด้านจิตใจ (Fishbein. 1975 : 1225 - 1226)

สำหรับทางด้านจิตวิทยา ความเครียด หมายถึง ความเจ็บปวดต่าง ๆ ที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกาย และจิตใจเสียดุลยภาพที่คนปกติพึงมี ความเครียดยังรวมไปถึงความบีบคั้นต่าง ๆ ทั้งทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น (ศุภชัย ยาวประภาส. 2525 : 65)

ความหมายของศัพท์จิตเวช ความเครียด หมายถึง ต้นเหตุชัดเจน หรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพ หรืออารมณ์ร่วมกัน (พยอม อึ้งคตานุวัฒน์. 2525 : 340)

ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer and others. 1984 : 24) กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ อันเนื่องมาจากภาวะการณต่าง ๆ ซึ่งในภาวะการณเดียวกันนี้ จะทำให้บุคคลมีความเครียดต่างกัน ความเครียดยังแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดทางบวก ซึ่งมีผลดีช่วยผลักดันบุคคลให้ไปสู่ความสำเร็จได้ และความเครียดทางลบ ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ดังนั้น ความเครียดทั้ง 2 ชนิดจึงแตกต่างกัน

ซีลีย์ (Selye. 1965 : 53 - 54) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ที่มาคุกคามขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้าง และปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะทางร่างกายและจิตใจขาดความสมดุลย์ แสดงให้รู้โดยมีกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะ

ศิริอพันธ์ จุฑะเดมิย์ (2524 : 8) ให้ความหมายว่า ความเครียด คือภาวะที่ร่างกายและจิตใจ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม

นพรัตน์ แก่นหาคำ (2524 : 6) อธิบายความเครียดว่า หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้า ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว โดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน เป็นต้น

นราธร ตระประสิทธิ์ (2529 : 12) อธิบายว่า ความเครียดเป็นภาวะซึ่งขาดความสมดุลด้านจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาพและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดจะแสดงออกในรูปต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เกิดการเป็นโรคได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

ชุตินัย ปานปรีชา (2529 : 482) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ดังนี้

1. ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกาย หรือความผิดปกติทางจิตใจ

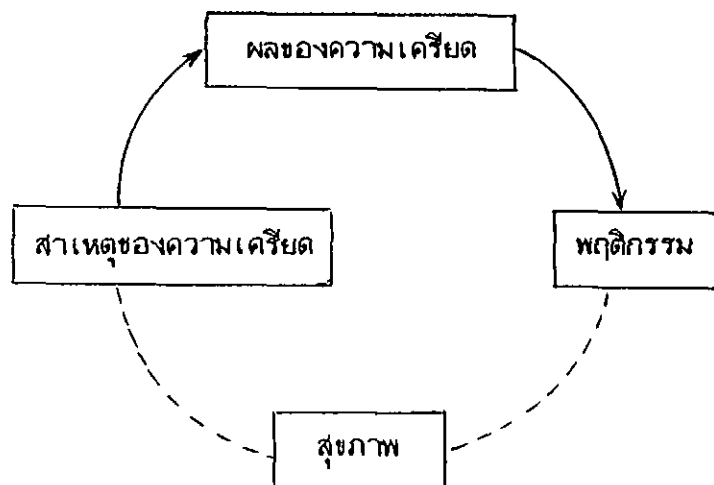
2. ความเครียด เป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำบังเผชิญ

3. ความเครียด เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้นบังคับ ให้อึดองเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าว ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

จากความหมายต่าง ๆ ที่กล่าวข้างต้น อาจสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึงภาวะ ที่ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล อันเนื่องมาจากปัจจัยต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ทาาให้จิตใจและร่างกายเกิดการปรับตัว แสดงออกในลักษณะของ ความกลัว ไม่สบายใจ หงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า เบื่อหน่าย หอนไม่หลับ ปวดศีรษะ เป็นต้น

#### แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer and others. 1984 : 20-24) ได้กล่าวถึง วงจรสุขภาพ (Health Cycle) ที่เกี่ยวกับความเครียด โดยใช้แบบจำลองพฤติกรรมความเครียด (The Stress Behavior Model) ว่ามีขบวนการดังนี้



ภาพประกอบ 1 แบบจำลองพฤติกรรมความเครียด "วงจรสุขภาพ"

1. สาเหตุของความเครียด (Source of Stress) มีสาเหตุได้หลายทางตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน

2. ผลของความเครียด (Effect of Stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปี่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้ เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

3. พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียดนั่นเอง เป็นการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (เป็นผลของความเครียด) ก็เลยนอนมาก (เป็นพฤติกรรมแสดงออก)

4. สุขภาพ (Health) ในที่นี้หมายถึงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต แต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้น อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับความเครียด หรืออาจเกิดพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง ดังนั้นเส้นประหารรูปคือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับว่าพฤติกรรมนั้นจะเป็นพฤติกรรมทางบวก หรือทางลบ

#### บุคลิกภาพกับความเครียด

โรวานชีวิช และ แมททีสัน (ตุกซ์ ยาวะประกาย. 2525 : 69 ; อ้างอิงมาจาก Ivancevich and Matteson. 1978) กล่าวว่า คนเรานั้นมีความสามารถในการเผชิญหน้ากับสภาพความเครียดได้มากน้อยต่างกันออกไป ปัจจัยสำคัญที่ช่วยกำหนดว่าใครจะเผชิญหน้ากับความเครียดได้มากน้อยแค่ไหน ได้แก่ ลักษณะทางบุคลิกภาพ ความสมดุลย์ทางอารมณ์ สุขภาพกายและใจ รวมถึงประสบการณ์ในอดีต สำหรับ โรเจอร์ (ตุกซ์ ยาวะประกาย. 2525 : 68 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. 1980) ให้ข้อคิดไว้ว่า ความสามารถของบุคคลในการเผชิญหน้ากับความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ ๆ เช่น ลักษณะทางบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ลักษณะของสิ่งแวดล้อมทางสังคมรอบ ๆ ตัวได้ ลักษณะ

ของชีวิตส่วนตัวเองอย่างนอกเหนือจากชีวิตการทำงาน เช่น ชีวิตครอบครัว ฐานะการเงิน เป็นต้น

พสุ เดชะรินทร์ (2536 : 88) กล่าวว่า การที่แต่ละคนมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน ออกไป ย่อมนำไปสู่ความสามารถที่จะต่อต้านและรับมือกับความเครียดแตกต่างกันไป บุคลิกภาพมีส่วนเกี่ยวข้องกับความเครียด และความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและความเครียดที่รู้จักกันแพร่หลายที่สุดก็คือ ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับบุคลิกภาพแบบ A หรือ B จากการศึกษาที่ทากันอย่างแพร่หลายพบว่า มนุษย์โดยส่วนใหญ่แล้ว จะสามารถแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ บุคลิกภาพแบบ A และบุคลิกภาพแบบ B ซึ่งผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะมีลักษณะดังนี้

- เป็นผู้ที่ชอบการแข่งขัน
- เป็นผู้ที่ไม่มีความอดทนในเรื่องต่าง ๆ
- เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่จะชอบทำอะไรด้วยความรวดเร็ว เช่น กินเร็ว พูดเร็ว เดินเร็ว
- ไม่ชอบที่จะปล่อยให้มีความว่าง และรู้สึกผิดถ้ามีความว่าง หรือการพักผ่อน
- เป็นคนที่มีลักษณะก้าวร้าว และชอบวัดความสำเร็จที่ปริมาณไม่ใช่คุณภาพ
- ชอบที่จะเคาะนิ้วหรือสั่นขาอยู่ตลอดเวลา
- ไม่มีความอดทนที่จะเห็นผู้อื่นทำงานที่ตนสามารถทำได้ ในอัตราที่เร็วกว่า

สำหรับบุคลิกภาพแบบ B นั้น จะมีลักษณะที่ตรงกันข้ามกับแบบ A ทุกประการและคนที่มีความบุคลิกภาพแบบ A มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้มาก เนื่องจาก

1. บุคคลเหล่านี้ ชอบที่จะทำงานตลอดเวลา และชอบทำงานภายใต้ความกดดัน หรือเงื่อนไขต่าง ๆ
2. บุคคลเหล่านี้ชอบที่จะเอางานกลับไปหาที่บ้าน หรือในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์
3. บุคคลเหล่านี้ชอบที่จะแข่งขันกับตนเอง และตั้งมาตรฐานต่าง ๆ ไว้สูง
4. บุคคลเหล่านี้มักจะมีอารมณ์หงุดหงิด ไม่สบายใจ เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการทำงาน และมักจะอารมณ์เสียเกี่ยวกับการทำงานของผู้อื่นโดยเฉพาะ

## สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีอยู่มากมายหลายประการแตกต่างกันออกไป เนื่องจากธรรมชาติของความเครียดคือ สถานการณ์หนึ่ง ๆ ไม่ทำให้เกิดระดับความเครียดในบุคคลอย่างเท่าเทียมกัน จึงมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

สาเหตุของความเครียดนั้น ชูติดย์ ปานปรีชา (2529 : 486 - 488) ได้อธิบายว่าเกิดจากสาเหตุต่อไปนี้ คือ

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ยากจะแยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย : เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานมาอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายทิวโหย ฟ้าตาลินเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่ค่อยอยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลาย หรือทำงานไม่ดี เสียหาย เสียเลือด เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาททำให้ร่างกายต้องใช้เวลาใช้พลังงานมาก เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพจิตใจบางอย่าง สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาดังต่อไปนี้ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมาได้

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียดได้ คือ

1) เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำ ให้ดีสมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานสูงกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักทุกอย่างด้วยตัวของตัวเอง จึงเกิดความเครียดได้ง่าย

2) เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

3) เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิดเห็นและกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความวิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

2. สาเหตุจากภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคน ที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่ การงาน การแต่งงาน หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่งหรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่าในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคน จะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากนักย่อย ระยะ

หัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทางานครั้งแรก สมรสใหม่ ๆ มีบุตรคนแรก วิทยาลัยประจำเดือน คลอดเกษียณอายุใหม่ ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทางที่ตั้งองปรับตัว ก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอย่างกระทันหันโดยไม่เคยคาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่ หรืออพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่ว่าจะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ ฟ้าผ่าและไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดัน บีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 ภาระงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสียงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทาอยู่

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ขาดอาหาร เรียนไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

2.6 สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาอยู่ทางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อย ๆ อยู่กันแออัดยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวก เพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

ทวีป อภิสิตธี (2532 : 22 - 23) ได้กล่าวถึงสาเหตุแห่งปัญหาของความเครียดทางอารมณ์ ที่เกิดขึ้นแก่คนทางานราชการ หรือหน่วยงานต่าง ๆ ดังนี้

1. การมีงานทามากเกินไป คนที่ทางานหนัก ทางานมากเกินไป ชนิดที่เรียกว่า หามรุ่งหามค่ำ ก็ทำให้เกิดความเครียดในอารมณ์ขึ้นได้ เพราะคนเรามีขีดเครื่องจักร จึงต้องการพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอสุขภาพกายก็จะเสื่อมโทรม และสุขภาพจิตก็จะเสื่อมโทรมตามไปด้วย ยิ่งถ้าต้องทางานหนักอยู่ท่ามกลางคนอื่นที่เขาสบาย หนักไม่เหนื่อย แกรมยังได้ดี มีหน้าที่การงานก้าวหน้าไปไกลด้วยแล้ว ก็จะมีเพิ่มความเครียดทางอารมณ์มากขึ้น จนถึงขั้นอาจเป็นโรคจิตประสาทเอาได้ง่าย ๆ

2. การมีงานทำน้อยเกินไป คนที่มีงานทำน้อยเกินไปก็เช่นเดียวกัน เมื่อคนมีเวลาว่างมาก ความคิดจิตใจของคนที่ไม่ค่อยมีงานทำก็จะฟุ้งซ่าน คิดไปต่าง ๆ นานา มีเวลาหนึ่งซบซิบนึกตำหนิว่าร้ายคนอื่น นิ่งดูคนอื่นที่ทำงานแล้วจับเอาข้อผิดพลาด บกพร่อง มาเป็นข้อกล่าวอ้างตำหนิผู้อื่นได้ การคิดฟุ้งซ่านและเตลิดเปิดเปิงในทางต่ำ นึกตำหนิว่าร้าย อิจฉาริษยาผู้อื่น คอยจ้องจับผิดผู้อื่น เช่นนี้ก็ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ขึ้นกับผู้ที่ฟุ้งซ่านนั้น ๆ ได้เช่นเดียวกัน

3. การเลื่อนชั้น เลื่อนตำแหน่งที่ไม่เหมาะสม เช่น มีการวิ่งเต้น เล่นพรรคเล่นพวกโดยไม่คำนึงถึงอาวุโส และความสามารถ จนหน้าเกลียด ทำให้ผู้อยู่ในข่ายที่จะได้รับการพิจารณาให้เลื่อนชั้นเลื่อนตำแหน่งตามสมควรไม่ได้ การกดดันแก่งัดกันโดยเหตุผลส่วนตัวที่ไร้วัฒนธรรม เหล่านี้ ล้วนสร้างความเครียดทางอารมณ์ให้กับผู้เกี่ยวข้องที่มีผลกระทบเป็นสาเหตุให้คนดี ๆ เสียสุขภาพจิตได้ทั้งสิ้น

4. การถูกตัดทอนผลประโยชน์ที่เคยได้รับ ผลประโยชน์ที่เคยได้รับอยู่จะด้วยความถูกต้องเป็นธรรมหรือไม่ก็ตาม แต่อยู่ ๆ ผลประโยชน์ที่เคยได้รับอยู่นั้นถูกตัดทอนลงไป หรือกลับไม่ได้เหมือนอย่างเคย ผู้ที่ถูกตัดทอนผลประโยชน์ที่เคยได้ลงไปในนั้น ก็จะทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์อย่างมากเพราะคิดมาก อาจถึงขั้นเสียสุขภาพจิตได้ ยกตัวอย่างเช่น ช่างราชการผู้ใหญ่ท่านหนึ่งรับราชการด้วยดีโดยตลอด ครั้นต่อมาเกิดไปพลาดเพราะลูกน้องทำไม่ถูกต้อง และพลอยทำให้ตนเองในฐานะผู้บังคับบัญชาต้องงัวหมอง ถูกลงโทษตัดเงินเดือนด้วย เกิดความเครียด คิดมาก จนกระทั่งในที่สุดใช้ปืนยิงตัวตาย เป็นต้น

5. ความไม่แน่นอนของงานที่ทำได้ คนที่ทำงานอะไรแล้วไม่รู้ขนาดว่า วันนี้หรือวันพรุ่งนี้หน่วยงานหรือบริษัทที่ตนทำงานอยู่นั้นจะต้องล้มเลิก หรือหยุดกิจการไปหรือไม่ หรือเปิดกิจการไปได้ระยะหนึ่งก็ปิด ถึงวันดีคืนดีมีทุนมาก็เปิดดำเนินกิจการใหม่อีก กบปริดกบปรอย เช่นนี้ผู้ทำงานในหน่วยงานหรือบริษัทห้างร้านเช่นนี้ ก็ควรจะมีความเครียดและไม่เป็นอันทำงานกันอย่างมีขวัญและกำลังใจอย่างแน่นอน

6. ความไม่ชัดเจนของหน้าที่การงานที่ทำ คนที่ทำงานแล้วไม่รู้ว่าบทบาทหน้าที่ของตนจะต้องทำและรับผิดชอบอะไรอย่างนั้น ก็เหมือนกับคนคนละคนคล้าย ๆ กัน ไม่รู้ว่าสิ่งที่ตนทำไปผิดหรือถูก ใ้บทบาทหน้าที่ของตนหรือไม่ ในที่สุดก็จะเกิดความเครียดในการทำงานได้

เพราะบางครั้งก็อาจจะไปทาบตบหน้าในที่ไม่งั้นของตน และทำให้เกิดกระทบกระทั่งขัดแย้งกับผู้อื่น จนเกิดเป็นเหตุให้เกิดความเครียดในอารมณ์ขึ้นมาได้โดยง่าย

7. การมองไม่เห็นอนาคตในการทำงานตรงจุดที่ทาอยู่นั้น คนที่เข้าสู่ระบบงานแล้ว ต้องจมปลักอยู่กับหน้าที่การงานนั้น ๆ โดยมองไม่เห็นช่องทางว่าจะมีการเปลี่ยนแปลง หรือก้าวหน้าในหน้าที่การงานไปเป็นขั้นตอนอย่างไรหรือไม่นั้น ต่อให้คนที่ทาใจได้ ก็คงไม่มีใครไม่เกิดอารมณ์เครียดในการปฏิบัติงานซ้ำซากจำเจ และมองไม่เห็นอนาคตความก้าวหน้าเช่นนี้ได้ ยิ่งถูกเก็บกดอารมณ์เครียดไว้มาก ๆ และเป็นเวลานาน ก็อาจถึงขั้นเป็นโรคจิตประสาทได้เช่นกัน

8. สัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ดีพอ การที่สัมพันธภาพในการทำงานของบุคคลใดบุคคลหนึ่งกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็รระหว่างผู้บังคับบัญชากับบุคคลนั้น หรือระหว่าง ผู้ร่วมงานกับบุคคลนั้นไม่ดีพอก็ตาม ย่อมก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ขึ้นได้กับผู้นั้น รวมทั้งผู้ร่วมงานด้วย และยังถ้าสัมพันธภาพระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ร่วมงานเลวร้ายถึงขั้นเข้าหน้ากันไม่ติดแล้ว ความเครียดทางอารมณ์ก็อาจจะทวีความรุนแรง ถึงขั้นกลายเป็นโรคจิตประสาทได้โดยง่ายไม่ฝ่ายใดก็ฝ่ายหนึ่ง

ความเครียดทางอารมณ์ของคนในหน่วยงานต่าง ๆ ดังกล่าวนี้อาจจะมีผลกระทบไปถึงผลงานในหน้าที่การงาน ของผู้ที่มีความเครียดทางอารมณ์นั้น ๆ ทาให้งานขาดคุณภาพและประสิทธิภาพได้

ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer and others. 1984 : 20 - 24) ได้แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดไว้ดังนี้

1. สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self-Concept) สุขภาพและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

2. สาเหตุจากเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุที่เป็นผลมาจากการปะทะสังสรรค์ (Interaction) กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรส เพื่อน

4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงาน และการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงการคาดหวังในอนาคต

จากสาเหตุการเกิดความเครียดที่นักวิชาการต่าง ๆ ได้กล่าวไว้ สามารถสรุปได้ว่าการเกิดความเครียดนั้น มาจากสาเหตุใหญ่ 2 ประการคือ

1. สาเหตุจากตัวบุคคลเอง ซึ่งได้แก่ ประสบการณ์ในชีวิต บุคลิกภาพ ความดันโลหิตสูง ความรู้สึกสูญเสียและรู้สึกผิด ความเจ็บปวดทางด้านร่างกายและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของปัจเจกบุคคล

2. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาจากอาชีพการงาน ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาความยากจนและสภาพของสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความรับผิดชอบและตำแหน่งหน้าที่การงาน และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและแวดล้อมตัวบุคคลนั้น ๆ อยู่

#### ผลของความเครียด

ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer and others. 1984 : 24) กล่าวว่าผลของความเครียดโดยทั่วไปแล้ว จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกหรืออารมณ์ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดฉุนเฉียว รวมทั้งมีผลทางสรีรยะ เช่น ปวดศีรษะ ปั่นป่วนท้อง ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกาย ที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

พลู เดชชรินทร์ (2536 : 87 - 88) กล่าวว่า ผลของความเครียดนั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีของความเครียดนี้จะช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการทำงาน แต่คนส่วนใหญ่เมื่อนึกถึงความเครียดแล้ว จะนึกถึงแต่ในทางที่ไม่ดีมากกว่า ความเครียดนั้นสามารถก่อให้เกิดปัญหากับบุคคลที่เกิดความเครียดนั้น และกับองค์การที่บุคคลผู้นั้นทำงานอยู่ด้วย ดังนี้

#### 1. ผลกระทบต่อตัวบุคคล

##### 1.1 ด้านพฤติกรรม ความเครียดอาจก่อให้เกิด ความเบี่ยงเบนทางพฤติกรรม

โดยมีการแสดงพฤติกรรมในลักษณะที่ติดแปลงไปจากธรรมดา ซึ่งอาจจะมีผลต่อตนเองและบุคคลรอบข้างด้วย เช่น ทำให้ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือถึงขั้นการทำร้ายตนเองและผู้อื่น ตามที่เป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์เป็นประจำ

1.2 ด้านจิตวิทยา ความเครียดนอกจากจะมีผลต่อพฤติกรรมแล้ว ยังจะมีผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลต่าง ๆ ด้วย ยกตัวอย่างเช่น อาการนอนไม่หลับ ความแปรปรวนทางอารมณ์ หรือปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ

1.3 ด้านสุขภาพ ผลกระทบของความเครียดที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดคือ ในด้านสุขภาพของคนผู้นั้น ปัญหาเรื่องโรคหัวใจมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดที่สุดกับความเครียด โดยผู้ที่มีอาการของโรคหัวใจ ส่วนใหญ่จะมีความเครียดชนิดต่าง ๆ เกิดขึ้นประกอบด้วย นอกจากนี้แล้ว ความเครียดยังสามารถนำไปสู่อาการเส้นโลหิตฝอยบริเวณสมองแตก หรืออาการธรรมดาต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง หรือการเจ็บไข้ได้ป่วย

## 2. ผลกระทบต่อองค์การ

2.1 ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง สำหรับพนักงานทั่วไปแล้วความเครียดอาจทำให้ ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง สำหรับในระดับบริหารแล้วความเครียดอาจนำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาด หรือมีปัญหานานเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

2.2 เกิดความที่อกอวย หรือยอมแพ้ต่อความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การลางานบ่อยครั้งขึ้น หรือแม้กระทั่งการลาออกจากงาน หรือการทำงานไม่สำเร็จตามกำหนดที่ตั้งไว้

2.3 ความเครียดสามารถก่อให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดี อาจจะทำให้องค์การที่ทำงานอยู่หรือผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานหรือลูกน้อง ความพอใจในการทำงาน และความภาคภูมิใจที่มีต่อองค์การก็จะลดน้อยลง

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 491 - 494) กล่าวถึงผลของความเครียด ที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของคน โดยกล่าวว่าธรรมชาติของคนมีการปรับตัว มีความสามารถควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ในสมดุล (Psychological Equilibrium) หรือเป็นปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียด เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และปล่อยให้มีอยู่นานต่อไป เกินความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับตัว ควบคุม หรือคงทนต่อไปได้ จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ ได้ดังต่อไปนี้

1. ผลเสียต่อร่างกาย ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดความแปรปรวน และผิดปกติได้หลายชนิดดังนี้

1.1 ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกแรงทำงานเลยก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกายทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักจะเป็นหวัด ป่วยเป็นโรนเป็นนี่เล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอ เป็นแล้วหายยาก

1.2 เกิดโรคต่าง ๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีรวิทยา เนื่องจากสาเหตุทางจิต (Psychophysiologic Disorders) โรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้ มีดังนี้

1.2.1 ปวดศีรษะโดยทั่ว ๆ ไป ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัว เหมือนคนทำงานหนัก เนื่องจากกล้ามเนื้อลาย (Skeleton Muscle) ทั่วตัวเกร็งตัวขณะเครียด

1.2.2 ปวดศีรษะข้างเดียว หรือเรียกว่าไมเกรน (Migrain Headache) เนื่องจากหลอดเลือดในสมองขยายตัว เวลาที่มีความเครียด

1.2.3 ความดันโลหิตสูง ความเครียดทำให้เส้นเลือดหดตัวเล็กลงตามคำสั่งของสมองและจากสารเคมีที่ถูกขับจากต่อมไร้ท่อ ความดันจะเพิ่มขึ้นทีละน้อย ๆ โดยที่เจ้าตัวไม่รู้ มักพบในกลุ่มคนที่รับผิดชอบในระดับงานสูง บางแห่งเรียกโรคนี้ว่า "โรคผู้บริหาร"

1.2.4 หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน (Coronary Heart Disease) จัดเป็น "โรคผู้บริหาร" เช่นกัน

1.2.5 แผลในกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้น เวลาเครียดจะมีความแปรปรวนของจิตใจ ส่งผ่านไประบบประสาทอัตโนมัติ ไปควบคุมกระเพาะ ทำให้มีการหลั่งน้ำย่อยออกมาในกระเพาะมากขึ้น น้ำย่อยมีความเป็นกรดมาก เมื่อกระเพาะมีการตอยู่มานาน ๆ เข้าจะกัดกระเพาะและลำไส้เล็ก เกิดเป็นแผลมีอาการปวดท้องขึ้นได้

1.2.6 โรคอื่น ๆ ในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย เนื่องจากความเครียดทำให้ลำไส้ไม่สามารถดูดซึมอาหารได้ตามปกติ ลำไส้บีบตัวทำให้ปวดท้องเป็นพัก ๆ ลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวมากกว่าปกติ ทำให้ถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ ได้

1.2.7 หอบหืด ความเครียดมีผลทำให้หลอดลมเล็ก ๆ ที่อยู่หลอดบีบตัว ทำให้หายใจไม่สะดวก

1.2.8 อวัยวะเพศไม่ทำงาน ไม่มีความรู้สึกทางเพศ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีความสุข ทำให้ไม่สนใจเรื่องเพศ ความรู้สึกทางเพศหมดไป

1.3 สิว ความเครียดทำให้ผิวหนังผลิตเคราติน (Keratin) เพิ่มมากขึ้น เคราตินเป็นต้นเหตุทำให้เกิดสิวนั้นหน้า นอกจากนี้ความเครียดทำให้คนชอบเกาชอบแกะ หรือแคะสิวลิ้น ทำให้มีสิวมเพิ่มมากขึ้น

1.4 ผมหงอกเร็วขึ้น ผมร่วงมากขึ้น ความเครียดทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณศีรษะหดตัว ทำให้ผิวหนังบริเวณศีรษะมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลงหรือไม่เพียงพอ เป็นผลให้เส้นผมบริเวณศีรษะขาดอาหารจึงเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือร่วงหลุดจากศีรษะได้

1.5 การใช้สารอาหารของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ความเครียดทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายใช้แร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียม โปแทสเซียม แมกนีเซียม วิตามินซี และวิตามินบีรวม เพิ่มขึ้น จึงทำให้ร่างกายต้องการ คาร์โบไฮเดรตหรืออาหารจำพวกแป้ง ผลไม้ ผัก แลนม เพิ่มมากขึ้น

1.6 ต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลิน (Adrenaline) และคอร์ติซอล (Cortisone) เพิ่มมากขึ้น อะดรีนาลินมีฤทธิ์ไปกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วและแรงขึ้น ทำให้ขณะเครียดมีอาการใจสั่น อึดใจเต้นเร็ว คอร์ติซอลมีฤทธิ์ทำให้หลอดเลือดเล็ก ๆ บีบตัวเกิดความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

1.7 แก่เร็ว แก่ก่อนวัย อายุสั้น ความเครียดมีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปของคนที่มี ความเครียดสูงและมีระยะเวลาอยู่นานจะดูแก่เร็วและแก่ก่อนวัย ผู้ทำงานระดับบริหาร ตำแหน่งสูง ๆ จะมีลักษณะดังกล่าว

1.8 ความเครียดทำให้คนอายุสั้น เนื่องจากความเครียดทำให้ทุกส่วนของร่างกายทำงานหนัก สึกหรือเสื่อมโทรมมาก สุขภาพกายและสุขภาพจิตเลวลง ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคที่เป็นอันตรายถึงชีวิต เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

2. ผลเสียต่อจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่ ความเครียดทำให้จิตใจและชีวิตความเป็นอยู่แปรปรวน และเกิดความผิดปกติได้หลายชนิด ดังนี้

2.1 ชีวิตไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจไม่เบิกบาน เสมือนถูกบีบคั้นทางใจ รู้สึกหงุดหงิด ไร้ค่า ใจน้อย อารมณ์เสียได้ง่าย มักจะหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งเร้าที่เคยให้ความสุข

2.2 นอนไม่หลับ ความเครียดทำให้จิตใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน คิดไปต่าง ๆ นานา คิดวกไปเวียนมา ความคิดจับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่สามารถหาข้อสรุปและหยุดความคิดได้ คิดทั้งเวลาทำงาน ยามว่าง ยามพักผ่อน ไม่ว่างกลางวันหรือกลางคืน จึงทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ

2.3 เป็นโรคจิตและหรือโรคประสาท ความเครียดสูงและเป็นอยู่นาน เป็นผลให้อารมณ์ ความคิด การรับรู้ การตัดสินใจ และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปมาก ไม่สามารถปรับตัวได้ จะเกิดโรคจิต โรคประสาท ได้ในที่สุด

2.4 เกิดความกลัวสุดขีด และหมดอาลัยตายอย อกจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยสิ้นพลัน

2.5 ติดสุราและยาเสพติด การติดสุราและยาเสพติดเป็นทั้งเหตุและเป็นทั้งผลของความเครียด ผู้ที่มีความเครียดและไม่รู้จักระบาย หรือขจัดความเครียดได้ถูกต้อง อาจหันไปใช้วิธีดื่มสุรา ใช้ยาเสพติด

2.6 อุบัติเหตุ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจหมกมุ่นครุ่นคิดใจลอย ทำให้ความสนใจ สมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไป การตัดสินใจล่าช้า หรือผิดพลาดได้

2.7 การฆ่าตัวตายหรือฆ่าผู้อื่น ความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแอ อาจทำให้ทำอะไรหุนหันพลันแล่น หรือทำไปชั่ววูบ ฆ่าผู้อื่นจากอารมณ์โกรธ หรือเมื่อเกิดอารมณ์ซึมเศร้าขึ้นมา มีความอยากตาย ก็อาจตัดสินใจฆ่าตัวเองแม้กระทั่งลูกเมีย โดยไม่สามารถมีสติพิจารณา ไตร่ตรอง ยั้งยั้งั้งใจ ก่อนทำก็ได้

2.8 ครอบครัวไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจอ่อนแอ หงุดหงิด ขาดความอดทน ขาดเหตุผล มีอารมณ์เสียง่าย ใครพูดจาไม่ถูกใจหรือถูกขัดใจก็จะรู้สึกไม่พอใจ และแสดงออกทางใบหน้า อารมณ์ คำพูด และพฤติกรรม ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือต้องอยู่ร่วมบ้านเรือนชายคาเดียวกัน เกิดความเครียดขึ้นด้วย ทำให้มีเรื่องร้องทุกข์แห่ง โกรธ ทะเลาะเบาะแว้งกันภายในสมาชิกของครอบครัว เกิดความไม่สงบสุขในครอบครัว

2.9 การหย่าร้าง ความเครียดทำให้ความรัก ความเข้าใจ ความเห็นใจ การให้อภัย การยอมรับในข้อผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ความหนักแน่นมั่นคงในอารมณ์ลดน้อยลงหรือหมดไป เกิดการหย่าร้างในที่สุด

2.10 นิสัยเปลี่ยนแปลง ความเครียดทำให้นิสัย หรือการดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป เช่น สูบบุหรี่จัด หรือรับประทานอาหารบ่อยขึ้น เพื่อให้หายเครียด

จากผลของความเครียดดังกล่าว บุคคลทุกคนสามารถทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง ถ้ามีความเครียดมากและเป็นอยู่นาน จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการดำเนินชีวิต สำหรับผลเสียต่อสุขภาพกาย ได้แก่ ทำให้ร่างกายอ่อนแอเสมือนทำงานหนัก ปวดศีรษะ ส่วนผลเสียต่อสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิต จะทำให้จิตใจไม่เบิกบาน ชีวิตไม่มีความสุข เกิดการฟุ้งซ่านและนอนไม่หลับ เกิดอาการทางโรคจิตหรือโรคประสาท ทำให้นิสัยเปลี่ยนแปลงไป ชีวิตครอบครัวไม่มีความสุข

### ระดับของความเครียด

ระดับหรือความรุนแรงของความเครียด ฮูิตต์ย์ ปานบริชา (2529 : 483) ได้แบ่งไว้เป็น 3 ระดับคือ

ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติพบได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน ขณะกำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้อาจไม่รู้สึกรเพราะความเคยชิน หรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลาย

ความเครียดลงเสีย ถ้าปล่อยไว้ให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จนทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นโรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลง หรือผิดพลาด การตัดสินใจเสียไปด้วย

ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง หรือเครียดมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรคนี้ ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระบุขั้นตอนการดูแลช่วยเหลือและรักษา แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป หรือรู้จุดอ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ก็ยังไม่สามารถจะทำให้ความเครียดหมดไปได้อย่างง่าย การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

#### อาการต่าง ๆ ของความเครียด

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ร่างกายจะมีปฏิกิริยาอาการต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความเครียดนั้น อาการเหล่านี้ได้แก่ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หงุดหงิด เบื่อหน่าย เบื่ออาหาร เป็นต้น ซึ่งจาลอง ดิษยวณิช (2520 : 466) ได้อธิบายว่า เมื่อบุคคลใดมีความเครียดเกิดขึ้น จะมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ 2 ลักษณะ คือ

1. ร่างกาย จะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือสั่น กระตุก เหงื่อออก โดยเฉพาบริเวณฝ่ามือฝ่าเท้า ม่านตาขยาย ชีพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย ท้องเดิน หายใจเร็วและลึก อาจมีอาการแน่นหน้าอก วิงเวียน รู้สึกชาแขนและขา กล้ามเนื้อเกร็ง

2. จิตใจ มีความไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หวาดกลัว หงุดหงิด ขาดสมาธิ ตลอดจนกังวลว่าจะมีอันตรายร้ายแรงเกิดขึ้นกับตน บางทีมีความรู้สึกเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ และมีความรู้สึกทางเพศลดลง

ณรงค์ สุภัทรพันธ์ (2523 : 35) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะแสดงให้เราารู้ได้หลายทางด้วยกันคือ

1. แสดงออกทางจิตใจ โดยจะรู้สึกอารมณ์หงุดหงิด เคร่งเครียด ยึดติดภายในใจ

2. แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น ปวดหัว ใจสั่น ใจหวิว หายใจไม่สะดวก แน่นท้อง บางคนอาจรู้สึกว้าวใจได้แรง ท้องเดิน ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออก ร้อนชาวูบวาบ ตามตัว ตามมือ แขน ขา ฯลฯ

3. แสดงออกทางด้านพฤติกรรม เช่น ทำทางตื่นเต้น กระสับกระส่าย มีอัมพาต นิ่งไม่ติด สูบบุหรี่จัดขึ้น นอนไม่หลับ ตกใจง่าย สะดุ้งง่าย ฯลฯ

สำหรับ พรหมฉาย ทวีพยชประภา (2529 : 39 - 40) ได้กล่าวเห็นให้ทราบถึง โอกาสที่จะมีความเครียดเกิดขึ้น โดยตรวจสอบจากสัญญาณเตือนภัย จากร่างกายและจิตใจ ของตัวเอง ดังต่อไปนี้

สัญญาณแสดงความเครียดทางกาย

1. น้าหนักตัวลดหรือเพิ่มขึ้นจนผิดปกติ
2. ความดันโลหิตสูงเกินกว่า 150/100 ในอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป
3. เบื่ออาหาร
4. อยากรับประทานอาหารเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น
5. เจ็บเสียวหน้าอกอยู่เป็นประจำ (จนนึกเอาเองว่าเป็นโรคหัวใจ)
6. ท้องร่วงหรือท้องผูกอยู่เป็นประจำ
7. นอนไม่หลับ หลับยาก หลับ ๆ ตื่น ๆ ผื่นร้ายหรือลมพิษเพื่อพอกอยู่เป็นประจำ
8. รู้สึกเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียมากเกินไป ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ทำอะไรมากนัก
9. ปวดศีรษะข้างเดียวบ่อย ๆ จนมีอาการเหมือนโรคไมเกรน
10. กินยาแก้ปวดศีรษะหรือยาบางอย่างทุกวันโดยไม่จำเป็น
11. รู้สึกอึดอัดทั้ง ๆ ที่ไม่ได้รับประทานอาหาร
12. หายใจขัด ๆ หรือหายใจไม่สะดวก
13. เป็นลมหรือคลื่นไส้ อาเจียนได้ง่าย
14. ร้องไห้โดยไม่มีเหตุอันสมควร
15. มีปัญหาทางเพศอยู่เป็นประจำ เช่น เบื่อหน่าย เย็นชา เสื่อมหรือหมด

สมรรถภาพทางเพศ

16. กระสับกระส่าย ร้อนรน นิ่งไม่ติดที่

เมื่อตรวจสอบสัญญาณทางกายเหล่านี้แล้ว พบว่ามีอาการเหล่านี้อยู่เป็นประจามากกว่า

2 ข้อขึ้นไป ก็แสดงว่ามีแนวโน้มที่จะมีปัญหากับความเครียดทางด้านร่างกายขึ้นมาแล้ว  
สัญญาณแสดงความเครียดทางจิตใจ

1. รู้สึกหงุดหงิด กระสับกระส่ายอยู่เป็นประจำ
2. เบื่ออาหาร หรือราคาญคนในครอบครัว (เช่น ภรรยา สามี ลูก ฯลฯ)

และเพื่อนร่วมงานโดยไม่มีสาเหตุอันสมควร

3. เบื่อชีวิต ท้อแท้ หมดอาลัยตายอยากในชีวิต
4. ทนต่อปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตไม่ได้
5. กลัวจะเป็นโรคมะเร็ง หรือโรคหัวใจ ทั้ง ๆ ที่ไม่จำเป็น
6. กลัวความตายของตัวเองและของผู้ที่ตนรัก
7. เก็บกดความโกรธเอาไว้เป็นเวลานานเกินสมควร
8. ไร้อารมณ์ขันโดยสิ้นเชิง
9. รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ถูกครอบครัวทอดทิ้ง ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น
10. รู้สึกผิดหวัง ชมชื่น ว่าตนเองเป็นพ่อแม่ที่ล้มเหลว
11. วิตกกังวลอยู่แต่เรื่องเงิน
12. กลัววันหยุดสุดสัปดาห์
13. สิ่งที่จะขอลาพักผ่อน หรือลาพักร้อนทั้ง ๆ ที่ควรจะลาอย่างถึง
14. รู้สึกว่าไม่สามารถเล่าปัญหาของตนให้ใคร ๆ ฟังได้
15. ขาดสมาธิในการทำงาน
16. กลัวความสูง กลัวที่แคบ ๆ หรือกลัวฟ้าร้อง ฟ้าผ่า ทั้ง ๆ ที่ไม่ควรกลัว

ถ้ามีอาการเหล่านี้เป็นประจำ มากกว่า 4 ข้อ ก็แสดงว่ากำลังมีแนวโน้มที่จะมีปัญหากับความเครียดทางจิตใจขึ้นมาแล้ว

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ฮาลเปิร์ต (Halpert. 1967 : 2359) ได้ศึกษาความเครียดของครูฝึกสอน ในโรงเรียนประถมศึกษาและโรงเรียนมัธยมศึกษา ในรัฐแคลิฟอร์เนีย จำนวน 248 คน พบว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดคือ ความไม่พอใจในการบริหารงาน กับลักษณะส่วนตัวของครูที่เลี้ยง และการขัดแย้งกับนักเรียน

ไพร์ซ (Price. 1971 : 5727 - 5728) ได้สำรวจหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความพึงพอใจในการทำงานของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นกับครู เกิดจากความไม่พึงพอใจในการทำงาน และปัจจัยสำคัญที่ชี้ให้เห็นถึงความไม่พึงพอใจในการทำงานของครูคือ การถูกย้ายโรงเรียน ความมีชื่อเสียงของโรงเรียน การลาหยุดงานหรือการขาดงาน และการถูกออกจากครูด้วยเหตุผลอันเนื่องมาจากการตายหรือเกษียณอายุราชการ

เฮาส์ (House. 1974 : 17 - 27) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดจากการปฏิบัติงานที่มีผลต่อการเกิดโรคหัวใจในคนงานอเมริกันผิวขาว โดยศึกษาตัวแปรที่ก่อให้เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ผลการศึกษาพบว่า คนที่มีบุคลิกภาพแบบ A ซึ่งมีลักษณะแบบก้าวร้าว มีความทะเยอทะยานสูง ชอบการแข่งขัน รีบเร่งทำงานให้ทันเวลาที่กำหนดเอาไว้ ลักษณะของบุคลิกภาพต่าง ๆ ดังกล่าวนี้อาจก่อให้เกิดความเครียดสูง และมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจสูงอีกด้วย นอกจากนี้ ตัวแปรด้านความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน ก็เป็นตัวแปรหนึ่งที่เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ กล่าวคือ ถ้ามีความพึงพอใจและภาคภูมิใจงานต่ำ จะมีความเครียดสูง ทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคอื่น ๆ สูงด้วย

กีเรียคู และซัตคลิฟเฟ (Kyriacou and Sutcliffe. 1977 : 299) ได้ให้ความหมายของความเครียดของครู (Teacher stress) ว่าเป็นการตอบสนองที่ครูแสดงออกทางอารมณ์ เช่น โกรธ วิตกกังวล ซึมเศร้า ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรและชีวเคมีที่เกิดขึ้น เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ฮอร์โมนอะดรีนาคอร์ติโคทรอปิก (Adrenocorticotrophic hormone) หลังเข้าสู่กระแสเลือด ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นผลจากการแสดงบทบาทในอาชีพครู และในปีต่อมาเขาได้ทำการศึกษาความเครียดของครูที่สอนอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดกลาง

จำนวน 16 แห่ง ในประเทศอังกฤษ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 257 คน ผลของการศึกษาพบว่า ร้อยละ 19.9 ของครูที่ทำการสำรวจ มีความเครียดอยู่ในระดับสูงและค่อนข้างสูง และเมื่อทำการวิเคราะห์องค์ประกอบพบว่า สาเหตุของความเครียดเกิดจากองค์ประกอบ 4 ประการคือ พฤติกรรมที่ไม่ดีของนักเรียน ความกดดันในเรื่องเวลา กฏระเบียบของโรงเรียนหละหลวม และมีเงื่อนไขในการทำงานที่ไม่ดี นอกจากนี้ยังพบว่าอาการที่ปรากฏบ่อย ๆ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น คือ การอ่อนเพลียและความรู้สึกไม่สมหวัง (Kyriacou and Sutcliffe. 1978 : 159 - 167)

สัทธพันธ์ (Partt. 1978 : 3 - 14) ได้ทำการศึกษาสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของครู โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูในโรงเรียนประถมศึกษา จำนวน 124 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม TESI (Teacher Event Stress Inventory) ซึ่งประกอบด้วย 43 ข้อความ ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดของครูเกิดจากสาเหตุหลัก 5 ประการคือ ครูไม่สามารถแก้ปัญหาการสอนที่เกิดขึ้น นักเรียนไม่สนใจที่จะเรียนรู้ นักเรียนขาดความเอาใจใส่ขณะทำการสอน นักเรียนมีความประพฤติก้าวร้าว และความสัมพันธ์ระหว่างผู้ร่วมงานไม่ดี

ในปีต่อมา กีเรียคู และซัตคลิฟเฟ (Kyriacou and Sutcliffe. 1979 : 89 - 96) ได้ทำการสำรวจความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาอีกครั้ง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูในโรงเรียนขนาดกลาง จำนวน 16 แห่ง ในประเทศอังกฤษ จำนวนครู 218 คน ผลการศึกษาพบว่า ครูร้อยละ 23.4 มีความเครียดสูงมาก นอกจากนี้ยังพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในการทำงาน และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการลาออกจากการเป็นครู

นีเดิล และคนอื่น ๆ (Needle and others. 1981 : 175 - 181) ได้ทำการศึกษาถึงสาเหตุของความเครียดของครู ผลการศึกษาพบว่า เกิดจากสาเหตุดังนี้คือ งานที่ทำไม่เหมาะสม มีโอกาสในการก้าวหน้าน้อย งานมีมากเกินไป ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและผู้บริหารไม่ดี มีรายได้น้อยและไม่มีความปลอดภัยในการทำงาน และได้กล่าวไว้ว่า อาชีพครูเป็นอาชีพที่เผชิญกับปัญหาความเครียดได้มากกว่าอาชีพอื่น ๆ และนับวันจะเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งความเครียดนี้จะส่งผลเป็นอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพ การงานและการดำรงชีวิตที่ดีของครู

ซึ่งในปีต่อมา แฮมเมน และเดอมาโย (Hammen and DeMayo. 1982 : 96 - 101) ได้ทำการสำรวจพบว่า ครูประมาณร้อยละ 76 มีความเครียดในระดับปานกลางหรือค่อนข้างสูง และครูอีกร้อยละ 20 มีความเครียดในระดับสูงมาก

คาเพล (Caple. 1987 : 279 - 288) ได้ทำการศึกษาถึงสาเหตุของการเกิดความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 78 คน จาก 4 โรงเรียน โดยให้ตอบแบบรายงานตนเองในแบบวัดความเครียด ผลการศึกษาพบว่าปัจจัย 6 ประการต่อไปนี้ มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การหมดไฟในตัว ความถี่และความรุนแรงของการหมดไฟ การมีอารมณ์หุนหันพลุกพล่านและเหน็ดเหนื่อย ลัทธิเฉพาะตนและผลงานที่โดดเด่น บทบาทที่คลุมเครือ และสายการบังคับบัญชา

ฟอนตานา และ อะเบาเซอริ (Fontana and Abouserie. 1993 : 261-270) ได้ทำการศึกษาระดับความเครียดของครูในปี 1993 โดยใช้แบบทดสอบ PLSS (The Professional Life Stress Scale) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และได้ทำการหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดของครูกับบุคลิกภาพของครูด้านการแสดงตัว-เก็บตัว (Extroversion-Introversion) ลักษณะอาการทางประสาท (Neuroticism) และลักษณะอาการทางจิต (Psychoticism) กลุ่มตัวอย่างเป็นครูในโรงเรียนประถมศึกษา จำนวน 24 คน ครูโรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 71 คน เป็นชาย 44 คน เป็นหญิง 51 คน อายุเฉลี่ยประมาณ 41.3 ปี ผลการศึกษาพบว่า ครูส่วนใหญ่ 72.6 % มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง 23.2 % อยู่ในระดับเครียด และ 4.2 % มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ จากการทดสอบความแตกต่างโดยใช้ t-test พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดอยู่ในระดับที่ไม่แตกต่างกัน ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับบุคลิกภาพของครูพบว่า ความเครียดกับลักษณะอาการทางจิตและลักษณะอาการทางประสาท มีความสัมพันธ์กันทางบวก ส่วนความเครียดกับบุคลิกภาพแสดงตัว มีความสัมพันธ์กันทางลบ และเมื่อวิเคราะห์โดยใช้การถดถอยแบบพหุคูณ พบว่าลักษณะบุคลิกภาพเก็บตัว และลักษณะอาการทางประสาท สามารถใช้เป็นตัวทำนายระดับความเครียดได้ดีที่สุด

ดีริอ์นัต์ จูทเตมีย์ (2524 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของอาจารย์พยาบาล ที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาในกรุงเทพมหานคร ตัวอย่างประชากรคือ

อาจารย์พยาบาล ที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร จำนวน 210 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูงคือ ค่าตอบแทน สวัสดิการ และงานด้านการสอน ส่วนสภาพการปฏิบัติงานในหน่วยงาน ความก้าวหน้าในการทำงาน สัมพันธภาพในหน่วยงาน และการบริหารงานในหน่วยงาน ก่อให้เกิดความเครียดแก่อาจารย์พยาบาลในระดับกลาง นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มอาจารย์ที่มีอายุ 25-35 ปี จะมีความเครียดมากที่สุดในทุก ๆ ด้าน กลุ่มอาจารย์ที่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี จะมีความเครียดมากที่สุด ส่วนกลุ่มอาจารย์ที่มีวุฒิการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรีและกลุ่มประกาศนียบัตร มีความเครียดระดับปานกลาง อาจารย์ที่สอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีความเครียดมากที่สุด กลุ่มอาจารย์ที่สอนเฉพาะภาคปฏิบัติและสอนเฉพาะภาคทฤษฎี มีความเครียดในระดับปานกลาง และอาจารย์พยาบาลที่มีประสบการณ์การสอน 1-5 ปี จะมีความเครียดมากที่สุด ส่วนอาจารย์พยาบาลที่มีประสบการณ์การสอน 6-10 ปี และมากกว่า 10 ปี มีความเครียดระดับปานกลาง

พีระ ครีกศรีนิจิต (2529 : 121 - 129) ได้ทำการสำรวจความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยทำการเปรียบเทียบระหว่างเขตการศึกษาส่วนกลางกับเขตการศึกษา 5 ที่สังกัดกองการมัธยม กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในปีการศึกษา 2528 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงมาจากแบบสอบถาม HOS (Health Opinion Survey) ซึ่งแพทย์หญิงบรรจง สืบสมาน ได้แปลไว้ โดยผู้วิจัยได้เพิ่มเติมเนื้อหาในแบบสอบถาม เกี่ยวกับปัจจัยทางด้านลักษณะส่วนตัว ปัจจัยทางด้านสภาพครอบครัว ปัจจัยทางด้านสภาพสังคม และปัจจัยทางด้านการทำงาน ผลการวิจัยพบว่า ครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตการศึกษาส่วนกลางกับเขตการศึกษา 5 มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p=.0214$ ) ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาส่วนกลางและเขตการศึกษา 5 คือปัจจัยทางด้านสภาพครอบครัว เกี่ยวกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ปัจจัยทางด้านสภาพสังคม เกี่ยวกับปัญหาการเงินและหนี้สิน และปัจจัยทางด้านการทำงาน ปัญหาเกี่ยวกับความคิดเห็นต่องานที่ทำ ส่วนปัจจัยทางด้านลักษณะส่วนตัว ปัญหาเกี่ยวกับวุฒิการศึกษา ปัจจัยทางด้านการทำงานปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานและความพอใจของอุปกรณ์การเรียนการสอน เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาเฉพาะในเขตการศึกษาส่วนกลางเท่านั้น

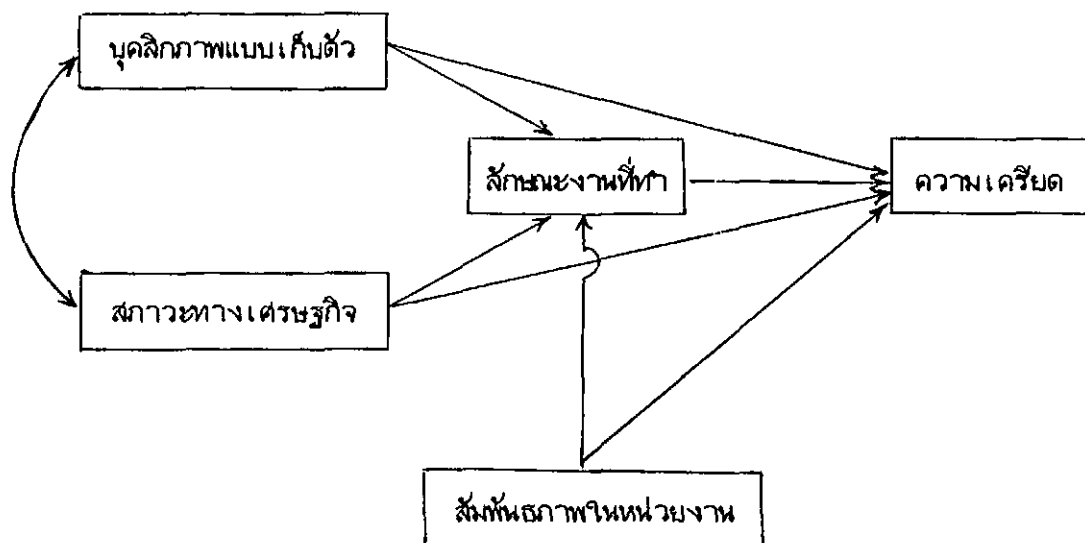
เทพวัลย์ สุชาติ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงพยาบาลฝ่ายกายของรัฐ ในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด จำนวน 208 คน ผลการศึกษพบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ฝ่ายกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ อายุ บุคลิกภาพแบบก้าวร้าว มีความทะเยอทะยาน ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รีบด่วน การทำงานต้องให้ทันกับเวลาที่ขีดเส้นตาย เอาไว้ ความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน โดยเฉพาะองค์ประกอบในด้านความก้าวหน้าในการทำงาน เงินเดือนและสวัสดิการ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ สำหรับลำดับความสำคัญของปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ฝ่ายกาย มีตามลำดับคือ ความพึงพอใจในการทำงาน บุคลิกภาพแบบก้าวร้าว มีความทะเยอทะยาน ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รีบด่วน การทำงานต้องให้ทัน กับเวลาที่ขีดเส้นตายเอาไว้ และอายุ

อรวิรุ กิริติเสถียร (2534 : 130 - 136) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี ซึ่งปัจจัยที่นำมาศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา ตำแหน่งหน้าที่ โอกาสที่จะได้แต่งงาน บุคลิกภาพ ความเชื่ออาถรรพณ์ใน-ภายนอก และแรงสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นสตรีโสด ที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป มีอาชีพเป็นพยาบาลในโรงพยาบาลศิริราช จำนวน 191 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ผลการศึกษพบว่า บุคลิกภาพแสดงตัว-เก็บตัว และความเชื่ออาถรรพณ์ใน-ภายนอก มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคมและระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษากานวิจัยดังกล่าว จะพบว่ายังไม่มีการศึกษาในเรื่องของความเครียดให้เห็นที่แพร่หลาย จะมีกรหาอยู่เฉพาะในกลุ่มของอาชีพ ที่ต้องปฏิบัติงานตามโรงพยาบาลเป็นส่วนใหญ่ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ชีวราชการครูเป็นอาชีพที่ต้องปฏิบัติงานด้วยการอุทิศแรงกายแรงใจ และเวลา ให้กับลูกศิษย์อย่างเต็มกำลัง เพื่อสร้างเยาวชนของชาติให้เป็นผู้ที่มีความสามารถต่อไปในภายภาคหน้า ดังนั้นจึงถือว่าเป็นอาชีพที่มีความสำคัญ และฝึกหัดด้วยสภาพ

แวดล้อมในสังคมปัจจุบัน มีหลายสิ่งหลายอย่างที่จะเป็นผลกระทบทำให้เกิดความเครียดกับครูได้ตลอดเวลา ผู้วิจัยจึงสนใจและหาปัญหาที่มาจากการศึกษา

จากเอกสารและงานวิจัยที่ได้ศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยได้สร้างแผนภาพแสดงเหตุได้ดังนี้



ภาพประกอบ 2 การแสดงสาเหตุการเกิดความเครียดของครู

### สมมติฐานการวิจัย

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. มีปัจจัยบางประการ ที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา
2. มีปัจจัยอย่างน้อย 1 ประการที่ส่งผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา
3. ความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา ได้รับอิทธิพลมาจาก ลักษณะบุคลิกภาพแบบเก็บตัว สภาวะทางเศรษฐกิจ ลักษณะงานที่ท่า หรือสัมพันธภาพในหน่วยงาน

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นข้าราชการครูในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 ของจังหวัดชัยนาท จำนวน 14 โรงเรียน ข้าราชการครูทั้งสิ้น 647 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครู ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 ของจังหวัดชัยนาท ซึ่งเลือกมาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) มีขนาดโรงเรียนเป็นชั้น (Strata) และมีโรงเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม (Sampling Unit) โดยหาตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ประมาณกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ด้วยความเชื่อมั่น 95 % ( $\alpha = .05$ ) เมื่อเทียบกับตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ควรเลือกจากกลุ่มประชากร พบว่าต้องใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย จำนวน 222 คน (ส่วน สายศ และอังคณา สายยศ. 2536 : 260 ; อ้างอิงมาจาก Yamane. 1967 : 886 - 887) แต่การวิจัยครั้งนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่าง 297 คน
2. แบ่งโรงเรียนออกเป็น 3 ขนาดคือ ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก ตามเกณฑ์ของกรมสามัญศึกษา ซึ่งใช้จำนวนนักเรียนเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง และจากการสำรวจปรากฏว่า มีโรงเรียนขนาดใหญ่ 2 โรงเรียน ขนาดกลาง 7 โรงเรียน และขนาดเล็ก 5 โรงเรียน มีครูทั้งสิ้น 647 คน
3. สุ่มโรงเรียนออกจากขนาดโรงเรียนแต่ละขนาด ด้วยอัตราส่วนประมาณ 50 % ของโรงเรียนแต่ละขนาด ได้จำนวนโรงเรียนจากโรงเรียนขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก จำนวน 1, 4 และ 3 โรงเรียน ตามลำดับ มีจำนวนครูทั้งสิ้น 333 คน แต่จากการเก็บข้อมูล ปรากฏว่าได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 297 คน ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามขนาดของโรงเรียน

ลำดับที่	โรงเรียน	ขนาดโรงเรียน	จำนวนครู
1	ครูประชาสรรค์	ใหญ่	81
2	ศึกษาสงเคราะห์ชัยนาท	กลาง	34
3	บุญมาคพิทยาคม	กลาง	41
4	ทันดาพิทยาคม	กลาง	49
5	วัดสิงห์	กลาง	38
6	สาครพิทยาคม	เล็ก	18
7	ชยานุกิจพิทยา	เล็ก	14
8	หัวจรดวิทยา	เล็ก	22
		รวม	297

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามวัดความเครียด จำนวน 1 ฉบับ และแบบสอบถามวัดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด จำนวน 1 ฉบับ ที่ประกอบด้วยปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด 4 ด้านด้วยกัน ดังนี้ คือ

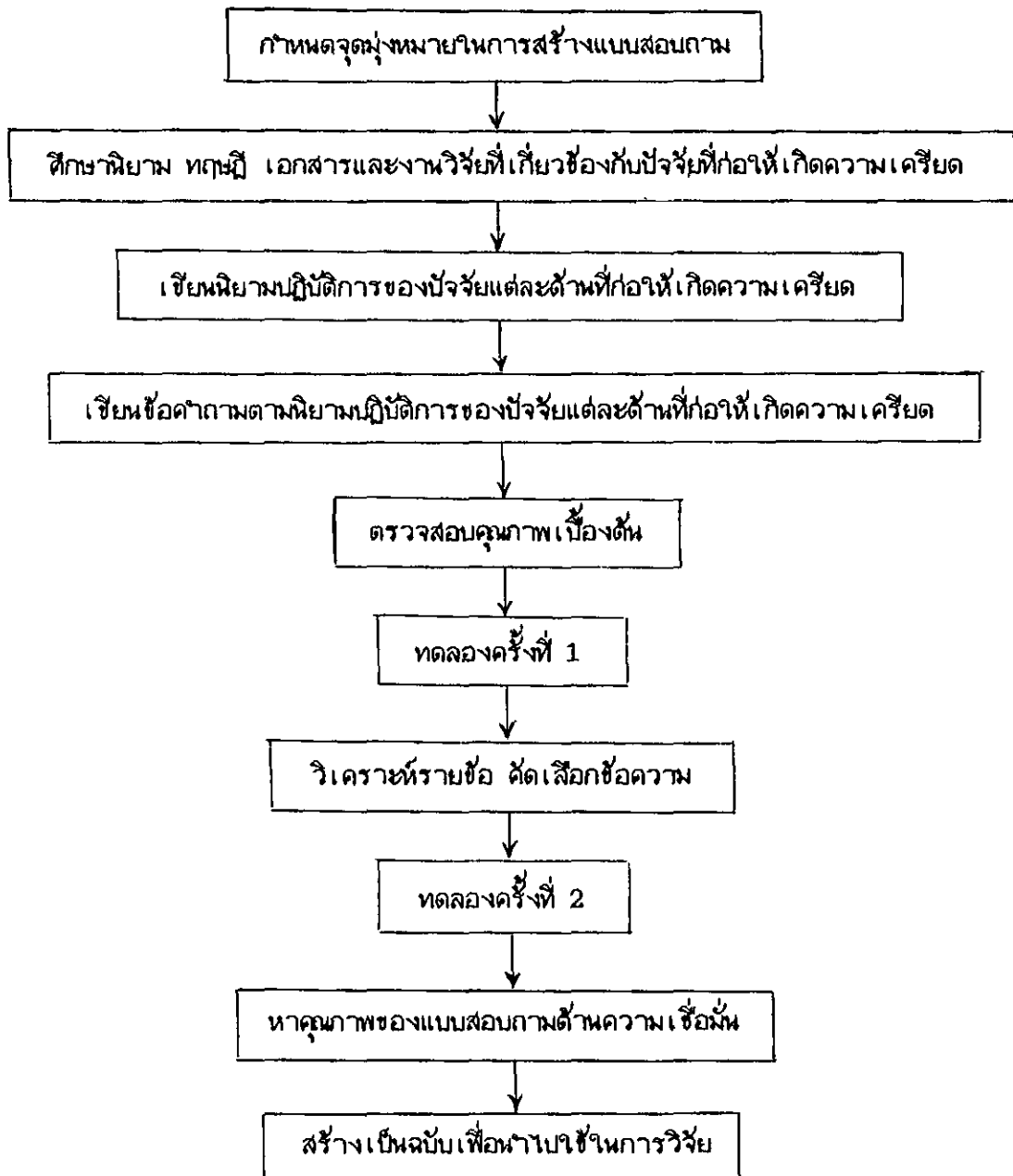
### 1. แบบสอบถามวัดความเครียด

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามวัดความเครียด HOS (Health Opinion Survey) ซึ่งแพทย์หญิงบรรจง สืบสมาน ได้ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจวัดความเครียดของแมคมิลแลน (McMillan, 1950) มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งแบบสอบถาม HOS แพทย์หญิงบรรจง สืบสมาน ได้ทำการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83 ซึ่งหมายความว่า มีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูงและสามารถวัดผลได้คงที่แน่นอนไม่ว่าจะวัดกี่ครั้งก็ตาม ส่วนการหาค่าความเที่ยงตรงได้ทำการวัดคะแนนจากแบบสอบถาม HOS เปรียบเทียบระหว่างคนปกติกับผู้ป่วยอารมณ์เครียด วิตกกังวล และอารมณ์เศร้า ซึ่งได้รับการตรวจวินิจฉัยจากจิตแพทย์ 3 สถาบันคือ กองจิตเวชและประสาทวิทยา ของโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาลประสาทพญาไท และศูนย์สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผลการวิเคราะห์พบว่า คะแนนรวมความเครียด ความวิตกกังวล และอารมณ์เศร้าของกลุ่มผู้ป่วย สูงกว่าคนปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) ซึ่งหมายความว่าแบบสอบถาม HOS สามารถแยกผู้ป่วยที่มีจิตพยาธิสภาพดังกล่าวจากคนปกติได้ ในการวิจัยครั้งนี้ได้นำแบบสอบถาม HOS มาหาคุณภาพของแบบสอบถามด้านความเชื่อมั่นใหม่ ด้วยการนำกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการครู ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 ในจังหวัด ชัยนาท ที่ไม่ได้ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 140 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 แบบสอบถามประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวกับอาการต่าง ๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อ มีความเครียด จำนวน 20 ข้อ

#### ตัวอย่างแบบสอบถามวัดความเครียด

ข้อความ	เคย บ่อย ๆ	เคย บางครั้ง	ไม่เคย เลย
0) ทาน เบื่ออาหารบ้างหรือไม่			
00) ทาน เคยรู้สึกสบายใจบ้างหรือไม่			
000) ขณะนี้ท่านมีปัญหากับสุขภาพหรือไม่			

2. แบบสอบถามวัดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามนิยามปฏิบัติการ โดยมีวิธีดำเนินการสร้างตามลำดับขั้น ดังแสดงในภาพประกอบ 3 คือ.



ภาพประกอบ 3 แสดงลำดับขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถามวัดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

### 1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบสอบถาม

เพื่อสร้างแบบสอบถามวัดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด จำนวน 4 ด้านคือ ด้านบุคลิกภาพแบบเก็บตัว ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน ด้านสภาวะทางเศรษฐกิจ และด้านลักษณะงานที่ทํา ที่มีคุณภาพเพื่อนำไปทำการวิจัย

### 2. ศึกษานิยาม ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดของครู

### 3. เขียนนิยามปฏิบัติการของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละด้าน ตามที่ได้รวบรวมและศึกษาจากทฤษฎีและเอกสารต่าง ๆ ซึ่งในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยทำการศึกษาปัจจัย

#### 4. ประการคือ

##### 3.1 บุคลิกภาพแบบเก็บตัว หมายถึง บุคคลที่แสดงออกในลักษณะ ดังต่อไปนี้

- เงียบเฉย สนิทกับคนยาก
- ไม่ชอบสังคมกับผู้อื่น ชอบอยู่คนเดียว
- เป็นคนจริงจังกับชีวิต
- เจ้าระเบียบ มีการวางแผนการทำงาน
- การกระทำทุกอย่างเต็มไปด้วยความระมัดระวัง
- ดำเนินชีวิตด้วยความเคร่งขรึม
- มีความสามารถในการทำงานสูงกว่าผู้อื่น
- ยึดถือมาตรฐานจรรยาบรรณของสังคม
- มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง
- ทำอะไรด้วยความรวดเร็ว

##### 3.2 สัมพันธภาพในหน่วยงาน หมายถึง ลักษณะระบอบการตอบสนองซึ่งกันและกันจากการปะทะสังสรรค์ของบุคคลในหน่วยงาน ซึ่งจะแสดงออกในลักษณะของพฤติกรรม ดังต่อไปนี้

- ความร่วมมือกันในการปฏิบัติงาน
- ความเข้าใจซึ่งกันและกันในการปฏิบัติงาน
- การเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน
- การแสดงความสนใจต่อกัน

- การปรึกษางานร่วมกันเพื่อหาทางแก้ไข
- การเห็นประโยชน์ส่วนรวมและส่วนตน
- การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน
- การแบ่งพรรคแบ่งพวกโดยไม่จำเป็น

3.3 สภาพทางเศรษฐกิจ หมายถึง สภาพภาวะทางการเงิน ซึ่งสามารถดูได้จากลักษณะดังต่อไปนี้

- ความสมดุลของรายรับ-รายจ่ายภายในครอบครัว
- ค่าตอบแทนในการปฏิบัติงาน หรือเงินเดือนที่ได้รับอยู่
- การขหนี้สินต่าง ๆ ที่มีอยู่ อันเนื่องมาจากความจำเป็นต้องใช้จ่าย

ในการดำรงชีวิตประจำวัน

3.4 ลักษณะงานที่ทำ หมายถึง งานสอนและงานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชาให้ปฏิบัติ ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงโอกาสก้าวหน้าในการทำงาน โดยดูได้จากลักษณะดังต่อไปนี้

- การเลื่อนตำแหน่ง การเลื่อนขึ้นเงินเดือน
- โอกาสในการศึกษาต่อ และศึกษาอบรม
- ความกดดันหรือความสนใจในงานที่ทำ
- ความพอใจในงานที่ได้รับมอบหมาย
- การย้ายหรือการเปลี่ยนงานใหม่
- การสนับสนุนภายในหน่วยงาน
- สภาพแวดล้อมในการทำงาน
- นโยบาย กฎ ระเบียบ ของหน่วยงาน
- ปริมาณงานที่ได้รับ

4. เขียนข้อคำถามตามนิยามปฏิบัติการ ของปัจจัยแต่ละด้านที่ก่อให้เกิดความเครียด จากนิยามปฏิบัติการ นามาสรางข้อคำถามให้ตรงกับนิยามของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้ง 4 ด้าน ด้านละ 25 ข้อ รวมเป็นข้อคำถามทั้งสิ้น 100 ข้อ ลักษณะของข้อคำถามที่สร้างขึ้นเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า

ตัวอย่างแบบสอบถามปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

- คำชี้แจง 1. แบบสอบถามฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาปัจจัยที่คาดว่าจะมีผลก่อให้เกิดความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งการตอบแบบสอบถามนี้จะไม่ทำให้เกิดผลเสียหายใด ๆ แก่ท่าน จึงขอความร่วมมือจากท่านให้ตอบตามความเป็นจริงให้มากที่สุด
2. แบบสอบถามฉบับนี้มี 4 ด้าน ด้านละ 25 ข้อ รวมทั้งหมด 100 ข้อ ข้อความเป็นแบบพฤติกรรมที่กำหนดให้ ให้ท่านพิจารณาแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก ที่เกิดขึ้นกับท่านให้มากที่สุด

พฤติกรรมที่เกิดขึ้น	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	ไม่จริงเลย
<p><u>ด้านบุคลิกภาพแบบเก็บตัว</u></p> <p>0) ท่านจะรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อต้องทำในสิ่งที่สังคมคิดว่าไม่ถูกต้อง</p> <p>00) ท่านชอบวางแผนและรวบรวมรายละเอียดเกี่ยวกับงานที่ต้องทำไว้ล่วงหน้า</p> <p>000) ท่านชอบที่จะหาตัวสงบเสงี่ยมและไม่พูด แม้จะมีปัญหาหรือข้อยุ่งยากเกิดขึ้นในการทำงาน</p> <p><u>ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน</u></p> <p>0) ท่านสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนทุกคนได้อย่างมีความสุข</p> <p>00) ผู้บังคับบัญชาให้ความสนใจและเอาใจใส่ในความเป็นอยู่ของท่าน</p> <p>000) ผู้บังคับบัญชา แจ้งข่าวสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานให้ทุกคนทราบอย่างสม่ำเสมอ</p>			

พฤติกรรมที่เกิดขึ้น	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	ไม่จริง เลย
<p><u>ด้านสภาวะทางเศรษฐกิจ</u></p> <p>0) บางครั้งท่านต้องกู้ยืมเงินมาใช้เมื่อมีความจำเป็น</p> <p>00) บ้านของท่านมีเครื่องใช้ประเภท แอร์ เครื่องซักผ้า และเตาไมโครเวฟ</p> <p>000) ท่านมีที่ดินนอกเหนือจากบ้านที่อยู่อาศัยขณะนี้</p> <p><u>ด้านลักษณะงานที่ทำ</u></p> <p>0) ผู้บังคับบัญชาให้การสนับสนุนผู้ใต้บังคับบัญชา เท่าเทียมกันทุกคน</p> <p>00) ท่านมีอิสระในการทำงานและแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับงานที่ทำ</p> <p>000) ผู้บังคับบัญชามอบหมายงานได้เหมาะสมกับ ความรู้ ความสามารถของท่าน</p>			

การให้คะแนนแต่ละข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักคะแนนเป็น 0, 1 และ 2 โดยยึดหลัก ดังนี้ ในกรณีเป็นข้อความทางบวกให้ 0 เมื่อตอบไม่จริงเลย 1 เมื่อตอบค่อนข้างจริง และให้ 2 เมื่อตอบจริงที่สุด ส่วนกรณีเป็นข้อความทางลบให้ 0 เมื่อตอบจริงที่สุด 1 เมื่อตอบค่อนข้างจริง และให้ 2 เมื่อตอบไม่จริงเลย

5. ตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของแบบสอบถาม โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณา ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาจำนวน 2 ท่าน และทางด้านวัดผล 3 ท่าน ศึกษารวบรวมตรวจสอบข้อความของแบบสอบถามที่สร้างขึ้นแต่ละด้านเป็นรายข้อ ว่าข้อคำถามที่สร้างขึ้นสามารถวัดได้ตรงตามนิยามที่ตั้งไว้หรือไม่ ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่านปรากฏว่า ข้อคำถามที่สร้างขึ้นแต่ละด้านวัดได้ตรงตามนิยามที่ตั้งไว้ แต่คำถามบางข้อต้องปรับปรุงแก้ไขคำพูดใหม่ เพื่อให้ข้อคำถามมีความชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุง แก้ไขข้อความ

ให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วจัดพิมพ์เพื่อหาใบทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกไว้

6. ทดลองครั้งที่ 1      หาแบบสอบถามที่สร้างขึ้นซึ่งได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ใบทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกไว้ จำนวน 108 คน เพื่อหาผลมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้ t-test และใช้เทคนิค 25 % ซึ่งจะได้ออกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ จำนวนกลุ่มละ 27 คน ได้ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามด้านบุคลิกภาพแบบเก็บตัวตั้งแต่ 3.85 ถึง 8.23 ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน ตั้งแต่ 1.47 ถึง 8.65 ด้านสภาวะทางเศรษฐกิจตั้งแต่ 1.47 ถึง 12.14 และด้านลักษณะงานที่ทําตั้งแต่ -0.52 ถึง 9.36 ผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อความที่ดีที่มีค่าอำนาจจำแนกมากกว่า 1.75 ไว้ และคัดข้อความที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 1.75 ออก เหลือข้อความที่ใช้ได้ในแต่ละด้านดังนี้คือ ด้านบุคลิกภาพแบบเก็บตัว จำนวน 25 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 3.85 ถึง 8.23 ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน จำนวน 24 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 2.64 ถึง 8.65 ด้านสภาวะทางเศรษฐกิจ จำนวน 22 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 2.33 ถึง 12.14 และด้านลักษณะงานที่ทํา จำนวน 23 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 2.38 ถึง 9.36 แล้วจัดพิมพ์แบบสอบถามที่ผ่านการทดลองครั้งที่ 1 เป็นฉบับใหม่ เพื่อหาไปใช้ในการทดลองครั้งที่ 2

7. ทดลองครั้งที่ 2      หาแบบสอบถามที่ได้รับการคัดเลือกแล้วจากการทดลองครั้งที่ 1 ใบทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกไว้ จำนวน 140 คน เพื่อหาคุณภาพของแบบสอบถามด้านความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแต่ละด้านดังนี้คือ ด้านบุคลิกภาพแบบเก็บตัว ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน ด้านสภาวะทางเศรษฐกิจ และด้านลักษณะงานที่ทํา เท่ากับ 0.80 , 0.89 , 0.76 และ 0.88 ตามลำดับ

8. จัดพิมพ์แบบสอบถามเป็นฉบับ เพื่อหาไปใช้ กับข้อมูลในการทํารายวิจัย  
(รายละเอียดของแบบสอบถาม หน้าเสนอในภาคผนวก)

### วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ติดต่อขอทบทวนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อใช้ติดต่อกับกระทรวงศึกษาธิการ ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. ติดต่อกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อขอความร่วมมือให้ออกใบอนุญาตให้ใช้ข้าราชการเป็นกลุ่มตัวอย่าง
3. ติดต่อโรงเรียนที่ได้รับการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียน และติดต่อขอความร่วมมือจากหัวหน้าหมวดวิชาต่าง ๆ เพื่อนัดหมาย วัน เวลา ในการหาแบบสอบถามไปส่ง และรวบรวมเพื่อขอรับคืน
4. เตรียมแบบสอบถามให้เพียงพอกับจำนวนครูที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง เดินทางไปแจก และรับคืน ตามกำหนดเวลาที่นัดหมาย ของแต่ละโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง
5. นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ หาค่าทางสถิติ และทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้

### วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

ภายหลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามแต่ละด้าน คือค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา
2. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) พร้อมทั้งทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ
3. หาค่าน้ำหนักความสำคัญ (Beta Weight) ของปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา
4. วิเคราะห์สาเหตุ (Path Analysis) เพื่อหาว่าตัวแปรตามนั้น เป็นผลที่เกิดจากตัวแปรอิสระตัวใดบ้าง ในปริมาณและลักษณะใด

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. สถิติพื้นฐาน

1.1 หาค่าคะแนนเฉลี่ย โดยใช้สูตร (ส่วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2536 : 59)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร (ส่วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2536 : 64 )

$$s^2 = \frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

เมื่อ	$s^2$	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

### 2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 วิเคราะห์แบบสอบถามเป็นรายชื่อ (Item Analysis) เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้ t-test แบบเทคนิค 25 % ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (ส่วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2536 : 185)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{s^2_H}{n_H} + \frac{s^2_L}{n_L}}}$$

เมื่อ	$t$	แทน	ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ
	$\bar{X}_H$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
	$\bar{X}_L$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
	$s^2_H$	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มสูง
	$s^2_L$	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
	$n_H$	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
	$n_L$	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละด้านโดยใช้สูตรครอนบัต (Cronbach) ด้วยวิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) (ส่วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2536 : 171)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[ 1 - \frac{\sum s^2_i}{s^2_t} \right]$$

เมื่อ	$\alpha$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	$n$	แทน	จำนวนข้อของเครื่องมือวัด
	$\sum s^2_i$	แทน	คะแนนความแปรปรวนของเครื่องมือเป็นรายข้อ
	$s^2_t$	แทน	คะแนนความแปรปรวนของเครื่องมือทั้งหมด

### 3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

คำนวณค่าต่าง ๆ ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ และสัมประสิทธิ์การวิเคราะห์หาสาเหตุ (Path Analysis) พร้อมทั้งทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ

3.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ใช้การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation Coefficient)  
(ชูดี วังดีรัตน์. 2534 : 322)

$$r = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ $r$	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด X
$\sum Y$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด Y
$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน X แต่ละตัวยกกำลังสอง
$\sum Y^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน Y แต่ละตัวยกกำลังสอง
$\sum XY$	แทน	ผลรวมของผลคูณระหว่าง X กับ Y
N	แทน	จำนวนคน หรือสิ่งที่ศึกษา

3.2 หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) คำนวณได้จากสูตร  
(Kerlinger and Pedhazur. 1973 : 75)

$$R^2_{y.123\dots m} = \sum B_i r_{iy}$$

เมื่อ  $R^2_{y.123\dots m}$  แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรอิสระ  
ตัวที่ i ถึง m กับตัวเกณฑ์ (Y)

$B_i$	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐาน ของตัวแปรอิสระตัวที่ $i$
$r_{iy}$	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระที่ $i$ กับตัวเกณฑ์ ( $Y$ )

3.3 หาค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนดิบ ( $b_i$ ) คำนวณโดยใช้สูตร  
(Kerlinger and Pedhazur. 1973 : 25)

$$b_i = \frac{B_i S_y}{S_i}$$

เมื่อ	$b_i$	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนดิบของตัวแปรอิสระตัวที่ $i$
	$B_i$	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรอิสระตัวที่ $i$
	$S_y$	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวเกณฑ์
	$S_i$	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรอิสระตัวที่ $i$

3.4 ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าน้ำหนักความสำคัญของคะแนนโดยใช้สูตร  
(Kerlinger and Pedhazur. 1973 : 167)

$$t_{b_i} = \frac{b_i}{SE_{b_i}} ; \quad df = N - m - 1$$

เมื่อ	$t_{b_i}$	แทน	ค่าการแจกแจงแบบที ของค่าน้ำหนักความสำคัญตัวที่ $i$
	$b_i$	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนดิบของตัวแปรอิสระตัวที่ $i$
	$SE_{b_i}$	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าน้ำหนักความสำคัญตัวที่ $i$
	$N$	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
	$m$	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ

3.5 การทดสอบความมีนัยสำคัญ ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณจากสูตร -  
(Kerlinger and Pedhazur. 1973 : 63)

$$F = \frac{R^2/m}{(1-R^2)/(N-m-1)} \quad ; \quad df_1 = m$$

$$df_2 = N-m-1$$

เมื่อ F	แทน	ค่าการแจกแจงแบบเอฟ
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
m	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ

### 3.6 การตรวจสอบแบบจำลองการวิเคราะห์หาสาเหตุ

ทำการทดสอบความมีนัยสำคัญ ของแบบจำลองการวิเคราะห์หาสาเหตุภาย  
หลังการตกแต่งแล้ว โดยใช้สูตร (Pedhazur. 1982 : 619)

$$w = -(N-d) \log_e \left[ \frac{1-R_m^2}{1-M} \right]$$

เมื่อ w	แทน	ค่าประมาณของการกระจายแบบ $\chi^2$ ที่มี $df = d$
N	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
d	แทน	ค่า path coefficient ที่ถูกตัดออกจากแบบจำลอง
$\log_e$	แทน	natural logarithm
$R_m^2$	แทน	ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณยกกำลังสองโดยรวมของทุกตัวแปร
M	แทน	ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณยกกำลังสองที่ได้ค่า path coefficient บางค่าออกไป

ในการคำนวณหาค่าต่าง ๆ ตั้งแต่ข้อ 3.1 ถึง 3.6 ผู้วิจัยได้คำนวณโดยใช้เครื่อง  
คอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้เสนอ  
สัญลักษณ์ และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติในการแจกแจงแบบ t (t-distribution)
$r_{tt}$	แทน	ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
df	แทน	ชั้นของความอิสระ
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทูลูม
F	แทน	ค่าสถิติพิจารณาในการแจกแจงแบบเอฟ
↑	แทน	ความสัมพันธ์แบบธรรมดา
→	แทน	ความสัมพันธ์อันรูบที่ เป็นสาเหตุ (ตัวแปรที่อยู่ต้นลูกศรเป็นสาเหตุ ตัวแปรที่อยู่ปลายลูกศรเป็นผล)
$X_1$	แทน	คะแนนจากแบบสอบถามบุคลิกภาพแบบเก็บตัว
$X_2$	แทน	คะแนนจากแบบสอบถามสัมพันธภาพในหน่วยงาน
$X_3$	แทน	คะแนนจากแบบสอบถามสภาวะทางเศรษฐกิจ
$X_4$	แทน	คะแนนจากแบบสอบถามลักษณะงานที่ทำ
Y	แทน	คะแนนจากแบบสอบถามวัดความเครียด

### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษานี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้คือ

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบสอบถามวัดความเครียด และปัจจัยบางประการ ที่ก่อให้เกิดความเครียด
2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ กับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา
3. ค่าน้ำหนักความสำคัญ (Beta Weight) ของปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา
4. ค่าสัมประสิทธิ์การวิเคราะห์สาเหตุ (Path Analysis) ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบสอบถามวัดความเครียด และปัจจัยบางประการ ที่ก่อให้เกิดความเครียด

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏว่าได้ค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามแต่ละฉบับ คือ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ดังนี้

ตาราง 2 แสดงค่าสถิติพื้นฐานและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามแต่ละด้าน

แบบสอบถาม	จำนวนข้อของ แบบสอบถาม	คะแนนเต็มของ แบบสอบถาม	$\bar{X}$	SD	c.v.
ความเครียด (Y)	20	60	45.93	5.16	11.23
บุคลิกภาพแบบเก็บตัว ( $X_1$ )	25	50	33.43	6.22	18.61
สัมพันธภาพในหน่วยงาน ( $X_2$ )	24	48	28.82	8.93	30.99
สภาวะทางเศรษฐกิจ ( $X_3$ )	22	44	25.71	8.64	33.61
ลักษณะงานที่ทำ ( $X_4$ )	23	46	23.73	7.79	32.83

จากตาราง 2 แบบสอบถามวัดความเครียดจำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 60 คะแนน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 45.93 ซึ่งสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม นั่นแสดงว่าครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความเครียดในระดับสูง และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.16

เมื่อพิจารณาแบบสอบถามปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้ง 4 ด้าน คือ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว สัมพันธภาพในหน่วยงาน สภาวะทางเศรษฐกิจ และลักษณะงานที่ทำ ปรากฏว่า บุคลิกภาพแบบเก็บตัว มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 33.43 รองลงมาคือ สัมพันธภาพในหน่วยงาน สภาวะทางเศรษฐกิจ และลักษณะงานที่ทำ มีค่าเท่ากับ 28.82, 25.71 และ 23.73 ตามลำดับ ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าระหว่าง 6.22 ถึง 8.93 แต่เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ของการกระจาย พบว่า สภาวะทางเศรษฐกิจมีการกระจายสูงสุดเท่ากับ 33.61 รองลงมา ได้แก่ ลักษณะงานที่ทำ และสัมพันธภาพในหน่วยงาน มีค่าเท่ากับ 32.83 และ 30.99 ตามลำดับ ส่วนบุคลิกภาพแบบเก็บตัว มีการกระจายต่ำสุดเท่ากับ 18.61

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ กับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กายานและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทฤษฎี ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

ตัวแปร	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	X <sub>3</sub>	X <sub>4</sub>	Y		
บุคลิกภาพ	X <sub>1</sub>	1.00	.05	.14*	.03	.44**	
สภาวะทางเศรษฐกิจ	X <sub>2</sub>		1.00	.69**	.11	.07	
ลักษณะงาน	X <sub>3</sub>			1.00	.20**	.07	
สภาวะทางเศรษฐกิจ	X <sub>4</sub>				1.00	.17**	
ความเครียด	Y					1.00	
					R = .4706**	F = 20.770	R <sup>2</sup> = .2215

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความสัมพันธ์กันทางบวก และมีค่าตั้งแต่ .03 ถึง .69 ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือบุคลิกภาพแบบเก็บตัวกับความเครียด ลักษณะงานที่ทากับความเครียด สัมพันธภาพในหน่วยงานกับสภาวะทางเศรษฐกิจ และสภาวะทางเศรษฐกิจกับลักษณะงานที่ทา ส่วนบุคลิกภาพแบบเก็บตัวกับสภาวะทางเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับสัมพันธภาพในหน่วยงานกับความเครียด สภาวะทางเศรษฐกิจกับความเครียด บุคลิกภาพแบบเก็บตัวกับสัมพันธภาพในหน่วยงาน บุคลิกภาพแบบเก็บตัวกับลักษณะงานที่ทา และสัมพันธภาพในหน่วยงานกับลักษณะงานที่ทา สัมพันธ์กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์พหุคูณระหว่างปัจจัยด้านบุคลิกภาพแบบเก็บตัว สัมพันธภาพในหน่วยงาน สภาวะทางเศรษฐกิจ และลักษณะงานที่ทา กับความเครียด

ของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่ามีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .470 ซึ่งสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั้นแสดงว่า ปัจจัยด้านบุคลิกภาพแบบเก็บตัว สัมพันธ์ภาพในหน่วยงาน สภาวะทางเศรษฐกิจ และลักษณะงานที่ท่า มีลักษณะที่วัดรวมกันลักษณะความเครียดของครู และสามารถทำนายผลได้ถูกต้อง 22.15 %

3. ค่าน้ำหนักความสำคัญ (Beta Weight) ของปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา ได้ค่าน้ำหนักความสำคัญ ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 แสดงน้ำหนักความสำคัญ (Beta Weight) ของปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

ตัวแปร	B	t
บุคลิกภาพแบบเก็บตัว ( $X_1$ )	.4426	8.475**
การมีสัมพันธภาพในหน่วยงาน ( $X_2$ )	.0798	1.110
สภาวะทางเศรษฐกิจ ( $X_3$ )	- .0768	-1.045
ลักษณะงานที่ท่า ( $X_4$ )	.1587	3.009**

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 แสดงว่าน้ำหนักความสำคัญของบุคลิกภาพแบบเก็บตัว และลักษณะงานที่ท่า ส่งผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยบุคลิกภาพแบบเก็บตัวส่งผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาสูงสุด มีค่าเท่ากับ .4426 และรองลงมาได้แก่ ลักษณะงานที่ท่า มีค่าเท่ากับ .1587 ส่วนสัมพันธภาพในหน่วยงาน และสภาวะทางเศรษฐกิจ ส่งผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

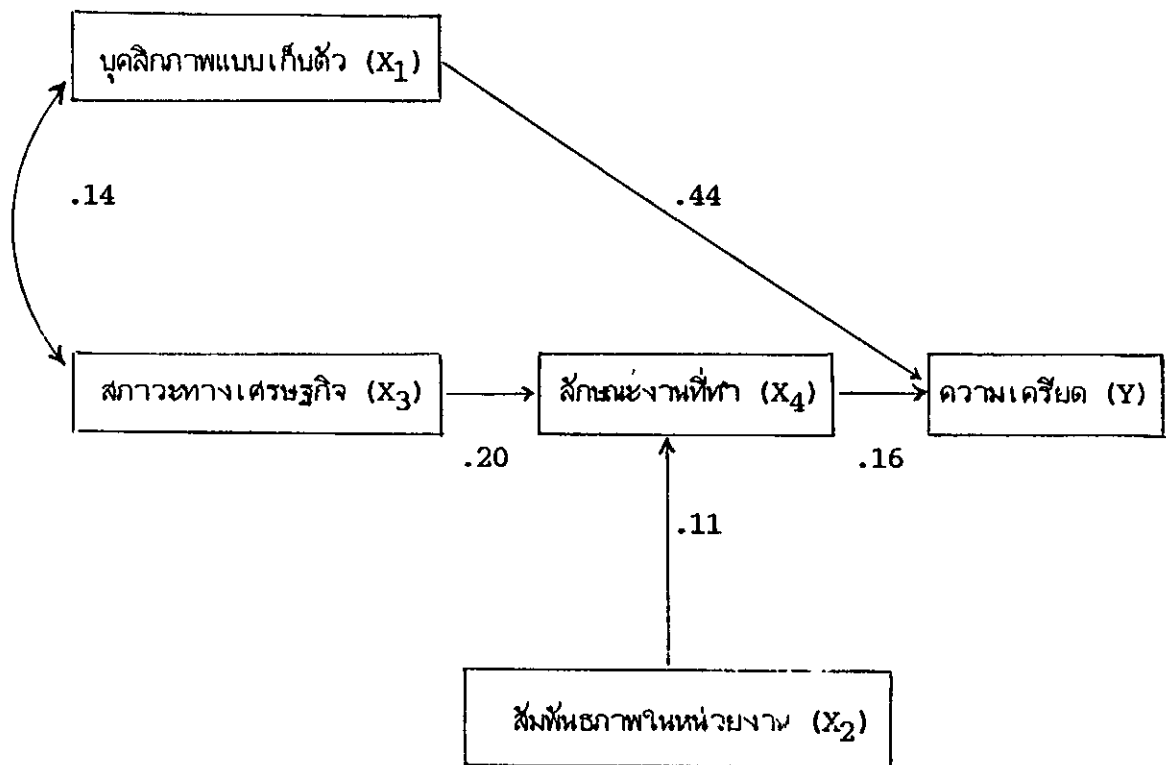
4. ค่าสัมประสิทธิ์การวิเคราะห์สาเหตุ (Path Analysis) ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

การวิเคราะห์สาเหตุ (Path Analysis) เป็นค่าสถิติแสดงถึงปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งปัจจัยบางประการประกอบด้วย บุคลิกภาพแบบเก็บตัว สัมพันธภาพในหน่วยงาน สภาวะทางเศรษฐกิจ และลักษณะงานที่ท่า ว่ามีความสัมพันธ์กันเชิงเหตุผลมากน้อยเพียงใด กับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 แสดงอิทธิพลทางตรงและทางอ้อม ของปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

ตัวแปร	อิทธิพลทางตรง	อิทธิพลทางอ้อมผ่านทาง $X_4$	รวมอิทธิพล
$X_1$	.44	-	.44
$X_2$	-	.02	.02
$X_3$	-	.03	.03
$X_4$	.16	-	.16

จากตาราง 6 จากค่าสัมประสิทธิ์การวิเคราะห์สาเหตุ จะเห็นได้ว่าความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา ได้รับอิทธิพลโดยตรงจากบุคลิกภาพแบบเก็บตัว และลักษณะงานที่ท่า ส่วนสัมพันธภาพในหน่วยงานและสภาวะทางเศรษฐกิจ ไม่มีอิทธิพลส่งผลโดยตรงต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา แต่จะมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาโดยผ่านทางลักษณะงานที่ท่า และเมื่อพิจารณาโดยรวมแล้ว จะพบว่าบุคลิกภาพแบบเก็บตัวมีอิทธิพลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาสูงสุด รองลงมาคือลักษณะงานที่ท่า ดังแสดงในภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 แผนภาพแสดงรูปแบบการวิเคราะห์สาเหตุ

จากภาพประกอบ 4 จากค่าสัมประสิทธิ์การวิเคราะห์สาเหตุ จะเห็นว่าบุคลิกภาพแบบเก็บตัว มีอิทธิพลโดยตรงต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา แต่ไม่มีอิทธิพลส่งผลต่อลักษณะงานที่ท่า

สัมพันธภาพในหน่วยงาน และสภาวะทางเศรษฐกิจ ไม่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาโดยตรง แต่จะไปมีอิทธิพลทางอ้อม โดยผ่านมาทางลักษณะงานที่ท่า

ลักษณะงานที่ท่า มีสาเหตุมาจากสภาวะทางเศรษฐกิจ และสัมพันธภาพในหน่วยงาน แล้วมามีอิทธิพลส่งผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ กับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา
2. เพื่อหาน้ำหนักความสำคัญ (Beta Weight) ของปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา
3. เพื่อศึกษาว่าปัจจัยประการใดบ้างที่มีผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

#### กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นข้าราชการครู ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 ของจังหวัดชัยนาท ซึ่งเลือกมาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) มีขนาดโรงเรียนเป็นชั้น (Strata) และมีโรงเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม (Sampling Unit) โดยหาตามลำดับชั้นตอนดังนี้

1. ประมาณกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ด้วยความเชื่อมั่น 95 % ( $\alpha = .05$ ) เมื่อเทียบกับตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ควรเลือกจากกลุ่มประชากร พบว่าต้องใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย จำนวน 222 คน (ลิวัน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2536 : 260 ; อ้างอิงมาจาก Yamane. 1967 : 886-887) แต่ในการวิจัยครั้งนี้จะใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 297 คน
2. แบ่งโรงเรียนออกเป็น 3 ขนาด คือ ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก ตามเกณฑ์ของกรมสามัญศึกษา ซึ่งใช้จำนวนนักเรียนเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง และจากการสำรวจปรากฏว่ามีโรงเรียนขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก จำนวน 2, 7 และ 5 โรงเรียนตามลำดับ มีครูทั้งสิ้น จำนวน 647 คน

3. สุ่มโรงเรียนออกจากขนาดโรงเรียนแต่ละขนาด ด้วยอัตราส่วนประมาณ 50 % ของโรงเรียนแต่ละขนาด ได้โรงเรียนขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก จำนวน 1, 4 และ 3 โรงเรียน ตามลำดับ ได้จำนวนครูที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 297 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาคั้งนี้ เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามวัดความเครียดจำนวน 1 ฉบับ และแบบสอบถามปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด จำนวน 1 ฉบับ ที่ประกอบด้วยปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด 4 ด้านด้วยกัน ดังนี้คือ

1. แบบสอบถามวัดความเครียด ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามวัดความเครียด HOS (Health Opinion Survey) ที่แพทย์หญิงบรรจง สืบสมาน ได้ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจวัดความเครียดของแมคมิลแลน (McMillan. 1950) จำนวน 20 ข้อ มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยนำมาหาคุณภาพของแบบสอบถามด้านความเชื่อมั่นใหม่ ีค่าเท่ากับ 0.78

2. แบบสอบถามปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามนิยามปฏิบัติการ ที่ประกอบด้วยปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด 4 ด้าน คือ ด้านบุคลิกภาพแบบเก็บตัว ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน ด้านสภาวะทางเศรษฐกิจ และด้านลักษณะงานที่ทํา ลักษณะของข้อคำถามที่สร้างขึ้นเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ด้านละ 25 ข้อความ ซึ่งหาคุณภาพด้านความเที่ยงตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ มีค่า IOC ในแต่ละด้านเท่ากับ 1 และค่าอำนาจจำแนกที่วิเคราะห์โดยใช้ t-test แล้วพบว่า ด้านบุคลิกภาพแบบเก็บตัว มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 3.85 ถึง 8.23 ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 1.47 ถึง 8.65 ด้านสภาวะทางเศรษฐกิจ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 1.47 ถึง 12.14 และด้านลักษณะงานที่ทํา มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง -0.52 ถึง 9.36 สำหรับค่าความเชื่อมั่น พบว่าด้านบุคลิกภาพแบบเก็บตัว ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน ด้านสภาวะทางเศรษฐกิจ และด้านลักษณะงานที่ทํา มีค่าเท่ากับ .80, .89, .76 และ .88 ตามลำดับ แล้วจัดทำแบบสอบถามเป็นฉบับเพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลในการทําวิจัย

## วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 โดยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ติดต่อขอทานหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อใช้ติดต่อกับกระทรวงศึกษาธิการ ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. ติดต่อกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อขอความร่วมมือให้ออกใบอนุญาตให้ใช้ข้าราชการครูเป็นกลุ่มตัวอย่าง
3. ติดต่อโรงเรียนที่ได้รับการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียน และติดต่อขอความร่วมมือจากหัวหน้าหมวดวิชาต่าง ๆ เพื่อนัดหมาย วัน เวลา ในการหาแบบสอบถามไปส่ง และรวบรวมเพื่อขอรับคืน
4. เตรียมแบบสอบถามให้เพียงพอกับจำนวนครูที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง เดินทางไปแจก และรับคืน ตามกำหนดเวลาที่นัดหมายของแต่ละโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง
5. นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติและทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ภายหลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบสอบถามความเครียด และปัจจัยบางประการที่ก่อให้เกิดความเครียด
2. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ กับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา
3. หาค่าน้ำหนักความสำคัญ (Beta Weight) ของปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา
4. วิเคราะห์สาเหตุ (Path Analysis) เพื่อหาว่าตัวแปรตาม ซึ่งได้แก่ความเครียดนั้น เป็นผลที่เกิดจากตัวแปรอิสระตัวใดบ้าง ในปริมาณและลักษณะใด

### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. คชแผนเฉลี่ยของแบบสอบถามความเครียด มีค่าเท่ากับ 45.93 ซึ่งสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคชแผนเต็ม แสดงว่าครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีความเครียดในระดับสูง ส่วนปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้ง 4 ด้านคือ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว สัมพันธภาพในหน่วยงาน สภาพทางเศรษฐกิจ และลักษณะงานที่ทำ พบว่าบุคลิกภาพแบบเก็บตัว มีคชแผนเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 33.43 รองลงมาคือ สัมพันธภาพในหน่วยงาน สภาพทางเศรษฐกิจ และลักษณะงานที่ทำ มีค่าเท่ากับ 28.82, 25.71 และ 23.73 ตามลำดับ จะเห็นว่าปัจจัยด้านลักษณะงานที่ทำ มีคชแผนเฉลี่ยเพียงครึ่งหนึ่งของคชแผนเต็ม นั้นแสดงว่า ลักษณะงานที่ทำยังไม่เป็นไปตามความต้องการของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ส่วนปัจจัยด้านวันที่เหลือ มีคชแผนเฉลี่ยสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคชแผนเต็ม และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ของการกระจายพบว่า แบบสอบถามความเครียดมีสัมประสิทธิ์การกระจายเท่ากับ 11.23 ซึ่งผลการกระจายน้อยกว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายคชแผน โดยสภาพทางเศรษฐกิจ มีการกระจายสูงสุดเท่ากับ 33.61 รองลงมาได้แก่ ลักษณะงานที่ทำ และ สัมพันธภาพในหน่วยงาน มีค่าเท่ากับ 32.83 และ 30.99 ตามลำดับ ส่วนบุคลิกภาพแบบเก็บตัว มีการกระจายต่ำสุดเท่ากับ 18.61

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยแต่ละด้าน พบว่า ปัจจัยด้านสัมพันธภาพในหน่วยงานกับสภาพทางเศรษฐกิจ และสภาพทางเศรษฐกิจกับลักษณะงานที่ทำ มีค่าเท่ากับ .69 และ .20 ตามลำดับ ซึ่งสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระหว่างบุคลิกภาพแบบเก็บตัวกับสภาพทางเศรษฐกิจ มีค่าเท่ากับ .14 ซึ่งสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยแต่ละด้านกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านบุคลิกภาพแบบเก็บตัว และลักษณะงานที่ทำ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีค่าเท่ากับ .44 และ .17 ตามลำดับ และสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับปัจจัยด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน และสภาพทางเศรษฐกิจ สัมพันธ์กับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา อย่างไม่มีนัยสำคัญ

ทางสถิติ และเมื่อพิจารณาค่าสหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างปัจจัยด้านบุคลิกภาพแบบเก็บตัว สัมพันธ์ภาพในหน่วยงาน สภาวะทางเศรษฐกิจ และลักษณะงานที่ทา กับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่ามีค่าเท่ากับ .470 ซึ่งสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 แสดงว่า ปัจจัยด้านบุคลิกภาพแบบเก็บตัว สัมพันธ์ภาพในหน่วยงาน สภาวะทางเศรษฐกิจ และลักษณะงานที่ทา มีลักษณะที่วัดร่วมกับลักษณะความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา และสามารถทำนายผลได้ถูกต้อง 22.15 %

3. ด้านนัยสำคัญของปัจจัยด้านที่ส่งผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สูงสุด คือ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว รองลงมา คือ ลักษณะงานที่ทา ส่วนสัมพันธภาพในหน่วยงาน และสภาวะทางเศรษฐกิจ ไม่ส่งผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

4. จากค่าสัมประสิทธิ์การวิเคราะห์สาเหตุ พบว่า ความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา ได้รับอิทธิพลที่เป็นสาเหตุโดยตรงจากบุคลิกภาพแบบเก็บตัว และลักษณะงานที่ทา โดยบุคลิกภาพแบบเก็บตัว เป็นสาเหตุโดยตรงต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สูงสุด มีค่าเท่ากับ .44 รองลงมาได้แก่ ลักษณะงานที่ทา มีค่าเท่ากับ .16 ส่วนสัมพันธภาพในหน่วยงาน และสภาวะทางเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยที่เป็นสาเหตุโดยอ้อมต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยผ่านมาทางลักษณะงานที่ทา ซึ่งสัมพันธภาพในหน่วยงานมีอิทธิพลทางอ้อม ผ่านมาทางลักษณะงานที่ทา มีค่าเท่ากับ .02 และสภาวะทางเศรษฐกิจ มีอิทธิพลทางอ้อมผ่านมาทางลักษณะงานที่ทา มีค่าเท่ากับ .03

### อภิปรายผล

1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างปัจจัยบางประการ กับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีค่าเท่ากับ .470 ซึ่งสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อ 1 แสดงว่าปัจจัยด้านบุคลิกภาพแบบเก็บตัว สัมพันธ์ภาพ

ในหน่วยงาน สภาวทางเศรษฐกิจ และลักษณะงานที่ท่า มีลักษณะที่วัดร่วมกับลักษณะความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา และสามารถทำนายผลได้ถูกต้อง 22.15 % และยังคงคล้องกับแนวความคิดเกี่ยวกับความเครียด ที่ฟาร์เมอร์และคนอื่น ๆ (Famer and others. 1984 : 20 - 24) ได้กล่าวไว้ในวงจรสุขภาพ (Health Cycle) ที่เกี่ยวกับความเครียด โดยใช้แบบจำลองพฤติกรรมความเครียด (The Stress Behavior Model) ว่าสาเหตุของความเครียด(Source of Stress) มีสาเหตุได้หลายทาง ตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน และบ่อยครั้งที่ความเครียดเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน ซึ่งฟาร์เมอร์ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดว่าเกิดจากสาเหตุ 4 ประการต่อไปนี้เป็น สาเหตุจากตัวบุคคล สาเหตุจากเงิน สาเหตุจากสัมพันธภาพ และสาเหตุจากอาชีพการงาน และทวีป อภิสิทธิ์ (2532 : 22 - 23) ได้กล่าวถึงสาเหตุแห่งปัญหาของความเครียดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นแก่คนทำงานราชการหรือหน่วยงานต่าง ๆ ว่าเกิดขึ้นเนื่องจากสิ่งต่อไปนี้คือ การมีงานที่มากเกินไป - น้อยเกินไป การเลื่อนขั้นเลื่อนตาแหน่งที่ไม่เหมาะสม ความไม่แน่นอนของงานที่ท่า ความไม่ชัดเจนของหน้าที่การงาน การมองไม่เห็นอนาคตในการทำงานตรงจุดที่ท่าอยู่หรือการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ดีพอ เป็นต้น

2. หน้าหนักความสำคัญของปัจจัยด้านที่ส่งผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สูงสุดคือ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว รองลงมาได้แก่ ลักษณะงานที่ท่า ซึ่งผลการศึกษาที่ได้สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อ 2 ว่ามีปัจจัยอย่างน้อย 1 ประการ ที่ส่งผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา และสอดคล้องกับการศึกษาของ ฟอนตานา และออบาเซอริ (Fontana and Abouserie. 1993 : 261 - 270) ที่ได้ทำการศึกษาระดับความเครียดของครูในปี 1993 และหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับบุคลิกภาพของครู ซึ่งทำการวิเคราะห์โดยใช้การถดถอยแบบพหุคูณ พบว่า ลักษณะบุคลิกภาพแบบเก็บตัว สามารถใช้เป็นตัวทำนายระดับความเครียดได้ดีที่สุด ส่วน นิเดิล และคนอื่น ๆ (Needle and others. 1981 :175 - 181) ได้ทำการศึกษาถึงสาเหตุของความเครียดของครู แล้วพบว่าส่วนหนึ่งเกิดจากสาเหตุต่อไปนี้คือ งานที่ท่าไม่เหมาะสม มีโอกาสก้าวหน้าน้อย งานมีมากเกินไป และไม่มีความปลอดภัยในการทำงาน

3. คำสัมประสิทธิ์การวิเคราะห์สาเหตุ พบว่า ปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาคือ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว และลักษณะงานที่ท่า ส่วนสภาวะทางเศรษฐกิจ และสัมพันธภาพในหน่วยงาน มีผลทางอ้อมต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อ 3 ว่าความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาได้รับอิทธิพลมาจากลักษณะบุคลิกภาพแบบเก็บตัว สภาวะทางเศรษฐกิจ ลักษณะงานที่ท่า หรือสัมพันธภาพในหน่วยงาน และยังสอดคล้องกับแนวความคิดของฟาร์เมอร์และคนอื่น ๆ (Farmer and others. 1984 : 20 - 24) ที่แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดไว้ดังนี้คือ สาเหตุจากตัวบุคคล เช่น โครงสร้างบุคลิกภาพ สาเหตุจากเงิน เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ สาเหตุจากสัมพันธภาพซึ่งเป็นผลมาจากการปะทะสังสรรค์ (Interaction) กับคนอื่น เช่น เพื่อน ครอบครัว และสาเหตุจากอาชีพการงาน ที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงาน การดำเนินชีวิต และรวมถึงการคาดหวังในอนาคต นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของพาร์ท (Part. 1978 : 3 - 14) ที่พบว่าสาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดของครูในโรงเรียนประถมศึกษา คือความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานไม่ดี ส่วนสาเหตุของการเกิดความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา คาเพล (Caple. 1987 : 279 - 288) ได้ทำการศึกษาแล้วพบว่า บทบาทที่คลุมเครือในการทำงาน มีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการวิจัยของ พีระ ศรีกศรีนิจิต (2529 : 121 - 129) ที่ได้ทำการสำรวจความเครียด และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยทำการเปรียบเทียบระหว่างเขตการศึกษาส่วนกลางกับเขตการศึกษา 5 แล้วพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาส่วนกลางและเขตการศึกษา 5 คือ ปัจจัยด้านสภาพสังคม ปัญหาเกี่ยวกับการเงินและหนี้สิน และปัจจัยทางด้านการทำงาน ปัญหาเกี่ยวกับความคิดเห็นต่องานที่ท่า

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการวิจัยในลักษณะเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างที่สอนในระดับต่าง ๆ เช่น ระดับประถมศึกษา ระดับอาชีวศึกษา เป็นต้น
2. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านอื่น ๆ กับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา นอกเหนือจากที่ผู้วิจัยได้ศึกษา เพื่อจะได้ทราบถึงความสัมพันธ์และสาเหตุของความเครียดกับปัจจัยด้านอื่น ๆ เช่น ด้านสภาพสังคมที่อาศัย ด้านความคิดเห็นต่องานที่ทำ เป็นต้น

מדחף המדד

## บรรณานุกรม

- กัลยาณี ปฎิมาพรเทพ. "ครูประภทกับความคิด : ตัวอันตรายต่อการศึกษาขั้นพื้นฐาน," สารพัฒนาหลักสูตร. ฉ.84 : 29-30; มีนาคม 2532.
- จำลอง ดิษยวณิช. "โรคประสาท," ตำราจิตเวชศาสตร์ของสมาคมแพทย์แห่งประเทศไทย. หน้า 466. พระนคร : โรงพิมพ์อักษรไทย, 2520.
- ชินโอสถ หัตปาเรอ. "ความคิดจากการทำงานและวิธีการแก้ไข," วารสารการศึกษา กทม. 19, 9 : 4-6 ; กรกฎาคม 2531.
- ชูதிய ปานปรีชา. "ความคิด," ในจิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- ณรงค์ สุภัทรพันธ์. "ความคิด," แสงระวี. 4 : 35 ; มิถุนายน 2523.
- ทวีป อภิสิทธิ์. "ความคิดทางอารมณ์ของคนทำงาน(ราชการ)," ประชาศึกษา. 40,3 : 22-25 ; ธันวาคม 2532.
- เทพวัลย์ สุชาติ. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความคิดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์. วิทยานิพนธ์ สส.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530. อัดสำเนา.
- นพรัตน์ แก่นาคา. อาหาร ความคิดและระดับชีวิตรหัสเตอร์ของนักเรียนไทย. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524. อัดสำเนา.
- นราธร ศรประสิทธิ์. ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความคิดของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ สด.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529. อัดสำเนา.
- บรรจง สืบสมาน. การเสื่อมประสิทธิภาพกำลังพลเพราะปัญหาการดื่มสุรา. วิทยานิพนธ์ วิทยาลัยการทัพบก สถาบันวิชาการทหารบกชั้นสูง, 2531. อัดสำเนา.
- บุญสม มาร์ติน. "ความคิด," วารสารศึกษา พลศึกษา และสหนาการ. 11 : 47-50 ; 2528.
- ประชุม โพธิกุล. "ความคิดของครู," ครูปริทัศน์. 11 : 26-31 ; กันยายน 2529.

- พยอม อิงคตานุวัฒน์. ศัพท์จิตเวช. กรุงเทพฯ : โปศาลศิลป์การพิมพ์, 2525.
- พสุ เดชะรินทร์. "การบริหารความเครียด (Stress Management) สาเหตุ ผลกระทบ และการควบคุม," จุฬาลงกรณ์วารสาร. 5,20 : 83-96 ; กรกฎาคม-กันยายน 2536.
- พีระ ครีกัดรีนจิต. ความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาเปรียบเทียบระหว่างส่วนกลางกับเขตการศึกษา 5. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529. ััดสาขาเนา.
- พรณาราย ทรัพย์ขจรภา. "นักบริหารกับความเครียด," สารนิพนธ์ หลักสูตร. ฉ.57 : 37-41; ธันวาคม 2529.
- ยนต์ ชุ่มจิต. สภาพปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของครุอาจารย์ในโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา 5. ปริญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520. ััดสาขาเนา.
- ส่วน สายยศ และอังคณา สายยศ. เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2536.
- ศิริอนันต์ จุฑะเดมิย์. ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. ััดสาขาเนา.
- ศุภชัย ยาวะประภา. "ความเครียดของนักบริหาร : ปัญหาและทางออก," วารสารสังคมศาสตร์. 19(2) : 62-89 ; มิถุนายน 2525.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง แผนการศึกษาแห่งชาติพหุศตวรรษ 2535. ม.ป.ท., ม.ป.ป.
- สุโท เจริญสุข. จิตวิทยาการเรียนการสอนตามแนวพุทธปรัชญาและจิตวิทยาแผนใหม่. ม.ป.ท., 2515.
- สุมิตร คุณานุกร. หลักสูตรและการสอน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2518.
- อมรรากุล อีนโธษานนท์. "ความเครียดในการทำงาน ในกองสุขภาวะจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข," (บรรณาธิการ) สุขภาพจิต 12. หน้า 32 - 34. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2532.

- อรวีร์ กิติเสถียร. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี. ปริญญาโท  
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. ๕๓๓ หน้า.
- Caple, S.A. "The Incidence of and Influences on Stress and Burnout in  
Secondary School Teachers," Brithish Journal of Educational  
Psychology. 57 : 279-288 ; 1987.
- David, Fontana. and Reda Abouserie. "Stress Level, Gender and  
Personality Factors in Teachers," Brithish Journal of  
Educational Psychology. 63 : 261-270 ; 1993.
- Elazar, J. Pedhazur. Multiple Regression in Behavioral Research.  
New York : Holt, Rinehart and Winston. Inc., 1982.
- Farmer, Richard E. and others. Stress Management for Human Services.  
p. 20-24. Michigan : Stage Publication Inc., 1984.
- Fishbein, Morris. The New Illustrated Medical and Health Encyclopedia.  
Vol.4. New York : H.S.Stuttman Co., 1975.
- Halpert, R. "A study of the sources, Manifestations and Magnitude  
of Stress Among Student Teachers at UCLA," Dissertation  
Abstracts International. 27 (8-A) : 2359 ; 1967.
- Hammen, C. and R. DeMayo. "Cognitive Correlates of Teacher Stress and  
Depressive Symptoms : Implications for Attributional Models  
of Depression," Journal of Abnomal Psychology. 91 : 96-101 ;  
1982.
- House, James S. "Occupational Stress and Coronary Heart Disease,"  
Journal of Health and Social Behavior. 15 : 17-27 ; March, 1974.
- John, Pratt. "Percieved stress among teacher : the effects of age and  
background of children taught," Educational Review.  
30 : 3-14 ; 1978.

- Kerlinger, F.N. and E.J. Pedhazur. Multiple Regression in Behavioral Research. New York : Winston, 1973.
- Kyriacou, C. and J. Sutcliffe. "Teacher stress : a review," Educational Review. 29 : 299-306 ; 1977.
- Kyriacou, C. and J. Sutcliffe. "Teacher Stress : Prevalence, Sources, and Symptoms," Brithish Journal of Educational Psychology. 48 : 159-167 ; 1978.
- Kyriacou, C. and J. Sutcliffe. "Teacher Stress and Satisfaction," Educational Research. 21 : 89-96 ; 1979.
- Needle, R.H., T. Griffin and R. Svendsen "Occupational Stress Coping and Health Problems of Teacher," The Journal of School Health. 51 : 175-181 ; 1981.
- Price, L. "Organization Stress and Job Satisfaction of Public High School Teachers," Dissertation Abnormal International. 31(11-A) : 5727-5728 ; 1971.
- Selye, Hans. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill Book, 53-54 ; 1965.
- SPSS, Inc. SPSS Statistical Algorithms. New York : SPSS Inc., 1985.

การกำหนด

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อการหาวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา" ซึ่งการตอบแบบสอบถามฉบับนี้จะไม่ทำให้เกิดผลเสียหาใด ๆ กับท่าน จึงขอความร่วมมือจากท่านให้ตอบตามความเป็นจริงให้มากที่สุด
2. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามความเครียด มีลักษณะเป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับอาการต่าง ๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียดมีจำนวน 20 ข้อ ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่คาดว่าจะมีผลก่อให้เกิดความเครียดซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน แต่ละด้านมีลักษณะข้อความแบบพฤติกรรมที่กำหนดให้ มีจำนวนทั้งสิ้น 94 ข้อ
3. ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ด้วยดี

ชุมพรศิริ ฉัตรปิยานนท์

นิสิตปริญญาโท มศว. ประสานมิตร

## แบบสอบถามความเครียด

ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก และความเป็นจริงเกี่ยวกับ  
สุขภาพของท่านให้มากที่สุด โดยพิจารณาว่าท่านเคยมีอาการเหล่านี้บ้างหรือไม่

ข้อ	อาการ	ก	ข	ค
		เคย บ่อย ๆ	เคย บางครั้ง	ไม่ เคยเลย
1	ขณะที่ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพหรือไม่.....			
2	มือของท่านสั่น ถึงขนาดทำให้ท่านรำคาญบ้างหรือไม่.....			
3	ตอนที่มือ เท้า ของท่านเหงื่อออก มันชื้นแฉะจนทำให้ท่าน รู้สึกรำคาญบ่อย ๆ หรือเปล่า .....			
4	ท่านเคยอยู่เฉย ๆ ก็รู้สึกวุ่นวายใจ หรือใจเต้นแรงผิด ธรรมดา บ้างหรือไม่.....			
5	เมื่อท่านตื่นนอนตอนเช้า ท่านเคยรู้สึกเซ็งและระเหย ข้อเท้า บ้างหรือเปล่า.....			
6	ท่านมีปัญหากับการนอนไม่หลับ หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ บ้างหรือเปล่า.....			
7	ท่านมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับห้องของท่านบ่อยหรือไม่ .....			
8	ท่านเคยฝันร้ายหรือไม่.....			
9	ท่านเคยเหงื่อออก ตัวเย็น เพราะตกใจบ้างหรือไม่.....			
10	ท่านเคยรู้สึกว่าเจ็บที่หน้า ปวดที่หัว โดยไม่รู้สาเหตุ บ้างหรือไม่.....			
11	ท่านสูบบุหรี่บ้างหรือไม่.....			
12	ท่านเปื้อนอาหารบ้างหรือไม่.....			

ชื่อ	อาการ	เคย บ่อย ๆ	เคย บางครั้ง	ไม่ เคยเลย
13	การเจ็บป่วยเคยมีผลกระทบต่อผลการทำงาน ของท่านหรือไม่.....			
14	ท่านเคยอยู่เฉย ๆ หรือไม่.....			
15	ท่านรู้สึกมีพลัง หรือเวียนศีรษะบ่อยไหม.....			
16	เมื่อกลุ้มใจ ท่านจะมีหน้าหนักลดหรือเพิ่มเข้าไหม.....			
17	ท่านรู้สึกหายใจขัด หรือมีอาการหอบเหนื่อย โดยไม่ได้ออกกำลังกายไหม.....			
18	โดยทั่วไป ท่านคิดว่าท่านแข็งแรง หรือมีความสามารถ ที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ท่านอยากทำ ให้ลุล่วงไปได้ เข้าไหม.....			
19	ท่านเคยรู้สึกสบายใจบ้างหรือไม่.....			
20	ท่านเคยคิดว่าในโลกลี้ ไม่มีสิ่งใดมีค่าเลย บ้างหรือไม่.....			

แบบสอบถามปัจจัยที่คาดว่าจะมีผลก่อให้เกิดความเครียด

ให้ท่านพิจารณาพฤติกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดให้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับท่านในขณะนี้ให้มากที่สุด

ข้อ	พฤติกรรมที่เกิดขึ้น	ก	ข	ค
		จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	ไม่จริงเลย
	<b>ด้านบุคลิกภาพแบบเก็บตัว</b>			
1	ท่านชอบที่จะหาตัวสงบเสงี่ยมและไม่พูด แม้จะมีปัญหาหรือข้อยุ่งยากเกิดขึ้นในการทำงาน.....			
2	ท่านชอบที่จะเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเองไว้ในใจ แล้วหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่คนเดียว.....			
3	ท่านรู้สึกมีความวิตกกังวล เมื่อต้องทำงานร่วมกับคนอื่นที่ไม่คุ้นเคยกัน.....			
4	ท่านรู้สึกอึดอัดใจ ที่ต้องพูดคุยกับคนอื่นที่ไม่สนิทกันเป็นเวลานาน ๆ.....			
5	ท่านจะทำงานด้วยความตั้งใจ และปรารถนาให้ผลเป็นไปตามความคาดหวัง.....			
6	ท่านชอบวางแผนชีวิตของท่าน และปรารถนาให้ชีวิตเป็นไปตามแผนนั้น ๆ.....			
7	ท่านเป็นคนพิถีพิถันและมีระเบียบแบบแผนในการทำงาน.....			
8	ท่านรู้สึกหงุดหงิดและไม่สบายใจ เมื่อเห็นสิ่งของบนโต๊ะทำงาน จัดวางอย่างไม่เป็นระเบียบ.....			
9	ท่านรู้สึกอึดอัดใจ เมื่อต้องทำงานร่วมกับคนที่ขาดระเบียบ.....			
10	ท่านชอบกำหนดเวลาแน่นอนในการทำงาน แล้วทำให้ได้ตามนั้น.....			

ข้อ	พฤติกรรมที่เกิดขึ้น	จริง ที่สุด	ค่อนข้างจริง	ไม่จริง เลย
11	ท่านชอบวางแผนและรวบรวมรายละเอียดเกี่ยวกับงาน ที่ต้องทำไว้ล่วงหน้า.....			
12	ท่านชอบทำงานให้สำเร็จเป็นอย่าง ๗ ก่อนที่จะลงมือ ทำงานชิ้นต่อไป.....			
13	ท่านชอบทำงานด้วยความรัดกุม ประณีต และพิจารณา อย่างรอบคอบ.....			
14	ท่านชอบพิจารณาใคร่ครวญอย่างถี่ถ้วน เพื่อมิให้เกิดผล เสียหาย ในการทำงาน.....			
15	ท่านรู้สึกวิตกกังวลและเตร่ำซึม เมื่อชีวิตของท่านไม่ เป็นไปตามความคาดหวัง.....			
16	ท่านมีความรู้สึกว่าการดำเนินชีวิตของท่าน ท่านจะ เป็นผู้คิด และทำแต่ผู้เดียว.....			
17	ท่านไม่ต้องการระบายความรู้สึกให้ใครฟัง แม้มีปัญหา ต่าง ๆ เกิดขึ้น.....			
18	ท่านต้องพยายามแก้ไขปัญหา หรือข้อยุ่งยากในการ ทำงานจนสำเร็จด้วยตนเอง.....			
19	ท่านต้องพยายามแสดงความสามารถทำงานต่าง ๆ ให้ดีกว่าคนอื่นทำ.....			
20	ท่านต้องทำงานที่ได้เริ่มต้นไว้ ให้เสร็จทันภายใน เวลาที่กำหนด.....			
21	ท่านจะรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อต้องทำในสิ่งที่สังคม คิดว่าไม่ถูกต้อง.....			

ข้อ	พฤติกรรมที่เกิดขึ้น	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	ไม่จริง เลย
22	ท่านรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อไม่สามารถทำตามกฎเกณฑ์ และตามที่ได้รับทราบคำสั่งจากสังคม.....			
23	ท่านอยากประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิต ตามที่ได้ คาดหมายไว้.....			
24	ท่านต้องการความสำเร็จในงานบางอย่างที่มีความสำคัญ.....			
25	ท่านตั้งใจไว้ว่า ในการทำอะไรก็ตามท่านจะต้องทำ ให้ดีที่สุดใน.....			
<u>ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน</u>				
1	เพื่อนทุกคนให้ความร่วมมือกับท่าน ในการปฏิบัติงานต่าง ๆ เป็นอย่างดี.....			
2	ท่านสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนทุกคนได้อย่างมีความสุข.....			
3	ท่านและเพื่อนร่วมงานต่างให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการปฏิบัติงาน.....			
4	เมื่อท่านแสดงความคิดเห็น เพื่อนร่วมงานต่างยอมรับฟัง ในเหตุผลของท่าน.....			
5	ผู้บังคับบัญชาให้คำปรึกษา แนะนำ ในการปฏิบัติงานแก่ท่าน สม่ำเสมอ.....			
6	เพื่อนร่วมงานจะคอยแนะนำสิ่งที่ท่านกำลังทำอยู่ ว่าดีหรือไม่ อย่างไร.....			
7	ท่านและเพื่อนร่วมงานให้ความสนใจ เอาใจใส่ และหวังดี ซึ่งกันและกัน.....			

ชื่อ	พฤติกรรมที่เกิดขึ้น	จริง ที่สุด	ค่อนข้างจริง	ไม่จริง เลย
8	เมื่อท่านทำงานผิดพลาด เพื่อนร่วมงานต่าง ๆ ให้อภัยไม่ซ้ำเติม.....			
9	เพื่อนร่วมงานคอยให้กำลังใจ เมื่อท่านต้องการทำสิ่งใหม่ ๆ.....			
10	ผู้บังคับบัญชาให้ความสนใจเป็นพิเศษเป็นกันเอง กับท่านและ ทุกคนในหน่วยงาน.....			
11	ผู้บังคับบัญชาให้ความสนใจ และเอาใจใส่ในความ เป็นอยู่ของท่าน.....			
12	ท่านและเพื่อนร่วมงานให้ความสนใจเป็นพิเศษเป็นกันเอง ทั้งงานและนอกเวลาทำงาน.....			
13	เพื่อนร่วมงานต่างร่วมพบปะ สังสรรค์ พุดคุยกับท่าน ด้วยดีทุกคน.....			
14	ผู้บังคับบัญชาร่วมพบปะ พุดคุยกับท่าน เพื่อแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นเสมอ.....			
15	ผู้บังคับบัญชาเปิดโอกาสให้ท่านเข้าพบและปรึกษา อย่างสะดวก.....			
16	เมื่อมีปัญหาในการทำงาน ท่านสามารถปรึกษา เพื่อนร่วมงานได้ทุกคน.....			
17	หน่วยงานของท่านมีการจัดประชุมสม่ำเสมอ เพื่อปรึกษา งานร่วมกัน.....			
18	ท่านและเพื่อนร่วมงานให้ความร่วมมือในการดูแล รักษา สมบัติของส่วนรวม.....			
19	ผู้บังคับบัญชาแจ้งข่าวสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงาน ให้ทุกคนทราบอย่างสม่ำเสมอ.....			

ชื่อ	พฤติกรรมที่เกิดขึ้น	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	ไม่จริง เลย
20	ท่านและเพื่อนร่วมงานต่างคำนึงถึงประโยชน์ส่วนตน มากกว่าส่วนรวม.....			
21	ท่านและเพื่อนร่วมงานต่างปฏิบัติตามเพื่อความ ก้าวหน้าของตนเอง เท่านั้น.....			
22	ท่านคิดว่าการท างานภายในหน่วยงานของท่าน เข้าลักษณะที่ว่า "มือใครยาวสาวได้สาวเอา".....			
23	เพื่อนร่วมงานต่างมีความคิดเห็นแตกแยกเป็นกลุ่ม ๆ.....			
24	มีการแบ่งพรรค แบ่งพวก ภายในหน่วยงานของท่าน.....			
<u>ด้านสภาวะทางเศรษฐกิจ</u>				
1	ปัจจุบันท่านมีบ้านที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง.....			
2	ท่านมีที่ดินนอกเหนือจากบ้านที่อยู่อาศัย.....			
3	ท่านมีรถยนต์เป็นของตนเอง.....			
4	บ้านของท่านมีเครื่องใช้ประเภทแอร์ เครื่องซักผ้า เตาไมโครเวฟ.....			
5	ท่านมีบัญชีเงินฝากสะสม เพื่อเก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็น.....			
6	ท่านไปพักผ่อนต่างจังหวัดเสมอ ตอนปิดเทอมปลายภาคเรียน.....			
7	ในโอกาสพิเศษต่าง ๆ ท่านจะไปรับประทานอาหาร ตามร้านอาหาร.....			
8	เมื่อท่านเจ็บป่วยเล็กน้อย ท่านจะไปรับการรักษาที่แพทย์ ตามคลินิก.....			

ข้อ	พฤติกรรมที่เกิดขึ้น	จริง ที่สุด	ค่อนข้างจริง	ไม่จริง เลย
9	เมื่อมีความจำเป็น ท่านสามารถยืมหรือใช้สิ่งของบางอย่างจากเพื่อนฝูงได้.....			
10	เมื่อท่านมีปัญหาเกี่ยวกับฟัน ท่านจะไปรักษากับแพทย์ตามคลินิก.....			
11	ท่านมีความพอใจในสภาพความเป็นอยู่ของท่านปัจจุบัน.....			
12	ท่านคิดว่าค่าตอบแทนในการปฏิบัติงาน และสวัสดิการต่าง ๆ ที่ได้รับเหมาะสมดีแล้ว.....			
13	ท่านมีความพอใจในสภาพการจ้างทางเศรษฐกิจ - สังคมปัจจุบันของท่าน.....			
14	เมื่อท่านเดือดร้อนทางการเงิน ท่านมีญาติพี่น้องที่สามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้.....			
15	บางครั้งท่านต้องกู้ยืมเงินมาใช้ เมื่อมีความจำเป็น.....			
16	ท่านมีการขหนี้สินที่ต้องผ่อนชำระเป็นรายเดือน.....			
17	เงินเดือนปัจจุบันของท่าน ไม่พอเพียงในการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน.....			
18	ท่านต้องการอาชีพเสริม เพื่อสร้างรายได้มาจุนเจือครอบครัว.....			
19	ท่านมักจะประสบปัญหาทางการเงินบ่อย ๆ.....			
20	ท่านมีความหนักใจในการขหนี้สินที่มีอยู่.....			
21	ท่านไม่สามารถใช้จ่ายได้อย่างฟุ่มเฟือย นอกเหนือจากรายจ่ายประจำที่มีอยู่.....			
22	ในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบัน ท่านสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสบาย.....			

ข้อ	พฤติกรรมที่เกิดขึ้น	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	ไม่จริง เลย
<u>ด้านลักษณะงานที่ทำ</u>				
1	ผู้บังคับบัญชามอบหมายงาน ได้เหมาะสมกับความรู้ ความสามารถของท่าน.....			
2	งานที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา ตรงตามความ สนใจของท่าน.....			
3	ท่านมีโอกาสใช้ความรู้ความสามารถเต็มที่ ในงานที่ได้ รับมอบหมาย.....			
4	ท่านได้รับการสนับสนุนให้เข้าร่วมประชุมทางวิชาการ ที่จัดขึ้น ทั้งภายในและภายนอกสถานที่.....			
5	ท่านได้รับการสนับสนุนให้มีโอกาสได้พัฒนาตนเองในด้าน การฝึกอบรม.....			
6	ท่านได้รับการสนับสนุนให้ไปศึกษาต่อหรือดูงาน เมื่อมีโอกาส.....			
7	การจัดบุคลากรในหน่วยงานของท่านไปศึกษาต่อ เป็นไป อย่างไม่ยุติธรรม.....			
8	หน่วยงานของท่านจัดให้มีการอบรม พัฒนาความรู้แก่บุคลากร อย่างสม่ำเสมอ.....			
9	ท่านได้รับการประเมินผลงาน เพื่อเลื่อนตำแหน่ง เหมาะสมกับความรู้ความสามารถ.....			
10	ผู้บังคับบัญชามีกฎเกณฑ์แน่นอนในการประเมินผลงาน เพื่อเลื่อนตำแหน่ง.....			
11	ท่านมีส่วนร่วมในการวางนโยบาย กฎ ระเบียบ ของหน่วยงาน.....			

ชื่อ	พฤติกรรมที่เกิดขึ้น	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	ไม่จริง เลย
12	ผู้บังคับบัญชามีความยืดหยุ่น ไม่เข้มงวด ในการ ปฏิบัติงาน.....			
13	หน่วยงานของท่านมีนโยบายไม่ชัดเจน และมีการ เปลี่ยนแปลงบ่อย.....			
14	เพื่อนร่วมงานส่วนมาก <u>ไม่</u> ยึด กฎ ระเบียบ ในการ ปฏิบัติงาน.....			
15	ผู้บังคับบัญชาให้การสนับสนุนผู้ใต้บังคับบัญชาเท่าเทียม กันทุกคน.....			
16	ทุกคนในหน่วยงาน ทำให้ท่านมีความรู้สึกว่าคุณมี ความสำคัญต่อหน่วยงาน.....			
17	ท่านมีอิสระในการทำงาน และแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับงานที่ทำ.....			
18	ท่านมีความคล่องตัวและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ในงานที่ได้รับมอบหมาย.....			
19	ท่านมีอำนาจตัดสินใจแก้ปัญหา เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น ในงานที่ได้รับมอบหมาย.....			
20	หน่วยงานของท่านมีกฎเกณฑ์แน่นอนในการพิจารณา เลื่อนขึ้นเงินเดือน.....			
21	ท่านได้รับความยุติธรรมในการเลื่อนขึ้นเงินเดือน ตามผลงานที่ปรากฏ.....			
22	ในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยได้รับการพิจารณา เลื่อนขึ้นเงินเดือน 2 ขึ้น.....			
23	ท่านไม่เคยคิดว่าจะย้ายที่ทำงานหรือเปลี่ยนงานใหม่.....			

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเคื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน

1. รศ. ดร. อารี พันธุ์มณี      ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มศว. ประสานมิตร
2. อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา      ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มศว. ประสานมิตร
3. นางบุญชู สลัสเรียม      สำนักทดสอบทางการศึกษา กรมวิชาการ  
กระทรวงศึกษาธิการ
4. นายชวลิต โพธิ์นคร      กองวิชาการ สำนักงานคณะกรรมการ  
การประถมศึกษาแห่งชาติ
5. นายสุรชัย มีชัย      มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ภาคผนวก ค

คำอธิบายเจ้าแพคเกจแบบสอบถาม

ตาราง 7 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความเครียดของครู

บุคลิกภาพแบบเก็บตัว		สัมพันธภาพในหน่วยงาน		สภาวะทางเศรษฐกิจ		ลักษณะงานที่ทำ	
ชื่อ	ค่าอำนาจจำแนก	ชื่อ	ค่าอำนาจจำแนก	ชื่อ	ค่าอำนาจจำแนก	ชื่อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	4.04	1	2.64	1	4.37	1	6.02
2	5.24	2	4.58	2	3.55	2	5.12
3	4.20	3	8.43	3	5.37	3	6.60
4	3.85	4	4.04	4	5.63	4	5.04
5	5.18	5	5.04	5	1.47	5	5.85
6	6.25	6	5.18	6	6.80	6	4.64
7	4.90	7	8.21	7	6.90	7	2.61
8	4.94	8	6.29	8	6.73	8	5.60
9	5.79	9	6.00	9	4.09	9	7.58
10	6.15	10	7.57	10	3.07	10	8.79
11	6.36	11	6.11	11	3.16	11	7.49
12	5.93	12	8.19	12	8.38	12	2.38
13	5.29	13	8.19	13	8.52	13	2.48
14	5.82	14	7.52	14	12.14	14	3.15
15	8.06	15	8.50	15	1.38	15	7.52
16	5.92	16	8.65	16	3.35	16	5.12
17	4.17	17	5.92	17	2.33	17	6.60
18	5.25	18	5.30	18	7.41	18	6.69
19	7.57	19	6.45	19	3.30	19	5.95
20	7.57	20	2.75	20	9.51	20	8.95
21	4.29	21	2.91	21	6.91	21	9.36
22	8.23	22	1.47	22	5.07	22	7.74
23	6.64	23	7.00	23	1.94	23	1.46
24	4.55	24	6.79	24	9.25	24	-0.52
25	3.97	25	6.65	25	10.18	25	4.22

## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางชুমพรศรี นัตรปิยานนท์

เกิดวันที่ 16 ธันวาคม 2501

สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 244/13 หมู่ 5 ต.บ้านกล้วย อ.เมือง จ.ชัยนาท

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน นักวิชาการศึกษา

สถานที่ทำงาน สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดชัยนาท อ.เมือง จ.ชัยนาท

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2520 มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนชัยนาทพิทยาคม จ.ชัยนาท

พ.ศ. 2524 ศษ.บ. (คณิต-วิทยาศาสตร์) จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง

พ.ศ. 2532 กศ.บ. (บริหารการศึกษา) จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2538 กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา)

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร