

ความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2  
(กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)

อุดมลักษณ์ เมฆวานิชย์

ปัญหาพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน

วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา

กันยายน 2556

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมปัญหาพิเศษและคณะกรรมการสอบปากเปล่าปัญหาพิเศษ ได้พิจารณา  
ปัญหาพิเศษของ อุดมลักษณ์ เมฆาวณิชย์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน  
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษ

.....*อ. นฤฤทธิ์*.....

(อาจารย์เอกลักษณ์ ณ์ฤทธิ)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปัญหาพิเศษ

.....*ศ. นพวัฒน์*..... ประธานกรรมการ

(ดร.ชนวัฒน์ พิมลจินดา)

.....*ก. นันทเพ็ชร*..... กรรมการ

(อาจารย์กฤษฎา นันทเพ็ชร)

.....*อ. นฤฤทธิ์*..... กรรมการและเลขานุการ

(อาจารย์เอกลักษณ์ ณ์ฤทธิ)

วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจอนุมัติให้รับปัญหาพิเศษฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
หลักสูตรปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน ของ  
มหาวิทยาลัยบูรพา

.....*อ. พงษ์นิตย์*..... คณบดีวิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พงษ์นิตย์ ธารเสนา)

วันที่ 6 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2556

## ประกาศคุณูปการ

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่ง จากอาจารย์เอกลักษณ์ ฉัตรฤทธิ ซึ่งเป็  
นอาจารย์ผู้ควบคุมการวิจัย ที่ได้สละเวลาเป็นที่ปรึกษาให้ความช่วยเหลือ แนะนำ ตรวจสอบแก้ไขและ  
เพิ่มเติมข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาในการทำวิจัยอย่างดียิ่ง ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้  
และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ผู้ให้สอบวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณฝ่ายวิชาการวิทยาลัยบริหาร  
รัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์และ เร่งการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2  
ครูปวิศรี ปิณฑุ ครูโรงเรียนวัดนากระรอก (อรุณราษฎร์อุปถัมภ์) ที่เป็นผู้ตรวจสอบเครื่องมือ  
ในการวิจัย และให้คำแนะนำในการแก้ไขเครื่องมือการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อให้วิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ ครูทุกท่านในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี  
เขต 2 กลุ่มอำเภอพนัสนิคม ทุกโรงเรียนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม อำนวย  
ความสะดวกในระยะเวลาเก็บแบบสอบถามในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอรำลึกถึงคุณพ่อคุณแม่ ที่สนับสนุนให้ผู้วิจัยได้เรียนหนังสือ ปลูกฝังให้มี  
ความพยายาม และอดทน รวมถึงให้เห็นคุณค่าของการศึกษา ขอขอบคุณสมาชิกในครอบครัว  
ตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษา และทำวิจัยในครั้งนี้

คุณค่าและประโยชน์ที่เกิดจากวิจัยเล่มนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ครู อาจารย์  
ตลอดจนญาติ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่เป็นผู้ที่โน้มนำความสำเร็จในการวิจัยของผู้วิจัยในครั้งนี้

อุดมลักษณ์ เมฆาวณิชย์

54930239: สาขาวิชา: การจัดการภาครัฐและภาคเอกชน; ปร.ม. (การจัดการภาครัฐและภาคเอกชน)

คำสำคัญ: ข้าราชการครู/ ความเครียด/ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด/ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 กลุ่มอำเภอพนัสนิคม

อุดมลักษณ์ เมฆาวิชช์: ความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) (STRESS OF GOVERNMENT TEACHERS UNDER CHONBURI PRIMARY EDUCATION SERVICE AREA OFFICE 2, PHANATNIKHOM GROUP) อาจารย์ผู้ควบคุมปัญหาพิเศษ: เอกลักษณ์ ณีถฤทธิ, ปร.ม. 87 หน้า. ปี พ.ศ. 2556.

การวิจัยเรื่อง ความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 กลุ่มอำเภอพนัสนิคม มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) 3) เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับความเครียด จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ ข้าราชการครู จำนวน 177 คน เป็นเพศชาย 69 คน และเพศหญิง 108 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเครียดสวนปรุง และแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .97 สถิติที่ใช้ ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์การแปรปรวนแบบทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า 1) ความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในแบบสอบถามวัดความเครียดสวนปรุงอยู่ในระดับน้อย ซึ่งความเครียดที่เกิดจากกลัวทำงานผิดพลาดอยู่ในลำดับแรก 2) ข้าราชการครูระดับชั้นมัธยมศึกษา มีระดับความเครียดมากกว่าระดับชั้นประถมศึกษา และอนุบาลศึกษา 3) ระยะเวลาปฏิบัติงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) พบว่า ครูที่มีระยะเวลาการสอน 11 ปีขึ้นไป มีสภาวะความเครียดสูงกว่าระดับ 5 ปี-10 ปี และระยะเวลาปฏิบัติงาน 5 ปี นั้นมีสภาวะความเครียดน้อยสุด 4) ปัจจัยความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ภาพรวมอยู่ในระดับสูง ปัจจัยความเครียดในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานเป็นปัจจัยด้านความเครียดที่อยู่ในระดับสูงสุด จากปัจจัยทั้ง 6 ด้าน โดยความเครียด

ด้านลักษณะงาน อันดับหนึ่งคือ ความเครียดที่ต้องทำงานตามวิธีที่กำหนดมาให้ทั้ง ๆ ที่ทำได้โดยวิธีอื่น ความเครียดด้านสภาพแวดล้อม อันดับหนึ่งคือ ความเหมาะสมของที่ตั้งห้องปฏิบัติงาน ความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน อันดับหนึ่งคือ รู้สึกไม่สบายใจเมื่อเพื่อนร่วมงานเกิดความขัดแย้ง แบ่งพรรค แบ่งพวกกันเอง ความเครียด ด้านผู้บังคับบัญชา อันดับหนึ่งคือ ผู้บังคับบัญชாதัดสินใจผิดพลาดเพราะเชื่อเหตุผลของบุคคลที่ขาดประสบการณ์หรือชอบพอกันเป็นพิเศษ ความเครียดด้านครอบครัว อันดับหนึ่งคือ มีความลำบากใจในการที่จะทำในสิ่งที่ครอบครัวต้องการ ความเครียดด้านการกดดันภายในตนเอง อันดับหนึ่งคือ การตั้งมาตรฐานและเป้าหมายการทำงานไว้สูงเกินไป

54930239: MAJOR: PUBLIC AND PRIVATE MANAGEMENT; M.P.A. (PUBLIC AND PRIVATE MANAGEMENT)

KEYWORD: TEACHER GOVERNMENT/ STRESS/ FACTORS AFFECTING STRESS  
CHONBURI PRIMARY EDUCATION SERVICE AREA OFFICE 2,  
PHANATNIKHOM GROUP

UDOMLUK MAKHAWANIT: STRESS OF GOVERNMENT TEACHERS UNDER  
CHONBURI PRIMARY EDUCATION SERVICE AREA OFFICE 2, PHANATNIKHOM  
GROUP. ADVISOR: AKEKALUK NUTTARIT, M.P.A. 87 P. 2013.

The study entitled 'Stress of government teachers under Chon Buri Primary Education Service Area Office 2, Phanatnikhom Group' aimed to study 1) the stress level of government teachers under Chon Buri Primary Education Service Area Office 2, Phanatnikhom Group, 2) the factors affecting stress in the operation of government teachers under Chon Buri Primary Education Service Area Office 2, Phanatnikhom Group and, 3) the difference of the stress levels classifying by personal factors and factors affecting stress. The subjects were 177 government teachers (69 males and 108 females). The instruments in this study is the Suan Prung stress evaluation form and the questionnaires asking for factors causing stress earning the reliability of .97. The statistics utilized in this study were mean, percentage, standard deviation, t-test, and one-way ANOVA.

The findings revealed that

- 1) Stress of government teachers under Chon Buri Primary Education Service Area Office 2, Phanatnikhom Group show in the study of the Suan Prung stress evaluation forms was at the low level. Being aware of making mistakes was at the first rank.
- 2) Government teachers at high school level earned a higher degree of stress than teachers at primary school level.
- 3) The study of working period of government teachers under Chon Buri Primary Education Service Area Office 2, Phanatnikhom Group showed that teachers with more than 11-year experience had the higher degree of stress than those with 5-

year or 10-year working period. Teachers with five-year experience stressed at the lowest degree.

- 4) Factors causing stress of government teachers under Chon Buri Primary Education Service Area Office 2, Phanatnikhom Group were at the high level. The factor of relationship with colleagues earned the highest degree. The study of six factors of work attributes showed that the first rank was the stress from following the established criteria even it can operate with other criteria. The first rank in the study of environmental factor was the suitable location of the laboratory room. The study of the relationship with colleagues factor showed that an uncomfortable feeling might be found when there was conflict and the separation into small groups. Within the factor of the stress from superior colleagues, wrong decision of the superior teachers were number one. It was believed that it was caused by the lack of experience or having a preference for some groups of teachers. The study of the stress from the family factor indicated that the distress from family was number one problem. Finally, the results from the study of self-stress showed that the first rank went to the establishment of higher standard and work target.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ฉ
สารบัญ.....	ซ
สารบัญตาราง .....	ญ
สารบัญภาพ .....	ต
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	2
สมมติฐานการวิจัย.....	2
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	4
2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับหน้าที่และความรับผิดชอบต่ออาชีพครู .....	19
แนวคิดเกี่ยวกับวิชาชีพครู.....	27
ข้อมูลหนี้สินเกี่ยวกับข้าราชการครู.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	37
3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	41
ประชากรกลุ่มตัวอย่าง .....	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	43
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	46
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	46



## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย .....	47
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป จำแนกตามตัวแปรด้านเพศ อายุ ลำดับชั้นการสอน ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน สถานภาพ รายได้/ ค่าครองชีพ ภาระหนี้สิน ภูมิลำเนา .....	48
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความเครียดสวนปรุง ของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) .....	52
ตอนที่ 3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูใน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอ พนัสนิคม).....	54
ตอนที่ 4 การทดสอบสมมุติฐานของความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครู ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอ พนัสนิคม) จำแนกตามปัจจัย .....	62
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	69
สรุปผลการวิจัย.....	69
อภิปรายผล .....	72
ข้อเสนอแนะ.....	74
บรรณานุกรม .....	76
ภาคผนวก.....	80
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	87

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	ภาระหนี้สินของสหกรณ์ออมทรัพย์ครูในแต่ละภาคในประเทศไทย 2555 ..... 34
2	อัตราส่วนของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ..... 42
3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามด้านเพศ ..... 48
4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ ..... 48
5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลำดับชั้นการสอน ..... 49
6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงาน ..... 49
7	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพ ..... 50
8	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ ..... 50
9	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาระหนี้สิน ..... 51
10	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภูมิลำเนา ..... 51
11	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ความเครียดสวนปรงของ ข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ..... 52
12	ค่าความถี่ร้อยละและจัดอันดับในการแปลผลระดับความเครียดของข้าราชการครูใน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอ พนัสนิคม) ..... 54
13	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ของปัจจัยที่ก่อให้เกิด ความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในภาพรวมและรายด้าน ..... 54
14	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ของความคิดเห็นปัจจัยที่ ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในด้านลักษณะงานที่ทำ ..... 55
15	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ของความคิดเห็นที่ก่อให้เกิด ความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในด้านสภาพแวดล้อม ..... 56

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
16 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ของระดับความคิดเห็นที่ ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาลพบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในด้านความสัมพันธ์ กับเพื่อนร่วมงาน .....	58
17 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ของระดับความคิดเห็นที่ ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาลพบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในด้านผู้บังคับบัญชา.....	59
18 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ของระดับความคิดเห็นที่ ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาลพบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในด้านครอบครัว.....	60
19 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ของระดับความคิดเห็นที่ ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาลพบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในด้านความกดดัน ภายในตัวเอง .....	61
20 ความสัมพันธ์ของครูที่สอนในระดับชั้นการสอนที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียด จากการทำงาน .....	62
21 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระดับชั้นการสอนกับภาวะความเครียดจาก การทำงาน .....	63
22 ความสัมพันธ์ของครูที่มีสถานะภาพสมรสที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียด จากการทำงาน .....	63
23 ความสัมพันธ์ของครูมีระยะเวลาในการปฏิบัติงานที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียด จากการทำงาน .....	64
24 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระหว่างระยะเวลาในการปฏิบัติงานกับภาวะ ความเครียดจากการทำงาน .....	64
25 ความสัมพันธ์ของครูที่มีรายได้ครอบครัวที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียด จากการทำงาน .....	65

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
26 ความสัมพันธ์ของครูที่มีภาระหนี้สินแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน .....	65
27 ความสัมพันธ์ของครูที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน.....	66
28 ความสัมพันธ์ของครูที่มีปัจจัยความเครียดแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน .....	66
29 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระหว่างระดับปัจจัยความเครียดแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน .....	67
30 สรุปรวมสมมติฐาน .....	68

## สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	3
2 การเปรียบเทียบอัตราการเพิ่มขึ้น การจ่ายเงินกู้ในรอบ 5 ปี ของสหกรณ์ ออมทรัพย์ครูของจ่ายเงินกู้และการชำระคืน.....	35

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาวะปัจจุบันมนุษย์เราทุกคนจะอยู่ภายใต้สภาวะแวดล้อมที่ล้นแล้วแต่มีแนวโน้มทำให้เกิดความเครียดได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นในหน้าที่การงาน ธุรกิจที่เต็มไปด้วยการแข่งขันกัน ปัญหาการจราจร ซึ่งยากที่จะจัดการได้อย่างเป็นระบบ ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวที่เกิดจากการมีเวลาให้กันและกันน้อยลงไปการพักผ่อนและการออกกำลังกายที่เหมาะสมก็ยากที่จะปฏิบัติได้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้นแล้วแต่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเราเกิดความเครียดและความวิตกกังวล และถ้าความเครียดเกิดขึ้นเรื้อรังนั้น ก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ และประสิทธิภาพในการทำงาน ครูซึ่งเป็นอาชีพหนึ่งที่เกี่ยวข้องต่อภาวะความเครียดจากการทำงาน เนื่องจากครูมีภาระงานมากและสังคมมีความคาดหวังกับครูสูง ยังมีปัจจัยด้านการทำงาน ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ด้านผู้บังคับบัญชา ด้านครอบครัว ด้านความกดดันภายในตนเอง สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงที่ครูจะเกิดความเครียดล้นแล้วทั้งสิ้น นอกจากนี้การปฏิรูปการเรียนรู้เน้นให้ครูผู้สอนมีความเข้าใจในแนวทางการเรียนรู้แบบนั้น นักเรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีการสำรวจพบว่า ครูไม่มีความพร้อมในการจัดการเรียนการสอนแบบนี้ ประมาณ 70% (วลัยลักษณ์ พิริยะสุรวงศ์, 2543) ในเหตุผลที่กล่าวมาครูจึงต้องมีการพัฒนาตนให้มีความรับผิดชอบสูงขึ้น และได้รับความคาดหวังจากผลงานมากยิ่งขึ้น

ภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นจะทำให้บุคคล ไม่มีความสุข และยังส่งผลทำให้ร่างกายมีความผิดปกติ (แสงระวีวรรณ ชูพานิชสกุล, 2542) ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้คือ การปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคลำไส้อักเสบ โรคภูมิแพ้ มะเร็ง ปวดคอและหลัง นอนไม่หลับ เป็นต้น (Hillary, 1997, pp. 109-112 อ้างถึงใน โอภาส เจริญเชื้อ, 2542, หน้า 56) ส่วนผลกระทบต่อจิตใจเมื่อบุคคลเกิดภาวะความเครียดจะทำให้เกิดความวิตกกังวล ตึงเครียด ซึมเศร้า หงุดหงิด ฉุนเฉียว ขาดสมาธิ ความจำเสื่อม ขาดความมั่นใจในตนเอง เหนื่อยล้าทางอารมณ์ หนีปัญหา ขาดความตั้งใจ รู้สึกเบื่อ มองตนในแง่ร้าย คิดในทางลบ ก้าวร้าวหวาดระแวง และขาดอารมณ์ขัน (Doctor, 1997 อ้างถึงใน จุฑามาศ คล้ายทอง, 2545, หน้า 38)

จากการคาดหวังจากบุคคลในสังคม เกณฑ์มาตรฐานของครู (ธีรศักดิ์ อัครบวร, 2542, หน้า 63) ครูเป็นอาชีพที่ต้องสร้างความเชื่อมั่น นายก่อง การประพฤติ ปฏิบัติตน เป็นแบบอย่างที่เหมาะสมในอาชีพ มีความรู้ความสามารถ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับ

นักเรียนและบุคคลอื่นในชุมชน จึงทำให้ครูต้องปรับตนเองตามความคาดหวังของสังคมและกฎเกณฑ์ที่มีอยู่ ซึ่งภาวะดังกล่าวอาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดสภาวะความเครียดของครู การศึกษาครั้งนี้ จะเป็นแนวทางเพื่อได้ความรู้ในการลดปัญหาที่เป็นปัจจัยเสี่ยงของครูในการทำงาน อีกทั้งยังเพิ่มปัจจัยป้องกันความเครียดไม่ให้เกิดขึ้นกับครู ซึ่งถือว่าเป็นการสร้างสรรค์ความเข้มแข็งให้แก่ครู และผลที่ได้ยังป้องกันปัญหาที่อาจส่งผลไปถึงนักเรียนและบุคคลอื่น ๆ เรียกว่าเป็นการป้องกันปัญหาจากสาเหตุ ทั้งนี้ เพราะครูเป็นบุคลากรที่สำคัญของการศึกษา มีหน้าที่ให้การศึกษาเพื่อพัฒนานักเรียนอันเป็นกำลังสำคัญของประเทศ ให้เติบโตเป็นบุคลากรที่มีศักยภาพสูง มีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์

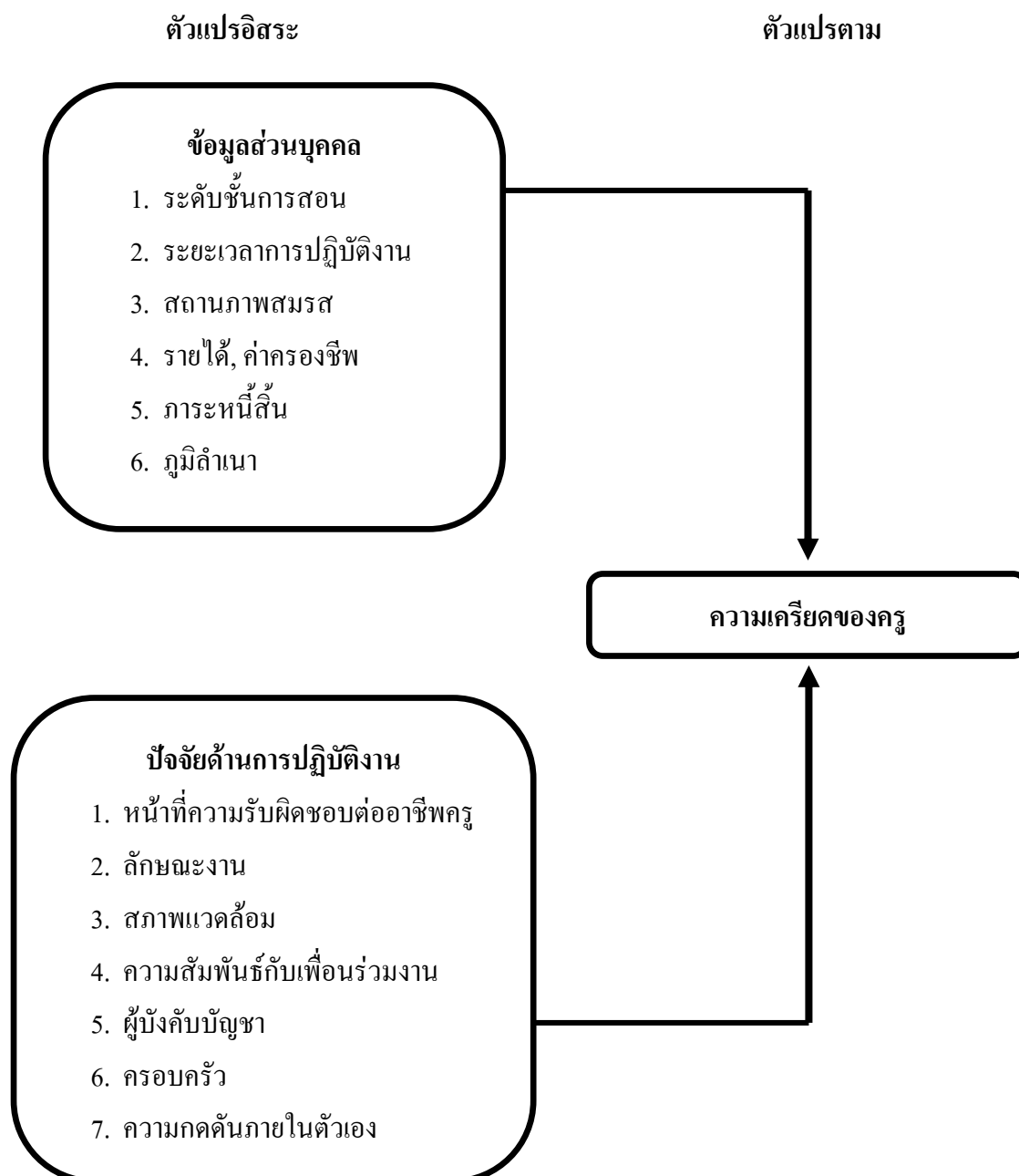
### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)
3. เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับความเครียด จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

### สมมติฐานการวิจัย

1. ครูที่สอนในระดับชั้นการสอนที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน
2. ครูที่มีสถานะภาพสมรสแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน
3. ครูที่มีระยะเวลาปฏิบัติงานแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน
4. ครูที่มีรายได้ครอบครัวแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน
5. ครูที่มีภาระหนี้สินแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน
6. ครูที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน
7. ครูที่มีปัจจัยความเครียดแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารจะได้ใช้ผลของการศึกษาเป็นแนวทางในการบริหารงานเพื่อเสริมสร้างขวัญและกำลังใจให้กับข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 กลุ่มอำเภอพนัสนิคม
2. ผลของการศึกษาเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 กลุ่มอำเภอพนัสนิคม
3. ผลของการศึกษาใช้เป็นตัวอย่างในการจัดการเรียนการสอนประเด็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 กลุ่มอำเภอพนัสนิคม

## ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรคือ ข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) จำนวน 315 คน (สำนักเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2, 2555)
2. ระยะเวลาดำเนินการ ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2555 ถึง 29 มิถุนายน พ.ศ. 2556
3. ด้านเนื้อหา ศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)

## นิยามศัพท์เฉพาะ

ข้าราชการครู หมายความว่า ผู้ที่ประกอบซึ่งทำหน้าที่หลักทางด้านการเรียนการสอน และส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ในสถานศึกษาของรัฐ (พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรการศึกษา, 2547)

ข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ผู้สอนในหน่วยงานการศึกษาประกอบด้วยตำแหน่งต่าง ๆ ได้แก่

1. ครูผู้ช่วย เป็นตำแหน่งที่บรรจุแต่งตั้งในระดับแรก (เทียบเท่าอาจารย์ 1 ระดับ 3 เดิม)
2. ครู คศ. 1 (เทียบเท่าอาจารย์ 1 ระดับ 4-5)
3. ครู คศ. 2 เป็นวิทยฐานะครูชำนาญการ แต่งตั้งจากครู คศ. 1 (เทียบเท่าตำแหน่งอาจารย์ 2)
4. ครู คศ. 3 เป็นวิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ แต่งตั้งจากครู คศ. 2 ที่มีผลงานวิชาการผ่านเกณฑ์ (เทียบเท่าตำแหน่งอาจารย์ 3 ระดับ 8)

5. ครู คศ. 4 เป็นวิทยฐานะครูเชี่ยวชาญ แต่งตั้งจากครู คศ. 3 ที่มีผลงานวิชาการผ่านเกณฑ์ (เทียบเท่าตำแหน่งอาจารย์ 3 ระดับ 9)

6. ครู คศ. 5 (เทียบเท่าตำแหน่งอาจารย์ 3 ระดับ 10)

ความเครียดในการทำงาน หมายถึง ความเครียดในการทำงานมีที่มาจากหลายสาเหตุ ทั้งจากองค์การ และบุคคล ความเครียดส่งผลกระทบต่อตัวพนักงานและต่อคุณภาพของงานในที่สุด ตัวอย่างของความเครียดที่เห็นกันโดยทั่วไป เช่น แรงกดดันในการทำงานไม่ให้เกิดข้อผิดพลาด การที่จะต้องทำงานให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด แรงกดดันจากหัวหน้างานที่ต้องการนั้นต้องการนี้ไม่มีหยุด และแรงกดดันจากการทำงานกับผู้ร่วมงานที่ไม่สามารถเข้าใจกันได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด หมายถึง แหล่งที่มาหรือต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด โดยแบ่งเป็นปัจจัยของความเครียด ตามสภาพแวดล้อมทางสังคม คือสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการปะทะสังสรรค์ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น รวมถึงปัญหาในส่วนตัวตนเองด้วย

1. ปัจจัยด้านลักษณะงานที่ทำ หมายถึง สภาพงานที่ข้าราชการครูต้องรับผิดชอบ ต้องปฏิบัติตามหน้าที่

2. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม หมายถึง สภาพโรงเรียน ที่ทำงาน ชุมชน

3. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน หมายถึง ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างข้าราชการครูด้วยกัน ในสถานศึกษา และกับบังคับบัญชา ได้แก่ ผู้บริหาร และบุคลากรในโรงเรียน

4. ปัจจัยด้านผู้บังคับบัญชา หมายถึง ผู้บังคับบัญชาที่ ผู้อำนวยการสถานศึกษาขึ้นไป

5. ปัจจัยด้านครอบครัว หมายถึง ครอบครัวของข้าราชการครู รวมถึงญาติพี่น้องและบุคคลที่ต้องรับผิดชอบดูแล

6. ปัจจัยด้านความกดดันภายในตนเอง หมายถึง สภาพแวดล้อมความต้องการภายในจิตใจ ค่านิยม ความคาดหวังในตนเอง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) หมายถึง เขตพื้นที่การศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ประกอบด้วย 4 อำเภอ ในจังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย อำเภอพนัสนิคม อำเภอพานทอง อำเภอเกาะจันทร์ และอำเภอบ่อทอง

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาได้วางขอบเขตการศึกษาไว้ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด
2. แนวคิดเกี่ยวกับหน้าที่และความรับผิดชอบต่ออาชีพครู
3. แนวคิดเกี่ยวกับวิชาชีพครู
4. ข้อมูลหนี้สินเกี่ยวกับข้าราชการครู
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

##### ความหมายของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2539, หน้า 7) ให้ความหมายว่า ความเครียด เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจวุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไปซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เป็นต้นว่า การใช้กลไกป้องกันตัวเองการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความคิดและด้านอารมณ์ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

ซูทิพย์ ปานปรีชา (2534, หน้า 482) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหาจากความผิดปกติทางใจความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจเหมือนจิตถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้าความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540, หน้า 343) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจของบุคคลต้องตอบสนองต่อ สิ่งเร้าที่จู่โจมเข้ามาเป็นการเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่ถูกเงินหรือเป็นอันตรายสิ่งเร้าที่จู่โจมเข้ามานั้น มักจะมีลักษณะที่เราไม่รู้ตัวล่วงหน้าและไม่อยู่ในอำนาจบังคับจึงจะเข้าข่ายความเครียด

เรียม ศรีทอง (2542, หน้า 186) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะกดดันร่างกายและจิตใจให้ทุกข์ร้อนอันเนื่องมาจากอิทธิพลของสิ่งเร้าต่าง ๆ ความเครียดเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ทำให้

ความต้องการบรรลุผลสำเร็จ (Stressor) ความเครียดมีทั้งก่อให้เกิดผลดีและผลเสีย ความเครียดมีทั้งพลังบวก (Enstress) และพลังลบ (Distress) พลังในทางบวกช่วยให้บุคคลสามารถปรับวิถีชีวิตให้ดีขึ้น ส่วนพลังในทางลบมีผลในการทำลายทั้งร่างกาย และจิตใจคน

Lazarus (1971, pp. 53-60) ความเครียด หมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้น เป็นสิ่งคุกคามโดยที่การรับรู้เป็นผลมาจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอกกับปัจจัยภายในตัวของบุคคลนั้น

### สรุปชนิดของความเครียด

ชนิดของความเครียดมีหลายชนิดขึ้นอยู่กับว่าจะจำแนกโดยใช้เกณฑ์อะไร ได้แก่

1. จำแนกตามสาเหตุการเกิด โดย Gallangher (1979 อ้างถึงใน อัมพร โอตระกูล, 2538, หน้า 29) จำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 ความเครียดที่เกิดเนื่องจากมีทุกข์ (Distress) หมายถึง สิ่งที่ถูกคามต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้วก่อให้เกิดความไม่สบายใจหรือเกิดความคับข้องใจ เช่น เมื่อถูกกีดออกจากงานก็เป็นทุกข์เกิดความเครียดจนรู้สึกปวดศีรษะ เป็นต้น

1.2 ความเครียดที่เกิดจากความสุข (Enstress) บางครั้งคนเรามีความสุขเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้ดีใจจนตื้นเต้นมากหรือในกรณีที่มีความสนุกสนานมากเกินไปก็จะทำให้รู้สึกเครียดได้ ตัวอย่างเช่นเจ้าสาวจะเข้าพิธีแต่งงานในคืนก่อนแต่งงานอาจดีใจที่ตื้นเต้นมากจนรู้สึกเครียดนอนไม่หลับ

2. จำแนกตามแหล่งที่เกิดการแบ่งประเภทความเครียดโดยวิธีนี้ Miller and Keane (1983 อ้างถึงใน อัมพร โอตระกูล, 2538, หน้า 30) อธิบายว่ามี 2 ประเภท ได้แก่

2.1 ความเครียดที่เกิดจากร่างกายซึ่งยังสามารถแบ่งออกตาม ระยะเวลาของการเกิดได้อีก 2 ชนิด คือ

2.1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่าง ๆ

2.1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่น การตั้งครรภ์การเข้าสู่วัยรุ่น วัยหมดประจำเดือน

2.2 ความเครียดที่เกิดจากจิตใจเป็นสิ่งคุกคามสืบเนื่องมาจากความคิดบางครั้งที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันเพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่นเมื่อรู้สึกถูกค่าก็จะรู้สึกโกรธ

เครียดขึ้นได้หรือเป็นสิ่งคุกคามที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์จากคำบอกเล่าของผู้อื่นทำให้คิดว่าตนจะมีอันตรายก็จะก่อให้เกิดความเครียด

ระดับความเครียดนั้นแบ่งได้ 3 ระดับ ได้แก่ ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress)

ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) (อัมพร โอตระกูล, 2538, หน้า 33-31)

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) คือ มีความเครียด เกิดขึ้นน้อยมากและหมดไปในเวลาอันสั้นเพียงวินาที หรือภายในชั่วโมงเท่านั้นมักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าโดยมีระยะเวลาเป็นชั่วโมงหรือหลาย ๆ ชั่วโมงจนกระทั่งนานเป็นวันก็ได้ เช่นการเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงความเครียดจากการทำงานมากเกินไปความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือนหรืออาจเป็นปี เช่น การตายจาก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่สำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิต ฯ

ระดับหรือความรุนแรงของความเครียดแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับแรก ระดับสอง และระดับสาม (ชูทิศย์ ปานปรีชา, 2531, หน้า 483) แบ่งได้ ดังนี้

#### ระดับแรก

เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยยังถือเป็นภาวะปรกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคนความเครียดเล็กน้อยนี้เราอาจไม่รู้สึกรเพราะความเคยชินหรือรู้สึกเล็กน้อยพอทนได้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความนึกคิดอารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัดไม่เกิดผลเสียในการดำรงชีวิต

#### ระดับสอง

เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่ปานกลางเป็นระยะที่จิตใจและร่างกายต่อสู้กับความเครียดที่มีแสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลง ทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความคิดและอารมณ์ความเครียด ระดับนี้ เป็นสัญญาณเตือนภัยว่า มีความเครียดมากกว่าปกติต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลายความตึงเครียดลงถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้นจะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกาย และจิตใจเกิดเป็น โรค การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป

### ระดับสาม

เป็นภาวะของจิตใจที่มีความรุนแรง หรือเครียดมากกว่าร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียดมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรครุนแรงทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป ภาวการณ์ต้องการการดูแล ช่วยเหลือ และรักษาตัว แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไปก็ยังไม่สามารถทำให้ความเครียดหมดไปได้ จึงต้องการผู้อ่านเข้ามาช่วย

### สาเหตุของความเครียด

สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด (ชูทิตย์ ปานปรีชา, 2531, หน้า 483) คือ

1. เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้เมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดไปด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่

1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกายเป็นสภาพทางร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือได้ผ่านการทำงานที่หนักและนาน

1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นสภาพของร่างกายที่ตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอไม่ถูกสุขลักษณะทำให้ร่างกายหิวโหยร่างกายขาดส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกายเช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ๆ ทำให้ไม่อยากอาหารเนื้อเยื่อของอวัยวะถูกทำลายหรือทำงานได้ไม่ดีเป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.5 ภาวะติดสุรา ยาเสพติด และยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมากเป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

2. สาเหตุทางจิตใจสภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้าทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

2.2 ความคับข้องใจเป็นภาวะทางจิตใจ เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวลจิตใจเหมือนถูกบังคับให้เกิดความเครียดขึ้นมา

## 2.3 บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียด ได้แก่

2.3.1 เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้สมบูรณ์แบบ  
เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง ความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น  
ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักทุกอย่างด้วยตัวของตัวเองจึงเกิดความเครียดได้ง่าย

2.3.2 เป็นคนใจร้อนรุนแรง ก้าวร้าวควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้ อารมณ์  
เปลี่ยนแปลงได้มากมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วยทำให้เกิดความเครียด

2.3.3 เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่นคนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึก  
ว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง

### สาเหตุภายนอก

หมายถึง ปัจจัยนอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด (ชูทิศย์ ปานปรีชา, 2531,  
หน้า 486-488) ได้แก่

1. สูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สินหน้าที่การงาน การตกงาน  
หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่ง หรือย้ายงานธุรกิจล้มละลาย

2. การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่าในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจ  
แปรปรวน (Psychological) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่  
เข้าโรงเรียนครั้งแรก มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม  
ทำให้ต้องปรับตัวก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงกะทันหัน โดยไม่คาดคิด  
หรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่หรือการอพยพย้ายถิ่น  
 เป็นต้น

3. ภัยอันตรายที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือ  
ภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบน้ำท่วมและ  
ไฟไหม้ ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรงเกิดความเครียดรุนแรง

4. การทำงานที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยง  
อันตราย งานที่ไม่พึงพอใจมองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

5. ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้ภาวะ การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์  
ขาดอาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ทำให้เกิด  
ความวิตกกังวลหวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

6. สภาพของสังคมเมืองมีคนหลังไหลเข้ามาอยู่หางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อย ๆ  
อยู่กันแออัดขัดเขียด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวกเพราะ

การจรรยาบรรณชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

สาเหตุใหญ่ที่ทำให้คนเราเครียด ได้แก่ สภาพแวดล้อมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สภาพทางชีวภาพ และทางสังคม องค์ประกอบทางด้านจิตใจ เป็นต้น (อรุณ รักธรรม, 2538, หน้า 428-438) โดยแบ่งได้ ดังนี้

1. สภาพแวดล้อม ในที่นี้รวมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นวัตถุและบรรยากาศที่ล้อมรอบบุคคลนั้นอยู่ เช่น อากาศที่ร้อนจัด หนาวจัด เสียงดัง-ค่อย แสงที่จ้าหรือมืด สารพิษในอากาศ เช่น ฝุ่นละออง เชื้อโรค รังสี คนโรคภัยไข้เจ็บ บรรยากาศที่สดใสเป็นกันเอง เป็นประชาธิปไตยหรือเผด็จการบรรยากาศที่ทุกคนมีสิทธิแสดงความคิดเห็นมีส่วนร่วมรับฟังกันและกันหรือบรรยากาศที่คอยแก่งแย่งชิงดี การนิินทาว่าร้ายสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุทางด้านสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียด

สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดของบุคคลนั้นอาจแบ่งได้เป็น 3 ส่วน คือ

1. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ
2. สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ
3. สภาพแวดล้อมทางสังคม

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ คือ สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา อันจัดเป็นสิ่งของซึ่งจะมีผลโดยตรงหรือโดยอ้อมที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นกับเรา เช่น อุบัติเหตุจากรถยนต์อูหมุมภูมิร้อนหนาว หรือการเกิดภัยธรรมชาติ รังสีหรือคลื่นสภาพแวดล้อมเหล่านี้จะเกี่ยวข้องกับสาเหตุการเกิดความเครียดในทางกายภาพ

สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ คือ สภาพแวดล้อมที่จัดเป็นพวกสิ่งมีชีวิตที่สามารถทำอันตรายกับเราได้นับตั้งแต่สัตว์ร้ายหรือจนถึงแมลงหรือเชื้อโรค ซึ่งมีอยู่มากมาย เช่น เชื้อโรคเอชอีพีชที่เป็นพิษสภาพแวดล้อมที่ยังคงเกี่ยวข้องกับสาเหตุการเกิดโรคความเครียดในทางกายภาพเช่นกัน

สภาพแวดล้อมทางสังคม คือ สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการปะทะสังสรรค์ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ อาจเป็นระดับกลุ่ม ระดับสังคมองค์การ หรือการทำงานพบปะผู้คนอาจจะระยะสั้นหรืออาจจะระยะยาวเหล่านี้ ล้วนเป็นสภาพทางสังคมทั้งสิ้นสภาพแวดล้อมนี้เกี่ยวข้องกับสาเหตุการเกิดความเครียดได้อย่างแน่นอน เพราะทั้ง 3 ส่วนนี้ ยังคงเป็นสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมนุษย์และมีความสัมพันธ์กันสิ่งที่เราอาจพอทราบได้ก็คือ ส่วนใดจะเป็นสาเหตุ เชื่อมโยง โดยตรงและส่วนใดเป็นสาเหตุ โดยอ้อมเท่านั้น



2. องค์ประกอบทางด้านจิตใจ วิทยา นาควัชร (2534, หน้า 109) จิตแพทย์ท่านนี้ได้เปรียบเทียบไว้ว่าจิตใจของคนเราไม่เหมือนกัน บางคนเปราะบางเหมือนแก้ว บางคนก็เข้มแข็ง บางคนก็อ่อนแอ มีความอดทนต่างกันไป บางคนกระทบอะไรหน่อยก็จะคอยแต่เครียด บางคนก็นักแน่นเอี้ยกเข็นเหมือนน้ำแข็ง บางคนว่าความเหมือนไฟรวมถึงการเก็บกอดอารมณ์ความรู้สึกไว้และอาการของโรคจิต โรคประสาทบางคนชอบคาดหวังจากตนเองหรือจากคนอื่น

### สาเหตุทางด้านจิตวิทยา

สาเหตุทางด้านจิตวิทยาถือว่าเป็นสาเหตุที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุด โดยมีองค์ประกอบ 4 ส่วน ดังนี้

1. ความรู้สึกและอารมณ์
2. สถานการณ์
3. ประสบการณ์ในชีวิต
4. การตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิต

### ความรู้สึกและอารมณ์

อารมณ์ คือ ความซับซ้อนทางสรีระที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสภาพสมดุลอารมณ์และความรู้สึกถือเป็นสิ่งที่ได้จากปฏิสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทอวัยวะและระบบย่อยต่าง ๆ ของร่างกายเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างไม่รู้จบสิ้นจึงทำให้มนุษย์ประกอบด้วยทั้งระบบตรรกะและอารมณ์ (อรุณ รักธรรม, 2538, หน้า 428-438) ซึ่งคือ สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจะเห็นได้ว่าความรู้สึกที่นำไปสู่ความเครียดก็คือ ความรู้สึกผิดหวังและกังวลนั่นเอง

สถานการณ์ คือ สถานะหนึ่งที่บุคคลประสบอยู่ อันจะเป็นเงื่อนไขของระบบจิตใจให้เกิดปฏิกิริยาซึ่งก็แบ่งออกได้เป็น 4 สถานการณ์ ดังนี้

1. เกิดจากเหตุการณ์หรืออะไรก็ตามที่ก่อให้เกิดความไม่พอใจ
2. เป็นสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายหรือเสียหายกับตนเอง
3. ล้มเหลว เป็นภาวะของการถูกรบกวน ต่อความพยายามที่จะทำสิ่งที่เกิดผลต่อ

เป้าหมายที่ต้องการภาวะเช่นนี้จะส่งผลถึงการไหลของพลังงานในร่างกายซึ่งเกี่ยวข้องกับจังหวะทางชีวภาพ

4. ขัดแย้งเป็นภาวะของการขัดแย้งที่เกิดจาก การได้รับความควบคุมที่ซ้ำซ้อนของระบบจิตใจซึ่งบางครั้งเป็นการควบคุมที่มีทิศทางที่สวนทางกันจะนำมาซึ่งความรู้สึกเจ็บป่วยและสับสน

สถานการณ์ทั้ง 4 นี้เกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดอยู่มาก ประสบการณ์ชีวิตเป็นส่วนที่ร่วมเอาเหตุการณ์ต่าง ๆ ทางจิต ที่เกิดขึ้นกับบุคคลหนึ่ง โดยเหตุการณ์ดังกล่าวอาจมีผล

จากประสบการณ์ของชีวิตของทางกายภาพที่ได้เคยกล่าวไว้แล้วเราสามารถแบ่งความเกี่ยวข้อง ออกเป็น 4 ประเด็น แต่ละประเด็นนั้นก็มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์และเหลื่อมล้ำกัน

1. การเปลี่ยนแปลงชีวิต คือ เหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นกับบุคคล

มีความเปลี่ยนแปลงที่อยู่ในระดับต่าง ๆ เช่น การประสบอุบัติเหตุได้รับบาดเจ็บ การเปลี่ยนชั่วโมงการทำงานในเรื่องนี้ได้มีการศึกษาวิจัยว่าแต่ละเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีค่าคะแนนต่างกันอย่างไร

2. ช่วงของชีวิต คือ จุดเปลี่ยนของชีวิตซึ่งเกิดขึ้นในแต่ละช่วงของชีวิต เช่น เปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นก็จะมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาเป็นเสมือนจุดที่ได้มีการเปลี่ยนทัศนคติเข้าสู่ขั้นที่เหมาะสมกับระดับอายุ

3. หน้ามือกับหลังมือ คือ มีการเปลี่ยนสถานภาพและเกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วนเราอาจเรียกว่าจุดวิกฤตก็ได้ ซึ่งจุดวิกฤตดังกล่าว มีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการรับรู้และการประเมินของแต่ละคนตัวอย่างที่จะอธิบายส่วนนี้ได้ย่อก็คือ การกระทำอะไรด้วยอารมณ์ชั่ววูบ (ในแง่ของพฤติกรรม) และสาเหตุของหัวใจวาย (ในแง่ของการเปลี่ยนแปลงสรีระ)

4. การตัดสินใจของชีวิตการตัดสินใจของชีวิตจะเป็นผลลัพธ์ระยะยาวในทางจิตวิทยา ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับชีวิตและสุขภาพจิต

#### งานที่ทำให้คนเราเครียด

งานนั้นมีหลากหลายแบบ แต่งานที่ทำให้คนเราเครียดนั้น ได้แก่ งานหนัก งานมาก งานเสี่ยง งานจำใจเข้าชาก น่าเบื่อ งานที่ต้องใช้สติปัญญาและกำลังสมองมาก (อรุณ รักธรรม, 2538, หน้า 428-438) ได้แก่ ผู้มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง ต้องมีความรับผิดชอบมากก็ย่อมประสบความสำเร็จสูงมากขึ้นก็ยิ่งเป็น โรคเครียดมากขึ้นเป็นเงาตามตัวแรงกดดันทางสังคม สังคมรอบตัวเรามีพลังผลักดันให้เราเครียดได้สิ่งที่เป็นตัวอย่างสำหรับขั้นตอนนี้คือ การลดค่าเงินบาท เรื่องนี้สินค้านิยมศีลธรรมประเพณีเพื่อสถานะทางสังคม ตำแหน่งหน้าที่การงานการคอยเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วรู้สึกเครียดขึ้นมาได้ง่าย ๆ

#### สัมพันธภาพและพฤติกรรม

ลักษณะสัมพันธภาพที่มีต่อบุคคลอื่นและพฤติกรรมการแสดงออกที่มีผลกระทบต่อคนเราจนทำให้เครียดได้คนที่มิเพื่อนมากกับคนที่เก็บตัวจะมีระดับความเครียดแตกต่างกันคนที่แสดงพฤติกรรมออกมาต่อคนอื่นต่อสังคมอย่างเหมาะสม ย่อมไม่ตึงเครียดมากเท่ากับคนที่สับสนไม่สามารถตอบสนองต่อบุคคลอื่นและสังคมได้อย่างถูกต้อง (ภัทรพร สุขบุษย, 2541, หน้า 35)

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมี 2 ประการ เกิดจากสาเหตุด้านจิตใจและสังคมที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล (ภัทรพร สุขบุษย, 2541, หน้า 35)

1. Non Specific Stress Agent เป็นสาเหตุที่ไม่มีตัวตนมักจะเกิดด้านจิตใจและสังคม เช่น ความวิตกกังวล ความกดดันจากสังคม การสูญเสียความล้มเหลว การคับข้องทางจิต สาเหตุประเภทนี้จะเป็นสาเหตุสำคัญที่จะทำให้เกิดความเครียดได้มาก

2. Specific Stress Agent เป็นสาเหตุที่จำแนกได้ชัดเจนมีตัวตน ได้แก่

2.1 สาเหตุทางฟิสิกส์ เช่น การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ แสง เสียง เป็นต้น

2.2 สาเหตุทางเคมี เช่น ได้รับสารพิษ หรือพิษสัตว์ เป็นต้น

2.3 สาเหตุทางจุลินทรีย์ เช่น การมีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เป็นต้น

2.4 สาเหตุทางชีวภาพ เช่น ภาวะเสียสมดุลในร่างกาย เช่น ขาดน้ำ ขาดสารอาหาร

เป็นต้น

สาเหตุ Specific นี้ถ้ามีมาก ก็จะก่อให้เกิดปัญหารุนแรงได้หากอุณหภูมิร้อนมากขึ้นและมีความเจ็บป่วยเดิมอยู่แล้วก็มีความเครียดเพิ่มขึ้น (สุวัฒน์ มหันนิรันดร์กุล และคณะ, 2540, หน้า 47) สาเหตุความเครียด

1. สภาพสิ่งแวดล้อมและมลพิษต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นอากาศ น้ำ ดิน รวมทั้งเสียงต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าเมื่อเราออกจากบ้าน ไปยังถนนสายต่าง ๆ สิ่งแรกที่เราจะต้องพบคือสภาพการจราจรที่ติดขัด คับคั่ง คับคั่งคาวที่เป็นพิษจากขบวนการพาหนะที่เป็นพิษต่าง ๆ และเสียงแตรที่มาจากผู้ขับขี่ขบวนการพาหนะที่ต่างรีบเร่งสิ่งเหล่านี้ย่อมก่อให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัวได้ทั้งสิ้น

2. สภาพเศรษฐกิจการมีรายได้ไม่พอกับรายจ่ายโดยเฉพาะในกลุ่มประชากรที่มีรายได้ต่ำอาการเครียดเนื่องมาจากสภาพเศรษฐกิจจะมีให้เห็นเป็นประจำ

3. สิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น ระบบการแข่งขันในการทำงาน ในการเรียนหนังสือ รวมไปถึงการสอบเข้าเรียนซึ่งรับจำนวนจำกัด แต่จำนวนผู้สมัครสอบมากมายทำให้เกิดสภาวะแข่งขัน มีการแพ้-ชนะในชีวิตประจำวันเสมอ

4. การใช้ชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นแบ่งเวลาทำสิ่งต่าง ๆ นิสัยการกิน การดื่ม บางคนชอบรับประทานขนมหวานหรือชอบดื่มชา กาแฟ ที่มีสารกระตุ้นการเต้นของหัวใจ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการเพิ่มความเครียดทั้งสิ้น

5. อุปนิสัยส่วนตัว เช่นบางคนมีนิสัยก้าวร้าวรุนแรงชอบหาเรื่องทะเลาะกับผู้อื่นเป็นประจำหรือบางคนรู้สึกที่ตนเองสู้คนอื่นไม่ได้มีความรู้สึกต่ำต้อย หดหู่ใจบางครั้งถูกตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวอยู่เสมอสิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลทำให้บุคคลเครียดได้ทั้งสิ้น (Cooper Davidson, 1987, pp. 99-108) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดไว้ ดังนี้

5.1 ปัจจัยจากการทำงาน ได้แก่ ตำแหน่งหน้าที่ที่รับผิดชอบ บทบาทในหน่วยงาน ปริมาณงาน สิ่งแวดล้อมในการทำงานความปลอดภัย การสนับสนุนในหน่วยงาน สัมพันธภาพ ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ตลอดจนนโยบายกฎระเบียบของหน่วยงาน

5.2 ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว การได้รับ แรงสนับสนุนจากคู่สมรส ความปลอดภัยของครอบครัวฐานะทางเศรษฐกิจ

5.3 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ การศึกษา เชื้อชาติ ศาสนาเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงใน ชีวิตความสามารถในการปรับตัว บุคลิกภาพปัจจัยจากการทำงาน จากสิ่งแวดล้อมภายในบ้านจาก สังคมและวัฒนธรรมนั้นเป็นปัจจัยร่วมกัน เมื่อเกิดผลจากปัจจัยหนึ่งก็จะมีผลกระทบต่อปัจจัยทั้งสาม ให้เกิดความเครียดได้ (Breakwell, 1990, pp. 31-32)

#### สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน ดังนี้

1. ลักษณะงานที่ขาดการติดต่อกับสังคมเป็นเวลานาน
2. งานที่ไม่มีความมั่นคงมีการเปลี่ยนแปลงระบบบริหารและลักษณะของงานอยู่เสมอ
3. ทำงานโดยไม่ทราบมาตรฐานของหน่วยงานนั้น
4. ค่าตอบแทนต่ำหรือขาดการสนับสนุนความก้าวหน้าจากหน่วยงาน
5. ขาดอิสระในการทำงานหรือมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
6. งานหนักและมากเกินไปมีโอกาสเกิดความผิดพลาด
7. ความสัมพันธ์ของบุคคลในหน่วยงานไม่ดี
8. การเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์
9. การติดต่อสื่อสารไม่ดีทั้งกับผู้ป่วยและกับผู้บริหาร
10. ทำงานน่าเบื่อหน่าย

#### สาเหตุจากร่างกาย

1. ความเมื่อยล้าทางร่างกาย
2. ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ
3. อวัยวะของร่างกายมีความผิดปกติ
4. ร่างกายได้รับเชื้อโรคสารเคมี หรือสารพิษ ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย
5. โครงสร้างของร่างกายผิดปกติเกิดการสูญเสียการทรงตัว
6. กระบวนการปรับตัวภายในร่างกายเช่นการหลั่งของฮอร์โมนในร่างกาย

เกิดความผิดพลาด

7. ภาวะติดสุรายาเสพติด

8. ภาวะเสียสมดุลในร่างกาย เช่น ขาดน้ำ ขาดสารอาหาร

#### สาเหตุจากจิตใจ

1. อารมณ์ไม่ดีทุกชนิดได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า
2. ความคับข้องใจ ไม่พอใจจิตใจเหมือนถูกบีบบังคับ
3. ความขัดแย้งทางจิตใจ
4. ความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
5. ความต้องการของตนไม่เป็นไปตามความคาดหวัง
6. ความต้องการของจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของแต่ละวัยไม่ได้รับ

#### การตอบสนอง

7. เป็นคนใจร้อน ก้าวร้าวรุนแรงควบคุมอารมณ์ไม่อยู่
8. มีความอดทนต่อการเผชิญปัญหาหรือความทุกข์ต่ำ

#### สาเหตุจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

1. การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางกายภาพ
2. การเกิดมลพิษของอากาศ น้ำ ดิน เสียง
3. ความเป็นอยู่ที่คับแคบแออัด
4. มลพิษที่เจือปนในอาหารเครื่องดื่ม
5. การเกิดภัยธรรมชาติหรืออุบัติเหตุ

#### สาเหตุจากความสัมพันธ์ของการอยู่ร่วมกัน

1. การสูญเสียบุคคลที่รัก ทรัพย์สินหรือตำแหน่งหน้าที่การงาน
2. ปัญหาการหย่าร้างหรือปัญหาการสมรส
3. การเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ทำให้ต้องมีการปรับตัว
4. ถูกผู้อื่นคุกคามทั้งชีวิตและทรัพย์สิน
5. ความเครียดที่เกิดจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น
  - 5.1 ระบบการแข่งขันในการทำงาน
  - 5.2 ความขัดแย้งในบทบาทกับความต้องการของบุคคล
  - 5.3 ขาดผู้ให้ความร่วมมือช่วยแบ่งเบาภาระงาน
  - 5.4 ขาดที่ปรึกษาและผู้ให้การสนับสนุน
  - 5.5 การประเมินผลงานเงื่อนไขและการเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร
6. สภาพของสังคมเมืองที่มีการแข่งขันสูง
7. การเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น

8. ชื่อเรียกช่องทางสังคมที่เกิดจากกฎระเบียบวัฒนธรรมประเพณี

9. การมีรายได้อันไม่พอกับรายจ่าย

#### สาเหตุจากวิถีชีวิตที่ตึงเครียด และการใช้เหตุผล

1. เป็นคนที่จริงจังกับชีวิต

2. เป็นผู้ที่มีความเข้มงวดขาดการยืดหยุ่นทางความคิดและการกระทำ

3. เป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

จากสาเหตุของความเครียดจึงกล่าวได้ว่า ความเครียดเกิดกับทุกสภาวะจิตใจ ไม่ว่าจะเป็  
ความเครียดจากสิ่งแวดล้อมภายใน หรือภายนอกจิตใจ มนุษย์ย่อมต้องเจอสิ่งที่กระทบต่อจิตใจ  
ทั้งภายในและภายนอก

#### ผลของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2539, หน้า 26) ผลของความเครียดว่า ความเครียดในระดับต่ำและ  
ความเครียดในระยะเวลาที่ไม่เกิน 1 ปีมักเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น  
ได้ฝึกปรือที่จะแก้ไขปัญหามีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะในร่างกายมีโอกาสที่จะรับมือกับ  
ภาวะเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในในทักษะความสามารถของ  
ตนเองมีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้นแต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือ  
ที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานก็กลับก่อให้เกิดผลเสียมากมาย ดังนี้

1. ผลเสียทางด้านสรีระ เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานานจะทำให้สุขภาพ  
ร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของ  
ร่างกายเป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในก็จะบกพร่องทำให้  
เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย เจ็บปวด หรือทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุ  
มาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอกความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ  
หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร โรคหอบหืดโรคแพ้ต่าง ๆ โรคผิวหนัง ผมหงอก  
และโรคมะเร็งหรือความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้หรือทำให้โรค  
ที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ เช่น เบาหวาน เป็นต้น

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่น  
ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัวใจลอยขาดสมาธิความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้  
เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายจิตใจขุ่นมัว ขี้โมโห โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการ  
กับชีวิตของตนเอง เสรีสัมพันธ์ข้อใจวิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเองในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะ  
เครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็น โรคจิต โรคประสาทได้

3. ผลเสียทางด้านความคิด ความเครียดที่เกิดจากความคิดต่อมาของบุคคล เช่น คิววิตวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือน ไม่มีเหตุผลคิดเข้าข้างตนเองและโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

4. ผลเสียด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหารนอนหลับยาก ปกติตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าวไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดื่มยา เล่นการพนันหรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้ก็จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากการขาดงาน ผลของการทำงานลดน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลงเมื่อบุคคลเจ็บก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ดังที่ได้กล่าวถึงผลเสียจากความเครียดจะเห็นได้ว่าผลเสียในแต่ละด้านของบุคคลจะเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่และผลเสียเหล่านี้ก็ไม่ได้กระทบกระเทือนแต่เฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดเท่านั้นแต่จะส่งผลกระทบต่อไปสู่อุบลลรอบข้าง ตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย ฉะนั้นการค้นหาวิธีการที่จะช่วยลดความเครียดในบุคคลนั้นย่อมจะเป็นหนทางที่จะลดผลกระทบต่าง ๆ ในทางที่เสียหายทั้งต่อบุคคลนั้นเองและสังคมรอบข้างได้

### วิธีการวัดความเครียด

วิธีการสำรวจความเครียดของตนเองความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายจิตใจและพฤติกรรม (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, 2551, หน้า 231) ดังนี้

1. ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูกนอนไม่หลับหรืออ้วนหงา หาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเพื่ออาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่นถอนหายใจบ่อย ๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อย ๆ แพ้อากาศง่าย ฯลฯ

2. ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว้าเหว่ สิ้นหวังหมดความรู้สึกลูกสนาน เป็นต้น

3. ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช่ยานอนหลับ จู้จี้จู้ป่น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดื่มม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เจ็บขริม เก็บตัว เป็นต้น

## แนวคิดเกี่ยวกับหน้าที่และความรับผิดชอบต่ออาชีพครู

หน้าที่และความรับผิดชอบของครูเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการประกอบวิชาชีพครูและการดำรงความเป็นครูของครูแต่ละคนงานครูอาจกำหนดได้ว่า มีงานสอน งานอบรม และงานพัฒนาศิษย์ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรและแผนการศึกษาแห่งชาติ ครูต้องมีหน้าที่และรับผิดชอบมากมายกว้างขวางยิ่ง งานสอนเป็นหน้าที่ครูที่มุ่งไปที่ศิษย์ในด้านการให้ข้อมูลการให้เนื้อหาความรู้เป็นการเผชิญกันระหว่างครูกับศิษย์ งานอบรมเป็นการจัดกระบวนการเรียนให้ศิษย์ได้มีประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ครูวางแผนไว้ เพื่อให้ศิษย์เติบโตและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ส่วนงานพัฒนาศิษย์นั้น ครูมีหน้าที่และความรับผิดชอบมากมายทั้งงานที่ต้องสัมผัสกับบุคคลภายนอกโรงเรียนและรวมถึงตัวครูเองด้วย

หน้าที่ความรับผิดชอบของครู หมายถึง กิจที่ครูต้องกระทำให้ได้ผลดีโดยสม่ำเสมอ การกระทำของครูเพื่อให้เกิดผลดีได้นั้นต้องอาศัยพื้นฐานของกฎระเบียบแบบธรรมเนียม จริยธรรม จรรยาบรรณและคุณธรรมเป็นปัจจัยสำคัญด้วย ความรับผิดชอบในหน้าที่ของครูเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของครูที่สังคมคาดหวังเป็นภารกิจที่สังคมมอบหมายให้ผู้ประกอบวิชาชีพครูกระทำ และเป็นพันธกิจที่ผู้เป็นครูมอบให้กับสังคมหน้าที่ของครูในแง่คุณลักษณะที่พึงประสงค์ (จันทวรรณ ปิยะวัฒน์, 2534, หน้า 119)

1. ครูเป็นผู้ที่สามารถให้ทางแห่งความรอดแก่ศิษย์ความรอดมีอยู่สองทาง คือ ทางรอดทางกาย และทางรอดทางใจ

2. ครูต้องสามารถดำรงความเป็นครูอยู่ได้ทุกอิริยาบถ

3. ครูต้องสามารถเป็นตัวอย่างตามคำสอนแก่ศิษย์ได้สอนอย่างไรทำอย่างนั้น

การพิจารณาหน้าที่ความรับผิดชอบของครูนั้นอาจพิจารณาได้สองด้าน คือ การพิจารณาหน้าที่และความรับผิดชอบในเชิงของกฎระเบียบข้อบังคับที่ค่อนข้างเป็นลายลักษณ์อักษรหรือบทบัญญัติต่าง ๆ เป็นลักษณะที่ค่อนข้างบังคับว่าครูต้องกระทำกิจเหล่านั้นส่วนการพิจารณาหน้าที่และความรับผิดชอบของครูในอีกด้านหนึ่งนั้นก็เป็นการพิจารณาหน้าที่ของครูในเชิงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่เป็นไปตามแบบธรรมเนียมปฏิบัติมีลักษณะเป็นวัฒนธรรมและจารีตประเพณี

### บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของครู

ครูทุกคนนั้นไม่ได้มีหน้าที่สอนหนังสือเด็ก ๆ เพียงอย่างเดียว เพราะ โรงเรียนนั้นเปรียบเสมือนบ้านหลังที่สองของนักเรียนทุกคน ฉะนั้นย่อมมีสิ่งสอนอบรม ให้เด็ก ๆ นั้น เป็นคนดี ไม่ใช่เป็นผู้ที่เรียนเก่งเพียงอย่างเดียว (มนตรี จุฬาวัฒนพล, 2543, หน้า 2)

1. หมั่นอบรมเด็กอยู่เสมอ

2. ตั้งใจสอนรักการสอน



3. จัดการปกครองให้เป็นที่เรียบร้อย
4. เตรียมการสอนและทำบันทึกการสอน
5. หมั่นวัดผลและติดตามผลการเรียน
6. รับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
7. ช่วยให้คำแนะนำแก่เด็กด้วยความเต็มใจ
8. สอนให้เด็กเป็นประชาธิปไตย
9. ทำบัญชีเรียกชื่อและสมุดประจำชั้น
10. ดูแลบำรุงรักษาห้องเรียนและอาคารสถานที่
11. เกี่ยวกับการสอนการอบรมการวัดผล
12. เกี่ยวกับธุรการและระเบียบวินัย
13. ค้นคว้าเพิ่มเติมและหาความรู้ใหม่ ๆ มาสอน
14. สอนให้เด็กเป็นคนดี
15. หมั่นหาความรู้และวิธีการหาความรู้
16. เป็นตัวอย่างแก่เด็ก
17. จัดการแนะนำที่ดีแก่เด็ก
18. ช่วยงานสารบรรณและธุรการ โรงเรียน
19. เอาใจใส่เด็ก
20. บริการโรงเรียน
21. เป็นครูประจำชั้น
22. ทำระเบียบและสมุดรายงานนักเรียน
23. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
24. ร่วมกิจกรรมชุมชน
25. สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
26. เอาใจใส่และพยายามเข้าใจปัญหาและความต้องการของเด็ก
27. ช่วยประชาสัมพันธ์กิจการของโรงเรียนได้ดี

หน้าที่ตามภาระกิจของงานครูหน้าที่และความรับผิดชอบของครูจากคำว่า **TEACHERS**

สรุปได้ ดังนี้ (รักชนก โสภพิศ, 2542, หน้า 66-68)

T = Teaching and Training การสั่งสอนและการฝึกฝนอบรม

E = Ethics Instruction การอบรมคุณธรรมและจริยธรรม

A = Action Research การค้นคว้าวิจัยหรือการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ

C = Cultural Heritage การถ่ายทอดวัฒนธรรม

H = Human Relationship การสร้างมนุษยสัมพันธ์

E = Extra Jobs การปฏิบัติหน้าที่พิเศษต่าง ๆ

R = Reporting and Counselling การรายงานผลและการแนะแนว

S = Student Activities การจัดกิจกรรมนักเรียน

**หน้าที่การสอนและฝึกฝนอบรม (Teaching and Training) การสอนที่ดี การสอนดี มีลักษณะ ดังนี้**

1. ต้องมีความรู้ในเรื่องที่สอนอย่างลึกซึ้งแม่นยำเนื้อหา
2. ต้องมีอารมณ์ขันสอนได้สนุกสนานไม่น่าเบื่อ
3. ต้องมีความแม่นยำ และมีความมั่นใจในการสอน
4. สอนด้วยความรักและเมตตานักเรียน ไม่ข่มขู่บังคับกรรโชก
5. ต้องมีความอดทนและอดกลั้นต่อความไม่รู้ของนักเรียน
6. ต้องมีความเข้าใจในพัฒนาการและความสนใจของนักเรียน
7. ต้องรู้จักยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียน

สิ่งที่กล่าวมาในข้างต้นนั้น พุคถึงการสอนเป็นศาสตร์ที่มีกฎเกณฑ์ลำดับและระบบ ทั้งยังเป็นศิลป์ที่ต้องมีลีลาและเทคนิค ซึ่งทั้งศาสตร์แห่งการสอนและศิลป์แห่งการสอนเป็น วิทยาการที่ศึกษาเล่าเรียนและฝึกฝนให้แกร่งกล้าได้

### หน้าที่ของครู

หน้าที่อบรมคุณธรรมและจริยธรรม (Ethics Instruction) (จิรพรรณ คชสวัสดิ์, 2535, หน้า 49) มีหลักการสำคัญคือครูต้องสั่งสอนสิ่งที่ควรกระทำสิ่งที่ควรปฏิบัติให้ก่อนครูต้องปฏิบัติ ให้ดูให้เข้าใจวิธีการกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ถูกที่ควรแล้วให้ศิษย์ได้ปฏิบัติได้ฝึกฝนจนได้รับรู้ผล จากการปฏิบัติดีตามนั้นให้มีประสบการณ์ตรงว่าการประพฤติดีนั้นทำให้มีความสุขได้อย่างไร

หน้าที่วิจัยและศึกษาค้นคว้า (Action Research) ครูต้องศึกษาค้นคว้าและวิจัยงานทุกด้าน ที่เกี่ยวกับห้องนักเรียน โรงเรียนและตัวนักเรียนตลอดจนความเข้าใจของครูเองในสิ่งที่ตนประพฤติ ปฏิบัติครูต้องแสวงหาความรู้ว่าเป็นระบบและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ โดยการลงมือ (Action) กระทำ

หน้าที่ของครูในการถ่ายทอดวัฒนธรรม (Cultural Heritage) ครูเป็นผู้ถ่ายทอดวัฒนธรรม ของสังคมให้กับเยาวชนโดยครอบคลุมถึงการอนุรักษ์วัฒนธรรมที่ดีในสังคมเช่น การมีสัมมาคารวะ ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ฯลฯ การส่งเสริมวัฒนธรรมที่ดี เช่น การใช้ภาษากริยามารยาททาง สังคม ฯลฯ และการพัฒนาวัฒนธรรมรวมถึงการรณรงค์สร้างสรรค์วัฒนธรรมที่ดีแก่สังคม

หน้าที่ในด้านการสร้างมนุษยสัมพันธ์ (Human Relationship) ครูต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมมากมายตั้งแต่นักเรียนผู้ปกครอง เพื่อนครูผู้บังคับบัญชาบุคลากรในหน่วยงาน บุคลากรในชุมชนและเจ้าหน้าที่ของรัฐในหน่วยงานอื่น ๆ ที่ต้องเกี่ยวข้องด้วยเพื่อประโยชน์ของนักเรียนและสถานศึกษา

หน้าที่เกี่ยวกับงานพิเศษขององค์กรที่ได้รับมอบหมาย (Extra Jobs) เป็นงานสนับสนุนการศึกษา เช่น งานธุรการ โรงเรียน งานบรรณารักษ์งานปกครองงานอาหารกลางวันงานตามระเบียบราชการการตรวจเวรยาม การทำงานนอกสถานที่ ฯลฯ

หน้าที่ในการรายงานผลและการให้คำปรึกษา (Reporting and Counselling) ครูต้องรายงานผลการพัฒนาการของศิษย์ทุก ๆ ด้านต่อผู้ปกครองและผู้บังคับบัญชาอย่างสม่ำเสมอ ครูต้องมีความรู้ความเข้าใจและความสามารถในการวัดผลและประเมินผลทั้งสามารถรายงานผลได้อย่างถูกต้องทั้งทางด้านการศึกษาเล่าเรียนความประพฤติ สุขภาพอนามัย และลักษณะนิสัยของนักเรียน นอกจากการรายงานผลซึ่งเป็นระเบียบปฏิบัติแล้ว ครูยังต้องเป็นผู้ช่วยร่วมแก้ไขและป้องกันไม่ให้นักเรียนล้มเหลวในการศึกษาและพัฒนาการด้านต่าง ๆ โดยการเป็นผู้ที่คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือทั้งกับตัวศิษย์และผู้ปกครองด้วย ทั้งการรายงานผลและแนะแนวต้องทำสม่ำเสมอและ ตรงเวลา

หน้าที่จัดกิจกรรมนักเรียน (Student Activities) ครูต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการต่าง ๆ ของศิษย์ ครูต้องเป็นผู้จัดสภาพการณ์หรือกิจกรรมให้เหมาะสม มีตั้งแต่กิจกรรมในชั้นเรียนที่เกี่ยวกับการเรียนการสอนกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อให้ศิษย์มีโอกาสนำสิ่งที่เรียนในห้องเรียนไปใช้ และกิจกรรมนอกหลักสูตรเพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์โลกทัศน์ และวิสัยทัศน์ที่กว้างขวางซึ่งจะช่วยให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสำเร็จในชีวิต

### **พัฒนาการของวิชาชีพครู (สพป. ขบ. 2)**

#### **ปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาครูและวิชาชีพครู**

คนไทยและสังคมไทยในอนาคตต้องมีความสามารถ มุ่งก้าวมัน รู้ทัน โลก และก้าวไปสู่สังคมแห่งปัญญาและการเรียนรู้ ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หมวด 7 ครู คณาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา เป็นปัจจัยสำคัญที่ต้องมีอิทธิพลต่อการพัฒนาครูและวิชาชีพครู ตั้งแต่มาตรา 52-57 (คำชี้แจงประกอบพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ในภาคผนวก) สรุปได้ว่า

1. ให้มีระบบ กระบวนการผลิต การพัฒนาครู คณาจารย์และบุคลากรทางการศึกษา ให้มีคุณภาพและมาตรฐานที่เหมาะสมกับการเป็นวิชาชีพชั้นสูง
2. ให้มีองค์กรวิชาชีพทำหน้าที่กำกับดูแลผู้ที่อยู่ในวิชาชีพครูและบุคลากรทางการศึกษา ให้เป็นไปตามมาตรฐานและจรรยาบรรณวิชาชีพ

3. ให้ผู้ประกอบวิชาชีพครู ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้บริหารการศึกษาและบุคลากรทางการศึกษาต้องมีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ

4. ให้มีองค์กรกลางบริหารงานบุคคลของข้าราชการครู โดยยึดหลักการกระจายอำนาจการบริหารงานบุคคลสู่เขตพื้นที่การศึกษา

5. ให้มีกฎหมายว่าด้วยเงินเดือน ค่าตอบแทน สวัสดิการและสิทธิประโยชน์แก่ผู้อื่นสำหรับข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาเพื่อให้มีรายได้เพียงพอและเหมาะสมกับฐานะสังคมและวิชาชีพ

6. ให้มีการระดมทรัพยากรบุคคลในชุมชนให้มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาและยกย่องเชิดชูเกียรติผู้ที่ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการศึกษา

#### **การพัฒนาครู คุณาจารย์และบุคลากรทางการศึกษา**

ระบบบริหารจัดการและการจัดระบบครู คุณาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา จะมีผลบังคับใช้ในปี พ.ศ. 2545 ครู ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้บริหารการศึกษา และบุคลากรทางการศึกษา ควรได้รับการเตรียมความพร้อมให้มีความรู้ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่และมีความมั่นใจในการดำเนินงานตามแนวปฏิรูปการศึกษา สำนักงานปฏิรูปการศึกษา (สปศ.) จึงได้ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำโครงการพัฒนาโดยขยายกลุ่มเป้าหมายให้ครอบคลุมไปถึงการเตรียมความพร้อมผู้นำชุมชนและผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งในอนาคตจะมีบทบาทที่สำคัญในการจัดการศึกษาด้วย

สำหรับการพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาอย่างต่อเนื่องในระยะต่อไปเสนอให้มีการจัดตั้งสถาบันพัฒนาครู คุณาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา (สคปศ.) มีสถานภาพเป็นองค์การมหาชน เพื่อรับผิดชอบในการกำกับดูแล ส่งเสริมการพัฒนาครูคุณาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษาอย่างต่อเนื่อง

#### **แนวทางและวิธีการพัฒนาครู**

การพัฒนาครูแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ (แผนการจัดการเรียนรู้, 2551, หน้า 96) คือ

1. การพัฒนาที่ยึดเอาวิทยากรและเนื้อหาวิชาเป็นศูนย์กลางการพัฒนาลักษณะนี้ เน้นความสำคัญของเนื้อหาวิชาหรือสาระของความรู้ข่าวสารและข้อมูลเกี่ยวกับวิชาชีพและงานของครู (เช่น งานราชการ) โดยมีวิทยากรเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ข่าวสารและข้อมูลเหล่านั้น ไปสู่ครูผู้รับการพัฒนาคาดหมายการพัฒนามุ่งเน้นให้ครูรับรู้ข้อมูลข่าวสารและเข้าใจเนื้อหาสาระเหล่านั้น กิจกรรมการพัฒนาเป็นการสื่อสารทางเดียวรูปแบบการนำเสนอที่นิยมกันคือวิทยากรคนเดียวหรือหลายคนบรรยายหรืออภิปรายในที่ประชุมครูวิทยากรอาจใช้สื่อและเทคโนโลยีรูปภาพ แสงและ

เสียงประกอบการบรรยายเพื่อสร้างความเข้าใจและช่วยเพิ่มความสนใจ ผู้รับการพัฒนาฟังและ  
 คู่มือประกอบการบรรยายรับรู้ จดจำ และบันทึกสาระของความรู้ข่าวสารข้อมูล

2. การพัฒนาที่ยึดเอาครูเป็นศูนย์กลางการพัฒนาลักษณะนี้เน้นความสำคัญของครูผู้ร่วม  
 กิจกรรมการพัฒนา การตัดสินใจและทำกิจกรรมทุกอย่างมุ่งประโยชน์การพัฒนาครูให้มีความสำคัญ  
 ทั้งกระบวนการและเนื้อหาความรู้ ครูและวิทยากรปฏิบัติกิจกรรมตามจังหวะและโอกาสต่างคน  
 ต่างเรียนรู้ไปพร้อมกันความรู้ ข่าวสารและข้อมูลมาจากหลายแหล่ง และเลือกสรรเฉพาะที่จะ  
 นำไปใช้ประโยชน์วิธีการและกิจกรรมที่ปฏิบัติมีหลากหลาย มีทั้งการสื่อสารทางเดียว สองทาง  
 การฝึกหัด ทดลอง ปฏิบัติจริง สังเกต วิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินค่าสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง  
 ส่วนใหญ่ครูเป็นผู้ปฏิบัติ วิทยากรเป็นผู้กำกับ

จุดหมายมุ่งเน้นการพัฒนาหรือความงอกงามของครูแต่ละคนในแต่ละด้านตามสภาพ  
 ปัญหาและความต้องการของเขา มักพัฒนาทีละเรื่องหรือทีละด้าน อาจทำเป็นรายบุคคลหรือ  
 รายกลุ่ม พัฒนาต่อเนื่อง ไม่เน้นความสำคัญของเวลาและสถานที่ ประเมินผลตามจุดประสงค์  
 ด้วยวิธีการต่าง ๆ และนำผลนั้นมาพิจารณาหาประเด็นเพื่อพัฒนาต่อเนื่องไปอีก

การพัฒนาครูในลักษณะนี้มี 3 รูปแบบใหญ่ ๆ คือ

1. การพัฒนาตนเองโดยไม่มีวิทยากรหรือมีเป็นครั้งคราว
2. การพัฒนาตนเองโดยมีวิทยากรช่วยชี้แนะ แนวและช่วยเหลือ
3. การพัฒนาตนเองโดยผสมแบบที่ 1 และ 2 ตามสภาพปัญหาและความเหมาะสม  
 อื่น ๆ ของผู้เข้าร่วมพัฒนารวมทั้งบริบทต่าง ๆ

การพัฒนาครูลักษณะนี้ตรงกับแนวทางจัดการเรียนรู้ตาม พระราชบัญญัติการศึกษา  
 แห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่ถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุดการพัฒนาผู้เรียนถือว่าผู้เรียนสำคัญนั้นใด  
 การพัฒนาครูก็ถือว่าครูสำคัญนั้น

**กระบวนการพัฒนาครูมีขั้นตอนสำคัญ ดังนี้**

1. ศึกษาและวิเคราะห์มาตรฐานและคุณภาพของครู ตามที่องค์กรวิชาชีพครูกำหนดขึ้น  
 รวมทั้งมาตรฐานและคุณภาพของครูที่หน่วยงานและสถานศึกษากำหนดขึ้น
2. ประเมินครูว่ามีมาตรฐานและคุณภาพตามที่กำหนดในข้อ 1 หรือไม่
3. วิเคราะห์ผลการประเมินครูตามข้อ 2 เพื่อทราบว่าคุณครูคนใด กลุ่มใด โรงเรียนใด  
 เขตพื้นที่การศึกษาใด ประพฤติปฏิบัติตนและปฏิบัติงานได้ครบถ้วนตามมาตรฐานหรือบกพร่อง  
 ด้านใด แต่ละด้านมีคุณภาพอยู่ในระดับใด ผู้ใด กลุ่มใด โรงเรียนใด เขตพื้นที่ใด ต้องพัฒนาด้านใด  
 ก่อนและหลัง หรือพัฒนาไปพร้อมกัน

4. จัดกลุ่มครูที่จะพัฒนา หมายถึง พัฒนาดตนเองหรือรับการพัฒนา อาจจัดเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่ม โดยพิจารณาจากสภาพและปัญหาที่ค้นพบในข้อ 3 เป็นหลัก และองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น งบประมาณ ระยะเวลา วิทยากร เป็นรอง

5. กำหนดรูปแบบและกิจกรรมการพัฒนาน่าจะใช้รูปแบบและกิจกรรมใด ในช่วงเวลาใดปฏิบัติที่ไหน ผู้ใดปฏิบัติ ผู้ใดกำกับดูแล ใช้สื่อและเทคโนโลยีอะไร ประเมินผลและรายงานผลอย่างไร

6. ปฏิบัติการพัฒนาตามแผนงานที่กำหนด กำกับดูแล สนับสนุน ช่วยเหลือติดตาม ประเมินผลเป็นระยะ นำผลมาวิเคราะห์และพัฒนาต่อไป รวมทั้งนำผลการพัฒนามาให้รางวัล ยกย่องเชิดชูเกียรติ หรือนำผลการพัฒนาไป ในเรื่องอื่น ๆ เช่น การเลื่อนตำแหน่ง เลื่อนเงินเดือน

#### **สรุปการพัฒนาครูและวิชาชีพครูจะต้องคำนึงถึง**

1. การสร้างความพร้อมเพื่อสร้างความพร้อมให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะที่เป็นวิชาชั้นสูง ได้ตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 สำนักงานปฏิรูปการศึกษาจึงกำหนดมาตรการดำเนินการสองระยะ คือ ระยะที่ 1 เตรียมความพร้อมให้แก่ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำการ ผู้นำชุมชน และผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยจัดหลักสูตรระยะสั้นเร่งรัด เพื่ออบรมพัฒนาให้เกิดความรู้ความเข้าใจบทบาทหน้าที่และทัศนคติที่เหมาะสมในการปฏิรูปการศึกษา (แผนการจัดการเรียนรู้, 2551, หน้า 110)

การอบรมดังกล่าวนี้ใช้รูปแบบวิธีการศึกษาทางไกลโดยสื่อประสม ทั้งนี้ผลการอบรมอาจจะใช้เป็นส่วนหนึ่งประกอบการพิจารณาให้ได้รับใบอนุญาตประกอบอาชีพสำหรับครู ผู้บริหารการศึกษาและผู้บริหารสถานศึกษาด้วยการดำเนินการส่วนนี้อยู่ในความรับผิดชอบของคณะกรรมการประสานโครงการพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา ซึ่งประกอบด้วยทุกฝ่าย ทั้งหน่วยผลิตครู หน่วยใช้ครูและองค์กรวิชาชีพ โดยสำนักงานปฏิรูปการศึกษาทำหน้าที่เป็นฝ่ายเลขานุการร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องระยะที่ 2

สร้างกลไกการพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาอย่างเป็นระบบต่อเนื่องจากการดำเนินงานระยะแรกเพื่อส่งเสริมให้มีการยกระดับคุณภาพและมาตรฐานวิชาชีพครูและผู้บริหารให้เป็นวิชาชีพชั้นสูง หน่วยงานรับผิดชอบ ได้แก่ สถาบันพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา (สคบศ.) ในการกำกับดูแลของกระทรวงการศึกษาศาสนา และวัฒนธรรมสถาบันนี้ทำหน้าที่ประสานความร่วมมือระหว่างสถาบันผลิตและพัฒนาครูสถาบันพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ต่าง ๆ และสภาวิชาชีพชั้นสูง

2. ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพครูและผู้บริหาร และองค์กรวิชาชีพ เพื่อยกระดับวิชาชีพครูและผู้บริหารให้เป็นวิชาชีพชั้นสูงผู้ประกอบการวิชาชีพครูและผู้บริหารการศึกษาควรได้รับ

ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพครูและใบอนุญาตประกอบวิชาชีพผู้บริหารการศึกษาโดยจะมีองค์กรวิชาชีพ ได้แก่ สภาครูและบุคลากรทางการศึกษาทำหน้าที่กำหนดมาตรฐานและจรรยาบรรณวิชาชีพครูและบุคลากรทางการศึกษาออกและเพิกถอนใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ กำกับดูแลการปฏิบัติตามมาตรฐานและจรรยาบรรณวิชาชีพรวมทั้งรับรองหลักสูตรการศึกษาของสถาบันผลิตและพัฒนาครู และบุคลากรทางการศึกษา เพื่อเป็นการรักษามาตรฐานวิชาชีพครูและผู้บริหารการศึกษาจะต้องพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่องค์กรวิชาชีพกำหนดหากไม่มีการพัฒนาตนเองแล้วจะมีผลให้ถูกพักใช้หรือถอนใบอนุญาตประกอบวิชาชีพด้วย

3. การผลิตครูและบุคลากรทางการศึกษา เพื่อพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานวิชาชีพครูให้เป็นวิชาชีพชั้นสูง หลักสูตรระดับปริญญาตรีทางการศึกษาจะได้รับการพัฒนาเป็นหลักสูตร 5 ปี สำหรับผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาอื่น ให้ศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตทางการศึกษา 1 ปี และโดยที่วิชาชีพครูเป็นวิชาชีพที่เน้นผลการปฏิบัติได้จริงจึงได้กำหนดให้ต้องมีการปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาที่สภาครูและบุคลากรทางการศึกษารับรองเป็นเวลาอย่างน้อย 1 ปี รวมทั้งต้องผ่านการประเมินการปฏิบัติการสอนตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่องค์กรวิชาชีพกำหนดอีกด้วยเมื่อใบอนุญาตประกอบวิชาชีพมีผลบังคับใช้แล้วจะมีการประสานความร่วมมือกับทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมกันส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ที่ไม่มีคุณสมบัติได้รับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ สามารถพัฒนาตนเองให้มีสิทธิได้รับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพได้ต่อไป

คุณลักษณะของครูที่ดีสังคมคาดหวังว่า “ครู” คือแบบอย่างที่ดีของศิษย์เป็นผู้สร้างสมาชิกใหม่ของสังคมให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพแก่สังคมผู้ดำเนินอาชีพครูจึงจะต้องเป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน และใฝ่พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งทางด้านวิชาชีพ บุคลิกภาพและวิสัยทัศน์ให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงและความก้าวหน้าทางวิชาการตลอดจนเทคโนโลยีต่าง ๆ และครูยังต้องประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับธรรมชาติของอาชีพ

สรุปบทบาทเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในความเป็นครู คำว่า “ครู” ในสิ่งที่ทุกคนทราบนั้นคือผู้ที่มีความสามารถให้คำแนะนำ เพื่อให้เกิดประโยชน์ทางการเรียน สำหรับนักเรียน หรือนักศึกษาในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ทั้งของรัฐและเอกชน ซึ่งครูมีหน้าที่ หรือมีอาชีพในการสอนนักเรียน เกี่ยวกับวิชาความรู้ หลักการคิดการอ่าน รวมถึงการปฏิบัติและแนวทางในการทำงาน โดยวิธีในการสอนจะแตกต่างกันออกไปโดยคำนึงถึงพื้นฐานความรู้ ความสามารถ และเป้าหมายของนักเรียนแต่ละคน แต่ในปัจจุบันครูมีบทบาทหน้าที่เพิ่ม นอกจากการสอนนักเรียน ก็คือช่วยกันบริหารจัดการระบบในโรงเรียน นั่นก็ไม่ต่างจากการบริหารจัดการที่เป็นระบบบริษัทมากเท่าไร ซึ่งอาจทำให้การทำงานที่มีลักษณะเช่นนี้ ครูอาจเกิดความเครียดที่มาจากภายในจิตใจจากสภาวะงาน ครอบครั้ว หรือค่าครองชีพ เป็นต้น

## แนวคิดเกี่ยวกับวิชาชีพครู

ลักษณะครู (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, 2554 ข, หน้า 19) พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำรัสเกี่ยวกับความหมายและคุณลักษณะของครู พระราชทานแก่ครูอาวุโส เมื่อวันที่ 28 ตุลาคม พ.ศ. 2523 ดังนี้

“ครูที่แท้จริงนั้นต้องเป็นผู้ทำแต่ความดี คือ ต้องหมั่นขยันและอดสาหะพากเพียร ต้องเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละ ต้องหนักแน่น อดทน และอดกลั้น ดำรงระวางความประพฤติ ปฏิบัติของตน ให้อยู่ในระเบียบ แบบแผนที่ดีงาม รวมทั้งต้องซื่อสัตย์ รักษาความจริงใจวางใจเป็นกลางไม่ปล่อยไปตามอำนาจอคติ”

ครูเป็นบุคคลที่มีความสำคัญที่สุดในวงการศึกษ เพราะเป็นผู้ที่ก่อให้เกิดองค์ความรู้ อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและโลก นอกจากนั้นยังเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการสร้างบัณฑิตอย่างมาก บัณฑิตจะมีความคิดที่ดี มีวิธีการวิเคราะห์อย่างถูกต้อง และมีระบบระเบียบในการปฏิบัติงาน ตลอดจน การพัฒนาบุคลิกภาพเชิงวิชาการ เชิงวิชาชีพ ซึ่งควรได้รับการปลูกฝังอบรมจากครูผู้สอน และบุคลิกภาพของครู ย่อมส่งผลไปสู่บัณฑิตดังกล่าวที่ว่า “อยากรู้ว่าตัวครูเป็นฉันใด จงดูได้จากศิษย์ที่สอนมา”

ครูจึงจำเป็นต้องพัฒนาจิตสำนึกของความเป็นครู เพราะครูหรืออาจารย์ จำเป็นต้องมีข้อกำหนดอยู่ในใจ เพื่อให้มีหลักในการดำรงตนให้เป็นครูสิ่งแรกที่ควรที่จะพัฒนาก็คือ การสร้างคุณธรรมหรือศีลธรรมให้เกิดขึ้น ซึ่งความเป็นจริงนั้น “ครูธรรม” คือ ธรรมสำหรับครูเป็นสิ่งที่ครูหลายท่านทราบและได้ปฏิบัติแล้ว แต่ก็มีอีกหลายท่านที่ ทั้งไม่ทราบและไม่ปฏิบัติครูธรรมเป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับการดำเนินอาชีพครูอันเป็นอาชีพที่มีเกียรติเป็นอาชีพที่คนทั่วไปยกย่องและถือว่าเป็นอาชีพที่สำคัญในการพัฒนาสังคมหรือประเทศชาติ ครูที่ขาดครูธรรมจะเปรียบเสมือนเรือที่ขาดหางเสือ ดังนั้น การจะพาศิษย์ไปสู่จุดหมายปลายทางอย่างถูกต้องย่อมเป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำได้แน่นอน

ท่านพุทธทาสกล่าวอยู่เสมอว่า “ธรรม” คือ หน้าที่ ผู้ที่มีธรรมะ คือ ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่อย่างดีแล้ว ครูธรรมจึงเป็น “หน้าที่สำหรับครู” ซึ่งครูส่วนใหญ่ทุกคนย่อมทราบดีว่า “หน้าที่ของครู ก็คือ การอบรมสั่งสอนศิษย์” แต่การอบรมสั่งสอนศิษย์ของครูแต่ละคนก็มีการปฏิบัติที่ต่างกัันครูบางคนก็อาจจะคิดว่าหน้าที่ของครู คือ สอนวิชาการที่ตนได้รับมอบหมายให้สอน แต่อีกหลาย ๆ คน ก็คิดว่าครูควรทำหน้าที่สอนคนให้เป็นคนที่สมบูรณ์นอกเหนือจากการสอนวิชาการ ความคิดที่ต่างกัันไม่ใช่เรื่องแปลกในสังคมมนุษย์ ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของครูที่จะต้องพิจารณา



เลือกหน้าที่ที่ตนเห็นว่าถูกต้องสมบูรณ์ที่สุดของการมีอาชีพครู เพราะความเป็นจริงนั้น ครูมิได้สอน แต่หนังสืออย่างเดียว แต่ต้องสอนคนให้เป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ด้วย

การที่ครูจะปฏิบัติหน้าที่ของครูอย่างเต็มศักดิ์ศรีและเต็มความภาคภูมิใจได้นั้น ครูจำเป็นต้องมีหลักยึดเพื่อนำตน ไปสู่สิ่งที่สูงสุดหรือเป็นอุดมคติของอาชีพ นั่นก็คือ การมีอุดมการณ์ครู อุดมการณ์ครู มีหลักการที่จะยึดไว้ประจำใจทุกขณะที่ประกอบภารกิจของครูมีอยู่ 5 ประการ ดังนี้

เต็มรู้ เต็มใจ เต็มเวลา เต็มคน เต็มพลัง

1. เต็มรู้ คือ มีความรู้บริบูรณ์ อาชีพครูเป็นอาชีพที่ต้องถ่ายทอด อธิบายให้ความรู้แก่คน ดังนั้น ครูทุกคนจะต้องเป็นผู้ที่ทำให้ตนเองนั้นบริบูรณ์ หรือเต็มไป ด้วยความรู้ ครูควรจะทำให้บริบูรณ์ในตัวครูประกอบด้วยความรู้ 3 ประการ คือ

1.1 ความรู้ด้านวิชาการและวิชาชีพ ครูควรแสวงหาความรู้ รวบรวมข้อมูล โดยการอ่าน การฟัง และพยายามนำประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อมาถ่ายทอดให้ผู้เรียนของตนได้เกิดความรู้ที่ทันสมัย ดังนั้น ครูจะต้องแสวงหาความรู้ที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมให้ผู้เรียน เรียนอย่างครบถ้วนเหมาะสม ตามระดับความรู้ นั้น

1.2 ความรู้เรื่องโลก ครูควรมีความรู้และประสบการณ์ชีวิตอย่างเพียงพอ เพื่อสามารถอธิบายบอกเล่า ถ่ายทอด ทศนคติ ความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณีที่งดงามของชาติของสังคมไปสู่ศิษย์ ครูควรเข้าใจชีวิตอย่างเพียงพอที่จะให้คำแนะนำ คำสั่งสอน เพื่อให้ศิษย์ได้ดำเนินชีวิตที่ดีในอนาคตได้ ดังนั้น นอกเหนือจากตำราวิชาการ ครูแสวงหาความรู้รอบตัวด้านอื่น ๆ ให้บริบูรณ์ โดยเฉพาะความเป็นไปของระเบียบ ประเพณี สังคม วัฒนธรรม

1.3 ความรู้เรื่องธรรมะ ครูควรมีสิ่งยึดเหนี่ยวในจิตใจ เพื่อที่จะสามารถอบรมสั่งสอน ให้ศิษย์มีความคิดที่ดี มีความประพฤติดี ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดก็ตาม ทุกศาสนามีจุดหมายเดียวกัน คือ มุ่งให้คนเป็นคนดี ครูที่มีความรู้ด้านธรรมะจะสามารถหยิบยกเรื่องธรรมะมาเป็นอุทาหรณ์ สำหรับสั่งสอนศิษย์ได้ เช่น จะสอนให้ศิษย์ประสบผลสำเร็จด้านการศึกษา เล่าเรียนได้ดี ก็ยกหัวข้อธรรมะ อย่างอิทธิบาท 4 คือ

1.3.1 พอใจในการศึกษา รักและสนใจในวิชาที่ตนเรียน

1.3.2 มีความเพียรที่จะเรียน ไม่ย่อท้อ

1.3.3 เอาใจใส่ในบทเรียน การบ้าน รายงาน

1.3.4 หมั่นทบทวนอยู่เสมอ

ถ้าศิษย์เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้ก็ย่อมทำให้ศิษย์ประสบความสำเร็จในการศึกษา นอกจากนี้ครูจะต้องทำตนให้บริบูรณ์ด้วยธรรมะเพื่อไปสอนศิษย์ ครูก็จะได้รับประโยชน์จาก

การศึกษาธรรมะเพื่อให้ครูไม่หวั่นไหวต่อกิเลส อันทำให้จิตของครูต้องเป็นทุกข์เศร้าหมอง ครูก็ย่อมจะเบิกบาน และได้รับความสุขที่จะได้สอนคนในเรื่องต่าง ๆ อีกด้วย การศึกษาธรรมะจึงจำเป็นสำหรับอาชีพครู

2. เต็มใจ คือ ความมีใจเป็นครู พุทธศาสนาถือว่า “ใจนั้นแหละเป็นใหญ่ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากใจทั้งนั้น” ดังนั้น คนจะเป็นครูที่มีอุดมการณ์จำเป็นต้องสร้างใจให้เป็นใจที่เต็มบริบูรณ์ด้วยการมีใจเป็นครู การทำใจให้เต็มนั้นมีความหมาย 2 ประการ คือ

2.1 ใจครู การทำใจให้เต็มบริบูรณ์นั้น จะต้องถึงพร้อมด้วยองค์ประกอบ ดังนี้

2.1.1 รักอาชีพ ครูต้องมีทัศนคติที่ดีต่ออาชีพ เห็นว่าอาชีพครูมีประโยชน์ มีเกียรติ มีกุศล ได้บุญ ได้ความภูมิใจ และพอใจที่จะสอนอยู่เสมอ พยายามที่จะแสวงหาวิธีสอนที่ดีเพื่อศิษย์

2.1.2 รักศิษย์ มีใจคิดอยากให้ศิษย์พ้นจากสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ครูต้องมีใจนึกอยากให้ทุกคนมีความสุข พยายามชี้แนะหนทางสู่ความสำเร็จและความสุขให้แก่ศิษย์ ยินดีหรือมีมุทิตาจิต เมื่อเห็นศิษย์ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต ความรักศิษย์ย่อมทำให้ครูสามารถทุ่มเทและเสียสละเพื่อศิษย์ได้

2.2 ใจสูง ครูควรพยายามทำใจให้สูงส่ง มีจิตใจที่ค้ำจุน การจะวัดใจเราว่าสูงหรือไม่ มีข้อที่ลองถามตัวเองได้หลายประการ เช่น

2.2.1 ทำงานอยู่ที่ใด ท่านมักจะคิดว่านิทานเจ้านายแห่งนั้น หรือดูลูกสถาบันหรือเปล่า

2.2.2 ท่านมักจะคิดว่าเพื่อน ๆ ร่วมงานของท่านนิสัยไม่ดีส่วนใหญ่หรือเปล่า

2.2.3 ทำไมท่านก็ทำดี แต่เจ้านายไม่เห็น

2.2.4 ทำไมคนอื่น ๆ จึงโง่และเลว

2.2.5 ท่านยอมไม่ได้ที่จะให้คนอื่นดีกว่า เพราะท่านคิดว่าท่านดีกว่าคนอื่น

2.2.6 ทำไมที่ทำงานของท่าน จึงเอาเปรียบท่านและกีดกันท่านตลอด

2.3 การทำจิตใจให้สูง ก็คือ การที่มองเห็นคุณค่าของมนุษย์โลกและการคิดที่จะสร้างสรรค์ให้โลกมีแต่สิ่งที่ดีงาม มองโลกและคนในแง่ดี ใจกว้าง ยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเองและคนอื่นไม่คิดว่าตนเองฉลาด หรือเก่งกว่าผู้ใด ไม่คิดว่าตนเองดีกว่าคนอื่น คิดเสมอว่าจะช่วยให้คนอื่นมีความรู้ มีความคิดและความประพฤติปฏิบัติที่ดี คิดอย่างเป็นธรรมว่าตนเองมีข้อบกพร่องเช่นกัน

3. เต็มเวลา คือ การรับผิดชอบ การทุ่มเทเพื่อการสอน ครูที่มีอุดมการณ์ จะต้องใช้ชีวิตครูอย่างเต็มเวลาทั้ง 3 ส่วน คือ

3.1 งานสอน ครูต้องใช้เวลาในการเตรียมการสอนอย่างเต็มที่ วางแผนการสอน ค้นคว้าหาวิธีการที่จะสอนศิษย์ในรูปแบบต่าง ๆ และในขณะที่ดำเนินการสอนต้องสอนให้ครบตามเวลาที่กำหนด เข้าสอนตรงเวลา เลิกสอนให้ตรงเวลา

3.2 งานครู นอกเหนือไปจากการสอน ครูต้องใช้เวลาทำงานด้านต่าง ๆ เช่น งานธุรการงานบริหาร บริการ และงานที่จะทำให้สถาบันก้าวหน้า

3.3 งานนักศึกษา ให้เวลาให้การอบรม แนะนำสั่งสอนศิษย์ เมื่อศิษย์ต้องการคำแนะนำหรือต้องการความช่วยเหลือ ไม่ว่าในเวลาทำงานหรือนอกเวลาทำงาน ครูควรมีเวลาให้ศิษย์

4. เต็มคน คือ การพัฒนาตนเองให้มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การพัฒนาตนเองให้มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยที่ครูเป็นแม่พิมพ์หรือพ่อพิมพ์ที่คนในสังคมคาดหวังไว้สูง และมีอิทธิพลต่อผู้เรียนมาก ครูจึงจำเป็นที่จะต้องมีความบริบูรณ์ในความเป็นมนุษย์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ครูจึงควรสำรวจกาย วาจา ใจให้มีความมั่นคงเป็นแบบอย่างที่ดีงามในการแสดงออกทั้งในและนอกห้องเรียน การที่จะทำให้ตนเองเป็นคนที่ดีมีบริบูรณ์ได้คนผู้นั้นควรเป็นคนที่ดีมีความคิดที่ถูกต้องเห็นสิ่งที่ดีงามถูกต้อง มีการพูดที่ดี มีการงานที่ดี มีการดำเนินชีวิตที่ดีปฏิบัติงานถูกต้อง หมั่นคิด พิจารณาตนเอง เพื่อหาทางแก้ไขปรับปรุงตนเองให้มีความบริบูรณ์อยู่เสมอ

5. เต็มพลัง คือ การทุ่มเทพลังสติปัญญาและความสามารถเพื่อการสอนครูจะต้องใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ทุ่มเทไปเพื่อการสอน เพื่อวิชาการ เพื่อศิษย์ ครูต้องอุทิศตนอย่างเต็มที่ทำงานอย่างไม่คิดอ้อมแรง เพื่อผลงานที่สมบูรณ์นั่นก็คือ การปั้นศิษย์ให้มีความรู้ ความประพฤติดีงาม เป็นที่พึงประสงค์ของสังคม ครูที่มีหลักยึดครบเต็ม 5 ประการนี้ ย่อมเป็นครูที่มีคุณธรรมที่พร้อมจะเป็นผู้ชี้ทางแห่งปัญญา ชี้ทางแห่งชีวิต และชี้ทางแห่งสังคมในอนาคตได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ครูควรสร้างอุดมการณ์ครูเพื่อความก้าวหน้าของสังคมไทย และการพัฒนาวิชาชีพครู

#### คุณธรรม 4 ประการ

1. การรักษาความลับ ความจริงใจต่อตัวเอง ที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม
2. การรู้จักข่มใจตนเอง ให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความลับ ความดี
3. การอดทน อดกลั้น และอดออม ที่จะไม่ประพฤติล่วงความลับสุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด
4. การรู้จักละวางความเชื่อ และรู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง คุณธรรมสี่ประการนี้ ถ้าแต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้มีความเจริญงอกงามขึ้น โดยทั่วกันแล้ว จะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุข ความร่มเย็น และมีโอกาสที่จะ

ปรับปรุง พัฒนาให้มั่นคงก้าวหน้าต่อไปได้ดังความประสงค์ ครู อาจารย์เป็นคนไทยคนหนึ่ง  
ควรถือปฏิบัติตามหลักคุณธรรมดังกล่าวเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์ สถาบันวิชาชีพครูจะ  
มีความเจริญก้าวหน้า สังคมและประเทศไทยจะมีความเจริญรุ่งเรืองตลอดไป

### คุณลักษณะของครูที่ดี ประกอบด้วย 10 ประการ

1. ความมีระเบียบวินัย หมายถึง ความประพฤติทั้งทางกาย วาจา และใจ ที่แสดงถึง  
ความเคารพในกฎหมาย ระเบียบประเพณีของสังคม และความประพฤติที่สอดคล้องกับอุดมคติ  
หรือความหวังของตนเอง โดยให้ยึดส่วนรวมสำคัญกว่าส่วนตัว
2. ความซื่อสัตย์สุจริตและความยุติธรรม หมายถึง การประพฤติที่ไม่ทำให้ผู้อื่น  
เดือดร้อน ไม่เอาเปรียบ หรือคดโกงผู้อื่นหรือส่วนรวม ให้ยึดถือหลักเหตุผล ระเบียบ แบบแผน และ  
กฎหมายของสังคมเป็นเกณฑ์
3. ความขยัน ประหยัด และยึดมั่นในสัมมาอาชีพ หมายถึง ความประพฤติที่ไม่ทำให้  
เสียเวลาชีวิตและปฏิบัติกิจอันควรกระทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนและสังคม
4. ความสำนึกในหน้าที่และการงานต่าง ๆ รวมไปถึงความรับผิดชอบต่อสังคมและ  
ประเทศชาติ หมายถึง ความประพฤติที่ไม่เอาใจเอาเปรียบสังคมและไม่ก่อความเสียหายให้เกิดขึ้น  
แก่สังคม
5. ความเป็นผู้มีความคิดริเริ่ม วิจารณ์ และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล หมายถึง ความประพฤติ  
ในลักษณะสร้างสรรค์และปรับปรุงมีเหตุมีผลในการทำหน้าที่การงาน
6. ความกระตือรือร้นในการปกครองในระบอบประชาธิปไตย มีความรักและเทิดทูน  
ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ หมายถึง ความประพฤติที่สนับสนุนและให้ความร่วมมือ ในการอยู่  
ร่วมกัน โดยยึดผลประโยชน์ของสังคมให้มากที่สุด
7. ความเป็นผู้มีพลานามัยที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ หมายถึง ความมั่นคงและ  
จิตใจ รู้จักบำรุงรักษาและจิตใจให้สมบูรณ์ มีอารมณ์แจ่มใสมีธรรมะอยู่ในจิตใจอย่างมั่นคง
8. ความสามารถในการพึ่งพาตนเองและมีอุดมคติเป็นที่พึ่งไม่ไหว้วานหรือ  
ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นโดยไม่จำเป็น
9. ความภาคภูมิใจและการรู้จักทำนุบำรุงศิลปะ วัฒนธรรม และทรัพยากรของชาติ  
หมายถึง ความประพฤติที่แสดงออกซึ่งศิลปะและวัฒนธรรมแบบไทย ๆ มีความรักและหวงแหน  
วัฒนธรรมของตนเอง และทรัพยากร ของชาติ
10. ความเสียสละและเมตตาอารี กตัญญูกตเวที กล้าหาญ และความสามัคคีกัน หมายถึง  
ความประพฤติที่แสดงออกถึงความแบ่งปัน เกื้อกูลผู้อื่น ในเรื่องของเวลา กำลังกายและกำลังทรัพย์

คุณลักษณะ 10 ประการนี้ เป็นทั้งแนวทางและเป้าหมายในการจัดการศึกษาและอบรม  
สั่งสอนนักเรียนของสถานศึกษาทุกระดับและเจ้าหน้าที่ในสถานศึกษาต้องถือปฏิบัติด้วย

**การกระทำของครูที่สังคมไม่ชอบ** เรียงจากมากไปหาน้อย ดังนี้

1. ขาดความรับผิดชอบ
2. การเป็นคนเจ้าอารมณ์
3. ขาดความยุติธรรม
4. เห็นแก่ตัว
5. ประจบสอพลอ

**สิ่งที่ครูไม่ควรกระทำ**

1. ครูมาสาย คติประจำใจ คือ สอนน้อยหน่อย สายมากหน่อย อร่อยกำลังเหมาะ
  2. ครูค้าขาย คติประจำใจ คือ ครูที่มีความเพียร ต้องทำโรงเรียนให้เป็นตลาด ครูที่มี  
ความสามารถ ต้องทำตลาดให้เป็น โรงเรียน
  3. ครูคุณนาย คติประจำใจ คือ อยู่อย่างคุณนาย สบายทุกอย่าง หนทางสะดวก พรรคพวก  
มากมี
  4. ครูสุราบาล คติประจำใจ คือ สุรกร์เมา เสาร์นอน อาทิตย์ถอน จันทร์เกียดร้าน อังการ  
หยุด พุทธา พุทท์สมากั่มหน้าไม้สู้คน
  5. ครูเกียดร้าน คติประจำใจ คือ สอนมั่ง ไม่สอนมั่ง สดางค์เท่าเดิม
  6. ครูหัวโบราณ คติประจำใจ คือ คิดเป็นก็คิดไป แก้ปัญหาเป็นก็แก้ปัญหาลไป แต่ฉันจะ  
สอนอย่างไร ใครอย่ามายุ่งกับฉัน
  7. ครูปากม้า คติประจำใจ คือ นินทาวินละมาก ๆ ปากผ่องใส
  8. ครูหน้าใหญ่ คติประจำใจ คือ ใหญ่ที่โรงเรียน ไปเป็นเสมียนที่อำเภอ เพื่อเจ้านาย  
ได้สองชั้น
  9. ครูใจยักษ์ คติประจำใจ คือ หน้าตาขมิงจิงขัง คำไม่ฟังเหตุผล
- กฎหมาย และกฎระเบียบที่เกี่ยวข้องกับข้าราชการครู (แผนการจัดการเรียนรู้, 2551)**
1. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2545
  2. พระราชบัญญัติการศึกษาภาคบังคับ พ.ศ. 2545
  3. พระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2546
  4. พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2547 และ  
(ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2551
  5. พระราชบัญญัติสภาครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2546

6. พระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540
7. พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546
8. พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550
9. พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พ.ศ. 2551
10. พระราชบัญญัติเครื่องแบบนักเรียน พ.ศ. 2551
11. พระราชบัญญัติลูกเสือ พ.ศ. 2551
12. พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550
13. พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550
14. พระราชกฤษฎีกาหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี พ.ศ. 2546
15. กฎกระทรวงคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2546
16. กฎกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา
17. ระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยลูกจ้างประจำของส่วนราชการ พ.ศ. 2537
18. ระเบียบกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544
19. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544
20. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551
21. หลักสูตรการศึกษานอกระบบ พ.ศ. 2546
22. ระเบียบกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยการออกใบสุทธิและหนังสือรับรองความรู้ของสถานศึกษา พ.ศ. 2547

### ข้อมูลหนี้สินเกี่ยวกับข้าราชการครู

หนี้สินสมาชิกข้าราชการครูในระบบสหกรณ์ออมทรัพย์ (กรมตรวจบัญชีสหกรณ์, 2555, หน้า 10)

ปัญหาหนี้สินของบุคลากรทางการศึกษาหรือครูทั่วประเทศ นับเป็นเรื่องที่ทุกรัฐบาลที่เข้ามาบริหารประเทศให้ความสนใจมาโดยตลอด เท่าที่ผ่านมาผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ เปลี่ยนเจ้าหนี้ให้ใหม่ หาช่องทางลดอัตราดอกเบี้ยลงหรือขยายเพิ่มต้นทุนกู้ให้สูงขึ้นเท่านั้น แต่ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างสำเร็จเสร็จสิ้น จนเวลาล่วงเลยนับสิบปี จำนวนหนี้ของครูดูเหมือนจะพอกพูนสูงขึ้นตามระยะเวลาสวนทางกับอายุงานที่นับวันมีแต่จะลดน้อยถอยลง อีกทั้งช่องทางการเป็นหนี้ก็เพิ่มมากจนประชิดติดตามครูเหมือนเงาตามตัวอีกด้วย

ปัจจุบันพบว่าแหล่งเงินกู้ที่สำคัญ ๆ ของครัวทั่วประเทศมาจากหลาย ๆ แหล่ง อันได้แก่ สหกรณ์ออมทรัพย์, สินเชื่อโครงการพัฒนาชีวิตครู ฯ ผ่านธนาคารออมสิน, สินเชื่อโครงการกองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์ช่วยเพื่อนครูและบุคลากรทางการศึกษา ฯ, โครงการเงินกู้การฌาปนกิจสงเคราะห์เพื่อครูและบุคลากรทางการศึกษาต่าง ๆ และแหล่งที่สามารถสร้างหนี้ได้ง่ายที่สุดอย่างบัตรเครดิต และกู้ยืมหนี้นอกระบบ เป็นต้น

### ผลการประเมินภาระหนี้สินของสมาชิกครูในระบบสหกรณ์

จากข้อมูลของศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ในรอบปี 2554 จำนวนสหกรณ์ออมทรัพย์ครู มีจำนวนทั้งสิ้น 115 แห่ง สามารถตรวจสอบบัญชีและรับรองงบการเงินได้ ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2554 จำนวน 109 แห่ง มีจำนวนสมาชิกโดยรวมทั่วประเทศ 7.21 แสนคน การกระจายตัวของสมาชิกอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือสูงสุด ร้อยละ 31.40 รองลงมา ได้แก่ ภาคเหนือ ร้อยละ 25.86 ส่วนใหญ่สมาชิกกว่าครึ่งก่อนนี้ผูกพันกับสหกรณ์ทั้งระยะสั้นและระยะยาว คิดเป็นร้อยละ 4.21 และร้อยละ 95.79 ของหนี้คงเหลือสิ้นปีตามลำดับ ทั้งนี้มีลูกหนี้คงเหลือ 490,124 ราย คิดเป็นมูลค่า 4.08 แสนล้านบาท หากเปรียบเทียบการเป็นหนี้ต่อรายสมาชิกมีหนี้สินกับสหกรณ์เฉลี่ยรายละ 833,135 บาท โดยสหกรณ์คิดดอกเบี้ยตามระเบียบที่กำหนดตั้งแต่ร้อยละ 5.00-7.75 ต่อปี

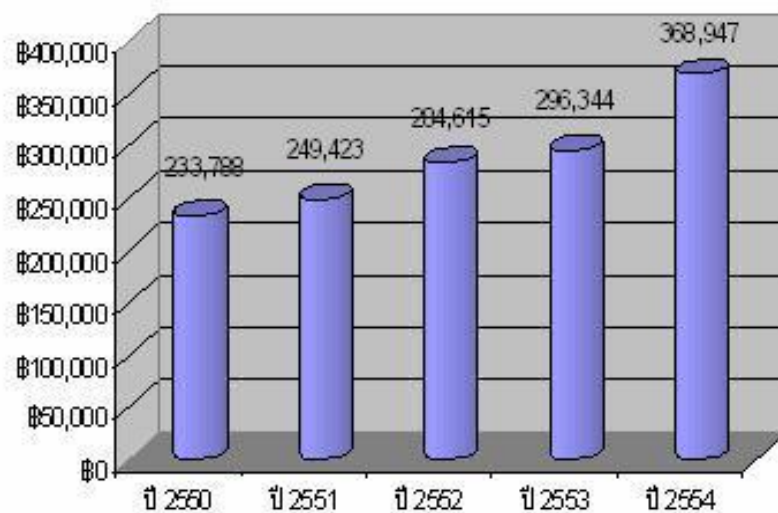
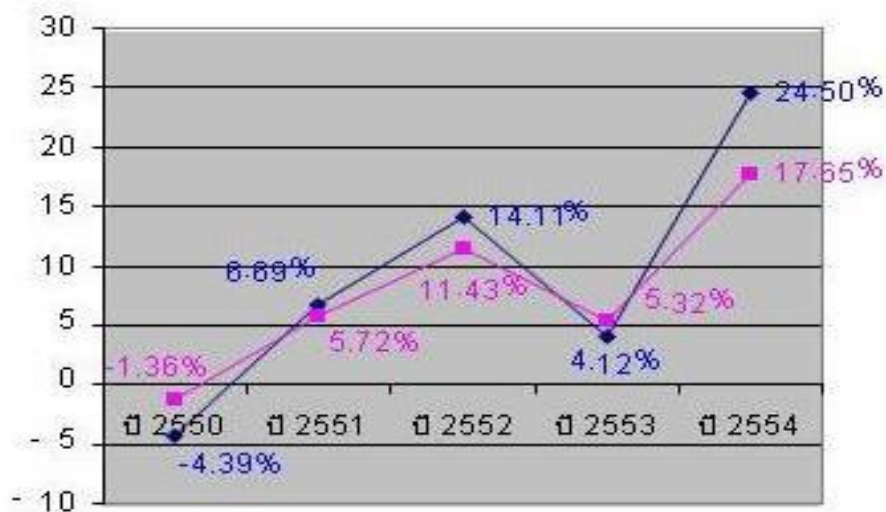
ตารางที่ 1 ภาระหนี้สินของสหกรณ์ออมทรัพย์ครูในแต่ละภาคในประเทศไทย 2555

ภาค	จำนวนหนี้คงเหลือสิ้นปี (ล้านบาท)					รวม	หนี้เงินกู้เฉลี่ยต่อราย (บาท)
	จำนวนสหกรณ์ (แห่ง)	จำนวนสมาชิก (คน)	ลูกเงิน (ภายใน 1 ปี)	สามัญ (3-5 ปี)	พิเศษ (มากกว่า 5 ปี)		
กรุงเทพฯและปริมณฑล	9	85,504	674.61	21,392.18	4,318.08	26,384.87	53,833.05
ภาคกลาง	6	31,986	803.97	16,582.08	576.31	17,962.36	36,648.60
ภาคตะวันออก	8	39,494	440.11	17,436.55	2,739.04	20,615.70	42,062.21
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	9	44,026	505.98	20,061.42	2,483.26	23,050.66	47,030.26
ภาคใต้	37	226,578	11,958.31	100,048.83	49,664.26	161,671.40	329,859.16
ภาคเหนือ	14	107,350	2,108.56	42,831.03	8,100.54	53,040.13	108,217.78
	26	186,580	715.46	93,645.17	11,254.13	105,614.76	215,485.80
รวม	109	721,518	17,207	311,997.26	79,135.62	408,339.88	833,135.86

ข้อมูลการให้สินเชื่อในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2550-พ.ศ. 2554) การก่อหนี้ของสมาชิกครูเพิ่มขึ้นจาก 233,788 ล้านบาท ในปี 2550 เพิ่มขึ้นเป็น 368,947 ล้านบาท ในปี 2554 อัตราการเพิ่มขึ้น

จากปี 2550-2554 เท่ากับร้อยละ 57.81 หรือคิดโดยเฉลี่ยสหกรณ์จ่ายเงินกู้ให้สมาชิกในรอบปี 2554 มีมูลค่า 30,745 ล้านบาทต่อเดือน หากพิจารณาเปรียบเทียบอัตราการเพิ่มขึ้นของการจ่ายเงินกู้ ระหว่างปีและการรับชำระหนี้คืนจากสมาชิกพบว่ามีแนวโน้มการจ่ายเงินกู้เพิ่มสูงขึ้นตั้งแต่ปี 2553 จนถึงปี 2554 อีกทั้งปริมาณการจ่ายเงินกู้ในรอบ 5 ปี ก็เพิ่มจำนวนสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

หน่วย: ล้านบาท



ภาพที่ 2 การเปรียบเทียบอัตราการเพิ่มขึ้น การจ่ายเงินกู้ในรอบ 5 ปี ของสหกรณ์ออมทรัพย์ครู ของจ่ายเงินกู้และการชำระคืน



ด้านการใช้เงินกู้สมาชิกส่วนใหญ่นำไปชำระหนี้สินเดิมในสหกรณ์และหนี้สินภายนอก ร้อยละ 29.69 รองลงมา นำไปใช้เพื่อก่อสร้าง ปรับปรุงที่อยู่อาศัย ร้อยละ 13.43 ที่เหลือนำไปใช้จ่ายในครอบครัว ร้อยละ 9.81 ซื้อมีบ้านพร้อมที่ดิน ยานพาหนะและอื่น ๆ ร้อยละ 14.38 เมื่อกระจายตามภาค พบว่า สมาชิกในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกู้เงินกับสหกรณ์สูงสุด รองลงมาได้แก่ ภาคเหนือ หากพิจารณาคุณภาพของสินเชื่อสิ้นปี พบว่า มีสินเชื่อด้วยคุณภาพเป็นหนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ (NPL) ในระบบสหกรณ์ครัว จำนวน 942.13 ล้านบาท คิดเป็นร้อยละ 0.23 ของสินเชื่อรวม ในจำนวนลูกหนี้ดังกล่าวข้างต้น ได้สำรองค่าเผื่อหนี้สงสัยจะสูญไว้แล้วจำนวน 346.80 ล้านบาท

ในความเป็นจริงแล้วครูกู้ไม่ต่างจากสมาชิกของกลุ่มราชการอื่น ที่ตกอยู่ภายใต้กระแสการบริโภคนิยมที่ต้องการเป็นผู้ถูกมองว่าเป็นคนมีระดับ ทั้งที่ปัจจุบันอาจมีรายได้ต่ำกว่าค่าใช้จ่าย แต่การที่จำนวนสมาชิกของสหกรณ์ออมทรัพย์ครูและปริมาณเงินในระบบที่มีจำนวนมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ จึงเป็นช่องทางให้ทั้งเงินกู้และงวดการชำระหนี้มีการขยายออกไปอย่างมากแทบจนเกินกำลังของผู้กู้ นอกจากนี้จำนวนเงินในระบบของสหกรณ์ออมทรัพย์ครูที่มีมูลค่ามหาศาล ยังเป็นแรงจูงใจให้กับผู้แสวงหาผลประโยชน์เข้ามาแทรกแซงช่องว่างของระบบสหกรณ์ ดังเช่น แชรส์ลอตเตอรี่ที่กำลังเป็นข่าวเด่นประเด็นร้อนอยู่ในขณะนี้ โดยสหกรณ์ออมทรัพย์ส่วนหนึ่งนำเงินของสหกรณ์หรือบางแห่งก็ไปกู้ยืมจากภายนอก เพื่อนำไปลงทุนโดยทำสัญญาซื้อขายสลากกินแบ่งรัฐบาลกับบริษัทเอกชน ซึ่งอ้างว่าได้รับโควตาจากสำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล โดยสัญญาดังกล่าวเป็นสัญญาที่เสี่ยงต่อการสร้างความเสียหายให้กับสหกรณ์ เนื่องจากสลิปไปในทางเอื้อผลประโยชน์ต่างตอบแทนให้กับกลุ่มบริษัทดังกล่าว ซึ่งคณะกรรมการสหกรณ์ ฯ (บางแห่ง) ทำการตกลงชำระเงินจ่ายค่าของสลากให้กับบริษัทไปก่อน โดยไม่มีหลักทรัพย์ค้ำประกัน การดำเนินธุรกิจดังกล่าวไม่เป็นไปตามพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. 2542 มาตรา 33 (1) และไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งสหกรณ์ ซึ่งก่อให้เกิดความเสียหายกับสหกรณ์ที่ดำเนินธุรกิจนี้แล้วหลายแห่งเป็นมูลค่ารวมกว่า 25,000 ล้านบาท ขณะนี้อยู่ระหว่างการร่วมมือกันช่วยคลี่คลายปัญหาของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าสมาชิกกลุ่มอาชีพครูเป็นตัวอย่างส่วนหนึ่งของกลุ่มอาชีพรับข้าราชการที่มีการก่อหนี้สินในระบบสหกรณ์ที่ค่อนข้างสูง ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรหันมาร่วมมือช่วยกันดูแลแก้ไขเพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ ในการทำงาน อีกทั้งสำหรับตัวสมาชิกเองก็ต้องปฏิบัติตนเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้ในภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน เห็นว่าวิธีการแก้ปัญหาเบื้องต้นที่จะทำให้สมาชิกมีหนี้สินน้อยที่สุดคือ สมาชิกต้องพยายามกำกับการใช้จ่ายของตนเองให้สมดุลกับรายได้ ลดความฟุ่มเฟือยลง ก่อนตัดสินใจซื้อสิ่งใดต้องคำนึงถึง

ความจำเป็นหรือประโยชน์ที่คุ้มค่า อีกทั้งหากรู้จักทำบัญชีควบคุมเงินรับ-จ่ายในครอบครัว ก็จะช่วยสร้างเสริมให้ตนเองมีวินัยทางการเงินมากขึ้น

อัตราส่วน ระหว่าง ครูและนักเรียน (สพฐ.) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต 2 มีอัตราส่วน คือ ครู 1 คน ต่อนักเรียน 25 คน อยู่ในเกณฑ์พอดีช่วงกลาง ไม่มีปัญหาในการสอนนักเรียนในส่วนของสำนักงานเขตพื้นที่

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปฏิมากร ชาญประโคน (2543, บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่อง ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานประถมศึกษา จังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 384 คน

ผลการวิจัย พบว่า

ครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน ใช้วิธีเผชิญความเครียดทั้ง 4 องค์ประกอบ ดังนี้ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา โดยดำเนินการแก้ปัญหา มากที่สุด รองลงมาคือ แบบมุ่งแก้ปัญหา โดยคิดค้นหาวิธีแก้ปัญหา แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา และแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการถอยห่าง หลีกหนีปัญหา ตามลำดับ

ครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน ใช้วิธีเผชิญความเครียด แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบพบว่า ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ทั้งสองวิธี คือ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาโดยการถอยห่างหลีกหนีจากปัญหา และแบบมุ่งแก้ปัญหาโดยคิดค้นวิธีการแก้ปัญหาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนวิธีเผชิญความเครียดมุ่งแก้ปัญหา โดยดำเนินการแก้ปัญหา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ทศพล บุญธรรม (2547, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ภาวะความเครียดจากการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่นครปฐม เขต 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 1 จำนวน 276 คน โดยสุ่มตัวอย่างแบบง่าย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์การแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่นำเข้าสู่สมการ

ผลการวิจัย พบว่า

ภาวะความเครียดจากการทำงานของครูอยู่ในระดับน้อย ความคาดหวังในบทบาทครูอยู่ในระดับมาก ภาวะความรับผิดชอบงานอยู่ในระดับปานกลาง และความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานอยู่ในระดับมาก

ภาวะความเครียดจากการทำงานของครูแยกตาม จำนวนเพศ ระดับชั้นการสอน สถานภาพสมรส ระยะเวลาการปฏิบัติงาน และรายได้ของครอบครัว พบว่า ไม่แตกต่างกัน ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน และภาวะความรับผิดชอบงานสามารถร่วมกันทำนายภาวะความเครียดจากการทำงานของครูได้ ร้อยละ 30.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สุดแสง หมื่นราม (2554, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 โดยจำแนกตาม เพศ อายุ วุฒิการศึกษา และประสบการณ์การเป็นผู้บริหารสถานศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 96 คน

ผลการวิจัย พบว่า

ผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของผู้บริหาร โดยภาพรวม อยู่ในระดับน้อย ผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 มีความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า

ผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 มีวุฒิการศึกษาต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางระดับสถิติที่มีระดับ 0.5 โดยผู้บริหารสถานศึกษาที่มีวุฒิการศึกษาปริญญาตรีมีความเครียดมากกว่าผู้บริหารสถานศึกษาที่มีวุฒิการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ส่วนผู้บริหารสถานศึกษาที่มีเพศ อายุ ละประสบการณ์เป็นผู้บริหารต่างกันมีระดับความเครียด แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.5

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 มีเพียงปัจจัยเดียว คือ ปัจจัยลักษณะงานที่ทำ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ เท่ากับ .134 สามารถพยากรณ์ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 ร้อยละ 13.4

นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียด ของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี การวิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และสถิติไควสแควร์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาวิทยาลัย การแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ชั้นปีที่ 1-4 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 222 คน

ผลการวิจัย พบว่า

นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 47.5 มีความเครียดระดับปกติหรือไม่เครียด ร้อยละ 18.9 มีความเครียดระดับปานกลางถึงมาก และเมื่อเกิดความเครียด กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ ร้อยละ 70 จะปฏิบัติตัวหรือปรับตัวด้วยวิธีต่าง ๆ ทุกครั้งเมื่อเกิดความเครียด วิธีการที่นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 79.7 จะปฏิบัติบ่อยหรือทุกครั้ง ได้แก่ การปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง สาขาวิชา ที่นักศึกษาอยู่เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับวิธีการจัดการความเครียดด้วยการปรับความคิด โดย การยอมรับความจริง การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการแสวงหาความเพลิดเพลิน (P-value = 0.005, 0.008, 0.015 ตามลำดับ) สถานภาพของครอบครัวนักศึกษามีความสัมพันธ์กับ วิธีการจัดการความเครียดการปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง (P-value = 0.024)

ทิวา หอมสวาสดี (2543, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ความเครียดของครูในโรงเรียน ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี ประชากร ข้าราชการครูในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอกุมภวาปี ปีการศึกษา 2542 ของจังหวัดอุดรธานี จำนวน 74 โรงเรียน จำนวนครู 943 คน กลุ่มตัวอย่าง ข้าราชการครูในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอกุมภวาปี ปีการศึกษา 2542 ของจังหวัดอุดรธานี ที่ได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ด้วยความเชื่อมั่น 95 % โดยใช้สูตร Yamana ได้จำนวน 286 คน สมมติฐานในการวิจัย คือ ครูใน โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี ที่มี สถานภาพส่วนตัวต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกัน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ สถานภาพส่วนตัว ใช้ค่าความถี่ และร้อยละ ระดับความเครียด ใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน สาเหตุความเครียดและวิธีลดความเครียด ใช้ค่าความถี่ และคะแนนรวม สถิติที่ใช้ทดสอบ สมมติฐาน ได้แก่ เปรียบเทียบสถานภาพส่วนตัวด้านเพศ และหนี้สิน กับระดับความเครียดโดยใช้ สถิติทดสอบที (t-test) สำหรับทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกันกรณี ความแปรปรวนของประชากรเท่ากัน เปรียบเทียบสถานภาพส่วนตัวด้านอายุ อายุราชการ ระดับ การศึกษา รายได้ สถานภาพสมรส ที่พักอาศัย กับระดับความเครียด โดยใช้การวิเคราะห์ความ แปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance)

ผลการวิจัย พบว่า

ครูในโรงเรียนประถมศึกษาส่วนมากมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 64.7 รองลงมา ได้แก่ มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 18.5 และมีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 16.8 ตามลำดับ

ครูเพศชายในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีระดับความเครียด ไม่แตกต่างกับเพศหญิง ในโรงเรียนประถมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ครูในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีอายุ แตกต่างกัน มีระดับความเครียด ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ครูในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีอายุราชการ แตกต่างกัน มีระดับความเครียด ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ครูในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีระดับการศึกษา แตกต่างกัน มีระดับความเครียด แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ครูในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกัน มีระดับความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ครูในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีสถานภาพสมรส แตกต่างกัน มีระดับความเครียด ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ครูในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีที่พักอาศัย แตกต่างกัน มีระดับความเครียด ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ครูในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีหนี้สิน แตกต่างกัน มีระดับความเครียด ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ครูในโรงเรียนประถมศึกษาเลือกสาเหตุความเครียด ได้แก่ มีปัญหาด้านการเงิน เช่น เงินไม่พอใช้ รายจ่ายเพิ่มขึ้น งานที่ได้รับผิดชอบมากเกินไป ได้รับผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า รู้สึกถูกกีดกันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ บาดเจ็บหรือเจ็บป่วยมีปัญหาสุขภาพ กลัวทำงานพลาด งานน่าเบื่อ และเกิดอารมณ์ไม่ดี เช่น กลัว วิตกกังวล โกรธ เศร้า

ครูในโรงเรียนประถมศึกษาเลือกวิธีลดความเครียด ได้แก่ ฟังเพลง ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ดูวิดีโอ ทำงานอดิเรกต่าง ๆ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ นอนหลับพักผ่อน ออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง หรือเล่นกีฬา ให้กำลังใจตนเอง ปลอบใจตนเอง นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ อ่านหนังสือ นวนิยาย การ์ตูน หรือหนังสือบันเทิงต่าง ๆ ทำบุญตักบาตร ไปวัด พยายามไม่นึกถึงเรื่องที่เป็นปัญหา และปรึกษาระบายความรู้สึกกับข้อใจ ไม่สบายใจให้เพื่อน หรือคนใกล้ชิดที่ตนเองวางใจได้รับฟัง

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเพื่อหาระดับความเครียดของข้าราชการครูในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ครั้งนี้ มีวิธีการดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ปีการศึกษา 2555 ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ประกอบไปด้วยโรงเรียนในสังกัดทั้งหมด 26 โรงเรียน มีจำนวนประชากร 315 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ข้าราชการครู ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ประกอบอาชีพเป็นข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ปีการศึกษา 2555 จำนวน 315 คน

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยคำนวณจากสูตรของยามานะ (Yamane, 1988 อ้างถึงใน พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543, หน้า 284-258) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ขอมให้คลาดเคลื่อนได้ ร้อยละ 5 โดยมีสูตรการคำนวณได้ ดังนี้

$$\text{จากสูตร } n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

n = ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดกลุ่มประชากร

e = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (ในที่นี้ใช้ ร้อยละ 5)

$$\begin{aligned} \text{แทนค่าในสูตรจะได้ } n &= \frac{315}{1+(315 \times 0.05^2)} \\ n &= \frac{315}{1.7875} \\ n &= 176.22 \\ n &\approx 177 \text{ คน} \end{aligned}$$

จากการคำนวณจะได้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 177 คน โดยมีขั้นตอน สุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. สุ่มโรงเรียนในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่ม พนัสนิคม) จำนวน 26 โรงเรียน ในอำเภอพนัสนิคม ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เป็นการสุ่ม ผู้ตอบแบบสอบถามของโรงเรียนในกลุ่มอำเภอพนัสนิคมทั้งหมด 26 โรงเรียน
2. โดยใช้ตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนของ อำเภอ โรงเรียน จำนวนประชากร และกลุ่มตัวอย่าง ของโรงเรียนตามสัดส่วนที่คำนวณได้
3. ดังรายละเอียดตารางที่ 1

ตารางที่ 2 อัตราส่วนของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

อำเภอ	ชื่อโรงเรียน	ประชากร (จำนวนจริง)	กลุ่มตัวอย่าง (จำนวนวิจัย)
พนัสนิคม	อนุบาลพนัสนิคม	70	39
	วัดเข็ดตำราญ	9	5
	วัดบ้านศาลา	8	4
	วัดบ้านกลาง	9	5
	วัดหน้าพระธาตุ	9	5
	วัดใหม่ท่าโพธิ์	6	3
	บ้านหนองหัวหมู	7	4
	บ้านหนองขาด	13	7
	วัดหนองม่วงใหม่	5	3
	ชุมชนวัดโบสถ์	11	6
	วัดกลางคลองหลวง	6	3
	วัดหลวงพรหมवास	11	6
	วัดโลกเพลาะ	7	4

ตารางที่ 2 (ต่อ)

อำเภอ	ชื่อโรงเรียน	ประชากร (จำนวนจริง)	กลุ่มตัวอย่าง (จำนวนวิจัย)
พนัสนิคม	วัดเนินตมมาก	5	3
	วัดหัวถนน	10	6
	บ้านแปลงกระถิน	5	3
	บ้านเข้าอำนวยสุข	5	3
	บ้านเนินหลังเต่า	8	4
	วัดโป่งปากดง	24	13
	วัดเนินสัก	9	5
	วัดโคกพระศีลาราม	7	4
	บ้านเนิน	6	3
	ไทยรัฐวิทยา 42	20	11
	ชุมชนบ้านตลาดทุ่งเหียง	17	10
	วัดทุ่งเหียง	10	6
	วัดนากระรอก	18	10
	รวม	315	177

จากนั้นทำการสุ่มแบบง่าย ด้วยวิธีการจับสุ่มรายชื่อครูที่ละ โรงเรียน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามปลายเปิดและปลายปิด แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้  
ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามปลายเปิดและปลายปิด  
สร้างขึ้น โดยผู้วิจัย ข้อคำถามประกอบด้วย คำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับชั้นที่สอน ระยะเวลา  
การปฏิบัติงาน สถานสมรส รายได้ครอบครัว ภาระหนี้สิน ภูมิฐานะ จำนวน 8 ข้อ คำถามเป็นแบบ  
เลือกตอบ (Check Lists) ใช้สถิติค่าความถี่ร้อยละ

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ทำการตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

3 ท่าน



1.1 นายชลิต เพ็ชรรัตน์ (ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2)

1.2 นายปวีศ โปกุล (ครูโรงเรียนวัดนากระรอก (อรุณราษฎร์อุปถัมภ์))

1.3 อาจารย์เอกลักษณ์ ฉัตรฤทธิ์ (อาจารย์ที่ปรึกษาการทำวิจัยครั้งนี้)

แล้วนำไปปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทำการทดสอบกับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่โรงเรียนวัดบางเป้ง จำนวน 30 ชุด โดยหาค่าคุณภาพของเครื่องมือที่ค่าความเชื่อมั่น คอรัลนบาค (Cronbach's Alpha Reliability Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8101

ตอนที่ 2 แบบสอบถาม แบบวัดความเครียดสวนปรุง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดย นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง) เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเอง ตามข้อความที่ตรงกับความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบ โดยความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา

#### การให้คะแนน

ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้น ให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบ มีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมายในช่องนั้น ๆ

การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรุง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้คะแนน (1-2-3-4-5) ดังนี้

ตอบ ไม่รู้สึกเครียด	ให้ 1 คะแนน
ตอบเครียดน้อย	ให้ 2 คะแนน
ตอบเครียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ตอบเครียดมาก	ให้ 4 คะแนน
ตอบเครียดมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน

#### การแปลผล

แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน	0-24	เครียดน้อย
คะแนน	25-42	เครียดปานกลาง

คะแนน 43-62 เครียดมาก

คะแนน 63 ขึ้นไป เครียดมากที่สุด

โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ความเครียดในระดับน้อย (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับมาก (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับมากที่สุด (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด (สุดแสง หมั่นราม, 2554)

โดยใช้คำถามในด้านปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด คือ

1. ด้านลักษณะงานที่ทำ
2. ด้านสภาพแวดล้อม
3. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน
4. ด้านผู้บังคับบัญชา
5. ด้านครอบครัว
6. ด้านความกดดันภายในตัวเอง

เกณฑ์การให้คะแนนในตอนี่ 3 เกี่ยวกับระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด มีดังนี้

มีระดับความเครียดน้อยที่สุด 4 คะแนน

มีระดับความเครียดน้อย 3 คะแนน

มีระดับความเครียดมาก 2 คะแนน

มีระดับความเครียดมากที่สุด 1 คะแนน

**เกณฑ์การแปลผล**

โดยใช้สูตรการหาอัตราภาคชั้น ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{สูตรอัตราภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด}-\text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอัตราภาคชั้น}} \\ &= \frac{4-1}{4} \\ &= 0.75 \end{aligned}$$

1.00-1.75 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.76-2.50 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย

2.51-3.25 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับมาก

3.26-4.00 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. แจกแบบสอบถามให้กับข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ด้วยตนเอง และขอรับคืนในวันที่แจก
2. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์อีกครั้ง ก่อนนำไปวิเคราะห์ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการทำวิจัย
3. ในส่วนของแบบสอบถามซึ่งมีข้อที่ให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบอย่างอิสระ และนำมาสรุปเป็นประเด็นสำคัญ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ใช้แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ความเครียด ใช้แจกแจงความถี่ ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. ปัจจัยลักษณะงาน ใช้แจกแจงความถี่ ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4. การทดสอบสมมติฐาน ใช้สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย t-test และวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระดับ ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัย ความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามผลการศึกษานำเสนอ ดังนี้

#### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป จำแนกตามตัวแปรด้านเพศ อายุ ลำดับชั้นการสอน ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน สถานภาพ รายได้/ ค่าครองชีพ ภาระหนี้สิน ภูมิภานา

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความเครียดสวนปรุง จากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)

ตอนที่ 4 การทดสอบสมมติฐานของความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) จำแนกตามปัจจัย ได้แก่

1. ด้านลักษณะงานที่ทำ
2. ด้านสภาพแวดล้อม
3. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน
4. ด้านผู้บังคับบัญชา
5. ด้านครอบครัว
6. ด้านความกดดันภายในตัวเอง

**ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป จำแนกตามตัวแปรด้านเพศ อายุ ลำดับชั้นการสอน  
ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน สถานภาพ รายได้/ ค่าครองชีพ ภาระหนี้สิน ภูมิฐานะ**

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามด้านเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	69	38.98
หญิง	108	61.02
รวม	177	100

จากตารางที่ 3 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ที่ตอบแบบสอบถาม พบว่า ข้าราชการที่ตอบ  
แบบสอบถามเป็นเพศชาย ร้อยละ 38.98 และเพศหญิง ร้อยละ 61.02

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 35 ปี	15	8.47
35-45 ปี	109	61.58
45 ปีขึ้นไป	53	29.94
รวม	177	100

จากตารางที่ 4 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ที่ตอบแบบสอบถาม มีอายุต่ำกว่า 35 ปี ร้อยละ  
8.47 อายุ 35-45 ปี ร้อยละ 61.58 และอายุ 45 ปีขึ้นไป ร้อยละ 29.94

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลำดับชั้นการสอน

ลำดับชั้นการสอน	จำนวน	ร้อยละ
ระดับชั้นอนุบาลศึกษา	22	12.43
ระดับชั้นประถมศึกษา	97	54.80
ระดับชั้นมัธยมศึกษา	58	32.77
รวม	177	100

จากตารางที่ 5 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามทำการสอนในระดับชั้นอนุบาลศึกษา ร้อยละ 12.43 ระดับชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 54.80 และระดับชั้นมัธยมศึกษา ร้อยละ 32.77

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงาน

ระยะเวลาปฏิบัติงาน	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 5 ปี	15	8.47
5 ปี-10 ปี	93	52.54
11 ปีขึ้นไป	69	38.98
รวม	177	100

จากตารางที่ 6 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีระยะเวลาในการปฏิบัติงานน้อยกว่า 5 ปี ร้อยละ 8.47 ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน 5 ปี-15 ปี ร้อยละ 52.54 ระยะเวลาในการปฏิบัติงานตั้งแต่ 15 ปี ร้อยละ 38.98

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	38	21.47
สมรส	108	61.02
หย่าร้าง/ หม้าย	31	17.51
รวม	177	100

จากตารางที่ 7 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีสถานภาพโสด ร้อยละ 21.47 สถานภาพสมรส ร้อยละ 61.02 สถานภาพหย่าร้าง/ หม้าย ร้อยละ 17.51

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้

รายได้	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 15,000 บาท	2	1.13
15,001 บาท-25,000 บาท	28	15.82
25,001 บาท-35,000 บาท	93	52.54
35,001 บาทขึ้นไป	54	30.51
รวม	177	100

จากตารางที่ 8 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีรายได้น้อยกว่า 15,000 บาท ร้อยละ 1.13 รายได้ตั้งแต่ 15,001 บาท-25,000 บาท ร้อยละ 15.82 รายได้ตั้งแต่ 25,001 บาท-35,000 บาท ร้อยละ 52.54 และรายได้ 35,001 บาทขึ้นไป ร้อยละ 30.51

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาระหนี้สิน

ภาระหนี้สิน	จำนวน	ร้อยละ
มีภาระหนี้สิน	69	38.98
ไม่มีภาระหนี้สิน	108	61.02
รวม	177	100

จากตารางที่ 9 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีภาระหนี้สิน ร้อยละ 38.98 และไม่มีภาระหนี้สิน ร้อยละ 61.02

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภูมิลำเนา

ภูมิลำเนา	จำนวน	ร้อยละ
อยู่ในจังหวัดชลบุรี	142	80.23
อยู่จังหวัดอื่น ๆ	35	19.77
รวม	177	100

จากตารางที่ 10 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามอยู่ในจังหวัดชลบุรี ร้อยละ 80.23 และอยู่จังหวัดอื่น ๆ ร้อยละ 19.77



**ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความเครียดสวนปรง จากการทำงานของข้าราชการครูใน สังกัด  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)**

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ความเครียดสวนปรงของ  
ข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2  
(กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)

ลักษณะความเครียด	ระดับความเครียด				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2 (1.1)	32 (18.1)	74 (41.8)	66 (37.3)	3 (1.7)
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	1 (0.6)	25 (14.1)	80 (45.2)	63 (35.6)	8 (4.5)
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือ เรื่องงานในบ้าน	-	14 (7.9)	73 (41.2)	75 (42.2)	15 (8.5)
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะใน อากาศ น้ำ เสียง และดิน	-	22 (12.4)	85 (48.0)	56 (31.6)	14 (7.9)
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	-	20 (11.3)	92 (52.0)	64 (36.2)	1 (0.6)
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	-	24 (13.6)	64 (36.2)	80 (45.2)	9 (5.1)
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2 (1.1)	10 (5.6)	70 (39.5)	88 (49.7)	7 (4.0)
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	2 (1.1)	8 (4.5)	75 (42.5)	79 (44.6)	13 (7.3)
9. ปวดหลัง	-	2 (1.1)	63 (35.6)	98 (35.6)	14 (7.9)
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	-	8 (4.5)	84 (47.5)	64 (36.2)	21 (11.9)
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	-	7 (4.0)	66 (37.3)	92 (52.0)	12 (6.8)

## ตารางที่ 11 (ต่อ)

ลักษณะความเครียด	ระดับความเครียด				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
12. รู้สึกวิตกกังวล	-	9	71	81	16
		(5.1)	(40.1)	(45.8)	(9.0)
13. รู้สึกคับข้องใจ	-	3	67	99	8
		(1.7)	(37.9)	(55.9)	(4.5)
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	-	7	81	66	23
		(4.0)	(45.8)	(45.8)	(13.0)
15. รู้สึกเศร้า	-	2	64	97	14
		(1.1)	(36.2)	(54.8)	(7.9)
16. ความจำไม่ดี	-	3	50	101	23
		(1.7)	(28.2)	(57.1)	(13.0)
17. รู้สึกสับสน	-	2	55	100	20
		(1.1)	(31.1)	(56.6)	(11.3)
18. ตั้งสมาธิลำบาก	-	1	57	98	21
		(0.6)	(32.2)	(55.4)	(11.9)
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	-	2	40	111	24
		(1.1)	(22.6)	(62.7)	(13.6)
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	-	1	35	102	39
		(0.6)	(19.8)	(57.6)	(22.0)

จากตารางที่ 11 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) พบว่า เมื่อพิจารณาภาพรวมเห็นได้ว่า ข้าราชการครูมีความเครียดอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความเครียดที่เกิดจากกลัวการทำงานผิดพลาดอยู่ในลำดับแรก ความเครียดที่เกิดจากรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับในลำดับต่อมา และความเครียดที่เกิดจากไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ตามลำดับ

ตารางที่ 12 ค่าความถี่ร้อยละและจัดอันดับในการแปลผลระดับความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ	อันดับ
ปานกลาง (31-42 คะแนน)	37	20.90	2
สูง (43-62 คะแนน)	129	72.88	1
รุนแรง (63 คะแนน)	11	6.21	3
รวม	177	100.00	-

จากตารางที่ 12 พบว่า ข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) มีความเครียดอยู่ในระดับสูง จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 72.88 รองลงมาคือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 20.90 และลำดับสุดท้ายคือ มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 6.21

### ตอนที่ 3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในภาพรวมและรายด้าน

ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน	n = 177		ระดับ	อันดับ
	$\bar{X}$	SD		
1. ด้านลักษณะงานที่ทำ	2.33	0.42	น้อย	2
2. ด้านสภาพแวดล้อม	2.32	0.44	น้อย	4
3. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน	2.34	0.48	น้อย	1
4. ด้านผู้บังคับบัญชา	2.30	0.43	น้อย	5

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน	n = 177		ระดับ	อันดับ
	$\bar{X}$	SD		
5. ด้านครอบครัว	2.33	0.45	น้อย	3
6. ด้านความกดดันในตัวเอง	2.23	0.39	น้อย	6
รวมเฉลี่ย	2.31	0.36	น้อย	

จากตารางที่ 13 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ภาพรวมอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับน้อยทั้ง 6 ด้าน เรียงตามลำดับได้ดังนี้ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ด้านครอบครัวและด้านลักษณะงานที่ทำอยู่ในลำดับที่สอง ด้านสภาพแวดล้อม ด้านผู้บังคับบัญชา และด้านความกดดันในตัวเอง ตามลำดับ

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ของความคิดเห็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในด้านลักษณะงานที่ทำ

ด้านลักษณะงานที่ทำ	ระดับความคิดเห็น				$\bar{X}$	SD	ระดับ	
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด			ความคิดเห็น	อันดับ
1. งานที่ทำนัรับผิชอบมีมากเกินไป	7 (4.0)	44 (24.9)	121 (68.4)	5 (2.8)	2.29	0.58	น้อย	7
2. ท่านรู้สึกว่ามีการประชุมอบรมสัมมนาค่อนข้างมาก	-	71 (40.1)	93 (52.5)	13 (7.3)	2.32	0.60	น้อย	5
3. ท่านไม่มีความชำนาญในงานที่รับผิชอบ	4 (2.3)	54 (30.5)	99 (55.9)	20 (11.3)	2.23	0.67	น้อย	8
4. ท่านต้องทำงานตามวิธีที่กำหนดมาให้ทั้ง ๆ ที่สามารถทำด้วยวิธีอื่นที่ดีกว่านี้	3 (1.7)	80 (45.2)	84 (47.5)	10 (5.6)	2.42	0.62	น้อย	1
5. ท่านรู้สึกว่างานที่รับผิชอบไปไม่ถึงเป้าหมาย	2 (1.1)	64 (36.2)	100 (56.5)	11 (6.2)	2.32	0.60	น้อย	6

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ด้านลักษณะงานที่ทำ	ระดับความคิดเห็น				$\bar{X}$	SD	ระดับ	
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด			ความคิดเห็น	อันดับ
6. ท่านรู้สึกว่เสียเวลาไปกับงานบางอย่างที่ไม่ค่อยมีประโยชน์โดยตรงกับงานในหน้าที่	6 (3.4)	66 (37.3)	96 (54.2)	9 (5.1)	2.38	0.64	น้อย	2
7. ท่านต้องเร่งทำงานเพื่อให้เสร็จทันเวลา	4 (2.3)	74 (41.8)	77 (43.5)	22 (12.4)	2.33	0.72	น้อย	4
8. ท่านมีงานเร่งด่วนหรือโครงการพิเศษแทรกเข้ามาอยู่เสมอ	3 (1.7)	70 (39.5)	91 (51.4)	13 (7.3)	2.35	0.64	น้อย	3
รวม					2.33	0.42	น้อย	-

จากตารางที่ 14 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชาลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) เรื่องปัจจัยความเครียดด้านลักษณะงานที่ทำอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.33$ ,  $SD = 0.42$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความเครียดที่ต้องทำงานตามวิธีที่กำหนดมาให้ทั้ง ๆ ที่สามารถทำด้วยวิธีอื่นที่ดีกว่า มีค่าเฉลี่ยเป็นอันดับหนึ่ง ( $\bar{X} = 2.42$ ,  $SD = 0.62$ ) รู้สึกว่เสียเวลาไปกับงานบางอย่างที่ไม่ค่อยมีประโยชน์โดยตรงกับงานในหน้าที่เป็นอันดับสอง ( $\bar{X} = 2.38$ ,  $SD = 0.64$ ) และมีงานเร่งด่วนหรือโครงการพิเศษแทรกเข้ามาอยู่เสมอ ( $\bar{X} = 2.35$ ,  $SD = 0.64$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ของความคิดเห็นที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชาลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในด้านสภาพแวดล้อม

ด้านสภาพแวดล้อม	ระดับความคิดเห็น				$\bar{X}$	SD	ระดับ	
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด			ความคิดเห็น	อันดับ
1. ท่านมีความเบื่อหน่ายกับสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน	2 (1.1)	64 (36.2)	89 (50.3)	22 (12.4)	2.25	0.68	น้อย	6

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ด้านสภาพแวดล้อม	ระดับความคิดเห็น				$\bar{X}$	SD	ระดับ ความ คิดเห็น	อันดับ
	มาก ที่สุด	มาก	น้อย	น้อย ที่สุด				
2. ความเหมาะสมของที่ตั้งห้อง ปฏิบัติงาน	6 (3.4)	80 (45.2)	85 (48.0)	6 (3.4)	2.48	0.62	น้อย	1
3. สภาพโรงเรียนไม่เอื้อต่อการ พัฒนางาน	4 (2.3)	63 (35.6)	99 (55.9)	11 (6.2)	2.33	0.62	น้อย	4
4. ท่านคิดว่าสภาพแวดล้อมที่ทำงาน ยังต้องปรับปรุงอีกมาก	9 (5.1)	73 (41.2)	86 (48.6)	9 (5.1)	2.46	0.67	น้อย	2
5. สถานที่ทำงานมีมลภาวะมาก เช่น เสียง กลิ่น ฝุ่น ละออง	10 (5.6)	70 (39.5)	78 (44.1)	19 (10.7)	2.40	0.75	น้อย	3
6. สภาพแวดล้อมอยู่ในลักษณะ เสี่ยงภัย ล่อแหลมต่ออันตราย	9 (3.4)	48 (27.1)	109 (61.6)	14 (7.9)	2.25	0.64	น้อย	5
7. ที่ทำงานอยู่ห่างไกลจากที่พัก	4 (2.3)	35 (19.8)	110 (62.1)	28 (15.8)	2.08	0.66	น้อย	7
	รวม				2.32	0.44	น้อย	

จากตารางที่ 15 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
ประถมศึกษาชายชนบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอน้ำสนิคม) เรื่องปัจจัยความเครียดด้านสิ่งแวดล้อมใน  
ระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.34$ ,  $SD = 0.44$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความเครียดของความเหมาะสม  
ของที่ตั้งห้องปฏิบัติงานเป็นอันดับหนึ่ง ( $\bar{X} = 2.48$ ,  $SD = 0.62$ ) สภาพแวดล้อมที่ทำงานยังต้อง  
ปรับปรุงอีกมากและเป็นอันดับสอง ( $\bar{X} = 2.46$ ,  $SD = 0.67$ ) และสถานที่ทำงานมีมลภาวะมาก  
เช่น เสียง กลิ่น ฝุ่นละออง เป็นอันดับสาม ( $\bar{X} = 2.40$ ,  $SD = 0.75$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ของระดับความคิดเห็นที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน	ระดับความคิดเห็น				$\bar{X}$	SD	ระดับ	
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด			ความคิดเห็น	อันดับ
1. เพื่อนร่วมงานไม่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนในการปฏิบัติงาน	10 (5.6)	52 (29.4)	115 (65.0)	-	2.40	0.59	น้อย	3
2. ท่านรู้สึกว่ามีการแข่งขันกัน ในหมู่เพื่อนร่วมงานตลอดเวลา	8 (4.5)	54 (30.5)	75 (42.4)	40 (22.6)	2.16	0.82	น้อย	6
3. ท่านรู้สึกไม่พอใจเมื่อได้รับทราบที่ผู้ร่วมงานกล่าวถึงท่านในทางที่ไม่ดี	10 (5.6)	76 (42.9)	69 (39.0)	22 (12.4)	2.41	0.77	น้อย	2
4. ท่านรู้สึกไม่สบายใจเนื่องจากผู้ร่วมงานเกิดความขัดแย้งแบ่งพรรคแบ่งพวกกันเอง	10 (5.6)	84 (47.5)	70 (39.5)	13 (7.3)	2.51	0.71	มาก	1
5. ท่านรู้สึกรำคาญใจที่ผู้บังคับบัญชาไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียนและทางราชการ	6 (3.4)	52 (29.4)	111 (62.7)	8 (4.5)	2.31	0.61	น้อย	4
6. เพื่อนร่วมงานในหน่วยงานไม่ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในหน้าที่	8 (4.5)	61 (34.5)	83 (46.9)	25 (14.1)	2.29	0.76	น้อย	5
	รวม				2.40	0.75	น้อย	

จากตารางที่ 16 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) เรื่องปัจจัยความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานในระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.40$ ,  $SD = 0.75$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า รู้สึกไม่สบายใจเนื่องจากผู้ร่วมงานเกิดความขัดแย้งแบ่งพรรคแบ่งพวกกันเอง เป็นอันดับที่หนึ่ง ( $\bar{X} = 2.51$ ,  $SD = 0.71$ ) ความรู้สึกไม่พอใจเมื่อได้รับทราบที่ผู้ร่วมงานกล่าวถึงท่านในทางที่ไม่ดี เป็นอันดับ

ที่สอง ( $\bar{X} = 2.41, SD = 0.77$ ) และ เพื่อนร่วมงานไม่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนในการปฏิบัติงานเป็นอันดับที่สาม ( $\bar{X} = 2.40, SD = 0.59$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ของระดับความคิดเห็นที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในด้านผู้บังคับบัญชา

ด้านผู้บังคับบัญชา	ระดับความคิดเห็น				$\bar{X}$	SD	ระดับ ความคิดเห็น	อันดับ
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด				
1. ท่านไม่สามารถปฏิบัติงานตามสายการบังคับบัญชาได้อย่างถูกต้อง	6 (3.4)	77 (43.5)	74 (41.8)	20 (11.3)	2.38	0.73	น้อย	2
2. ผู้บังคับบัญชามอบหมายงานโดยไม่พิจารณาตามความสามารถของท่าน	5 (2.8)	71 (40.1)	82 (46.3)	19 (10.7)	2.35	0.70	น้อย	4
3. ผู้บังคับบัญชาให้ความสนใจในการปฏิบัติงานไม่เท่าเทียมกัน	6 (3.4)	64 (36.2)	97 (54.8)	10 (5.6)	2.37	0.64	น้อย	3
4. ผู้บังคับบัญชาตัดสินใจผิดพลาดเพราะเชื่อเหตุผลของกลุ่มบุคคลที่ขาดประสบการณ์หรือชอบพอเป็นพิเศษ	7 (4.0)	79 (44.6)	69 (39.0)	22 (12.4)	2.40	0.75	น้อย	1
5. ผู้บังคับบัญชาตัดสินใจกระทำการใด ๆ โดยไม่คำนึงถึงความเต็มใจของลูกน้อง	4 (2.3)	44 (24.9)	109 (61.9)	20 (11.3)	2.18	0.64	น้อย	9
6. ผู้บังคับบัญชาควบคุมการปฏิบัติงานมากเกินไป	6 (3.4)	44 (24.9)	107 (60.5)	20 (11.3)	2.20	0.67	น้อย	8
7. ผู้บังคับบัญชาใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลในการปฏิบัติงาน	6 (3.4)	48 (27.1)	117 (66.1)	6 (3.4)	2.30	0.59	น้อย	6
8. ผู้บังคับบัญชามักจะไม่ปรึกษาหารือเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน	8 (4.5)	61 (34.5)	92 (52.0)	16 (9.0)	2.34	0.70	น้อย	5
9. ผู้บังคับบัญชาไม่ส่งเสริมให้ลูกน้องมีความก้าวหน้าและมีการพัฒนาตัวเอง	8 (4.5)	66 (37.3)	62 (35.0)	41 (23.2)	2.23	0.85	น้อย	7
	รวม				2.30	0.43	น้อย	

จากตารางที่ 17 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) เรื่องปัจจัยความเครียดด้านผู้บังคับบัญชาอยู่ใน



ระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.30$ ,  $SD = 0.43$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้บังคับบัญชาตัดสินใจผิดพลาด เพราะเชื่อเหตุผลของกลุ่มบุคคลที่ขาดประสบการณ์หรือชอบพอเป็นพิเศษ เป็นอันดับหนึ่ง ( $\bar{X} = 2.40$ ,  $SD = 0.75$ ) ไม่สามารถปฏิบัติงานตามสายการบังคับบัญชาได้อย่างถูกต้อง เป็นอันดับสอง ( $\bar{X} = 2.38$ ,  $SD = 0.73$ ) และผู้บังคับบัญชาให้ความสนใจในการปฏิบัติงานไม่เท่าเทียมกัน เป็นลำดับสาม ( $\bar{X} = 2.37$ ,  $SD = 0.64$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ของระดับความคิดเห็นที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในด้านครอบครัว

ด้านครอบครัว	ระดับความคิดเห็น				$\bar{X}$	SD	ระดับ	อันดับ
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด				
1. มีความขัดแย้งกับคนหนึ่งคนใดในครอบครัว	8 (4.5)	82 (46.3)	68 (38.4)	19 (10.7)	2.44	0.74	น้อย	2
2. มีความลำบากใจในการที่จะทำในสิ่งที่ครอบครัวต้องการ	7 (4.0)	73 (41.2)	90 (50.8)	7 (4.0)	2.45	0.63	น้อย	1
3. มีปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย	4 (2.3)	70 (39.5)	89 (50.3)	14 (7.9)	2.36	0.66	น้อย	3
4. มีปัญหาเรื่องการเงิน เช่น เงินไม่พอใช้หนี้สิน	6 (3.4)	57 (32.2)	93 (52.5)	21 (11.9)	2.27	0.71	มาก	4
5. มีปัญหาเรื่องบุตร หรือบุคคลในการดูแล	6 (3.4)	51 (28.8)	103 (58.2)	17 (9.6)	2.25	0.67	น้อย	5
6. ครอบครัวมีความขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน	6 (3.4)	53 (29.9)	95 (53.7)	23 (13.0)	2.23	0.71	น้อย	6
	รวม				2.33	0.45	น้อย	

จากตารางที่ 18 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) เรื่องปัจจัยความเครียดด้านครอบครัวใน ระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.33$ ,  $SD = 0.45$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความลำบากใจในการที่จะทำในสิ่งที่ครอบครัวต้องการ เป็นอันดับหนึ่ง ( $\bar{X} = 2.45$ ,  $SD = 0.63$ ) มีความขัดแย้งกับคนหนึ่งคนใด

ในครอบครัว เป็นอันดับสอง ( $\bar{X} = 2.44$ ,  $SD = 0.07$ ) และปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย เป็นอันดับสาม ( $\bar{X} = 2.36$ ,  $SD = 0.66$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและอันดับที่ ของระดับความคิดเห็นที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในด้านความกดดันภายในตัวเอง

ด้านความกดดันภายในตัวเอง	ระดับความคิดเห็น				$\bar{X}$	SD	ระดับ ความ คิดเห็น	อันดับ
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อย ที่สุด				
1. ท่านตั้งมาตรฐานและเป้าหมาย การทำงานของตัวเองไว้สูงเกินไป	6 (3.4)	79 (44.6)	72 (40.7)	20 (11.3)	2.40	0.73	น้อย	1
2. ท่านกลัวว่าจะถูกคนอื่นเห็นว่าท่านไม่มี ความสามารถหรือคิดหวังในตัวท่าน	7 (4.0)	60 (33.9)	95 (53.7)	15 (8.5)	2.33	0.68	น้อย	2
3. ท่านรู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม	4 (2.3)	69 (39.0)	87 (49.2)	17 (9.6)	2.33	0.68	น้อย	2
4. ท่านมองเห็นตัวเองว่าไม่ได้ความไม่มีค่า	6 (3.4)	44 (24.9)	105 (59.3)	22 (12.4)	2.19	0.68	น้อย	5
5. ท่านคาดหวังในการพิจารณาความดี ความชอบ	6 (3.4)	57 (32.2)	94 (53.1)	20 (11.3)	2.27	0.70	น้อย	3
6. ท่านมีความต้องการอยู่ในใจแต่ยังไม่ได้ บรรลุความต้องการได้	6 (3.4)	47 (26.6)	104 (58.8)	20 (11.3)	2.22	0.68	น้อย	4
7. ท่านไม่สามารถบริหารตัวเอง บริหาร เวลาและดูแลสุขภาพตัวเอง	6 (3.4)	43 (24.3)	99 (55.9)	29 (16.4)	2.14	0.72	น้อย	6
8. ท่านมีความตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการ ทำงานเป็นอย่างดี แต่ท่านก็ไม่แน่ใจว่ามี ความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่หรือไม่	5 (2.8)	46 (26.0)	96 (54.2)	30 (16.9)	2.14	0.72	น้อย	6
9. ท่านไม่แน่ใจว่าทำดีจะได้ดีเสมอไป	6 (3.4)	37 (20.9)	95 (53.7)	39 (22.0)	2.05	0.75	น้อย	7
รวม					2.28	0.51	น้อย	

จากตารางที่ 19 กลุ่มตัวอย่างของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ในความเครียดด้านความกดดันภายในตัวเอง อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.28$ ,  $SD = 0.51$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การตั้งมาตรฐานและเป้าหมายการทำงานของตัวเองไว้สูงเกินไป เป็นอันดับหนึ่ง ( $\bar{X} = 2.40$ ,  $SD = 0.73$ ) การกลัวว่าจะถูก

คนอื่นเห็นว่าท่านไม่มีความสามารถหรือผิดหวังในตัวท่าน และความรู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม ความคาดหวังในการพิจารณาความคิด ความชอบ เป็นอันดับที่สองทั้งสองข้อ ( $\bar{X} = 2.33$ ,  $SD = 0.68$ ) ท่านคาดหวังในการพิจารณาความคิดความชอบ เป็นลำดับที่สาม ( $\bar{X} = 2.27$ ,  $SD = 0.70$ ) ตามลำดับ

#### ตอนที่ 4 การทดสอบสมมติฐานของความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) จำแนกตามปัจจัย

สมมติฐานที่ 1 ครูที่สอนในระดับชั้นการสอนที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน

ตารางที่ 20 ความสัมพันธ์ของครูที่สอนในระดับชั้นการสอนที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	578.523	289.261	6.041	0.03*
ภายในกลุ่ม	174	8331.353	47.881		
รวม	176	8909.876			

\*  $p \leq .05$

จากตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างของครูที่สอนในระดับชั้นการสอนที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 21 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระดับชั้นการสอนกับภาวะความเครียดจากการทำงาน

ระดับชั้นการสอน	$\bar{X}$	ระดับชั้นอนุบาล ศึกษา 2	ระดับชั้น ประถมศึกษา	ระดับชั้น มัธยมศึกษา
ระดับชั้นอนุบาลศึกษา	46.4	-	-1.23	-4.76 *
ระดับชั้นประถมศึกษา	47.27	-	-	-3.53 *
ระดับชั้นมัธยมศึกษา	50.81	-	-	-

จากตารางที่ 21 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระหว่างระดับชั้นการสอนกับภาวะความเครียดจากการทำงาน พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 คู่ คือ

1. จากการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูที่สอนระดับชั้นอนุบาลศึกษามีระดับความเครียดแตกต่างกันกับข้าราชการครูที่สอนระดับชั้นมัธยมศึกษา โดยพบว่า ข้าราชการครูระดับชั้นอนุบาลศึกษามีระดับความเครียดน้อยกว่า ข้าราชการครูระดับชั้นมัธยมศึกษา

2. จากการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูที่สอนระดับชั้นประถมศึกษาามีระดับความเครียดแตกต่างกันกับข้าราชการครูที่สอนระดับชั้นมัธยมศึกษา โดยพบว่า ข้าราชการครูระดับชั้นประถมศึกษาามีระดับความเครียดน้อยกว่าข้าราชการครูระดับชั้นมัธยมศึกษา

**สมมติฐานที่ 2** ครูที่มีสถานะภาพสมรสแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน

ตารางที่ 22 ความสัมพันธ์ของครูที่มีสถานะภาพสมรสที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2	116.919	58.459	1.57	0.317
ภายในกลุ่ม	174	8792.957	50.534		
รวม	176	8909.876			

$p \leq .05$

จากตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างครูที่มีสถานะภาพสมรสที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานไม่แตกต่างกัน

**สมมุติฐานที่ 3** ครูมีระยะเวลาในการปฏิบัติงานที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน

ตารางที่ 23 ความสัมพันธ์ของครูมีระยะเวลาในการปฏิบัติงานที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2	522.083	261.042	5.415	0.005*
ภายในกลุ่ม	174	887.792	48.206		
รวม	176	8909.876			

\*  $p \leq .05$

จากตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างของครูมีระยะเวลาในการปฏิบัติงานที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 24 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระหว่างระยะเวลาในการปฏิบัติงานกับภาวะความเครียดจากการทำงาน

ระดับชั้นการสอน	$\bar{X}$	น้อยกว่า 5 ปี	6 ปี-10 ปี	11 ปีขึ้นไป
		2.29	2.21	2.50
น้อยกว่า 5 ปี	47.46	-	0.63	-2.95
5 ปี-10 ปี	46.82	-	-	-3.59*
11 ปีขึ้นไป	50.42	-	-	-

จากตารางที่ 24 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระหว่างระยะเวลาในการปฏิบัติงานกับภาวะความเครียดจากการทำงาน พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 1 คู่คือ

จากการวิจัย พบว่า ความแตกต่างระหว่างการปฏิบัติงาน 5 ปี-10 ปีกับ 11 ปีขึ้นไป จากการวิเคราะห์ข้อมูลชี้ให้เห็นได้ว่า ครูมีในการปฏิบัติงาน 5 ปี-10 ปี มีความเครียดที่ต่ำกว่าครูที่มีระยะเวลาในการปฏิบัติงาน 11 ปีขึ้นไป

**สมมติฐานที่ 4** ครูที่มีรายได้ครอบครัวแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน

ตารางที่ 25 ความสัมพันธ์ของครูที่มีรายได้ครอบครัวที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	3	300.367	100.122	2.012	0.114
ภายในกลุ่ม	173	8609.509	49.766		
รวม	176	8909.876			

$p \leq .05$

จากตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างครูที่มีรายได้ครอบครัวที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**สมมติฐานที่ 5** ครูที่มีภาระหนี้สินแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน

ตารางที่ 26 ความสัมพันธ์ของครูที่มีภาระหนี้สินแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน

ภาระหนี้สิน	n	$\bar{X}$	SD	t	Sig.
มีภาระหนี้สิน	69	48.05	7.60	-0.32	0.39
ไม่มีภาระหนี้สิน	108	48.42	6.81		

$p \leq .05$

จากตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ครูที่มีภาระหนี้สินแตกต่างกันมีความเครียดจากการทำงานไม่แตกต่างกัน

### สมมติฐานที่ 6 ครูที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน

ตารางที่ 27 ความสัมพันธ์ของครูที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน

ภาระหนี้สิน	n	$\bar{X}$	SD	t	Sig.
อยู่ในจังหวัดชลบุรี	142	48.66	7.42	1.75	0.202
อยู่จังหวัดอื่น	35	46.71	5.48		

$p \leq .05$

จากตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ครูที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีระดับความเครียดจากการทำงานไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 7 ครูที่มีระดับปัจจัยความเครียดแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน

ตารางที่ 28 ความสัมพันธ์ของครูที่มีปัจจัยความเครียดแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	3	1869.93	623.31	15.317	0.00*
ภายในกลุ่ม	173	7039.94	40.69		
รวม	176	8909.87			

\*  $p \leq .05$

จากตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างครูที่มีปัจจัยความเครียดแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 29 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระหว่างระดับปัจจัยความเครียดแตกต่างกันมีภาวะ  
ความเครียดจากการทำงาน

ปัจจัยความเครียด	$\bar{X}$	ต่ำ	ค่อนข้างต่ำ	ค่อนข้างสูง	สูง
		34.00	47.22	52.62	59.28
ปัจจัยความเครียดระดับต่ำ	34.00	-	-13.22*	-18.62*	-25.28*
ปัจจัยความเครียดระดับ ค่อนข้างต่ำ	47.22	-	-	-5.40*	-12.06*
ปัจจัยความเครียดระดับ ค่อนข้างสูง	52.62	-	-	-	-6.66*
ปัจจัยความเครียดระดับสูง	59.28	-	-	-	-

จากตารางที่ 29 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระหว่างปัจจัยความเครียดแตกต่างกันมี  
ภาวะความเครียดจากการทำงาน พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 6 คู่  
คือ

1. จากการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีความเครียด  
แตกต่างกันไปกับข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดระดับค่อนข้างต่ำ โดยพบว่า ข้าราชการครู  
ที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีระดับความเครียดน้อยกว่าครูที่มีระดับความเครียดค่อนข้างต่ำ
2. จากการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีความเครียด  
แตกต่างกันไปกับข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดระดับค่อนข้างสูง โดยพบว่า ข้าราชการครู  
ที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีระดับความเครียดน้อยกว่าครูที่มีระดับความเครียดค่อนข้าง  
ต่ำ
3. จากการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีความเครียด  
แตกต่างกันไปกับข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดระดับสูง โดยพบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัย  
ความเครียดอยู่ในระดับต่ำมีระดับความเครียดน้อยกว่าครูที่มีระดับความเครียดค่อนข้างต่ำ
4. จากการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ  
มีความเครียดแตกต่างกันไปกับข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดระดับค่อนข้างสูง โดยพบว่า  
ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ มีระดับความเครียดน้อยกว่าครูที่มีระดับ  
ความเครียดค่อนข้างสูง



5. จากการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ มีความเครียดแตกต่างกันไปกับข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดระดับสูง โดยพบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ มีระดับความเครียดน้อยกว่า ข้าราชการครูที่มีระดับสูง

6. จากการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีความเครียดแตกต่างกันไปกับข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดระดับสูง โดยพบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีระดับความเครียดน้อยกว่าครูที่มีระดับความเครียดสูง

### ตารางที่ 30 สรุปรวมสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบ
1. ครูที่สอนในระดับชั้นการสอนที่แตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน	ยอมรับสมมติฐาน
2. ครูที่มีสถานะภาพสมรสแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน	ไม่ยอมรับสมมติฐาน
3. ครูที่มีระยะเวลาปฏิบัติงานแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน	ยอมรับสมมติฐาน
4. ครูที่มีรายได้ครอบครัวแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน	ไม่ยอมรับสมมติฐาน
5. ครูที่มีภาระหนี้สินแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน	ไม่ยอมรับสมมติฐาน
6. ครูที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน	ไม่ยอมรับสมมติฐาน
7. ครูที่มีปัจจัยความเครียดแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน	ยอมรับสมมติฐาน

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย ความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา คือ

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)
3. เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับความเครียด จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

#### สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามตัวแปรด้านเพศ อายุ ลำดับชั้นการสอน ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน สถานภาพ รายได้/ ค่าครองชีพ ภาระหนี้สิน ภูมิลำเนา จากการวิจัยนั้น พบว่า การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษามีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 177 คน เป็นเพศชาย 69 คน และเป็นเพศหญิง 108 คน มีอายุต่ำกว่า 35 ปี จำนวน 15 คน อายุ 35-45 ปี จำนวน 109 คน และอายุ 46 ปี จำนวน 53 คน จำแนกการสอนตามระดับชั้นได้แก่ ชั้นอนุบาลศึกษา จำนวน 22 คน ชั้นประถมศึกษา จำนวน 97 คน ชั้นมัธยมศึกษา 58 คน มีระยะเวลาในการปฏิบัติงาน น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 15 คน 5 ปี-10 ปี จำนวน 93 คน และ 11 ปีขึ้นไป จำนวน 69 คน มีสถานภาพโสด จำนวน 38 คน สมรส 108 คน หย่าร้าง/ หม้าย จำนวน 31 คน จำแนกตามรายได้ น้อยกว่า 15,000 บาท จำนวน 2 คน 15,001-25,000 บาท จำนวน 28 คน 25,001-35,000 บาท จำนวน 93 คน 35,001 บาทขึ้นไป จำนวน 54 คน มีภาระหนี้สิน 69 คน ไม่มีภาระหนี้สิน 108 คน ภูมิลำเนาในจังหวัดชลบุรี 142 คน อยู่ในจังหวัดอื่น ๆ 35 คน

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความเครียดสวนปรุง ในแบบสอบถามตอนที่ 2 จากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) จากการวิจัย พบว่า ความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ความเครียดสวนปรุงอยู่ในระดับน้อย ขณะที่ความเครียดที่เกิดขึ้นภายในตัวองค์กร ภาพรวมอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าความเครียดที่เกิดจากกัวการทำงานผิดพลาดอยู่ในลำดับแรก ความเครียดที่เกิดจากรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับในลำดับสอง และความเครียดที่เกิดจากไปไม่ถึงเป้าหมายอยู่ที่วางไว้

ตามลำดับ ระดับความเครียดของของข้าราชการครูมี 3 ระดับ ความเครียดอยู่ในระดับสูง จำนวน 129 คน รองลงมาคือ ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง 37 คน และความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง จำนวน 11 คน

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลพบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนสนธิคม) ภาพรวมอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับน้อยทั้ง 6 ด้าน สามารถจำแนกปัจจัยทางด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ปัจจัยทางด้านครอบครัว ปัจจัยทางด้านลักษณะงานที่ทำ ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อม ปัจจัยทางด้านผู้บังคับบัญชา และปัจจัยด้านความกดดันในตัวเอง ตามลำดับ พิจารณาปัจจัยความเครียดด้านลักษณะงานที่ทำอยู่ในระดับน้อย และพบว่า ความเครียดที่ต้องทำงานตามวิธีที่กำหนดมาให้ทั้ง ๆ ที่สามารถทำด้วยวิธีอื่นที่ดีกว่า มีค่าเฉลี่ยเป็นอันดับหนึ่ง รู้สึกว่าเสียเวลาไปกับงานบางอย่างที่ไม่ค่อยมีประโยชน์โดยตรงกับงานในหน้าที่เป็นอันดับสอง และมีงานเร่งด่วนหรือ โครงการพิเศษแทรกเข้ามาอยู่เสมอ ตามลำดับ ส่วนปัจจัยความเครียดในด้านสภาพแวดล้อมในระดับน้อย ความเครียดของความเหมาะสมของที่ตั้งห้องปฏิบัติงาน เป็นอันดับหนึ่ง สภาพแวดล้อมที่ทำงานยังต้องปรับปรุงเป็นอันดับสอง และสถานที่ทำงานมีมลภาวะมาก เช่น เสียง กลิ่น ฝุ่นละออง เป็นอันดับสาม ปัจจัยความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน พบว่า อยู่ในระดับน้อย รู้สึกไม่สบายใจเนื่องจากผู้ร่วมงานเกิดความขัดแย้ง แบ่งพรรค แบ่งพวกกันเอง เป็นอันดับหนึ่ง ความรู้สึกไม่พอใจเมื่อได้รับทราบว่าผู้ร่วมงานกล่าวถึงท่านในทางที่ไม่ดี เป็นอันดับสอง และผู้ร่วมงานไม่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนในการปฏิบัติงาน เป็นอันดับสาม ปัจจัยความเครียดด้านผู้บังคับบัญชา อยู่ในระดับน้อย ผู้บังคับบัญชาตัดสินใจผิดพลาดเพราะเชื่อเหตุผลของกลุ่มบุคคลที่ขาดประสบการณ์หรือชอบพอกันเป็นพิเศษ อันดับหนึ่ง ไม่สามารถปฏิบัติงานตามสายการบังคับบัญชาได้อย่างถูกต้องเป็นอันดับสอง และผู้บังคับบัญชาให้ความสนใจในการปฏิบัติงานไม่เท่าเทียมกัน เป็นอันดับสาม ปัจจัยความเครียดด้านครอบครัว อยู่ในระดับน้อย มีความลำบากใจในการทำในสิ่งที่ครอบครัวต้องการ เป็นอันดับหนึ่ง มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัวเป็นอันดับสอง และปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นอันดับสาม ปัจจัยความเครียดด้านความกดดันภายในตนเอง อยู่ในระดับน้อย การตั้งมาตรฐานและเป้าหมายการทำงานของตัวเองไว้สูงมากเกินไป เป็นอันดับหนึ่ง การกลัวว่าจะถูกคนอื่นเห็นว่าท่านไม่มีความสามารถหรือผิดหวังในตัวท่าน และความรู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม ความคาดหวังในการพิจารณาความดี ความชอบ เป็นอันดับสองทั้งสองข้อ ท่านคาดหวังในการพิจารณาความดี ความชอบ เป็นอันดับสาม

ตอนที่ 4 วิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครู  
ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)

**สมมติฐานที่ 1** ครูที่สอนในระดับชั้นครูที่สอนในระดับชั้นการสอนที่แตกต่างกันมีภาวะ  
ความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน จากการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูที่สอนระดับชั้นอนุบาล  
ศึกษา มีระดับความเครียดแตกต่างกันกับข้าราชการครูที่สอนระดับชั้นมัธยมศึกษา โดยพบว่า  
ข้าราชการครูระดับชั้นอนุบาลศึกษามีระดับความเครียดน้อยกว่า ข้าราชการครูระดับชั้นมัธยมศึกษา  
และข้าราชการครูที่สอนระดับชั้นประถมศึกษา มีระดับความเครียดแตกต่างกันกับข้าราชการครู  
ที่สอนระดับชั้นมัธยมศึกษา โดยพบว่า ข้าราชการครูระดับชั้นประถมศึกษา มีระดับความเครียด  
น้อยกว่าข้าราชการครูระดับชั้นมัธยมศึกษา

**สมมติฐานที่ 2** ครูที่มีสถานะภาพสมรสแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน  
ไม่แตกต่างกัน

**สมมติฐานที่ 3** ครูที่มีระยะเวลาปฏิบัติงานแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน  
แตกต่างกัน จากการศึกษพบว่า ความแตกต่างระหว่างการปฏิบัติงาน 5 ปี-10 ปีกับ 11 ปีขึ้นไป  
จากการวิเคราะห์ข้อมูลชี้ให้เห็นได้ว่า ครูมีในการปฏิบัติงาน 5 ปี-10 ปี มีความเครียดที่ต่ำกว่าครู  
ที่มีระยะเวลาในการปฏิบัติงาน 11 ปีขึ้นไป

**สมมติฐานที่ 4** ครูที่มีรายได้ครอบครัวแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน  
แตกต่างกัน

**สมมติฐานที่ 5** ครูที่มีภาระหนี้สินแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน  
แตกต่างกัน

**สมมติฐานที่ 6** ครูที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน

**สมมติฐานที่ 7** ครูที่มีปัจจัยความเครียดแตกต่างกันมีภาวะความเครียดจากการทำงาน  
แตกต่างกัน

1. จากการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีความเครียด  
แตกต่างกันไปกับข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดระดับค่อนข้างต่ำ โดยพบว่า ข้าราชการครู  
ที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีระดับความเครียดน้อยกว่าครูที่มีระดับความเครียดค่อนข้างต่ำ

2. จากการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีความเครียด  
แตกต่างกันไปกับข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดระดับค่อนข้างสูง โดยพบว่า ข้าราชการครู  
ที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีระดับความเครียดน้อยกว่าครูที่มีระดับความเครียด  
ค่อนข้างต่ำ

3. จากการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีความเครียดแตกต่างกันไปกับข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดระดับสูง โดยพบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับต่ำมีระดับความเครียดน้อยกว่าครูที่มีระดับความเครียดค่อนข้างต่ำ

4. จากการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ มีความเครียดแตกต่างกันไปกับข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดระดับค่อนข้างสูง โดยพบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ มีระดับความเครียดน้อยกว่าครูที่มีระดับความเครียดค่อนข้างสูง

5. จากการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ มีความเครียดแตกต่างกันไปกับข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดระดับสูง โดยพบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ มีระดับความเครียดน้อยกว่า ข้าราชการครูที่มีระดับสูง

6. จากการวิจัย พบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีความเครียดแตกต่างกันไปกับข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดระดับสูง โดยพบว่า ข้าราชการครูที่มีปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีระดับความเครียดน้อยกว่าครูที่มีระดับความเครียดสูง

## อภิปรายผล

ข้อค้นพบจากการวิจัยเรื่อง ความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) สามารถนำมาอภิปรายร่วมกับแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้ดังนี้

ความเครียดที่เกิดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) พบว่า ข้าราชการครูมีความเครียดที่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 37 คน ความเครียดที่อยู่ในระดับสูง จำนวน 129 คน ความเครียดที่อยู่ในระดับรุนแรง จำนวน 11 คน ซึ่งจากปัจจัยที่นำมาสู่ความเครียดส่วนใหญ่ในข้าราชการครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) มาจากการทำงานในระบบด้านการบริหารโรงเรียน งานด้านอบรมต่าง ๆ งานด้านอื่น ๆ ที่ไม่ใช่งานด้านการสอนหนังสือ นักเรียน จึงมีแรงกดดันเสมือนทำงานในหลาย ๆ ด้านพร้อม ๆ กัน ซึ่งในหน้าที่การรับผิดชอบงานของครูแต่ละคนนั้นจะมีการแบ่งฝ่ายในด้านการบริหารงานโรงเรียน เช่น ฝ่ายวิชาการ ฝ่ายบริหาร ฝ่ายบุคคล เป็นต้น เมื่อการทำงานของครูในแต่ละฝ่ายนั้นต้องเร่งรีบ ประกอบด้วยต้องทำงานด้านการสอนนักเรียนเป็นหลักในแต่ละวัน จึงมีเวลาค่อนข้างน้อยในด้านการสอน อีกสิ่งคือการทำขึ้นเลื่อนตำแหน่งของครู การอบรมพัฒนาศักยภาพของครู งานที่ต้องรับผิดชอบที่มาจากต้นสังกัด งานที่ต้องรับผิดชอบที่มาจากผู้บริหารโรงเรียนที่ออกคำสั่งมาเพื่อปฏิบัติ ทั้งนี้จึงก่อให้เกิด

ความเครียดด้านการทำงาน อีกทั้งยังมีการรับผิดชอบต่องานสอนที่สอนไม่ครบคาบเรียนที่กำหนด ในแต่ละวิชาจึงอาจส่งผลกระทบต่อนักเรียน และนำไปถึงผู้ปกครองของนักเรียนในข้อสงสัย หลายสิ่งทีกล่าวมานี้ทำให้ครูเกิดสภาวะความเครียด แรงกดดัน ในรอบ ๆ ด้าน และในปัจจัยความเครียดของครูแต่ละคนที่ไม่เหมือนกันที่มาจากสภาวะครอบครัวของครูเอง หรือด้านมีปัญหากับผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน ที่มีข้อโต้แย้งเนื่องจากการบริหาร โรงเรียนต้องทำงานเป็นทีม ต้องอาศัยหลักการรับฟังความคิดเห็น เป็นต้น ส่วนเรื่องการอบรมพัฒนาศักยภาพครูนั้น เป็นเรื่องที่ดี แต่ทั้งนี้ ในสังกัดมีการจัดทำโครงการอย่างบ่อยมาก เป็นผลให้กระทบการเรียนของนักเรียน ยิ่งโรงเรียนรัฐบาลเป็นโรงเรียนในชนบทที่มีบุคลากรด้านครูน้อย จึงทำให้เด็กมีเวลาเรียนน้อยไป

ข้าราชการครูที่มีระดับชั้นการสอนแตกต่างกันนั้น มีความเครียดที่แตกต่างกัน ตามไปด้วย ซึ่งจากการศึกษาวิจัย พบว่า ครูในระดับชั้นมัธยมศึกษา มีความเครียดสูงที่สุด เนื่องจากการสอนและการดูแลนักเรียนในระหว่างอายุ 12-18 ปีนั้น เป็นเยาวชนที่มีกลุ่มเสี่ยงในการควบคุมพฤติกรรม เพราะนักเรียนเป็นอายุที่เป็นวัยรุ่นมีความอยากรู้อยากลอง เชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่และครูอาจารย์ ทั้งนี้ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) เป็นโรงเรียนรัฐบาลจะมีกลุ่มระดับบุคคลชั้นกลางลงมาส่งบุตรหลานเข้าเรียน และประกอบไปด้วย นักเรียนเป็นนักเรียนที่สภาวะพ่อแม่หย่าร้างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับตาและยาย จึงมีปัญหาเรื่องเด็กนักเรียนระดับมัธยมอยู่เรื่อย ๆ ทั้งนี้ครูต้องมีการอบรมอย่างทั่วถึง และนักเรียนที่ก้าวร้าวเป็นผลให้ครูเกิดความเครียด ในการดูแลอบรมสั่งสอน ส่วนระดับประถมศึกษาอยู่ในอันดับที่สองรองลงมา การอบรมและการทำการสอนเด็กระดับประถมศึกษานั้นไม่ค่อยมีผลความเครียดเท่าไร เนื่องจากนักเรียนระดับอายุ 6-12 ปีนั้น เป็นเด็กที่มีพัฒนาการอยากเรียนรู้ที่ฟังครูมากกว่าการก้าวร้าวเหมือนเด็กมัธยมซึ่งอาจจะชนในตามช่วงอายุตามวัยเท่านั้น ส่วนอันดับสามคือครูที่สอนระดับชั้นอนุบาลนั้นไม่ต่างจากระดับชั้นประถมเท่าไร เพราะการสอนและอบรมดูแลเด็กอนุบาลนั้นเป็นเด็กมีอายุ 3-6 ปี การดูแลต้องมีการดูแลเอาใจใส่มากกว่าเด็กโต มีการควบคุมได้ง่ายดูแลได้อย่างทั่วถึง เด็กเล็กนั้นจะกินนอนเป็นเวลาครูจะดูแลด้วยการพูดสอนมากกว่าการรับฟังเด็ก

ระยะเวลาปฏิบัติงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ผลจากการศึกษาวิจัย พบว่า ครูที่มีระยะเวลา การสอน 11 ปีขึ้นไป มีสภาวะความเครียดสูง กว่าระดับ 5 ปี-10 ปี และระยะเวลาปฏิบัติงาน 5 ปีนั้น มีสภาวะความเครียดน้อยสุด ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าการทำงานในตำแหน่งข้าราชการครูมาเป็นเวลานาน รู้สึกเบื่อหน่ายในงานด้านบริหารงานในหน้าที่ของแต่ละฝ่ายที่มีมากกว่างานด้านการสอนไม่เหมือนในการเป็นครูในสมัยก่อนที่มีการสอนเป็นหลักในระบบโรงเรียน ยุคสมัยเปลี่ยน ไปการทำงานนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงไป อายุมากขึ้นแต่ต้องมีการไปอบรมพัฒนาครูเสมือนครูที่บรรจุใหม่ ๆ

ส่วนระยะเวลาที่ปฏิบัติงานมาน้อยกว่า 5 ปีนั้น ยังตื่นเต้นในหน้าที่การงานยังอายุน้อยมีแรงผลักดัน ก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่อีกมากจึงมีสภาวะความเครียดที่น้อยกว่า

ปัจจัยความเครียดที่ศึกษาวิจัย พบว่า ในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานเป็นปัจจัย ด้านความเครียดที่อยู่ในระดับสูงสุด เนื่องจากลักษณะการทำงานของครูเป็นวัฒนธรรมในองค์กร มีความขัดแย้งสูงในด้านการทำงาน ชอบพอใจใครไม่พอใจใคร การอิจฉากัน การเกี่ยงงานกัน และ จบด้วยการติฉินนินทา รวมไปถึงเรื่องของการทำตำแหน่งเลื่อนขั้น นั่นคือผลประโยชน์ส่วนตัว จึงเกิดการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกันในเพื่อนร่วมงาน อันดับสองคือด้านลักษณะงานที่ทำ การทำงาน มีความเครียดที่เป็นปัจจัยที่เกิดจากมีงานหลายด้านให้รับผิดชอบ ไม่ว่าจะเป็นงานสอน งานบริหาร โรงเรียน การทำชั้นเรียนตำแหน่งหน้าที่การงาน การอบรมพัฒนาศักราชครู เป็นต้น อันดับสาม ด้านครอบครัว สังคมครอบครัวเป็นสิ่งที่เล็กและละเอียดอ่อนที่สุดการเอาใจใส่ครอบครัวการมีเวลา อยู่กับครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ ที่ครูอาจมีน้อยลงด้วยสภาวะการทำงานที่มากขึ้นก่อเกิดผล ความเครียดที่ตามมา มีเรื่องต้องคิดในงานจึงเกิดผลกระทบต่อการไม่มีเวลาให้คนในครอบครัว

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยเรื่อง ความเครียดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) สามารถนำมาใช้เป็น ฐานข้อมูลในการเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับพื้นที่ที่ผู้วิจัยทำการศึกษาดังนี้

1. จากผลการวิจัยรายชื่อในแต่ละด้าน ได้ชี้ให้เห็นได้ว่า ในมิติของความกดดันที่เกิดขึ้น จากความกดดันในตัวเอง โดยเฉพาะความตั้งใจในการมุ่งมั่นปฏิบัติงานเพื่อนำไปสู่สิ่งที่ดี และการคาดหวังต่อการปฏิบัติงานดังกล่าว อาจเกิดความไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ทำจะนำไปสู่สิ่งที่ดีได้ ซึ่งจะนำไปสู่ความเครียดได้

2. การบริหารงานที่ไม่สอดคล้องไปกับเวลาจนส่งผลต่อสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับข้าราชการครูในฐานะผู้ปฏิบัติ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. จากการวิจัยพบว่าครูส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงซึ่งมีภาวะ ต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของครูเป็นอย่างมากส่งผลให้การปฏิบัติงานของครูมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลที่ลดลง ผู้วิจัยขอเสนอแนะให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) พิจารณาลดภาระงานด้านบริหารให้กับครู ในเขตพื้นที่โดยการจัดสรร ตำแหน่งเจ้าหน้าที่เพื่อรับผิดชอบด้านการบริหาร โดยเฉพาะ เพื่อให้ครูมีภาวะความเครียดจาก ภาระงานที่ลดลงและสามารถทุ่มเทให้กับการสอนและนักเรียนได้อย่างเต็มที่

2. จากการวิจัย พบว่า ครูส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงซึ่งมีภาวะต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของครูเป็นอย่างมากส่งผลให้การปฏิบัติงานของครูมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลที่ลดลงผู้วิจัยขอเสนอแนะให้โรงเรียนแต่ละโรงเรียนจัดทำโครงการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ครูสามารถผ่อนคลายลดภาระของศาสนาเข้ามาใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

3. จากการวิจัย พบว่า มีครูที่มีระดับความเครียดสูงและระดับความเครียดรุนแรงรวมกันถึงกว่าร้อยละ 80 ผู้วิจัยขอเสนอแนะให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) จัดทำแนวโครงการนันทนาการต่าง ๆ ให้กับครู รวมทั้งเปิดโอกาสให้ครูได้มีโอกาสเข้าพบจิตแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยและหาทางป้องกันรักษาภาวะความเครียดนี้

#### **ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ**

1. จากการวิจัย พบว่า ครูที่มีระยะเวลาในการปฏิบัติงานสูงจะมีระดับความเครียดสูงตามไปด้วย ผู้วิจัยขอเสนอแนะให้โรงเรียนมีการจัดสรรหน้าที่การรับผิดชอบจากครูที่มีอายุงานสูงให้กับครูรุ่นใหม่ทั้งนี้เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระในการทำงานและเป็นการฝึกหัดบุคลากรของโรงเรียน ไปอีกทางหนึ่ง

2. จากการวิจัย พบว่า ครูมีภาวะความเครียด อยู่ในระดับสูงและรุนแรงรวมกันกว่าร้อยละ 80 อันเป็นผลมาจากปัจจัยความเครียดในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านเพื่อนร่วมงานผู้วิจัยขอเสนอแนะให้โรงเรียนจัดทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามัคคี และเข้าใจอันดีในหมู่ครูอาจารย์ เช่น จัดให้มีการถ่ายทอดประสบการณ์ของครูที่ประสบความสำเร็จในการทำชั้นวิทยฐานะให้แก่ครูท่านอื่น และส่งเสริมให้เกิดความสนับสนุนซึ่งกันและกันในหมู่คณะ ในการจัดทำผลงานด้านวิชาการเพื่อเป็นการเสริมสร้างความสามัคคีและลดความขัดแย้งภายใน โรงเรียน

#### **ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ**

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อทราบระดับภาวะความเครียดของครูในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) ผู้วิจัยขอเสนอแนะให้ทำการคัดเลือกครูที่มีสภาวะความเครียดที่สูงและรุนแรง ขึ้นมาเป็นกลุ่มตัวอย่างและใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อหาสาเหตุ ซึ่งจะได้ผลการศึกษาที่ละเอียดเพิ่มขึ้น

2. ในการวิจัยภาวะความเครียดของครูในครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มตัวแปรปัจจัยด้านเศรษฐกิจอาชีพ จำนวนสถานะหนี้สิน จำนวนเงินออม จำนวนรายรับรายจ่าย ของข้าราชการครูเข้ามาในการศึกษาเพิ่มขึ้นด้วย



## บรรณานุกรม

- กรมตรวจบัญชีสหกรณ์. (2555). ข้อมูลหนี้สินข้าราชการ. วันที่ค้นข้อมูล 30 ธันวาคม 2555, เข้าถึง ได้จาก [www.cad.go.th](http://www.cad.go.th)
- กรมตรวจสอบบัญชีสหกรณ์ออมทรัพย์ครู. (2554). ผลการประเมินภาระหนี้สินของสมาชิกครูในระบบสหกรณ์. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร.
- กรมสุขภาพจิต. (2539). รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตัวเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2). สมุทรปราการ: โรงพิมพ์ทีคอม.
- \_\_\_\_\_. (2540). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กระทรวงสาธารณสุข.
- \_\_\_\_\_. (2542). รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตัวเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. สมุทรปราการ: โรงพิมพ์ทีคอม.
- จันทวรรณ ปิยวัฒน์. (2534). วิธีการจัดการความเครียด. กรุงเทพฯ: แสงศิลป์การพิมพ์.
- จิรพรรณ คชสวัสดิ์. (2535). การศึกษาความคิดเห็นของครู อาจารย์เกี่ยวกับบทบาทการปฏิบัติจริงและบทบาทที่คาดหวังของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษา เขตการศึกษา 5 ในการนิเทศการศึกษาภายในโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จุฑามาศ คล้ายทอง. (2545). ความเครียดในการปฏิบัติงานของราชการสำนักงานเลขาธิการนายกรัฐมนตรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขารัฐศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูทิศย์ ปานปรีชา. (2531). อารมณ์ ความเครียดและการปรับตัว (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2534). ความเครียด, จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทศพล บุญธรรม. (2547). ภาวะความเครียดจากการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานครปฐมเขต 1. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ทิวา หอมสวาสดี. (2543). ความเครียดของครูในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ธงชัย สันติวงษ์. (2526). การบริหารงานบุคคล. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ธีรศักดิ์ อัครบวร. (2527). สังคมวิทยา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- ธีรศักดิ์ อัครบวร. (2542). *ความเป็นครู*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ก.พลพิมพ์ (1996).
- นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). *ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ, สาขาการแพทย์แผนไทย, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- ปฏิมากร ชาญประโคน. (2543). *ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดบุรีรัมย์*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาหลักสูตรและการเรียนการสอน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- แผนการจัดการเรียนรู้. (2551). กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรการศึกษา. (2547). วันที่ค้นข้อมูล 30 ธันวาคม 2555, เข้าถึงได้จาก [www.thailandlawyercenter.com/index.php](http://www.thailandlawyercenter.com/index.php)
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภัทรพร สุขบุญย. (2541). *สาเหตุจากความเครียด*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- มนตรี จุฬาวฒนทล. (2543). *รายงานการวิจัยเอกสารเรื่องนโยบายการผลิตและพัฒนาครู*. กรุงเทพฯ: พรักหวานกราฟฟิค.
- รักษนก โสภาศิต. (2542). *การมีส่วนร่วมและความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการจัดการอาชีวศึกษาของโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนในจังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาหลักสูตรและการนิเทศ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- เรียม ศรีทอง. (2542). *จิตวิทยาสังคมการบริหาร*. กรุงเทพฯ: บพิตรการพิมพ์.
- วลัยลักษณ์ พิริยะสุรวงษ์. (2532). *ความเครียดและสุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: บั๊กแบงก์.
- \_\_\_\_\_. (2543). *แผนพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มูลนิธิสวดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- วิทยา นาควัชระ. (2534). *ความเครียดจากการทำงาน*. การไฟฟ้าฝ่ายผลิต. (2556, มกราคม). ข่าว กฟผ. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง.
- วิลาวลัย วังศรีหิรัญ. (2536). *ความเครียดของนิสิตปริญญาตรีวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2. (2555). *ข้าราชการครู*. วันที่ค้นข้อมูล 30 ธันวาคม 2555. เข้าถึงได้จาก [www.chon2.go.th](http://www.chon2.go.th)

สำนักงานคณะกรรมการขั้นพื้นฐาน. (2554 ก). *คู่มือปฏิบัติงานของข้าราชการครู*. นนทบุรี:

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา.

\_\_\_\_\_. (2554 ข). *ลักษณะครู*. วันที่ค้นข้อมูล 30 ธันวาคม 2555, เข้าถึงได้จาก [www.obec.go.th](http://www.obec.go.th)

สุดแสง หมั่นราม. (2554). *ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาการบริหารการศึกษา, สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ, มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์.

สุภา สุกุลเงิน. (2545). *ประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่ของกำนัน ใหญ่บ้านหลังการจัดตั้งองค์การบริหารส่วนตำบล ในที่สนะของกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน: ศึกษาเฉพาะกรณีอำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขารัฐศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล. (2551). *แนวทางพัฒนาคุณภาพระบบบริการสุขภาพจิตและจิตเวชสำหรับโรงพยาบาลศูนย์*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์พระธรรมขันธ์ 95.

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิกา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540).

*รายงานการวิจัยการสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง*. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.

แสงระวี ชูพานิชย์สกุล. (2542). *พฤติกรรมบุคคลในองค์กรเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: สารมวลชน.

อรุณ รักธรรม. (2538). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย ฉบับปรับปรุงล่าสุด*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล.

อัมพร โอตระกูล. (2530). *จิตวิทยาสังคมประยุกต์*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

\_\_\_\_\_. (2538). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์นำอักษรการพิมพ์.

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2541). *เคล็ดลับคลายเครียด. หมอชาวบ้าน, 1, 20*.

โอภาส เจริญเชื้อ. (2542). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาเขตการศึกษา 1 จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

Allport, G. W. (1937). *Personality: A Psychological Interpretation*. New York: Holt.

Breakwell, G. M. (1990). *The Marshall Cavendish Human Behavior Encyclopaedia of Personal Relationships : Coping with Change*. New York,: Marshall Cavendish.

Broom, L., & Selnick, P. M. (1977). *Sociology*. New York: Harper & Row.

Cohen, B. J. (1979). *Introduction to Sociology*. New York: McGraw-Hill.

Cooper, C. L., & Davidson, M. (1987). Sources of stress at work and their relation to stressors in non-working environments. In R. Kalimo, M. A. El-Batawi, & C. L. Cooper (Eds.). *Psychological factors at work and their relation to health* (pp.99-123). Geneva: World Health Organization.

Cooper, C. L., & Marshall, J. M. (1976). Occupational source of stress. *Journal of Occupational Psychology*, 2, 495.

Lazarus, R. S. (1971). *The Concepts of Stress and Disease*. London: Oxford University Press.

\_\_\_\_\_. (1997). *Research in Education* (3<sup>rd</sup> ed.). New Jersey: Prentice-Hall.

ภาคผนวก

### แบบสอบถาม

เรื่อง ความเครียดในการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)

\* แบบสอบถามของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับและนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษา  
เท่านั้น

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  $\surd$  ลงในช่อง ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับสถานภาพของท่าน

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1. เพศ                      | 5. สถานภาพ                   |
| ( ) 1. ชาย                  | ( ) 1. โสด                   |
| ( ) 2. หญิง                 | ( ) 2. สมรส                  |
|                             | ( ) 3. หย่าร้าง/ หม้าย       |
| 2. อายุ                     | 6. รายได้/ ค่าครองชีพ        |
| ( ) 1. ต่ำกว่า 35 ปี        | ( ) 1. น้อยกว่า 15,000 บาท   |
| ( ) 2. 35-45 ปี             | ( ) 2. 15,001 บาท-25,000 บาท |
| ( ) 3. 46 ปีขึ้นไป          | ( ) 3. 25,001 บาท-35,000 บาท |
|                             | ( ) 4. 35,001 บาทขึ้นไป      |
| 3. ระดับชั้นการสอน          | 7. ภาระหนี้สิน               |
| ( ) 1. ระดับชั้นอนุบาลศึกษา | ( ) 1. มีภาระหนี้สิน         |
| ( ) 2. ระดับชั้นประถมศึกษา  | ( ) 2. ไม่มีภาระหนี้สิน      |
| ( ) 3. ระดับชั้นมัธยมศึกษา  |                              |
| 4. ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน  | 8. ภูมิลำเนา                 |
| ( ) 1. น้อยกว่า 5 ปี        | ( ) 1. อยู่ในจังหวัดชลบุรี   |
| ( ) 2. 5 ปี-10 ปี           | ( ) 2. อยู่จังหวัดอื่น       |
| ( ) 3. 11 ปีขึ้นไป          | ระบุจังหวัด.....             |

## ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

**คำชี้แจง** ให้ท่านอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ใน ข้อใดเกิดขึ้นกับตัวท่านให้ประเมินว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) ตามที่ท่านประเมินโดย

- คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด  
 คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดน้อย  
 คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง  
 คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก  
 คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	ลักษณะความเครียด	ระดับความเครียด				
		รู้สึก เครียด มากที่สุด	รู้สึก เครียด มาก	รู้สึก เครียด ปานกลาง	รู้สึก เครียด น้อย	ไม่รู้สึก เครียด
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					

ข้อที่	ลักษณะความเครียด	ระดับความเครียด				
		รู้สึก เครียด มากที่สุด	รู้สึก เครียด มาก	รู้สึก เครียด ปานกลาง	รู้สึก เครียด น้อย	ไม่รู้สึก เครียด
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					

### ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความทางซ้ายมือ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือ ตามระดับความรู้สึกกังวลใจ ไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือวุ่นวานใจ ที่ทำให้เกิดความเครียด

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด	ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
<b>1. ด้านลักษณะงานที่ทำ</b>				
1.1 งานที่ท่านรับผิดชอบมีมากเกินไป				
1.2 ท่านรู้สึกว่ามีการประชุมอบรมสัมมนา ค่อนข้างมาก				
1.3 ท่านไม่มีความชำนาญในงานที่รับผิดชอบ				
1.4 ท่านต้องทำงานตามวิธีที่กำหนดมาให้ทั้งๆ ที่สามารถทำได้ด้วยวิธีอื่นที่ดีกว่านี้				
1.5 ท่านรู้สึกว่างานที่รับผิดชอบไปไม่ถึงเป้าหมาย				
1.6 ท่านต้องเร่งทำงานเพื่อให้เสร็จทันเวลา				
1.7 ท่านมีงานเร่งด่วนหรือโครงการพิเศษ แทรกเข้ามาอยู่เสมอ				



ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด	ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
<b>2. ด้านสภาพแวดล้อม</b>				
2.1 ท่านมีความเบื่อหน่ายกับสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน				
2.2 ความเหมาะสมของที่ตั้งห้องปฏิบัติงาน				
2.3 สภาพโรงเรียนไม่เอื้อต่อการพัฒนางาน				
2.4 ท่านคิดว่าสภาพแวดล้อมที่ทำงานยังต้องปรับปรุงอีกมาก				
2.5 สถานที่ทำงานมีมลภาวะมาก เช่น เสียง กลิ่น ฝุ่น ละออง				
2.6 สภาพแวดล้อมอยู่ในลักษณะเสี่ยงภัย ล่อแหลมต่ออันตราย				
2.8 ที่ทำงานอยู่ห่างไกลจากที่พัก				
<b>3. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน</b>				
3.1 เพื่อนร่วมงานไม่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนในการปฏิบัติงาน				
3.2 ท่านรู้สึกว่าการแข่งขันกันในหมู่เพื่อนร่วมงานตลอดเวลา				
3.3 ท่านรู้สึกไม่พอใจเมื่อได้รับทราบว่าผู้ร่วมงานกล่าวถึงท่านในทางที่ไม่ดี				
3.4 ท่านรู้สึกไม่สบายใจเนื่องจากผู้ร่วมงานเกิดความขัดแย้งแบ่งพรรคแบ่งพวกกันเอง				
3.6 ท่านรู้สึกรำคาญใจที่ผู้บังคับบัญชาไม่ปฏิบัติตาม กฎ ระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียนและทางราชการ				
3.7 เพื่อนร่วมงานในหน่วยงานไม่ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในหน้าที่				

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด	ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
<b>4. ด้านผู้บังคับบัญชา</b>				
4.1 ท่านไม่สามารถปฏิบัติงานตามสายการบังคับบัญชาได้อย่างถูกต้อง				
4.2 ผู้บังคับบัญชามอบหมายงานโดยไม่พิจารณาตามความสามารถของท่าน				
4.3 ผู้บังคับบัญชาให้ความสนใจในการปฏิบัติงานไม่เท่าเทียมกัน				
4.4 ผู้บังคับบัญชาตัดสินใจผิดพลาดเพราะเชื่อเหตุผลของกลุ่มบุคคลที่ขาดประสบการณ์หรือชอบพอเป็นพิเศษ				
4.5 ผู้บังคับบัญชาตัดสินใจกระทำการใด ๆ โดยไม่คำนึงถึงความเต็มใจของลูกน้อง				
4.6 ผู้บังคับบัญชาควบคุมการปฏิบัติงานมากเกินไป				
4.7 ผู้บังคับบัญชาใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลในการปฏิบัติงาน				
4.8 ผู้บังคับบัญชามักจะไม่ปรึกษาหารือเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน				
4.9 ผู้บังคับบัญชาไม่ส่งเสริมให้ลูกน้องมีความก้าวหน้าและมีการพัฒนาตัวเอง				
<b>5. ด้านครอบครัว</b>				
5.1 มีความขัดแย้งกับคนหนึ่งในครอบครัว				
5.2 มีความลำบากใจในการที่จะทำในสิ่งที่ครอบครัวต้องการ				
5.3 มีปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย				

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด	ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
5.4 มีปัญหาเรื่องการเงิน เช่น เงินไม่พอใช้หนี้สิน				
5.5 มีปัญหาเรื่องบุตร หรือบุคคลในการดูแล				
5.6 ครอบครัวมีความขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน				
<b>6. ด้านความกดดันภายในตัวเอง</b>				
6.1 ท่านตั้งมาตรฐานและเป้าหมายการทำงานของตัวเองไว้สูงเกินไป				
6.2 ท่านกลัวว่าจะถูกคนอื่นเห็นว่าท่านไม่มีความสามารถหรือผิดหวังในตัวท่าน				
6.3 ท่านรู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม				
6.4 ท่านมองเห็นตัวเองว่าไม่ได้ความไม่มีค่า				
6.5 ท่านคาดหวังในการพิจารณาความดี ความชอบ				
6.6 ท่านมีความต้องการอยู่ในใจแต่ยังไม่ได้บรรลุความต้องการได้				
6.7 ท่านไม่สามารถบริหารตัวเอง บริหารเวลาและดูแลสุขภาพตัวเอง				
6.8 ท่านมีความตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการทำงานเป็นอย่างดี แต่ท่านก็ไม่แน่ใจว่ามีความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่หรือไม่				
6.9 ท่านไม่แน่ใจว่าทำดีจะได้ดีเสมอไป				

\*\*\*\*\* ขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงในความร่วมมือนี้อีกครั้ง \*\*\*\*\*