

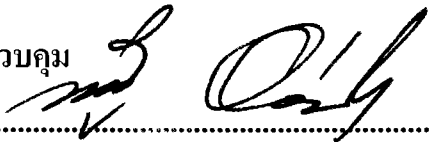
ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ

ปริญญานิพนธ์
ของ
ณัฐกานต์ ภาณุมาศ

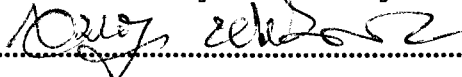
เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
พฤษภาคม 2541

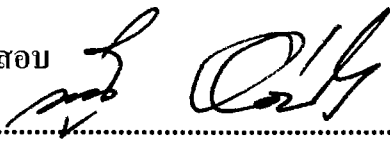
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์
ฉบับนี้แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

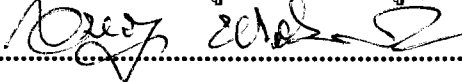
คณะกรรมการควบคุม .....ประธาน

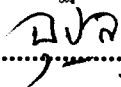
(รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง)

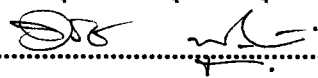
.....กรรมการ
(อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์)

คณะกรรมการสอบ .....ประธาน

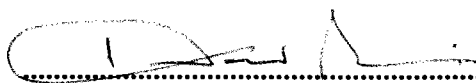
(รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง)

.....กรรมการ
(อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ดร.อุปวิทย์ สุวคันชกุล)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ดร.ทวิช บุญธีรสมบัติ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา ของมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ 6 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2561

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยความเรียบร้อย โดยได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาให้คำแนะนำในการศึกษาค้นคว้า ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงสำนวนภาษาในการเขียนเป็นอย่างดี และขอขอบคุณ ดร.อุปวิทย์ สุวคันทรกุล และ ดร.ทวิช บุญธิรัมย์ กรรมการสอบ ซึ่งได้ให้คำแนะนำเพื่อแก้ไขให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กาญจนา สมใจเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันทนา หิรัญกาญจน์ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ อาจารย์อมรกาญจนะ คณะอุตสาหกรรมศึกษา สถาบันราชภัฏพระนคร อาจารย์เสาวลักษณ์ สุนทราดร.ละเอียด รักษาเผ่า ภาควิชาวิจัยและวัดผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ (บางเขน) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขและแนะนำการสร้างแบบสอบถาม ทำให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย

ขอขอบพระคุณอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ทำให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณ คุณศศิธร สายนภา ที่กรุณาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ และให้คำแนะนำแปลผลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ คุณนุกุล สารวงษ์ คุณสันติชัย ไชยดี และพี่ ๆ รุ่น 7 ทุกคน ตลอดจนขอขอบคุณ คุณสุทิศ ชินะวงษ์ และเพื่อน ๆ รุ่น 8 วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษาทุกคนที่ให้กำลังใจให้คำแนะนำปรึกษาและสนับสนุนให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดี มาโดยตลอด

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาบิดามารดา ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ช่วยให้ผู้วิจัยประสบผลสำเร็จในการศึกษา

ณัฐกานต์ ภาณุมาศ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
	ความสำคัญของการวิจัย.....	5
	ขอบเขตของการวิจัย.....	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
	สมมติฐานการวิจัย.....	9
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
	ความหมายของความเครียด.....	11
	การศึกษาเกี่ยวกับความเครียด.....	16
	สาเหตุของความเครียด.....	18
	อาการของความเครียด.....	25
	การวัดความเครียด.....	27
	ระดับของความเครียด.....	29
	ผลของความเครียด.....	30
	เทคนิคในการคลายเครียด.....	37
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	39
	แนวคิดและงานวิจัยที่สนับสนุนตัวแปรในการศึกษา.....	47
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	52
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	52
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	55
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59

บทที่	หน้า
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
ลำดับชั้นในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	80
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	80
กลุ่มตัวอย่าง.....	80
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	80
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
การอภิปรายผล.....	84
ข้อเสนอแนะ.....	93
บรรณานุกรม.....	94
ภาคผนวก.....	103
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์การตอบแบบสอบถาม และ แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	104
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์การตรวจแบบสอบถาม และ รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจแบบสอบถาม.....	132
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	136

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	รายชื่อสถาบันราชภัฏที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง.....	34
2	ตัวอย่างแบบสอบถามตอนที่ 2.....	57
3	ตัวอย่างแบบสอบถามตอนที่ 3.....	58
4	แสดงคำร้อยละตามความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบัน ราชภัฏ จำแนกตามสถานภาพส่วนตัว.....	64
5	แสดงคำร้อยละและระดับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาใน สถาบันราชภัฏ.....	66
6	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของ อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำแนกตามเพศ.....	67
7	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของ อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำแนกตามสถานภาพ.....	67
8	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของ อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำแนกตามความ สอดคล้องของวุฒิการศึกษาที่สำเร็จกับสาขาวิชาที่สอน.....	68
9	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของ อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำแนกตามอายุ.....	69
10	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของ อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำแนกตามวุฒิการศึกษา.....	69
11	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของ อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำแนกตามประสบการณ์ การทำงาน.....	70
12	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของ อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำแนกตามกลุ่มสถาบัน ราชภัฏที่สังกัด.....	70

13	ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้านลักษณะ ส่วนบุคคล.....	71
14	ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัย ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน.....	72
15	ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้านสภาวะ ทางเศรษฐกิจ.....	73
16	ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้านสภาพ งานที่ทำ.....	74
17	ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้านนักศึกษา.....	75
18	ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้าน สภาพแวดล้อมในหน่วยงาน.....	76
19	ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้าน ปริมาณงาน.....	77
20	ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้านการไม่มี โอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระใน การปฏิบัติงาน.....	78
21	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอื่น ๆ กับความเครียดของ อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ.....	79

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบความคิดในการวิจัย.....	10
2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและโรคที่เกิดขึ้น.....	18
3 จุดที่มีความเครียดเหมาะสม (optimum stress).....	36

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญของคนไทย เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจถดถอยได้ส่งผลกระทบต่อเนื่องให้ประชาชนทุกกลุ่ม ทุกระดับความเป็นอยู่ เกิดปัญหาสุขภาพจิต โดยที่ปัญหาเศรษฐกิจมีผลกระทบต่อกิจการขององค์กรและการประกอบอาชีพ ทำให้เกิดภาวะการว่างงาน บ้างต้องเปลี่ยนอาชีพมีผลกระทบต่อรายได้ที่ลดลงหรือขาดหายไป ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปมีผลกระทบต่อจิตใจทำให้เกิดภาวะเครียด (กระทรวงสาธารณสุข. 2540)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสาขาอาชีพ ทุกคนล้วนแต่เคยเผชิญกับความเครียดมาด้วยกันทั้งสิ้น ตราบใดที่มนุษย์ยังมีความต้องการและต้องดิ้นรนเพื่อการแสวงหาโอกาสของชีวิตในท่ามกลางสังคมไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม รวมทั้งวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สุจริต สุวรรณชีพ. 2532 : 95) ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายและจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีความกดดันทั้งที่เกิดจากภายในร่างกายของบุคคลนั้น หรือจากสภาพแวดล้อมภายนอก ทำให้ภาวะร่างกายและจิตใจขาดสมดุลย์ (Baron and Greenberg. 1990 : 226) หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่รบกวนที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ (frustration) ขัดแย้ง (conflic) วิตกกังวล (anxiety) อันเป็นผลให้บุคคลมีความเครียดทางจิตใจและอารมณ์ (mental and emotional stress) อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (พิชญ์ ประเสริฐสินธุ์. 2530 : 274) ความเครียดนอกจากจะทำให้บุคคลไม่มีความสุขแล้วยังนำไปสู่การเป็นโรคต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคลำไส้อักเสบ โรคภูมิแพ้และโรคมะเร็ง เป็นต้น (ประเวศ วะสี. 2535 : 6 - 7) นอกจากนี้ปัจจุบันคนไทยเป็นโรคเครียดกันมากขึ้นและจากการสำรวจ พบว่า จำนวนผู้ป่วยทุก 10 คน ที่มาหาแพทย์ในโรงพยาบาลทั่วไบนั้นมีอาการเครียดถึง 3 คน (สุรพงษ์ อัมพวันวงษ์. 2535 : 5)

และมีแนวโน้มว่าจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จนทำให้สถิติการฆ่าตัวตายของคนไทยติดอันดับ 2 ของโลก (อรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ. 2534 : 3)

จากการศึกษาของกองชีวนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานพบว่า มีสาเหตุมาจาก 6 ประการ คือ สาเหตุที่เกิดจากลักษณะงาน สาเหตุที่เกี่ยวกับหน้าที่รับผิดชอบในหน่วยงาน เกี่ยวกับสภาพความขัดแย้งระหว่างสิ่งแวดล้อมของู้ทำงานและหน่วยงาน เกี่ยวกับโครงสร้างและบรรยากาศของหน่วยงาน เกี่ยวกับความก้าวหน้าในตำแหน่งงาน และเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในหน่วยงาน (อมรากุล อินโชนานนท์. 2532 : 33 - 34) ส่วน ฟาเมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer and others. 1984 : 20 - 24) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้คือ สาเหตุจากตัวบุคคล สาเหตุจากการเงิน สาเหตุจากการมีสัมพันธภาพ และสาเหตุจากอาชีพการงาน

อาชีพครูเป็นอาชีพที่ได้รับการยกย่องจากบุคคลหลายอาชีพว่าเป็นแม่พิมพ์ของชาติเป็นปูชนียบุคคล เนื่องจากอาชีพครูเป็นอาชีพที่มีบทบาทและหน้าที่สำคัญในการให้การศึกษา อบรมศีลธรรมจรรยา ถ่ายทอดวัฒนธรรม ร่วมกิจกรรมของชุมชน การเป็นผู้นำชุมชน การสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีของโรงเรียนกับชุมชนและการปฏิรูปสังคม (สาโรช บัวศรี. 2528 : 27 ; สายหยุด จำปาทอง. 2529 : 6 - 7) บทบาทและภาระหน้าที่ของครูนั้นเป็นงานที่ต้องบริการสังคม หรือสาธารณชนโดยทั่วไป เช่นเดียวกับกลุ่มวิชาชีพอื่น ๆ อาทิ ผู้ให้บริการแนะแนว ตำรวจ แพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น วิชาชีพเหล่านี้เป็นวิชาชีพที่การปฏิบัติหน้าที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับบริการหรือสาธารณชนเป็นจำนวนมากอย่างต่อเนื่องและจำเจ ย่อมจะต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ตามมา หากเกิดภาวะเช่นนี้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ จะส่งผลกระทบต่อจิตใจ และร่างกายที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ในสิ่งแวดล้อมนั้น ถ้าไม่สามารถแก้ไขหรือขจัดให้บรรเทาลงได้จะทำให้เกิดความเครียดขึ้น (Maslach and Jackson. 1981 : 91 - 113)

สถาบันราชภัฏเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่สังกัดสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ กระทรวงศึกษาธิการ มีจำนวน 36 แห่ง ภารกิจของสถาบันราชภัฏตามมาตรา 7 แห่งพระราชบัญญัติสถาบันราชภัฏ พ.ศ. 2538 ให้สถาบันราชภัฏเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น มีวัตถุประสงค์ให้การศึกษาวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง ทำการวิจัย ให้บริการ

ทางวิชาการแก่สังคม ปรับปรุงถ่ายทอดและพัฒนาเทคโนโลยี ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
ผลิตครูและส่งเสริมวิทยฐานะครู และบุคลากรทางการศึกษา มีอำนาจในการจัดการศึกษา
เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในสาขาอาชีพอื่นออกไปให้กว้างขวางยิ่งขึ้น (สำนักงานสภา
สถาบันราชภัฏ. 2538 : 2) ในปีการศึกษา 2540 สถาบันราชภัฏเปิดรับนักศึกษาเป็นจำนวน
มาก ทำให้เกิดปัญหาและผลกระทบต่อสถาบันราชภัฏ ความขาดแคลนทางด้านบุคลากร
อาจารย์ส่งผลต่อการสอน การนิเทศการสอน รวมทั้งงานบริหารและภารกิจอื่น ซึ่งถือ
เป็นการรับภาระที่หนักมากของอาจารย์ในสถาบันราชภัฏ ความขาดแคลนอาคารสถานที่
วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดการศึกษา อุปกรณ์ในการจัดทำเอกสารการสอน และเทคโนโลยี
ช่วยสอนที่จำเป็น การขาดแคลนงบประมาณ จึงก่อให้เกิดปัญหา เช่น ภาระรับผิดชอบ
งานมากเกินไป อาจารย์ประจำมีไม่พอ ภาระการสอนมีมาก (สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ.
2540 : 4 - 5) นอกจากนี้การมอบหมายงานจากผู้บังคับบัญชานอกเหนือจากงานประจำ
ปัญหาความสัมพันธ์และความสามัคคีของคณาจารย์ ปัญหาภาระหนี้สิน และความก้าวร้าว
ของนักศึกษา ทำให้อาจารย์เกิดความเครียดและท้อถอย (ประธาน จันทรเจริญ. 2529 : 3)

อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา เป็นส่วนหนึ่งของอาจารย์ในสถาบันราชภัฏที่ได้รับ
ภาระงานนอกเหนือจากหน้าที่โดยตรง เช่น การไปทำหน้าที่ทางด้านการบริหาร ได้แก่
การเป็นหัวหน้าภาควิชา ซึ่งหัวหน้าภาควิชาบางท่าน ขาดความรู้ความเข้าใจ และ
ประสบการณ์ด้านบริหารของหัวหน้าภาควิชา ก่อให้เกิดผลกระทบต่อประสิทธิภาพงาน
ของภาควิชา และทำให้หัวหน้าภาควิชาที่บริหารงานไม่ประสบความสำเร็จเกิดความเครียด
เบื่อหน่าย ท้อแท้ ขาดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติงาน เกิดปัญหาตามมาคือ การลาออกจาก
ตำแหน่งก่อนครบวาระ (สุจิตรา จรจิตร. 2532 : บทคัดย่อ; ชาตรี เมืองนาโพธิ์. ม.ป.ป. : 1)
จากรายงานของสภาการฝึกหัดครู พบว่า สถิติการลาออกก่อนครบวาระของหัวหน้าภาควิชา
ในวิทยาลัยครู 36 แห่ง ในระหว่างปี พ.ศ. 2530 ถึง พ.ศ. 2533 มีจำนวนถึงร้อยละ 60
(ผดุง พรหมมูล. 2540 : 4) ซึ่งการทำงานนอกเหนือจากหน้าที่โดยตรงเป็นสาเหตุที่ทำให้ครู
ช่างอุตสาหกรรมต้องมีการเพิ่มขึ้น มีความรับผิดชอบสูง เกิดความเครียด เบื่อหน่าย
ท้อแท้ใจ แม้จะมีใจรักงาน แต่ก็ไม่มีเวลาที่จะปฏิบัติงานให้ลุล่วงไปอย่างมีประสิทธิภาพ
อีกทั้งสับสนในหน้าที่ของตนอีกด้วย (จรูญ มลิินทร์. 2531 : 8)

นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
ทำให้อาจารย์ช่างอุตสาหกรรมต้องแสวงหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้ทันสมัยอยู่เสมอ แต่

เนื่องจากภาระหน้าที่อาจารย์ช่างอุตสาหกรรมมีมากทำให้ไม่มีเวลาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม รวมทั้งมีปัญหาด้านวัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือ สื่อการเรียนการสอนไม่ทันสมัย ชำรุด และมีจำนวนไม่เพียงพอ สภาพแวดล้อมในการเรียนไม่เหมาะสม เช่น การสอนภาคปฏิบัติในโรงฝึกงานซึ่งต้องเผชิญกับมลภาวะจากเสียงดังของเครื่องจักรอยู่เป็นประจำ อาจทำให้กระทบต่อระบบประสาทหู และเศษฝุ่นละอองในโรงฝึกงานซึ่งจะมีผลกระทบโดยตรงต่อระบบทางเดินหายใจ นอกจากนี้ยังต้องเสี่ยงต่ออันตรายจากการสาธิตการใช้เครื่องมือเครื่องจักร ต้องรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของนักศึกษาในขณะปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการใช้เครื่องจักร และอาจารย์ช่างอุตสาหกรรมบางคนต้องสอนในวิชาที่ไม่ได้เรียนมาโดยตรงหรือวิชาที่ไม่ถนัด ตลอดจนปัญหาด้านระเบียบ วินัยและขาดความกระตือรือร้นในการเรียนของนักศึกษา ซึ่งจากสภาพการณ์เหล่านี้มีอิทธิพลต่อการเกิดความเครียดและความเบื่อหน่ายในการทำงานของอาจารย์ช่างอุตสาหกรรม (เฉลียว บุรีภักดิ์ และคนอื่น ๆ. 2530 - 2531 : 59 - 62) อีกทั้งในด้านเศรษฐกิจ อาจารย์ช่างอุตสาหกรรมส่วนใหญ่มีสถานะทางเศรษฐกิจยังไม่มั่นคง เมื่อเปรียบเทียบกับอัตราเงินเดือนที่ได้รับไม่เหมาะสมกับค่าครองชีพในสภาพสังคมปัจจุบัน และเงินเดือนที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปีต่ำเกินไปไม่เหมาะสมกับปริมาณงานที่ปฏิบัติและสวัสดิการต่าง ๆ ไม่เพียงพอ จึงเป็นเหตุให้ต้องดิ้นรนหารายได้พิเศษเพิ่มเติมนอกเหนือจากรายได้ที่เป็นเงินเดือน ทำให้ครูช่างอุตสาหกรรมเกิดความเครียดขึ้นได้ (วรรณิ ศรีเพ็ญ. 2537 : 50) เมื่อครูเกิดความเครียดจะทำให้หมดกำลังใจในการทำงานและหรืออาจทำให้สุขภาพกายเสื่อมลง ซึ่งจะมีผลทำให้ประสิทธิภาพการสอนลดลง ทำการสอนได้ไม่เต็มที่ ขาดความเอาใจใส่ต่อนักศึกษาอย่างจริงจังเกิดผลเสียต่อการพัฒนาการศึกษา และนับว่าเป็นอุปสรรคต่อการประกอบอาชีพครูเป็นอย่างยิ่ง (ชุมพรศรี ฉัตรปิยานนท์. 2538 : 6)

จากสภาพการณ์ดังกล่าวทำให้ผู้วิจัย สนใจที่จะศึกษาถึงระดับความเครียดและปัจจัยที่อาจทำให้อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏเกิดความเครียด อันเป็นแนวทางป้องกันและแก้ไข ตลอดจนปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพของบุคลากรต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้เพื่อ

1. ศึกษาระดับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ
2. เปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ
3. ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาใน

สถาบันราชภัฏ

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาระดับความเครียด เปรียบเทียบความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ในสถาบันราชภัฏผลที่ได้รับจะเป็นข้อมูลที่สำคัญสำหรับผู้บริหารระดับสูงของสถาบันราชภัฏและตัวอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาเอง ที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการหาทางป้องกันและบรรเทาปัญหาต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของกลุ่มประชากรประกอบด้วย อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่ปฏิบัติการสอนในสถาบันราชภัฏ ประจำปีการศึกษา 2540 จำนวน 36 แห่ง แบ่งเป็น 8 กลุ่มสถาบันราชภัฏ ได้แก่ กลุ่มสถาบันราชภัฏรัตนโกสินทร์ กลุ่มสถาบันราชภัฏศรีอยุธยา กลุ่มสถาบันราชภัฏทวาราดี กลุ่มสถาบันราชภัฏทักษิณ กลุ่มสถาบันราชภัฏพุทธชินราช กลุ่มสถาบันราชภัฏล้านนา กลุ่มสถาบันราชภัฏอีสานเหนือ และกลุ่มสถาบันราชภัฏอีสานใต้ จำนวนอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ทั้งหมด 458 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) โดยสุ่มจากสถาบันราชภัฏ ในแต่ละมหาวิทยาลัยให้ได้ร้อยละ 50 เพื่อเป็นตัวแทนของแต่ละมหาวิทยาลัย ได้สถาบันราชภัฏ 19 แห่ง โดยศึกษาจากอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ทั้งหมดที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

3. ตัวแปรที่ศึกษา จำแนกเป็น

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ดังนี้

3.1.1 สถานภาพส่วนตัว ได้แก่

3.1.1.1 อายุ

3.1.1.2 เพศ

3.1.1.3 สถานภาพ

3.1.1.4 วุฒิการศึกษา

3.1.1.5 ความสอดคล้องของวุฒิการศึกษาที่สำเร็จกับสาขา

วิชาที่สอน

3.1.1.6 ประสบการณ์ทำงาน

3.1.1.7 กลุ่มสถาบันราชภัฏที่สังกัด

3.1.2 ปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่

3.1.2.1 ลักษณะส่วนบุคคล

3.1.2.2 สัมพันธภาพในหน่วยงาน

3.1.2.3 สภาวะทางเศรษฐกิจ

3.1.2.4 สภาพงานที่ทำ

3.1.2.5 นักศึกษา

3.1.2.6 ปริมาณงาน

3.1.2.7 สภาพแวดล้อมในหน่วยงาน

3.1.2.8 การไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบใน

งานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระในการปฏิบัติงาน

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา หมายถึง อาจารย์ที่สอนประจำภาควิชา
หัตถศึกษาและอุตสาหกรรมศิลป์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม หรือคณะอุตสาหกรรม
ศึกษาในสถาบันราชภัฏ

2. สถานภาพส่วนตัว หมายถึง คุณลักษณะส่วนตัวของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ซึ่งจำแนกได้ดังนี้

2.1 อายุ จำแนกเป็น 4 ช่วง ตามผลการวิจัยของ ชวาบ และ อิวานิชกี (Schwab and Iwanicki. 1982 : 60 - 72) คือ

2.1.1 อายุต่ำกว่า 25 ปี

2.1.2 อายุ 25 - 34 ปี

2.1.3 อายุ 35 - 44 ปี

2.1.4 อายุ 45 ปีขึ้นไป

2.2 เพศ จำแนกเป็น เพศชาย เพศหญิง

2.3 สถานภาพ หมายถึง สถานะทางครอบครัว จำแนกเป็น

2 กลุ่ม คือ โสด และสมรสแล้ว

2.4 วุฒิการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุด จำแนกเป็น 3 ระดับคือ

2.4.1 ปริญญาตรี

2.4.2 ปริญญาโท

2.4.3 ปริญญาเอก

2.5 ความสอดคล้องของวุฒิการศึกษาที่สำเร็จกับสาขาวิชาที่สอน จำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ

2.5.1 วุฒิการศึกษาที่สำเร็จตรงกับสาขาวิชาที่สอน

2.5.2 วุฒิการศึกษาที่สำเร็จไม่ตรงกับสาขาวิชาที่สอน

2.6 ประสบการณ์ทำงาน หมายถึง ระยะเวลาในการปฏิบัติการสอนนับแต่เริ่มรับราชการครู จำแนกเป็น 4 ช่วง ตามผลการวิจัยของ ชวาบ และ อิวานิชกี (Schwab and Iwanicki. 1982 : 60 - 71)

2.6.1 1 - 4 ปี

2.6.2 5 - 12 ปี

2.6.3 13 - 24 ปี

2.6.4 25 ปีขึ้นไป

2.7 กลุ่มสถาบันราชภัฏที่สังกัด หมายถึง กลุ่มสถาบันราชภัฏทั้ง 8 กลุ่ม จำแนกได้ดังนี้

- 2.7.1 กลุ่มสถาบันราชภัฏรัตนโกสินทร์
- 2.7.2 กลุ่มสถาบันราชภัฏศรีอยุธยา
- 2.7.3 กลุ่มสถาบันราชภัฏทวราชดี
- 2.7.4 กลุ่มสถาบันราชภัฏพุทธชินราช
- 2.7.5 กลุ่มสถาบันราชภัฏล้านนา
- 2.7.6 กลุ่มสถาบันราชภัฏทักษิณ
- 2.7.7 กลุ่มสถาบันราชภัฏอีสานเหนือ
- 2.7.8 กลุ่มสถาบันราชภัฏอีสานใต้

3. ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกว่ามีภาวะกดดันหรือคุกคามต่อร่างกาย และจิตใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความเบื่อหน่ายในการปฏิบัติ ตลอดจนอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งจะมีลักษณะการ แสดงออก ดังนี้คือ

3.1 ด้านร่างกาย หมายถึง มีอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ใจสั่น ใจหวิว มึนงง หัวใจเต้นแรง หายใจไม่สะดวก อาหารไม่ย่อย ท้องร่วง ปัสสาวะบ่อย ขาดความต้องการทางเพศ เหงื่อออก ร้อนหรือหนาวตามข้อ ตามมือ แขนขา เป็นพื้นที่ ผิวน้ำ อ่อนเพลีย ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย สุขภาพกายเสื่อมลง และ เจ็บป่วยอยู่เสมอ

3.2 ด้านจิตใจ หมายถึง อารมณ์หงุดหงิด วิตกกังวล โกรธ และอึดอัด ภายในใจ ขาดสมาธิ เหนื่อยหน่าย กลัว หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา ใจน้อย ไม่นิยดี ยินร้ายต่อสิ่งเร้าที่เคยให้ความสุข หมดหวังในชีวิต จิตใจไม่ร่าเริงเบิกบาน มีแต่ความทุกข์

3.3 ด้านพฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่เกิดจากผลด้านร่างกายและ จิตใจ ประกอบด้วย สูบบุหรี่จัด ดื่มสุรามาก ม่านตาขยายกว้าง มือสั่น หน้าแดง ทำทางตื่นเต้นกระสับกระส่าย ตกใจง่าย นั่งไม่ติดที่ นิสัยเปลี่ยนแปลงไป ประสิทธิภาพ ในการทำงานลดลง ขาดงานหรือลางานบ่อย มีปัญหาในด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อาจทำร้ายร่างกายผู้อื่นหรือทำร้ายตนเองก็ได้

4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด หมายถึง ภาวะใด ๆ ที่รบกวน กดดัน อาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นแก่อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ ซึ่งจำแนก ได้ 8 ด้านดังนี้

4.1 ลักษณะส่วนบุคคล หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากความมุ่งมั่น
ในการปฏิบัติงานสูง และความรู้สึกที่มีต่อตนเองในการปฏิบัติงาน และมีเจตคติต่อตนเอง
ในทางลบ

4.2 สัมพันธภาพในหน่วยงาน หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากความ
สัมพันธ์ระหว่างเพื่อนอาจารย์และบุคลากรต่าง ๆ ในสถาบัน

4.3 สภาพทางเศรษฐกิจ หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากค่าครองชีพ
และอัตราเงินเดือน

4.4 สภาพงานที่ทำ หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากการที่ต้องทำงาน
อย่างรวดเร็วหรือต้องใช้ความพยายามสูงและเสี่ยงต่ออันตราย ทำงานที่ตนเองมีความรู้
ความสามารถและความถนัดไม่เพียงพอ

4.5 นักศึกษา หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากการไม่ปฏิบัติตามกฎ
ระเบียบวินัยที่สถาบันกำหนดไว้ นักศึกษาไม่สนใจวิชาที่เรียน

4.6 สภาพแวดล้อม หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากความไม่สะดวกใน
การปฏิบัติงาน ความไม่ปลอดภัยจากสภาพมลภาวะภายในโรงฝึกงาน การขาดวัสดุ สื่อ
อุปกรณ์การเรียนการสอนที่ทันสมัย

4.7 ปริมาณงาน หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากปริมาณงานที่ได้รับ
มากเกินไป

4.8 การไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและไม่มี
อิสระในการปฏิบัติงาน หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากที่ขาดการได้รับผิดชอบงานใน
สถาบัน และร่วมตัดสินใจงานที่เป็นปัญหาสำคัญของสถาบัน

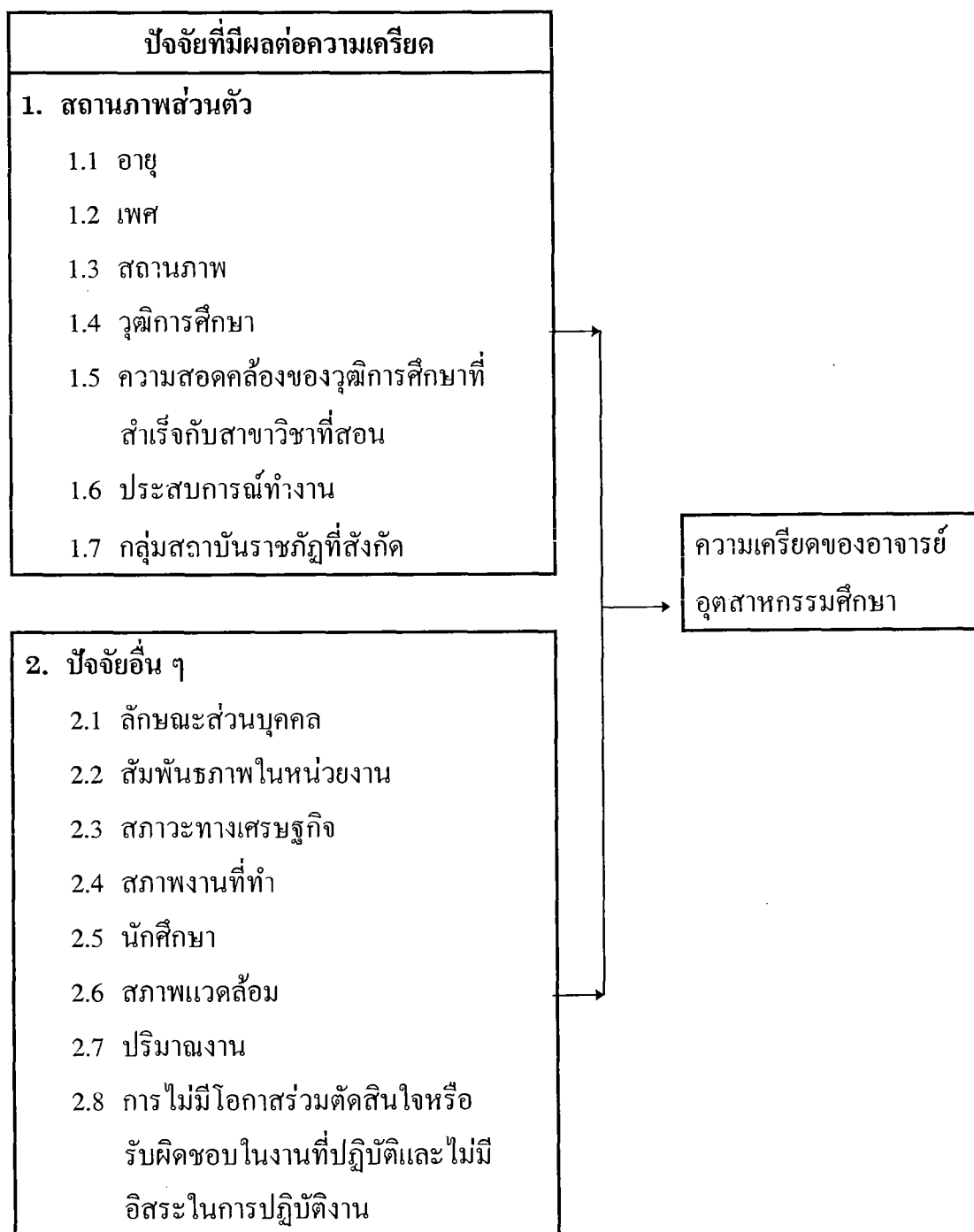
สมมติฐานการวิจัย

1. อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏมีความเครียดอยู่ในระดับสูง
2. อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏที่มีสถานภาพต่างกันมีความ
เครียดแตกต่างกัน
3. ปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดมีความสัมพันธ์กับความเครียดของ
อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ

กรอบความคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ 1 กรอบความคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาคำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏดังนี้คือ

1. ความหมายของความเครียด
2. การศึกษาเกี่ยวกับความเครียด
3. สาเหตุของความเครียด
4. อาการของความเครียด
5. การวัดความเครียด
6. ระดับของความเครียด
7. ผลของความเครียด
8. เทคนิคในการคลายเครียด
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
10. แนวคิดและงานวิจัยที่สนับสนุนตัวแปรในการศึกษา

ความหมายของความเครียด

ความเครียด (stress) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “stringers” แปลว่า ความขึงเกลียว ความเครียดเป็นคำที่ใช้กันอย่างกว้างขวางทั้งในด้านอาชีพต่าง ๆ และสาธารณสุข ดังนั้นความหมายจึงไม่มีความเด่นชัด หรือเฉพาะเจาะจงลงไป แต่ก็มิให้ผู้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ กันมากมายดังนี้

ศิริอนันต์ จูทะเดมีย์ (2524 : 8) ให้ความหมายว่า ความเครียดคือ ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม

นพรัตน์ แก่นนาคำ (2524 : 6) อธิบายความเครียดว่า หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้า ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว โดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เปื่อหน่าย

โดยมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน เป็นต้น

ศุภชัย ยาวะประภาษ (2525 : 65) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า ความเครียดก็คือ ความกลัวหรือความเจ็บปวดต่าง ๆ ที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียดุลยภาพที่คนปกติพึงมีก็เลยเกิดความเครียดขึ้นมา ความเครียดนี้รวมไปถึงความบีบคั้นต่าง ๆ ทั้งทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ความหมายของศัพท์จิตเวช ความเครียด หมายถึง ดันเหตุขัดขวางหรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยงหรือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพ หรืออารมณ์ร่วมกัน (พยอม อิงคตานุวัฒน์. 2525 : 340)

6 นรธร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 12) อธิบายว่า ความเครียดเป็นภาวะซึ่งขาดความสมดุลย์ด้านจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาพและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดจะแสดงออกในรูปต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เกิดการเป็นโรคได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

สุทธิชัย ปานปรีชา (2529 : 482) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ดังนี้

1. ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวตนหรือนอกตัวตน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกาย หรือความผิดปกติทางจิตใจ
2. ความเครียด เป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ
3. ความเครียด เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้น บังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

สุปราณี ผลชีวิน (2530 : 1) อธิบายว่า ความเครียด หมายถึง ความกดดันที่บุคคลได้รับ ซึ่งบางครั้งบุคคลนั้นเข้าใจเอาเองว่ามากเกินไปหรือสุดที่จะทนได้ทั้งยังหมายถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองความกดดันเหล่านั้นด้วย

เทพวัลย์ สุชาติ (2530 : 22) อธิบายว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะขาดความสมดุลทางร่างกาย จิตใจ อันเป็นผลมาจากปัจจัยต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย โดยมีอาการของความเครียดแสดงออกมาทั้งทางกายและจิตใจ เช่น รู้สึกรำคาญ หงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ตัวสั่น ใจสั่น ปวดศีรษะ เป็นต้น

อรุณ หงษ์ทอง (2530 : 16) อธิบายว่า ความเครียดคือ ความรู้สึกที่ร่างกายหรือจิตใจได้รับความกระทบกระเทือนจนถึงขั้นที่ทำให้ร่างกายแสดงอาการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นนั้น ๆ ผลกระทบคือ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เกิดความเจ็บปวด เกิดอารมณ์โกรธเกลียด กลัว เศร้าโศกเสียใจ ตลอดจนตกใจหรือวิตกกังวล

สุพมา ฐิติพลธารัง (2532 : 10) อธิบายว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจขาดสมดุลทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามจากทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เพื่อชำระไว้ซึ่งสภาวะสมดุลของชีวิต

สุจิต สุวรรณชีพ (2532 : 11) อธิบายว่าความเครียดเป็นภาวะของจิตใจเราเองที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งเราคาดคิดว่าสถานการณ์หรือความกดดันนั้น ๆ หนักหนา หรือเกินกว่ากำลังความสามารถในยามปกติของเราที่จะแก้ไขหรือขจัดปัดเป่าให้หมดสิ้นหรือบรรเทาเบาบางลงได้

มัลลิกา เหมือนวงศ์ (2535 : 13) อธิบายว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามร่างกายและจิตใจ เมื่อบุคคลมีความเครียดจะปรากฏอาการทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ มือสั่น และอาการทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิด ขุนเฉียว เป็นต้น

ซีลยี (Selye. 1956 : 53 - 54) บิดาแห่งทฤษฎีความเครียดได้อธิบายว่าความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งภายในและภายนอกซึ่งมาคุกคามหรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการของมนุษย์เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้นทำให้ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านการคิด และการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม

แมกกราธ (McGrath. 1970 : 14) อธิบายว่า ความเครียด นอกจากจะเป็นเรื่องของอารมณ์ (emotion) ของบุคคลแล้ว ยังเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของอินทรีย์ (organism) กับสภาพแวดล้อมซึ่งมีนัยว่าเป็นสภาพแวดล้อมที่สุดขั้ว (extreme environment)

ฟิชเบิน (Fishbein. 1975 : 1225 - 1226) อธิบายว่า ความเครียดเป็นภาวะตึงเครียด หรือภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกายหรือจิตใจ สิ่งกดดันอาจเป็นเหตุการณ์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคลหรือเป็นเพียงแต่สิ่งที่คุกคามทางจิตใจ

เวบสเตอร์ (Webster. 1976 : 1801) ให้ความหมายของความเครียดว่า หมายถึง แรงกดดันที่มีต่อร่างกายและมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย

โรเบอท์ส (Roberts. 1978 : 99) ได้อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มพฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล มีความคับข้องใจ โกรธ ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ หรือมีความลำบากในการพิจารณาและตัดสินใจ

ลักแมนน์ และ สอรินสัน (Luckmann and Sorenson. 1980 : 10) ได้สรุปความหมายของความเครียดไว้ดังนี้

1. หมายถึง สิ่งที่มาคุกคามหรือพยายามที่จะทำลายบุคคล
2. หมายถึง สิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จไม่เพียงพอในสิ่งที่เป็นการต้องการขั้นพื้นฐาน
3. หมายถึง สิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์
4. หมายถึง สิ่งที่มาคุกคามมนุษย์ทำให้สภาวะทางร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล

โพลเวลล์ (Powell. 1983 : 63) อธิบายว่า ความเครียด หมายถึงเหตุการณ์ใด ๆ ที่เข้ามากระทบความสมดุลของร่างกาย และอารมณ์ จนทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองอันไม่น่าพึงพอใจ (unpleasant reaction) ซึ่งอาจเป็นความวิตกกังวลหรือความไม่สบายทางร่างกาย (body discomfort)

ลาซารัส และ โฟลค์แมน (Lazarus and Folkman. 1984 : 21) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะถูกประเมินโดยบุคคลว่าเป็นสิ่งที่มาคุกคามหรือทำให้บุคคลอยู่ในอันตราย

ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และเฮเคเลอร์ (Farmer, Monahan, and Hekeler. 1984 : 14) อธิบายว่า เป็นระดับความวิตกกังวล (anxiety) ที่บุคคลรับรู้ขึ้นเนื่องมาจากภาวะการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในภาวะการณ์เดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดแตกต่างกัน ความเครียดยังแบ่งได้เป็น 2 ชนิดคือ ความเครียดทางบวก ซึ่งเป็นผลดีช่วยผลักดันบุคคลให้ไปสู่ความสำเร็จได้และความเครียดทางลบ ดังนั้นความเครียดทั้ง 2 ชนิดจึงแตกต่างกัน

มาสลาซ (Maslach. 1990 : 54 - 55) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ 3 ความหมายดังนี้

1. ในความหมายตัวกระตุ้น (stimulus definition) ความเครียด คือ แรงกระตุ้นจากภายนอก ที่เป็นสาเหตุให้เกิดปฏิกิริยาของความเครียดในแต่ละบุคคลและถ้าเกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแล้ว ความเครียดลดลงจนถึงหมดไปภายในขอบเขตที่แต่ละบุคคลยอมรับได้บุคคลนั้นก็กลับเข้าสู่สภาวะปกติของร่างกายและจิตใจ

2. ในความหมายของการตอบสนอง (response definition) พิจารณาในรูปแบบของปฏิกิริยาของสรีรวิทยาและจิตวิทยาความเครียด คือการตอบสนองภายในร่างกายต่อสิ่งที่มาคุกคามจากภายนอก แต่อย่างไรก็ตามความเครียดในความหมายของการตอบสนองไม่สามารถอธิบายความแตกต่างของแต่ละบุคคลได้อย่างเด่นชัด

3. ในความหมายรวมทั้งตัวกระตุ้นและการตอบสนอง (stimulus and response approaches) ความเครียด คือลำดับขั้นตอนของปฏิริยาระหว่างตัวกระตุ้นทางด้านสิ่งแวดล้อมกับการตอบสนองของแต่ละบุคคลซึ่งจะเน้นไปถึงความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม โดยเน้นขบวนการทางด้านจิตวิทยา เช่น การรับรู้และการนึกคิด ซึ่งความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ความต้องการจากภายนอกเกินขีดความสามารถที่จะรับได้ของแต่ละบุคคล

กิลดาโน, อีเวอรี และดูเซค (Girdano, Everly and Dusek. 1993 : 7) อธิบายว่าความเครียดคือ ปฏิริยาของร่างกาย หรือสิ่งที่มากระตุ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถทำให้ระบบของร่างกายเกิดความเมื่อยล้าจนถึงทำหน้าที่ผิดปกติและเกิดโรคได้ในที่สุด

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่าความเครียดคือ ภาวะกดดันหรือคุกคามต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความเบื่อหน่ายในการปฏิบัติงาน ตลอดจนอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

การศึกษาเกี่ยวกับความเครียด

อเวอรี่ เบเคอ และคาน (Avery, Baker and Kane. 1984 : 283 - 284) ได้อธิบายการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดไว้ดังนี้

1. การศึกษาด้านชีววิทยา (biological approaches) นักวิจัยทางด้านชีววิทยาได้ศึกษาเกี่ยวกับการตอบสนองของร่างกายต่อความเครียดที่เกิดขึ้น โดยพิจารณาในด้านการเปลี่ยนแปลงความดันโลหิต ระดับกลอเรสเตอรอล อัตราการเต้นของหัวใจ ระดับการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในร่างกาย โดยมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาวิจัย เพื่อหาผลกระทบที่น้อยที่สุดที่เกิดจากความเครียด และหาทางแก้ไข โดยทางยา การออกกำลังกาย และการบำบัดด้วยวิธีอื่น ๆ

2. การศึกษาด้านสภาพแวดล้อม (environment approaches) ศึกษาเกี่ยวกับผลของความเครียดจากสภาพแวดล้อมที่มีต่อบุคคล นักพฤติกรรมศาสตร์จำนวนมากกล่าวว่า สภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการส่งเสริมให้เกิดความเครียด สภาพแวดล้อมในการทำงาน เช่น ความต้องการที่คงที่ของแต่ละบุคคล การทำงานหนักเกินไปไม่อยู่ในสายตาของหัวหน้างาน ปัจจัยทางด้านกายภาพของที่ทำงาน บุคคลในครอบครัว ความหวังในชีวิตการทำงาน

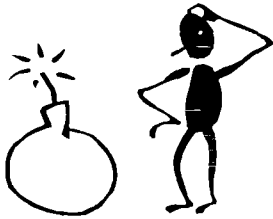
3. การศึกษาด้านจิตวิทยา (psychodynamic approaches) จะเน้นในเรื่องการกระตุ้นความคิด ความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งอาจจะเกิดจากความขัดแย้งจากจิตใต้สำนึกของบุคคลนั้น ฟรอยด์ (Freud) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภทคือ

3.1 ความวิตกกังวลในวัตถุประสงค์ (objective anxiety) คือ การตื่นตัวในการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามจากสภาพแวดล้อม เช่น เมื่อบุคคลตกงาน

3.2 ความวิตกกังวลทางประสาทอย่างรุนแรง (neurotic anxiety) หรือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเอง (free - floating anxiety) ทั้งนี้เพราะ บุคคลจะมีทุกข์เนื่องจากไม่สามารถหาสาเหตุของความวิตกกังวลได้ ความวิตกกังวลทั้ง 2 ชนิด จะทำให้เกิดความเครียดขึ้น โดยที่ความวิตกกังวลทางประสาทอย่างรุนแรงจะเกิดจากความขัดแย้งจากจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคล

4. การศึกษาด้านความรู้ (cognitive approaches) นักจิตวิทยาชี้ให้เห็นถึงผลของความเครียดจะเปลี่ยนแปลงไปตามการรับรู้ของแต่ละบุคคลซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์และวิธีการในการเผชิญความเครียดของบุคคลเหล่านั้น

ซีลยี (Selye อ้างอิงมาจาก Girdano, Everly and Dusek. 1993 : 40 - 42) ผู้ซึ่งริเริ่มศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับโรคต่าง ๆ ในปี ค.ศ. 1926 ได้ทำการทดลองให้สารกระตุ้นเข้าไปในสัตว์ทดลอง พบว่า สัตว์ได้แสดงอาการต่าง ๆ ออกมาในเวลาเดียวกัน เช่น มีการทำงานและการขยายตัวเพิ่มขึ้นของต่อมต่าง ๆ และมะเร็งในระบบย่อยอาหารในลำไส้เล็ก เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้ พบว่า เกิดขึ้นเช่นเดียวกันกับเมื่อร่างกายตอบสนองต่อสาเหตุทำให้เกิดความเครียด เช่น ความร้อน ความเย็น การติดเชื้อ และสาเหตุอื่น ๆ ซึ่งอาการนี้ ซีลยี เรียกว่า The Biological Stress Syndrome หรือ The General Adaptation Syndrome (GAS) ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะคือ ระยะตกใจ ระยะต่อต้าน และระยะหมดกำลัง



1. ระยะตกใจ (alarm phase) จะเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีภายในร่างกาย ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับตัวทำให้เกิดความเครียดครั้งแรก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้แก่ การเพิ่มของ อะดรีนาลิน (Adrenaline) การเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิตสูงขึ้น การลดลงของกระบวนการย่อยอาหาร เป็นต้น

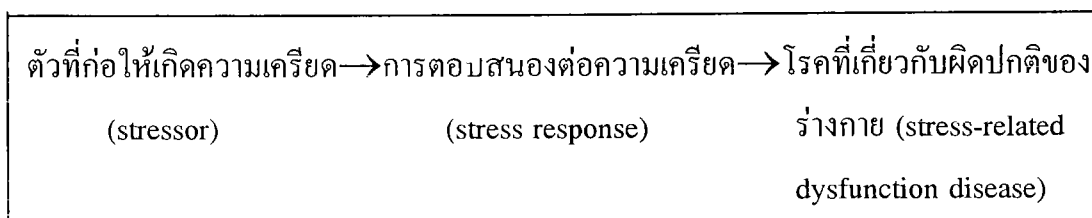


2. ระยะต่อต้าน (resistance phase) เกิดขึ้นเมื่อระยะตกใจหมดไปแล้ว และเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยการปรับตัวด้วยวิธีการต่าง ๆ



3. ระยะหมดกำลัง (exhaustion phase) เกิดขึ้นเมื่อพลังงานในการปรับตัวเพื่อต่อต้านความเครียดถูกใช้ไปมากทำให้ร่างกายหมดกำลัง หรือเกิดเป็นโรคหรือมีระบบอวัยวะบางอย่างทำหน้าที่ผิดปกติหรืออาจถึงตายได้ หรืออาจเข้าสู่วงจรหรือมีระบบอวัยวะบางอย่างทำหน้าที่ผิดปกติหรืออาจถึงตายได้ หรืออาจเข้าสู่วงจร GAS อีกครั้งหนึ่งเพื่อใช้วิธีการใหม่ในการต่อต้านกับความเครียดที่เกิดขึ้น

กิลดาโน อีเวอลี และ ดูซีค (Girdano, Everly and Dusek. 1993 : 7 - 8) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดจากภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวที่ก่อให้เกิดความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และโรคที่เกี่ยวกับความผิดปกติของร่างกาย ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและโรคที่เกิดขึ้น

สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีอยู่มากมายหลายประการแตกต่างกันออกไป เนื่องจากธรรมชาติของความเครียดคือ สถานการณ์หนึ่ง ๆ ไม่ทำให้เกิดระดับความเครียดในบุคคลอย่างเท่าเทียมกัน จึงมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ต่าง ๆ กันดังนี้

สาเหตุของความเครียดนั้น ชูทิตซ์ ปานปรีชา (2529 : 486 - 488) ได้อธิบายว่าเกิดจากสาเหตุต่อไปนี้คือ

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิดคือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานมาอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่ค่อยอยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลายหรือทำงานไม่ดี เสียน้ำ เสียเลือด เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายใช้พลังงานมาก เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลียอ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้คือ

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้าทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจ เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้นเกิดความเครียดขึ้นมาได้

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียดได้คือ

1) เป็นคนจริงจังกับชีวิต (perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานสูงกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักทุกอย่างด้วยตัวเอง จึงเกิดความเครียดได้ง่าย

2) เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

3) เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่นคนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิด คำแนะนำและกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความวิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

2. สาเหตุจากภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การตกงาน หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่งหรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่าในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (psychological imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากนักน้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ ๆ มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ปลดเกษียณอายุใหม่ ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทำให้ต้องปรับตัว ก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันโดยไม่คาดคิดหรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่หรืออพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่ว่าจะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ น้ำท่วม และไฟไหม้รุนแรง ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดัน บีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

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

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

ทวีป อภิสิทธิ์ (2532 : 22 - 23) ได้กล่าวถึงสาเหตุแห่งปัญหาของความเครียดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นแก่คนทำงานราชการหรือหน่วยงานต่าง ๆ ดังนี้

1. การมีงานทำมากเกินไป คนที่ทำงานหนัก ทำงานมากเกินไป ชนิดที่เรียกว่าหามรุ่งหามค่ำ ทำให้เกิดความเครียดในอารมณ์ขึ้นได้ เพราะคนเรามิใช่เครื่องจักร จึงต้องการพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอสุขภาพกายก็จะเสื่อมโทรม และสุขภาพจิตก็จะเสื่อมโทรมตามไปด้วย ยิ่งถ้าต้องทำงานหนักอยู่ท่ามกลางคนอื่นที่เขาสบาย ไม่หนักไม่เหนื่อย แล้วยังได้ดี มีหน้าที่การงานก้าวหน้าไปไกลด้วยแล้วก็จะยิ่งเพิ่มความเครียดทางอารมณ์มากขึ้น จนถึงขั้นอาจเป็นโรคจิตประสาทเอาได้ง่าย ๆ

2. การมีงานทำน้อยเกินไป คนที่มีงานทำน้อยเกินไปก็เช่นเดียวกัน เมื่อคนมีเวลาว่างมาก ความคิดจิตใจของคนที่ไม่ค่อยมีงานทำก็จะฟุ้งซ่าน คิดไปต่าง ๆ นานา มีเวลานั่งซบซิบนินทาว่าร้ายคนอื่น นั่งดูคนอื่นที่ทำงานแล้วจับเอาข้อผิดพลาด บกพร่องมาเป็นข้อกล่าวอ้างตำหนิผู้อื่นได้ การคิดฟุ้งซ่าน นินทาว่าร้าย อิจฉาริษยาผู้อื่น คอยจ้องจับผิดผู้อื่น เช่นนี้ก็ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ขึ้นอยู่กับผู้ที่ฟุ้งซ่านนั้น ๆ ได้เช่นเดียวกัน

3. การเลื่อนชั้น เลื่อนตำแหน่งที่ไม่เหมาะสม เช่น มีการวิ่งเต้น เล่นพรรคเล่นพวกโดยไม่คำนึงถึงอาวุโส และความสามารถจนน่าเกลียด ทำให้ผู้อยู่ในข่ายที่จะได้รับการพิจารณาให้เลื่อนชั้นเลื่อนชั้นตามสมควรจะได้ไม่ได้ การกลั่นแกล้งกันโดยเหตุส่วนตัวที่ไร้วัฒนธรรม เหล่านี้ล้วนสร้างความเครียดทางอารมณ์ให้กับผู้เกี่ยวข้องที่มีผลกระทบเป็นสาเหตุให้เสียสุขภาพจิตได้ทั้งสิ้น

4. การถูกตัดทอนผลประโยชน์ที่เคยได้รับ ผลประโยชน์ที่เคยได้รับอยู่จะด้วยความถูกต้องเป็นธรรมหรือไม่ก็ตาม แต่อยู่ ๆ ผลประโยชน์ที่เคยได้รับอยู่นั้นถูกตัดทอนลงไป หรือกลับไม่ได้เหมือนอย่างเคย ผู้ที่ถูกตัดทอนผลประโยชน์ที่เคยได้ลงไปในนั้นก็จะเกิดความเครียดทางอารมณ์มากเพราะคิดมาก อาจถึงขั้นเสียสุขภาพจิตได้ ยกตัวอย่างเช่น ข้าราชการผู้ใหญ่ท่านหนึ่งรับราชการด้วยดีโดยตลอด ครั้นต่อมาเกิดไปพลาดเพราะลูกน้องทำไม่ถูกต้อง และพลอยทำให้ตนเองในฐานะผู้บังคับบัญชาต้องมัวหมองถูกลงโทษตัดเงินเดือนด้วย เกิดความเครียดคิดมากจนกระทั่งในที่สุดใช้ปืนยิงตัวตาย เป็นต้น

5. ความไม่แน่นอนของงานที่ทำ คนที่ทำงานอะไรแล้วไม่รู้อนาคตว่าวันนี้หรือวันพรุ่งนี้หน่วยงานหรือบริษัทที่ตนทำงานอยู่นั้นจะต้องล้มเลิก หรือหยุดกิจการไปหรือไม่ เช่นนี้ผู้ทำงานในหน่วยงานหรือบริษัทห้างร้านเช่นนี้ก็ควรจะมีอารมณ์เครียดและไม่เป็นอันทำงานกันอย่างมีขวัญและกำลังใจอย่างแน่นอน

6. ความไม่ชัดเจนของหน้าที่การงานที่ทำ คนที่ทำงานแล้วไม่รู้วาทบทพหน้าที่ของตนจะต้องทำและรับผิดชอบอะไรอย่างนั้น ไม่รู้ว่าสิ่งที่ตนทำไปผิดหรือถูก ไซ้บทพพหน้าที่ของตนหรือไม่ ในที่สุดก็จะเกิดความเครียดในการทำงานได้ เพราะบางครั้งก็อาจจะไปทำบทพพหน้าที่ที่ไม่ใช่ของตน และทำให้เกิดกระทบกระทั่งขัดแย้งกับผู้อื่น จนเกิดเป็นเหตุให้เกิดความเครียดในอารมณ์ขึ้นมาได้โดยง่าย

7. การมองไม่เห็นอนาคตในการทำงานตรงจุดที่ทำอยู่นั้น คนที่เข้าสู่ระบบงานแล้วต้องจมปลักอยู่กับหน้าที่การงานนั้น ๆ โดยมองไม่เห็นช่องทางว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือก้าวหน้าในหน้าที่การงานไปเป็นขั้นตอนอย่างไรหรือไม่นั้น ต่อให้คนที่ทำใจได้ก็คงไม่มีใครไม่เกิดอารมณ์เครียดในการปฏิบัติงานซ้ำซากจำเจ และมองไม่เห็นอนาคตความก้าวหน้าเช่นนั้นได้ ยิ่งถูกเก็บกดอารมณ์เครียดไว้มาก ๆ และเป็นเวลานานก็อาจถึงขั้นเป็นโรคจิตประสาทได้เช่นกัน

8. สัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ดีพอ การที่สัมพันธภาพในการทำงานของบุคคลใดบุคคลหนึ่งกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นระหว่างผู้บังคับบัญชากับบุคคลนั้นหรือระหว่างผู้ร่วมงานกับบุคคลนั้นไม่ดีพอก็ตาม ย่อมก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ขึ้นได้กับผู้นั้น รวมทั้งผู้ร่วมงานด้วย และยังถ้าสัมพันธภาพระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ร่วมงานเลวร้ายถึงขั้นเข้า

หน้ากันไม่ติดแล้ว ความเครียดทางอารมณ์ก็อาจจะทวีความรุนแรงถึงขั้นกลายเป็นโรคจิตประสาทได้โดยง่าย

ความเครียดทางอารมณ์ของคนในหน่วยงานต่าง ๆ ดังกล่าวนี้อาจมีผลกระทบไปถึงผลงานในหน้าที่การงานของผู้ที่มีความเครียดทางอารมณ์นั้น ๆ ทำให้งานขาดคุณภาพและประสิทธิภาพได้

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) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจ 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 ซึ่งหมายถึงความรู้สึกละประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงการคาดหวังในอนาคต

มาสลาซ (Maslach. 1990 : 59 - 60) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดในการทำงานได้เป็น 2 ชนิดคือ

1. สาเหตุจากสภาพแวดล้อม แบ่งได้เป็น

- 1.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น เสียง ความร้อน ความเย็น มลภาวะทางอากาศ

- 1.2 โครงสร้างของงาน ได้แก่ ชั่วโมงทำงาน หรือการทำงานกะ การทำงานแบบต่อเนื่องบนสายพาน ปริมาณงาน เช่น งานมาก หรือยากเกินไป บทบาทในการทำงาน เช่น ความคลุมเครือ หรือความขัดแย้งในบทบาทและการตัดสินใจ

- 1.3 ความสัมพันธ์กับหัวหน้างาน หรือเพื่อนร่วมงานหรือลูกน้อง

2. สาเหตุจากบุคคล ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล เช่น อายุ เพศ การศึกษา เป็นต้น และบุคลิกภาพแบบ A ได้แก่ การแข่งขัน ความก้าวร้าว และไม่อดทน

นอกจากนี้ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุส่วนบุคคล ที่ทำให้เกิดความเครียดในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. อายุ บุคคลที่มีอายุมากขึ้นจะมีประสบการณ์กับบุคคลหลายประเภท มีวุฒิทางอารมณ์สูงขึ้น มองชีวิตกว้างไกล และลึกซึ้งมากขึ้น สามารถปรับตัวได้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เป็นจริงได้ดีกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า (Maslach. 1986 : 60)

2. เพศ โดยธรรมชาติเพศหญิงมีแนวโน้มเป็นคนที่มีความวิตกกังวลง่าย จึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าหรือมากกว่าเพศชาย (Brow and Moberg. 1980 : 185)

3. สถานภาพ คนที่มีครอบครัวและคนโสดจะให้ความสำคัญในงานแตกต่างกันกับคนที่มีครอบครัวแล้ว และคนที่มีครอบครัวแล้วจะไม่ทุ่มเที้งานเป็นสาระสำคัญของชีวิตเพียงประการเดียว แต่มีความต้องการจะประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัว จึงมีความทะเยอทะยานแข่งขันและแสวงหาความก้าวหน้าในงาน ซึ่งเสี่ยงกับความล้มเหลวและผิดหวังน้อยกว่าคนโสด และการมีครอบครัวที่ดี เข้าใจและให้ความสนับสนุนในเวลาที่เหมาะสมจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีเพื่อนร่วมทุกข์ ร่วมสุข และมีการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพ ในขณะที่คนโสดจะอุทิศเวลาและกำลังความสามารถให้กับการทำงานและความก้าวหน้าในการทำงาน (สุภาพรรณ โคตรจรัส. 2535 : 350 - 351)

4. วุฒิการศึกษา ผู้ที่มีประสบการณ์การศึกษาสูงจะมีเหตุผล มีผล มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถพิจารณาแก้ไขปัญหา ตัดสินใจได้ดีกว่าผู้ที่มีประสบการณ์ศึกษาน้อย และผู้ที่มีการศึกษาสูงสามารถปรับตัวได้ดีเมื่อเผชิญกับความเครียด (ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. 2533 : 44)

5. ประสบการณ์ ในช่วงแรกของการทำงานเป็นช่วงเวลาที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดได้สูง เนื่องจากจะมีความกระตือรือร้นในการทำงานและมีความคาดหวังในการทำงานสูง แต่เนื่องจากยังขาดประสบการณ์ ขาดทักษะในการปฏิบัติงาน และขาดแนวทางการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ทำให้ไม่สามารถทำงานได้สำเร็จตามที่คาดหวังไว้ จึงรู้สึกท้อแท้และผิดหวังจนเกิดความเครียด (ฟาริดา อับราฮิม. 2533 : 197)

จากสาเหตุการเกิดความเครียดที่นักวิชาการต่าง ๆ ได้กล่าวไว้ สามารถสรุปได้ว่า การเกิดความเครียดนั้นมาจากสาเหตุใหญ่ 2 ประการคือ

1. สาเหตุจากตัวบุคคลเอง ซึ่งได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพ ภูมิการศึกษา ประสบการณ์ทำงาน ประสบการณ์ในชีวิต บุคลิกภาพ ความคับข้องใจ ความรู้สึกสูญเสียและรู้สึกผิด ความเจ็บปวดทางด้านร่างกายและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

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

อาการของความเครียด

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะมีปฏิกิริยาอาการต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความเครียดนั้น อาการเหล่านี้ได้แก่ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หงุดหงิด เบื่อหน่าย เบื่ออาหาร เป็นต้น ซึ่ง จำลอง คิชยวนิช (2520 : 466) ได้อธิบายว่า เมื่อบุคคลใดมีความเครียดเกิดขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ 2 ลักษณะคือ

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

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

ณรงค์ สุภัทรพันธุ์ (2523 : 35) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นจะแสดงให้เห็นเราได้หลายทางด้วยกันคือ

1. แสดงออกทางจิตใจ โดยจะรู้สึกหงุดหงิด เกร่งเกรียด อึดอัดภายในใจ
2. แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น ปวดหัว ใจสั่น ใจหวิว หายใจไม่สะดวก แน่นท้อง บางคนอาจรู้สึกหัวใจเต้นแรง ท้องเดิน ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออกร้อนชาวูบวาบตามตัว ตามมือ แขน ขา ฯลฯ

3. แสดงออกทางด้านพฤติกรรม เช่น ทำทางตื่นเต้น กระสับกระส่าย มือสั่น นั่งไม่ติด สูบบุหรี่จัดขึ้น นอนไม่หลับ ตกใจง่าย สะดุ้งง่าย ฯลฯ

สำหรับ พระธรรมราช ทรัพย์ะประภา (2529 : 39 - 40) ได้กล่าวเน้นให้ทราบถึงโอกาสที่จะมีความเครียดเกิดขึ้นโดยตรวจสอบจากสัญญาณเตือนภัยจากร่างกายและจิตใจของตัวเองดังต่อไปนี้

สัญญาณแสดงความเครียดทางกาย

1. น้ำหนักตัวลดหรือเพิ่มขึ้นจนผิดปกติ
2. ความดันโลหิตสูงเกินกว่า 150/100 ในอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป
3. เบื่ออาหาร
4. อากรับประทานอาหารเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น
5. เจ็บเสียวหน้าอกอยู่เป็นประจำ (จนนึกเอาเองว่าเป็นโรคหัวใจ)
6. ท้องร่วงหรือท้องผูกอยู่เป็นประจำ
7. นอนไม่หลับ หลับยาก หลับ ๆ ตื่น ๆ ฝันร้ายหรือละเมอเพื่อพอกอยู่เป็นประจำ
8. รู้สึกเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียมากเกินไปทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ทำอะไรมากนัก
9. ปวดศีรษะข้างเดียวบ่อย ๆ จนมีอาการเหมือนโรคไมเกรน
10. กินยาแก้ปวดศีรษะหรือยาบางอย่างทุกวันโดยไม่จำเป็น
11. รู้สึกอึดอัดทั้ง ๆ ที่ไม่ได้รับประทานอาหาร
12. หายใจขัด ๆ หรือหายใจไม่สะดวก
13. เป็นลมหรือคลื่นไส้อาเจียนได้ง่าย
14. ร้องไห้โดยไม่มีเหตุอันสมควร
15. มีปัญหาทางเพศอยู่เป็นประจำ เช่น เบื่อหน่าย เย็นชา เสื่อมหรือหมดสมรรถภาพทางเพศ
16. กระสับกระส่าย ร้อนรน นั่งไม่ติดที่

เมื่อตรวจสอบสัญญาณทางกายเหล่านี้แล้วพบว่า มีอาการเหล่านี้เป็นประจำมากกว่า 2 ข้อขึ้นไป ก็แสดงว่ามีแนวโน้มที่จะมีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดทางด้านร่างกายขึ้นมาแล้ว

สัญญาณแสดงความเครียดทางจิตใจ

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

และเพื่อนร่วมงานโดยไม่มีสาเหตุอันสมควร

3. เบื่อชีวิต ท้อแท้ หมดอ้ายตายอยากในชีวิต
 4. ทนต่อปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตไม่ได้
 5. กลัวจะเป็นโรคมะเร็ง หรือโรคหัวใจ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เป็น
 6. กลัวความตายของตัวเองและของผู้ที่ตนรัก
 7. เก็บกดความโกรธเอาไว้เป็นเวลานานเกินสมควร
 8. ไร้อารมณ์ขันโดยสิ้นเชิง
 9. รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ถูกครอบครัวทอดทิ้ง ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น
 10. รู้สึกผิดหวัง ขมขื่น ว่าตนเองเป็นพ่อแม่ที่ล้มเหลว
 11. วิตกกังวลอยู่แต่เรื่องเงิน
 12. กลัววันหยุดสุดสัปดาห์
 13. ลังเลที่จะขอลาพักผ่อนหรือลาพักร้อนทั้ง ๆ ที่ควรจะลาอย่างยิง
 14. รู้สึกว่าไม่สามารถเล่าปัญหาของตนให้ใคร ๆ ฟังได้
 15. ขาดสมาธิในการทำงาน
 16. กลัวความสูง กลัวที่แคบ ๆ หรือกลัวฟ้าร้อง ฟ้าผ่า ทั้ง ๆ ที่ไม่ควรกลัว
- ถ้ามีอาการเหล่านี้เป็นประจำมากกว่า 4 ข้อ ก็แสดงว่ากำลังมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดทางจิตใจขึ้นมาแล้ว

การวัดความเครียด

สามารถทำได้ 2 วิธีดังนี้

1. การตรวจสอบทางชีวภาพ โดยใช้เครื่องมือไบโอฟีดแบค (Biofeed Back) ตรวจจับสัญญาณการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของ

หัวใจ ความดันโลหิต หรือความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ เครื่องมือนี้จะแปลงข้อมูลที่ได้รับจากร่างกายให้เป็นสัญญาณทันที เราจะทราบความเป็นไปภายในร่างกายของเราได้ การได้รับทราบเช่นนี้จะทำให้เราเรียนรู้ที่จะควบคุมในจุดนั้น ๆ ได้ ไบโอฟีดแบคเป็น การใช้เครื่องมือหรือเทคนิคอะไรก็ตามที่สามารถวัด หรือเข้าไปจับขบวนการทางร่างกาย แล้วบอกหรือขยายผลของการวัดให้ผู้นั้นทราบ

ชนิดต่าง ๆ ของไบโอฟีดแบค ที่ใช้วัดความเครียดมี 3 ชนิดคือ

1.1 ฟีดแบคของกล้ามเนื้อ (Muscle tension feedback) โดยใช้เครื่องมือที่เรียกว่า อิเล็กโตรไมโอกราฟ (Electromyograph EMG) เครื่องมือนี้จะวัดความเปลี่ยนแปลงของไฟฟ้าที่เกิดขึ้นปลายเส้นประสาทที่เชื่อมต่อกับกล้ามเนื้อ ไฟฟ้าที่เกิดขึ้นนี้ ทำงานในการควบคุมให้กล้ามเนื้อหดตัวเพื่อเคลื่อนไหวได้ ไฟฟ้าส่งผ่านจากเส้นประสาทไปยังกล้ามเนื้อทุกมัด การหดตัวพร้อมกันหลายมัดทำให้เกิดการเคลื่อนไหว EMG จะรับทราบและขยายสัญญาณประสาทที่จะไปกระตุ้นกล้ามเนื้อ ต่อจากนั้นยังแปลงเป็นสัญญาณให้ผู้วัดทราบด้วย

1.2 ฟีดแบคของอุณหภูมิ (temperature - blood flow - feedback) เป็นเครื่องมือวัดอุณหภูมิภายในร่างกาย เครื่องมือนี้จะสามารถรับรู้แม้แต่การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยในบริเวณเส้นรอบวงของเส้นเลือดใหญ่ที่ไปหล่อเลี้ยงเท้าและมือ

1.3 เครื่องวัดความต้านทานกระแสไฟฟ้าบนผิวหนัง (electrodermal response EDR) ผิวหนังบอกถึงความคิด อารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ผิวหนังมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีความเครียดจะมีเหงื่อออกมาก เครื่องมือที่ใช้ฟีดแบคนี้เรียกว่า Electrodermal response (EDR) เครื่องมือนี้ไม่ได้วัดเหงื่อโดยตรง แต่วัดความต้านทานกระแสไฟฟ้า โดยติด Electrode ไว้ที่นิ้ว และมีหลักว่าถ้าเหงื่อออกมากความต้านทานกระแสไฟฟ้าต่ำ แต่ถ้าเหงื่อออกน้อยหรือมือแห้งความต้านทานกระแสไฟฟ้าก็จะสูง เครื่องมือจะบอกค่าของความต้านทานกระแสไฟฟ้านี้ การทำงานของต่อมเหงื่อเป็นปฏิกิริยาของร่างกายอันแรกที่เราใช้จับเท็จ ปัจจุบันการจับเท็จวัดการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต การหายใจ และ EDR ทั้งอุณหภูมิ EMG และ EDR เป็นเครื่องมือมาตรฐานที่ใช้ในคลินิก วัตถุประสงค์หลักก็คือช่วยในการเรียนรู้การผ่อนคลายและควบคุมตนเอง

2. การตรวจสอบทางจิตวิทยา โดยใช้แบบสอบถามวัดอาการหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น แบบสอบถามปัญหาสุขภาพจิต General Health Questionnaire (GHQ) พัฒนาโดย Goldberg (1972) เป็นแบบสอบถามที่ใช้ค้นหาปัญหาสุขภาพจิตในชุมชนหรือในสถานบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ GHQ ถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวาง ปัจจุบันมีการแปล GHQ เป็นภาษาต่าง ๆ ไม่ต่ำกว่า 38 ภาษา รวมทั้งภาษาไทย มีการศึกษาตรวจสอบความถูกต้องของ GHQ มากมาย ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศกำลังพัฒนา

GHQ ประกอบด้วยข้อคำถามที่ถามผู้ตอบถึงอาการ ปัญหา หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยมีคำตอบให้เลือกตอบตามระดับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น

ระดับของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้ว่าจะมีสาเหตุอันเดียวกัน แต่ระดับความเครียดของบุคคลจะแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับการรับรู้และความสามารถในการปรับตัวของบุคคลนั้น

มัลลิกา (2535 : 15 - 16) ได้แบ่งความเครียดของบุคคลออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับเล็กน้อย (mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในช่วงสั้น ๆ อาจแค้นาที่หรือชั่วโงมเท่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องถึงสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น อาจเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน การมาไม่ทันเวลานัด

2. ความเครียดระดับปานกลาง (moderate stress) เป็นความเครียดชนิดรุนแรงกว่าชนิดแรก อาจใช้เวลาเป็นชั่วโงม หรือหลายชั่วโงมจนกระทั่งเย็น เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับรุนแรง (severe stress) ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน เป็นปี เช่น การตายของบุคคลใกล้ชิด ความเจ็บป่วยที่รุนแรง

ระดับของความเครียดที่ให้ประโยชน์สูงสุดเป็นสิ่งที่สำคัญ ณ ระดับนี้ ความเครียดจะให้ประโยชน์แก่บุคคลมากที่สุด แต่ละคนจะมีระดับความเครียดที่เหมาะสมเป็นของตนเอง ถ้าความเครียดมีสูงกว่าระดับนี้มาก ๆ บุคคลนั้น ๆ จะกลายเป็นคนจับตัน

ชนปลายไม่ได้และนาน ๆ เข้าจะหมดสมรรถภาพในการทำงานไปเลย แต่ถ้าหากเขามีความเครียดต่ำกว่าระดับนี้ บุคคลจะไม่ตระหนักถึงความสามารถที่แท้จริงของเขา และบุคคลควรพยายามดำเนินชีวิตหรือทำงานโดยระมัดระวังให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม ในเรื่องของความเครียด ถ้าบุคคลใดสามารถทำได้เช่นนี้บุคคลนั้นจะเป็นคนที่มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงและมีความสุขในชีวิต ระดับต่าง ๆ ของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลได้มากหรือเกี่ยวข้องสามารถแบ่งได้ดังนี้ (มัลลิกา. 2535 : 17)

1. ความเครียดระดับเล็กน้อย จะเพิ่มความสามารถในการทำงานได้สูงยิ่งขึ้น และสร้างความสุขใจให้กับมนุษย์มากมายจนเกินความสำเร็จที่ได้รับ
 2. ความเครียดระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรม และอาจนำไปสู่การกระทำในลักษณะที่ทำอะไรซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ได้แก่ กินมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ และติดยาเสพติด เป็นต้น
 3. ความเครียดระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดพฤติกรรมอ้าว้าง รุนแรงถึงบ้า ดีเดือดหรือซึมเศร้าหรือถึงกับวิกลจริตไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้
- สรุปได้ว่า ความเครียด แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ความเครียดระดับเล็กน้อย ระดับปานกลาง และระดับรุนแรง

ผลของความเครียด

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 491 - 494) กล่าวถึงผลของความเครียดที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของคน โดยกล่าวว่าธรรมชาติของคนมีการปรับตัว มีความสามารถควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ในสมดุล (psychological equilibrium) หรือเป็นปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และปล่อยให้มีอยู่นานต่อไปเกินความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับตัว ควบคุมหรือคงทนต่อไปได้จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ได้ดังต่อไปนี้

1. ผลเสียต่อร่างกาย ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดความแปรปรวน และผิดปกติได้หลายชนิดดังนี้

1.1 ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกแรงทำงานเลยก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกายทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักจะเป็นหวัด ป่วยเป็นโน่นเป็นนี่เล็ก 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) ทั่วตัว เกร็งตัวขณะเครียด

1.2.2 ปวดศีรษะข้างเดียวหรือเรียกว่าไมเกรน (Migrain Headache) เนื่องจากหลอดเลือดในสมองขยายตัว เวลามีความเครียด

1.2.3 ความดันโลหิตสูง ความเครียดทำให้เส้นเลือดหดตัวเล็กน้อย ตามคำสั่งของสมองและจากการสารเคมีที่ถูกขับจากต่อมไร้ท่อ ความดันจะเพิ่มขึ้นทีละน้อย ๆ โดยที่เจ้าตัวไม่รู้ มักพบในกลุ่มคนที่รับผิชอบในระดับงานสูง บางคนเรียกโรคนี้ว่า “โรคผู้บริหาร”

1.2.4 หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน (Coronary Heart Disease) จัดเป็น “โรคผู้บริหาร” เช่นกัน

1.2.5 แผลในกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้น เวลาเครียดจะมีความแปรปรวนของจิตใจ ส่งผ่านไปทางระบบประสาทอัตโนมัติ ไปควบคุมกระเพาะ ทำให้มีการหลั่งน้ำย่อยออกมาในกระเพาะมากขึ้น น้ำย่อยมีความเป็นกรดมาก เมื่อกระเพาะมีการคั่งอยู่ยาวนาน ๆ เข้าจะกัดกระเพาะและลำไส้เล็กเกิดเป็นแผล มีอาการปวดท้องขึ้นได้

1.2.6 โรคอื่น ๆ ในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด อาหารไม่ย่อยเนื่องจากความเครียดทำให้ลำไส้ไม่สามารถดูดซึมอาหารได้ตามปกติ ลำไส้บีบตัว ทำให้ปวดท้องเป็นพัก ๆ ลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวมากกว่าปกติ ทำให้ถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ ได้

1.2.7 หอบหืด ความเครียดมีผลทำให้หลอดลมเล็ก ๆ ที่อยู่ในปอดบีบตัว ทำให้หายใจไม่สะดวก

1.2.8 อวัยวะเพศไม่ทำงาน ไม่มีความรู้สึกทางเพศ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีความสุข ทำให้ไม่สนใจเรื่องเพศ ความรู้สึกทางเพศหมดไป

1.3 สิว ความเครียดทำให้ผิวหนังผลิตเคราติน (Keratin) เพิ่มขึ้น เคราตินเป็นต้นเหตุทำให้เกิดสิบนบนใบหน้า นอกจากนี้ความเครียดทำให้คนชอบเกาชอบแกะหรือแคะผิวหนัง ทำให้มีสิวเพิ่มมากขึ้น

1.4 ผมหงอกเร็วขึ้น ผมร่วงมากขึ้น ความเครียดทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณศีรษะหดตัว ทำให้ผิวหนังบริเวณศีรษะมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลงหรือไม่เพียงพอ เป็นผลให้เส้นผมบริเวณศีรษะขาดอาหารจึงเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือร่วงหลุดจากศีรษะได้

1.5 การใช้สารอาหารของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ความเครียดทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายใช้แร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม วิตามินซี และวิตามินบีรวมเพิ่มขึ้น จึงทำให้ร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรตหรืออาหารจำพวกแป้ง ผลไม้ ผัก และนม เพิ่มมากขึ้น

1.6 ต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลิน (Adrenaline) และคอร์ติโซน (Cortisone) เพิ่มขึ้น อะดรีนาลินมีฤทธิ์ไปกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วและแรงขึ้น ทำให้ขณะเครียดมีอาการใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว คอร์ติโซนมีฤทธิ์ทำให้หลอดเลือดเล็ก ๆ - บีบตัวเกิดความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

1.7 แก่เร็ว แก่ก่อนวัย อายุสั้น ความเครียดมีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปของคน คนที่มีความเครียดสูงและมีระยะเวลาอยู่นานจะดูแก่เร็วและแก่ก่อนวัย ผู้ทำงานระดับบริหารตำแหน่งสูง ๆ จะมีลักษณะดังกล่าว

1.8 ความเครียดทำให้คนอายุสั้น เนื่องจากความเครียดทำให้ทุกส่วนของร่างกายทำงานหนัก สึกหรือเสื่อมโทรมมาก สุขภาพกายและสุขภาพจิตเลวลง ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคที่เป็นอันตรายถึงชีวิต เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

2. ผลเสียต่อจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่ ความเครียดทำให้จิตใจและชีวิตความเป็นอยู่แปรปรวนและเกิดความผิดปกติได้หลายชนิด ดังนี้

2.1 ชีวิตไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจไม่เบิกบาน เสมือนถูกบีบคั้นทางใจ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ ใจน้อย อารมณ์เสียได้ง่าย มักจะหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งเร้าที่เคยให้ความสุข

2.2 นอนไม่หลับ ความเครียดทำให้จิตใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน คิดไปต่าง ๆ นานา กิดวกไปเวียนมา ความคิดจับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่สามารถหาข้อสรุปและหยุดความคิดได้ คิดทั้งเวลาทำงาน ยามว่าง ยามพักผ่อน ไม่ว่ากลางวันหรือกลางคืน จึงทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ

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

2.4 เกิดความกลัวสุดขีด และหมดอาลัยตายอยากจากสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยฉับพลัน

2.5 ดิดสุราและยาเสพติด การติดสุราและยาเสพติดเป็นทั้งเหตุและเป็นทั้งผลของความเครียด ผู้ที่มีความเครียดและไม่รู้จักระบายหรือจัดการความเครียดได้ถูกต้อง อาจหันไปใช้วิธีดื่มสุราใช้ยาเสพติด

2.6 อุบัติเหตุ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจหมกมุ่นครุ่นคิด ใจลอย ทำให้ความสนใจ สมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไป การตัดสินใจล่าช้า หรือผิดพลาดได้

2.7 การฆ่าตัวตายหรือฆ่าผู้อื่น ความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแอ อาจทำให้ทำอะไรหุนหันพลันแล่นหรือทำไปชั่ววูบ ฆ่าผู้อื่นจากอารมณ์โกรธ หรือเมื่อเกิดอารมณ์ซึมเศร้าขึ้นมา มีความอยากตาย ก็อาจตัดสินใจฆ่าตัวเองแม้กระทั่งลูกเมีย โดยไม่สามารถมีสติพิจารณา ไตร่ตรอง ยับยั้งชั่งใจก่อนทำได้

พสุ เดชะรินทร์ (2536 : 87 - 88) กล่าวว่า ผลของความเครียดนั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีของความเครียดนั้นจะช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการทำงาน แต่คนส่วนใหญ่เมื่อนึกถึงความเครียดแล้ว จะนึกถึงแต่ในทางที่ไม่ดีมากกว่า ความเครียดนั้นสามารถก่อให้เกิดปัญหากับบุคคลที่เกิดความเครียดนั้น และกับองค์กรที่บุคคลผู้นั้นทำงานอยู่ด้วยดังนี้

1. ผลกระทบต่อตัวบุคคล

1.1 ด้านพฤติกรรม ความเครียดอาจก่อให้เกิดความเบี่ยงเบนพฤติกรรม โดยมีการแสดงพฤติกรรมในลักษณะที่ผิดแปลกไปจากธรรมดา ซึ่งอาจจะมีผลต่อตนเอง และบุคคลรอบข้างด้วย เช่น ทำให้ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือถึงขั้นทำร้ายตนเองและผู้อื่น ตามที่เป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์เป็นประจำ

1.2 ด้านจิตวิทยา ความเครียดนอกจากจะมีผลต่อพฤติกรรมแล้ว ยังจะมีผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลต่าง ๆ ด้วย ยกตัวอย่างเช่น อาการนอนไม่หลับ ความแปรปรวนทางอารมณ์ หรือปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ

1.3 ด้านสุขภาพ ผลกระทบของความเครียดที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดคือ ในด้านสุขภาพของมนุษย์นั้น ปัญหาเรื่องโรคหัวใจมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดที่สุดกับความเครียด โดยผู้ที่มีการของโรคหัวใจส่วนใหญ่จะมีความเครียดชนิดต่าง ๆ เกิดขึ้น ประกอบด้วย นอกจากนี้แล้วความเครียดยังสามารถนำไปสู่อาการเส้นโลหิตฝอยในสมองแตกหรืออาการธรรมดาต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง หรือการเจ็บไข้ได้ป่วย

2. ผลกระทบต่อองค์กร

2.1 ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง สำหรับพนักงานทั่วไปแล้ว ความเครียดอาจทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง สำหรับในระดับบริหารแล้ว ความเครียดอาจนำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาด หรือมีปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

2.2 เกิดความท้อถอย หรือยอมแพ้ต่อความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การลางานบ่อยครั้งขึ้นหรือแม้กระทั่งการลาออกจากงาน หรือการทำงานไม่สำเร็จตามกำหนดที่ตั้งไว้

2.3 ความเครียดสามารถก่อให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดี อาจจะต้องมีการที่ทำงานอยู่หรือผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานหรือลูกน้อง ความพอใจในการทำงาน และความภักดีที่มีต่อองค์กรก็จะลดน้อยลง

เอเวอรี่ เบเคอ และ คาน (Avery, Baker and Kane. 1984 : 303 - 310) ได้กล่าวถึง ผลที่เกิดจากความเครียดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ผิดปกติไว้ 5 ประเภทคือ

1. โรควิตกกังวล (anxiety disorders) เป็นความรู้สึกหวาดกลัว หรือวิตกกังวล ซึ่งจะมีผลกระทบต่อร่างกาย เช่น หายใจถี่ขึ้น หัวใจเต้นแรงขึ้น กล้ามเนื้อเกร็ง และยังสามารถขัดขวางความคิดของบุคคลทำให้คิดไม่รอบคอบ

2. ความผิดปกติทางร่างกาย (disorders with a physical form) คนที่ผิดปกติทางจิตบางคนจะมีอาการทางร่างกาย ซึ่งเรียกว่า Somatoform Disorders ได้แก่

2.1 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพมากเกินไป (Hypochondria) เป็นอาการที่แสดงออกทางร่างกายเพื่อที่จะป้องกันตนเองจากความกลัว ในเรื่องของสุขภาพการเจ็บป่วย

2.2 ความวิตกกังวลบีบคั้นจิตใจ แปลรูปมาสู่อาการทางกาย (Conversion Reaction) เป็นอาการของความผิดปกติที่แสดงออกทางร่างกาย อาจมีหลายแบบ เช่น มองไม่เห็น หรือเป็นอัมพาตที่แขนขา ซึ่งไม่ได้มีสาเหตุมาจากทางร่างกาย หรือโรคอะไร

3. ความผิดปกติทางอารมณ์ (Affective Disorder) เป็นความผิดปกติทางด้านอารมณ์ของบุคคล เช่น การเก็บกด ซึ่งเกิดจากการที่ไม่มีความสุขในการทำงาน ทะเลาะกับเพื่อน หรือทำงานผิดพลาด ซึ่งส่งผลให้เขารู้สึกว่าตนเองไร้ค่า แรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ลดลง รูปแบบ การกิน การนอนเปลี่ยนไป ความต้องการทางเพศลดลง เป็นต้น

4. โรคจิตเภท (Schizophrenia) เป็นลักษณะผิดปกติระหว่างความคิดและความรู้สึก โดยมากจะมีภาพหลอน และการตอบสนองทางอารมณ์มักไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น หัวเราะในสถานการณ์ที่เศร้าโศกหรือร้องไห้ในงานปาร์ตี้

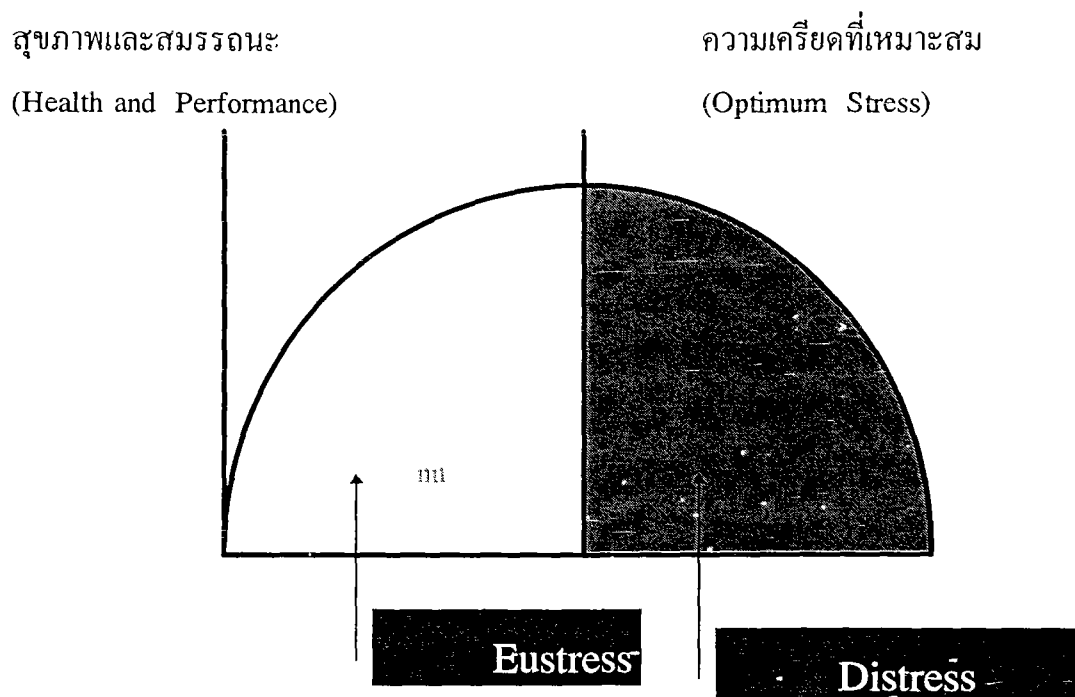
5. ความผิดปกติด้านสังคม (Social Disorders) ความผิดปกติบางอย่างเกิดจากสภาพสังคมมากกว่าสภาพจิตใจ ซึ่งความผิดปกตินี้รวมถึง ความเบี่ยงเบนทางเพศ (sexual deviancy) ดื่มสุรา (alcohol) หรือ ใช้ยาในทางที่ผิด (drug abuse) และบุคลิกภาพผิดปกติ

ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer and others. 1984 : 24) กล่าวว่า ผลของความเครียดโดยทั่วไปแล้วจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกหรืออารมณ์ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดฉุนเฉียว รวมทั้งมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ปั่นป่วนท้อง ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

สมิธ (Smith. 1993 : 20 - 21) ได้กล่าวถึงผลกระทบจากความเครียดไว้ดังนี้

1. ทำให้เกิดอาการความเครียดทางร่างกาย
2. อารมณ์ผิดปกติ
3. ความคิดวิตกกังวล
4. พฤติกรรมการปรับตัวผิดปกติ เช่น การดื่ม การสูบบุหรี่ และการกินมาก
5. ผิดพลาดต่อเป้าหมายที่จะทำให้สำเร็จ

ความเครียดมีผลทั้งในทางบวกและทางลบ ความเครียดมีผลทางบวกเมื่อร่างกายได้รับตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดแล้วร่างกายสามารถปรับตัวได้ จะทำให้มีสุขภาพดี เป็นการท้าทายความสามารถทำให้เกิดการพัฒนา เกิดความรู้สึกร่าเริงใจ เป็นต้น ความเครียดมีผลทางลบ เมื่อร่างกายได้รับตัวที่ก่อให้เกิดความเครียดเกินกว่าความสามารถของร่างกายที่จะรับได้ ทำให้เกิดความอ่อนแอหรืออาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ และซึ่ง ซีลีย์ (Seyle. 1993 : 9) ได้เรียกความเครียดที่มีผลในทางบวกว่า eustress และเรียกความเครียดที่มีผลในทางลบว่า distress ซึ่งสามารถแสดงความสัมพันธ์กันได้ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 จุดที่มีความเครียดเหมาะสม (optimum stress)

เทคนิคในการคลายเครียด

เทคนิคในการคลายเครียดเป็นเทคนิคที่ใช้ควบคุมความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. วิธีการควบคุมความเครียด ซึ่งมีสาเหตุจาก

1.1 การปรับตัว ควรสร้างงานประจำขึ้นมา เช่น งานประจำวัน การกิน การนอน หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลง และวางแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงไว้ล่วงหน้า

1.2 ความคับข้องใจ ควรแสดงความรู้สึกออกมา ปรับเปลี่ยนเป้าหมาย และเรียนรู้เกี่ยวกับบุคคลและพฤติกรรมระหว่างบุคคล

1.3 ความมากเกินไป ควรแสดงความรู้สึกออกมา เจรจาต่อรอง บริหารเวลา ลดปริมาณงาน และขอกำลังใจสนับสนุนหรือช่วยเหลือ

1.4 การสูญเสีย ควรแสดงความรู้สึกออกมา วางแผนการกระทำทาง กายภาพ รวมกลุ่มกับสังคม และเรียนรู้วิธีการติดต่อกับผู้อื่น

1.5 สภาพสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ควรลดความดังของเสียง และรักษา ระดับจังหวะของร่างกายให้อยู่ในช่วงที่เหมาะสม

1.6 แนวคิดส่วนตัว ควรจดแหล่งที่จะทำให้เกิดความเครียด ยกย่อง สร้างความแน่นอน ฝึกอบรมการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ และพูดเตือนตัวเอง

1.7 ความวิตกกังวล ควรหยุดคิด ทำทันที และบันทึกประวัติความกลัว

1.8 การควบคุม ควรอนุญาตให้ตัดสินใจตรวจสอบความจริง และ เปลี่ยนโครงสร้างความรู้สึกนึกคิด (Girdano, Every and Dusek. 1993 : 201)

2. วิธีแก้ปัญหาความเครียด ซึ่งมีสาเหตุมาจาก

2.1 โรคปวดศีรษะ ควรนอนให้หลับสนิท หาของรับประทาน รับประทานยาแก้ปวดที่ชะงัดที่สุด บริหารร่างกายเพื่อให้ผ่อนคลายคอ ศีรษะ และไหล่

2.2 เมื่อรู้สึกสลดหดหู่ ควรยอมรับความรู้สึกเศร้าสลดนั้น ไม่ต้องกลัว ที่จะร้องไห้ พยายามนอนหลับให้มาก ๆ และหาสาเหตุของความรู้สึกเศร้าสลดนั้น ถ้ารู้สึกหมดหวังให้พูดคุยกับเพื่อนสนิท คนในครอบครัว หรือคนที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือหลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว

2.3 ความเหนื่อยอ่อน ควรนอนหลับให้มากที่สุด อย่าฝืนตัวเอง เมื่อรู้สึกเหนื่อยอ่อน และรับประทานอาหารที่มีแป้งมาก ๆ แต่เพียงเล็กน้อยตลอดวัน ปฏิบัติเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอ

2.4 หงุดหงิด หากเป็นเพศหญิงควรตรวจสอบดูว่าเป็นช่วงก่อนรอบเดือนหรือไม่ เดินเล่นเป็นระยะทางไกล หรือว่ายน้ำ เข้ากลุ่มเต้นแอโรบิค

2.5 ดิสุรา สั่งตัวเองให้ดื่มในปริมาณที่จำกัด ขณะที่ดื่มควรรับประทานอาหารด้วย และค่อย ๆ ดื่ม ไม่ควรดื่มตามลำพังและอย่าซื้อเหล้าทิ้งไว้ที่บ้าน

2.6 การสูบบุหรี่ เลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด และเลี่ยงหมากฝรั่งที่มีกลีนิโคติน หรือสูบสมุนไพรที่ใช้แทนยาสูบ

2.7 การนอนไม่หลับ ถ้าเสียงหนวกหูควรวางที่อุดหูเพื่อไม่ให้ได้ยินเสียงเหล่านั้น ดื่มนมอุ่น ๆ ก่อนนอนสักหนึ่งแก้ว รับประทานอาหารมื้อเย็นให้เร็วขึ้น เปิดหน้าต่างในห้องนอนหรือออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด

2.8 ไม่อาจคลายเครียดได้ ลองใช้การผ่อนคลายเพื่อทำให้สงบ โดยการออกกำลังกายเพื่อคลายเครียดแบบง่าย ๆ หรือไปพบจิตแพทย์

2.9 ความทุกข์โศก ควรพูดคุย ร้องไห้หรือยอมรับรู้ความรู้สึกของตนเอง และแสดงความรู้สึกเหล่านั้นออกมาถ้าทำได้ พยายามหลีกเลี่ยงไม่รับประทานยากล่อมประสาท และหากรับประทานยากล่อมประสาทอยู่ก็ไม่ควรให้นานเกินกว่าหนึ่งเดือน มิฉะนั้นจะติดยาเหล่านี้และทำให้ไม่อาจแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ได้

2.10 มีความขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน ควรหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับผู้ร่วมงานที่มีความขัดแย้ง รักษาผลประโยชน์ของตนเองแต่ไม่ใช่เกลียดชัง รายงานปัญหาให้ผู้บังคับบัญชาทราบตามลำดับชั้น เขียนคำร้องอย่างเป็นทางการ ชี้แจงเกี่ยวกับปัญหา นัดพบกับบุคคลผู้เกี่ยวข้อง ชี้แจงให้ทราบถึงปัญหาอย่างสุภาพ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และควรพูดถึงกรณีที่เกี่ยวกับตัวเราเองอย่างชัดเจนและเปิดเผย

2.11 ทำงานหนักเกินไป ต้องกล่าวปฏิเสธบ้างเป็นครั้งคราว อย่ารับผิดชอบงานมากเกินไป หรือเกี่ยวข้องตัวเองให้ทำงานหนักจนเกินกำลัง จัดแบ่งเวลาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและให้เลือกรงานที่ต้องให้สมาชิกมากที่สุดทำในขณะที่เรารู้สึกมีความพร้อมที่สุดในวันนั้น (นันทวรรณ นาวิ. 2533 : 225 - 255)

3. วิธีคลายเครียด

- 3.1 มองโลกในแง่ดี
- 3.2 มองสิ่งที่เคยผิดพลาดเป็นบทเรียน
- 3.3 ยอมรับว่าชีวิตมีขึ้นมีลง
- 3.4 พุดคุยกับคนที่สนิทสนมและไว้ใจ
- 3.5 อ่านหนังสือสนุกสนาน
- 3.6 มองคนที่เคยทุกข์ยาก ล้มแล้วลุกขึ้นมาได้ใหม่
- 3.7 มีจิตใจดีงามที่จะช่วยเหลือตัวเอง
- 3.8 สิ่งที่ไม่ดีคิดว่าต้องดีขึ้นมาได้

(สุพัตรา สุภาพ. 2541 : รายการวิทยุ เอฟ. เอ็ม.)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ศิริอนันต์ จูฑะเตมีย์ (2523 : 127) ได้ศึกษาถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร จำนวน 210 คน โดยใช้แบบสอบถาม จากการศึกษพบว่า ค่าตอบแทนและสวัสดิการ ตลอดจนงานด้านการสอนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูง ส่วนสภาพการปฏิบัติงานในหน่วยงาน ความก้าวหน้าในการทำงาน สัมพันธภาพ และการบริหารงานในหน่วยงานก่อให้เกิดความเครียดแก่อาจารย์พยาบาลในระดับปานกลางและพบว่า อาจารย์พยาบาลกลุ่มอายุ 25 - 35 ปี มีความเครียดมากที่สุดในทุก ๆ ด้าน ส่วนกลุ่มอายุอื่นมีความเครียดในระดับปานกลาง ด้านวุฒิการศึกษา พบว่า อาจารย์ที่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี มีความเครียดต่อการสอนมากกว่ากลุ่มที่มีวุฒิการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี นอกจากนี้ อาจารย์ที่สอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีความเครียดต่อสภาพการทำงานมากกว่าอาจารย์พยาบาลที่สอนเฉพาะภาคทฤษฎีหรือภาคปฏิบัติ ส่วนประสบการณ์ในการทำงาน พบว่า อาจารย์กลุ่มที่มีประสบการณ์ 1 - 5 ปี มีความเครียดในด้านค่าตอบแทน และสวัสดิการความก้าวหน้าในการทำงานและงานด้านการสอนมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ

พิระ กรีกครั้นจิตร (2529 : 63) ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา : ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเขตการศึกษาส่วนกลางและเขตการศึกษา 5 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มจำนวน 1,139 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถาม Health Opinion Survey (HOS) ผลการศึกษาพบว่า ครูในเขตการศึกษาส่วนกลางมีความเครียดสูงกว่าครูในเขตการศึกษา 5 ปัจจัยที่มีผลทำให้ความเครียดของครูในเขตการศึกษาส่วนกลางแตกต่างกัน ได้แก่ วุฒิการศึกษา ความประพฤตินักเรียน ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน ความสามารถในการเรียนของนักเรียน ความพอเพียงของอุปกรณ์ การเรียนการสอน ความพอเพียงของอาคารสถานที่และบริเวณ ความกดดันหรือความสนใจในงานที่ทำ ความพอใจในชื่อเสียงของโรงเรียน ความคิดเห็นต่องานที่ทำ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ความพอเพียงของรายได้และปัญหาการเงินหรือหนี้สิน ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานและวุฒิการศึกษา ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครู ในเขตการศึกษา 5 ได้แก่ ปัญหาการเงินหรือหนี้สิน ความคิดเห็นต่องานที่ทำและความสัมพันธ์ในครอบครัว

เทพวัลย์ สุชาติ (2530 : 89 - 90) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ (ฝ่ายกาย) ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลฝ่ายกายของรัฐทั้งในกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด ซึ่งสังกัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงกลาโหม ทบวงมหาวิทยาลัย และกรุงเทพมหานคร จำนวน 195 คน โดยใช้แบบสอบถามที่ดัดแปลงมาจาก Cornell Medical Index (CMI) และ Health Opinion Survey (HOS) ผลการศึกษาพบว่า นักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ (ฝ่ายกาย) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ อายุ บุคลิกภาพแบบ A และความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน (โดยเฉพาะในองค์ประกอบด้านความก้าวหน้าในการทำงาน ลักษณะงาน เงินเดือนและสวัสดิการ และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ)

รัชดา เอี่ยมยิ่งพานิช (2532 : 90 - 91) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ สังกัดสำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 307 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง และแบบทดสอบความเครียด Symptom Checklist - 90 (SCL - 90) ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดแยกเป็น 3 ระดับคือ

ระดับน้อย ระดับปานกลาง และระดับมาก ประชากรส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง และพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ได้แก่ เพศ ลักษณะเวลาในการปฏิบัติงาน ปัญหาชีวิตส่วนตัว และระดับสุขภาพทางกาย ส่วนปัจจัยทางกายภาพในด้านสถานที่ปฏิบัติงานที่มีมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ตั้งของโรงพยาบาลอยู่ห่างไกลจากร้านค้า ปัจจัยทางองค์กรในด้านลักษณะงานที่มีมากที่สุด ได้แก่ งานที่เสี่ยงต่อการติดโรค ปัจจัยทางองค์กรในด้านสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานที่มีมากที่สุด ได้แก่ ผู้ร่วมงานไม่ค่อยเอาใจใส่หรือให้ความช่วยเหลือกันเลย ปัจจัยทางองค์กรในการบริหารงานในโรงพยาบาลที่มีผลมากที่สุด ได้แก่ การขาดการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจแก่ผู้ได้บังคับบัญชา ปัจจัยทางองค์กรในด้านอุปกรณ์แพทย์ และรูปแบบการปรับตัวต่อภาวะเครียด ส่วนใหญ่นิยมใช้กิจกรรมเพื่อความสนุกสนานเบิกบานใจ ส่วนผลกระทบด้านสุขภาพทางกาย มีความสัมพันธ์กับความเครียดมากที่สุด

ธารีกุล กัมภีรคุปต์ (2535 : 88 - 89) ทำการศึกษาเรื่องความเครียดของพนักงานคุมประพฤติ : ศึกษากรณี กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 238 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบความเครียด Symptom Checklist - 90 (SCL - 90) ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดโดยรวม ได้แก่ ปัญหาด้านลักษณะงาน ด้านสภาพของงาน ความสนใจในงานและบุคลิกภาพแบบ A ปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ได้แก่ ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติงาน ส่วนด้านอายุไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด เพศที่ต่างกันไม่มีผลต่อความเครียดขณะที่ภาระทางครอบครัวที่ต่างกันมีผลต่อความเครียด และวิธีการปรับตัวเพื่อลดความเครียดนิยมใช้การเผชิญกับความจริงและหาวิธีแก้ปัญหาด้วยตนเอง

สิริลักษณ์ ดันชัยสวัสดิ์ (2535 : 98 - 99) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการทำงาน บุคลิกภาพ และกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหากับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 191 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามของ Cooper, 1988 ผลการศึกษาพบว่า พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ มีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับต่ำ และระดับสูงเรียงตามลำดับ บุคลิกภาพส่วนใหญ่มีแนวโน้มแบบ B มีปัจจัยในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง และกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาเหมาะสมในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดคือ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ และประสบการณ์การทำงาน

มีความสัมพันธ์ทางลบ และปัจจัยในการทำงาน ได้แก่ ตัวงาน บทบาทหน้าที่ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความสำเร็จ และความก้าวหน้า โครงสร้างและบรรยากาศ ขององค์กร พบว่า ปัจจัยในการทำงาน ด้านตัวงาน สามารถทำนายความเครียดของ พยาบาลวิชาชีพ ได้ร้อยละ 21.44 เมื่อนำปัจจัยการทำงานด้านบทบาทหน้าที่มาร่วมกับ ปัจจัยในการทำงานด้านตัวงานสามารถทำนายความเครียดได้ร้อยละ 24.63 และเมื่อนำ ประสิทธิภาพในการทำงานมาร่วมกับปัจจัยการทำงานด้านตัวงานและปัจจัยในการ ทำงานด้านบทบาทหน้าที่สามารถทำนายความเครียดของพยาบาลวิชาชีพได้ร้อยละ 26.79

จิตติพล ชำรง (2535 : 27) ทำการศึกษาเรื่องความเครียดของตำรวจในเขต กรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่สุ่ม มาจำนวน 492 คน เครื่องมือที่ใช้เป็น แบบสอบถาม Health Opinion Survey (HOS) ผลการศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบ ความเครียดของตำรวจตามหน่วยงาน พบว่า ตำรวจ ที่ทำงานในหน่วยกองทะเบียน และกองรักษาความปลอดภัยวังปารุสก์ มีความเครียดมากกว่าหน่วยงานอื่น เมื่อจำแนก ตามลักษณะงานที่ทำพบว่า ตำรวจที่มีตำแหน่งเป็นผู้กำกับ สารวัตรหรือผู้บังคับกอง มีความเครียดต่ำสุด ส่วนตำรวจที่ทำงานด้านธุรการ งานทะเบียน งานบัญชีหรืองาน สารบรรณมีความเครียดสูงที่สุด เมื่อจำแนกตามยศ หรือชั้นเงินเดือน พบว่า ตำรวจที่ยศ ชั้นนายพันขึ้นไป มีความเครียดต่ำสุด ส่วนพลตำรวจมีความเครียดสูงที่สุดในด้าน ระดับการศึกษา พบว่า ตำรวจที่มีการศึกษาระดับอนุปริญญา หรืออาชีวศึกษา มีความ เครียดสูงกว่าระดับการศึกษาอื่น ในด้านอายุ พบว่า ตำรวจที่มี อายุต่างกัน มีความ เครียดแตกต่างกันเล็กน้อย โดยกลุ่มอายุ 20 - 24 ปี เป็นกลุ่มที่มีความเครียดมากกว่า กลุ่มอื่น

ชุมพรศรี ฉัตรปิยานนท์ (2538 : 90) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาพบว่า ปัจจัยบางประการ ซึ่งได้แก่ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว มีอิทธิพลส่งผลโดยตรงต่อความเครียดของครูใน โรงเรียนมัธยมศึกษา แต่ไม่มีอิทธิพลส่งผลต่อลักษณะงานที่ทำ ส่วนสัมพันธภาพใน หน่วยงาน และสถานะทางเศรษฐกิจ ไม่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัชฌม ศึกษาโดยตรง แต่จะไปมีอิทธิพลทางอ้อมโดยผ่านลักษณะงานที่ทำ ซึ่งลักษณะงานที่ทำมี สาเหตุมาจากสถานะทางเศรษฐกิจและสัมพันธภาพในหน่วยงานแล้วมามีอิทธิพลส่งผลต่อ ความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์ และวราณี คำรงค์ (2538 : 91 - 92) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของอาจารย์พยาบาล สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในประเทศไทย ซึ่งผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 87.8 ในระดับสูง ร้อยละ 9.8 และในระดับต่ำ ร้อยละ 2.4
2. กลุ่มตัวอย่างมีระดับความพึงพอใจในการปฏิบัติงานในระดับปานกลาง ร้อยละ 76.6 ในระดับสูงร้อยละ 12.9 และในระดับต่ำ ร้อยละ 10.5
3. กลุ่มตัวอย่างมีระดับแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง ร้อยละ 68.8 ในระดับสูง ร้อยละ 17.3 และในระดับต่ำ ร้อยละ 13.9
4. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของอาจารย์พยาบาลคือ อายุ และวุฒิการศึกษา โดยมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ($r = - 1.1277$) และ 0.001 ($r = 0.1972$) ตามลำดับ ชนิดของภาระครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.005 ($r = 0.1076$) นอกจากนี้ความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน และแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ($r = - 1.1471$) และ 0.01 ($r = 1526$) ตามลำดับ
5. ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอนพบว่า ภาระของครอบครัว ชนิดปานกลาง แรงสนับสนุนทางสังคม และอายุ เป็นกลุ่มตัวอย่างทำนายที่ดีที่สุด โดยสามารถอธิบายความผันแปรของความเครียดของอาจารย์พยาบาลได้ร้อยละ 7.79 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

งานวิจัยในต่างประเทศ

✓ ฮาลเพิร์ต (Halpert. 1967 : 2359) ได้ศึกษาความเครียดของครูฝึกสอนในโรงเรียนประถมศึกษาและโรงเรียนมัธยมศึกษา ในรัฐแคลิฟอร์เนีย จำนวน 248 คน พบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดคือ ความไม่พอใจในการบริหารงานกับลักษณะตัวของครูที่เลี้ยงและการขัดแย้งกับนักเรียน

✓ ไพรซ์ (Price. 1971 : 5727 - 5728) ได้สำรวจหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความพึงพอใจในการทำงานของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นกับครู เกิดจากความไม่พึงพอใจในการทำงาน และปัจจัยสำคัญที่ชี้ให้เห็นถึง

ความไม่พึงพอใจในการทำงานของครูคือการถูกย้ายโรงเรียน ความมีชื่อเสียงของโรงเรียน การลาหยุดงานหรือการขาดงาน และการถูกออกจากครูด้วยเหตุผลอื่นนอกเหนือจากการตายหรือเกษียณอายุราชการ

กิเรียคู และซัตคลิฟเฟ (Kyriacou and Sutcliffe. 1977 : 299) ได้ให้ความหมายของความเครียดของครู (teacher stress) ว่าเป็นการตอบสนองที่ครูแสดงออกทางอารมณ์ เช่น โกรธ วิตกกังวล ซึมเศร้า ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและชีวเคมีที่เกิดขึ้น เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ฮอร์โมนอะดรีโนคอร์ติโคทรอปิก (Adrenocorticotrophic hormone) หลังเข้าสู่กระแสเลือด ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นผลจากการแสดงบทบาทในอาชีพครู และในปีต่อมาเขาได้ทำการศึกษาความเครียดของครูที่สอนอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดกลาง จำนวน 16 แห่ง ในประเทศอังกฤษ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 257 คน ผลของการศึกษาพบว่า ร้อยละ 19.9 ของครูที่ทำการสำรวจ มีความเครียดในระดับสูงและค่อนข้างสูงและเมื่อทำการวิเคราะห์องค์ประกอบพบว่า สาเหตุของความเครียดเกิดจากองค์ประกอบ 4 ประการคือ พฤติกรรมที่ไม่ดีของนักเรียน ความกดดันในเรื่องเวลา กฎระเบียบของโรงเรียนหละหลวม และมีเงื่อนไขในการทำงานที่ไม่ดี นอกจากนี้ยังพบว่า อาการที่ปร มาณน้อย ๆ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นคือการอ่อนเพลียและความรู้สึกไม่สมหวัง (Kyriacou and Sutcliffe. 1978 : 159 - 167)

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

นิดเดิล และคนอื่น ๆ (Needle and others. 1981 : 175 - 181) ได้ทำการศึกษาถึงสาเหตุของความเครียดของครู ผลการศึกษาพบว่า เกิดจากสาเหตุดังนี้คือ งานที่ทำไม่น่าสนใจ มีโอกาสในการก้าวหน้าน้อย งานมีมากเกินไป ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและผู้บริหารไม่ดี มีรายได้น้อยและไม่มีความปลอดภัยในการทำงาน และได้กล่าวไว้ว่าอาชีพครูเป็นอาชีพที่เผชิญกับปัญหาความเครียดได้มากกว่าอาชีพอื่น ๆ และนับวันจะเพิ่ม

สูงขึ้น ซึ่งความเครียดนี้จะส่งผลเป็นอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพ การงานและการดำรงชีวิตที่ดีของครู

บราวน์ และ แคมป์เบลล์ (Brown and Campbell. 1990 : 310 - 311) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สาเหตุของความเครียดในอาชีพของตำรวจ โดยศึกษาจากตำรวจในประเทศอังกฤษ 954 คน โดยศึกษาเปรียบเทียบสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การขาดแคลนกำลังคน การทำงานเป็นกะ แรงกดดันที่เกิดจากขาดการประสานงานหรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับความเครียดและผลกระทบที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความผิดปกติทางร่างกาย เป็นต้น พบว่า สาเหตุของความเครียดมาจากการบริหารและการจัดการองค์การสูงกว่าสาเหตุที่มาจากการปฏิบัติงานประจำวัน ความเครียดและความทุกข์ที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างกันตามตำแหน่ง

เบรคดอลล์ (Barkdoll. 1991 : 375) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบทางบวก การบริหารตนเองและความเครียดกับความพึงพอใจภายในและภายนอกของครู ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของครูกับความพึงพอใจในการทำงานไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับระบบการให้รางวัลสูงใจทั้งภายในและภายนอกและยังขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล ผลกระทบทางบวกและการบริหารตนเอง โดยที่การบริหารตัวเอง จะมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในการทำงาน ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมากกับความพึงพอใจภายในและความพึงพอใจโดยรวม แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจภายนอก

อูเกสตาล และ ลีแวนเดอร์ (Augestal and Levander. 1992 : 308) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ สุขภาพ และความเครียดในการทำงาน ระหว่างเจ้าหน้าที่ประจำเรือนจำที่นอร์เวเจียน กับพนักงานรักษาความปลอดภัยในโรงพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 122 คน ผลการศึกษาพบว่า การคัดเลือกพนักงานจะพิจารณาจากบุคลิกภาพ พนักงานรักษาความปลอดภัยจะมีความเครียดสูงกว่าเจ้าหน้าที่ประจำเรือนจำ ในด้านภาวะผู้นำ การติดต่อสื่อสาร และเป้าหมายหน้าที่ขององค์การ พนักงานที่มีคะแนนความวิตกกังวลสูงจะมีคะแนนความเครียดและปัญหาด้านสุขภาพสูงด้วย และพนักงานที่มีคะแนนทางสังคมต่ำจะมีคะแนนความเครียดสูง บุคลิกภาพและความเครียดในการทำงานไม่มีความสัมพันธ์กับการใช้กลยุทธ์ในการเผชิญความเครียดและผลที่เกิดจากความเครียดในด้านสุขภาพ

บูมส์ (Bums. 1992 : 656 - 657) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างชนิดและที่มาของแรงสนับสนุนทางสังคม ความเครียดและความพึงพอใจในการทำงานของหัวหน้าพยาบาล โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 124 คน ในระดับหัวหน้าพยาบาล 14 โรงพยาบาล เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดความเครียด (Job - Related Tension Index) และแบบวัดความพึงพอใจ (Index of Work Satisfaction) ผลการวิจัยพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมโดยเฉพาะจากหัวหน้า ความเครียดและความพึงพอใจในการทำงานมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด โดยที่แรงสนับสนุนทางสังคมจากหัวหน้าและเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในการทำงาน ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับอายุ ประสบการณ์ในการทำงานและประสบการณ์ในการจัดการขณะทำงานและประสบการณ์ในการจัดการมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในด้านนโยบายในการทำงานและด้านความมีอิสระในการทำงาน

คูเปอร์ และ บรามเวลล์ (Cooper and Bramwell. 1992 : 432) ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดในอาชีพกับสุขภาพจิต ความพึงพอใจในการทำงานและความเจ็บป่วยของพนักงานระดับจัดการและพนักงานทั่วไปในโรงงานสุราประเทศสกอตแลนด์และอังกฤษตอนเหนือ ตัวอย่างระดับจัดการ 236 คน ระดับพนักงานทั่วไป 377 คน ผลการศึกษาพบว่า ตำแหน่งหน้าที่ต่างกันมีผลต่อบุคลิกภาพแบบ A ความพึงพอใจในการทำงานและจำนวนวันลาป่วยแตกต่างกันและใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ อธิบายความเหมือนและความแตกต่างของพนักงานระดับจัดการทั่วไป ในการพยากรณ์ผลของความเครียด

เดวิส (Davis. 1992 : 278) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในอาชีพกับการบริหารพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไป รัฐเทนเนสซี โดยใช้แบบสอบถาม The Health Profession Stress Inventory (HPS) ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความเครียดโดยรวมของหัวหน้าพยาบาลต่ำกว่าการศึกษาครั้งก่อน ปัจจัยด้านระดับการศึกษา ระยะเวลา ในตำแหน่งหัวหน้าและขนาดของโรงพยาบาลมีผลต่อความเครียดโดยรวม สถานภาพมีผลต่อความเครียดบางด้าน อายุ ประสบการณ์ และระยะเวลาในตำแหน่งหัวหน้า มีผลต่อการใช้กลยุทธ์ในการเผชิญความเครียด ด้านการหลีกเลี่ยง และเพศมีผลต่อการใช้ กลยุทธ์ในการเผชิญความเครียดด้านการรับรู้

คูเปอร์ และเดวิดสัน (Cooper and Davidson. อ้างอิงมาจาก Pompe and Heus. 1993 : 216) ได้สรุปผลการสำรวจระหว่างผู้จัดการหญิง 696 คน ผู้จัดการชาย 185 คน พบว่า ผู้จัดการหญิงมีความเครียดในที่ทำงานมากกว่าผู้จัดการชาย แต่เจ้าหน้าที่ฝึกอบรมเพศชายมีความเครียดมากกว่าเจ้าหน้าที่ฝึกอบรมเพศหญิง

เอทซัน (Etzion. อ้างอิงมาจาก Pompe และ Heus. 1993 : 216) ศึกษาพบว่า ผู้จัดการหญิงมีความเครียดมากกว่าผู้จัดการชายที่บ้าน แต่ไม่มีความแตกต่างระหว่างความเครียดของผู้จัดการชายและผู้จัดการหญิงในที่ทำงาน

ฟอนทานา และรีดา (Fontana and Reda. 1993 : 224) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียด เพศ และปัจจัยทางบุคลิกภาพในครู กลุ่มตัวอย่างจำนวน 95 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ Fontana's (1989) Professional Life Stress Scale และ The Eysenck Personality Questionnaire (EPQ) ผลการศึกษาพบว่า ครูมีความเครียดระดับปานกลางและระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 72.6 และ 23.2 ตามลำดับ เพศไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้ที่เป็โรจิตติ (Psychoticism) มีความสัมพันธ์ทางลบกับผู้ที่มิบุคลิกภาพแบบแสดงออก (Extraversion) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้ที่มิบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ (Neuroticism) ทั้งผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงออกและแบบหวั่นไหวในอารมณ์ใช้เป็นตัวพยากรณ์ระดับของความเครียดได้ดีที่สุด บุคลิกภาพมีอิทธิพลต่อระดับความเครียดมากกว่าอายุ และเพศ

แนวคิดและงานวิจัยที่สนับสนุนตัวแปรในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาเรื่องความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดของนักวิชาการสาขาต่าง ๆ และงานวิจัยที่สนับสนุนการศึกษา จึงได้รวบรวมนำมาสรุปดังนี้

1. อายุ บุคคลที่มีอายุมากขึ้นจะมีประสบการณ์กับบุคคลหลายประเภท มีวุฒิทางอารมณ์สูงขึ้น มองชีวิตกว้างไกล และลึกซึ้งมากขึ้น สามารถปรับตัวได้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เป็นจริงได้ดีกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า (Maslach. 1986 : 60) ศิริอนันต์ จูทะเดมิย์ (2523 : 127) ได้ศึกษาถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในอาจารย์พยาบาลที่

ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร พบว่า อาจารย์พยาบาลกลุ่มอายุ 25 - 35 ปี มีความเครียดมากที่สุดในทุก ๆ ด้าน

2. เพศ โดยธรรมชาติเพศหญิงมีแนวโน้มเป็นคนที่มีความวิตกกังวลง่าย จึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย (Brow and Moberg. 1980 : 185) คูเปอร์ และ เดวิดสัน (Cooper and Davidson. 1993 : 216) ได้สรุปผลการสำรวจระหว่างผู้จัดการหญิง 696 คน ผู้จัดการชาย 185 คน พบว่าผู้จัดการหญิงมีความเครียดมากกว่าผู้จัดการชาย

3. สถานภาพ คนที่มีครอบครัวและคนโสดจะให้ความสำคัญในงานแตกต่างกันกับคนที่มีครอบครัวแล้ว และคนที่มีครอบครัวแล้วจะไม่ทุ่มเทจัดงานเป็นสาระสำคัญของชีวิตเพียงประการเดียว แต่มีความต้องการจะประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัว จึงมีความทะเยอทะยานแข่งขันและแสวงหาความก้าวหน้าในงาน ซึ่งเสี่ยงกับความล้มเหลวและผิดหวังน้อยกว่าคนโสด และการมีครอบครัวที่ดีเข้าใจและให้ความสนับสนุนในเวลาที่เหมาะสมจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข และมีการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพ ในขณะที่คนโสดจะอุทิศเวลาและกำลังความสามารถในการทำงานและความก้าวหน้าในการทำงาน (สุภาพรณ โคตจรัส. 2535 : 350 - 351) นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์ และวณิ คำรงค์รัตน์ (2538 : 91 - 92) ได้ศึกษาพบว่า ชนิดของภาระครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของอาจารย์พยาบาล

4. วุฒิการศึกษา ผู้ที่มีประสบการณ์การศึกษาสูง มีความรู้ความชำนาญในวิชาที่เรียนมาจะมีเหตุผล มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถพิจารณาแก้ไขปัญหา ตัดสินใจได้ดีกว่าผู้ที่มีประสบการณ์ศึกษาน้อย และผู้ที่มีการศึกษาสูงสามารถปรับตัวได้ดีเมื่อเผชิญกับความเครียด (ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. 2533 : 44) เดวิส (Davis. 1992 : 278) ได้ศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านระดับการศึกษามีผลต่อความเครียดโดยรวมของหัวหน้าพยาบาล และ พิระ ครีกกรีนจิต (2529 : 63) ศึกษาพบว่า ความถนัดหรือความสนใจต่องานที่ทำเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ความเครียดของครูในเขตการศึกษาส่วนกลางแตกต่างกัน

5. ประสบการณ์ ในช่วงแรกของการทำงานเป็นช่วงเวลาที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดไวสูง เนื่องจากจะมีความกระตือรือร้นในการทำงานและมีความคาดหวังในการทำงานสูง แต่เนื่องจากยังขาดประสบการณ์ ขาดทักษะในการปฏิบัติงาน และขาดแนวทางการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ทำให้ไม่สามารถทำงานได้สำเร็จตามที่คาดหวัง

ไว้ จึงรู้สึกท้อแท้และผิดหวังจนเกิดความเครียด (ฟาริดา อับราฮิม. 2533 : 197) และ ศิริอนันต์ จูทะเดมีย์ (2523 : 127) ศึกษาพบว่า อาจารย์กลุ่มที่มีประสบการณ์ทำงาน 1 - 5 ปี มีความเครียดในด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ ความก้าวหน้าในการทำงาน และ ด้านการสอนมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ

6. ความสอดคล้องของวุฒิการศึกษาที่สำเร็จกับสาขาวิชาที่สอน ฟาริดา อับราฮิม (2533 : 197) อธิบายว่า การขาดทักษะในการปฏิบัติงาน ขาดประสบการณ์ และขาดแนวทางการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ทำให้ท้อแท้และผิดหวังจนเกิดความเครียดได้ และ ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 486 - 488) อธิบายว่า การทำงานที่ไม่พึงพอใจและ ไม่มีความกดดันทำให้เกิดความเครียดได้

7. กลุ่มสถาบันราชภัฏที่สังกัด ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529: 486 - 488) อธิบายว่า สภาพของสังคมเมืองอยู่กันแออัดยัดเยียด ชีวิตต้องชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหน ไม่สะดวก เพราะการจราจรติดขัด ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้ และ อมรากุล อินโชนานนท์ (2532 : 32 - 34) อธิบายว่า การที่สถานที่ตั้งของหน่วยงานอยู่ห่างไกล ลำบากต่อการเดินทางและติดต่อยานหรืออยู่ในถิ่นทุรกันดาร เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ในการทำงาน

8. ลักษณะส่วนบุคคล ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 486 - 488) อธิบายว่า บุคลิกภาพบางประเภททำให้บุคคลเกิดความเครียดได้คือ เป็นคนจริงจังกับชีวิต ทำอะไร ต้องดีสมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ มีมาตรการในการดำเนินชีวิตสูง ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer and others. 1984 : 20 - 24) อธิบายว่า การที่บุคคลตั้งเป้าหมายในชีวิตไว้สูงเกินไปหรือตั้งความมุ่งหวังในการทำงานสูงเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้มาก

9. สัมพันธภาพในหน่วยงาน ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 486 - 488) อธิบายว่า การที่สัมพันธภาพในการทำงานของบุคคลใดบุคคลหนึ่งกับผู้อื่นไม่ดีพอ ย่อมก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ขึ้นได้กับผู้นั้น ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer and others. 1984 : 20 - 24) อธิบายว่า การที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีภายในหน่วยงานเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์และมีผลกระทบถึงผลงานในหน้าที่การงานของผู้ที่มีความเครียดทางอารมณ์นั้น ๆ

10. สภาพทางเศรษฐกิจ ชูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 486 - 488) อธิบายว่า ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำยากจนมีหนี้สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวลและเกิดความเครียดได้ ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer and others. 1984 : 20 - 24) อธิบายว่า สภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้

11. สภาพงานที่ทำ ชูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 486 - 488) อธิบายว่า งานที่ขาดความปลอดภัยในการทำงาน งานเสี่ยงอันตรายเป็นงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียดได้ มาสลาซ (Maslach. 1990 : 59 - 60) อธิบายว่า การทำงานยากเกินไปหรือต้องใช้ความพยายามสูงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงาน

12. นักศึกษา ปัจจัยที่มีผลทำให้ครูเกิดความเครียดคือ ความประพฤติกของนักเรียนและความสามารถในการเรียนของนักเรียน (พีระ ศรีกรรณจิตร. 2529 : 63) กีเรียคู และซัตคลิฟเฟ (Kyriacou and Sutcliffe. 1977 : 299) อธิบายว่า ความเครียดของครูเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ดีของนักเรียนและกฎระเบียบหลวม และ พาร์ท (Partt. 1978 : 3 - 14) อธิบายว่า ความเครียดของครูเกิดจากนักเรียนไม่สนใจที่จะเรียนรู้ นักเรียนขาดความเอาใจใส่ขณะทำการสอนและนักเรียนมีความประพฤติก้าวร้าว

13. สภาพแวดล้อม ปัจจัยที่ทำให้ครูเกิดความเครียด ได้แก่ ความพอเพียงของอุปกรณ์การเรียนการสอน ความพอเพียงของอาคารสถานที่และบริเวณ และ พาร์ท (Partt. 1978 : 3 - 4) อธิบายว่า การที่ครูไม่สามารถแก้ปัญหาการขาดสื่อวัสดุ อุปกรณ์การเรียนการสอนทำให้ครูเกิดความเครียด

14. ปริมาณงาน การมีงานทำมากเกินไปทำให้คนเราเกิดความเครียดขึ้นได้ (ทวิป อภิสิทธิ์. 2532 : 22 - 23) การทำงานกะ การทำงานแบบต่อเนื่อง ปริมาณงานมากเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงาน (Maslach. 1990 : 59 - 60)

15. การไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระในการปฏิบัติงาน ความไม่ชัดเจนของหน้าที่การงานที่ทำ คนที่ทำงานแล้วไม่รู้ว่บทบาทหน้าที่ของตนจะต้องทำและรับผิดชอบอะไร คนที่มองไม่เห็นอนาคตความก้าวหน้าในหน้าที่การงานจะเกิดความเครียดในการทำงานได้ (ทวิป อภิสิทธิ์. 2532 : 22 - 23) ความคลุมเครือหรือความขัดแย้งในบทบาท และการตัดสินใจเป็นสาเหตุของความเครียดในการทำงาน (Maslach. 1990 : 59 - 60)

จากการศึกษาและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลโดยทั่วไป รวมทั้งผู้ประกอบการด้วย ซึ่งสาเหตุและผลของความเครียดที่ได้ศึกษามาแล้วนั้นอาจเกิดขึ้นกับอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาได้เช่นเดียวกันเมื่ออาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาเกิดความเครียดจะส่งผลต่อการเรียนการสอน ตลอดจนอาจทำให้คุณภาพของการศึกษาโดยรวมด้อยคุณภาพไปด้วย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

เพื่อให้การวิจัยเรื่องความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ในสถาบันราชภัฏ เป็นไปตามความมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับสาระสำคัญดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ อาจารย์ที่ปฏิบัติการสอนอุตสาหกรรมศึกษา ในสถาบันราชภัฏ จำนวน 458 คน จากสถาบันราชภัฏ 36 แห่ง ในกลุ่มสถาบันราชภัฏทั้ง 8 กลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย

1.1 กลุ่มสถาบันราชภัฏรัตนโกสินทร์ ประกอบด้วย สถาบันราชภัฏพระนคร สถาบันราชภัฏจันทรเกษม สถาบันราชภัฏสวนดุสิต สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา สถาบันราชภัฏธนบุรี สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

1.2 กลุ่มสถาบันราชภัฏศรีอยุธยา ประกอบด้วย สถาบันราชภัฏเพชรบุรี วิทยาลัยการณ้ สถาบันราชภัฏฉะเชิงเทรา สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา สถาบันราชภัฏรำไพพรรณี สถาบันราชภัฏลพบุรี

1.3 กลุ่มสถาบันราชภัฏทวารวดี ประกอบด้วย สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง สถาบันราชภัฏนครปฐม สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี สถาบันราชภัฏเพชรบุรี

1.4 กลุ่มสถาบันราชภัฏพุทธชินราช ประกอบด้วย สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์ สถาบันราชภัฏนครสวรรค์ สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม

1.5 กลุ่มสถาบันราชภัฏล้านนา ประกอบด้วย สถาบันราชภัฏเชียงราย สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ สถาบันราชภัฏลำปาง สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์

1.6 กลุ่มสถาบันราชภัฏทักษิณ ประกอบด้วย สถาบันราชภัฏภูเก็ต สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช สถาบันราชภัฏยะลา สถาบันราชภัฏสงขลา

1.7 กลุ่มสถาบันราชภัฏอีสานเหนือ ประกอบด้วย สถาบันราชภัฏเลย สถาบันราชภัฏมหาสารคาม สถาบันราชภัฏสกลนคร สถาบันราชภัฏอุดรธานี

1.8 กลุ่มสถาบันราชภัฏอีสานใต้ ประกอบด้วย สถาบันราชภัฏนครราชสีมา สถาบันราชภัฏสุรินทร์ สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์ สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี

2. กลุ่มตัวอย่าง สุ่มจากประชากรโดยมีขั้นตอนการสุ่มดังนี้

สุ่มสถาบันราชภัฏในแต่ละกลุ่มให้ได้ร้อยละ 50 เพื่อเป็นตัวแทน โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) ได้สถาบันราชภัฏที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 19 แห่ง โดยศึกษาจากอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาทั้งหมดที่เป็นกลุ่มตัวอย่างดังตาราง 1

ตาราง 1 รายชื่อสถาบันราชภัฏที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง

กลุ่ม	กลุ่มสถาบัน ราชภัฏ	ชื่อสถาบันราชภัฏ	จำนวนอาจารย์
1	รัตนโกสินทร์	1. สถาบันราชภัฏพระนคร 2. สถาบันราชภัฏจันทรเกษม 3. สถาบันราชภัฏสวนดุสิต	54 คน 12 คน 8 คน
2	ศรีอยุธยา	1. สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาเขตกรณ 2. สถาบันราชภัฏยะเชิงเทรา 3. สถาบันราชภัฏอยุธยา	13 คน 20 คน 6 คน
3.	ทวารวดี	1. สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง 2. สถาบันราชภัฏนครปฐม	8 คน 8 คน
4	พุทธชินราช	1. สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์ 2. สถาบันราชภัฏนครสวรรค์	11 คน 11 คน
5	ล้านนา	1. สถาบันราชภัฏเชียงราย 2. สถาบันราชภัฏเชียงใหม่	16 คน 9 คน
6	ทักษิณ	1. สถาบันราชภัฏภูเก็ต 2. สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี 3. สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช	9 คน 9 คน 8 คน
7	อีสานเหนือ	1. สถาบันราชภัฏเลย 2. สถาบันราชภัฏมหาสารคาม	14 คน 12 คน
8	อีสานใต้	1. สถาบันราชภัฏนครราชสีมา 2. สถาบันราชภัฏสุรินทร์	15 คน 14 คน
รวม			265 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

แบบสอบถามสถานภาพส่วนตัว แบบประเมินความเครียดมาตรฐานของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และแบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง ซึ่งมีลักษณะดังนี้คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสถานภาพส่วนตัวของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. อายุ ☐ ต่ำกว่า 25 ปี
☐ 25 - 34 ปี
☐ 35 - 44 ปี
☐ 45 ปีขึ้นไป
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
3. สถานภาพ ☐ โสด
☐ สมรส
4. วุฒิการศึกษา ☐ ปริญญาตรี
☐ ปริญญาโท
☐ ปริญญาเอก
5. ความสอดคล้องของวุฒิการศึกษาที่สำเร็จกับสาขาวิชาที่สอน
☐ วุฒิการศึกษาที่สำเร็จตรงกับสาขาวิชาที่สอน
☐ วุฒิการศึกษาที่สำเร็จไม่ตรงกับสาขาวิชาที่สอน
6. ประสบการณ์ทำงาน
☐ 1 - 4 ปี
☐ 5 - 12 ปี
☐ 13 - 24 ปี
☐ 25 ปีขึ้นไป
7. กลุ่มสถาบันราชภัฏที่สังกัด.....

ตอนที่ 2 แบบประเมินความเครียด ใช้ประเมินกลุ่มอาการแสดงของความเครียด 3 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม แบบวัดความเครียดนี้จะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ แต่ละระดับมีความหมายดังนี้

ไม่มีอาการเลย หมายถึง ไม่เคยมีอาการเครียดเลยใน 1 เดือนที่ผ่านมา
 มีอาการเป็นครั้งคราว หมายถึง เคยมีอาการเครียด 1 - 2 ครั้ง / เดือน
 มีอาการบ่อย ๆ หมายถึง เคยมีอาการเครียดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
 มีอาการบ่อยมาก หมายถึง มีอาการเครียด 2 - 3 ครั้ง / สัปดาห์
 มีอาการบ่อยมากที่สุด หมายถึง มีอาการเครียดทุกวัน

ในการแปลผลระดับของความเครียดใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เป็นดัชนีในการแบ่งกลุ่มความเครียดดังนี้คือ

ความเครียดระดับต่ำ	ความเครียดระดับปานกลาง	ความเครียดระดับสูง
$\leq \bar{X} - 1 \text{ S.D}$	$> \bar{X} - 1 \text{ S.D}$ ถึง $< \bar{X} + 1 \text{ S.D}$	$\geq \bar{X} + 1 \text{ S.D}$

1. ความเครียดระดับต่ำ คือผู้ที่มีคะแนนความเครียดต่ำกว่า หรือเท่ากับ ค่าเฉลี่ยลบ 1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\leq \bar{X} - 1 \text{ S.D}$)
2. ความเครียดระดับปานกลาง คือผู้ที่มีคะแนนความเครียดสูงกว่าค่าเฉลี่ยลบ 1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แต่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยบวก 1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($> \bar{X} - 1 \text{ S.D}$ ถึง $< \bar{X} + 1 \text{ S.D}$)
3. ความเครียดระดับสูง คือผู้ที่มีคะแนนความเครียดมากกว่าหรือเท่ากับ ค่าเฉลี่ยบวก 1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\geq \bar{X} + 1 \text{ S.D}$) (กรมสุขภาพจิต. 2540 : 20)

ตัวอย่างแบบสอบถามตอนที่ 2 แบบประเมินความเครียด

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการสำรวจอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับท่าน กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อให้ละเอียดและตัดสินใจว่าท่านเคยมีอาการเช่นนี้หรือไม่ มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย “✓” ในช่องคำตอบซึ่งตรงกับความรู้สึกของท่านอย่างแท้จริง โดยกำหนดให้

ไม่มีอาการเลย หมายถึง ไม่เคยมีอาการเครียดเลยใน 1 เดือนที่ผ่านมา
 มีอาการเป็นครั้งคราว หมายถึง เคยมีอาการเครียด 1 - 2 ครั้ง / เดือน
 มีอาการบ่อย ๆ หมายถึง เคยมีอาการเครียดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
 มีอาการบ่อยมาก หมายถึง มีอาการเครียด 2 - 3 ครั้ง / สัปดาห์
 มีอาการบ่อยมากที่สุด หมายถึง มีอาการเครียดทุกวัน

ตาราง 2 ตัวอย่างแบบสอบถามตอนที่ 2

ข้อที่	ข้อความ	ระดับอาการ				
		ไม่มี อาการเลย	มีอาการ เป็นครั้งคราว	มีอาการ บ่อย ๆ	มีอาการ บ่อยมาก	มีอาการ บ่อยมากที่สุด
1	นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือ กังวลใจ.....					
2	รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ.....					
3.	ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะ ประสาทตึงเครียด.....					
4.	มีความวุ่นวายใจ.....					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่อาจทำให้เกิดความเครียดของอาจารย์
 อุดสาหกรรมศึกษาใน 8 ด้านจำนวน 43 ข้อ ซึ่งแยกได้ดังนี้

1. ลักษณะส่วนบุคคล ข้อที่ 1, 2, 3, 4 และ 5
2. สัมพันธภาพในหน่วยงาน ข้อที่ 6, 7, 8, 9 และ 10
3. สภาวะทางเศรษฐกิจ ข้อที่ 11, 12, 13, 14, 15, 16 และ 17
4. สภาพงานที่ทำ ข้อที่ 18, 19, 20, 21 และ 22
5. นักศึกษา ข้อที่ 23, 24, 25, 26 และ 27
6. สภาพแวดล้อม ข้อที่ 28, 29, 30, 31, 32 และ 33
7. ปริมาณงาน ข้อที่ 34, 35, 36, 37 และ 38

8. การไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและ
ไม่มีอิสระในการปฏิบัติงาน ข้อที่ 39, 40, 41, 42 และ 43

ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale)
ของ ลิเคิร์ท (Likert) มี 5 ระดับ โดยกำหนดค่าคะแนนเพื่อใช้ในการให้คะแนนดังนี้

ข้อความทางบวก	ให้ 1 คะแนน หมายถึง	ไม่เห็นด้วย
	ให้ 2 คะแนน หมายถึง	เห็นด้วยน้อย
	ให้ 3 คะแนน หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง
	ให้ 4 คะแนน หมายถึง	เห็นด้วยมาก
	ให้ 5 คะแนน หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด
ข้อความทางลบ	ให้ 5 คะแนน หมายถึง	ไม่เห็นด้วย
	ให้ 4 คะแนน หมายถึง	เห็นด้วยน้อย
	ให้ 3 คะแนน หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง
	ให้ 2 คะแนน หมายถึง	เห็นด้วยมาก
	ให้ 1 คะแนน หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด

ตาราง 3 ตัวอย่างแบบสอบถามตอนที่ 3

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย มากที่สุด
1	ท่านเป็นคนพิถีพิถันและมีระเบียบ แบบแผนในการทำงาน.....					
2	ท่านชอบกำหนดเวลาแน่นอนใน การทำงานแล้วทำให้ได้ตามนั้น.....					
3	ท่านจะทำงานด้วยความตั้งใจและ ปรารถนาให้ผลเป็นไปตามคาดหวัง.					

การสร้างเครื่องมือ

การวัดระดับความเครียดนั้น ผู้วิจัยได้นำมาจากแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ส่วนแบบสอบถามปัจจัยของความเครียดนั้นผู้วิจัยได้นำปัจจัยต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ในสถาบันราชภัฏมาสร้างเป็นข้อคำถาม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาและค้นคว้าจาก ตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอคณะกรรมการผู้ควบคุมปริญญาโท
3. นำแบบสอบถามไปให้คณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านตรวจสอบ

ประกอบด้วย

- 3.1 นักจิตวิทยา 2 ท่าน
- 3.2 นักวิจัย 1 ท่าน
- 3.3 นักวัดผล 1 ท่าน
- 3.4 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา 1 ท่าน

ซึ่งผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มีวุฒิทางการศึกษาในระดับปริญญาโท และมีประสบการณ์ในการทำงาน 5 ปีขึ้นไป

4. นำแบบสอบถามไปทดสอบกับอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน

5. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดสอบและหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ตามวิธีของ ครอนบัค (Cronbach) (ลิ้น สหายศ และ อังคณา สหายศ. 2536 : 170 - 172)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการโดย

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลไปยังอธิการบดีสถาบันราชภัฏทั้ง 19 แห่ง

2. จัดส่งแบบสอบถามไปยังหัวหน้าภาควิชาหัตถศึกษาและอุตสาหกรรมศิลป์ คณะศิลปกรรมเทคโนโลยีอุตสาหกรรม และคณะศิลปกรรมศึกษา ในสถาบัน ราชภัฏที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากอาจารย์ อุตสาหกรรมศึกษา และไปรับข้อมูลคืนด้วยตนเองเป็นบางแห่ง ได้รับแบบสอบถามที่ สมบูรณ์กลับคืนมา จำนวน 232 ฉบับ

3. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาคำตอบเพื่อ อภิปรายผลการวิจัยต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
2. หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นรายข้อ ในแบบสอบถาม
ตอนที่ 2
3. หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นรายด้าน รวม 8 ด้าน และ
ทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างเชิงสถิติ ระหว่างค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มโดยใช้
 t - test และใช้ F - test เปรียบเทียบความแตกต่างตั้งแต่ 3 กลุ่ม และทดสอบความ
แตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ เชฟเฟ่ (Scheffe's method)
4. หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดกับความ
เครียด โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
5. การแปลผลข้อมูลโดยใช้เกณฑ์การพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนน

4.50 - 5.00	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง	เห็นด้วยมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์และหาข้อมูลทางสถิติต่าง ๆ โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS^x (Statistical Package for Social Science Version X) ทั้งหมด

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

- 1.1 ร้อยละ
- 1.2 ค่าเฉลี่ย
- 1.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

- 2.1 การหาค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญโดยใช้สูตร IOC
- 2.2 การคำนวณค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวิเคราะห์ โดยใช้สูตร

สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของ ครอนบัค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 ใช้ t - test ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม

3.2 ใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวประกอบทางเดียว (one - way analysis of variance) ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่าสองกลุ่มโดยใช้ F - test และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ เชฟเฟ (Scheffe's Method)

3.3 ใช้วิธีวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดกับความเครียด โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product - moment correlation coefficient)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลสื่อความหมายตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ทางสถิติใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน t - distribution
F	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน F - distribution
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean of Squares)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (degrees of freedom)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
X_1	แทน	ลักษณะส่วนบุคคล
X_2	แทน	สัมพันธภาพในหน่วยงาน
X_3	แทน	สถานะทางเศรษฐกิจ
X_4	แทน	สภาพงานที่ทำ
X_5	แทน	นักศึกษา
X_6	แทน	สภาพแวดล้อม
X_7	แทน	ปริมาณงาน
X_8	แทน	การไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระในการปฏิบัติงาน
Y	แทน	ความเครียด

* แทน นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** แทน นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลำดับขั้นในการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ศึกษาสถานภาพส่วนตัวของของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏที่ตอบแบบสอบถาม โดยหาค่าร้อยละ ดังตาราง 4

ตอนที่ 2 ศึกษาระดับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ โดยหาค่าร้อยละ ดังตาราง 5

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏตามตัวแปรเพศ สถานภาพ ความสอดคล้องของวุฒิการศึกษาที่ สำเร็จกับสาขาวิชาที่สอน โดยใช้ $t - test$ ดังตาราง 6 - 8 และตามตัวแปรอายุ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน และกลุ่มสถาบันราชภัฏที่สังกัด โดยใช้ $F - test$ ดังตาราง 9 - 12

ตอนที่ 4 ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล สัมพันธภาพในหน่วยงาน สภาพทางเศรษฐกิจ สภาพงานที่ทำ นักศึกษา ปริมาณงาน สภาพแวดล้อมใน หน่วยงาน และการไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระในการปฏิบัติงาน โดยหาค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตาราง 13 - 20

ตอนที่ 5 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดกับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ ดังตาราง 21

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ศึกษาสถานภาพส่วนตัวของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏที่ตอบแบบสอบถาม โดยหาค่าร้อยละ ผลการวิเคราะห์ แสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แสดงค่าร้อยละตามความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบัน
ราชภัฏ จำแนกตามสถานภาพส่วนตัว

สถานภาพส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ		
1.1 ต่ำกว่า 25 ปี	22	9.50
1.2 25 - 34 ปี	84	36.20
1.3 35 - 44 ปี	64	27.60
1.4 45 ปีขึ้นไป	62	26.70
รวม	232	100
2. เพศ		
2.1 ชาย	197	84.90
2.2 หญิง	35	15.10
รวม	232	100
3. สถานภาพ		
3.1 โสด	77	33.20
3.2 สมรส	155	66.80
รวม	232	100
4. วุฒิการศึกษา		
4.1 ปริญญาตรี	146	62.90
4.2 ปริญญาโท	83	35.80
4.3 ปริญญาเอก	3	1.30
รวม	232	100
5. ความสอดคล้องของวุฒิการศึกษาที่สำเร็จกับสาขาวิชาที่สอน		
5.1 วุฒิการศึกษาที่สำเร็จตรงกับสาขาวิชาที่สอน	194	83.60
5.2 วุฒิการศึกษาที่สำเร็จไม่ตรงกับสาขาวิชาที่สอน	38	16.40
รวม	232	100

ตาราง 4 (ต่อ)

สถานภาพส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
6. ประสพการณ์		
6.1 1 - 4 ปี	66	28.40
6.2 5 - 12 ปี	80	34.50
6.3 13 - 24 ปี	45	19.40
6.4 25 ปีขึ้นไป	41	17.70
รวม	232	100
7. กลุ่มสถาบันราชภัฏที่สังกัด		
7.1 กลุ่มสถาบันราชภัฏรัตนโกสินทร์	58	25.00
7.2 กลุ่มสถาบันราชภัฏศรีอยุธยา	39	16.80
7.3 กลุ่มสถาบันราชภัฏทวาราดี	16	6.90
7.4 กลุ่มสถาบันราชภัฏพุทธชินราช	22	9.50
7.5 กลุ่มสถาบันราชภัฏล้านนา	25	10.80
7.6 กลุ่มสถาบันราชภัฏทักษิณ	21	9.10
7.7 กลุ่มสถาบันราชภัฏอีสานเหนือ	23	9.90
7.8 กลุ่มสถาบันราชภัฏอีสานใต้	28	12.10
รวม	232	100

ตอนที่ 2 ศึกษาระดับความเครียดของอาจารย์ผู้ตาสาหกรรมศึกษาในสถาบัน
ราชภัฏ โดยหาค่าร้อยละ ดังตาราง 5

ตาราง 5 แสดงค่าร้อยละและระดับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ

จำนวน	ระดับ	ค่าคะแนนความเครียด	ร้อยละ
25	ต่ำ	≤ 34	10.80
185	ปานกลาง	$> 34 \rightarrow < 45$	79.70
22	สูง	≥ 45	9.50
232	ปานกลาง	$> 34 \rightarrow < 45$	79.70

$$\bar{X} = 39.401 \quad S.D. = 5.414$$

ข้อมูลจากตาราง 5 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาส่วนมากมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 79.70 รองลงมาคือความเครียดอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 10.80 และมีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 9.50 โดยมีค่าเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 39.401 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.414

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏตามตัวแปรเพศ สถานภาพ ความสอดคล้องของวุฒิการศึกษาที่สำเร็จกับสาขาวิชาที่สอน โดยใช้ t - test ดังตาราง 6 - 8 และตามตัวแปรอายุ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน และกลุ่มสถาบันราชภัฏที่สังกัด โดยใช้ F - test ดังตาราง 9 - 12

3.1 เปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา จำแนกตามเพศ ปรากฏผลดังตาราง 6

ตาราง 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของอาจารย์
อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏจ้แนกตามเพศ

เพศ	N	$\bar{X}$	S.D	t
ชาย	197	39.558	5.656	1.40
หญิง	35	38.514	3.705	

ข้อมูลจากตาราง 6 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาต่างเพศกันมีความเครียด
ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 เปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาจ้แนกตาม
สถานภาพ ปรากฏผลดังตาราง 7

ตาราง 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของอาจารย์
อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏจ้แนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	N	$\bar{X}$	S.D	t
โสด	77	38.145	4.438	2.15*
สมรส	155	39.890	5.789	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อมูลจากตาราง 7 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ต่างสถานภาพกันมีความเครียด
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

3.3 เปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา จ้แนกตาม
ความสอดคล้องของวุฒิการศึกษาที่สำเร็จกับสาขาวิชาที่สอน ปรากฏผลดังตาราง 8

ตาราง 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของอาจารย์
 อดุสาหรณรมศึคษาในสถาบันราชภัฏจำแนกตามความสอดคล้องของวุฒึการศึคษาที่
 สำเร้งกับสาขาวิชาที่สอน

ความสอดคล้องของวุฒึการศึคษา ที่สำเร้งกับวิชาที่สอน	N	X	S.D	t
วุฒึการศึคษาที่สำเร้งตรงกับสาขาวิชา ที่สอน	194	38.979	5.116	2.72*
วุฒึการศึคษาที่สำเร้งไม่ตรงกับสาขาวิชา ที่สอน	38	41.552	6.383	

* มึนัยสำคัณทางสถึตึที่ระดัับ .05

ข้อมูลจากตาราง 8 อาจารย์อดุสาหรณรมศึคษาที่มึวุฒึการศึคษาตรงกับสาขา
 วิชาที่สอน และอาจารย์อดุสาหรณรมศึคษาที่วุฒึการศึคษาไม่ตรงกับสาขาวิชาที่สอน
 มึความความเครึยดแตกต่างกันอย่งมึนัยสำคัณทางสถึตึที่ระดัับ .05 สอดคล้องกับ
 สมมติฐานข้อ 2

3.4 เปรึยบเทียบความเครึยดของอาจารย์อดุสาหรณรมศึคษา จำแนกตาม
 อายุ ปรากฏผลดังตาราง 9

ตาราง 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของอาจารย์
อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏจ้แนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	64.893	21.631	.7356
ภายในกลุ่ม	228	6704.826	29.467	
รวม	231	6769.719		

ข้อมูลจากตาราง 9 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่มีอายุต่างกันมีความเครียด
ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.5 เปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา จำแนกตาม
วุฒิการศึกษา ปรากฏผลดังตาราง 10

ตาราง 10 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของอาจารย์
อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏจ้แนกตามวุฒิการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	72.117	36.058	1.2329
ภายในกลุ่ม	229	6697.602	29.247	
รวม	231	6769.719		

ข้อมูลจากตาราง 10 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่มีวุฒิการศึกษาต่างกันมีความ
เครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.6 เปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา จำแนกตาม
ประสบการณ์ทำงาน ปรากฏผลดังตาราง 11

ตาราง 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของอาจารย์
อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏจำแนกตามประสบการณ์การทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	217271	72.423	2.5201
ภายในกลุ่ม	228	6552.448	28.738	
รวม	231	6769.719		

ข้อมูลจากตาราง 11 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่มีประสบการณ์การทำงาน
ต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.7 เปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา จำแนกตาม
กลุ่มสถาบันราชภัฏที่สังกัด ปรากฏผลดังตาราง 12

ตาราง 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของอาจารย์
อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏจำแนกตามกลุ่มสถาบันราชภัฏที่สังกัด

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	7	441.408	63.058	2.2320
ภายในกลุ่ม	224	6328.311	28.251	
รวม	231	6769.719		

ข้อมูลจากตาราง 12 อาจารย์ผู้สอนที่ต่างกลุ่มสถาบันราชภัฏที่สังกัดมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 4 ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของอาจารย์ผู้สอนในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล สัมพันธภาพส่วนบุคคล สภาพทางเศรษฐกิจ สภาพงานที่ทำ นักศึกษา ปริมาณงาน สภาพแวดล้อมในหน่วยงาน และการไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระในการปฏิบัติงาน โดยหาค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตาราง 13 - 20

4.1 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของอาจารย์ผู้สอนด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ปรากฏผลดังตาราง 13

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของอาจารย์ผู้สอนในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล

ข้อ	ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล	$\bar{X}$	S.D
1.	ท่านเป็นคนพิถีพิถันและมีระเบียบแบบแผนในการทำงาน..	3.435	.919
2.	ท่านชอบกำหนดเวลาแน่นอนในการทำงานแล้วทำให้ได้ตามนั้น.....	3.608	.820
3.	ท่านจะทำงานด้วยความตั้งใจและปรารถนาให้ผลเป็นตามความคาดหวัง.....	3.703	.869
4.	ท่านมีทักษะหรือความสามารถในการปฏิบัติงานโดยเฉพาะการสอน.....	3.241	.812
5.	ท่านคิดว่าท่านไม่สามารถเป็นอาจารย์ผู้สอนที่มีคุณภาพที่ดีได้.....	2.293	.902
รวม		3.256	.574

ข้อมูลจากตาราง 13 อาจารย์อุตสาหกรรมการศึกษา มีปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดด้านลักษณะส่วนบุคคลโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.256$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้ออาจารย์อุตสาหกรรมการศึกษา มีลักษณะส่วนบุคคลที่ทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับสูง คือความตั้งใจที่จะทำงานให้ได้ตามความคาดหวัง ($\bar{X} = 3.703$) และชอบกำหนดเวลาแน่นอนในการทำงานแล้วทำให้ได้ตามนั้น ($\bar{X} = 3.608$) ส่วนคุณลักษณะที่ทำให้เกิดความเครียดต่ำ คือความคิดที่ไม่สามารถเป็นอาจารย์อุตสาหกรรมการศึกษาที่มีคุณภาพที่ดี ($\bar{X} = 2.293$) นอกนั้นอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.241$ และ 3.435)

4.2 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมการศึกษาด้าน สัมพันธภาพในหน่วยงาน ปราบกฎผลดังตาราง 14

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของ
อาจารย์อุตสาหกรรมการศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน

ข้อ	ปัจจัยด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน	$\bar{X}$	S.D
1.	ผู้ร่วมงานมีความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของท่าน.....	2.651	.711
2.	เมื่อท่านเดือดร้อนเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวเพื่อน ร่วมงานให้ความช่วยเหลือแก่ท่าน.....	2.621	.763
3.	บุคลากรต่าง ๆ ในสถาบันยอมรับนับถือการทำงาน ของท่าน.....	2.625	.659
4.	เพื่อนร่วมงานของท่านมีความรับผิดชอบต่องานที่ทำ....	2.517	.708
5.	ผู้บังคับบัญชาให้คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติงานแก่ ท่านสม่ำเสมอ.....	2.427	.752
รวม		2.568	.513

ข้อมูลจากตาราง 14 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา มีปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดด้านสัมพันธภาพในหน่วยงานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.568$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา มีสัมพันธภาพในหน่วยงานที่ทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับต่ำคือ ผู้บังคับบัญชาให้คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติงานแก่ท่านสม่ำเสมอ ($\bar{X} = 2.427$) นอกนั้นอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.517, 2.621, 2.625$ และ 2.651)

4.3 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาด้านสภาวะทางเศรษฐกิจ ปรากฏผลดังตาราง 15

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้านสภาวะทางเศรษฐกิจ

ข้อ	ปัจจัยด้านสภาวะทางเศรษฐกิจ	$\bar{X}$	S.D
1.	เงินเดือนที่ได้รับตามวุฒิการศึกษามีความเหมาะสมกับค่าครองชีพในสังคมปัจจุบัน.....	1.901	.786
2.	เงินเดือนที่ท่านได้รับอยู่ในขณะนี้มีความสมดุลย์กับภาระหน้าที่.....	1.691	.797
3.	สวัสดิการของสถาบันมีเพียงพอและเหมาะสมดี.....	2.237	.750
4.	ท่านมีภาระหนี้สินที่ต้องผ่อนชำระเป็นรายเดือน.....	2.991	1.117
5.	ท่านต้องหาอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้มาจุนเจือครอบครัว...	3.000	1.044
6.	ท่านมักจะประสบปัญหาทางการเงินบ่อย ๆ.....	2.703	1.003
7.	ในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันท่านสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสบาย.....	2.418	.990
รวม		2.459	.416

ข้อมูลจากตาราง 15 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา มีปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดด้านสภาวะทางเศรษฐกิจโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.459$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ

อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา มีสภาวะทางเศรษฐกิจที่ทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลางคือ มีภาระหนี้สินที่ต้องผ่อนชำระเป็นรายเดือน ($\bar{X} = 2.991$) ต้องหาอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้มาจุนเจือครอบครัว ($\bar{X} = 3.000$) และมักจะประสบปัญหาทางการเงินบ่อย ๆ ($\bar{X} = 2.703$) นอกนั้นอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.691, 1.901, 2.237$ และ 2.418)

4.4 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ด้านสภาพงานที่ทำ ปรากฏผลดังตาราง 16

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของ
อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้านสภาพงานที่ทำ

ข้อ	ปัจจัยด้านสภาพงานที่ทำ	$\bar{X}$	S.D
1.	งานที่ท่านทำบางครั้งต้องทำอย่างเร่งด่วน.....	3.254	.993
2.	งานที่ท่านทำอยู่ขณะนี้ เป็นงานที่ท่านรัก.....	3.017	.921
3.	งานที่ท่านทำอยู่ขณะนี้ เป็นงานที่สอดคล้องกับ ความรู้ความสามารถของท่าน.....	2.940	.938
4.	งานที่ท่านทำอยู่ไม่ต้องอาศัยทักษะหรือความชำนาญ....	2.060	1.099
5.	ท่านรู้สึก่ววิชาที่ท่านสอนในภาคปฏิบัติมักจะมีอัตรา เสี่ยงต่ออันตรายค่อนข้างสูง.....	2.720	.946
รวม		2.798	.529

ข้อมูลจากตาราง 16 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา มีปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดด้านสภาพงานที่ทำโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.798$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา มีสภาพงานที่ทำ ที่ทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับต่ำคือ งานที่ท่านทำอยู่ไม่ต้องอาศัยทักษะหรือความชำนาญ ($\bar{X} = 2.060$) นอกนั้นอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.720, 2.940, 3.017$ และ 3.254)

4.5 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ด้านนักศึกษา ปรากฏผลดังตาราง 17

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของ
อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้านนักศึกษา

ข้อ	ปัจจัยด้านนักศึกษา	$\bar{X}$	S.D
1.	นักศึกษามีความสนใจในวิชาที่ท่านสอน.....	2.435	.712
2.	นักศึกษามีความประพฤติอยู่ในระเบียบวินัยที่ทาง สถาบันกำหนด.....	2.289	.683
3.	นักศึกษามีสัมมาคารวะต่อท่านดี.....	2.409	.703
4.	นักศึกษามีพื้นฐานความรู้พอเพียงในวิชาที่ท่านสอน.....	2.233	.643
5.	นักศึกษาปฏิบัติตามกฎข้อบังคับอย่างเคร่งครัดในการ เรียนภาคปฏิบัติในโรงฝึกงาน.....	2.177	.670
รวม		2.309	.513

ข้อมูลจากตาราง 17 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา มีปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด
ด้านนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.309$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ อาจารย์
อุตสาหกรรมศึกษา มีปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดด้านนักศึกษาทุกข้ออยู่ในระดับต่ำ
($\bar{X} = 2.177, 2.233, 2.289, 2.409$ และ 2.435)

4.6 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ด้านสภาพแวดล้อมในหน่วยงาน ปรากฏผลดังตาราง 18

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของ
อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในหน่วยงาน

ข้อ	ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในหน่วยงาน	$\bar{X}$	S.D
1.	สภาพแวดล้อมในสถาบันทำให้ท่านมีความรู้สึกรู้สึกสบาย และมีความสุขในการปฏิบัติงาน.....	2.461	.683
2.	สถาบันของท่านมีความพร้อมทั้งสื่อ วัสดุ อุปกรณ์ การเรียนการสอนและมีปริมาณเพียงพอกับจำนวน นักศึกษา.....	1.970	.855
3.	ห้องทำงานของท่านเป็นสัดส่วนและสะดวกต่อการ ปฏิบัติงาน.....	2.341	.883
4.	อุณหภูมิ แสง เสียงในห้องทำงานของท่านกำลัง พอเหมาะ.....	2.487	.827
5.	ท่านรู้สึกว่าท่านต้องเสี่ยงกับความไม่ปลอดภัยจาก สภาพมลภาวะทุกครั้งที่ใช้ปฏิบัติงานในโรงฝึกงาน.....	2.634	.858
6.	วัสดุ และอุปกรณ์ที่ใช้ฝึกภาคปฏิบัติมีความทันสมัย และปลอดภัย.....	2.009	.806
รวม		2.317	.476

ข้อมูลจากตาราง 18 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา มีปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด
ด้านสภาพแวดล้อมในหน่วยงานโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.317$) เมื่อพิจารณาเป็น
รายข้อ อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา มีสภาพแวดล้อมในหน่วยงานที่ทำให้เกิดความ
เครียดอยู่ในระดับปานกลางคือ รู้สึกว่าต้องเสี่ยงกับความไม่ปลอดภัยจากสภาพมลภาวะ
($\bar{X} = 2.634$) นอกนั้นอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.970, 2.009, 2.341, 2.461$ และ
2.487)

4.7 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา

ด้านปริมาณงาน ปรากฏผลดังตาราง 19

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของ
อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้านปริมาณงาน

ข้อ	ปัจจัยด้านปริมาณงาน	$\bar{X}$	S.D
1.	อัตราชั่วโมงสอนของท่านในแต่ละสัปดาห์มีความเหมาะสม.....	2.379	.746
2.	ปริมาณงานที่ท่านทำเหมาะสมกับความรับผิดชอบ.....	2.379	.692
3.	จำนวนนักศึกษาที่ท่านรับผิดชอบมีความเหมาะสม.....	2.392	.700
4.	ท่านทำงานจนแทบไม่มีเวลาพักผ่อน.....	2.733	.737
5.	ท่านคิดว่านอกจากงานประจำแล้วผู้บริหารไม่ควรให้ท่านรับภาระงานอื่นอีก.....	2.672	.840
รวม		2.511	.416

ข้อมูลจากตาราง 19 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา มีปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดด้านปริมาณงานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.511$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา มีปริมาณงานที่ทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คือ ทำงานจนแทบไม่มีเวลาพักผ่อน ($\bar{X} = 2.733$) และคิดว่านอกจากงานประจำแล้วผู้บริหารไม่ควรให้รับภาระงานอื่นอีก ($\bar{X} = 2.672$) นอกนั้นอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.379, 2.379$ และ 2.392)

4.8 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา

ด้านการไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระในการปฏิบัติงาน

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของ
อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏในปัจจัยด้านการไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจ
หรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระในการปฏิบัติงาน

ข้อ	ปัจจัยด้านการไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบ ในงานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระในการปฏิบัติงาน	$\bar{X}$	S.D
1.	ท่านมีโอกาสได้รับผิดชอบงานที่สำคัญของสถาบัน.....	2.345	.844
2.	ท่านมีส่วนร่วมในการตัดสินใจหรือกำหนดนโยบายที่ เป็นปัญหาสำคัญของสถาบัน.....	2.134	.729
3.	ท่านมีอิสระในการปฏิบัติงาน.....	2.259	.780
4.	สถาบันของท่านมีการจัดประชุมสม่ำเสมอเพื่อปรึกษา งานร่วมกัน.....	2.056	.652
5.	ผู้บังคับบัญชาร่วมพบปะ พูดคุย กับท่านเพื่อ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเสมอ.....	2.069	.661
รวม		2.172	.530

ข้อมูลจากตาราง 20 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา มีปัจจัยที่ทำให้เกิดความ
เครียดด้านการไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจ หรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระใน
การปฏิบัติงานโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.172$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ อาจารย์
อุตสาหกรรมศึกษา มีปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดด้านการไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือ
รับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระในการปฏิบัติงานทุกข้ออยู่ในระดับต่ำ
($\bar{X} = 2.056, 2.069, 2.134, 2.259$ และ 2.345)

ตาราง 21 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอื่น ๆ กับความเครียดของอาจารย์
อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ

ตัวแปร	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X ₈	Y
X ₁	1.000	.017	.173**	.157**	.116	.123	.093	.136*	.146*
X ₂		1.000	.188**	.226**	.420**	.281**	.265**	.359**	-.161**
X ₃			1.000	.327**	.110	.378**	.188**	.316**	.106
X ₄				1.000	.272**	.373**	.330**	.338**	-.101
X ₅					1.000	.404**	.451**	.409**	-.155**
X ₆						1.000	.388**	.470**	-.040
X ₇							1.000	.433**	-.083
X ₈								1.000	-.139*
Y									1.000

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อมูลจากตาราง 21 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดกับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา มีความสัมพันธ์กันโดยมีค่าตั้งแต่ -.161 ถึง .146 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบและมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน ($r = -.161$) และปัจจัยด้านนักศึกษา ($r = -.155$) ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบและมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ปัจจัยด้านการไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจ หรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระในการปฏิบัติงาน ($r = -.139$) นอกจากนั้นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกและมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล ($r = .146$) สำหรับปัจจัยด้านสภาวะทางเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสภาพงานที่ทำ ปัจจัยด้านนักศึกษา ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และปัจจัยด้านปริมาณงาน มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ

1. ศึกษาระดับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ
2. เปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ
3. ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาใน

สถาบันราชภัฏ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำนวน 19 แห่ง ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2540 ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 265 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ ลักษณะของแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบ ตอนที่ 2 เป็นแบบประเมินความเครียดมีลักษณะเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียด ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความเครียด แบบสอบถามที่ส่งไปจำนวน 265 ฉบับ ได้รับคืนและสมบูรณ์ จำนวน 232 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.54

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. รวบรวมแบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถามและจำแนกตามสถานภาพจากแบบสอบถามตอนที่ 1
2. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอส พี เอส เอส เอ็กซ์ (Statistical Package for the Social Sciences - Version X) จากแบบสอบถามตอนที่ 2 และตอนที่ 3 ตามความคิดเห็นของอาจารย์ผู้ดุษฎีศึกษาศึกษาในสถาบันราชภัฏ
 - 2.1 หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 - 2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยใช้ t - test และ F - test แล้วทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ่
 - 2.3 วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดกับความเครียดโดยใช้การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์ระดับความเครียดของอาจารย์ผู้ดุษฎีศึกษาศึกษาโดยรวมปรากฏว่าอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละระดับความเครียดพบว่า
 - 1.1 อาจารย์ผู้ดุษฎีศึกษาศึกษา ร้อยละ 9.50 มีความเครียดอยู่ในระดับสูง
 - 1.2 อาจารย์ผู้ดุษฎีศึกษาศึกษา ร้อยละ 79.70 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
 - 1.3 อาจารย์ผู้ดุษฎีศึกษาศึกษา ร้อยละ 10.80 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ
2. การเปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์ผู้ดุษฎีศึกษาศึกษาปรากฏผลดังนี้

2.1 อาจารย์ผู้สอนสาขาสหกรรมศึกษาต่างประเทศมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2 อาจารย์ผู้สอนสาขาสหกรรมศึกษาต่างประเทศมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

2.3 อาจารย์ผู้สอนสาขาสหกรรมศึกษาที่วุฒิการศึกษาตรงกับสาขาวิชาที่สอนมีความเครียดแตกต่างกับอาจารย์ผู้สอนสาขาสหกรรมศึกษา ที่วุฒิการศึกษาไม่ตรงกับสาขาวิชาที่สอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อ 2

2.4 อาจารย์ผู้สอนสาขาสหกรรมศึกษาที่อายุต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.5 อาจารย์ผู้สอนสาขาสหกรรมศึกษาที่มีวุฒิการศึกษาต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.6 อาจารย์ผู้สอนสาขาสหกรรมศึกษาที่มีประสบการณ์ทำงานต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.7 อาจารย์ผู้สอนสาขาสหกรรมศึกษาที่ต่างกลุ่มสถาบันราชภัฏที่สังกัดมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การวิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของอาจารย์ผู้สอนสาขาสหกรรมศึกษา จำแนกเป็นรายด้าน พบว่า

3.1 ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล ทำให้เกิดความเครียด ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.256$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การทำงานด้วยความตั้งใจ และปรารถนาให้ผลเป็นตามความคาดหวังทำให้เกิดความเครียด สูงสุด ($\bar{X} = 3.703$)

3.2 ปัจจัยด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน ทำให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.568$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความพึงพอใจในการทำงานของผู้ร่วมงานทำให้เกิดความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 2.651$)

3.3 ปัจจัยด้านสถานะทางเศรษฐกิจ ทำให้เกิดความเครียดในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.459$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การต้องหาอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้ มาจุนเจือครอบครัวทำให้เกิดความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 3.000$)

3.4 ปัจจัยด้านสภาพงานที่ทำ ทำให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.798$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า งานที่ทำอยู่เป็นงานที่รักทำให้เกิดความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 3.017$)

3.5 ปัจจัยด้านนักศึกษา ทำให้เกิดความเครียดในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.039$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความสนใจของนักศึกษาในวิชาที่สอนทำให้เกิดความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 2.435$)

3.6 ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในหน่วยงาน ทำให้เกิดความเครียดในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.317$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การต้องเสี่ยงกับความไม่ปลอดภัยจากสภาพมลภาวะทุกครั้งที่ปฏิบัติงานในโรงฝึกงานทำให้เกิดความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 2.634$)

3.7 ปัจจัยด้านปริมาณงานทำให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.511$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การทำงานจนแทบไม่มีเวลาพักผ่อนทำให้เกิดความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 2.733$)

3.8 ปัจจัยด้านการไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระในการปฏิบัติงาน ทำให้เกิดความเครียดในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.172$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การมีโอกาสดำเนินการงานที่สำคัญของสถาบันทำให้เกิดความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 2.345$)

4. วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดกับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาพบว่า

4.1 ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .146$)

4.2 ปัจจัยด้านสัมพันธภาพในหน่วยงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.161$)

4.3 ปัจจัยด้านนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.155$)

4.4 ปัจจัยด้านการไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระในการปฏิบัติงาน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.139$)

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏมีประเด็นที่น่าสนใจ ซึ่งนำมาอภิปรายดังนี้

1. ระดับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า สถาบันราชภัฏทั้ง 36 แห่ง มีนโยบายที่จะผลิตช่างอุตสาหกรรมในระดับปริญญาตรี และได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากทางรัฐบาลและจากรายได้ของทางสถาบันเอง โดยการเปิดสอนภาค กศ.บป. ขึ้น ซึ่งทำให้ทางสถาบันมีรายได้มาพัฒนาคุณภาพการศึกษา โดยมีการปรับปรุงอาคารสถานที่ สื่อการเรียนการสอนและวัสดุอุปกรณ์ที่ทันสมัยยิ่งขึ้น อีกทั้งการเปิดสอนในภาค กศ.บป. ยังทำให้อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษามีรายได้เพิ่มขึ้นจากอัตราเงินเดือนที่รับในแต่ละเดือน และนอกจากนี้อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาเป็นบุคคลที่มีการศึกษามีความรู้ มีประสบการณ์ในการทำงานมาเป็นเวลานานเฉลี่ย 10 ปีขึ้นไป ซึ่งผู้ที่มีประสบการณ์การศึกษาสูงจะมีเหตุผล มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถพิจารณาแก้ไขปัญหา ตัดสินใจได้ดีกว่าผู้ที่มีประสบการณ์การศึกษาต่ำ และผู้ที่มีการศึกษาสูงสามารถปรับตัวได้ดีเมื่อเผชิญกับความเครียด (ไพฑูรย์ สีนลรัตน์. 2533 : 44) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศิริอนันต์ จูฑะเดมิย์ (2523 : 127) ที่ศึกษาสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ครู - อาจารย์ตระหนักว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีบทบาทในการให้การศึกษาเพื่อพัฒนาคน จึงเกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขและควบคุมสภาวะเครียดที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการเผชิญความเครียดจะช่วยบรรเทาปัญหาและลดความเครียดได้ (นงคราญ ผาสุก. 2528 : 35) จึงทำให้อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษามีความเครียดในระดับปานกลาง ซึ่งความเครียดในระดับนี้จะช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการทำงาน

1.1 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาร้อยละ 9.50 มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งอาจเป็นเพราะอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาบางส่วนจะต้องมีความรับผิดชอบเกี่ยวกับภาระทางครอบครัวและจะต้องปรับตัวในการเรียนการสอนทั้งนั้น เพราะจะต้องสอนในวิชาที่ตนเองไม่ได้เรียนมาโดยตรงซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ประคอง อินทรสมบัติ (2521 : 50) ที่ศึกษาเรื่องความเครียดในผู้ป่วยที่รับไว้รักษาในโรงพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย พบว่า ภาระทางครอบครัวทำให้เกิดความเครียดและยังสอดคล้องกับงาน

วิจัยของ พีระ ครีกครั้นจิตร (2529 : 63) ที่ทำการศึกษาเรื่องความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่า ความไม่ถนัดในงานที่ทำทำให้เกิดความเครียด

1.2 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาร้อยละ 79.70 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีความรู้มีการศึกษาเมื่อต้องเผชิญความเครียดจะทำให้สามารถปรับตัวและเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามโดยอาศัยความสามารถและความพยายามของตนเองในการที่จะแก้ไขและควบคุมสภาวะเครียดที่เกิดขึ้น (นงคราญ ผาสุก. 2528 : 35) ซึ่งความเครียดในระดับปานกลางเป็นระดับความเครียดที่มีความเหมาะสม ในการที่จะทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้นในการทำงาน เกิดการพัฒนาทั้งต่อตนเองและหน่วยงาน

1.3 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาร้อยละ 10.80 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาเหล่านั้นมีประสบการณ์ในการทำงานมานานพอสมควร เมื่อต้องเผชิญกับสภาวะความเครียดจึงสามารถปรับตัวได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลูอิซ และ โรบินสัน (Lewis and Robinson. 1986 : 89) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ปฏิกริยาของร่างกายและพฤติกรรมที่สนองตอบเมื่อเกิดความเครียดและกลวิธีการปรับตัวเมื่อเกิดความเครียด พบว่า การใช้ประสบการณ์ในการทำงาน การพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง การพูดคุยปรึกษากับเพื่อนร่วมงานจะช่วยลดสภาวะความเครียดได้

2. การเปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา

2.1 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาต่างประเทศ พบว่า อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาต่างประเทศมีความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะว่า ส่วนใหญ่แล้วผู้ที่เรียนทางด้านช่างมักจะเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง และนักศึกษาหญิงที่มาเรียนทางด้านช่างก็มักจะมีนิสัยใจคอ และพฤติกรรมที่ใกล้เคียงกับนักศึกษาชาย ซึ่งในการเรียนในภาคปฏิบัตินักศึกษาช่างทุกคนต้องปฏิบัติเหมือนกันหมดเมื่อสำเร็จการศึกษามาเป็นอาจารย์สอน จึงไม่ทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างเพศแต่อย่างใด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศุภชัย แสงสุทธิ (2539 : 48) ที่ศึกษาเรื่องความเครียดของข้าราชการในสังกัดสำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า เพศที่ต่างกันไม่มีผลต่อความเครียด และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชาติกุล

คัมภีร์คุปต์ (2535 : 88 - 89) ที่ศึกษาเรื่องความเครียดของพนักงานคุมประพฤติ : ศึกษากรณีกรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม พบว่า เพศที่ต่างกันไม่มีผลต่อความเครียด และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฟอนทานา และ รีด้า (Fontana and Reda. 1993 : 224) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียด เพศ และปัจจัยทางบุคลิกภาพ ในครู พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

2.2 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา

ต่างสถานภาพกัน พบว่า อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาต่างสถานภาพกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่มีสถานภาพสมรสจะมีความเครียดมากกว่าอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่เป็นโสด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุภชัย แสงสุทธร (2539 : 48) ที่ศึกษาเรื่องความเครียดของข้าราชการในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาที่มีสถานภาพสมรสมีความเครียดแตกต่างจากข้าราชการที่มีสถานภาพโสด ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มีสถานภาพสมรสจะมีภาระรับผิดชอบมากกว่าคนโสด ทั้งจากหน้าที่การงานและหน้าที่ความรับผิดชอบต่อครอบครัว จึงทำให้ผู้ที่มีครอบครัวแล้วเกิดความเครียดมากกว่าคนโสด

2.3 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่วุฒิ

การศึกษาดตรงกับสาขาวิชาที่สอนและอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่วุฒิการศึกษาไม่ตรงกับสาขาวิชาที่สอน พบว่า มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่วุฒิการศึกษาไม่ตรงกับสาขาวิชาที่สอนมีความเครียดมากกว่าอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่วุฒิการศึกษาตรงกับสาขาวิชาที่สอน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าเมื่ออาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาได้รับมอบหมายให้สอนในสาขาวิชาที่ไม่ตรงกับวุฒิการศึกษาที่สำเร็จขาดความรู้ ประสบการณ์ ขาดทักษะ ในการปฏิบัติงาน และขาดแนวทางการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง จึงทำให้เกิดความเครียดมากกว่าอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่วุฒิการศึกษาตรงกับสาขาวิชาที่สอน เนื่องจากเกรงว่าจะสอนไม่ได้หรือสอนได้ไม่ดีเพราะไม่ได้เรียนมาในสาขาวิชาที่สอนโดยตรง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิระศรีกรรณ์จิตร (2529 : 63) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลทำให้ความเครียดของครูในเขตการศึกษา ส่วนกลางแตกต่างกันคือ ความกดดันหรือความสนใจในงานที่ทำ

2.4 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่อายุ

ต่างกัน พบว่า มีความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะว่าอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยผู้ใหญ่หรือวัยกลางคน ซึ่งเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะสูง มองชีวิตกว้างไกล สามารถปรับตัวได้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จึงไม่ทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชารีกุล กัมภีรคุปต์ (2535 : 88 - 89) ที่ศึกษาเรื่องความเครียดของพนักงานคุมประพฤติ : ศึกษากรณีกรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

2.5 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่วุฒิการศึกษาต่างกัน พบว่า มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาเป็นบุคคลชั้นปัญญาชน เป็นคนที่ได้รับการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีเหตุมีผล มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถพิจารณาแก้ไขปัญหาและปรับตัวได้ดีเมื่อเผชิญกับความเครียด จึงไม่ทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุภชัย แสงสุทธิ (2529 : 49) ที่ศึกษาเรื่องความเครียดของข้าราชการในสังกัดสำนักงานคณบดีมหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า วุฒิการศึกษาต่างกันไม่ทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกัน

2.6 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่มีประสบการณ์ทำงานต่างกัน พบว่า มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาก่อนที่จะสำเร็จการศึกษามาเป็นอาจารย์ผู้สอน ต้องผ่านการฝึกงานหรือฝึกสอนมาก่อน ซึ่งการที่ต้องฝึกงานหรือฝึกสอนในสถานประกอบการหรือสถาบันการศึกษาจะทำให้มีประสบการณ์และนำมาใช้ในการทำงานได้ อีกทั้งอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์ในงานโดยเฉลี่ย 10 ขึ้นไป ซึ่งผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำงานมาเป็นเวลานานและมีระยะเวลาที่ใกล้เคียงกันจะทำให้เกิดทักษะ เกิดความเคยชิน จึงไม่ทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิกุล ประทีปพิชัย (2540 : 112) ที่ศึกษาเรื่องตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์เขตการศึกษา 5 พบว่า ประสบการณ์ในการทำงานต่างกันทำให้เกิดความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.7 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาต่างกลุ่มสถาบันราชภัฏที่สังกัด พบว่า มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะสถาบันราชภัฏทั่วประเทศเปิดสอนโดยใช้หลักสูตรเดียวกัน บุคลากรก็เป็นผู้ที่มี

พื้นความรู้เหมือนกัน สภาพการจัดการเรียนการสอนก็คล้ายคลึงกันทุกที่ และสถานที่ตั้งของสถาบันราชภัฏทุกแห่งจะตั้งอยู่ในทำเลที่เจริญแล้ว มีการคมนาคมติดต่อสื่อสารเป็นไปได้อย่างสะดวกและทั่วถึง จึงไม่ทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ประคอง อินทรสมบัติ (2521 : 50) ที่พบว่า สถานที่และสภาพแวดล้อมไม่ทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกัน

3. ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา

3.1 ผลการวิจัยปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลโดยรวมทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาเป็นบุคคลที่มีความรู้มีการศึกษา ซึ่งผู้ที่มีการศึกษาสูงจะสามารถปรับตัวได้ดีเมื่อเผชิญกับความเครียด (ไพฑูริย์ สีนลรัตน์. 2533) แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลใน ข้อที่ว่าทำงานด้วยความตั้งใจและปรารถนาให้ผลเป็นไปตามความคาดหวังนั้นมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการให้การศึกษา เพื่อพัฒนาคน จึงมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติงานในหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งเมื่อมีความตั้งใจที่จะทำงานและต้องการให้บรรลุผลสำเร็จตามความคาดหวังจึงทำให้เกิดความเครียดสูง

3.2 ผลการวิจัยปัจจัยด้านสัมพันธภาพในหน่วยงานโดยรวมทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษามีอายุประสบการณ์ในการทำงานและสำเร็จการศึกษาจากสถาบันการศึกษาที่แตกต่างกัน เมื่อมาทำงานร่วมกันจึงต้องมีการปรับตัวเข้าหากัน แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อในข้อที่ว่าผู้ร่วมงานมีความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของท่านนั้นมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าเมื่ออาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาต้องทำงานร่วมกัน จึงมีความต้องการที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุดเป็นที่พึงพอใจแก่เพื่อนร่วมงาน จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้ เพราะไม่ทราบว่าเพื่อนร่วมงานจะมีความพึงพอใจหรือไม่

3.3 ผลการวิจัยปัจจัยด้านสภาวะทางเศรษฐกิจโดยรวมทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าแม้ว่าในสภาพเศรษฐกิจของสังคมไทยในปัจจุบันบุคคลหลายอาชีพจะประสบความเดือดร้อนในด้านนี้ แต่เนื่องจากสถาบันราชภัฏมีการเปิดสอนในภาค กศ.บป. ทำให้อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษามีรายได้เพิ่มขึ้นจากอัตราเงินเดือนที่รับประจำในแต่ละเดือน และนอกจากนั้นอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา

บางท่านยังรับงานพิเศษมาทำหลังเวลาราชการเพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว จึงไม่ทำให้อาจารย์อุตสาหกรรมการศึกษาเดือดร้อนมากนัก แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อในข้อที่ว่าท่านต้องหาอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้มาจุนเจือครอบครัวนั้นมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า การที่คนเราต้องดิ้นรนหางานทำเพิ่มจากงานประจำที่ทำอยู่เพื่อหารายได้มาให้เพียงพอกับรายจ่ายภายในครอบครัวนั้น เป็นการเพิ่มภาระความรับผิดชอบขึ้นอีก คนเราเมื่อภาระรับผิดชอบเพิ่มขึ้นมีงานทำเพิ่มขึ้นทำให้เกิดความวิตกกังวล คิดมาก เกิดความเครียดได้ (ชูทิพย์ ปานปรีชา. 2529 : 486) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชุมพรศรี ฉัตรปียานนท์ (2538 : 90) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูมัธยมศึกษา พบว่า สภาพทางเศรษฐกิจไม่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาโดยตรง แต่จะไปมีอิทธิพลทางอ้อมโดยผ่านลักษณะงานที่ทำซึ่งมีสาเหตุมาจากสภาพทางเศรษฐกิจ

3.4 ผลการวิจัยปัจจัยด้านสภาพงานที่ทำให้โดยรวมทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าสภาพงานที่อาจารย์อุตสาหกรรมการศึกษาทำอยู่ในบางครั้งจะก่อให้เกิดความเครียด แต่อาจารย์อุตสาหกรรมการศึกษาก็สามารถที่จะลดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้โดยอาศัยความรู้ ความสามารถและความพยายามของตนเองได้ โดยการรู้จักจัดแบ่งเวลาในการทำงาน การใช้อารมณ์ขันหรือการกล่าวปฏิเสธการทำงานที่หนักเกินไปเป็นครั้งคราว ก็สามารถทำให้ความเครียดจากสภาพงานที่ทาลดลงได้ (นันทวรรณ นาวิ. 2533 : 225 - 255) แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อในข้อที่ว่างานที่ท่านทำบางครั้งต้องทำอย่างเร่งด่วนนั้นมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า ในสภาพความเป็นจริงคนเราเมื่อทำงานอย่างรีบเร่ง ทำงานอย่างทุ่มเท เสียสละเวลา ย่อมทำให้เกิดความเครียดสูงกว่าคนที่ทำงานตามเวลาปกติ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิกุล ประทีปพิชัย (2540 : 110) ที่พบว่า สภาพการทำงานที่รีบเร่งทำให้ ศึกษานิเทศก์มีความ เครียดในการปฏิบัติงาน

3.5 ผลการวิจัยปัจจัยด้านนักศึกษาโดยรวมทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าสถาบันราชภัฏเป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ การที่จะรับนักศึกษาเข้าเรียนต้องผ่านการสอบคัดเลือก ทั้งสอบข้อเขียน และสอบสัมภาษณ์ ทำให้สามารถคัดเลือกนักศึกษาที่มีคุณภาพเข้าเรียนได้ และนักศึกษาที่ผ่านการสอบคัดเลือกเข้ามาก็เป็นผู้ที่ทางสถาบันพิจารณาแล้วเห็นว่า เป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะ

เป็นนักศึกษาในสถาบันราชภัฏทั้งด้านความรู้และความประพฤติ เมื่อเข้ามาเรียนแล้ว จึงไม่ทำให้อาจารย์เกิดความเครียด แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ในข้อที่ว่านักศึกษามีความสนใจในวิชาที่ท่านสอนนั้นมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา มีความวิตกกังวลว่าวิชาที่ตนสอนนี้นักศึกษาจะให้ความสนใจมากน้อยเพียงใด เพราะอาจารย์ทุกคนต้องการที่จะให้นักศึกษาสนใจในวิชาที่ตนสอนให้มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พีระ ครีกครั้นจิต (2529 : 63) ที่ศึกษาเรื่องความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่า ความสนใจในด้านการเรียนของนักเรียนทำให้ครูเกิดความเครียด

3.6 ผลการวิจัยปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในหน่วยงานโดยรวมทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าสถาบันราชภัฏได้รับงบประมาณสนับสนุนจากภาครัฐในการพัฒนาการศึกษา รวมไปถึงการจัดซื้อการเรียนการสอน วัสดุ อุปกรณ์ และ ปรับปรุงอาคารสถานที่ อีกทั้งทางสถาบันราชภัฏเองก็มีรายได้ของทางสถาบันราชภัฏเอง ทำให้สามารถปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานของอาจารย์ให้มีความสะดวกสบายยิ่งขึ้น แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ในข้อที่ว่าท่านรู้สึกว่าคุณต้องเสี่ยงกับความไม่ปลอดภัยจากสภาพมลภาวะทุกครั้งที่คุณปฏิบัติงานในโรงฝึกงานนั้น มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าถึงแม้ว่าจะมีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีและปลอดภัยอย่างไร อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาก็ยังรู้สึกว่าต้องเสี่ยงอันตรายในการสอนภาคปฏิบัติ เนื่องจากสภาพภายในโรงฝึกงานจะเต็มไปด้วยวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องจักรที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ทุกขณะ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิดเดิล และคนอื่น ๆ (Needle and other. 1981 : 175 - 181) ที่ศึกษาเรื่องสาเหตุความเครียดของครู พบว่าการไม่มีความปลอดภัยในการทำงานเป็นสาเหตุความเครียดของครู

3.7 ผลการวิจัยปัจจัยด้านปริมาณงานโดยรวมทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาเป็นผู้ที่รู้วิธีการในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียด โดยรู้จักแบ่งเวลาในการทำงานและรู้จักปฏิเสธการทำงานนอกเหนือจากหน้าที่โดยตรงเป็นครั้งคราว และการได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานโดยแบ่งงานกันทำอย่างเหมาะสมทำให้ลดความเครียดลงได้ แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ในข้อที่ว่าท่านทำงานจนแทบไม่มีเวลาพักผ่อนนั้นมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า ในบางครั้งอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาอาจได้รับการภาระงาน

นอกเหนือจากหน้าที่โดยตรงจากทางสถาบัน และเป็นงานที่เร่งด่วนต้องทำงานแข่งกับเวลา ซึ่งการที่ปริมาณงานมากเกินไป เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงาน (ทวีป อภิสิริ. 2532 : 22 - 23) ซึ่ง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิกุล ประทีปพิชัย (2540 : 110 - 111) ที่พบว่า ปริมาณงานที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน

3.8 ผลการวิจัยปัจจัยด้านการไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระในการปฏิบัติงานโดยรวมทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาได้มีโอกาสร่วมตัดสินใจในงานที่ตนเองปฏิบัติอยู่และมีอิสระในการปฏิบัติงาน เนื่องจากสถาบันราชภัฏเป็นสถาบันระดับอุดมศึกษา จึงทำให้อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษามีอิสระในการปฏิบัติงานอย่างเต็มที่ ทำให้ไม่รู้สึกว่าเครียดมากนัก แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ในข้อที่ว่าท่านมีโอกาสร่วมรับผิดชอบงานที่สำคัญของสถาบันทำให้เกิดความเครียดสูงสุด ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า โดยธรรมชาติของคนเราเมื่อได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบในงานที่สำคัญมากก็ยิ่งทำให้เกิดความเครียดได้มากกว่าปกติ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิกุล ประทีปพิชัย (2540 : 110 - 111) ที่พบว่า การที่ต้องปฏิบัติงานอยู่ในกรอบของนโยบาย กฎระเบียบของหน่วยงานทำให้ คนเราก่อเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานได้

4. ปัจจัยอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ

4.1 ผลการวิจัยปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่มีความมุ่งหวังในการปฏิบัติงาน และมีความรับผิดชอบสูงก็ย่อมที่จะมีความเครียดสูง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer and other. 1984 : 20 - 24) ที่อธิบายว่า การที่บุคคลตั้งความมุ่งหวังในการทำงานสูงเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้มาก และยังสอดคล้องกับแนวคิดของ ชูติชัย ปานปรีชา (2529 : 486 - 488) ที่อธิบายว่า บุคลิกภาพบางประเภททำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ คือเป็นคนจริงจังกับชีวิต ทำอะไรต้องดีสมบูรณ์แบบ

4.2 ผลการวิจัยปัจจัยด้านสัมพันธภาพในหน่วยงานมีความสัมพันธ์

ทางลบกับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาเมื่อต้องมาทำงานร่วมกันก็ได้มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน มีการปรับตัวเข้าหากันและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทำงาน ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในหน่วยงาน จึงเป็นเหตุให้อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิดเดิล และคนอื่น ๆ (Needle and other. 1981 : 175 - 181) ที่ศึกษาถึงสาเหตุความเครียดของครู พบว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ครูเกิดความเครียด

4.3 ผลการวิจัยปัจจัยด้านนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด

ของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษามีความประพฤติที่ปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ทางสถาบันกำหนดไว้อย่างเคร่งครัด และนักศึกษามีความสนใจในวิชาที่เรียน ทำให้อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พิระ ครีกครั้นจิต (2529 : 63) ที่ศึกษาเรื่องความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีผลทำให้ครูเกิดความเครียดคือ ความประพฤติของนักเรียนและความสามารถในการเรียนของนักเรียน

4.4 ผลการวิจัยปัจจัยด้านการไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบใน

งานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระในการปฏิบัติงาน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาได้รับผิดชอบงานในสถาบันน้อยและไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจงานที่เป็นปัญหาสำคัญของสถาบัน ทำให้อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ มาสลาซ (Maslach. 1990 : 59 - 60) ที่อธิบายว่า ความคลุมเครือหรือความขัดแย้งในบทบาทและการตัดสินใจ เป็นสาเหตุของความเครียดในการทำงาน และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิดเดิล และคนอื่น ๆ (Needle and others. 1981 : 175 - 181) ที่พบว่า งานมีมากเกินไปเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดของครู

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพบางประเภทที่ทำให้เกิดความเครียด เพื่อให้อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาได้นำความรู้ที่ได้รับมาปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง ซึ่งจะทำให้อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษามีความเครียดลดลง
2. ควรจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นประจำ เช่น กลุ่มสัมพันธ์ และกิจกรรมทัศนศึกษาดูงาน เพื่อให้อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาได้พบปะสังสรรค์ และทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในหน่วยงาน
3. จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ดังนั้นในการคัดเลือกนักศึกษาเข้ามาเรียนในสถาบันควรมีเกณฑ์ มาตรฐานในการคัดเลือกที่เหมาะสมเพื่อให้ได้นักศึกษาที่มีคุณภาพ มีความประพฤติดี ซึ่งจะเป็นวิธีหนึ่งที่จะลดความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
4. ควรเปิดโอกาสให้อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาได้รับผิดชอบงานและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงานที่สำคัญของสถาบันตามความเหมาะสม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

1. ควรศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของอาจารย์สาขาอื่น ๆ ในสถาบันราชภัฏ
2. ควรสร้างรูปแบบการคลายเครียดเพื่อลดปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- จรูญ มลิินทร์. “วิกฤตศรัทธาวิชาชีพครู,” ใน ครูปริทัศน์. หน้า 13. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2531.
- จำลอง ดิษยวันิช. “โรคประสาท,” ใน ตำราจิตเวชศาสตร์ของสมาคมแพทย์แห่งประเทศไทย. หน้า 466. กรุงเทพฯ : อักษรไทย, 2520.
- เฉลียว นูรักกิติ และคนอื่น ๆ. รูปแบบการพัฒนาครูช่างอุตสาหกรรมของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา, 2530 - 2531.
- ชาติรี เมืองนาโพธิ์. เอกสารประชุมการบริหารภาควิชามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ม.ป.ป.
- ชินโอสถ หักบำเรอ. “ความเครียดจากการทำงานและวิธีการแก้ไข,” ใน ท้องถิ่น. หน้า 41 - 44. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท. 2529.
- ชุมพรศรี จัตรปยานนท์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา. ปริญญาโท กศ.ม.กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.
- ชูติย์ ปานปรีชา. “ความเครียด,” ใน จิตวิทยาทั่วไป. หน้า 482. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- ณรงค์ สุภัทรพันธุ์. “ความเครียด,” ใน แสงระวี. หน้า 4. กรุงเทพฯ : ม.ปท., 2523.
- ทวีป อภิสิทธิ์. “ความเครียดทางอารมณ์ของคนทำงาน (ราชการ),” ใน ประชาศึกษา. หน้า 22 - 25. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., 2532.
- เทพวัลย์ สุชาติ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์. วิทยานิพนธ์ สส.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530. ถ่ายเอกสาร.

- ธารีกุล คัมภีรคุปต์. ความเครียดของพนักงานคุมประพฤติ : ศึกษากรณี กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม. วิทยานิพนธ์ สค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2535. ถ่ายเอกสาร.
- นพรัตน์ แก่นนาคำ. อาหารความเครียดและระดับชีวิตรโกลเรสเตอรอลของนักเรียนไทย. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524. ถ่ายเอกสาร.
- นราธร ศรีประสิทธิ์. ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ สค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529. ถ่ายเอกสาร.
- นวลอนงค์ บุญจรรณศิลป์ และ วรณี ดำรงรัตน์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของอาจารย์พยาบาล สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ วท.ม. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538. ถ่ายเอกสาร.
- นิฎฐ ประทีปพิชัย. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์ เขตการศึกษา 5. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.
- นันทวรรณ นาวิ. คลายเครียด. กรุงเทพฯ : แสงแดด, 2533.
- ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ประคอง อินทรสมบัติ. ความเครียดในผู้ป่วยที่รับไว้รักษาในโรงพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. ถ่ายเอกสาร.
- ประธาน จันทร์เจริญ. ขวัญในการปฏิบัติงานของอาจารย์ในวิทยาลัยครู. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. ถ่ายเอกสาร.
- ประเวศ วะสี. วิธีคลายเครียด. กรุงเทพฯ : ชาวบ้าน, 2535.
- ผดุง พรหมมูล. การสร้างชุดพัฒนาด้วยตนเองเรื่อง มนุษย์สัมพันธ์สำหรับหัวหน้าภาค วิชาในสถาบันราชภัฏ. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- พยอม อิงคตานุวัฒน์. ศัพท์จิตเวช. กรุงเทพฯ : ไพศาลศิลป์การพิมพ์, 2525.

พรรณราย ทรัชยะประภา. “นักบริหารกับความเครียด,” ใน สารพัฒนาหลักสูตร.

หน้า 37 - 41. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท. 2529.

พิชญ์ ประเสริฐสินธุ์. “กลไกทางจิตใจ,” พยาบาล. 33 : 274 - 278 ; กรกฎาคม - กันยายน 2530.

พิมพ์มาศ ตาปัญญา และคนอื่น ๆ “การให้บริการในคลินิกคลายเครียด,” ใน เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ. หน้า 38. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541.

พีระ ศรีกรรณจิต. ความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม.กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529. ถ่ายเอกสาร.

พสุ เดชะรินทร์. “การบริหารความเครียด (Stress management) สาเหตุผลกระทบและการควบคุม,” จุฬาลงกรณ์วารสาร. 5 (20) : 83 - 96 ; กรกฎาคม - กันยายน 2536.

ไพฑูรย์ สีนลรัตน์. ปรัชญาการศึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

ฟาริดา อับราฮิม. “บรรยากาศที่เสริมสร้างพยาบาลวิชาชีพ,” พยาบาล. 29 : 192 - 202 ; กรกฎาคม - กันยายน 2533.

มัลลิกา เหมือนวงศ์. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของข้าพนักงานเรือนจำสายควบคุมและรักษาการณ : ศึกษาเปรียบเทียบเรือนจำที่มีระดับความมั่นคงสูงสุด มั่นคงปานกลาง และมั่นคงต่ำสุด. วิทยานิพนธ์ ศค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2535. ถ่ายเอกสาร.

รัชดา เอี่ยมยิ่งพานิช. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์. วิทยานิพนธ์ ศค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2532. ถ่ายเอกสาร.

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2536.

- วรรณิ ศรีเพ็ญ. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การลาออกของครูช่างอุตสาหกรรมในวิทยาลัย
เทคนิคสังกัดกรมอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ คอ.ม. กรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, 2528. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริอนันต์ จูทะเดมีย์. ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษา
พยาบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. ถ่ายเอกสาร.
- ศุภชัย ยาวะประภาส. “ความเครียดของนักบริหาร : ปัญหาและทางออก,”
สังคมศาสตร์. 19 (2) : 62 - 89 ; มิถุนายน 2525.
- ศุภชัย แสงสุทธิ. ความเครียดของข้าราชการในสังกัดสำนักงานคณบดีมหาวิทยาลัย
ขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2539.
 ถ่ายเอกสาร.
- สภาสถาบันราชภัฏ, สำนักงาน. สถาบันราชภัฏ. 7 ; กุมภาพันธ์ 2540.
- สายหยุด จำปาทอง. “บทบาทของครูกับการพัฒนาสังคม,” วิทยาสาร
 84 (11) : 21 - 27 ; พฤศจิกายน 2529.
- สิริลักษณ์ ดันชัยสวัสดิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของ
พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล,
 2535. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพจิต, กรม. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ :
 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540.
- สุพมา ฐิติพลธำรง. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงานขับรถประจำทางใน
เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล,
 2535. ถ่ายเอกสาร.
- สุจริต สุวรรณชีพ. “ความเครียด,” ใน สุขภาพจิต 12. หน้า 95. กรุงเทพฯ : ศาสนา.
 ม.ป.ป.

สุจิตรา จรจิตร. ปัจจัยที่มีผลต่อการคงอยู่ในตำแหน่งหัวหน้าภาควิชาในมหาวิทยาลัย

ส่วนภูมิภาค. ปริญญาโท กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร

วิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

สุปราณี ผลชีวิต. อยู่อย่างไรจึงจะไม่เครียด. กรุงเทพฯ : cursa, ม.ป.ป.

สุภาพรณ โคตจรัส. สุขภาพจิต : จิตวิทยาในการดำรงชีวิต. กรุงเทพฯ :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

สุรพงษ์ อัมพวัน. “ความเครียดใกล้ตัว,” เดลินิวส์. 29 สิงหาคม 2535. หน้า 5.

สุพัตรา สุภาพ. รายการกองทัพบกพบประชาชน. สถานีวิทยุ ททบ. เอฟ. เอ็ม.

21 มกราคม 2541. 07.30 - 08.30 น.

อมรกุล อินโชนนท์. “ความเครียดในการทำงาน,” ใน สุขภาพจิต 12. หน้า 33 -

34. กรุงเทพฯ : การศาสนา. 2532.

อรุณ หงษ์ทอง. “ความเครียด,” ครูเชียงราย. 24 : 16 - 17 ; มิถุนายน 2530.

อรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ. “คนไทยเครียด,” มติชนรายวัน. 21 ธันวาคม 2534. หน้า 3.

Augestad, L. B. and L. Sten. “Personality Health and Job Stress Among Employees

in a Norwegian Penitentiary and in a Maximum Security Hospital,” **Work**

and Stress. 6 : January March, 1992.

Avery, G. E. Baker and B. Kane. **Stress and Coping**. Australia : Prentice - Hall of

Australia Pty Ltd., 1984.

Barkdoll, S. L. **Positive Affect Selection - Management and Stress as they Relate to in**

Trinsic and Extrinsic Job Satisfaction. Doctor's Thesis, Tennessee The

University of Tennessee. 1991.

Baron Robert A. and Jerald Greenberg. **Behavior in Organization : Understanding**

and Management the Human Side of Work. 3rd ed. Boston : Allyn

and Bacon, 1990.

Brown, J. M. and E. A. Campbell. “Source of Occupational Stress in the Police,”

Work and Stress. 4 (October - December) 1990.

- Brown, W. B. and Denis J. M. **Organization Theory and Management : A Macro Approach.** New York : John Wiley & Son, 1980.
- Burns, M. J. **The Relationship Between Types and Sources of Social Support, Stress and Job Satisfaction in Head Nurses.** Doctor's Thesis, Temple University. 1992.
- Cooper, C. J. and R. S. Bramwell. "A Comparative Analysis of Occupational Stress in Managerial and Shop Floor Workers in the Brewing Industry : Mental Health Job Satisfaction and Sickness," **Work and Stress.** 6 (April - June) : 127 - 138. 1992.
- Devis, R. T. **Occupational Stress Among Nurse Administrations in General Hospitals in Tennessee.** Doctor's Thesis, Tennessee : East Tennessee State University. 1992.
- Farmer, Richard E. and others. **Stress Management for Human Services.** Michigan : Sage Publication, Inc. 1984.
- Fishbein, Morris. **The New Illustrated Medical and Health Encyclopedia.** New York : H. S. Stutman Co., 1975.
- Fontana, D. and A. Reda, "Stresslevels, Gender and Personality Factors in Teachers," **Journal of Educational Psychology.** 63 : April - June, 1993.
- Girdano, D. A., G. S. Every, and D. E. Dusek. **Controlling Stress and Tension.** New Jersey : Prentice - Hall, Inc. 1993.
- Halpert, R. "A Study of the Sources, Manifestations and Magnitude of Stress Among Student Teachers at UCLA," **Dissertation Abstracts International.** 27 (8) A - 2359 May, 1967.
- Kyriacou, C. and J. Sutcliffe. "Teacher Stress : A Review," **Educational Review.** 29 : 299 - 306 ; 1977.
- Lazarus, R. S. and Folkman. **Stress Appraisal and Coping.** New York : Springer Publishing Company, 1984.

- Lewis, Robinson. **TCU Nurses, Coping Measures : Response to Work - Related Stressors Critical - Care - Nurse (CRIT - CARE - NURSE)**. 12(2) : 18 - 25 ; FEB, 1992.
- Luckman, J. and K. C. Sorensen. **Medical - Surgical - Surgical Nursing : A Psychological Approach**. 2 nd ed. Philadelphia : W. B. Saunders Co., 1980.
- Maslach, C. Burnout : **The Cost of Caring**. New Jersey : Prentice Hall. Inc., 1986.
- Maslach, C. "Stress Burnout, and Workaholism," in **Professionals in Distress**. p 54 - 60. New York : American Psychological Association, 1990.
- McGrath, J. E. **Social and Psychological Factors in Stress**. Illinois : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1970.
- 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.
- Pompe, G. Van Der and P. De Heus. "Work Stress, Social Support, and Strains," **Anxiety, Stress and Coping**. 6 : July - September, 1993.
- Powell, D. H. **Understanding Human Adjust Ment**. Boston : Powell Associates, Inc, 1983.
- Price, L. "Organization Stress and Job Satisfaction of Public High School Teacher," **Dissertation Abnormal International**. 31(11) : 5727 - 5728 ; May, 1971.
- Roberts, L. S. **Behavioral Concepts and Nursing Throughout the Life Span**. New York : Prentice - Hall, Inc. 1978.
- Schwab, Richard L. and Edward F. Iwanicki. "Percieved Rold Conflict, Role Ambiguity and Teacher Burnout," **Educational Administration Quarterly**. 18(1) : 60 - 74; Winter, 1982.
- Selye, H. **The Stress of Life**. New York : McGraw - Hill Book Co.,

Smith, J. C. **Creative Stress Management the 1-2-3 Cope System.** New Jersey :

Prentice - Hall, Inc. 1993.

Webster, N. "Stress," **Webster's New Universal Dictionary of the English**

language. 10 ; 1976 - 1981.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์การตอบแบบสอบถาม และ
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย



๒๒ กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขออนุญาตออกระเบียบ

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏจันทรเกษม

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโรคสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตออกระเบียบในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่บัณฑิตวิทยาลัย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลารณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทม 1007/ ๒๕๔๑



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๕ กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏพระนคร

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโลกสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่บัณฑิตผู้นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทม 1007/ 1007



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏสุรินทร์

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโรกสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่นิสิตผู้นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119



๑ : กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณะบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏสวนดุสิต

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนระคสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่กันนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119



กรุงเทพฯ ๒๕๔๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณะบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏเพชรบุรี

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโรคสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่บัณฑิตวิทยาลัย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทม 1007/



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณะบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏฯ เชียงใหม่

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ซึ่งขึ้นอยู่กับความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโรคสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่นิสิตผู้นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทม 1007/



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๔ กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่นิสิตผู้นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทบ 1007/



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

กรุงเทพฯ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่บัณฑิตผู้นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทม 1007/ ๑๐๐๖



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๐ กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏนครปฐม

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนจอกสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำงานวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่นิสิตผู้นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทม 1007/



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

กรุงเทพฯ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่บัณฑิตผู้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทม 1007/ ๒๕๔๑



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๔ กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏนครสวรรค์

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโกลสง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่นิสิตผู้นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทม 1007/



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏเชียงราย

เนื่องจาก นางฉัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโรคสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่นิสิตผู้นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทม 1007/



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

กรุงเทพฯ ๒๕๔๑

เรื่อง ขอบขออนุญาต

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏเชียงใหม่

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา ธีรฤทธาณจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่บัณฑิตผู้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทบ 1007/



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑ กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏภูเก็ต

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่บัณฑิตผู้นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทม 1007/ ๒๕๔๑



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๕ กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี

เนื่องจาก นางฉัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนรักสูง ประชาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่บัณฑิตวิทยาลัย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทม 1007/ ๖๖๖๖



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๖ กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขออนุญาต

เรียน คณะบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏนครราชสีมา

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนน้อมสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตในครั้งนี้อย่างนี้ และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุญาตของท่านจะให้แก่ผู้นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทม 1007/ "



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

4 กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏมหาสารคาม

เนื่องจาก นางฉัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโรกสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่นิสิตผู้นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทม 1007/



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๕ กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏเลย

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโรคสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่นิสิตผู้นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ที่ ทบ 1007/ 1007



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

กรุงเทพฯ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณะบดีคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันราชภัฏนครราชสีมา

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโรคสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอให้อาจารย์ในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือน
กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำงานวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่นิสิตผู้นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

แบบสอบถามงานวิจัย

เรื่อง

ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อทำการวิจัยเรื่อง “ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ” ซึ่งการตอบแบบสอบถามฉบับนี้จะไม่ทำให้เกิดผลเสียใดๆ แก่ท่าน จึงขอความร่วมมือจากท่านให้ตอบตามความเป็นจริงให้มากที่สุด

2. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบประเมินความเครียดมีลักษณะเป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในด้านต่าง ๆ

ข้อมูลที่ได้จากงานวิจัยนี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปรับปรุงและพัฒนาการบริหารบุคลากรของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏต่อไป นอกเหนือจากนี้ ข้อมูลที่ได้ยังใช้เพื่อวิจัยประกอบปริญญานิพนธ์สาขาอุตสาหกรรมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร อีกด้วย

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ด้วยดี

(ณัฐกานต์ ภาณุมาศ)

นิสิตปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

หมายเหตุ เมื่อท่านได้รับแบบสอบถามและกรอกข้อความเสร็จเรียบร้อยแล้ว

ขอความกรุณารับส่งแบบสอบถามคืนภายใน 1 สัปดาห์

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่าน

1. อายุ ☐ ต่ำกว่า 25 ปี ☐ 25 - 34 ปี
☐ 35 - 44 ปี ☐ 45 ปีขึ้นไป
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
3. สถานภาพ ☐ โสด ☐ สมรส
4. วุฒิการศึกษา ☐ ปริญญาตรี
☐ ปริญญาโท
☐ ปริญญาเอก
5. ความสอดคล้องของวุฒิการศึกษาที่สำเร็จกับสาขาวิชาที่สอน
☐ วุฒิการศึกษาที่สำเร็จตรงกับสาขาวิชาที่สอน
☐ วุฒิการศึกษาที่สำเร็จไม่ตรงกับสาขาวิชาที่สอน
6. ประสบการณ์ทำงาน ☐ 1 - 4 ปี ☐ 5 - 12 ปี
☐ 13 - 24 ปี ☐ 25 ปีขึ้นไป
7. กลุ่มสถาบันราชภัฏที่สังกัด.....

ตอนที่ 2 แบบประเมินความเครียด

คำชี้แจง แบบสอบถามตอนนี้ต้องการสำรวจอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับท่าน

กรุณอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียด และตัดสินใจว่าท่านเคยมีอาการเช่นนี้หรือไม่ มากน้อย เพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบซึ่งตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่านโดยกำหนดให้

ไม่มีอาการเลย	หมายถึง ไม่เคยมีอาการเครียดเลยใน 1 เดือนที่ผ่านมา
มีอาการเป็นครั้งคราว	หมายถึง เคยมีอาการเครียด 1 - 2 ครั้ง / เดือน
มีอาการบ่อย ๆ	หมายถึง เคยมีอาการเครียดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
มีอาการบ่อยมาก	หมายถึง มีอาการเครียด 2 - 3 ครั้ง / สัปดาห์
มีอาการทุกวัน	หมายถึง มีอาการเครียดทุกวัน

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย “✓” ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อ	อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ				
		ไม่มี อาการเลย	มีอาการเป็น ครั้งคราว	มีอาการ บ่อย ๆ	มีอาการ บ่อยมาก	มีอาการ บ่อยมาก ที่สุด
1.	นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือ กังวลใจ.....					
2.	รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ.....					
3.	ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาท ตึงเครียด.....					
4.	มีความวุ่นวายใจ.....					
5.	ไม่ชอบพบปะผู้คน.....					
6.	ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับ ทั้ง 2 ข้าง.....					
7.	รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง.....					
8.	รู้สึกหมดหวังในชีวิต.....					
9.	รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า.....					
10.	กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา.....					
11.	รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ.....					
12.	รู้สึกเฉื่อยชา ไม่มีแรงจะทำอะไร.....					
13.	รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร.....					
14.	รู้สึกอาการหัวใจเต้นแรง.....					
15.	เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่ พอใจ.....					
16.	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ...					

ข้อ	อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ				
		ไม่มี อาการเลย	มีอาการเป็น ครั้งคราว	มีอาการ บ่อย ๆ	มีอาการ บ่อยมาก	มีอาการ บ่อยมาก ที่สุด
17.	ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณ ท้ายทอย หลัง หรือไหล่.....					
18.	ตื่นได้ง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย.....					
19.	มีเหงื่อหรือเวียนศีรษะ.....					
20.	ความสุขทางเพศลดลง.....					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาข้อคำถามต่าง ๆ แต่ละข้อที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น
กับท่านในขณะนี้มากที่สุด แล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการ

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย มากที่สุด
1.	ลักษณะส่วนบุคคล ท่านเป็นคนพิถีพิถันและมีระเบียบ แบบแผนในการทำงาน.....					
2.	ท่านชอบกำหนดเวลาแน่นอนใน การทำงานแล้วทำให้ได้ตามนั้น.....					
3.	ท่านจะทำงานด้วยความตั้งใจและ ปรารถนาให้ผลเป็นไปตามความ คาดหวัง.....					
4.	ท่านมีทักษะหรือความสามารถใน การปฏิบัติงานโดยเฉพาะการสอน.....					
5.	ท่านคิดว่าท่านไม่สามารถเป็น อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่มี คุณภาพที่ดีได้.....					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย มากที่สุด
6.	สัมพันธภาพในหน่วยงาน ผู้ร่วมงานมีความพึงพอใจในการ ปฏิบัติงานของท่าน.....					
7.	เมื่อท่านเดือดร้อนเรื่องงานและเรื่อง ส่วนตัวเพื่อนร่วมงานให้ความ ช่วยเหลือแก่ท่าน.....					
8.	บุคลากรต่าง ๆ ในสถาบันยอมรับ นับถือการทำงานของท่าน.....					
9.	เพื่อนร่วมงานของท่านมีความ รับผิดชอบต่องานที่ทำ.....					
10.	ผู้บังคับบัญชาให้คำปรึกษาแนะนำ ในการปฏิบัติงานแก่ท่านสม่ำเสมอ..					
11.	สถานะทางเศรษฐกิจ เงินเดือนที่ได้รับตามวุฒิการศึกษา มีความเหมาะสมกับค่าครองชีพใน สังคมปัจจุบัน.....					
12.	เงินเดือนที่ท่านได้รับอยู่ในขณะนี้ มีความสอดคล้องกับภาระหน้าที่.....					
13.	สวัสดิการของสถาบันมีเพียงพอและ เหมาะสมดี.....					
14.	ท่านมีภาระหนี้สินที่ต้องผ่อนชำระ เป็นรายเดือน.....					
15.	ท่านต้องหาอาชีพเสริมเพื่อสร้าง รายได้มาจุนเจือครอบครัว.....					
16.	ท่านมักจะประสบปัญหาทาง การเงินบ่อย ๆ.....					
17.	ในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันท่าน สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสบาย...					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย มากที่สุด
18.	สภาพงานที่ท่านทำ งานที่ท่านทำบางครั้งต้องทำอย่าง เร่งด่วน.....					
19.	งานที่ท่านทำอยู่ขณะนี้ เป็นงานที่ ท่านรัก.....					
20.	งานที่ท่านทำอยู่ขณะนี้ เป็นงานที่ สอดคล้องกับความรู้ความสามารถ ของท่าน.....					
21.	งานที่ท่านทำอยู่ไม่ต้องการอาศัยทักษะ หรือความชำนาญ.....					
22.	ท่านรู้สึกว่าการที่ท่านสอนในภาค ปฏิบัติมักจะมีอันตรายต่ออันตราย ค่อนข้างสูง.....					
23.	นักศึกษา นักศึกษาที่มีความสนใจในวิชาที่ ท่านสอน.....					
24.	นักศึกษาที่มีความประพฤติอยู่ใน ระเบียบวินัยที่ทางสถาบันกำหนด....					
25.	นักศึกษามีสัมมาคารวะต่อท่านดี.....					
26.	นักศึกษามีพื้นฐานความรู้พอเพียง ในวิชาที่ท่านสอน.....					
27.	นักศึกษาปฏิบัติตามกฎข้อบังคับ อย่างเคร่งครัดในการเรียนภาค ปฏิบัติในโรงฝึกงาน.....					
28.	สภาพแวดล้อม สภาพแวดล้อมในสถาบันทำให้ท่าน มีความรู้สึกสบายและมีความสุข ในการปฏิบัติงาน.....					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย มากที่สุด
29	สถาบันของท่านมีความพร้อมทั้งสื่อ วัสดุ อุปกรณ์ การเรียนการสอน และมีปริมาณเพียงพอกับจำนวน นักศึกษา.....					
30	ห้องทำงานของท่านเป็นสัดส่วน และสะดวกต่อการปฏิบัติงาน.....					
31	อุณหภูมิ แสง เสียงในห้องทำงาน ของท่านกำลังพอเหมาะ.....					
32.	ท่านรู้สึกว่าคุณต้องเสี่ยงกับความ ไม่ปลอดภัยจากสภาพมลภาวะ ทุกครั้งที่คุณปฏิบัติงานในโรงฝึกงาน....					
33.	วัสดุ และอุปกรณ์ที่ใช้ฝึกภาคปฏิบัติ มีความทันสมัยและปลอดภัย.....					
	ปริมาณงาน					
34	อัตราชั่วโมงสอนของท่านในแต่ละ สัปดาห์มีความเหมาะสม.....					
35	ปริมาณงานที่ท่านทำเหมาะสมกับ ความรับผิดชอบ.....					
36	จำนวนนักศึกษาที่ท่านรับผิดชอบมี ความเหมาะสม.....					
37	ท่านทำงานจนแทบไม่มีเวลา พักผ่อน.....					
38.	ท่านคิดว่านอกจากงานประจำแล้ว ผู้บริหารไม่ควรให้ท่านรับภาระงาน อื่นอีก.....					
	การไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือ รับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและ ไม่มีอิสระในการปฏิบัติงาน					
39	ท่านมีโอกาสดำเนินการงานที่ สำคัญของสถาบัน.....					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย มากที่สุด
40	ท่านมีส่วนร่วมในการตัดสินใจหรือ กำหนดแนวนโยบายที่เป็นปัญหา สำคัญของสถาบัน.....					
41.	ท่านมีอิสระในการปฏิบัติงาน.....					
42.	สถาบันของท่านมีการจัดประชุม สม่ำเสมอเพื่อปรึกษางานร่วมกัน.....					
43.	ผู้บังคับบัญชาร่วมพบปะ พูดคุย กับท่านเพื่อแลกเปลี่ยนความคิด เห็นเสมอ.....					

ปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจทำให้ท่านเกิดความเครียด

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

4.....

.....

5.....

.....

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์การตรวจแบบสอบถาม และ
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจแบบสอบถาม

ที่ ทม 1007/ ๐๔๐๕



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

10 กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขออนุญาตถอน

เรียน คณะบดีคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพระนคร

เนื่องจาก นางถิฏกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง

ประชน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์

กรรมการ

มีความประสงค์จะขอเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วารินทร์ สายโอบเอื้อ และ อาจารย์กาญจนา สมใจเพ็ง
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตถอนในครั้งนี้ด้วย และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุญาตให้ท่านจะให้แก่นิสิตผู้นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิสาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บันทึกวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทร. 5644

ที่ ทม 1007/ (จ.จ.) วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ (บางเขน)

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโรคสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอเชิญ ดร.ละเอียด รัชกะเผ่า และ อาจารย์เสาวลักษณ์ สุนทรา เป็นผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจแบบสอบถาม.

บันทึกวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้อย่าง และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่กันนี้ด้วย

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ทบ 1007/ ๒๕๔๑



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๖ กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์

เรียน คณบดีคณะอุตสาหกรรมศึกษา สถาบันราชภัฏพระนคร

เนื่องจาก นางณัฐกานต์ บุญทวี นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา
ในสถาบันราชภัฏ" ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมดูแลของ

รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง ประธาน

อาจารย์เจษฎา หิรัญกาญจน์ กรรมการ

มีความประสงค์จะขอเชิญ อาจารย์อมร กาญจนะ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในครั้งนี้อย่างยิ่ง และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ
อนุเคราะห์ที่ท่านจะให้แก่บัณฑิตวิทยาลัย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางณัฐกานต์ ชื้อสกุล ภาณุมาศ

เกิดวันที่ 2 เดือน ธันวาคม พุทธศักราช 2512

สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

สถานที่อยู่ปัจจุบัน แฟลตอาจารย์สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 1 ระดับ 3

สถานที่ทำงานปัจจุบัน ภาควิชาอุตสาหกรรมศิลป์ คณะวิทยาศาสตร์และ

เทคโนโลยี สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

จังหวัดราชบุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2527

มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตโนภาส ถนนมนัส

จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. 2529

โรงเรียนรัตโนภาส ถนนสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. 2535

วท.บ. (ออกแบบผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม) จาก

สถาบันราชภัฏสุรินทร์

พ.ศ. 2541

กศ.ม. (อุตสาหกรรมศึกษา)

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ

บทคัดย่อ
ของ
ณัฐกานต์ ภาณุมาศ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกอุตสาหกรรมศึกษา
พฤษภาคม 2541

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ เปรียบเทียบความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ และศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ

กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำนวน 265 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sample) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน t - test F - test และ Sheffe's Method

ผลการวิจัยพบว่า

1. อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 79.70) ร้อยละ 10.80 มีความเครียดระดับต่ำ และร้อยละ 9.50 มีความเครียดระดับสูง
2. อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่สมรสแล้วมีความเครียดแตกต่างจากอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่เป็นโสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่วุฒิการศึกษาตรงกับสาขาวิชาที่สอน มีความเครียดแตกต่างจากอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่วุฒิการศึกษาไม่ตรงกับสาขาวิชาที่สอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน อายุ เพศ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงานของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา และกลุ่มสถาบันราชภัฏที่สังกัด ไม่ทำให้ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาแตกต่างกัน
3. ปัจจัยที่ทำให้อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาเกิดความเครียดระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านลักษณะส่วนบุคคล ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน ด้านสภาวะทางเศรษฐกิจ ด้านสภาพงานที่ทำ ด้านนักศึกษา และด้านปริมาณงาน ส่วนด้านสภาพแวดล้อมในหน่วยงาน และด้านการไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติและไม่มีอิสระในการปฏิบัติงานเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดระดับต่ำ
4. ปัจจัยอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา ได้แก่
 - 4.1 ด้านลักษณะส่วนบุคคล
 - 4.2 ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงาน
 - 4.3 ด้านนักศึกษา

4.4 ด้านการไม่มีโอกาสร่วมตัดสินใจหรือรับผิดชอบในงานที่ปฏิบัติ และไม่มีอิสระในการปฏิบัติงาน

**STRESS OF INDUSTRIAL EDUCATION INSTRUCTORS IN
RAJABHAT INSTITUTES**

**AN ABSTRACT
BY
NATHAKANT PANUMAS**

**Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Industrial Education
at Srinakharinwirot University
November 1998**

The purposes of this research were to study the degree of stress of industrial education instructors in Rajabhat institutes, to compare the stress of industrial education instructors in Rajabhat institutes as well as to study the causes of stress of industrial education instructors in Rajabhat institutes.

Two hundred and sixty - five industrial education instructors in Rajabhat institutes were asked to complete a seventy - items questionnaire. The questionnaires were in the form of a five points rating scale. The statistics used were percentage, arithmetic means, standard deviation, the t test, the f - test and Sheffe's method.

The findings were as follows :

1. The stress of industrial education instructors were at the moderate level 79.70 %, at the low level 10.80 % and at the high level 9.50 %

2. The stress of married industrial education instructors differed from the stress of single industrial education instructors at .05 level of statistical significance. The stress of industrial education instructors who have the degrees as same as their teaching subjects was different from the stress of industrial education instructors who have degrees differ from their teaching subjects at .05 level of statistical significance. The stress of industrial education instructors who had differences in age, sex, degree, working experience and in groups of Rajabhat institutes was not different.

3. The personal characteristics, working relationship, economics condition, working condition, students and work quality were the causes that made the stress of industrial education instructors at the moderate level. The working surrounding and no chance in participation in making decision or take responsibility in doing work and no freedom in working were the causes that made the stress of industrial education instructors at the low level.

4. Factors which related to the stress of industrial education instructors were :

4.1 Personal characteristics.

4.2 Working relationship.

4.3 Student.

4.4 No chance in participation in working decision or take responsibility in doing work and no freedom in working.