

แนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

อรรถกฤษ ฝ่องคณะ

งานนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

กลุ่มวิชาการบริหารทรัพยากรมนุษย์

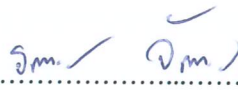
วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา

เมษายน 2560


ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

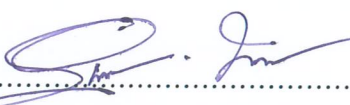
อาจารย์ผู้ควบคุมงานนิพนธ์และคณะกรรมการสอบงานนิพนธ์ได้พิจารณางานนิพนธ์
ของ อรรถกฤษ ฝ่องคณะ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมงานนิพนธ์


.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(อาจารย์ ดร.รชฎ จันทรน้อย)

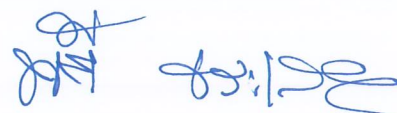
คณะกรรมการสอบงานนิพนธ์


.....ประธาน
(อาจารย์ ดร.รชฎ จันทรน้อย)


.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.อุษณากร ทาวะระมย์)


.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.กฤษฎา นันทเพ็ชร)

วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจอนุมัติให้รับงานนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีวิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนิชย์ ธาระเสนา)

วันที่...10...เดือน.....เมษายน.....พ.ศ....2560.....

กิตติกรรมประกาศ

งานนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเนื่องจากได้รับความกรุณาให้คำปรึกษาและแนะนำแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างดีจาก ดร.รชฎ จันทร์น้อย ซึ่งเป็นอาจารย์ผู้ควบคุมงานนิพนธ์ ทำให้ผู้วิจัยได้รับแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้และประสบการณ์ในการทำงานนิพนธ์ในครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านดังปรากฏชื่อในงานนิพนธ์ฉบับนี้ ที่ให้ความกรุณาในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ครู โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ที่อำนวยความสะดวกและให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม

ขอขอบพระคุณครอบครัว ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจที่สำคัญอย่างยิ่งในการทำงานนิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์จากงานนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูคุณเวทิตาแต่บุพการีบูรพาจารย์ ที่ได้อบรมสั่งสอนทำให้บรรลุผลสำเร็จมาจนบัดนี้

อรรถกฤษ ฝ่องคณะ

58930022: กลุ่มวิชา: การบริหารทรัพยากรมนุษย์; ปร.ม. (การบริหารทรัพยากรมนุษย์)

คำสำคัญ: ครู/ โรงเรียน/ ความเครียด/ สาเหตุของความเครียด/ แนวทางการจัดการความเครียด

อรรถกถา ผ่องคณะ: แนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียน

เศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ (SOLVING GUIDELINES FOR STRESS PROBLEMS AMONG TEACHERS IN SETSATIAN SCHOOL UNDER THE ROYAL PATRONAGE)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: รชฎ จันทรน้อย, Ph.D. 69 หน้า. ปี พ.ศ. 2560.

การวิจัยเรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ 2) เพื่อศึกษาสาเหตุปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ 3) เพื่อศึกษาแนวทางแก้ไขปัญหาคความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ประชากรได้แก่ครูจำนวน 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม ซึ่งค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .98 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ มีระดับความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยมีความเครียดด้านร่างกายมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านจิตใจ และด้าน พฤติกรรม สาเหตุความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ มีสาเหตุจากปัจจัย ด้านลักษณะงานมากที่สุด รองลงมาคือ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยการเงิน ส่วนแนวทางการแก้ไข ปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ พบว่า มีแนวทางการแก้ไข ปัญหาความเครียด ส่วนใหญ่เป็นการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เรียงตามความถี่ ได้แก่ การฟังเพลง ดูโทรทัศน์ นอนหลับพักผ่อน ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ พูดคุยกับบุคคลอื่น นั่งสมาธิ เดินช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้า ทำจิตใจให้มีความสุข ดูภาพยนตร์ เล่นเกมใน โทรศัพท์มือถือ ปฏิบัติธรรม ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ และปลูกต้นไม้ และการจัดการ ความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ได้แก่ การหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เครียด การจัดการความเครียด ทางอ้อม ได้แก่ การรับประทานอาหาร และดื่มสุรา

58930022: MAJOR: HUMAN RESOURCES ADMINISTRATION; M.P.A.

(HUMAN RESOURCES ADMINISTRATION)

KEYWORDS : TEACHERS/ STRESS/ CAUSES OF STRESS/ GUIDELINES FOR STRESS
MANAGEMENT

ATTAKRICH PHONGKANA: SOLVING GUIDELINES FOR STRESS PROBLEMS
AMONG TEACHERS IN SETSATIAN SCHOOL UNDER THE ROYAL PATRONAGE.

ADVISOR : RACHATA CHANNOI, Ph.D. 69 P. 2017.

The purpose of this study was threefold. First, it aimed at examining a level of stress among teachers working for Setsatian School under the Royal Patronage. Also, this study intended to investigate the causes of stress among these teachers. The third purpose was to examine the solving guidelines for stress problems of these teachers. The population was 35 teachers working for Setsatian School under the Royal Patronage. The instrument used to collect the data was a questionnaire with a level of reliability of .98. A statistical program, including means, percentage, and standard deviation, was administered for data analysis.

The results of the study revealed that the teachers working for Setsatian School under the Royal Patronage had a high level of stress. Specifically, they rated the physical stress at the highest, followed by mental and behavioral stress. The causes of stress among these teachers was due to the type of work which was rated the highest, followed by personal factors, and financial reasons. Regarding solving guidelines for stress problems, the subjects dealt with it by managing their emotion. This included listening to songs which was rated the highest, followed by watching T.V., sleeping, visiting natural places, chatting with other people, mediating, shopping, being happy, watching movies, playing games on mobile phones, practicing drama, exercising, reading, growing plants, respectively. Also, they dealt with their stress problems, such as avoiding things that causes stress. Finally, the subjects managed their stress indirectly. This included eating and drinking alcoholic drinks.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ซ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดที่เกี่ยวกับความเครียด.....	7
ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
ประชากร.....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	28
การสร้างเครื่องมือวิจัย.....	29
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	29
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
เกณฑ์การแปลผล.....	31
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
ลำดับขั้นในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	49
สรุปผลการวิจัย.....	49
อภิปรายผล.....	52
ข้อเสนอแนะ.....	56
บรรณานุกรม.....	58
ภาคผนวก.....	61
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	69

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ข้อมูลทั่วไปของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ตำแหน่ง รายได้ต่อเดือน และประสบการณ์การทำงาน.....	35
2	ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ระดับ และอันดับ ในการแปลผลระดับความเครียดของครู ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์	37
3	ค่าเฉลี่ย และอันดับ ความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ เปรียบเทียบรายด้าน	37
4	ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ระดับ และอันดับ ความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ด้านร่างกาย.....	38
5	ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ระดับ และอันดับ ความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ด้านจิตใจ.....	39
6	ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ระดับ และอันดับ ความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ด้านพฤติกรรม.....	40
7	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวม.....	41
8	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ด้านปัจจัยส่วนบุคคล.....	42
9	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ด้านปัจจัยการเงิน	43
10	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ด้านปัจจัยครอบครัว.....	43
11	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ปัจจัยด้านลักษณะงาน.....	44
12	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน...	45
13	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา...	46

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
14	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ปัจจัยด้านองค์กร.....	47
15	สรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการจัดการความเครียด ของครูในโรงเรียน เศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์	48

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ครูเป็นอาชีพหนึ่งที่มีความเครียด อันเนื่องมาจากสังคมในปัจจุบันนั้นอยู่กันอย่างแออัด ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ทั้งปัญหาการจราจรติดขัดทำให้เดินทางไม่สะดวก ปัญหามลพิษ เกิดการแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ (ชูทิศย์ ปานปรีชา, 2529 อ้างถึงใน พรพิทักษ์ คำม่วน, 2551, หน้า 23) นอกจากนี้ ยังมีปัญหาในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็น การขัดแย้งในครอบครัว เพราะที่ไม่มีเวลาพบปะพูดคุยหรือทำกิจกรรมร่วมกัน ตลอดจนปัญหา ด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากครุมีรายได้น้อยกว่าจากเงินเดือน แต่มีรายจ่ายหลายอย่าง เช่น ค่าใช้จ่าย ในการผ่อนบ้าน ผ่อนรถ และภาษีสังคม เช่น งานแต่ง งานศพ เป็นต้น ทำให้ครูเกิดปัญหาหนี้สิน (พิสัย ประภัสสร, 2538 อ้างถึงใน นนทพร พิลาวุฒิ, 2557) ซึ่งพบว่า ครูมีหนี้สินเฉลี่ยต่อคนสูงถึง 1.6 ล้านบาท (กรมตรวจบัญชีสหกรณ์, 2558) และที่เป็นปัญหาสำคัญคือ ปัญหาจากการทำงาน ซึ่งตามหน้าที่ ครูมีหน้าที่ในการอบรมสั่งสอนศิษย์ให้เป็นผู้มีความรู้ มีความสามารถ เป็นคนดีของ สังคม มีคุณธรรมและจริยธรรม อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (พิสัย ประภัสสร, 2538 อ้างถึงใน นนทพร พิลาวุฒิ, 2557) นอกจากนี้แล้ว ครูต้องทำหน้าที่อื่นด้วย เช่น งานฝ่ายต่าง ๆ งานกิจกรรม โครงการ การประเมิน การจัดเตรียมการต้อนรับผู้มาเยี่ยมชม โรงเรียน เป็นต้น ครูหลายคนใช้เวลา หลังเลิกงานทำงานต่อจนดึกทำให้ไม่มีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ ซึ่งถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอสุขภาพกาย ก็จะเสื่อมโทรมและจะทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรมตามไปด้วย ส่งผลทำให้เกิดความเครียด (ทวีป อภิสัทธ์, 2532 อ้างถึงใน นนทพร พิลาวุฒิ, 2557)

ความเครียดมีความสำคัญเพราะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกรู้สึก (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2554) ซึ่งตามธรรมชาติ ของคนแล้วนั้น สามารถที่จะปรับตัวกับความเครียดได้แต่ถ้าความเครียดมีการเพิ่มขึ้นและเป็นระยะ เวลานาน ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ร่างกายเกิดความแปรปรวนผิดปกติ เช่น รู้สึกอ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกกำลังกายก็ตาม ภูมิคุ้มกันลดต่ำทำให้เป็นหวัดได้ง่าย เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง ความดันโลหิตสูง ท้องอืด แผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น และส่งผลทางจิตใจ ทำให้ชีวิต ไม่มีความสุข หงุดหงิด อารมณ์เสื่อง่าย จิตใจไม่เบิกบาน คิดฟุ้งซ่าน นอนไม่หลับ (ชูทิศย์ ปานปรีชา, 2529 อ้างถึงใน พรพิทักษ์ คำม่วน, 2551) และพฤติกรรมที่ผิดปกติไป เช่น ดิสุรา ดินทุหรือ อารมณ์ รุนแรง มีพฤติกรรมก้าวร้าว ความอดทนต่ำ ชอบโต้เถียง ชอบตำหนิผู้อื่น หรือฆ่าตัวตายในที่สุด

(จุฬามาศ แหนจอ, 2559) ซึ่งการที่ครูมีความเครียดนั้นส่งผลกระทบต่อการทำงาน โดยด้านร่างกายนั้น การที่มีอาการป่วยจากความเครียดอาจทำให้ไม่สามารถมาสอนหนังสือได้ ลางานบ่อยส่งผลกระทบต่อนักเรียนที่อาจเสียเวลาเรียนในเวลานั้น ๆ ไป ซึ่งบางครั้งไม่สามารถจัดหาครูมาสอนแทนได้ ในด้านจิตใจนั้น ครูไม่มีใจในการสอนเนื่องจากมีความกังวลในใจ ไม่มีเตรียมการสอนที่ดีมา ทำให้การสอนนั้นไม่มีคุณภาพ และเกิดผลกระทบต่อเนื่องแก่นักเรียนที่ไม่ได้รับความรู้จากครูเท่าที่ควร มีผลต่อผลการเรียนของนักเรียนในอนาคต หรือการแสดงออกทางพฤติกรรมจากความเครียดของครูอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของนักเรียนหรือการลอกเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่ดี ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชา เกิดการทะเลาะ การขัดแย้งกัน กระทบต่องานต่าง ๆ อาจทำให้โรงเรียนได้รับความเสียหายไม่ว่าจะเป็นการร้องเรียนจากผู้ปกครอง การตำหนิจากผู้บริหารระดับสูง และความไม่เชื่อมั่นจากสังคมอีกด้วย จะเห็นได้ว่าผลกระทบจากความเครียดนั้นไม่ได้ส่งผลแค่คนเพียงคนเดียวแต่ยังส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่น องค์กร หรือประเทศชาติได้

การจัดการความเครียดมีความสำคัญ เพราะจะช่วยให้บุคคลที่มีความเครียดนั้นมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ซึ่งถ้าสุขภาพจิตดีแล้ว อารมณ์ และพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี สุขภาพกายก็จะดีตามไปด้วย สำหรับวิธีการจัดการความเครียดมีหลายวิธีขึ้นอยู่กับปัญหาและสถานการณ์ ทั้งการจัดการกับปัญหาโดยการเผชิญหน้าหรือการหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เครียด อย่างไรก็ตาม ควรจัดการกับอารมณ์ของตัวเองควบคู่ไปด้วย ซึ่งอาจการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ทำให้เครียด ปล่อยวางจากสิ่งต่าง ๆ การทำสมาธิ การหาคนรับฟัง พยายามหลีกเลี่ยงความเครียด และให้ใช้วิธีการปรับตัวให้เข้ากับความคิดและยอมรับความเครียด โดยการยอมรับที่จะอยู่กับความเครียด ปรับเปลี่ยนทัศนคติ มองโลกในแง่ดี และระบายกับคนอื่น ๆ ซึ่งก็ช่วยบรรเทาความเครียดลงได้ (สมภพ เรื่องตระกูล, 2547)

ถ้าครูสามารถจัดการกับความเครียดของตนได้นั้น ผลที่ได้สำหรับตนเองนั้นจะทำให้มีบุคลิกภาพดีขึ้น หน้าตาสดชื่นเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี มีสติสมาธิ มีการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่ดีขึ้น สุขภาพร่างกายแข็งแรง การทำงานก็จะมีประสิทธิภาพสามารถทำงานได้อย่างเต็มความสามารถ มีแรงจูงใจและมีความกระตือรือร้นในการทำงาน ส่วนในบทบาทหน้าที่ครูนั้นก็จะสามารถปฏิบัติงานได้ตามมาตรฐานวิชาชีพครูได้ เช่น ในเรื่องของการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ จะคำนึงถึงนักเรียนมากขึ้น มีความเมตตา ความหวังดีต่อนักเรียน มีแรงจูงใจมุ่งมั่นที่จะพัฒนานักเรียน ครูก็จะพยายามอย่างเต็มความสามารถ ทำงานเต็มศักยภาพ เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการช่วยให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพดีขึ้น สามารถคิดค้นสื่อ นวัตกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ได้ในด้านพฤติกรรม ก็สามารถที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียน

ในการแสดงออกทั้งทางด้าน กริยา วาจา ที่สุภาพเรียบร้อย การแต่งกายที่ถูกระเบียบ ถูกกาลเทศะ และนักเรียนก็จะเกิดความศรัทธาในตัวครู

จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ เพื่อที่จะหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูทั้งในเรื่องส่วนตัว และในเรื่องของการทำงาน ทั้งนี้เพื่อให้ตัวของครูเองนั้นมีวิธีการจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสมและผู้บริหารโรงเรียนนั้นใช้เป็นแนวทางในการบริหารบุคลากรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์
2. เพื่อศึกษาสาเหตุปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์
3. เพื่อศึกษาแนวทางแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร

ในพระราชูปถัมภ์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารโรงเรียนในการเสริมสร้างความสุขในการทำงานของครู
2. ผลของการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูในการจัดการความเครียด

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งประเด็นในการสำรวจ ประกอบด้วย สาเหตุของความเครียด ผลของความเครียดทั้งผลทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล คือ ร่างกาย และจิตใจ ปัจจัยภายนอกบุคคล คือ การเงิน ครอบครัว ลักษณะงาน สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา และองค์กร พัฒนามาจากงานวิจัยของ พรพิทักษ์ คำม่วน (2551; กิตติมา แก้วบุญ, 2555; ภาณุมาศ พฤกษ์ชาติ, 2556; อุดมลักษณ์ เมฆวานิชย์, 2556; ทศนีย์ ทุมกึ่ง, 2557; นนทพร พิลาวุฒิ, 2557)

ความเครียดของครู พัฒนามาจากงานวิจัยของ พรพิทักษ์ คำม่วน (2551; กิตติมา แก้วบุญ, 2555; ภาณุมาศ พฤกษ์ชาติ, 2556; อุดมลักษณ์ เมฆวานิชย์, 2556; ทศนีย์ ทุมกึ่ง, 2557; นนทพร พิลาวุฒิ, 2557) และแนวทางในการจัดการความเครียดของครู

1. สาเหตุของความเครียดครู
 - 1.1 บีบอัดส่วนบุคคล ได้แก่ ร่างกาย และจิตใจ
 - 1.2 บีบอัดภายนอกบุคคล ได้แก่ การเงิน ครอบครัว ลักษณะงาน สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา และองค์กร
2. ความเครียด
 - 2.1 ด้านร่างกาย
 - 2.2 ด้านจิตใจ
 - 2.3 ด้านพฤติกรรม
3. แนวทางในการจัดการความเครียด

ขอบเขตการวิจัย

1. ด้านเนื้อหา ในการวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาสาเหตุของความเครียด และความเครียดในด้านต่าง ๆ ของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาความเครียด
2. ด้านประชากร เป็นครูโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ จำนวนทั้งหมด 35 คน
2. ด้านสถานที่ โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์
3. ระยะเวลาดำเนินการ เดือนธันวาคม พ.ศ. 2559-เดือนเมษายน พ.ศ. 2560

นิยามศัพท์เฉพาะ

ครู หมายถึง บุคคลที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ให้แก่นักเรียนในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านวิชาการ คุณธรรมจริยธรรม ด้านอาชีพ ด้านการให้คำปรึกษาให้กับนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

ภาระงานที่รับผิดชอบ หมายถึง งานต่าง ๆ ของครู เช่น งานสอน งานโครงการ งานบริหารงานฝ่ายต่าง ๆ งานกิจกรรม งานส่งเสริมอาชีพ งานที่ปรึกษา และงานอื่น ๆ ซึ่งแต่ละงานนั้นเป็นงานที่มีความยาก ความกดดัน และมีระยะเวลากำหนด

สาเหตุของความเครียด

1. สาเหตุของความเครียด หมายถึง ภัยคุกคาม เหตุการณ์ หรือสิ่งที่กระตุ้นทำให้เกิดความเครียด ทั้งจากภายในตัวบุคคล ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความแข็งแรงของร่างกาย การเจ็บป่วย บุคลิกภาพส่วนบุคคล และจากภายนอกบุคคล ทั้งในเรื่องของการเงิน ครอบครัว ลักษณะงาน สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา และองค์กร

2. สาเหตุของความเครียดด้านร่างกาย หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากความอ่อนแอหรือไม่สมบูรณ์ ของร่างกาย เช่น การมีโรคประจำตัว การพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น
3. สาเหตุของความเครียดด้านจิตใจ หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากบุคลิกภาพส่วนบุคคล อุปนิสัยส่วนบุคคล อารมณ์ส่วนบุคคลที่ไม่ดี เช่น มาตรฐานสูง เจ้าระเบียบ หงุดหงิดง่าย คิดมาก เป็นต้น รวมทั้งความขัดแย้งในใจหรือความลังเลใจในการคิด การทำหรือเลือกสิ่งต่าง ๆ
4. สาเหตุความเครียดด้านการเงิน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากปัญหาทางการเงิน ภาระค่าใช้จ่ายสูง รายรับไม่พอกับรายจ่าย ทำให้ต้องกู้เงินกลายเป็นหนี้สิน
5. สาเหตุความเครียดด้านครอบครัว หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากปัญหาภายในครอบครัว เช่น การทะเลาะกัน ทำให้รู้สึกวิตกกังวล คิดมาก โกรธ ซึ่งทำให้เกิดความเครียดได้
6. สาเหตุความเครียดด้านลักษณะงาน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากงานที่รับผิดชอบในที่ทำงาน เช่น งานมากเกินไป งานมีความเร่งด่วน งานมีความยาก เป็นต้น
7. สาเหตุความเครียดด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อนร่วมงาน เช่น การขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน การถูกนิทาว่าร้ายจากเพื่อนร่วมงาน การไม่ให้ความร่วมมือของเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น
8. สาเหตุความเครียดด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับผู้บังคับบัญชา เช่น การขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชา ความไม่ยุติธรรมของผู้บังคับบัญชา การไม่ได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา เป็นต้น
9. สาเหตุความเครียดด้านองค์กร หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่อยู่ภายในองค์กร ทั้งโครงสร้างการบริหาร นโยบาย สิ่งอำนวยความสะดวก และงบประมาณขององค์กร
ความเครียดในด้านต่าง ๆ
 1. ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน ถูกคุกคาม หรือถูกกระตุ้น จากภัยคุกคาม สามารถแบ่งได้เป็น ความเครียดด้านร่างกาย ความเครียดด้านจิตใจ และความเครียดด้านพฤติกรรม
 2. ความเครียดด้านร่างกาย หมายถึง การเกิดปฏิกิริยาของร่างกายต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ และแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ มึนงง ปวดท้อง เป็นต้น
 3. ความเครียดด้านจิตใจ หมายถึง ภาวะของอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อความเครียด เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด เป็นต้น

4. ความเครียดด้านพฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่มีภาวะความเครียดสะสม ซึ่งการแสดงออกนั้น เป็นการแสดงที่ผิดไปจากปกติ เช่น มักแสดงอาการโกรธ เก็บตัว ชอบอยู่คนเดียว ไม่อยากพบปะผู้คน เป็นต้น

แนวทางในการจัดการความเครียด หมายถึง วิธีการของแต่ละบุคคลที่ทำให้ตนเองนั้นสามารถที่จะลด แก้ไข หรือกำจัดความเครียดให้ออกไปจากตัวบุคคลนั้น ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดที่เกิดจากสาเหตุจากตัวบุคคล หรือสาเหตุจากภายนอกบุคคลก็ตาม

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาคความเครียดของครูใน โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ผู้ศึกษาได้ศึกษา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดที่เกี่ยวกับความเครียด
 - 1.1 ความหมายของความเครียด
 - 1.2 ชนิดของความเครียด
 - 1.3 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด
 - 1.4 การตอบสนองต่อความเครียด
 - 1.5 ระดับของความเครียด
 - 1.6 การประเมินความเครียด
 - 1.7 ผลกระทบจากความเครียด
 - 1.8 การจัดการความเครียด
2. ข้อมูลทั่วไปของ โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดที่เกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

จากการศึกษาเกี่ยวกับความหมายของความเครียด Selye (1956 อ้างถึงใน ทศนีย์ ทุมกิ่ง, 2557) ได้กล่าวสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2542 อ้างถึงใน กิตติมา แก้วบุญ, 2555) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน ถูกคุกคาม หรือถูกกระตุ้น จากปัจจัยภายนอก เช่น สังคม การทำงาน เหตุการณ์ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน และปัจจัยภายใน เช่น ทัศนคติส่วนบุคคล ความต้องการส่วนบุคคล รวมทั้งการประเมินจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตว่าสิ่งที่เข้ามานั้น จะเป็นภัยต่อร่างกายและจิตใจมากน้อยเพียงใด สอดคล้องกับ นิภาภรณ์ บุญยประวีตร (2541 อ้างถึงใน นนทพร พิลาวุฒิ, 2557) ได้กล่าวว่า ความเครียดส่งผลให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงหรือตอบสนองต่อสิ่ง ๆ นั้น ซึ่งเป็นกลไกการป้องกันตัวอย่างหนึ่งของร่างกาย ทำให้บุคคลนั้น ๆ เกิดการแสดงออกทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม ขณะที่โรงพยาบาลสวนปรุง (2542 อ้างถึงใน

อุดมลักษณ์ เมฆวานิชย์, 2556) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ความกดดันที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดนั้น จะเพิ่มขึ้นในขณะที่บุคคลนั้นพยายามที่จะหาทางต่อสู้หรือปรับเปลี่ยนเพื่อรับมือกับความเครียด

ชนิดของความเครียด

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับชนิดของความเครียด สามารถแบ่งชนิดของความเครียดได้ ดังนี้

1. แบ่งตามระยะเวลา

Miller and Keane (1983 อ้างถึงใน นนทพร พิลาวุฒิ, 2557) ได้แบ่งไว้ 2 ระยะ ดังนี้

1.1 ความเครียดระยะสั้น หรือ ความเครียดชนิดเฉียบพลัน คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีทันใด จากสถานการณ์หรือสิ่งคุกคามที่พบ เช่น การเกิดอุบัติเหตุ การเกิดเสียงดัง อากาศเย็น หรือร้อน ความหิว เป็นต้น ซึ่งความเครียดระยะสั้นนี้ร่างกายสามารถปรับเข้าสู่สภาวะปกติได้เอง โดยใช้เวลาไม่นาน

1.2 ความเครียดระยะยาว หรือ ความเครียดต่อเนื่อง คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานซึ่งมีความรุนแรงมากกว่าความเครียดระยะสั้น เช่น ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในการทำงาน ปัญหาทางด้านการเงิน ปัญหาการเจ็บป่วยหรือโรคเรื้อรัง ความเหงา ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นต้น โดยระยะเวลาของความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล อาจเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี หรือบางรายอาจจะนานเป็นปี

2. แบ่งตามสาเหตุของการเกิด

Selye (1956 อ้างถึงใน นนทพร พิลาวุฒิ, 2557) กล่าวไว้ซึ่งสอดคล้องกับ Dubrin (1990 อ้างถึงใน ทศนีย์ ทุมกิง, 2557) ที่กล่าวไว้เกี่ยวกับการแบ่งชนิดความเครียดตามสาเหตุของการเกิดไว้ ดังนี้

2.1 ความเครียดที่เกิดจากความทุกข์ คือ ความเครียดที่เกิดแล้วทำให้บุคคลนั้น ๆ เกิดความไม่สบายใจ อึดอัดใจ คับข้องใจ ซึ่งเป็นสถานการณ์ของความทุกข์ เช่น การตกงาน เกิดความเครียดจนปวดศีรษะ การถูกคนรักบอกลาก เป็นต้น

2.2 ความเครียดที่เกิดจากความสุข เป็นความเครียดที่คนส่วนใหญ่นึกไม่ถึง เป็นลักษณะของเหตุการณ์ที่ทำให้มีความสุขอย่างกะทันหัน เช่น การแต่งงานซึ่งคืนก่อนวันแต่งงาน อาจตื่นเต้นจนเครียดแล้วนอนไม่หลับ เพราะเกิดอาการตื่นเต้น ซึ่งความเครียดมีประโยชน์มาก ถ้าอยู่ในระดับที่เหมาะสม โดยความเครียดที่มีความสุขจะเป็นความเครียดเชิงสร้างสรรค์ทำให้การทำงานมีความคิดสร้างสรรค์ ได้งานที่มีคุณภาพ

3. แบ่งตามแหล่งที่เกิด

Engel (1962 อ้างถึงใน นนทพร พิลาวุฒิ, 2557) กล่าวไว้ซึ่งสอดคล้องกับ Miller and Keane (1972 อ้างถึงใน ภาณุมาศ พฤษชาติ, 2556) ที่กล่าวไว้เกี่ยวกับชนิดของความเครียดที่แบ่งตามแหล่งที่เกิดไว้ ดังนี้

3.1 ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย คือ ความเครียดที่เกิดจากสิ่งคุกคามมากระทบร่างกาย และส่งผลไปกระตุ้นระบบภายใน เช่น เสียงที่ดังเกินไป ความเย็นหรือความร้อนที่มากเกินไป เป็นต้น

3.2 ความเครียดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ คือ กระบวนการทางจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งสามารถเกิดได้จากตัวบุคคลเองหรือสิ่งแวดล้อมภายนอกก็ได้ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความขัดแย้ง หรือความไม่พอใจจากการกระทำของบุคคลอื่น เป็นต้น

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

จากการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น สามารถแบ่งปัจจัยของความเครียดออกเป็น 4 ปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

1.1 ด้านร่างกาย

1.1.1 อาการป่วยและโรคประจำตัว กรมสุขภาพจิต (2555) กล่าวไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ ชูติศย์ ปานปรีชา (2529 อ้างถึงใน พรพิทักษ์ คำม่วน, 2551) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีอาการป่วยหรือโรคประจำตัวมักมีปัญหาความเครียดเนื่องจากร่างกายกับจิตใจนั้นมีความเกี่ยวข้องกัน เมื่อมีอาการป่วยจะส่งผลทำให้จิตใจเครียด เช่น การได้รับการผ่าตัดมาใหม่ทำให้เกิดการเจ็บแผล หรือการเป็นโรคร้ายแรง เช่น การเป็นโรคมะเร็งซึ่งไปส่งผลทำให้ผู้ป่วยมีความวิตกกังวลและเกิดความเครียดได้

1.1.2 การรับประทานอาหารไม่เพียงพอ ทำให้เกิดการหิว ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ เมื่อไม่มีสารอาหารที่ให้พลังงาน ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและเกิดความเครียดได้ในที่สุด (ชูติศย์ ปานปรีชา, 2529 อ้างถึงใน พรพิทักษ์ คำม่วน, 2551)

1.1.3 ความเหนื่อยล้าและการพักผ่อนไม่เพียงพอ การที่ร่างกายผ่านการใช้งานหนักติดต่อกัน ๆ นั้น ตามปกติต้องการ การผ่อนคลาย พักผ่อน นอนหลับ แต่การฝืนร่างกายนั้นทำให้เกิดการอ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ และเกิดความเครียดตามมาได้ (โสภา มุกสิโก, 2544 อ้างถึงใน นนทพร พิลาวุฒิ, 2557)

1.2 ด้านจิตใจและอารมณ์

1.2.1 บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจัง ผู้ที่มีบุคลิกภาพประเภทนี้เป็นคนที่มีมาตรฐานสูง ต้องการความสมบูรณ์แบบในทุกสิ่งทุกอย่างมากเกินไป (โสภา มุกสิโก, 2544 อ้างถึงใน

นันทพร พิลาวุฒิ, 2557) สอดคล้องกับ ทฤษฎีเหตุผล และอารมณ์ของ Albert Allis อธิบายว่า บุคคลมักมีกลุ่มของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และทำให้ตนเองพ่ายแพ้ต่อชีวิต บุคคล และเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นผลทำให้เกิดความเครียดในชีวิตเพิ่มมากขึ้น ซึ่งหากมีความเชื่อเหล่านี้มากเกินไป จะทำให้มีความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ และส่งผลทางจิตใจและอารมณ์ในที่สุด บุคลิกภาพประเภทนี้ เช่น เป็นคนเจ้าระเบียบ ต้องทำตามกฎเกณฑ์ทุกอย่างมักไม่ชอบเห็นผู้อื่นฝ่าฝืนกฎ การทำงานต้องทำเอง เนื่องจากผู้อื่นทำไม่ถูกใจ ชอบทำงานแข่งกับเวลา เป็นต้น

1.2.2 บุคลิกภาพทางอารมณ์ส่วนตัวที่ไม่ดีทุกชนิด เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย ใจร้อน วิตกกังวลตลอดเวลา คิดมากหรือคิดล่วงหน้า ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง กล่าวหาสิ่งที่ทำจะผิดพลาด ไม่ถูกต้อง มีความเศร้า เก็บปัญหาเอาไว้กับตัวเองเพียงคนเดียว เป็นต้น (สุทธิชัย ปานปรีชา, 2529 อ้างถึงใน ภาณุมาศ พฤกษชาติ, 2556)

1.2.3 ความรู้สึกที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ความรู้สึกสูญเสียไม่ว่าจะเป็นคนรักหรือสิ่งของต่าง ๆ ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต ความรู้สึกหมดหวัง ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมเพื่อไม่ให้เกิดขึ้นได้ (สุทธิชัย ปานปรีชา, 2531 อ้างถึงใน อุดมลักษณ์ เมฆาวณิชย์, 2556)

1.2.4 ความขัดแย้งภายในจิตใจ คือ สภาวะที่บุคคลต้องตัดสินใจเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีความลังเลใจต่อสิ่ง ๆ นั้น โดย Lewin (1951 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอ, 2559) ได้แบ่งความขัดแย้งในใจ ดังนี้

1.2.4.1 ความขัดแย้งแบบเข้าหา-เข้าหา (Approach-approach conflict) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าประสงค์ที่พึงพอใจสองอย่างในเวลาเดียวกัน ซึ่งเป้าประสงค์ทั้งสองอย่างมีลักษณะที่ดี และมีคุณค่าพอ ๆ กัน

1.2.4.2 ความขัดแย้งแบบหลีกเลี่ยง-หลีกเลี่ยง (Avoidance-avoidance conflict) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าประสงค์ที่ไม่พึงพอใจอย่างใดอย่างหนึ่งจากทางเลือกที่ไม่พึงพอใจ

1.2.4.3 ความขัดแย้งแบบเข้าหา-หลีกเลี่ยง (Approach-avoidance conflict) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับเป้าประสงค์ที่มีลักษณะน่าพึงพอใจ และไม่น่าพึงพอใจในเวลาเดียวกัน เป้าประสงค์เช่นนี้ จะทำให้เกิดความรู้สึกที่อยากเข้าหา และหลีกเลี่ยงในเวลาเดียวกัน

2. ปัจจัยภายนอกบุคคล

2.1 ปัจจัยทางการเงิน

ปัจจัยทางการเงินนั้น พิมลพรรณ สุวรรณโณ (2531 อ้างถึงใน กิตติมา แก้วบุญ, 2555) กล่าวไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ สนั่น เถาชาติ (2551 อ้างถึงใน ภาณุมาศ พฤกษชาติ, 2556)

ที่กล่าวว่า การขาดความสมดุลระหว่างรายรับและรายจ่าย ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ง่าย เมื่อเงินไม่พอทำให้ต้องกู้ยืมเงินแล้วกลายเป็นหนี้ หลายคนใช้จ่ายฟุ่มเฟือย บางคนใช้จ่ายเงินมากกว่าเงินที่สะสมไว้ ต้องรู้จักจัดสรรรายรับและรายจ่าย ซึ่งการมีปัญหาด้านการเงินนั้นทำให้เกิดความเครียด เพราะเงินคือสิ่งที่จำเป็นในชีวิต

2.2 ปัจจัยการทำงาน

สำหรับปัจจัยการทำงานนั้น ทวีป อภิสัทธ์ (2532 อ้างถึงใน ภาณุมาศ พลฤษชาติ, 2556 หน้า 18) กล่าวว่าไว้ซึ่งสอดคล้องกับ Cartwright and Cooper (1997 อ้างถึงใน ทศนีย์ ทุมกึ่ง, 2557) กล่าวว่าไว้ ดังนี้

2.2.1 ความเครียดจากสภาพการทำงาน

2.2.1.1 งานมากเกินไป คือ งานที่มีมากเกินไปที่บุคลากรจะสามารถทำให้เสร็จได้ตามตามกำหนดเวลา ทำให้เกิดความกดดันในการทำงาน พักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายอ่อนเพลีย

2.2.1.2 งานที่มีความยาก คือ งานที่มีความยากและจำเป็นต้องใช้ความสามารถค่อนข้างสูงในการทำงาน อาจใช้สมาธิ ความคิด ใช้สมองในการวิเคราะห์ เป็นงานที่มีความซับซ้อนหรือเป็นงานที่ยากเกินความสามารถที่บุคคลนั้น ๆ จะทำได้

2.2.1.3 งานที่น่าเบื่อ ซ้ำซาก จำเจ คือ งานที่ไม่มีการกระตุ้นจิตใจของคนทำซ้ำ ๆ เหมือนเดิมในทุก ๆ วัน ไม่มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ในการทำงาน จนในที่สุดบุคคลจะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายและหมดความหมายในที่สุด

2.2.1.4 งานที่รับผิดชอบไม่ชัดเจน คือ การที่บุคคลไม่ทราบถึงวัตถุประสงค์ของงาน ความรับผิดชอบของตนเอง รวมทั้งความคาดหวังจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน เนื่องจากไม่มีการชี้แจงอย่างชัดเจนให้ทราบ ทำให้เกิดการสับสน เกิดความวิตกกังวล มีความเครียดสูงและขาดแรงจูงใจในการทำงาน

2.2.2 ความเครียดจากสัมพันธภาพในที่ทำงาน

2.2.2.1 การเอาใจใส่จากผู้บังคับบัญชา คือ ผู้บังคับบัญชาที่ดีควรเอาใจใส่ผู้ใต้บังคับบัญชาทั้งในเรื่องของการทำงานและเรื่องส่วนตัว ซึ่งจะทำให้ผู้ใต้บังคับบัญชาเกิดความเคารพ ความไว้วางใจ ลดความกดดันในการทำงาน

2.2.2.2 การได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา คือ การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนจะทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อใจ มีคุณค่า รู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญขององค์กร แต่ถ้าบุคคลไม่ได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา จะทำให้บุคคลนี้ถึงความก้าวหน้าในอาชีพ เกิดความรู้สึกขาดแรงจูงใจ ท้อแท้ ไม่อยากพัฒนาตัวเอง เกิดความเครียด และอาจลาออกในที่สุด

2.2.2.3 การแสดงความคิดเห็นและการยอมรับความคิดเห็น คือ

การที่ผู้บังคับบัญชาเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นในการทำงาน เพื่อรับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะใหม่ ๆ หากผู้ปฏิบัติงานไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็น หรือมีแต่ผู้บังคับบัญชาไม่ยอมรับฟัง ก็จะทำให้เกิดความคับข้องใจ และมีผลกระทบในการปฏิบัติงานได้

2.2.2.4 ความยุติธรรมจากผู้บังคับบัญชา คือ ผู้บังคับบัญชาจะต้องปฏิบัติกับ

ผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างเท่าเทียมกัน ไม่เล่นพรรคเล่นพวก ถ้าไม่ได้รับความยุติธรรมจะทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ หดกำลังใจ และเกิดความเครียดในการทำงาน

2.2.2.5 การร่วมมือกันในการทำงาน คือ ในการทำงานต้องมีการประสานกับ

บุคคลอื่นเพื่อให้งานนั้นสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ถ้าขาดความร่วมมือจะทำให้เกิดความเครียดจากงานนั้น ๆ ได้

จะกล่าวได้ว่าสัมพันธภาพที่ไม่ดี คือ การที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีจะเกิดความรู้สึกทางอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งความหงุดหงิด ความวิตกกังวล ความเครียด ซึ่งถ้าความเครียดจากสัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมงาน ซึ่งถ้าสัมพันธภาพไม่ดีนั้นจะทำให้เกิดความไว้วางใจ ความช่วยเหลือเกื้อกูลต่ำ และการที่สัมพันธภาพระหว่างบุคคลไม่ดีจะทำให้มีความรู้สึกอคติต่อกัน ไม่ยอมรับความคิดเห็น ไม่ยอมรับผลงาน เกิดการแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน ขาดการประสานร่วมมือกัน เกิดเป็นความขัดแย้ง

2.2.3 ความเครียดจากปัจจัยภายในองค์กร

2.2.3.1 นโยบายที่เคร่งครัด คือ การที่องค์กรมีนโยบายที่เคร่งครัดจะทำให้

บุคลากรรู้สึกอึดอัด เกิดความกดดันในการทำงาน

2.2.3.2 นโยบายที่ไม่ชัดเจน คือ การที่องค์กรนั้น ๆ มีนโยบายที่ขาด

ความชัดเจนจะทำให้บุคลากรเกิดความสับสนในการทำงาน ไม่รู้ว่าสิ่งที่ทำอยู่ในถูกต้องหรือไม่ ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

2.2.3.3 ความก้าวหน้าในอาชีพ คือ บุคคลที่ทำงานย่อมหวังที่จะมี

ความก้าวหน้าในอาชีพ มีตำแหน่งที่สูงขึ้น มีเงินเดือนที่มากขึ้น แต่ถ้าในองค์กรนั้นมีกลั่นแกล้งกัน มีการวิ่งเต้น เล่นพรรคเล่นพวกให้ได้ตำแหน่งที่สูงขึ้น หรือไม่ให้ออกสไลด์นั้น จะทำให้บุคคลที่ปฏิบัติงานดีมาตลอดรู้สึกน้อยใจและเกิดความเครียดทางอารมณ์ได้

2.2.3.4 ความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง เช่น เปลี่ยนหัวหน้าใหม่ เปลี่ยน

ขั้นตอนการทำงานใหม่ เปลี่ยนตำแหน่งงานใหม่ เป็นต้น

การตอบสนองต่อความเครียด

Selye (1976 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2559) กล่าวว่า โดยปกติแล้วเวลาที่บุคคลไม่มีความเครียด อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายจะทำงานอยู่ในสภาวะสมดุล แต่หากบุคคลเกิดความเครียด ร่างกายจะเสียสภาวะสมดุล ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ และชีวเคมีเพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวในการรักษาสมดุลของร่างกายไว้ได้ ซึ่งการตอบสนองนั้น ได้แก่

1. การตอบสนองทางด้านการคิดและการรับรู้ คือ เมื่อบุคคลรู้สึกว่าคุณค่าจากภัยคุกคาม หรือมีความเครียดร่างกายจะสร้างกลไกการป้องกันตัวเองเพื่อลดความเครียด และขจัดสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดออกไป แบ่งได้ ดังนี้

1.1 การหลีกเลี่ยง และหลีกเลี่ยง ซึ่งเป็นกลไกการป้องกันตัวที่พบในบุคคลส่วนใหญ่มากที่สุด เกิดจากที่บุคคลเกิดความนึกคิด หรือรับรู้เหตุการณ์ในลักษณะที่เข้าข้างตัวเอง ปฏิเสธต่อสิ่งที่เกิดขึ้น พยายามที่จะบิดเบือน เนื่องจากเหตุการณ์นั้นไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ ซึ่งกระบวนการนึกคิด หรือการรับรู้เหล่านี้ เป็นความพยายามที่จะจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าว การแปลความหมายที่ผิดพลาด การหนีจากความจริงของปัญหา หรือการบิดเบือน สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการนึกคิดและกระบวนการรับรู้ของบุคคลที่เกี่ยวข้อง

1.2 การยอมรับ และการเผชิญกับความเครียด คือ การที่บุคคลพยายามหาสาเหตุหาวิธีการ หรือการแก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อที่จะลดความเครียด รวมทั้งการเพิ่มความอดทนเพิ่มความเข้มแข็งของตนเองในการเผชิญกับความเครียด

1.3 การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด คือ การที่ไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงจากความเครียดได้ ควรที่จะต้องเรียนรู้ หาวิธีการจัดการความเครียดได้อย่างถูกต้อง เช่น การผ่อนคลาย การนำคำสอนหลักศาสนาเข้ามาใช้ และการปรึกษาจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา เป็นต้น

2. การตอบสนองทางด้านอารมณ์ และความรู้สึก สามารถแบ่งได้เป็น การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึก ดังนี้

2.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ เช่น บุคคลมีความกดดันและกระสับกระส่าย เป็นต้น

2.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึก เช่น รู้สึกโกรธ รู้สึกกลัว รู้สึกซึมเศร้า รู้สึกวิตกกังวล เป็นต้น

3. การตอบสนองทางด้านพฤติกรรม คือ ปฏิกริยาของร่างกายที่เตรียมพร้อมว่าจะสู้หรือหนี โดยแสดงพฤติกรรมออก เช่น สีหน้า ท่าทาง โดยสังเกตได้จาก การมีอาการสั่นของกล้ามเนื้อ การกระตุกจากความกลัว การพุดคิด ๆ ซัด ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม เช่น ขาดสมาธิ ก้าวร้าว แยกตัว เก็บตัว เป็นต้น

Lasarus (1997 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอน, 2559) ได้นำการตอบสนองต่อความเครียด ทั้ง 3 ด้านที่กล่าวมานั้น มาแบ่งกลุ่ม ดังนี้

3.1 กลุ่มที่ตอบสนองได้อย่างเหมาะสม คือ บุคคลจะตระหนักว่ากำลังอยู่ในภาวะที่มีความเครียด สามารถที่จะรับรู้ต่อสถานการณ์ และเข้าใจถึงความต้องการของตัวเองทั้งภายนอกและภายใน พร้อมรู้ถึงความสามารถของตัวเองในการจัดการกับความเครียด เช่น การผ่อนคลาย การปรับทัศนคติ มองโลกในแง่ดี การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นต้น

3.2 กลุ่มที่ตอบสนองอย่างไม่เหมาะสม คือ พฤติกรรมของบุคคลที่หลีกเลี่ยงสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด และคาดการณ์แต่สิ่งเลวร้าย เช่น การดื่มสุรา การใช้ยาเสพติด การแยกตัวออกจากสังคม เป็นต้น ซึ่งภายหลังจะมีผลเสียเพิ่มมากขึ้นต่อชีวิตตัวเอง ทำให้เกิดการเจ็บป่วย เกิดโรคอื่น ๆ ได้

4. การตอบสนองทางสรีระ หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดนั้น ร่างกายจะมีการตอบสนองทางสรีระ เช่น กระตุ้นการทำงานของระบบหัวใจ และหลอดเลือด ให้สูบฉีดเร็วและแรงขึ้น เพิ่มระดับน้ำตาลในกระแสเลือด และกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันเพื่อให้ร่างกายปรับตัวต่อความเครียด และกลับเข้าสู่ภาวะปกติ หากบุคคลมีความเครียดที่เรื้อรังเป็นระยะเวลานาน จะทำให้ร่างกายอ่อนล้า หรือระบบการทำงานของอวัยวะภายในล้มเหลว เป็นเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ ปวดไมเกรน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ระดับของความเครียด

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับระดับของความเครียด Frain and Valiga (1979 อ้างถึงใน ปวีตรา ลากละมูล, 2557) ได้กล่าวสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2540 อ้างถึงใน วิไลลักษณ์ พงษ์ไธษา, 2555) และจากแบบประเมินความเครียดสวนปรง (SPST-20) พัฒนาโดย นายแพทย์ สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ จากโรงพยาบาลสวนปรง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สร้างขึ้นมาเพื่อวัดความเครียดโดยให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง แล้วให้เครื่องหมายในช่องนั้น ๆ ตามความเป็นจริงที่สุด และนำคะแนนรวมที่ได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ระดับความเครียดที่กำหนดไว้ (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, ปรีทรรศ ศิลปกิจ และวนิดา พุ่มไพศาลชัย, 2540) โดยแบ่งระดับของความเครียด ได้เป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ คือ ความเครียดในระดับที่ปกติ เป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ไม่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต โดยที่บางครั้งเกิดขึ้นโดยไม่รู้สึกรู้สึกร่างกายสามารถปรับตัวได้เอง เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียง

เล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายอ่อนคลา ความเครียดในระดับนี้มีประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

2. ความเครียดระดับปานกลาง คือ ความเครียดที่ทำให้บุคคลรู้สึกได้หรือมีปฏิกิริยาตอบสนอง เป็นความเครียดจากสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีการแสดงออกมาทางพฤติกรรม อารมณ์บ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจน ต้องใช้เวลาในการปรับตัว ซึ่งในภายหลังจะสามารถปรับตัวได้ ความเครียดระดับนี้เป็นความเครียดปกติ ยังไม่รุนแรงถึงขั้นทำให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย

3. ความเครียดระดับสูง คือ ความเครียดที่มีการแสดงออกของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างชัดเจน จากสิ่งคุกคาม สิ่งกระตุ้น หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดเป็นระยะเวลานาน ซึ่งร่างกายพยายามปรับตัวเพื่อกลับคืนสู่สภาวะปกติด้วยการทำให้ร่างกายเกิดความสงบ หรือรักษาสมดุล โดยร่างกายจะปรับภาวะความไม่สมดุลของระบบต่าง ๆ เช่น เพิ่มการสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค เพิ่มระดับของฮอร์โมน และน้ำตาลในกระแสเลือดให้สูงขึ้น เป็นต้น และจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ เจ็บหน้าอก มีอาการสั้น เป็นต้น ซึ่งอยู่ในเกณฑ์อันตราย ถ้าปล่อยไว้นานจะกลายเป็นความเครียดที่เรื้อรังไปสู่ในระดับที่รุนแรง ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และมีการเจ็บป่วย หากไม่สามารถจัดการกับความเครียดด้วยตัวเองได้ ควรปรึกษาจิตแพทย์เพื่อหาวิธีการแก้ไข

4. ความเครียดระดับรุนแรง คือ ความเครียดในระดับสูงที่เรื้อรังเป็นระยะเวลานาน ไม่สามารถที่จะแก้ไขหรือปรับตัวต่อความเครียดที่รุนแรง และเรื้อรังอีกต่อไปได้ ทำให้ร่างกายไม่สามารถรักษาภาวะสมดุลของระบบต่าง ๆ ให้คืนสู่สภาวะปกติได้ ซึ่งบุคคลจะเข้าสู่ภาวะหมดกำลังทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดอาการและโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ชีวิตไม่มีความสุข มีตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่ผิดพลาด คิดฟุ้งซ่าน ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ บางครั้งมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เช่น เอะอะ โวยวาย ขว้างปาสิ่งของต่าง ๆ ความเครียดในระดับนี้ส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดเป็นอย่างมาก ต้องรีบทำการรักษาโดยการไปพบจิตแพทย์โดยด่วนเพื่อรับการรักษา ถ้าปล่อยไว้อาจเป็น โรคทางจิตเวช หรือรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ในที่สุด

การประเมินความเครียด

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการประเมินความเครียด สมภพ เรืองตระกูล (2547) ได้กล่าวสอดคล้องกับ มรรยาท รุจิวิทย์ (2548; จุฑามาศ แหนจอห์น, 2559) ได้กล่าวหาว่าวิธีการประเมินความเครียดนั้นมี 3 วิธี คือ การประเมินโดยใช้แบบประเมินความเครียด การประเมินจากพฤติกรรม และการประเมินทางสรีระ ดังนี้

1. การประเมินโดยใช้แบบประเมินความเครียด ซึ่งจากการศึกษาแบบประเมินความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง (SPST-20) และแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิตพบว่า ผู้ที่มีความเครียดจะมีอาการดังต่อไปนี้

1.1 ด้านร่างกาย

- 1.1.1 อาการปวดศีรษะ
- 1.1.2 มึนงง เวียนศีรษะ
- 1.1.3 ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย ไหล่
- 1.1.4 ปวดหลัง
- 1.1.5 หัวใจเต้นแรง
- 1.1.6 เสียงสั่น ปากสั่น มือสั่น

1.2 ด้านจิตใจ

- 1.2.1 นอนไม่หลับ
- 1.2.2 รู้สึกหงุดหงิด ไร้ค่า ไร้ใจ ว่างเปล่า กังวลใจ
- 1.2.3 รู้สึกไม่อยากจะทำอะไร
- 1.2.4 ไม่อยากพบปะผู้คน
- 1.2.5 ไม่มีสมาธิ
- 1.2.6 รู้สึกเศร้า ไม่มีความสุข
- 1.2.7 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น ทำงานผิดพลาด

โดยการประเมินความเครียดนั้น ให้ผู้ประเมิน ประเมินจากอาการ พฤติกรรม และความรู้สึกของผู้ประเมินตามความเป็นจริงมากที่สุดแล้วทำการรวมคะแนนเพื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การประเมินที่กำหนด ตามระดับของคะแนน

2. การประเมินจากพฤติกรรม ผู้ที่มีความเครียดจะมีพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้

โดยการสังเกตจากความคิด คำพูด และการติดต่อสื่อสาร เช่น การถอนหายใจ แยกตัวจากสังคม สีหน้า แววตา น้ำเสียง เป็นต้น ซึ่งเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมาเป็นการสะท้อนความคิด จิตใจ และอารมณ์ ยกตัวอย่างระบบการเคลื่อนไหวใบหน้า (Facial action coding system) ของ Ekman and Friesen (1978; Ekman & Friesen, 1986) โดยประเมินความเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าและศีรษะ ซึ่งเป็นการทำงานจากเส้นประสาทคู่ที่ 7 และการเคลื่อนไหวของลูกตา ซึ่งเป็นการทำงานจากเส้นประสาทสมองคู่ที่ 3 ดังนี้

- 2.1 อารมณ์มีความรังเกียจ จะมีลักษณะของการขมขื่น และยกมุมปากขึ้น
- 2.2 อารมณ์มีความโกรธ จะมีลักษณะของการแหม้มปาก ข่นคิ้ว และตาขม็ง

- 2.3 อารมณ์มีความกลัว จะมีลักษณะของการยกคิ้ว หรือขมวดคิ้ว เปลือกตาบน มีการยกสูงขึ้นส่วนเปลือกตาล่างหดเกร็ง และริมฝีปากมีการดึงรั้งไปด้านหลัง
- 2.4 อารมณ์มีความเศร้า จะมีลักษณะของสายตาที่เลื่อนลอย มุมปากตก
- 2.5 อารมณ์มีความสุข จะมีการยิ้ม เห็นรอยตีนกา แก้มยกสูง มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบริเวณรอบ ๆ ดวงตา
- 2.6 อารมณ์ประหลาดใจ จะมีลักษณะของการอ้าปาก คิ้วจะยกสูงขึ้น และเบิกตากว้าง
3. การประเมินทางสรีระ เป็นการประเมินโดยวัดจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต การหดตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ เป็นต้น เป็นการประเมินโดยใช้ผู้เชี่ยวชาญ โดยปัจจุบันมีการสร้างและใช้เครื่องมือไบโอฟีดแบค (Biofeedback Instrument) เพื่อให้สามารถที่จะวัดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลกระทบจากความเครียด

ซูทิคซ์ ปานปริชา (2529 อ้างถึงใน ภาณุมาศ พฤษชาติ, 2556) ได้กล่าวว่า ความเครียด จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและชีวิตความเป็นอยู่ สอดคล้องกับ พสุ เดชะรินทร์ (2536 อ้างถึงใน นนทพร พิลาวุฒิ, 2557) ที่กล่าวว่า ความเครียดนั้นสามารถก่อเกิดปัญหากับบุคคลที่เกิดความเครียด ทั้งทางสุขภาพ จิตวิทยาได้ สอดคล้องกับ สมภพ เรื่องตระกูล (2547; จุฑามาศ แหนจอณ, 2559) ที่กล่าวว่า เมื่อเกิดความเครียดร่างกายและจิตใจจะมีการปรับตัวเพื่อให้เข้าสู่ภาวะปกติ ทำให้มีผลกระทบในด้านต่าง ๆ ตามมา ซึ่งสามารถแบ่งผลกระทบจากความเครียดได้ 5 ด้าน ดังนี้

1. ผลกระทบด้านร่างกาย

1.1 ผลกระทบด้านการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน

1.1.1 ผลกระทบต่อฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) จากต่อมหมวกไต

โดยปกติแล้วนั้นฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) จะผลิตจากต่อมหมวกไตส่วนนอก ทั้งในเวลากลางวันและเวลากลางคืน เพื่อทำหน้าที่ได้กับสิ่งที่ทำให้ร่างกายระคายเคืองจากฝุ่นละออง เช่น น้ำตาไหล และช่วยป้องกันการเกิดอาการหอบหืด ถ้าร่างกายมีความเครียดมากขึ้น ฮอร์โมนคอร์ติซอลก็จะหลั่งมากขึ้น ซึ่งหากมีความเครียดเรื้อรัง ระดับของฮอร์โมนคอร์ติซอลก็จะสูงตามไปด้วย ถ้าปล่อยให้อยู่ในระดับสูงไปนาน ๆ นั้น จะส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของบุคคลทำงานลดลง มีปัญหาเรื่องการนอนหลับ เป็นโรคทางจิตเวช มวลกล้ามเนื้อลดลง กระดูกเปราะ ระบบภูมิคุ้มกันทำงานน้อยลง มีผลต่อการป้องกันโรคต่าง ๆ ร่างกายอ่อนแอ ติดเชื้อ เจ็บป่วยง่ายขึ้น เช่น เป็นภูมิแพ้ ไข้หวัด มีระดับคอเลสเตอรอลไม่ดีสูง และระดับคอเลสเตอรอลดีต่ำ มีแก๊สในกระเพาะอาหารมาก เกิดแผลในกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ ระดับน้ำตาลในเลือดสูง กลายเป็น

โรคเบาหวาน ปวดศีรษะ ไมเกรน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด อาจเกิดอาการหัวใจล้มเหลว และทำให้เสียชีวิตได้

1.1.2 ผลกระทบต่อฮอร์โมนไทรอยด์ (Thyroid) จากต่อมไทรอยด์

โดยปกติแล้วฮอร์โมนไทรอยด์ทำหน้าที่ช่วยในการเผาผลาญ ทำให้การเผาผลาญเร็วขึ้น แต่ผู้ที่มีความเครียดแล้วมักจะใช้วิธีการรับประทานอาหารมาก ๆ หรือรับประทานจุบจิบ แล้วยังเป็นอาหารประเภทที่มีไขมันสูงด้วยแล้วนั้น จะส่งผลทำให้ร่างกายมีแคลอรีสูงเกินกว่าที่ต่อมไทรอยด์จะผลิตฮอร์โมนไทรอยด์ออกมาได้ทันกับการเผาผลาญอาหาร ส่งผลให้เกิดการสะสมของไขมัน ทำให้น้ำหนักขึ้นและเป็นโรคอ้วนได้

1.1.3 ผลกระทบต่อฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน (Endorphin)

โดยปกติแล้วฮอร์โมนเอ็นโดรฟินมีคุณสมบัติควบคุมอาการเจ็บปวด เมื่อมีความเครียดร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน เพื่อให้การผ่อนคลาย และลดอาการเจ็บปวด แต่ถ้ระดับของความเครียดสูงและเรื้อรังทำให้ระดับของฮอร์โมนเอ็นโดรฟินนั้นลดลง จึงทำให้เกิดอาการปวดต่าง ๆ ตามมา เช่น ปวดหลัง ไมเกรน ปวดศีรษะ เป็นต้น

1.1.4 ผลกระทบต่อฮอร์โมนเพศ

ความเครียดนั้นทำให้ฮอร์โมนเพศลดลง เพศชายอาจมีความล้มเหลวในการมีเพศสัมพันธ์หรือบางรายหลังเร็วเกินไป ส่วนเพศหญิงนั้นทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือล้มเหลวขณะมีเพศสัมพันธ์ นำมาซึ่งปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา อาจหย่าร้างกันได้

1.2 ผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

1.2.1 ผลกระทบต่อระบบย่อยอาหาร

เมื่อเกิดความเครียดจะทำให้ระบบย่อยอาหารนั้น หยุดทำงานชั่วคราว เพื่อให้เลือดหมุนเวียนไปเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย เช่น หัวใจ สมอง หลอดเลือด ปอด กล้ามเนื้อ และกระดูกอย่างรวดเร็ว เพื่อให้มีพลังกำลังในการต่อสู้กับสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดอย่างเต็มที่ เมื่อระบบย่อยอาหารหยุดทำงานต่อทางเดินอาหารจะปิด ไม่มีน้ำไหลลงไปในกระเพาะทำให้เกิดอาการปากแห้ง ร่างกายจะลดใช้พลังงานส่วนที่ไม่จำเป็น กระเพาะและลำไส้จะหยุดการเคลื่อนไหว หารับประทานอาหารมาก ๆ เพื่อลดความเครียดจะทำให้เป็นกรดไหลย้อน เจ็บแน่นหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืดได้

1.2.2 ผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในเลือด

การตอบสนองของร่างกายต่อความเครียดนั้น ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และอาจทำให้เป็นโรคเบาหวานได้ โดยผู้ป่วยเบาหวานต้องการอินซูลินจากตับอ่อน หรือ

จากการฉีดอินซูลิน เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในกระแสเลือดให้ปกติ หากผู้ป่วยเบาหวานเครียด แล้วรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง จะมีผลทำให้อาการอาจทรุดหนักได้เพราะตับอ่อนทำงานหนัก

1.2.3 ผลกระทบต่อหัวใจ

การที่บุคคลมีความเครียดนั้น หัวใจจะเต้นเร็วเพื่อเพิ่มความดันโลหิตให้สามารถสูบฉีดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ และปอด รวมทั้งเพิ่มจำนวนออกซิเจนในร่างกาย แต่ถ้าเกิดความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น โรคความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นผิดจังหวะ เป็นต้น

1.2.4 ผลกระทบต่อระบบหายใจ

เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะต้องการออกซิเจนมากขึ้น ร่างกายจะตอบสนองด้วยการหายใจเร็ว แรง และถี่ ๆ เพื่อนำออกซิเจนไปฟอกเลือดได้ดีขึ้น แต่หากความเครียดมีมากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะกลุ่มอาการหายใจมากเกินไป (Hyperventilation syndrome) ซึ่งความเครียดจะกระตุ้นระบบประสาท ทำให้เกิดอาการหายใจที่เร็วและแรงอย่างผิดปกติ และขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากปอดมากเกินไปทำให้ร่างกายเกิดภาวะเป็นด่าง (Respiratory syndrome) จะทำให้มีอาการมึน อาการชา วิงเวียนศีรษะ ตาลาย มือสั่น ซึ่งไม่มีอันตรายร้ายแรง

1.2.5 ผลกระทบต่อเลือด

ความเครียดทำให้เลือดข้นตัว เนื่องจากเม็ดเลือดแดง และเม็ดเลือดขาวถูกผลิตเพิ่มขึ้นจากไขกระดูก และจากการที่ม้ามบีบรัดตัวเอง เพื่อที่จะได้ฉีดเอาเม็ดเลือดที่ข้นตัว และสารอื่นที่ทำให้เลือดข้นตัว เพื่อนำออกซิเจนเข้าไปช่วยในการป้องกันการติดเชื้อ แต่ผลในทางลบคือการที่เลือดมีความข้น ทำให้เลือดหนืด ส่งผลให้อาจมีอาการหัวใจวาย และเลือดคั่งตัวได้ง่าย ซึ่งสามารถบรรเทาความข้นของเลือดได้โดยการดื่มน้ำบ่อย ๆ

2. ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์

2.1 ความเครียดทำให้จิตใจในหลุมุ่ไม่เบิกบาน หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย อารมณ์เสียบ่อย ครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข

2.2 ขาดสมาธิ ใจลอย ไม่มีความสนใจสิ่งรอบข้าง จะทำสิ่งใดก็จะซ้ำ การตัดสินใจไม่ดี ผิดพลาดง่าย เนื่องจากจิตครุ่นคิดอยู่กับปัญหาตลอดเวลา

2.3 นอนไม่หลับ เนื่องจากจิตใจไม่สงบ คิดฟุ้งซ่าน หรือวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา

3. ผลกระทบด้านพฤติกรรม

บุคคลจะมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น เก็บตัว มีความก้าวร้าว ชอบโต้เถียงผู้อื่น ชอบตำหนิผู้อื่น พร้อมทั้งทะเลาะกับผู้อื่นทุกเมื่อ ดึงผม กัดเล็บ ขว้างปาสิ่งของ

รวมทั้งการหาวิธีผ่อนคลายที่ไม่ถูกต้อง เช่น การติดสุรา ติดบุหรี่ การใช้สารเสพติด การเล่นเกม การพนัน หรือการก่อพฤติกรรมรุนแรงจนถึงขั้นฆ่าตัวตาย

4. ผลกระทบด้านการทำงาน

4.1 ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง งานที่ทำไม่มีคุณภาพ การตัดสินใจที่สำคัญอาจเกิดข้อผิดพลาดและสร้างความเสียหายแก่องค์กรได้

4.2 บุคคลเกิดความท้อถอย ความเบื่อหน่าย หรือยอมแพ้ต่อความเครียด อาจมีการลาป่วยหรือขาดงานบ่อย ส่งผลต่อองค์กรเนื่องจากงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา

4.3 ความเครียดทำให้เกิดทัศนคติ หรือความรู้สึกที่ไม่ดีต่อองค์กรได้ง่าย เช่น คิดว่าถูกเอาเปรียบจากองค์กร คิดว่าผู้บังคับบัญชาหาทางกลั่นแกล้ง เป็นต้น ซึ่งทำให้ความภักดีต่อองค์กรลดน้อยลง

4.4 เกิดการลางาน ขาดงาน เพราะภาวะจิตใจเกิดความเบื่อหน่ายไม่พร้อมที่จะทำงาน หรือมาจากอาการเจ็บป่วยทำให้ไม่สามารถที่จะมีทำงานได้

5. ผลกระทบด้านครอบครัว

5.1 ด้านชีวิตสมรส เช่น ทำให้เกิดการทะเลาะกัน การสื่อสารจะออกมาในลักษณะของการแสดงอารมณ์ ไม่สนใจคำขอร้องหรือความต้องการของอีกฝ่าย เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้เกิดการหย่าร้างตามมา เป็นผลทำให้บุคคลมีความเครียดมากขึ้นกว่าเดิม

5.2 ความรุนแรงในครอบครัว เช่น การมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวใช้กำลังทำร้ายคู่สมรส หรือเด็ก ซึ่งเป็นการสร้างบาดแผลทางจิตใจให้แก่เด็ก และมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กในอนาคต

การจัดการความเครียด

จากการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียด สามารถแบ่งการจัดการความเครียดได้เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

สำหรับการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา Lazarus (1976; 1984; 1985) อ้างถึงใน นิธิพันธุ์ บุญเพิ่ม, 2553) ได้กล่าวสอดคล้องกับ Folkman (1986 อ้างถึงใน นิธิพันธุ์ บุญเพิ่ม, 2553) ดังนี้

1.1 การเผชิญหน้ากับปัญหา เป็นการต่อสู้กับปัญหาหรือสิ่งที่เข้ามาคุกคาม โดยการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งทำให้สถานการณ์ที่เผชิญอยู่นั้นมีการเปลี่ยนแปลง

1.2 การวางแผนแก้ไขปัญหา เป็นการใช้ความพยายามในการหาแนวทางในการแก้ไข ปัญหา โดยการวิเคราะห์ปัญหา วางแผนการแก้ไขปัญหาและดำเนินตามแผนที่วางไว้ เพื่อกำจัดหรือลดสภาวะการคุกคาม

2. การจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

สำหรับการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ Lazarus (1976, 1984, 1985 อ้างถึงใน นิธิพันธุ์ บุญเพิ่ม, 2553) ได้กล่าวสอดคล้องกับ Folkman (1986 อ้างถึงใน นิธิพันธุ์ บุญเพิ่ม, 2553) ดังนี้

2.1 การหลีกเลี่ยงหรือการถอยห่าง เป็นความพยายามในการให้ความสำคัญกับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์น้อยลง โดยพยายามที่จะออกมาจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อเป็นการป้องกันตนเองจากสิ่งคุกคามที่เป็นสาเหตุของความเครียด เช่น การไม่พูดกับสามีในขณะที่มีความโกรธเพื่อลดการปะทะอารมณ์

2.2 การปล่อยวาง เป็นการมองปัญหาในแง่บวก ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น คิดว่ามีความหวัง คิดว่าทุกอย่างผ่านพ้นไปในอีกไม่นาน

2.3 การทำสมาธิ การทำสมาธิเป็นที่ยอมรับและง่ายต่อการปฏิบัติเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ โดยการทำสมาธินั้นจะช่วยเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ ความหงุดหงิด ความเศร้า ทำให้เกิดความมั่นคงในอารมณ์

2.4 การฝึกใจ สมภพ เรื่องตระกูล (2547) กล่าวว่า เป็นวิธีการฝึกหายใจที่มีคุณภาพ และให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไปเลี้ยงมากที่สุด โดยทั่วไปคนเราจะหายใจแบบตื้น ๆ เท่านั้น ซึ่งการควบคุมการหายใจให้เหมาะสมจะทำให้ระดับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้พอเหมาะ ประโยชน์คือ ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ความเครียดลดลง ลดอาการนอนไม่หลับ วิตกกังวล นอกจากนี้ยังช่วยในเรื่องของ โรคหอบหืด ภูมิแพ้ อีกด้วย โดยการฝึกหายใจแบ่งเป็น 2 แบบ ดังนี้

2.4.1 การหายใจด้วยกะบังลม คือ การหายใจเข้าออกโดยใช้กะบังลมเป็นสำคัญ

2.4.2 การหายใจแบบปราณะยามะ คือ การเพ่งสมาธิไปที่ลมหายใจเข้า ๆ ลึก ๆ อย่างสม่ำเสมอใช้การหายใจช่วยคลายกล้ามเนื้อที่ตึงแน่น

2.5 การแสดงอารมณ์ที่เก็บกดไว้ออกมา บุคคลที่มีความเครียดบางรายมีปัญหาในการแสดงอารมณ์หรือความรู้สึกไม่สบายใจออกมาได้แต่เก็บกดไว้ เกิดเป็นความเครียดเรื้อรัง โดยสามารถบรรเทาได้ด้วยการหาคนสนิทหรือจิตแพทย์ในการรับฟัง สิ่งที่อยู่ในใจได้ระบายออกมา

3. การจัดการความเครียดทางอ้อม

สำหรับการจัดการความเครียดทางอ้อม Lazarus (1976; 1984; 1985 อ้างถึงใน นิธิพันธุ์ บุญเพิ่ม, 2553) ได้กล่าวสอดคล้องกับ Folkman (1986 อ้างถึงใน นิธิพันธุ์ บุญเพิ่ม, 2553) ดังนี้

3.1 การใช้ยาต่าง ๆ ในการบรรเทาความเครียด

3.1.1 การใช้ยานอนหลับ

การใช้ยานอนหลับควรใช้ในระยะเวลาสั้น ๆ เนื่องจากการใช้ยาต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานจะทำให้การตอบสนองกับยาลดลงต้องเพิ่มขนาดยามากขึ้นเรื่อย ๆ และติดยานอนหลับ ซึ่งหากหยุดยาทันทีอาจมีอาการนอนไม่หลับ โดยการใช้ยานอนหลับในระยะยาวนั้น จะส่งผลให้การทำงานของสมองเสื่อมถอยลง โดยเฉพาะผู้สูงอายุเกิดทำให้เป็นโรคสมองเสื่อมได้ ซึ่งการใช้ยานอนหลับนั้นจำเป็นที่จะต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ เพราะการใช้ยาเกินขนาดจะออกฤทธิ์กดการทำงานของสมองที่ควบคุมการหายใจ และทำให้ระบบหายใจล้มเหลว ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิต นอกจากนี้ ยานอนหลับบางชนิดออกฤทธิ์เป็นระยะเวลานาน บางคนหลังจากตื่นนอนแล้วยังรู้สึกง่วงนอน อ่อนเพลีย หรือมึนงง ซึ่งทำให้มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายขึ้น หากต้องขับรถหรือทำงานกับเครื่องจักร เพราะฉะนั้นการใช้ยานอนหลับต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคตับ ไต และผู้สูงอายุ เพราะยาอาจสะสมในร่างกายได้มากขึ้น เกิดผลข้างเคียงได้มากกว่าปกติ นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยานอนหลับในหญิงตั้งครรภ์ให้นมบุตร ผู้ป่วยโรคปอด และผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ รวมถึงผู้ที่ใช้ยาออกฤทธิ์กดประสาท ส่วนที่ใช้ยานอนหลับควรงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด เนื่องจากแอลกอฮอล์จะไปเสริมฤทธิ์กัน อาจกดการหายใจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

3.2 การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารช่วยลดความเครียด

มรรยาท รุจิวิทย์ (2548) ได้กล่าวถึงสารอาหารที่ช่วยลดความเครียดไว้ ดังนี้

3.2.1 ทริปโตฟาน (Tryptophan)

ทริปโตฟานเป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย (Essential amino acid) แต่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นมาเองได้ จำเป็นต้องได้รับจากอาหารที่รับประทาน ทริปโตฟานสามารถแลกเปลี่ยนสารเคมีสื่อประสาท (Neurotransmitter) ที่เรียกว่า ซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งถ้าระดับของซีโรโทนินทั้งที่ในสมองลดลงจะทำให้เกิดอาการหงุดหงิด ซึมเศร้า ส่วนซีโรโทนินที่ไหลเวียนหลังนั้น จะทำหน้าที่ควบคุมการรับรู้ความเจ็บปวด ควรจะเพิ่มระดับของซีโรโทนินเพื่อลดความเจ็บปวด ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลาย โดยอาหารที่มีทริปโตฟาน เช่น กลัวยหอม นมพร่องมันเนย เมล็ดทานตะวัน พักทอง สาหร่ายทะเล เป็นต้น

3.2.2 วิตามินบี 6

เนื่องจากว่า วิตามินบี 6 นั้น มีความจำเป็นในการสร้างซีโรโทนิน จากกรดอะมิโนที่เรียกว่าทริปโตฟาน ซึ่งช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันและสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งอาหารที่มีวิตามินบี 6 เช่น ธัญพืช ถั่ว ไข่ขาว เนื้อสัตว์ เป็นต้น

3.2.3 วิตามินบี 3

อาหารที่มีวิตามินบี 3 จะช่วยลดความหงุดหงิด กระวนกระวายใจ ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ รวมทั้งยังเป็นยานอนหลับอ่อน และยังมีคุณสมบัติช่วยเผาผลาญสารอาหารให้แก่ร่างกาย วิตามินบี 3 สามารถสังเคราะห์ได้ในลำไส้ใหญ่โดยอาศัยแบคทีเรียบางชนิด แต่ไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 3 เช่น ตับ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ยีสต์ เป็นต้น

ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

ประวัติโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

โรงเรียนเศรษฐเสถียร เป็น โรงเรียนรัฐบาล สังกัดกองการศึกษาเพื่อคนพิการ กระทรวงศึกษาธิการ เป็น โรงเรียนสอนคนหูหนวกแห่งแรกของประเทศไทย พัฒนาขึ้นมาจาก หน่วยทดลองสอนคนหูหนวก โรงเรียนเทศบาล 17 (วัดโสมนัสวรวิหาร) กรุงเทพมหานคร ซึ่งตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2494

ต่อมาในวันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2495 คุณหญิงโตะ นเรนดิบัญญัติชากิจ ได้มีจิตศรัทธาบริจาคทรัพย์สิน มีเงินสด ที่ดิน และบ้านส่วนตัวของท่าน ซึ่งตั้งอยู่ ณ เลขที่ 137 ถนนพระราม 5 ตำบล ถนนนครไชยศรี อำเภอคูสิต จังหวัดพระนคร ตั้งเป็นมูลนิธิให้ชื่อว่า “มูลนิธิเศรษฐเสถียร” เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งตระกูล “เศรษฐบุตร” อันเป็นตระกูลของพระยานเรนดิบัญญัติชากิจ สามีของท่าน กับตระกูล “โชติกเสถียร” ซึ่งเป็นตระกูลของคุณหญิงเอง มูลนิธิเศรษฐเสถียร มีวัตถุประสงค์ที่จะร่วมมือกับกระทรวงศึกษาธิการ ในการจัดสร้างโรงเรียนสอนคนหูหนวกขึ้นในที่ดินแห่งนี้

ในปี พ.ศ. 2496 กระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดสรรงบประมาณในการก่อสร้างอาคารโรงเรียนสอนคนหูหนวก และงบประมาณสำหรับครุภัณฑ์ และการดำเนินงานของโรงเรียนในปีที่บรรจบครบรอบปีที่ 2 แห่งการจัดการศึกษาสำหรับคนหูหนวกในประเทศไทย ซึ่งตรงกับวันที่ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2496 ได้มีพิธีเปิดโรงเรียนสอนคนหูหนวกในประเทศไทยขึ้นอย่างเป็นทางการ ซึ่งในปี พ.ศ. 2504 โรงเรียนสอนคนหูหนวกแห่งนี้ได้เปลี่ยนชื่อเป็น โรงเรียนสอนคนหูหนวกคูสิต เนื่องจากกระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดตั้งโรงเรียนสอนคนหูหนวกแห่งใหม่ขึ้นที่บริเวณอาคารสงเคราะห์ทุ่งมหาเมฆ

ในปี พ.ศ. 2518 กระทรวงศึกษาธิการ ได้มีนโยบายให้โรงเรียนสอนคนหูหนวกทั่วประเทศ เปลี่ยนชื่อจากโรงเรียนสอนคนหูหนวก เป็น โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดต่าง ๆ คณะกรรมการมูลนิธิอนุเคราะห์คนหูหนวก ได้เสนอเปลี่ยนชื่อ โรงเรียนสอนคนหูหนวกคูสิต

เป็นโรงเรียนเศรษฐเสถียร เพื่อเป็นอนุสรณ์แด่ มูลนิธิเศรษฐเสถียร ที่ยุบเลิกไป จึงปรากฏชื่อ
โรงเรียนเศรษฐเสถียร ตั้งแต่ 1 มกราคม พ.ศ. 2518

ต่อมาเมื่อวันที่ 26 กันยายน พ.ศ. 2545 สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รับโรงเรียนเศรษฐเสถียร ไว้ในพระราชูปถัมภ์ ซึ่งเป็นโรงเรียนสอน
คนหูหนวกแห่งแรกของประเทศไทยที่ได้รับพระราชทาน

คำขวัญประจำโรงเรียน คือ วินัยดี กีฬาเด่น เน้นอาชีพ

คติพจน์ คือ พัฒนาตนเพื่อเป็นคนของสังคม

สีประจำโรงเรียน ได้แก่ สีฟ้า และสีขาว

สีฟ้า หมายถึง สีประจำวันศุกร์อันเป็นสีวันพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ องค์อุปถัมภ์ มูลนิธิอนุเคราะห์คนหูหนวกฯ

สีขาว หมายถึง ความศรัทธาของบุคลากรต่าง ๆ ที่ร่วมกันจัดการศึกษาแก่คนหูหนวก
เป็นครั้งแรกในประเทศไทย

ต้นไม้ประจำโรงเรียน คือ ต้นมะเกลือ

คุณคำร่วม คือ ความสามัคคี การเป็นประชาธิปไตย การมีส่วนร่วม และคุณธรรม

ที่อยู่โรงเรียน 137 ถนนพระราม 5 แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
รหัสไปรษณีย์ 10300

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พรพิทักษ์ คำม่วน (2551) ได้วิจัยเรื่อง ความเครียดของครู โรงเรียนมารีวิทยากบินทร์บุรี
จังหวัดปราจีนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษา เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเครียดของ
ครูโรงเรียนมารีวิทยากบินทร์บุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นครู โรงเรียนมารีวิทยากบินทร์บุรี จำนวน 96 คน
เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที่
การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลวิจัยพบว่า 1) ความเครียดของครูโดยรวมและรายด้าน
อยู่ในระดับปานกลาง 2) ความเครียดของครูจำแนกตามเพศ โดยรวมและรายด้าน แตกต่างกัน
อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 3) ความเครียดของครูจำแนกตามสถานภาพ โดยรวมและรายด้าน
แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กิตติมา แก้วบุญ (2555) ได้วิจัยเรื่อง ความเครียดของครูในศูนย์ประสานงานเขตพื้นที่
การศึกษาสอยดาวเหนือ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจันทบุรี เขต 2 โดยมีวัตถุประสงค์
เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความเครียดของครูในศูนย์ประสานงานเขตพื้นที่การศึกษาสอยดาวเหนือ
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจันทบุรี เขต 2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครูในศูนย์ประสานงาน

เขตพื้นที่การศึกษาสอยดาวเหนือ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจันทบุรี เขต 2 จำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ผลวิจัยพบว่า 1) ความเครียดของครูอยู่ในระดับน้อย เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ด้านบุคลิกภาพ ด้านลักษณะงาน ด้านเศรษฐกิจ ด้านร่างกาย และด้านสัมพันธภาพ ตามลำดับ 2) ความเครียดของครู จำแนกตาม เพศ ประสบการณ์ รายด้าน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 แต่เมื่อจำแนกตาม สถานภาพ พบว่า ด้านสัมพันธภาพในหน่วยงานแตกต่างกันของมีนัยสำคัญทางสถิติมีระดับ 0.5 ซึ่งครูโสดมีความเครียดสูงกว่าครูที่สมรส ส่วนด้านร่างกาย ด้านบุคลิกภาพ ด้านสภาวะทางเศรษฐกิจ และด้านลักษณะงาน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เจษฎา อุงามมาก (2555) ได้วิจัยเรื่อง ความเครียดในการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐ โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการทำงานและเปรียบเทียบระดับความเครียดในการทำงาน 2) เพื่อศึกษาปัจจัยเกี่ยวกับองค์การที่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน กลุ่มตัวอย่างคืออาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐส่วนกลาง จำนวน 326 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลวิจัยพบว่า อาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐส่วนกลางมีความเครียดระดับต่ำถึงปานกลาง ขณะที่ความแตกต่างของเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน สถานภาพสมรส สถานภาพภายในสถาบันการศึกษา ประเภทมหาวิทยาลัยรัฐ กลุ่มวิชา ตำแหน่งทางวิชาการ อายุงาน และจำนวนชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ พบว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านปัจจัยเกี่ยวกับองค์การที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐ คือ ด้านการประกันคุณภาพการศึกษารองลงมาคือด้านค่าตอบแทน ด้านภาระงานทางวิชาการ ด้านระบบบริหารและการจัดการภายในมหาวิทยาลัย และด้านตำแหน่งทางวิชาการตามลำดับ

ภานุมาศ พฤษชาติ (2556) ได้วิจัยเรื่อง ความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดตราด สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 17 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับและเปรียบเทียบระดับความเครียดของครูผู้ช่วย จำแนกตามเพศ สถานภาพ และขนาดสถานศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูผู้ช่วย จำนวน 63 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลวิจัยพบว่า ความเครียดของครูผู้ช่วยโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านสถานภาพการทำงาน ด้านความเครียดในบทบาท ส่วนด้านปัจจัยระหว่างบุคคล ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านโครงสร้างองค์กร อยู่ในระดับน้อย

อุดมลักษณ์ เมฆาวณิช (2556) ได้วิจัยเรื่อง ความเครียดของข้าราชการครูในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 กลุ่มอำเภอพนัสนิคม โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดของข้าราชการครู 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของข้าราชการครู 3) เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับความเครียด จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ข้าราชการครู จำนวน 177 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 69 คน และเพศหญิง จำนวน 108 คน เครื่องที่ใช้เป็นแบบวัดความเครียด สวนปรุง และแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์การแปรปรวนทางเดียว ผลวิจัยพบว่า 1) ความเครียดของข้าราชการครูอยู่ในระดับสูง 2) ข้าราชการครูระดับชั้นมัธยมศึกษา มีความเครียดมากกว่าระดับชั้นประถมศึกษาและอนุบาลศึกษา 3) ครูที่มีระยะเวลาการสอน 11 ปี ขึ้นไป มีความเครียดสูงกว่าระดับ 5-10 ปี และระยะเวลาปฏิบัติงาน 5 ปี นั้นมีความเครียดน้อยที่สุด และ 4) ปัจจัยความเครียดจากการทำงานในภาพรวมอยู่ในระดับสูง

ภูเมธ แก้วเขียว (2557) ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาระดับความเครียดและประสิทธิภาพในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย 1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดและประสิทธิภาพในการทำงานของครู 2) เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพการทำงานของครู ที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของครู ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 160 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลวิจัยพบว่า 1) ความเครียดของครูโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2) ครูมีความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจระดับมาก ปานกลาง และน้อยมีประสิทธิภาพในการทำงานแตกต่างกัน

ทัศนีย์ ทุมกิ่ง (2557) ได้วิจัยเรื่อง ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรในสหวิทยาเขตปทุมมิตร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 4 โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากร จำนวน 270 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การทดสอบรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ ผลการศึกษาพบว่า 1) บุคลากรมีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านลักษณะงาน ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านบรรยากาศในการปฏิบัติงานตามลำดับ 2) การเปรียบเทียบความเครียดในการปฏิบัติงานจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล เมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส พบว่า บุคลากรที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดต่างกันอย่างไม่

นัยสำคัญทางสถิติ จำแนกตามรายได้ พบว่า บุคลากรที่มีรายได้ต่างกัน มีความเครียดต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำแนกตามตำแหน่ง พบว่า บุคลากรที่มีตำแหน่งต่างกันมีความเครียดต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จำแนกตามประสบการณ์ พบว่า บุคลากรที่มีประสบการณ์ต่างกัน มีความเครียดต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นนทพร พิลาวุฒิ (2557) ได้วิจัยเรื่อง ความเครียดของครูผู้สอน โรงเรียนบ้านเนินพลับหวาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3 โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดของครูผู้สอน โรงเรียนบ้านเนินพลับหวาน 2) เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของครูผู้สอน โรงเรียนบ้านเนินพลับหวาน จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ และรายได้ต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ครู โรงเรียนบ้านเนินพลับหวาน จำนวน 85 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยใช้วิธีการทดสอบแบบเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า 1) ความเครียดของครูผู้สอน โรงเรียนบ้านเนินพลับ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านตัวบุคคลอยู่ในระดับน้อย ด้านการเงินอยู่ในระดับมาก ด้านสัมพันธภาพและอาชีพ การงานอยู่ในระดับปานกลาง 2) ความเครียดของครูผู้สอน โรงเรียนบ้านเนินพลับหวาน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านตัวบุคคล และด้านการเงิน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 3) ความเครียดของครูผู้สอน โรงเรียนบ้านเนินพลับหวาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3 จำแนกตามอายุ และสถานภาพ โดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านตัวบุคคล 4) ความเครียดของครูผู้สอน โรงเรียนบ้านเนินพลับหวาน จำแนกรายได้ต่อเดือน โดยรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านการเงินและด้านสัมพันธภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาแนวทางในการแก้ไขปัญหาความเครียดของครู
ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยดำเนินการตามลำดับต่อไปนี้

1. ประชากร
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การสร้างเครื่องมือวิจัย
4. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
5. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล
7. เกณฑ์การแปลผล

ประชากร

การวิจัยครั้งนี้ใช้ประชากรทั้งหมด 35 คน ซึ่งเป็นครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร
ในพระราชูปถัมภ์

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยการรวบรวมข้อมูลจาก
เอกสาร หลักฐาน ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จำนวน 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นแบบสอบถามชนิดเลือกตอบ
จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ตำแหน่ง รายได้ต่อเดือน และประสบการณ์ทำงาน

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ปัจจัย
ดังนี้ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยการเงิน ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยการทำงาน โดยลักษณะของ
แบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ซึ่งกำหนดค่าคะแนน ดังนี้

- 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด
- 4 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดมาก
- 3 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วยที่ทำให้เกิดความเครียดปานกลาง
- 2 หมายถึง เห็นด้วยเล็กน้อยที่ทำให้เกิดความเครียดน้อย

1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยที่ทำให้เกิดความเครียด

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการวัดความเครียด โดยการประเมินจากอาการใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ โดยพัฒนาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและแบบประเมินความเครียดสวนปรง (SPST-20) และแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต ซึ่งกำหนดค่าคะแนน ดังนี้

5 หมายถึง มากที่สุด

4 หมายถึง มาก

3 หมายถึง ปานกลาง

2 หมายถึง น้อย

1 หมายถึง น้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 เป็นคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับแนวทางในการจัดการความเครียด

การสร้างเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง โดยมีลำดับการสร้าง ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาแบบสอบถามจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

3. ศึกษาแบบประเมินความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรงและกรมสุขภาพจิต

4. สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมเนื้อหา ดังนี้

ตัวแปรต้น คือ สาเหตุของความเครียด ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยภายนอกบุคคล คือ การเงิน ครอบครัว ลักษณะงาน สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา และองค์กร

ตัวแปรตาม คือ ความเครียด ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แยกออกเป็น การหาค่าความเที่ยงตรง และค่าความเชื่อมั่น

1. ความเที่ยงตรง (Validity) การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ดำเนินการดังนี้

1.1 เสนอแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณา

1.2 นำแบบสอบถามที่ผ่านการแก้ไขและปรับปรุงแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา ตรวจสอบความเที่ยงตรง และความถูกต้องของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ดังนี้

1.2.1 นายสุนทร เพชรวงค์ รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานบุคคล
โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

1.2.2 นางสาวใจ สังข์พันธ์ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ
โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

1.2.3 นางฉวีวรรณ สิทธิวิสุทธิ ครูชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

1.3 นำแบบสอบถามมาปรับปรุงและแก้ไข ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาแก้ไขปรับปรุงก่อนนำไปทดลองใช้

1.4 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) กับครูโรงเรียนโสตศึกษาทุ่งมหาเมฆ ซึ่งไม่ใช่ประชากรในการศึกษาในครั้งนี้ จำนวน 30 คน

1.4 นำแบบสอบถามหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient alpha) ของ Cronbach (1990) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .98

1.5 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาก่อนนำไปเก็บข้อมูล และนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบไปใช้

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากวิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจำนวน 35 ฉบับ ไปเก็บข้อมูลจากครูโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้สอดคล้องกับลักษณะของข้อมูลและตอบวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน ประสบการณ์ทำงาน สถิติที่ใช้คือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของความเครียด และความเครียดในด้านต่าง ๆ สถิติที่ใช้คือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เกณฑ์การแปลผล

ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ย อ้างอิงจากคู่มือการทำปัญหาพิเศษ สำหรับนิสิตหลักสูตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา 2556 ใช้เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยแบบอิงเกณฑ์ (Criterion reference) กรณีแบ่งเป็น 5 ระดับ โดยการกำหนดค่าคะแนนของคำตอบไว้แน่นอน ซึ่งการหาค่าระดับเกณฑ์การแปลผล มีวิธีการดังนี้

ด้านสาเหตุของความเครียดและความเครียดรายด้าน

$$\begin{aligned} \text{ช่วงกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด}-\text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{5-1}{5} \\ &= 0.80 \end{aligned}$$

ด้านสาเหตุของความเครียดแปลผลได้ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.21-5.00 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.41-4.20 หมายถึง เห็นด้วยที่ทำให้เกิดความเครียดมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.61-3.40 หมายถึง เห็นด้วยที่ทำให้เกิดความเครียดปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.81-2.60 หมายถึง เห็นด้วยเล็กน้อยที่ทำให้เกิดความเครียดน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.80 หมายถึง ไม่เห็นด้วยที่ทำให้เกิดความเครียด

ความเครียดรายด้านแปลผลได้ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.21-5.00 หมายถึง มากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.41-4.20 หมายถึง มาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.61-3.40 หมายถึง ปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.81-2.60 หมายถึง น้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.80 หมายถึง น้อยที่สุด

การวัดระดับความเครียด

ระดับคะแนน 0-23 คะแนน หมายถึง ความเครียดต่ำ

ระดับคะแนน 24-41 คะแนน หมายถึง ความเครียดปานกลาง

ระดับคะแนน 42-61 คะแนน หมายถึง ความเครียดสูง

ระดับคะแนน 62 คะแนน ขึ้นไป หมายถึง ความเครียดในระดับรุนแรง

ระดับของความเครียด สำหรับเกณฑ์การเปรียบเทียบระดับคะแนนนั้น เปรียบเทียบจากเกณฑ์ของแบบประเมินความเครียดสวนปรง ของโรงพยาบาลสวนปรง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (สุวัฒน์ มหัตถนิรันดร์กุล และคณะ, 2540)

1. ความเครียดระดับต่ำ คือ ความเครียดในระดับที่ปกติ เป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ไม่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต โดยที่บางครั้งเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว ซึ่งร่างกายสามารถปรับตัวได้เอง เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย ความเครียดในระดับนี้มีประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

2. ความเครียดระดับปานกลาง คือ ความเครียดที่ทำให้บุคคลรู้สึกได้หรือมีปฏิกิริยาตอบสนอง เป็นความเครียดจากสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีการแสดงออกมาทางพฤติกรรม อารมณ์บ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจน ต้องใช้เวลาในการปรับตัว ซึ่งในภายหลังจะสามารถปรับตัวได้ ความเครียดระดับนี้เป็นความเครียดปกติ ยังไม่รุนแรงถึงขั้นทำให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย สามารถหากิจกรรมผ่อนคลายได้ เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก เป็นต้น

3. ความเครียดระดับสูง คือ ความเครียดที่มีการแสดงออกของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างชัดเจน จากสิ่งคุกคาม สิ่งกระตุ้น หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดเป็นระยะเวลานาน ซึ่งร่างกายพยายามปรับตัวเพื่อกลับคืนสู่สภาวะปกติด้วยการทำให้ร่างกายเกิดความสงบ หรือรักษาสมดุล โดยร่างกายจะปรับภาวะความไม่สมดุลของระบบต่าง ๆ เช่น เพิ่มการสร้างภูมิต้านทานโรค เพิ่มระดับของฮอร์โมน และน้ำตาลในกระแสเลือดให้สูงขึ้น เป็นต้น และจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ เจ็บหน้าอก มีอาการคัน เป็นต้น ซึ่งอยู่ในเกณฑ์อันตราย ถ้าปล่อยไว้นานจะกลายเป็นความเครียดที่เรื้อรังไปสู่ในระดับที่รุนแรง ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และมีการเจ็บป่วย สามารถคลายเครียดได้ด้วยการฝึกหายใจ หรือระบายความในใจ หากไม่สามารถจัดการกับความเครียดด้วยตัวเองได้ ควรปรึกษาจิตแพทย์เพื่อหาวิธีการแก้ไข

4. ความเครียดระดับรุนแรง คือ ความเครียดในระดับสูงที่เรื้อรังเป็นระยะเวลานาน ไม่สามารถที่จะแก้ไขหรือปรับตัวต่อความเครียดที่รุนแรง และเรื้อรังอีกต่อไปได้ ทำให้ร่างกายไม่สามารถรักษาภาวะสมดุลของระบบต่าง ๆ ให้คืนสู่ภาวะปกติได้ ซึ่งบุคคลจะเข้าสู่ภาวะหมดกำลังทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดอาการและโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ชีวิตไม่มีความสุข มีตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่ผิดพลาด คิดฟุ้งซ่าน ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ บางครั้งมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เช่น ะอะโวยวาย ขว้างปาสิ่งของต่าง ๆ ความเครียดในระดับนี้ส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดเป็นอย่างมาก ต้องรีบทำการรักษาโดยการไปพบจิตแพทย์โดยด่วนเพื่อรับการรักษา ถ้าปล่อยไว้อาจเป็นโรคทางจิตเวช หรือรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ในที่สุด

การวิเคราะห์แนวทางในการจัดการความเครียด

การวิเคราะห์เป็นคำถามปลายเปิด สำหรับให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้เสนอความคิดเห็น และแนวทางในการจัดการความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ใช้การวิเคราะห์แบบอุปนัย โดยการตีความหมาย เชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาแนวทางในการแก้ไขปัญหาความเครียดของครู ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยลำดับชั้น ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

ลำดับชั้นในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยตามผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยเสนอผลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส ตำแหน่ง รายได้ต่อเดือน และประสบการณ์การทำงาน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความเครียดและระดับความเครียดของครูใน โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ จากวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อศึกษาระดับความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

ตอนที่ 3 สาเหตุความเครียดของครูใน โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ จากวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อศึกษาสาเหตุปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

ตอนที่ 4 แนวทางในการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ จากวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อศึกษาแนวทางในการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส ตำแหน่ง รายได้ต่อเดือน และ ประสบการณ์การทำงาน

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ตำแหน่ง รายได้ต่อเดือน และประสบการณ์การทำงาน

ข้อมูลทั่วไป	N = 35	
	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	4	11.43
หญิง	31	88.57
รวม	35	100.00
อายุ		
30-40 ปี	5	14.29
41-50 ปี	15	42.86
มากกว่า 50 ปี	15	42.86
รวม	35	100.00
สถานภาพสมรส		
โสด	14	40.00
สมรส	21	60.00
รวม	35	100.00
ตำแหน่ง		
ข้าราชการครู	35	100.00
รวม	35	100.00
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 20,000 บาท	1	2.86
20,000-30,000 บาท	5	14.29
30,001-40,000 บาท	13	37.14
มากกว่า 40,000 บาท	16	45.71
รวม	35	100.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	N = 35	
	จำนวน	ร้อยละ
ประสบการณ์การทำงาน		
น้อยกว่า 5 ปี	2	5.71
5-10 ปี	2	5.71
11-20 ปี	9	25.71
มากกว่า 20 ปี	22	62.86
รวม	35	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า ครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 88.57 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 11.43 อายุของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.86 อายุมากกว่า 50 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.86 ในจำนวนที่เท่ากัน และอายุระหว่าง 30-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 14.29 สถานภาพสมรสของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ส่วนใหญ่สมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 60.00 และโสด คิดเป็นร้อยละ 40.00 ตำแหน่งของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ เป็นข้าราชการทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100.00 รายได้ต่อเดือนของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ส่วนใหญ่มีรายได้มากกว่า 40,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 45.71 รองลงมาคือรายได้ระหว่าง 30,001-40,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 37.14 รายได้ระหว่าง 20,000-30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 14.29 และรายได้น้อยกว่า 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 2.86 ตามลำดับ ประสบการณ์การทำงานของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ส่วนใหญ่มีประสบการณ์การทำงานมากกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 62.86 รองลงมาคือประสบการณ์การทำงานระหว่าง 11-20 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.71 และประสบการณ์การทำงานระหว่าง 5-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 5.71 ประสบการณ์การทำงานน้อยกว่า 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 5.71 เท่ากัน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความเครียดและระดับความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร
ในพระราชูปถัมภ์

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ระดับ และอันดับ ในการแปลผลระดับความเครียดของครูในโรงเรียน
เศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

ระดับความเครียด	N = 35		
	จำนวน	ร้อยละ	อันดับ
ระดับรุนแรง (62 คะแนน ขึ้นไป)	3	8.57	4
ระดับสูง (42-61 คะแนน)	17	48.57	1
ระดับปานกลาง (24-41 คะแนน)	11	31.43	2
ระดับต่ำ (0-23 คะแนน)	4	11.43	3
คะแนนเฉลี่ยทั้งหมด		44.54	
รวม	35	100.00	

จากตารางที่ 2 พบว่า จำนวนครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ที่มีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 44.54 มีระดับความเครียดมากที่สุด อันดับ 1 คือระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 48.57 อันดับ 2 คือ ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.43 อันดับ 3 คือระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 11.43 และอันดับ 4 คือ ระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 8.57 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และอันดับ ความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์
เปรียบเทียบรายด้าน

ความเครียด	μ	σ	อันดับ
ด้านร่างกาย	2.64	1.41	1
ด้านจิตใจ	2.16	1.03	2
ด้านพฤติกรรม	1.91	0.93	3

จากตารางที่ 3 พบว่า ครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ มีความเครียดด้านร่างกายมากที่สุด ($\mu = 2.64, \sigma = 1.41$) รองลงมาคือ ด้านจิตใจ ($\mu = 2.16, \sigma = 1.03$) และด้านพฤติกรรม ($\mu = 1.91, \sigma = 0.93$)

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ระดับ และอันดับ ความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ด้านร่างกาย

ความเครียด	จำนวนร้อยละของระดับความคิดเห็น					μ	σ	แปล	อันดับ
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด				
ด้านร่างกาย									
1. ท่านรู้สึกว่าร่ากายอ่อนเพลียไม่มีแรง	-	13	12	4	6	2.91	1.09	ปานกลาง	2
		(37.14)	(34.29)	(11.43)	(17.14)				
2. ท่านมีอาการปวดศีรษะอยู่บ่อยครั้ง	2	8	10	7	8	2.69	1.23	ปานกลาง	3
	(5.71)	(22.86)	(28.57)	(20.00)	(22.86)				
3. ท่านมีอาการมึนงงเวียนศีรษะ	3	6	10	6	10	2.60	1.31	ปานกลาง	4
	(8.57)	(17.14)	(28.57)	(17.14)	(28.57)				
4. ท่านมีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย ไหล่ และหลัง	6	7	10	8	4	3.09	2.43	ปานกลาง	1
	(17.14)	(20.00)	(28.57)	(22.86)	(11.43)				
5. ท่านรู้สึกเหนื่อยง่าย หัวใจเต้นเร็ว	3	3	9	11	9	2.43	1.22	น้อย	5
	(8.57)	(8.57)	(25.71)	(31.43)	(25.71)				
6. ท่านมักป่วยเป็นหวัดบ่อย	1	4	8	8	14	2.14	1.17	น้อยที่สุด	6
	(2.86)	(11.43)	(22.86)	(22.86)	(40.00)				
รวม						2.64	1.41	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4 พบว่า ครูโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ มีความเครียดด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง อาการความเครียดทางร่างกายที่มากที่สุด อันดับ 1 คือ ปวดตึงกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย ไหล่ และหลัง ($\mu = 3.09, \sigma = 2.43$) อันดับ 2 คือ ร่างกายอ่อนเพลียไม่มีแรง ($\mu = 2.91, \sigma = 1.09$) อันดับ 3 คือ มีอาการปวดศีรษะอยู่บ่อยครั้ง ($\mu = 2.69, \sigma = 1.23$)

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ระดับ และอันดับ ความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร
ในพระราชูปถัมภ์ ด้านจิตใจ

ความเครียด	จำนวนร้อยละของระดับความคิดเห็น					μ	σ	แปล	อันดับ
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด				
ด้านจิตใจ									
1. ท่านรู้สึกไม่สบายใจ ว้าวุ่นใจ รำคาญใจ	2 (5.71)	2 (5.71)	11 (31.43)	10 (28.57)	10 (28.57)	2.31	1.13	ปานกลาง	1
2. ท่านรู้สึกเบื่่อตัวเอง	1 (2.86)	-	8 (22.86)	12 (34.29)	14 (40.00)	1.91	0.95	น้อย	7
3. ท่านคิดมากหรือวิตกกังวล	2 (5.71)	2 (5.71)	10 (28.57)	11 (31.43)	10 (28.57)	2.29	1.13	น้อย	3
4. ท่านรู้สึกว่าใจลอย ไม่มีสมาธิ	1 (2.86)	1 (2.86)	10 (28.57)	12 (34.29)	11 (31.43)	2.11	0.99	น้อย	5
5. ท่านรู้สึกโกรธหรือ หงุดหงิดง่าย	1 (2.86)	1 (2.86)	10 (28.57)	15 (42.86)	8 (22.86)	2.20	0.93	น้อย	4
6. ท่านรู้สึกตื่นเต้นง่าย	1 (2.86)	2 (5.71)	13 (37.14)	9 (25.71)	10 (28.57)	2.29	1.05	ปานกลาง	2
7. ท่านรู้สึกเศร้า ท้อแท้ หมดกำลังใจ	1 (2.86)	1 (2.86)	9 (25.71)	10 (28.57)	14 (40.00)	2.00	1.03	น้อยที่สุด	6
รวม						2.16	1.03	น้อย	

จากตารางที่ 5 พบว่า ครูโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ มีความเครียดด้านจิตใจ อยู่ในระดับน้อย อาการความเครียดทางจิตใจที่มากที่สุด อันดับ 1 คือ รู้สึกไม่สบายใจ ว้าวุ่นใจ รำคาญใจ ($\mu = 2.31, \sigma = 1.13$) อันดับ 2 คือรู้สึกตื่นเต้นง่าย ($\mu = 2.29, \sigma = 1.05$) อันดับ 3 คือ คิดมากหรือวิตกกังวล ($\mu = 2.29, \sigma = 1.13$)

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ระดับ และอันดับ ความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร
ในพระราชูปถัมภ์ ด้านพฤติกรรม

ความเครียด	จำนวนร้อยละของระดับความคิดเห็น					μ	σ	แปล	อันดับ
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด				
ด้านพฤติกรรม									
1. ท่านมักเก็บตัว ไม่ยอมคบปะผู้คน	2 (5.71)	1 (2.86)	6 (17.14)	12 (34.29)	14 (40.00)	2.00	1.11	น้อยที่สุด	4
2. ท่านมักหมกมุ่นครุ่นคิด อยู่ตลอดเวลา	1 (2.86)	1 (2.86)	7 (20.00)	12 (34.29)	14 (40.00)	1.94	1.00	น้อยที่สุด	5
3. ท่านมีอาการนอนไม่หลับ หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ	3 (8.57)	3 (8.57)	6 (17.14)	12 (34.29)	11 (31.43)	2.29	1.25	น้อย	2
4. ท่านมักแสดงอารมณ์ ฉุนเฉียวไม่พอใจ	1 (2.86)	-	9 (25.71)	17 (48.57)	8 (22.86)	2.11	0.87	น้อย	3
5. ท่านชอบทำงานหรือทำ กิจกรรมต่าง ๆ คนเดียว	1 (2.86)	3 (8.57)	12 (34.29)	10 (28.57)	9 (25.71)	2.34	1.06	ปานกลาง	1
6. ท่านรู้สึกไม่อยากจะ ช่วยเหลือผู้อื่น	-	-	2 (5.71)	11 (31.43)	22 (62.86)	1.43	0.61	น้อยที่สุด	6
7. ท่านคิดสุรา บูหรี	-	1 (2.86)	-	5 (14.29)	29 (82.86)	1.23	0.60	น้อยที่สุด	7
รวม						1.91	0.93	น้อยที่สุด	

จากตารางที่ 6 พบว่า ครูโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ มีความเครียดด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อยที่สุด อาการความเครียดทางพฤติกรรมที่มากที่สุด อันดับ 1 คือ ชอบทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ คนเดียว ($\mu = 2.34, \sigma = 1.06$) อันดับ 2 คือ นอนไม่หลับหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ ($\mu = 2.29, \sigma = 1.25$) อันดับ 3 คือ มักแสดงอารมณ์ฉุนเฉียวไม่พอใจ ($\mu = 2.11, \sigma = 0.87$)

ตอนที่ 3 สาเหตุความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู
ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวม

สาเหตุของความเครียด	N = 35			
	μ	SD	ระดับ	อันดับ
1. ปัจจัยส่วนบุคคล	2.98	1.23	ปานกลาง	2
2. ปัจจัยการเงิน	2.97	1.37	ปานกลาง	3
3. ปัจจัยครอบครัว	2.76	1.31	ปานกลาง	4
4. ปัจจัยด้านลักษณะงาน	3.10	1.20	ปานกลาง	1
5. ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน	2.65	1.18	ปานกลาง	6
6. ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา	2.69	1.27	ปานกลาง	5
7. ปัจจัยด้านองค์กร	2.56	1.24	น้อย	7
รวม	2.86	1.28	ปานกลาง	

จากตารางที่ 7 พบว่า สาเหตุความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.86, \sigma = 1.28$) ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดมากที่สุด อันดับ 1 คือ ปัจจัยด้านลักษณะงาน ($\mu = 3.10, \sigma = 1.20$) อันดับ 2 คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ($\mu = 2.98, \sigma = 1.23$) อันดับ 3 คือ ปัจจัยการเงิน ($\mu = 2.97, \sigma = 1.37$)

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู
ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ด้านปัจจัยส่วนบุคคล

สาเหตุของความเครียด	N = 35			
	μ	σ	ระดับ	อันดับ
1. มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว	3.23	1.24	ปานกลาง	1
2. มีนิสัยส่วนตัวที่หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย	2.74	1.04	ปานกลาง	6
3. ชอบคิดมาก วิตกกังวล	3.09	1.42	ปานกลาง	2
4. ชอบคาดหวังในเรื่องต่าง ๆ มากเกินไป	3.00	1.21	ปานกลาง	3
5. ชอบหมกมุ่นครุ่นคิดเก็บปัญหา และเก็บความรู้สึก เอาไว้คนเดียว	2.94	1.37	ปานกลาง	4
6. เป็นคนเจ้าระเบียบยึดมั่นในกฎเกณฑ์	2.89	1.11	ปานกลาง	5
รวม	2.98	1.23	ปานกลาง	

จากตารางที่ 8 พบว่า สาเหตุความเครียดด้านปัจจัยส่วนบุคคลของครูในโรงเรียน
เศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.98, \sigma = 1.23$) สาเหตุของ
ความเครียดปัจจัยส่วนบุคคล อันดับ 1 คือ มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว ($\mu = 3.23, \sigma = 1.24$)
อันดับ 2 คือ ชอบคิดมาก วิตกกังวล ($\mu = 3.09, \sigma = 1.42$) อันดับ 3 คือ ชอบคาดหวังในเรื่องต่าง ๆ
มากเกินไป ($\mu = 3.00, \sigma = 1.21$)

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู
ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ด้านปัจจัยการเงิน

สาเหตุของความเครียด	N = 35			
	μ	σ	ระดับ	อันดับ
1. มีภาระค่าผ่อนบ้านหรือค่าเช่าบ้าน	2.83	1.46	ปานกลาง	4
2. มีภาระค่าผ่อนรถ	2.66	1.43	ปานกลาง	6
3. มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย	3.11	1.41	ปานกลาง	3
4. มีหนี้สินที่ต้องผ่อนชำระ	3.31	1.47	ปานกลาง	1
5. ไม่มีเงินเก็บเอาไว้อใช้ในยามจำเป็น	3.17	1.36	ปานกลาง	2
6. ญาติมาขอความช่วยเหลือเรื่องเงิน	2.71	1.1	ปานกลาง	5
รวม	2.97	1.37	ปานกลาง	

จากตารางที่ 9 พบว่า สาเหตุความเครียดด้านปัจจัยการเงินของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.97, \sigma = 1.37$) สาเหตุของความเครียดด้านปัจจัยการเงิน อันดับ 1 คือ มีหนี้สินที่ต้องผ่อนชำระ ($\mu = 3.31, \sigma = 1.47$) อันดับ 2 คือ ไม่มีเงินเก็บเอาไว้อใช้ในยามจำเป็น ($\mu = 3.17, \sigma = 1.36$) อันดับ 3 คือ มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย ($\mu = 3.11, \sigma = 1.41$)

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู
ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ด้านปัจจัยครอบครัว

สาเหตุของความเครียด	N = 35			
	μ	σ	ระดับ	อันดับ
1. ไม่มีเวลาพูดคุยหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว	2.74	1.24	ปานกลาง	2
2. มีการทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัว	2.77	1.37	ปานกลาง	1
รวม	2.76	1.31	ปานกลาง	

จากตารางที่ 10 พบว่า สาเหตุความเครียดด้านปัจจัยครอบครัวของครูในโรงเรียน
เศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.76, \sigma = 1.31$) สาเหตุของ
ความเครียดด้านปัจจัยครอบครัว อันดับ 1 คือ มีการทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัว ($\mu = 2.77,$
 $\sigma = 1.37$) อันดับ 2 คือ ไม่มีเวลาพูดคุยหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ($\mu = 2.74, \sigma = 1.24$)

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู
ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ปัจจัยด้านลักษณะงาน

สาเหตุของความเครียด	N = 35			
	μ	σ	ระดับ	อันดับ
1. งานที่รับผิดชอบมีมากเกินไป	3.54	1.15	มาก	1
2. งานที่ทำอยู่นั้นมีความเร่งด่วนต้องรีบทำให้เสร็จ ตามเวลา	3.54	1.24	มาก	2
3. หน้าที่ความรับผิดชอบไม่มีความชัดเจน	2.97	1.1	ปานกลาง	4
4. งานที่ทำมีความน่าเบื่อ ซ้ำซาก จำเจ	2.66	1.14	ปานกลาง	6
5. ได้รับมอบหมายงานที่ไม่ถนัด	2.80	1.30	ปานกลาง	5
6. งานมีความยาก ความซับซ้อนมากเกินไป	3.06	1.28	ปานกลาง	3
รวม	3.10	1.20	ปานกลาง	

จากตารางที่ 11 พบว่า สาเหตุความเครียดปัจจัยด้านลักษณะงานของครูในโรงเรียน
เศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.10, \sigma = 1.20$) สาเหตุของ
ความเครียดปัจจัยด้านลักษณะงาน อันดับ 1 คือ งานที่รับผิดชอบมีมากเกินไป ($\mu = 3.54, \sigma = 1.15$)
อันดับ 2 คือ งานที่ทำอยู่นั้นมีความเร่งด่วนต้องรีบทำให้เสร็จตามเวลา ($\mu = 3.54, \sigma = 1.24$) อันดับ 3
คือ งานมีความยาก ความซับซ้อนมากเกินไป ($\mu = 3.06, \sigma = 1.28$)

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู
ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน

สาเหตุของความเครียด	N = 35			
	μ	σ	ระดับ	อันดับ
1. ไม่ได้ได้รับความร่วมมือจากเพื่อนร่วมงาน	2.89	1.21	ปานกลาง	1
2. เพื่อนร่วมงานไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น	2.66	1.28	ปานกลาง	3
3. มีการแข่งขันกันสูง มีการชิงดีชิงเด่นระหว่างเพื่อนร่วมงานด้วยกัน	2.54	1.09	น้อย	5
4. ขาดความสามัคคี มีการแบ่งพรรคแบ่งพวกของเพื่อนร่วมงาน	2.66	1.08	ปานกลาง	2
5. ถูกนิทาว่าร้ายจากเพื่อนร่วมงานอยู่เป็นประจำ	2.63	1.06	ปานกลาง	4
6. มีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน	2.49	1.34	น้อย	6
รวม	2.65	1.18	ปานกลาง	

จากตารางที่ 12 พบว่า สาเหตุความเครียดปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.65$, $\sigma = 1.18$) สาเหตุของความเครียดปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน อันดับ 1 คือ ไม่ได้ได้รับความร่วมมือจากเพื่อนร่วมงาน ($\mu = 2.89$, $\sigma = 1.21$) อันดับ 2 คือ ขาดความสามัคคี มีการแบ่งพรรคแบ่งพวกของเพื่อนร่วมงาน ($\mu = 2.66$, $\sigma = 1.08$) อันดับ 3 คือ เพื่อนร่วมงานไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น ($\mu = 2.66$, $\sigma = 1.28$)

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู
ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา

สาเหตุของความเครียด	N = 35			
	μ	σ	ระดับ	อันดับ
1. ผู้บังคับบัญชาไม่เปิดโอกาสให้แสดง ความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็น	2.63	1.37	ปานกลาง	5
2. ไม่ได้รับสอบถามถึงปัญหา อุปสรรค ในการทำงาน	2.91	1.22	ปานกลาง	2
3. ไม่ได้รับการสนับสนุนผลงานจาก ผู้บังคับบัญชา	2.77	1.24	ปานกลาง	3
4. ผู้บังคับบัญชาปฏิบัติกับผู้ใต้บังคับบัญชา อย่างไม่เท่าเทียมกัน	3.03	1.15	ปานกลาง	1
5. ไม่ได้รับการส่งเสริมพัฒนาความสามารถและ ทักษะที่จำเป็นในการทำงานจากผู้บังคับบัญชา	2.43	1.29	น้อย	6
6. ได้รับมอบหมายงานจากผู้บังคับบัญชา อย่างไม่เหมาะสมกับความสามารถของท่าน	2.40	1.12	น้อย	7
7. มีความขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชา	2.66	1.51	ปานกลาง	4
รวม	2.69	1.27	ปานกลาง	

จากตารางที่ 13 พบว่า สาเหตุความเครียดปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชาของครู
ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.69$, $\sigma = 1.27$)
สาเหตุของความเครียดปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา อันดับ 1 คือ ผู้บังคับบัญชาปฏิบัติ
กับผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างไม่เท่าเทียมกัน ($\mu = 3.03$, $\sigma = 1.15$) อันดับ 2 คือ ไม่ได้รับสอบถาม
ถึงปัญหา อุปสรรค ในการทำงาน ($\mu = 2.91$, $\sigma = 1.22$) อันดับ 3 คือ ไม่ได้รับการสนับสนุนผลงาน
จากผู้บังคับบัญชา ($\mu = 2.77$, $\sigma = 1.24$)

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และอันดับ สาเหตุของความเครียดของครู
ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ปัจจัยด้านองค์กร

สาเหตุของความเครียด	N = 35			
	μ	σ	ระดับ	อันดับ
1. นโยบายขององค์กรไม่มีความชัดเจน	2.60	1.19	น้อย	3
2. นโยบายมีความเคร่งครัด ไม่ยืดหยุ่น	2.46	1.09	น้อย	5
3. การประเมินผลงานไม่มีมาตรฐาน	2.89	1.30	ปานกลาง	1
4. ค่าตอบแทนที่ได้รับไม่เหมาะสม	2.37	1.24	น้อย	7
5. ไม่มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	2.71	1.34	ปานกลาง	2
6. อุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ สื่อการสอนต่าง ๆ ไม่เพียงพอในการทำงาน	2.49	1.31	น้อย	4
7. องค์กรไม่มีงบประมาณในการสนับสนุน การทำงาน	2.40	1.19	น้อย	6
รวม	2.56	1.24	น้อย	

จากตารางที่ 14 พบว่า สาเหตุความเครียดปัจจัยด้านองค์กรของครูในโรงเรียน
เศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\mu = 2.56, \sigma = 1.24$) สาเหตุของ
ความเครียดปัจจัยด้านองค์กร อันดับ 1 คือ การประเมินผลงานไม่มีมาตรฐาน ($\mu = 2.89, \sigma = 1.30$)
อันดับ 2 คือ ไม่มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ($\mu = 2.71, \sigma = 1.34$) อันดับ 3 คือ นโยบายของ
องค์กรไม่มีความชัดเจน ($\mu = 2.60, \sigma = 1.19$)

ตอนที่ 4 แนวทางในการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร
ในพระราชูปถัมภ์

ตารางที่ 15 สรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการจัดการความเครียด ของครูในโรงเรียน
เศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

แนวทางการจัดการความเครียด	จำนวน (คน)
1. ฟังเพลง	16
2. ดูโทรทัศน์	10
3. นอนหลับพักผ่อน	9
4. ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ	8
5. พูดคุยกับบุคคลอื่น	7
6. นั่งสมาธิ	6
7. เดินซื้อของตามห้างสรรพสินค้า	5
8. รับประทานอาหาร	5
9. ทำจิตใจให้มีความสุข	5
10. ดูภาพยนตร์	5
11. เล่นเกมในโทรศัพท์มือถือ	5
12. ปฏิบัติธรรม	4
13. ออกกำลังกาย	3
14. หลีกเลี้ยงสิ่งที่ทำเครียด	3
15. อ่านหนังสือ	2
16. ดื่มสุรา	1
17. ปลุกต้นไม้	1

จากตารางที่ 15 พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการจัดการความเครียด ของครู
ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ อันดับ 1 คือ ฟังเพลง จำนวน 16 คน อันดับ 2 คือ
ดูโทรทัศน์ จำนวน 10 คน อันดับ 3 คือ นอนหลับพักผ่อน จำนวน 9 คน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เพื่อศึกษาแนวทางการแก้ไข ปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยประชากรในการศึกษา เป็นครูทั้งหมดจำนวน 35 คน ที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ เครื่องมือ ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของ ความเครียด ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการวัดความเครียด และส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับแนวทางการจัดการความเครียด ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด โดยเครื่องมือมีความเชื่อมั่น เท่ากับ .98 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อหาคำตอบในการศึกษา สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สรุปสาระสำคัญของการศึกษาได้ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ตำแหน่ง รายได้ต่อเดือน และประสบการณ์การทำงาน พบว่า ครูในโรงเรียน เศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ระหว่าง 41-50 ปี และอายุมากกว่า 50 ปี มากที่สุดในจำนวนเช่นกัน ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คือสมรสแล้ว มีตำแหน่ง ข้าราชการ ครูทั้งหมด ด้านรายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่มีรายได้มากกว่า 40,000 บาท และมีประสบการณ์การ ทำงานมากกว่า 20 ปี มากที่สุด

2. ความเครียดและระดับความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ พบว่า ระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีความเครียดทางด้านร่างกายมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม ตามลำดับ

- 2.1 ความเครียดด้านร่างกาย พบว่า ครูโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ มีความเครียดด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง อาการความเครียดทางร่างกายที่มากที่สุด คือ ปวด ตึงกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย ไหล่ และหลัง รองลงมาคือ ร่างกายอ่อนเพลีย ไม่มีแรง และมีอาการ ปวดศีรษะอยู่บ่อยครั้ง ตามลำดับ

2.2 ความเครียดด้านจิตใจ พบว่า ครู โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ มีความเครียดด้านร่างกายอยู่ในระดับน้อย อาการความเครียดทางจิตใจที่มากที่สุด คือ รู้สึกไม่สบายใจ ว้าวุ่นใจ รำคาญ รองลงมาคือ รู้สึกตื่นเต้น และคิดมากหรือวิตกกังวล ตามลำดับ

2.3 ความเครียดด้านพฤติกรรม พบว่า ครู โรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ มีความเครียดด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อยที่สุด อาการความเครียดทางพฤติกรรมที่มากที่สุด คือ ชอบทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ คนเดียว รองลงมาคือ นอนไม่หลับหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ และมักแสดงอารมณ์ฉุนเฉียวไม่พอใจ ตามลำดับ

3. สาเหตุความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ พบว่า สาเหตุความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดมากที่สุด คือ ปัจจัยด้านลักษณะงาน รองลงมาคือ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยการเงิน ตามลำดับ

3.1 สาเหตุความเครียดด้านปัจจัยส่วนบุคคลของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุของความเครียดปัจจัยส่วนบุคคลมากที่สุด คือ มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว รองลงมาคือ ชอบคิดมาก วิตกกังวล และชอบคาดหวังในเรื่องต่าง ๆ มากเกินไป ตามลำดับ

3.2 สาเหตุความเครียดด้านปัจจัยการเงินของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุของความเครียดด้านปัจจัยการเงินมากที่สุดคือ มีหนี้สินที่ต้องผ่อนชำระ รองลงมา คือ ไม่มีเงินเก็บเอาไว้ใช้ในยามจำเป็น และมีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย ตามลำดับ

3.3 สาเหตุความเครียดด้านปัจจัยครอบครัวของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุของความเครียดด้านปัจจัยครอบครัวมากที่สุด คือ มีการทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัว รองลงมาคือ ไม่มีเวลาพูดคุยหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

3.4 สาเหตุความเครียดปัจจัยด้านลักษณะงานของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุของความเครียดปัจจัยด้านลักษณะงานมากที่สุด คือ งานที่รับผิดชอบมีมากเกินไป รองลงมาคือ งานที่ทำอยู่นั้นมีความเร่งด่วนต้องรีบทำให้เสร็จตามเวลา และงานมีความยาก ความซับซ้อนมากเกินไป ตามลำดับ

3.5 สาเหตุความเครียดปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุของความเครียดปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานมากที่สุด คือ ไม่ได้ได้รับความร่วมมือจากเพื่อนร่วมงาน รองลงมา

คือ ขาดความสามัคคี มีการแบ่งพรรคแบ่งพวกของเพื่อนร่วมงาน และเพื่อนร่วมงานไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น ตามลำดับ

3.6 สาเหตุความเครียดปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชาของครูในโรงเรียนเศรษฐกิจพอเพียง ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุของความเครียดปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชามากที่สุด คือ ผู้บังคับบัญชาปฏิบัติกับผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างไม่เท่าเทียมกัน รองลงมาคือ ไม่ได้รับสอบถามถึงปัญหา อุปสรรค ในการทำงาน และไม่ได้รับการสนับสนุนผลงานจากผู้บังคับบัญชา ตามลำดับ

3.7 สาเหตุความเครียดปัจจัยด้านองค์กรของครูในโรงเรียนเศรษฐกิจพอเพียง ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมพบว่า อยู่ในระดับ สาเหตุของความเครียดปัจจัยด้านองค์กรมากที่สุด คือ การประเมินผลงานไม่มีมาตรฐาน รองลงมาคือ ไม่มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน และนโยบายขององค์กรไม่มีความชัดเจน

4. แนวทางในการจัดการความเครียด

4.1 แนวทางในการจัดการความเครียดจากครูในโรงเรียนเศรษฐกิจพอเพียง ในพระราชูปถัมภ์ สามารถแบ่งได้เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

4.1.1 การจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เป็นแนวที่นิยมใช้เนื่องจากทำได้ง่ายที่สุด และทำได้ตามความชอบ ความพึงพอใจของแต่ละคน แนวทางที่พบได้แก่ การฟังเพลง ดูโทรทัศน์ นอนหลับพักผ่อน ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ พูดคุยกับบุคคลอื่น นั่งสมาธิ เดินซื่อของตามห้างสรรพสินค้า ทำจิตใจให้มีความสุข ดูภาพยนตร์ เล่นเกมในโทรศัพท์มือถือ ปฏิบัติธรรม ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ และปลูกต้นไม้

4.1.2 การจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นแนวทางที่บุคคลผู้ถึงสิ่งคุกคามที่ทำให้เกิดความเครียดและหาวิธีจัดการกับสิ่งคุกคามเหล่านั้น แนวทางที่พบ ได้แก่ การหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เครียด

4.1.3 การจัดการความเครียดทางอ้อม เป็นแนวทางที่แก้ไขปัญหานั้นน้อยกว่าแนวทางอื่นและอาจส่งผลเสียต่อตนเองได้ แนวทางที่พบได้แก่ การรับประทานอาหาร และดื่มสุรา

4.2 แนวทางในการจัดการความเครียดจากผู้วิจัย

4.2.1 ด้านร่างกาย พบว่า มีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย ไหล่ และหลัง รองลงมาคือ ร่างกายอ่อนเพลีย ไม่มีแรง และมีอาการปวดศีรษะอยู่บ่อยครั้ง สามารถแก้ไขได้ โดยการนอนหลับพักผ่อน หรือการใช้ยาบรรเทาอาการ เช่น การรับประทานยาแก้ปวด ยาลดกล้ามเนื้อ หรือการใช้ยาทา ยานวดต่าง ๆ

4.2.2 ด้านจิตใจ พบว่า รู้สึกไม่สบายใจ ว้าวุ่นใจ ไร้ค่า ไร้จุดหมาย รongลงมาคือ รู้สึกตื่นเต้น และคิดมากหรือวิตกกังวล อาการทางจิตใจนั้นสามารถแก้ไขได้โดยเริ่มจากตนเอง ปล่อยวางจาก ปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้สงบโดยใช้การทำสมาธิ เพราะจะทำให้จิตใจสงบ ลดความวิตกกังวลได้ หรือระบายปัญหาให้คนอื่น ได้รับฟัง ก็สามารถบรรเทาความรู้สึกออกมาได้

4.2.3 ด้านพฤติกรรม พบว่า ชอบทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ คนเดียว รongลงมา คือ นอนไม่หลับหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ และมักแสดงอารมณ์ฉุนเฉียวไม่พอใจ ซึ่งการชอบทำงาน คนเดียวนั้น ถือเป็นวิธีการจัดการความเครียดโดยการหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงจากปัญหา เพื่อไม่ให้ ตนเองนั้นเกิดความเครียด สามารถใช้วิธีการทำสมาธิ เช่นเดียวกับด้านจิตใจได้ เพื่อให้ใจเย็นลง

4.2.4 สาเหตุความเครียดจากปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า มีปัญหาสุขภาพหรือโรค ประจำตัว รongลงมาคือ ชอบคิดมาก วิตกกังวล และชอบคาดหวังในเรื่องต่าง ๆ มากเกินไป สามารถ แก้ไขได้โดยการดูแลสุขภาพมากขึ้น ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ ปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ ไม่คิดหรือ คาดการณ์ในสิ่งที่ยังไม่เกิดล่วงหน้า

4.2.5 สาเหตุความเครียดจากปัจจัยการเงิน พบว่า มีหนี้สินที่ต้องผ่อนชำระ รongลงมา คือ ไม่มีเงินเก็บเอาไว้ใช้ในยามจำเป็น และมีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย สามารถแก้ไขได้ โดยการบริหารเงิน แบ่งส่วนสำหรับการใช้หนี้ และใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการออมเงิน

4.2.6 สาเหตุความเครียดด้านปัจจัยครอบครัว พบว่า มีการทะเลาะกับสมาชิก ในครอบครัว รongลงมาคือ ไม่มีเวลาพูดคุยหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว สามารถแก้ไขได้ โดย การพูดคุยถึงปัญหาของตนเอง และปัญหาครอบครัว รวมทั้งแบ่งเวลาระหว่างการทำงานและ ครอบครัวให้เกิดความสมดุลกัน

4.2.7 สาเหตุความเครียดปัจจัยการทำงาน ประกอบด้วย ปัจจัยด้านลักษณะงาน ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา และปัจจัย ด้านองค์กร สามารถแก้ไขได้โดยการที่ทุกคนในองค์กร ทั้งผู้บริหาร บุคลากร สรุปรูปปัญหาและ หาแนวทางร่วมกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ผู้ศึกษาข้อเสนอสาระสำคัญในการอภิปราย ดังต่อไปนี้

1. ระดับความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ โดยรวมพบว่า อยู่ในระดับสูง เพราะว่ามีงานอย่างอื่นที่ต้องรับผิดชอบนอกจากการสอน เช่น งานฝ่ายต่าง ๆ งานวิจัย กิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น รวมถึงปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว ปัญหาหนี้สินต่าง ๆ

ซึ่งสอดคล้องกับอุดมลักษณ์ เมฆวานิชย์ (2556) ได้ศึกษา ความเครียดของข้าราชการครู ในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรีเขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) พบว่า ครูมีความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับสูง อันเกิดจากภาระงานจำนวนมากที่ต้องรับผิดชอบเช่นเดียวกัน ทำให้เกิดความกดดันในการทำงานและกลายเป็นความเครียดในที่สุด

2. ความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

2.1 ความเครียดด้านร่างกาย พบว่า ครูโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ มีความเครียดด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง อาการที่พบคือ ปวดตึงกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง และไหล่ รวมทั้งเกิดการอ่อนเพลีย ซึ่งอาจเกิดการไม่ได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ เนื่องจากการทำงานอย่างหนัก ทำให้ร่างกายเกิดอาการปวด และอ่อนเพลียได้ สอดคล้องกับกิตติมา แก้วบุญ (2555) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดของครูในศูนย์ประสานงานเขตพื้นที่การศึกษาสอยดาวเหนือ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 2 พบว่า ครูมีอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้ายทอย หลัง และไหล่ เช่นเดียวกัน ซึ่งเกิดปัญหาสุขภาพส่วนบุคคลและจากการทำงาน ติดต่อกัน

2.2 ความเครียดด้านจิตใจ พบว่า ครูโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ มีความเครียดด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง อาการที่พบคือ รู้สึกไม่สบายใจ ว้าวุ่นใจ รำคาญใจ ซึ่งเกิดจากสิ่งคุกคามที่เข้ามา เช่น ปัญหาส่วนตัว ปัญหาการเงิน ปัญหาการทำงาน และส่วนหนึ่ง อาจเกิดจากทัศนคติส่วนบุคคล และบุคลิกภาพส่วนบุคคล สอดคล้องกับกิตติมา แก้วบุญ (2555) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดของครูในศูนย์ประสานงานเขตพื้นที่การศึกษาสอยดาวเหนือ สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 2 พบว่า บุคลิกภาพและลักษณะนิสัยส่วนตัว นั้นมีผลต่อความเครียดด้านจิตใจ

2.3 ความเครียดด้านพฤติกรรม พบว่า ครูโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ มีความเครียดด้านร่างกายอยู่ในระดับ น้อยที่สุด พฤติกรรมที่พบมากที่สุด คือ ชอบทำงานหรือ ทำกิจกรรมต่าง ๆ คนเดียว ซึ่งเป็นการหลีกเลี่ยงไม่ให้เห็นตนเองนั้นเกิดปัญหากับคนอื่นแล้วเกิดความเครียดตามมาภายหลัง รวมทั้งการปะทะทางอารมณ์ สอดคล้องกับนันทพร พิลาวุฒิ (2557) ได้ศึกษา ความเครียดของครูผู้สอนโรงเรียนบ้านเนินพลับหวาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3 พบว่า ครูสามารถที่จะปรับตัวให้อยู่ในสภาวะการณ์ของความเครียด และปรับเปลี่ยนตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยการหลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์

3. สาเหตุความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

3.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

สาเหตุความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ด้านปัจจัยส่วนบุคคล โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุที่มากที่สุดคือ มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว

เนื่องจากว่าการมีปัญหาสุขภาพ ส่งผลต่อจิตใจ ทำให้รู้สึกคิดมาก วิตกกังวล สอดคล้องกับ พรพิทักษ์ คำม่วน (2551) ได้ศึกษาความเครียดของครู โรงเรียนมารีวิทยาภินันท์บุรี จังหวัด ปราจีนบุรี พบว่า ปัญหาสุขภาพเป็นสาเหตุความเครียดของครู เนื่องจากร่างกายกับจิตใจนั้น มีความเกี่ยวข้องกัน เมื่อมีอาการป่วยจะส่งผลทำให้จิตใจเครียด สอดคล้องกับกิตติมา แก้วบุญ (2555) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดของครูในศูนย์ประสานงานเขตพื้นที่การศึกษาสอยดาวเหนือ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 2 พบว่า ปัญหาสุขภาพของครูทั้งโรคประจำตัว หรืออาการเจ็บป่วย ทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ

3.2 ปัจจัยการเงิน

สาเหตุความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ด้านปัจจัยการเงินโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุที่มากที่สุดคือ มีหนี้สินที่ต้องผ่อนชำระ เพราะต้องนำเงินซึ่งส่วนหนึ่งไปใช้หนี้ ทำให้เงินไม่พอใช้เพราะเงินเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวัน และเกิดความเครียดตามมา สอดคล้องกับนันทพร พิลาวุฒิ (2557) ได้ศึกษาความเครียดของครูผู้สอน โรงเรียนบ้านเนินพลับหวาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลพบุรี เขต 3 กล่าวว่า ครูมีความวิตกกังวลในการหาเงินมาชำระหนี้ เกิดความวิตกกังวลและต้องกู้เงินมาดำรงชีวิต ทำให้ครูเกิดความเครียดอย่างมาก แตกต่างกับกิตติมา แก้วบุญ (2555) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดของครูในศูนย์ประสานงานเขตพื้นที่การศึกษาสอยดาวเหนือ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 2 พบว่า ความเครียดจากด้านการเงินอยู่ในระดับน้อย เนื่องจากครูมีการออมเงินและจัดสรรรายได้ที่ดี ซึ่งอาจมาจากพื้นที่ของโรงเรียนนั้นมีความต่างกันมาก ระหว่างเมืองหลวงกับต่างจังหวัดที่มีค่าครองชีพต่างกัน

3.3 ปัจจัยครอบครัว

สาเหตุความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ด้านปัจจัยครอบครัวโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุที่มากที่สุดคือ มีการทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัว ทำให้เกิดการคิดมาก วิตกกังวล หงุดหงิด ซึ่งทำให้เกิดความเครียดสอดคล้องกับ ภาณุมาศ พฤกษชาติ (2556) ได้ศึกษาความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดตราด สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 17 กล่าวว่า การทะเลาะกันในครอบครัวนั้น ส่งผลให้เกิดความเครียด และเกิดความอ่อนล้าทางจิตใจ

3.4 ปัจจัยด้านลักษณะงาน

สาเหตุความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ปัจจัยด้านลักษณะงานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุที่มากที่สุดคือ มีงานที่รับผิดชอบมากเกินไป ทำให้เกิดความเครียด ความกดดัน ความเบื่อหน่าย และอาจมีอารมณ์หงุดหงิดได้ สอดคล้องกับ

อุดมลักษณ์ เมฆวานิชย์ (2556) ได้ศึกษา ความเครียดของข้าราชการครู ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาชลบุรีเขต 2 (กลุ่มอำเภอพนสนิม) พบว่า ครูแต่ละคนมีงานที่รับผิดชอบ จำนวนมาก จึงมีแรงกดดันและก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน

3.5 ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน

สาเหตุของความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ปัจจัยด้าน สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุที่มากที่สุด คือ ไม่ได้รับ ความร่วมมือจากเพื่อนร่วมงาน งานหลายอย่างต้องอาศัยความร่วมมือกันระหว่างเพื่อนร่วมงาน ด้วยกัน แต่การไม่ได้รับความร่วมมือทำให้คนที่รับผิดชอบงานนั้น เกิดความเครียด ความกดดัน และความวิตกกังวลขึ้น ได้ สอดคล้องกับกิตติมา แก้วบุญ (2555) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดของครู ในศูนย์ประสานงานเขตพื้นที่การศึกษาสอยดาวเหนือ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาจันทบุรี เขต 2 พบว่า บุคลากรต้องร่วมมือกัน ให้กำลังใจกัน และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพื่อสัมพันธภาพที่ดี สอดคล้องกับพรพิทักษ์ คำม่วน (2551) ศึกษาความเครียดของครูโรงเรียน มารีวิทยาภิบาลบุรี จังหวัดปราจีนบุรี พบว่า เมื่อแสดงความคิดเห็นเพื่อนร่วมงานและเพื่อน ร่วมงานยอมรับฟังความคิดเห็น เมื่อทำงานผิดพลาดก็ให้อภัยกันไม่ซ้ำเติมกัน ซึ่งทำให้เกิด ความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

3.6 ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา

สาเหตุของความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ปัจจัย ด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุที่มากที่สุด คือ ผู้บังคับบัญชาปฏิบัติกับผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างไม่เท่าเทียมกัน ซึ่งสามารถทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ หดกำลังใจ สอดคล้องกับพรพิทักษ์ คำม่วน (2551) ได้ศึกษาความเครียดของครูโรงเรียน มารีวิทยาภิบาลบุรี จังหวัดปราจีนบุรี พบว่า ผู้บังคับบัญชาต้องมีความยุติธรรมในการบริหารงาน ซึ่งจะส่งผลดีต่อบรรยากาศในการทำงาน แตกต่างจากกิตติมา แก้วบุญ (2555) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดของครูในศูนย์ประสานงานเขตพื้นที่การศึกษาสอยดาวเหนือ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 2 พบว่า สาเหตุความเครียดด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา คือ การที่ผู้บังคับบัญชาไม่สอบถามถึงปัญหา หรือ อุปสรรคในการทำงาน โดยพบว่า คำแนะนำจาก ผู้บังคับบัญชานั้นจะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีและเต็มใจในการทำงาน

3.7 ปัจจัยด้านองค์กร

สาเหตุของความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ ปัจจัยด้าน องค์กรโดยรวมอยู่ในระดับน้อย สาเหตุที่มากที่สุดคือ การประเมินผลงานไม่มีมาตรฐาน ซึ่งองค์กร ต้องมีมาตรฐานในการประเมินผลงานที่ชัดเจน ถูกต้อง และยุติธรรม เพื่อไม่ให้บุคลากรเกิด

ความรู้สึกไม่ยุติธรรม และหมดกำลังใจในการทำงานสอดคล้องกับ ทศนีย์ ทุมกิ่ง (2557) กล่าวว่า การประเมินเลื่อนขั้นหรือเงินเดือนต้องโปร่งใส และเกิดความพอใจแก่บุคลากร

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. สาเหตุความเครียดจากปัจจัยส่วนบุคคล คือ มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว ฉะนั้น ควรมีนโยบายให้ครูได้ออกกำลังกายในทุก ๆ เช้า โดยอาจเปิดเพลงจังหวะสนุกสนานประกอบไปด้วย เพื่อให้ครูมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัย เกิดความสนุกสนาน และไม่เกิดความเครียด และควรมีนโยบายในการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีแก่ครู โดยการจัดให้มีจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเข้าไปให้คำปรึกษาแก่ครูถึงโรงเรียน

2. สาเหตุความเครียดด้านการเงิน พบว่า ครูมีปัญหาหนี้สิน ฉะนั้นควรมีนโยบายในการช่วยครูแก้ปัญหาหนี้สิน โดยจัดให้มีผู้ที่มีความรู้ทางการเงิน เข้าไปให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการจัดการเงิน หนี้สิน และส่งเสริมการออมเงินให้แก่ครู

3. สาเหตุความเครียดปัจจัยครอบครัว พบว่า มีการทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัว ฉะนั้นควรมีนโยบายให้ครู ครอบครัว และโรงเรียน ได้มีกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้มีเวลาพบกัน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

4. สาเหตุความเครียดปัจจัยด้านลักษณะงาน พบว่า มีงานที่รับผิดชอบมากเกินไป ฉะนั้นกระทรวงศึกษาธิการควรมีนโยบายในการกำหนดขอบเขตภาระงานของครู โดยการสอนเป็นหลัก ส่วนงานด้านอื่นควรจัดสรรงบประมาณจ้างพนักงานราชการเข้ามาช่วยแบ่งเบาภาระงานของครู และควรพิจารณาถึงความจำเป็นในการจัดโครงการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้าง ทักษะ ความสามารถของครูในการทำงาน เพื่อที่ครูจะสามารถจัดการกับภาระงานได้ดียิ่งขึ้น

5. สาเหตุความเครียดปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน พบว่า ไม่ได้ได้รับความร่วมมือจากเพื่อนร่วมงาน ควรมีนโยบายส่งเสริมความสามัคคีกัน โดยกำหนดให้ทุกโรงเรียน ออกค่ายหรือทำกิจกรรมเพื่อสังคม เพื่อสร้างความสามัคคีช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

6. สาเหตุความเครียดปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา พบว่า ผู้บังคับบัญชาปฏิบัติกับผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างไม่เท่าเทียมกัน ฉะนั้นกระทรวงศึกษาธิการควรมีสุนัขให้คำปรึกษาโรงเรียน แก่ครู โดยไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล

7. สาเหตุความเครียดปัจจัยด้านองค์กร พบว่า การประเมินผลงานไม่มีมาตรฐาน ฉะนั้นกระทรวงศึกษาธิการควรชี้แจงมาตรฐานของการประเมินผลงานให้ชัดเจน และสามารถที่จะตรวจสอบในกรณีที่เกิดปัญหาได้อย่างรวดเร็วและยุติธรรม

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. ผู้บริหารควรให้ครูมีส่วนร่วมเสนอความคิดเห็นในการกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบตามความถนัด และความเหมาะสม โดยคำนึงถึงปริมาณงานกับจำนวนของครูที่มี
2. ผู้บริหารควรให้ครูได้บอกกล่าวถึงปัญหา อุปสรรค ที่พบเจอในโรงเรียน ทั้งในด้านของลักษณะงาน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และด้านอื่น ๆ เพื่อหาวิธีการแก้ไขและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา
3. ผู้บริหารควรจัดกิจกรรมเสริมสร้างความสามัคคีของบุคลากรภายในโรงเรียนเป็นประจำ เพื่อให้เกิดความเป็นความเป็นหนึ่งเดียวกัน ช่วยเหลือและร่วมมือกันในการทำงาน
4. ในกรณีที่โรงเรียนมีเงินจากการบริจาคมากพอ ผู้บริหารควรพิจารณาในการนำเงินส่วนนั้น ไปจ้างบุคลากรชั่วคราวเข้ามาช่วยแบ่งเบาภาระงานของครู

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1. ควรศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครู โดยใช้การสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดและเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยมากขึ้น
2. ควรศึกษาหลายโรงเรียน โดยอาจศึกษาในกลุ่มโรงเรียนสอนคนหูหนวกในภาคเดียวกัน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากและมีความหลากหลายของข้อมูลมากขึ้น
3. ควรศึกษาผลกระทบเกี่ยวกับความเครียดที่เกิดขึ้นของครูจากนักเรียนจากการที่ครูมีความเครียดนั้นส่งผลกระทบต่อนักเรียนมากน้อยเพียงใด

บรรณานุกรม

- กรมตรวจบัญชีสหกรณ์. (2558). *ภาวะเศรษฐกิจภาคสหกรณ์ไทยไตรมาส 3/2558*. เข้าถึงได้จาก http://www.cad.go.th/ewt_news.php?nid=28300
- กรมสุขภาพจิต. (2555). *4 เทคนิคหยุดเครียดถาวร*. เข้าถึงได้จาก <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1164>
- กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การจัดการความเครียดสำหรับวัยทำงาน*. เข้าถึงได้จาก <http://thaincd.com/document/file/download/paper-manual/คู่มือการจัดบริการสุขภาพ%20กลุ่มวัยทำงาน.pdf>
- กิตติมา แก้วบุญ. (2555). *ความเครียดของครูในศูนย์ประสานงานเขตพื้นที่การศึกษา สอยดาวเหนือ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 2. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- จุฑามาศ แหนจอน. (2559). *อารมณ์และการจัดการความเครียด*. ชลบุรี: เก้ทู้ดครีเอชั่น.
- เจษฎา คุณามมาก. (2555). *ความเครียดในการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสถิติประยุกต์, คณะสถิติประยุกต์, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.*
- ทัศนีย์ ทุมกิ่ง. (2557). *ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร ในสหวิทยาเขตปทุมมิตร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ศึกษามัธยมศึกษา เขต 4. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- นนทพร พิลาวุฒิ. (2557). *ความเครียดของครูผู้สอน โรงเรียนบ้านเนินพลับหวาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). *ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. การค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.*

- ปวีตรา ลาภละมูล. (2557). *ความเครียดภายในองค์กรที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพนักงาน บริษัท ไอ.เทค.คอมมูนิเคชั่น จำกัด*. สารนิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรพิทักษ์ คำม่วง. (2551). *ความเครียดของครู โรงเรียนมารวิทยากบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี*. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ภานุมาศ พลฤษชาติ. (2556). *ความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดตราด สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 17*. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ภูเมธ แก้วเขียว. (2557). *รายงานการวิจัย การศึกษาระดับความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในเขตกรุงเทพมหานคร*. *วารสารวิจัย มสค สาขาสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์*, 10(1), 59-76.
- มรรยาท รุจิวิทย์. (2548). *การจัดการความเครียดเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต*. ปทุมธานี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). *สุขจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2554). *ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด*. เข้าถึงได้จาก <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47>
- สมภพ เรืองตระกูล. (2547). *ความเครียดและอาการทางจิตเวช*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สุวรรณ มหัตนรินทร์กุล, สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, ปิรทรรศ ศิลปกิจ และวนิดา พุ่มไพศาลชัย. (2540). *เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกทุก 100 ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด*. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.
- อาทิตย์ ชัยประคองชีพ. (2554). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจในสถานีตำรวจภูธรบ่อวิน อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี*. งานนิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารงานยุติธรรมและสังคม, คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อุดมลักษณ์ เมฆวานิชย์. (2556). *ความเครียดของข้าราชการครู ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)*. ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน, วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing* (5th ed.). New York: Harper Collins.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). *The facial action coding system*. Palo Alto, CA: Consulting Psychological.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1986). A new pan-cultural facial expression of emotion. *Motivation and Emotion*, 10(2), 159-168.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

คำชี้แจง

- แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อการวิจัยเรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์
- แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วนคือ
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด
ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการวัดความเครียด
ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางในการจัดการความเครียด
- ข้อมูลที่ตอบแบบสอบถามนี้จะนำไปใช้ในการวิจัยสำหรับงานวิจัย ข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับ และไม่นำข้อมูลไปทำการใด ๆ ให้เสื่อมเสีย
- โปรดให้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถาม และตอบทุกข้อคำถามตามสภาพความเป็นจริงที่ผู้ตอบแบบสอบถามรู้สึกให้มากที่สุด เพื่อประโยชน์ในการวิจัย

ขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้

นายอรรถกฤษ ฝ่องคณะ

นิสิตปริญญาโท

วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบสอบถาม

เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ

น้อยกว่า 30 ปี

30-40 ปี

41-50 ปี

มากกว่า 50 ปี

3. สถานภาพสมรส

โสด

สมรส

หย่าร้าง/ แยกกันอยู่

4. ตำแหน่ง

ข้าราชการครู

ครูอัตราจ้าง

พนักงานราชการ

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. รายได้ต่อเดือน

น้อยกว่า 20,000 บาท

20,000-30,000 บาท

30,001-40,000 บาท

มากกว่า 40,000 บาท

6. ประสบการณ์การทำงาน

น้อยกว่า 5 ปี

5-10 ปี

11-20 ปี

มากกว่า 20 ปี

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด

คำชี้แจง โปรดอ่านคำถามอย่างละเอียดและพิจารณาตามความรู้สึกของท่าน แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น

ความหมายของคะแนน

5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด

4 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดมาก

3 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วยอย่างยิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดปานกลาง

2 หมายถึง เห็นด้วยเล็กน้อยที่ทำให้เกิดความเครียดน้อย

1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยที่ทำให้เกิดความเครียด

ข้อที่	สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
ปัจจัยส่วนบุคคล						
1	มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว					
2	มีนิสัยส่วนตัวที่หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย					
3	ชอบคิดมาก วิตกกังวล					
4	ชอบคาดหวังในเรื่องต่าง ๆ มากเกินไป					
5	ชอบหมกมุ่นครุ่นคิดเก็บปัญหา และเก็บความรู้สึกเอาไว้คนเดียว					
6	เป็นคนเจ้าระเบียบยึดมั่นในกฎเกณฑ์					
ปัจจัยการเงิน						
1	มีภาระค่าผ่อนบ้านหรือค่าเช่าบ้าน					
2	มีภาระค่าผ่อนรถ					
3	มีรายรับน้อยกว่ารายจ่าย					
4	มีหนี้สินที่ต้องผ่อนชำระ					
5	ไม่มีเงินเก็บเอาไว้ใช้ในยามจำเป็น					
6	ญาติมาขอความช่วยเหลือเรื่องเงิน					

ข้อที่	สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
ปัจจัยครอบครัว						
1	ไม่มีเวลาพูดคุยหรือกิจกรรมร่วมกับครอบครัว					
2	มีการทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัว					
ปัจจัยการทำงาน						
	ด้านลักษณะของงานที่ทำ					
1	งานที่รับผิดชอบมีมากเกินไป					
2	งานที่ทำอยู่นั้นมีความเร่งด่วนต้องรีบทำให้เสร็จตามเวลา					
3	หน้าที่ความรับผิดชอบไม่มีความชัดเจน					
4	งานที่ทำมีความน่าเบื่อ ซ้ำซาก จำเจ					
5	ได้รับมอบหมายงานที่ไม่ถนัด					
6	งานมีความยาก ความซับซ้อนมากเกินไป					
	ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน					
7	ไม่ได้รับความร่วมมือจากเพื่อนร่วมงาน					
8	เพื่อนร่วมงานไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น					
9	มีการแข่งขันกันสูง มีการชิงดีชิงเด่นระหว่างเพื่อนร่วมงานด้วยกัน					
10	ขาดความสามัคคี มีการแบ่งพรรคแบ่งพวกของเพื่อนร่วมงาน					
11	ถูกนิินทาว่าร้ายจากเพื่อนร่วมงานอยู่เป็นประจำ					
12	มีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน					
	ด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา					
13	ผู้บังคับบัญชาไม่เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็น					

ข้อที่	สาเหตุของความเครียด	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
14	ไม่ได้รับการสอบถามถึงปัญหา อุปสรรค ในการทำงานจากผู้บังคับบัญชา					
15	ไม่ได้รับการสนับสนุนผลงานจาก ผู้บังคับบัญชา					
16	ผู้บังคับบัญชาปฏิบัติกับผู้ใต้บังคับบัญชา อย่างไม่เท่าเทียมกัน					
17	ไม่ได้รับการส่งเสริมพัฒนาความสามารถ และทักษะที่จำเป็นในการทำงาน จากผู้บังคับบัญชา					
18	ได้รับมอบหมายงานจากผู้บังคับบัญชา อย่างไม่เหมาะสมกับความสามารถ					
19	มีความขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชา					
	ด้านองค์กร					
20	นโยบายขององค์กรไม่มีความชัดเจน					
21	นโยบายมีความเคร่งครัด ไม่ยืดหยุ่น					
22	การประเมินผลงานไม่มีมาตรฐาน					
23	ค่าตอบแทนที่ได้รับไม่เหมาะสม					
24	ไม่มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน					
25	อุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ สื่อการสอน ไม่เพียงพอในการทำงาน					
26	องค์กรไม่มีงบประมาณในการสนับสนุน การทำงาน					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการวัดความเครียด

คำชี้แจง ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้
 มากน้อยเพียงใด โปรดอ่านคำถามอย่างละเอียดและพิจารณาตามความรู้สึกของท่าน แล้วใส่
 เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับอาการ

ความหมายของคะแนน

5 หมายถึง มากที่สุด

4 หมายถึง มาก

3 หมายถึง ปานกลาง

2 หมายถึง น้อย

1 หมายถึง น้อยที่สุด

ข้อที่	อาการ	ระดับอาการ				
		5	4	3	2	1
ด้านร่างกาย						
1	ท่านรู้สึกว่าร่ากายอ่อนเพลียไม่มีแรง					
2	ท่านมีอาการปวดศีรษะอยู่บ่อยครั้ง					
3	ท่านมีอาการมึนงง เวียนศีรษะ					
4	ท่านมีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อบริเวณ ท้ายทอย ไหล่ และหลัง					
5	ท่านรู้สึกเหนื่อยง่าย หัวใจเต้นเร็ว					
6	ท่านมักป่วยเป็นหวัดบ่อย					
ด้านจิตใจ						
1	ท่านรู้สึกไม่สบายใจ ว้าวุ่นใจ รำคาญใจ					
2	ท่านรู้สึกเบื่อตัวเอง					
3	ท่านคิดมากหรือวิตกกังวล					
4	ท่านรู้สึกว่าใจลอย ไม่มีสมาธิ					
5	ท่านรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย					
6	ท่านรู้สึกตื่นเต้นง่าย					

ข้อที่	อาการ	ระดับอาการ				
		5	4	3	2	1
7	ท่านรู้สึกเศร้า ท้อแท้ หงุดหงิด					
ด้านพฤติกรรม						
1	ท่านมักเก็บตัว ไม่อยากพบปะผู้คน					
2	ท่านหมกหมุ่นครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา					
3	ท่านมีอาการนอนไม่หลับ หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ					
4	ท่านมักแสดงอารมณ์ฉุนเฉียวไม่พอใจ					
5	ท่านชอบทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ คนเดียว					
6	ท่านรู้สึกไม่อยากที่ช่วยเหลือผู้อื่น					
7	ท่านติดสุรา บุหรี่					

ส่วนที่ 4 ท่านมีวิธีในการจัดการกับความเครียดอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้