

การศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียนสังกัด
สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา

ปริญญานิพนธ์

ของ

นิรมล คงขาว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา

พฤษภาคม 2551

การศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียนสังกัด
สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา

ปริญญานิพนธ์

ของ

นิรมล คงขาว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา

พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียนสังกัด
สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา

บทคัดย่อ
ของ
นิรมล คงขาว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา

พฤษภาคม 2551

นิรมล คงขาว. (2551). การศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของ
ครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร.สุวพร เข้มแข็ง
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันท์ ศลโกสม

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ ได้แก่ การ
ดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม กับความเครียด
ในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม และศึกษาหาค่าน้ำหนักความสำคัญของ
ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมของครู กลุ่ม
ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็น ครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขต
เจ้าพระยา จำนวน 379 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็น แบบสอบถาม
วัดความเครียดในการปฏิบัติงาน แบบสอบถามวัดการดูแลสุขภาพตนเอง แบบสอบถามวัดภาระงาน
แบบสอบถามวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัว และแบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคม โดยมีค่าความ
เชื่อมั่นของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง 0.810 - 0.950 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าสหสัมพันธ์พหุคูณและ
วิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว (Multivariate Multiple Regression Analysis: MMRA)
ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวแปรปัจจัย ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว และการ
สนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้าน
พฤติกรรมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเป็น 0.237, 0.353 และ 0.324 ตามลำดับ

2. ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยแต่ละด้านส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้าน
ร่างกาย ด้านจิตใจและด้านพฤติกรรม ดังนี้

2.1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ของครูในโรงเรียนสังกัดสำนัก
การศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา พบว่า การดูแลสุขภาพตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม
ส่งผลทางลบต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ
บทบาทหน้าที่ในครอบครัวส่งผลทางบวกต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญ
ที่ระดับ 0.05 ส่วนภาระงานไม่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย

2.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจของครูในโรงเรียนสังกัดสำนัก
การศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา พบว่า การดูแลสุขภาพตนเองและการสนับสนุนทางสังคม
ส่งผลทางลบต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และบทบาท

หน้าที่ในครอบครัวส่งผลทางบวกต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนภาระงานไม่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ

2.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา พบว่า การดูแลสุขภาพตนเองและการสนับสนุนทางสังคมส่งผลทางลบต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนบทบาทหน้าที่ในครอบครัวและภาระงานไม่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม

A STUDY OF FACTORS AFFECTING THE STRESS OF TEACHERS IN SCHOOLS
OF CHAO PHRAYA GROUP UNDER BANGKOK METROPOLIS

AN ABSTRACT
BY
NIRAMOL CONGKHAOW

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Educational Research and Statistics
At Srinakharinwirot University
May 2008

Niramol Congkhaow. (2008). *A Study of Factors Affecting the Stress of Teachers in School of Chao Phraya Group under Bangkok Metropolis*. Master thesis, M.Ed. (Educational Research and Statistics) Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Suwaporn Semheng, Asst. Prof. Dr. Sunan Solgosoom.

The objectives of the study were to find out the relationship between some factors consisted of health care, workload, family roles and social support and the work operation stress of the teachers focusing on physical, mental and behavioral stress. The investigator sought to discover the beta weights of these factors. The sample of the study consisted of 379 school teachers attached to the Educational Office of Bangkok Metropolitan Authority (Chao Phraya Group). The sample was obtained by means of multi-stage sampling. The instrument of the study was the questionnaires measuring the stress caused by work operation, health care, workload, family roles and social support. The questionnaires had reliability between 0.810 - 0.950. The analysis of data was performed by using Correlation Coefficient and Multivariate Multiple Regression Analysis (MMRA).

The findings of the study were as follows:

1. The multiple correlations coefficient between factors of health care, workload, family roles, and social support and the stress on physical, mental and behavioral aspects were 0.237, 0.353 and 0.324 respectively with statistically significant at 0.05 level.

2. The beta weight of the factors affecting the work operational stress on physical, mental and behavioral aspects were the following:

- 2.1 Factors of health care and social support had negative impact on physical stress while the family role was found positive impact on the physical stress with statistically significance at the 0.05 level.

- 2.2 Factors of health care and social support had negative impact on mental stress while the family role had positive impact on the mental stress with statistically significance at the 0.05 level.

- 2.3 Factors of health care and social support had negative impact on behavioral stress with statistically significant at 0.05 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครู
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา

ของ
นิรมล คงขาว

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)
วันที่.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2551

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(อาจารย์ ดร.สุวพร เข้มเฮง)

(รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตนะ)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันท์ ศลโกสุม)

(อาจารย์ ดร.สุวพร เข้มเฮง)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันท์ ศลโกสุม)

.....กรรมการ

(อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ)

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความเมตตาจากอาจารย์ ดร.สุพร เข้มแข็ง ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันท์ ศลโกสม กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำปริญญานิพนธ์ทุกขั้นตอน นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้รับคำชี้แนะที่เป็นประโยชน์จากรองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์วิริยะ และอาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ ซึ่งเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ทำให้งานวิจัยฉบับนี้สมบูรณ์ขึ้น ตลอดจนทำให้ผู้วิจัยได้เข้าใจขั้นตอนการทำวิจัยอย่างถ่องแท้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สำหรับเครื่องมือการวิจัยได้รับความกรุณาจากรองศาสตราจารย์ ดร.สถิต นิยมญาติ อาจารย์ ดร.ละเอียด รัชเณร์ อาจารย์ ดร.อุไร จักรศรีมงคล อาจารย์ณิมวงษ์ ไขพานิช และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธิภาณูญ ไชยลาม เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และขอเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้รับความเอื้อเฟื้อและสนับสนุนจากผู้บริหาร และครูในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษาทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอน ถ่ายทอดวิชาความรู้ และประสบการณ์ต่างๆแก่ผู้วิจัย รวมถึงเพื่อนร่วมรุ่นทุกท่านที่ให้คำปรึกษา และกำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้

นิรมล คงขาว

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	2
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	9
ความหมายของความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	9
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	11
การวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	18
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ.....	22
ความหมายของการดูแลสุขภาพ.....	22
แนวคิดและทฤษฎีของการดูแลสุขภาพ.....	23
การวัดการดูแลสุขภาพ.....	45
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ.....	45
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการระงับ.....	47
ความหมายของการระงับ.....	47
แนวคิดและทฤษฎีของการระงับ.....	48
การวัดการระงับ.....	51
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการระงับ.....	52
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่ในครอบครัว.....	54
ความหมายของบทบาทหน้าที่ในครอบครัว.....	54
แนวคิดและทฤษฎีบทบาทหน้าที่ในครอบครัว.....	55
การวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัว.....	59
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่ในครอบครัว.....	60

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม.....	60
ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม.....	60
แนวคิดและทฤษฎีของการสนับสนุนทางสังคม.....	61
การวัดการสนับสนุนทางสังคม.....	62
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม.....	62
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์พหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว.....	63
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	67
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	67
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	70
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	82
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	94
สังเขปจุดมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	94
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	94
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า.....	95
ข้อเสนอแนะ.....	97
บรรณานุกรม.....	99

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก.....	110
ภาคผนวก ก	110
ภาคผนวก ข	112
ภาคผนวก ค	118
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	130

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความเครียดในการปฏิบัติงาน ในแต่ละด้านและการดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม.....	88
2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายระหว่างตัวแปรปัจจัยกับความเครียดในการปฏิบัติงาน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม.....	89
3 ค่า Tolerance และค่า VIF ของตัวแปรการดูแลสุขภาพ ภาระงาน บทบาทหน้าที่ใน ครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม.....	90
4 ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัวของตัวแปรแต่ละด้านที่ส่งผลต่อความ เครียดในการปฏิบัติงานด้านต่างๆ.....	91
5 ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยแต่ละด้านที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน ด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม.....	92

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันเป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร ลักษณะของครูในยุคปัจจุบันควรมีทั้งด้านความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีและสื่อการเรียนการสอน มีความทันสมัย และมีวิสัยทัศน์กว้างไกลรู้ทันการเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจ สังคม การเมืองการศึกษา และศึกษาค้นคว้างานวิจัย การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาตนเอง และพัฒนางานในหน้าที่อยู่เสมอ มีทักษะในการฟัง พูด อ่าน เขียน รู้จักการปรับบทบาทในด้านต่างๆ ให้สมดุล เปลี่ยนบทบาทจากผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวก เน้นผู้เรียนให้เป็นผู้ศึกษาค้นคว้าและสร้างความรู้ด้วยตนเอง มีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และมีคุณธรรมและจริยธรรม สามารถวัดและประเมินผลตามสภาพจริงโดยการสังเกต สัมภาษณ์ การตรวจงาน เป็นต้น (เพิ่มวุธ บุปผามาตะนัง.2543: 43-46) และที่สำคัญครูมีหน้าที่เป็นสื่อบุคคลที่จะต้องถ่ายทอดความรู้ข่าวสารต่างๆ ให้แก่นักเรียน ซึ่งมีความสำคัญมากในการสร้างทัศนคติ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน (ต่อโชติ โสติภิกุล.2544: 18) จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าครูทำงานหนัก ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของงานวิจัยของนิรมล ดาดวน (2547: 123) ที่พบว่า สภาพการปฏิบัติงานของอาจารย์ตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครู สังกัดสถาบันอาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก และการศึกษาของสมเกียรติ กาญจนหงส์ (2544: 97) พบว่า การปฏิบัติงานตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครูของพนักงานครูเทศบาลโดยรวมอยู่ในระดับมาก

จากผลสำรวจภาระงานสอนของครูพบว่าครูมีภาระงานสอนเฉลี่ยประมาณ 22 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (อมรวิทย์ นาคทรพร.2550: ออนไลน์) ซึ่งมากกว่า ภาระงานสอนของอาจารย์มหาวิทยาลัยที่มีเพียง 14 ชั่วโมงทำการ และการสอน 1 ชั่วโมง จะต้องมีการเตรียมการสอน 2.5 ชั่วโมงทำการ (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.2550: ออนไลน์) นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนกำลังเสื่อมถอยลง ครูกับนักเรียนกลายเป็นผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ หากครูสอนไม่ดี ก็อาจจะถูกลูกศิษย์ฟ้องร้องได้ (จรัส สุวรรณเวลา.2546: 8) จากการศึกษาของ สุญารินทร์ สิทธิวงศ์ (2544: 47) พบว่า ครูมีความเครียดในหน้าที่ค่อนข้างสูง และการศึกษาของ ชัยวัฒน์ สุ่มังคะละ (2543: 63) พบว่า ผู้บริหารโรงเรียนอนุบาลมีความเครียดสูงถึงร้อยละ 14.81 ความเครียดก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพชีวภาพจิตวิทยา และทางพฤติกรรม อันได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเครียดดวงตา โรคหัวใจ ปวดศีรษะ หงุดหงิด ไม่เจริญอาหาร เป็นต้น (สร้อยตระกูล อรรถมานะ.2542: 155-157) นอกจากความเครียดจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยแล้วความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้อีกด้วย (จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช.2545: 121) โดยเฉพาะการเจ็บป่วยที่จะต้องรักษาในระยะเวลาอันนานๆ เป็นจุดเริ่มต้นของความกังวลใจ การที่คนเรามีสุขภาพดีจะ

สามารถป้องกันความเครียดได้ระดับหนึ่ง ซึ่งการดูแลสุขภาพตนเองนั้นมีหลายด้าน เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การรู้จักควบคุมจิตใจตนเอง (สมิต อาชนวจกุล.2542: 10)

นอกจากนี้ยังพบว่า ครูที่มีการรับมือกับข้อบ่งชี้ของโรคเครียดต่างกันจะมีความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน โดยที่ครูที่มีการรับมือกับข้อบ่งชี้ของโรคเครียดดี มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานสูงกว่าครูที่มีการรับมือกับข้อบ่งชี้ของโรคเครียดไม่ดี (วันทนา เจริญโชติ.2545: 65) ซึ่งการศึกษาในอาชีพอื่นๆก็ให้ผลเช่นเดียวกัน เช่น อาชีพพยาบาล พบว่า พยาบาลที่มีความรับมือกับข้อบ่งชี้ของโรคเครียดในระดับปานกลางมีความเครียดสูงกว่าพยาบาลที่มีความรับมือกับข้อบ่งชี้ของโรคเครียดในระดับน้อย (ศิริรัตน์ อัจฉนามนัสสิริ.2545: 49) ดังนั้นบทบาทหน้าที่ในครอบครัวน่าจะมีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครู

จากสถิติของคนเป็นโรคจิตโรคประสาท พบว่าคนในเมืองเป็นโรคจิตโรคประสาทมากเป็นสองเท่าของในชนบท เนื่องจากคนในชนบทมีที่จะไปขอความช่วยเหลือได้ ในขณะที่คนในเมืองขาดการสนับสนุนทางสังคม (เนงลักษณ์ เทพสวัสดิ์.2542: 133) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของยีนยง ไทยใจดี (2537: 301) พบว่าการสนับสนุนมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาและจากการศึกษาของธิดา ผ่องอำไพ (2547: 73) พบว่า ความเครียดของบุคลากรมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสนับสนุนทางสังคม กล่าวคือ ผู้ที่มีการสนับสนุนทางสังคมน้อยจะมีความเครียดมากกว่าผู้ที่มีการสนับสนุนทางสังคมมาก

จากเหตุผลข้างต้น ในการวิจัยเรื่อง ปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา ผู้วิจัยได้คัดเลือกปัจจัยจำนวน 4 ปัจจัยที่คาดว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน ได้แก่ 1) การดูแลสุขภาพตนเอง 2) ภาระงาน 3) บทบาทหน้าที่ในครอบครัว 4) การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการพัฒนาเพื่อป้องกันความเครียดในการปฏิบัติงานของครูต่อไปในอนาคต

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา

2. เพื่อหาคำแนะนำนักความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของปัจจัยบางประการ ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านต่างๆของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานให้แก่ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องได้

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากร เป็น ครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา จำนวน 923 คน เพศชาย 250 คน เพศหญิง 673 คน จากโรงเรียน 28 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นครูจำนวน 379 คน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จากครูทั้งหมด 923 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1.ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- 1.1 การดูแลสุขภาพตนเอง
- 1.2 ภาระงาน
- 1.3 บทบาทหน้าที่ในครอบครัว
- 1.4 การสนับสนุนทางสังคม

2.ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดในการปฏิบัติงาน 3 ด้าน

- 2.1 ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย
- 2.2 ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ
- 2.3 ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1.ความเครียดในการปฏิบัติงาน หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่พึงพอใจอันเกิดจากการปฏิบัติงานหรือสถานการณ์จากการทำงานที่คุกคาม ทำให้เกิดผลกระทบที่เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

1.1 ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่พึงพอใจอันเกิดจากการปฏิบัติงานหรือสถานการณ์จากการทำงานที่คุกคาม ทำให้เกิดอาการเปลี่ยนแปลง

ทางด้านร่างกายที่ทำลายสุขภาพทำให้ หัวใจเต้นแรง ปวดศีรษะ ใจสั่น หายใจเร็ว และลิ้น ปากคอแห้ง และเหงื่อออกง่ายกว่าปกติ

1.2 ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่พึงพอใจอันเกิดจากการปฏิบัติงานหรือสถานการณ์จากการทำงานที่คุกคาม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เกิดอาการทางอารมณ์ และอาการด้านการรับรู้ทำให้ วิตกกังวล หงุดหงิด นอนไม่หลับ สับสน ไม่มีความสุข อึดอัด ไม่อยากทำอะไร เบื่องาน เบื่อเพื่อนร่วมงาน

1.3 ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่พึงพอใจอันเกิดจากการปฏิบัติงานหรือสถานการณ์จากการทำงานที่คุกคาม ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ในการปฏิบัติงานต่างๆ ไม่กระปรีกระเป่า ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถทำงานให้ลุล่วง อยากอยู่เฉยๆ ตรวจสอบงานซ้ำๆ หรือทำงานผิดพลาดเล็กน้อยก็เลิกทำ

2.การดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมที่จำเป็นของบุคคลเพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพให้อยู่ในภาวะสมดุลด้วยตนเอง ซึ่งกิจกรรมที่จำเป็นประกอบด้วย การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร วิธีจัดการกับความเครียด และการพักผ่อนและการนอนหลับ ประเมินโดยใช้แบบสอบถาม

2.1 การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายจนมีเหงื่อออกทั่วร่างกาย โดยใช้เวลาประมาณ 30-60 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีการจัดเวลาสำหรับการออกกำลังกาย และปฏิบัติตามหลักการของการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดการออกกำลังกายจากการเดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟท์ หรือบันไดเลื่อน หรือเดินจากที่จอดรถไปสำนักงาน

2.2 การรับประทานอาหาร หมายถึง การกินอาหารต่างๆ ที่ควรบริโภคเพื่อให้ร่างกายเผาผลาญอาหารและนำสารอาหารที่ได้ไปใช้ประโยชน์ โดยอาหารที่ควรรับประทานและมีคุณค่า ได้แก่ ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ผักทุกชนิดโดยเฉพาะผักที่ปลูกเอง อาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ รับประทานอาหารย่อยง่ายจำพวกปลาหรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ใน 1 วัน ได้แก่ ไข่ 2-3 ฟองต่อสัปดาห์ เมล็ดธัญพืช ผลิตภัณฑ์จากเมล็ดธัญพืช อาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง และอบ ขนมปังโฮลวีท ผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัด น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว

2.3 วิธีจัดการกับความเครียด หมายถึง การปฏิบัติตนของบุคคลเมื่อรับรู้สัญญาณความเครียดเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่พึงพอใจ โดยมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมดังนี้ มองโลกในแง่ดี นำหลักของศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน ฟังเพลง อ่านหนังสือและชมภาพยนตร์ตลก หัวเราะง่าย ยิ้มแย้มแจ่มใส ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น มีบุคคลระบายความทุกข์

2.4 การพักผ่อน และการนอนหลับ โดยที่การพักผ่อน หมายถึง การหยุดทำงานเพื่อฟื้นฟูร่างกายและจิตใจจากความเหนื่อยล้า การพักผ่อนสามารถทำได้โดยไม่ต้องนอนหลับ และมีการ

ปฏิบัติตนในการนอนหลับและการพักผ่อนที่ดี โดยการจัดเวลาให้ตนเองสำหรับการพักผ่อนและผ่อนคลายในแต่ละวัน หยุดพักผ่อนละเว้นการปฏิบัติหน้าที่อย่างน้อย 1 วัน ในทุกๆ สัปดาห์ วางแผนพักผ่อนล่วงหน้าทุก 6 เดือน เปลี่ยนบรรยากาศไปเที่ยวพักผ่อนในสถานที่ที่มีธรรมชาติสวยงาม ดูรายการโทรทัศน์ร่วมกับบุคคลในครอบครัว เข้านอน และตื่นนอนให้เป็นเวลาเป็นประจำทุกวัน ไม่ควรออกกำลังกายภายใน 3 ชั่วโมงก่อนนอน ไม่ใช้เตียงทำกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวัน ควรดื่มมดน้ำอุ่นๆ กลัวย หรือน้ำนมถั่วเหลืองเพื่อทำให้หลับดีขึ้น การอาบน้ำทำให้ร่างกายสะอาดก่อนเข้านอน และนอนหลับอย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อวัน

3. ภาระงาน หมายถึง จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่ครูกระทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามความมุ่งหมายที่หลักสูตรต้องการ ประกอบด้วย การปฏิบัติงานสอนตามตารางสอน และการปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการสอน ประกอบด้วย การทำแผนการสอน การสร้างสื่อ/เครื่องมือประเมิน การตรวจสอบ และรายงานผลการเรียน และการปฏิบัติงานอื่นๆที่ได้รับมอบหมายในชั่วโมงการทำงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสอน ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้ตัวเลขจากการปฏิบัติงานจริงของครูคิดจำนวนเป็นชั่วโมงต่อสัปดาห์

4. บทบาทหน้าที่ในครอบครัว หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่างๆตามสถานภาพในครอบครัวเพื่อเป็นประโยชน์แก่สมาชิกในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกันตามกฎหมาย และครอบครัวที่เกี่ยวข้องกันตามสายโลหิต ซึ่งประกอบด้วย บทบาทหน้าที่ 4 ด้าน คือ บทบาทในเชิงเศรษฐกิจ บทบาทภายในครอบครัว บทบาทในการติดต่อกับโลกภายนอก และบทบาทในการตัดสินใจในกิจกรรมที่สำคัญบางอย่าง วัดโดยใช้แบบสอบถาม

4.1 บทบาทในเชิงเศรษฐกิจ หมายถึง บทบาทเกี่ยวกับเรื่องหารายได้ และการจัดการด้านการเงินของครอบครัว

4.2 บทบาทภายในครอบครัว หมายถึง ภาระงานบ้านที่เป็นภาระการปฏิบัติในกิจวัตรด้านการรับประทานอาหาร การดูแลสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณบ้าน การเลี้ยงดูและอบรมบุตรหลาน

4.3 บทบาทในการติดต่อกับโลกภายนอก หมายถึง การปฏิบัติตนในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมของครอบครัว

4.4 บทบาทในการตัดสินใจในกิจกรรมที่สำคัญบางอย่าง หมายถึง พฤติกรรมการในออกความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว เพื่อดำเนินการในกระบวนการที่สำคัญบางอย่างของครอบครัว

5.การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือหรือสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของ การกระทำ หรือกำลังใจจาก เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาทั้งระดับ หัวหน้าหมวดวิชา รองผู้อำนวยการ และผู้อำนวยการโรงเรียน บุคคลในครอบครัว และบุคคลในชุมชน

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

- 1.ปัจจัยบางประการมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และ ด้านพฤติกรรมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา
- 2.ปัจจัยอย่างน้อยหนึ่งด้านที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และ ด้านพฤติกรรมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา

กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าเพื่อศึกษาความสัมพันธ์และหาความสัมพันธ์บางประการ ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ผู้วิจัยได้คัดเลือกตัวแปรปัจจัยด้วยวิธีการดังนี้

1. การดูแลสุขภาพตนเอง ผู้วิจัยได้คัดเลือกมาจาก ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม (Orem) ซึ่งได้กำหนดเป้าหมายของพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองว่า 1) เป็นไปเพื่อประคับประคองกระบวนการชีวิต และสนับสนุนการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข 2) เพื่อผดุงไว้ซึ่งการเจริญเติบโต พัฒนาการ และวุฒิภาวะที่เหมาะสม 3) เพื่อป้องกัน ควบคุม บำบัดรักษา โรคภัยไข้เจ็บ และการได้รับภัยอันตรายต่างๆ และ 4) เพื่อป้องกันหรือปรับตัวให้สอดคล้องกับความบกพร่องของสมรรถนะ ดังนั้นหากบุคคลมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองที่ดีก็สามารถลดความเครียดในการปฏิบัติงานได้

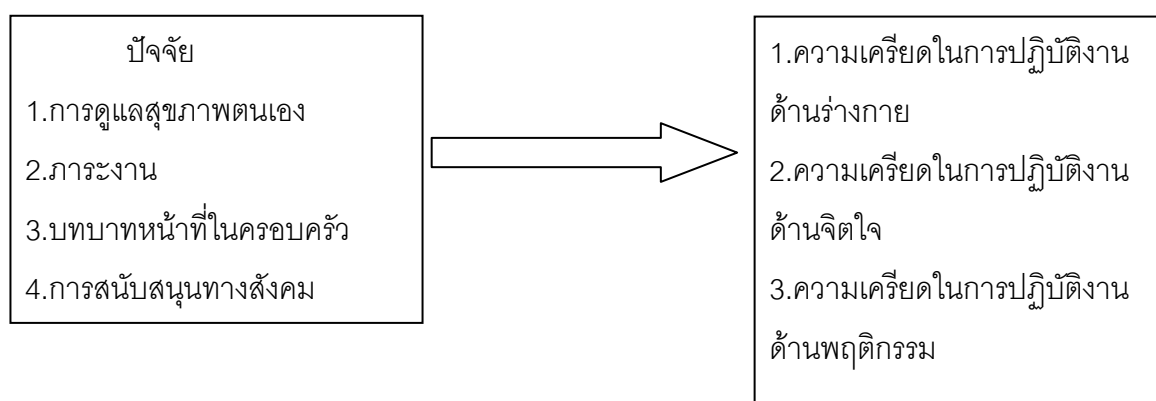
2. ภาระงาน ผู้วิจัยได้คัดเลือกมาจาก ทฤษฎีบทบาทตามแนวคิดกลุ่มโครงสร้างของพาร์สัน (Parsons) ที่กล่าวสรุปได้ว่า ภาระงานของครูจะมีประสิทธิภาพต้องอาศัย 1) ความคาดหวังในบทบาท 2) การรับรู้บทบาทของตนเองและคู่บทบาท 3) ทักษะในบทบาท ซึ่งแบ่งเป็นทักษะการคิด และทักษะการปฏิบัติ 4) จำนวนบทบาท 5) ความเข้ากันได้ระหว่าง บุคลิกลักษณะ อุปนิสัย ความเป็นตัวของตัวเอง กับ ตำแหน่งหรือบทบาทที่ตนได้รับ เมื่อครูมีปัญหาในการแสดงบทบาทหรือทำงานไม่บรรลุเป้าหมายที่วางไว้จะมีความเครียดในการปฏิบัติงานเกิดขึ้น

3. บทบาทหน้าที่ในครอบครัว ผู้วิจัยได้คัดเลือกมาจาก ทฤษฎีบทบาทตามแนวคิดกลุ่มโครงสร้างของพาร์สัน (Parsons) กล่าวสรุปได้ว่า บุคคลในครอบครัวมีจำนวนบทบาทมากกว่า 2 ตำแหน่ง ทำให้มีกิจกรรมมากมายที่ต้องปฏิบัติ การมีบทบาทมากเท่าใดอาจมีผลทำให้ปฏิบัติบทบาทไม่ดีตามที่ตนเอง หรือ

ผู้อื่นคาดหวัง ซึ่งทำให้เกิดภาวะเครียดในบทบาท ซึ่งอาจทำให้บุคคลขาดสมาธิและเกิดความเบื่อหน่ายงานได้

4. การสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยได้คัดเลือกมาจาก ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนด้านอารมณ์ทำให้บุคคลรู้สึกมั่นคงในอารมณ์ อ่อนโยนปลอดภัยและเพิ่มคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ทำให้บุคคลสามารถนำไปใช้เป็นทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดที่ประสบอยู่ ก่อให้เกิดการปรับตัวหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นหากบุคคลมีการสนับสนุนทางสังคมดีก็สามารถลดความเครียดในการปฏิบัติงานได้

จากการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อ ต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน
 - 1.1 ความหมายของความเครียดในการปฏิบัติงาน
 - 1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 1.3 การวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ
 - 2.1 ความหมายของการดูแลสุขภาพ
 - 2.2 แนวคิดและทฤษฎีของการดูแลสุขภาพ
 - 2.3 การวัดการดูแลสุขภาพ
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการระงับ
 - 3.1 ความหมายของการระงับ
 - 3.2 แนวคิดและทฤษฎีของการระงับ
 - 3.3 การวัดการระงับ
 - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการระงับ
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่ในครอบครัว
 - 4.1 ความหมายของบทบาทหน้าที่ในครอบครัว
 - 4.2 แนวคิดและทฤษฎีบทบาทหน้าที่ในครอบครัว
 - 4.3 การวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัว
 - 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่ในครอบครัว
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม
 - 5.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม
 - 5.2 แนวคิดและทฤษฎีของการสนับสนุนทางสังคม
 - 5.3 การวัดการสนับสนุนทางสังคม
 - 5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม
6. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์หาคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

1.1 ความหมายของความเครียดในการปฏิบัติงาน

เซเย (วิภาวรรณ ชุ่มเพ็ญสุขสันต์.2543: 165; อ้างอิงจาก Selye.1983: 1-20) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อตัวกระตุ้น ซึ่งการตอบสนองนั้นจะแสดงออกในลักษณะของกลุ่มอาการที่เรียกว่ากลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไปจะมีกลไกและอาการ 3 ระยะ ซึ่งจะกล่าวไว้ในแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2546: 2) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกว่ตนถูกคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ กังวล สับสน วิตกกังวล เกิดความไม่สมดุล ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการดึงกลไกการป้องกันตนเองมาใช้เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่สมดุลอีกครั้ง

สมิต อาชนวจกุล (2542: 1) กล่าวว่า ความเครียด คือ สภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป และความเครียดจะยังคงอยู่เรื่อยไป จนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดไป ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลา และเมื่อเกิดความเครียดในตัวบุคคลแล้วจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เช่น หงุดหงิด กลัว วิตกกังวล ปวดหัว เวียนหัว เกิดอาการทางกระเพาะทำให้อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย หหมดเรี่ยวหมดแรง ย้ำคิดย้ำทำ เกิดอาการผิดปกติทางประสาทหรือทางใจถ้าเกิดอาการทุกข์ทางใจที่แก้ไขได้ยากยิ่ง

นางลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2542: 123) กล่าวว่า ความเครียด คือ การเปลี่ยนแปลงใดๆที่เกิดขึ้นทั้งภายนอก และภายในสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้นๆ ซึ่งถ้าบุคคลนั้นๆ ปรับตัวปรับใจกับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ไม่ได้ก็จะเกิดผลกระทบเป็นความเจ็บป่วยหรือสิ้นหวัง

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545: 1-2) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สิ่งที่ต้องการ (Demand) ที่มีผลต่ออินทรีย์เพื่อก่อให้เกิดการปรับตัว (Adaptation) สิ่งที่ต้องการคือสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มีผลกระทบต่อนคนเรา การปรับตัวที่เป็นผลตามมาทำให้คนเราเกิดสภาวะของความตึง (Tension) หรือการคุกคาม (Threat) ความเครียดในระดับสูงที่มีอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจ

ฟาริดา อิบราฮิม (2546: 56) กล่าวว่าภาวะเครียดเป็นพลังงานซึ่งเกิดในบุคคลเมื่อมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ทำทหาย หรือเรียกร่องการตอบสนองซึ่งเรียกความเครียด (Stressor) จึงเกิดลักษณะเฉพาะ 5 ประการ คือ

1. เป็นข้อสรุปเชิงสมมติฐาน ซึ่งบอกถึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบภาวะเครียดจึงไม่เกิดขึ้นอย่างอิสระ แต่ต้องเป็นการตอบสนองสภาพการณ์ ทำให้เกิดปฏิกิริยาภายในระบบ

2. ภาวะเครียดเกิดในบุคคล เมื่อต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงหรือสิ่งคุกคาม ซึ่งอาจเกิดโดยไม่ทันรู้ตัว หรือตระหนักต่อภาวะการณ์ที่เกิดขึ้น

3. ภาวะเครียดเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต การพัฒนาที่พอเพียงของบุคคลย่อมเกิดจากมีภาวะเครียดเกิดขึ้น ถ้าคนไม่มีความเครียดและไม่เกิดภาวะเครียดระบบของคนอาจอยู่ในสภาพอันตรายหรืออาจถึงแก่ชีวิตได้ เพราะไม่มีโอกาสได้ฝึกฝนทักษะ หรือความชำนาญต่อความท้าทายของชีวิต ระบบจึงไม่เกิดการพัฒนา

4. ภาวะเครียดเป็นสิ่งรับเข้าในบุคคล (Input) เพื่อสนองความต้องการ ถ้าคนไม่ได้รับการสนองความต้องการคนจะเกิดภาวะเครียด เช่น ความหิวทำให้คนหาอาหาร และได้รับอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

5. ภาวะเครียดเป็นประสบการณ์ที่อาจให้ผลเป็นความพอใจ หรือไม่พึงพอใจก็ได้ เหตุการณ์เดียวกันอาจสร้างความพอใจ และเป็นสุข ในเวลาเดียวกันอาจก่อความตื่นเต้น ทำให้เกิดทุกข์ เพราะปรับใจไม่ทัน เป็นต้น

นิกุล ประทีปพิชัย (2540: 7) กล่าวว่า ความเครียดในการปฏิบัติงาน หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจที่แสดงออกทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของบุคคล ที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งภายใน และภายนอกร่างกายจากการปฏิบัติงาน ทำให้ภาวะร่างกาย และจิตใจขาดสมดุลก่อให้เกิดอาการทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม ดังต่อไปนี้

1) ความเครียดในการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิด อาการทางด้านร่างกาย ได้แก่ หัวใจเต้นแรง ปวดศีรษะ ใจสั่น หายใจเร็ว และลิ้น ปากคอแห้ง และเหงื่อออกง่ายกว่าปกติ

2) ความเครียดในการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล หงุดหงิดนอนไม่หลับ สับสน ไม่มีความสุข อึดอัด ไม่อยากทำอะไร เบื่องาน เบื่อเพื่อนร่วมงาน

3) ความเครียดในการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ ไม่กระปรี้กระเปร่า ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถทำงานให้ลุล่วง อยากอยู่เฉยๆ ตรวจสอบงานซ้ำๆ และทำงานผิดพลาดเล็กน้อยก็เลิกทำ

ธารวรัตน์ ชื่นทอง (2541: 8) กล่าวว่า ความเครียดในการปฏิบัติงาน หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด เหตุการณ์ สถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดการคุกคามความสุขมีผลทำให้พนักงานเกิดความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ สูญเสียภาวะสมดุลของร่างกาย เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ อ่อนล้า อารมณ์หงุดหงิด และไม่ยอมทำงาน

นักรบ หมี่แสน (2542: 5) กล่าวว่า ความเครียดในการปฏิบัติงาน หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดใจ กังวลใจ ท้อใจ รำคาญใจ ไม่แน่ใจ ไม่มีความสุข หงุดหงิด เบื่อหน่ายในการทำงาน ทั้งนี้เนื่องมาจากลักษณะงานที่ต้องรับผิดชอบ สภาพแวดล้อมในการทำงาน สัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา ตลอดจนทั้งอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่ใช้ในการทำงาน

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปความหมายของความเครียดในการปฏิบัติงาน คือ ความรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่พึงพอใจอันเกิดจากสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์การทำงานที่คุกคามทำให้เกิดผลกระทบที่เปลี่ยนแปลงด้านร่างกายด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย หมายถึง อาการทางร่างกายที่ทำลายสุขภาพ โดยมีหัวใจเต้นแรง ปวดศีรษะ ใจสั่น หายใจเร็ว และลิ้นปากคอแห้ง และเหงื่อออกง่ายกว่าปกติ

2) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ หมายถึง ภาวะที่ทำให้เกิดอาการทางอารมณ์และอาการด้านการรู้ในเรื่องราววิตกกังวล หงุดหงิด นอนไม่หลับ สับสน ไม่มีความสุข อึดอัด ไม่อยากทำอะไร เบื่องาน เบื่อเพื่อนร่วมงาน

3) การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม หมายถึง ภาวะที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมในเรื่อง ไม่กระปรี้กระเปร่า ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถทำงานให้ลุล่วง อยากอยู่เฉยๆ ตรวจสอบงานซ้ำๆ และทำงานผิดพลาดเล็กน้อยก็เลิกทำ

1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ทฤษฎีของความเครียด (Theories of Stress) แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้ จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545: 5-15)

1.2.1 ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (Stimulus – oriented theories) เกิดจากแนวคิดของ Holmes และ Rahe ในปี ค.ศ. 1967 ทฤษฎีนี้ถือว่าความเครียดเกิดจากสิ่งเร้าที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมของบุคคล ความเครียด เป็น สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาของความตึงเครียด (Strain reaction) ต่อร่างกายคนเราสามารถแบ่งความเครียดออกเป็น

1.2.1.1 สิ่งที่ทำให้เกิดความตึงเครียดแบบเฉียบพลัน และมีช่วงระยะเวลาจำกัด (Acute time – limited stressors) เช่น เดินไปตามท้องถนน แล้วเจอกับสุนัขดุ ขณะที่กำลังรอผลตรวจ HIV จากห้องปฏิบัติการ สตรีรอผลการตรวจครรภ์ เป็นต้น

1.2.1.2 ผลต่อเนื่องจากสิ่งเร้าทำให้เกิดความเครียด (Stressor sequences) เช่น การตกงาน หรือการตายของสมาชิกในครอบครัว เหตุการณ์เหล่านี้ก่อให้เกิดผลที่ไม่ดีตามมาได้

1.2.1.3 สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังเป็นช่วงๆ (Chronic intermittent stressors) เช่น การสอบไล่ของนักศึกษา การเรียนขับรถยนต์ และการผ่าตัด เป็นต้น

1.2.1.4 สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง (Chronic stressors) เช่น มีผู้ตรวจการที่ดูมีปัญหากการเงิน ปัญหาเกี่ยวกับความผิดปกติทางเพศ (Sexual dysfunction) เป็นต้น

ปัจจุบันมีงานวิจัยหลายชิ้นที่พูดถึงเหตุการณ์ยุ่งยากเล็กน้อยๆ ในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความเครียด เรียกรวมๆว่า เรื่องยุ่งยาก หรือรบกวนประจำวัน (Daily hassles) เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งนำไปสู่การเริ่มต้น (Onset) ของสุขภาพที่ไม่ดี หรือการเกิดโรคได้ สิ่งรบกวนประจำวัน เช่นนี้บางทีเรียกว่าสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดที่อยู่เบื้องหลัง (Back ground stressors) ตามปกติ

สิ่งรบกวนประจำวันไม่ต้องการการจัดการ (Coping) หรือการตอบสนองเท่าไรนัก แม้ว่าจะก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ แต่กระนั้นสิ่งรบกวนประจำวันสามารถสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ และสุดท้ายอาจมีกำลังพอเท่ากับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้ ความจริงมีความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนของสิ่งรบกวนประจำวันที่เราประสบกับจำนวนของอาการทางจิตที่เกิดขึ้น แม้แต่ปัญหาสุขภาพ เช่น ไข้หวัด การเจ็บคอ ปวดศีรษะ และปวดหลังก็มีความเกี่ยวข้องกับสิ่งรบกวนประจำวัน

1.2.2 ทฤษฎีเชิงการตอบสนอง (Response – oriented theories) เกิดจากแนวคิดของ เซเย ใน ปี ค.ศ.1956 และ1993 ทฤษฎีเหล่านี้มุ่งเน้นที่ปฏิกิริยาของการตอบสนอง (Responses) ต่อสิ่งเร้า (Stimulus) เซเยกล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองที่ไม่จำเพาะเจาะจง (Non-specific response) ที่มีต่อร่างกาย ไม่ว่าโดยทางใดก็ตาม เซเยเชื่อว่าการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยา (Physiological stress) ไม่ได้ขึ้นอยู่กับชนิดของสิ่งเร้าแต่ขึ้นอยู่กับ การตอบสนอง ไม่ว่าสิ่งเร้าจะเป็นชนิดใดก็ตาม แต่การตอบสนองนั้นจะเหมือนสิ่งที่แตกต่างกันคือ ความแตกต่างของระดับ (Degree) ของการตอบสนองซึ่งขึ้นอยู่กับปริมาณของความตึงเครียดในการปรับตัว ดังนั้นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอาจจะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความพอใจ หรือ ความไม่พอใจ (Pleasant or unpleasant stimuli) ตัวอย่าง การพ่น อากาศที่เย็นจัด ความเจ็บป่วยต่างๆ เช่น ท้องร่วง ปวดศีรษะ ขาหัก หรือแม้แต่การจูบ และการสัมผัสทั้งหมดนี้ต่างก่อให้เกิดปฏิกิริยาของการปรับตัวเหมือนกัน เซเย พบว่าเมื่อมีความเครียด (Stress) เกิดขึ้นจะก่อให้เกิด General adaptation syndrome หรือ GAS ซึ่งมี 3 ระยะด้วยกันคือ

1.2.2.1 ระยะตกใจ (Alarm reaction) แสดงลักษณะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า จะมีการกระตุ้นหรือยั่วยุให้ตื่นตัว ระยะตกใจ แบ่งออกเป็น

1.2.2.1.1 ระยะช็อก (Shock phase) เป็นระยะแรก และเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบทันทีทันใด ต่อสิ่งที่เป็ภัย ปฏิกิริยาของร่างกายในระยะนี้มีอยู่สองแบบคือ สู้ (Fight) หรือ หนี (Flight) ระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้นซึ่งเป็นผลจากการกระตุ้นของระบบประสาท Sympathetic เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้ออ่อนแรง อุณหภูมิลดลง และความดันโลหิตต่ำลง

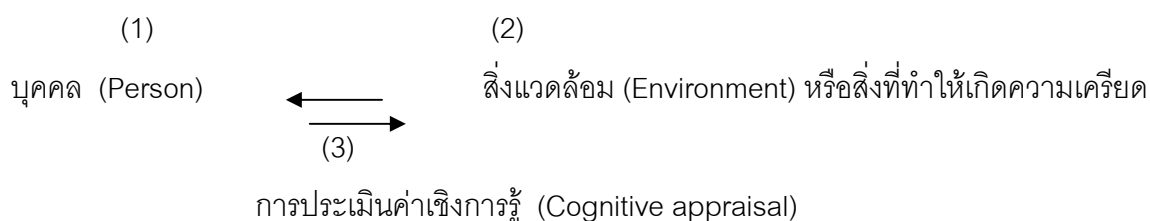
1.2.2.1.2 ระยะต้านช็อก (Counter shock phase) จะเกิดปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (Rebound reaction) เช่น Adrenalin หรือ Epinephrine ทำให้การหายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูง เลือดแข็งตัวเร็ว น้ำตาลถูกปล่อยออกมาจากตับ มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่แล้วปฏิกิริยาต่อความเครียดแบบเฉียบพลัน (Acute stress reaction) จะสัมพันธ์กับสองระยะนี้

1.2.2.2 ระยะต้านทาน (Stage of resistance) หรือระยะปรับตัว (Adaptation stage) ระยะนี้ร่างกายจะพยายามปรับตัวต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor) และทำให้สภาพทั่วไปดีขึ้น อาการต่างๆจะหายไป ความพยายามของร่างกายในการปรับตัว มีส่วนช่วยให้พลังที่สูญหายไปกลับคืนมา และยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่ถูกละลายไปให้ดีขึ้น

1.2.2.3 หมดแรง (Stage of exhaustion) ถ้าสิ่งทำให้เกิดความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเพียงพอร่างกายจะผ่านเข้าสู่ระยะที่สาม คือ หมดแรงเนื่องจากความเครียดยังคงมีอยู่ไม่รู้จักหมดสิ้น พอร่างกายมีความเครียดซ้ำแล้วซ้ำอีก ร่างกายจะเสื่อมโทรม จนกระทั่งเกิดเป็นโรคต่างๆ เช่น ภูมิแพ้ สมพิษ แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงและอาจเกิดถึงแก่ความตายได้ในที่สุด

โดยทั่วไปสิ่งมีชีวิตทั้งหลายมีความสามารถในการปรับตัวหรือการคงสภาพไว้ซึ่งสิ่งแวดล้อมภายในร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล ถึงแม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่ร่างกายจะรักษาภาวะสมดุล (Equilibrium) หรือดุลยภาพ (Balance) โดยอาศัย กลไก (Defenses) ต่างๆ ที่มนุษย์นำมาใช้ในการจัดการ (Coping) กับความเครียด หากวิถีจัดการล้มเหลวก็จะเกิดโรคที่เรียกว่าโรคแห่งการปรับตัว (Diseases of adaptation) เช่น การเกิดเป็นโรคทางร่างกายสาเหตุจากจิต (Psychosomatic disorders) เชเช จำแนก Stress ออกเป็น Eustress และ Distress คำว่า Eustress หมายถึงความเครียดที่ดีที่มนุษย์พยายามแสวงหา ตัวอย่าง การสอบทำให้นักศึกษาต้องกระตือรือร้นและขยันในการศึกษาเล่าเรียน การปรับปรุงนิสัย การขยายธุรกิจ หรือการมีตำแหน่งและหน้าที่การงานสูงขึ้น ส่วน Distress เป็นความเครียดที่ไม่ดี เช่น การหย่าร้าง การถูกออกจากงาน ความเจ็บป่วย การถูกจำคุก ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง

1.2.3 ทฤษฎีเชิงอันตรกิริยา (Interactional theories) บางทีเรียกว่าทฤษฎีเชิงการกระทำระหว่างกันเกี่ยวกับการรู้ (Cognitive transactional theory) ของความเครียด Lazarus และ Folkman กล่าวว่าความเครียดทางจิต (Psychological stress) เป็นสิ่งที่เกิดจากการกระทำระหว่างกัน (Interaction) ที่จำเพาะเจาะจงระหว่างบุคคล(Person)กับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม (Environmental stimulus) บุคคลจะมองดูว่าสิ่งเร้าดังกล่าวที่ก่อให้เกิดความเครียด จะเกินความสามารถของตนเองในการจัดการ และเป็นอันตรายต่อตัวเขามากน้อยเพียงไรการประเมินค่าด้วยการรู้ (Cognitive appraisal) มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 อย่าง ดังนี้



รูป การประเมินค่าเชิงการรู้เกี่ยวกับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม

ในรูปนี้ จะเห็นอันตรกิริยาหรือการกระทำระหว่างกัน (Interaction) ของ (1) บุคคลกับ (2) สิ่งแวดล้อม หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียดรวมทั้งสาเหตุของความเครียด ก็ต้องอาศัยความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ของตนเพื่อ (3) การประเมินค่าด้วยการรู้ (Cognition)

จุดสำคัญของทฤษฎีเชิงอันตรกิริยานี้มีหลักว่า ความเครียดไม่ใช่สิ่งเร้าไม่ใช่ลักษณะเฉพาะของบุคคล และไม่ใช่การตอบสนอง แต่เป็นสัมพันธ์ภาพระหว่างสิ่งสามสิ่งนี้ จะเห็นได้ชัดว่าการวิเคราะห์เชิงสัมพันธ์ภาพเป็นกุญแจสำคัญของทฤษฎีนี้ มีข้อแนะนำที่ควรพิจารณาอยู่สองประการ คือ ประการแรก เหตุการณ์จากสิ่งแวดล้อมอย่างเดียวกัน อาจได้รับการแปลความหมายว่า ทำให้เกิดความเครียดโดยคนหนึ่ง และไม่ใช่โดยอีกคนหนึ่ง แสดงว่าสิ่งเร้าภายนอกจากส่วนใหญ่ไม่สามารถจะกำหนดได้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างแท้จริงแต่กลับเป็นการประเมินค่าด้วยการรู้ (Cognitive appraisal) ที่จะบอกได้ว่าเหตุการณ์อะไรทำให้เกิดความเครียดหรือไม่ทำให้เกิด นอกจากนั้น ยังมีความสำคัญที่จะต้องสังเกตว่าการประเมินค่าส่วนบุคคลได้ถูกฝังลึกแน่นอยู่ในบริบทแห่งการสมานฉันท์ (Assimilation contexts) ของวัฒนธรรม และเพศของแต่ละคนแล้ว ประการที่สอง คนๆเดียวกัน อาจแปลความหมายของเหตุการณ์หนึ่งว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในสถานการณ์หนึ่ง และไม่ใช่สถานการณ์อีกอย่างหนึ่ง สิ่งนี้อาจเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงในสภาพร่างกาย หรือการเปลี่ยนแปลงในสภาวะจิตใจ คนๆนั้นอาจมีความอ่อนคลายทั้งทางร่างกาย และจิตใจในโอกาสหนึ่ง แต่กลับเครียดและอ่อนเพลียในอีกโอกาสหนึ่ง สภาวะเกี่ยวกับอารมณ์ และแรงจูงใจแตกต่างกันได้จากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง และมีผลต่อกระบวนการของการประเมินค่าด้วย โดยแบ่งการประเมินค่าเป็น 3 อย่าง ได้แก่

1) การประเมินค่าปฐมภูมิ (Primary appraisal) เป็นการประเมินค่าจากการรู้เบื้องต้น เพื่อดูว่าสิ่งเร้าทำให้เกิดความเครียด (Stressor) มีความรุนแรงมากน้อยเพียงไร จะเกินความสามารถของตนเองหรือไม่ เช่น ดูว่าสาเหตุของความเครียดนั้นเป็นเรื่องยาก หรือง่าย หากสิ่งนั้นยากมากก็จะเกิดความเครียดสูง ถ้าดูเป็นเรื่องง่ายก็จะรู้สึกเบาสบาย ไม่ค่อยเครียด และวิตกกังวลเท่าไร

2) การประเมินค่าทุติยภูมิ (Secondary appraisal) เป็นวิธีหรือตัวแบบของการจัดการ (Coping model) ที่คนเราใช้กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเพื่อทำให้ความเครียดลดลง หรือหมดไป เช่น การแสวงหาสารสนเทศหรือรายละเอียด (Information seeking) และการสนับสนุนทางสังคม (Social support) เป็นต้น ตัวอย่าง ชายคนหนึ่งตรวจ HIV แล้วได้ผลบวกเขาเกิดความเครียดอย่างมาก แต่ถ้าเขาแสวงหารายละเอียดเพิ่มเติม คือพยายามหาความรู้ และรายละเอียดเกี่ยวกับโรคเอดส์ให้มาก เขาจะรู้ว่าโรคเอดส์มีหลายระยะ และเขาเป็นเพียงระยะแรก ๆ เท่านั้น ความเครียดของเขาจะลดลง บางครั้งคนที่ HIV บวก อาจจะเป็นบวกเทียม (False positive) ก็ได้ ต้องทำการทดสอบหลายครั้งจนแน่นอน และเมื่อเขาหาความรู้เพิ่มขึ้นก็จะทราบว่าคนที่โรคเอดส์อาจมีชีวิตอยู่ได้นาน ถ้ารักษาสุขภาพให้ดี หมั่นออกกำลังกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ และหลีกเลี่ยงจากการร่วมเพศที่ไม่ปลอดภัย

3) การประเมินค่าใหม่ (Reappraisal) เป็นการประเมินค่าที่ขึ้นอยู่กับผลป้อนกลับจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างการประเมินค่าทั้งสองอย่างข้างต้นสิ่งนี้อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการประเมินค่าปฐมภูมิซึ่งอาจกลับมามีอิทธิพลต่อการรับรู้ของคนเราในการใช้ทักษะที่เหมาะสมกว่าเพื่อจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ ได้ดีขึ้น

ปัจจัยก่อภาวะเครียด

ความเครียดเป็นสิ่งเร้าซึ่งเพิ่มภาวะเครียดให้แก่บุคคลบางครั้งอาจสังเกตได้ไม่ชัดเจน แต่เมื่อมีเหตุการณ์เข้ามาเสริม ทำให้เห็นปฏิกิริยาที่บ่งภาวะเครียดได้ชัดเจนขึ้น ไม่ว่าจะสังเกตเห็นหรือไม่ก็ตาม ย่อมเกิดการปรับตัวภายในระบบ เช่น เกิดพลังงานเพื่อดำรงภาวะสมดุลของระบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิด ความเข้ม ขอบเขต และความหมายของความเครียด (ฟาริดา อิบราฮิม.2546: 56)

ชนิดของความเครียด เช่น ความหิว ความเจ็บปวด การสอบตก การได้รู้ประเภทของความเครียดช่วยกำหนดความสามารถทำนายได้ของความเครียดซึ่งช่วยให้บุคคลเตรียมใจและวางแผนเพื่อหาวิธีการปรับตัวที่เหมาะสม เช่น ตระหนักดีว่าการเจ็บป่วยของสามีย่อมต้องพบจุดจบที่ความตายในเร็ววัน ภรรยาเตรียมใจไว้ล่วงหน้าเพื่อการปรับรับสภาพความจริง ในเวลาเดียวกันการตายจากอุบัติเหตุย่อมปรับใจได้ยากกว่า เพราะไม่ได้คาดการณ์ไว้ก่อน การแบ่งประเภทของความเครียดอาจแบ่งตามลักษณะของความเครียด เช่น ลักษณะทางเคมี ทางฟิสิกส์ ทางอารมณ์ หรือทางด้านสิ่งแวดล้อม

ความเข้มของความเครียด หมายถึง ความใหญ่โต หรือขนาดของความเครียดที่กระทำต่อระบบ เช่น ถ้าพลาดจากการสอบย่อย ย่อมเครียดน้อยกว่าการพลาดจากการสอบปลายภาค ความเจ็บปวดจากมีดบาด ย่อมก่อความเครียดได้น้อยกว่าความเจ็บปวดจากถูกไฟลวกทั้งตัว

ขอบเขตของความเครียดจะบอกถึงจำนวนการตอบสนองของระบบต่อความเครียดนั้นๆ ขอบเขตมักจะควบคู่ไปกับความเข้ม เช่น ภาวะขาดออกซิเจนของระบบอันเนื่องมาจากความล้มเหลวในการทำหน้าที่ของระบบการหายใจย่อมต้องอาศัยการตอบสนองอย่างเต็มความสามารถของระบบเพื่อให้ระบบอยู่รอดคือมีออกซิเจนที่เพียงพอ

ความหมายของความเครียด จะบอกถึงความสำคัญ ต่อการมีชีวิตรอดของระบบ ทั้งนี้ย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลขึ้นกับความเชื่อ และค่านิยมของบุคคลที่จะให้ความสำคัญต่อความเครียด ดังกล่าวความรู้สึกล้มเหลวในการสอบปลายภาค อาจรุนแรงสำหรับคนคนหนึ่ง แต่อาจธรรมดาสำหรับอีกคนหนึ่ง

การจัดประเภทของความเครียด (ฟาริดา อิบราฮิม.2546: 57)

ลักษณะธรรมชาติของความเครียดไม่ว่าจะมองในด้านประเภท ความเข้ม ขอบเขต หรือความหมายต่อบุคคล ย่อมนำไปสู่ความเข้าใจในเรื่องการจัดประเภทของความเครียดได้ชัดเจนขึ้นโดยเฉพาะเมื่อมองจากตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมของบุคคล เช่น ความเครียดภายในบุคคล และความเครียดภายนอกบุคคล หรือมองจากความรู้สึกของบุคคล เช่น ให้ความพอใจ ให้ความไม่พอใจ ให้ผลทางบวก ให้ผลทางลบ หรือแบ่งประเภทตามความต้องการของบุคคล ซึ่งแบ่งได้ 3 มิติ คือ 1) ทางสรีระ 2) ทางด้านจิตใจ และ 3) ทางด้านสังคมวัฒนธรรม

1) ความเครียดทางสรีระ จะมองตามมิติทางสรีระวิทยาของบุคคล ซึ่งจะรวมถึงลักษณะทางกายภาพ และกลไกการปรับตัวทางสรีระภาพ ทั้งในระดับเซลล์ ระดับอวัยวะ หรือในระบบของบุคคลโดยรวม

ชนิดของความเครียดอาจเป็นความเครียดทางกายภาพ หรือความเครียดทางเคมี เช่น แสงสว่าง ความมืด เสียง ความร้อนเย็น ความกดดัน ความนุ่มนวล สิ่งมีพิษ เช่น อาหาร ยา แก๊สพิษ อาจรวมปัจจัยทางกายภาพ และเคมี เช่น อากาศเป็นพิษ

2) ความเครียดทางด้านจิตใจ จะสอดคล้องกับมิติทางจิตใจของบุคคล ซึ่งรวมถึงสภาพทางจิตใจในธรรมชาติ ลักษณะอารมณ์ ความรู้สึกส่วนตัว และอัตมโนทัศน์ ความเครียดจะก่อให้เกิดสภาพจิตใจ และความรู้สึกเปลี่ยนแปลง เช่น เมื่อเกิดความสูญเสียหรือเกิดภาวะคับข้องใจเมื่อต้องเข้าห้องสอบ เมื่อต้องย้ายบ้าน ต้องต่อสู้กับเพื่อน ต้องสัมภาษณ์เพื่อการคัดเลือกเข้าทำงาน เมื่อจะแต่งงาน หรือเมื่อจะเกษียณ ทั้งหมดล้วนเป็นความเครียดทางจิตใจทั้งสิ้น

3) ความเครียดทางสังคมวัฒนธรรม จะสอดคล้องกับมิติทางสังคมวัฒนธรรมของบุคคล ความเครียดในมิตินี้ ซึ่งรวมถึงค่านิยมของบุคคล วัฒนธรรม และบรรทัดฐานทางสังคมลักษณะความเครียดทางสังคมวัฒนธรรมที่บุคคลต้องเผชิญในปัจจุบัน อาจมาในหลายรูปแบบ เช่น ความไม่เคารพในกฎหมาย ความยากจน การขยายตัวด้านเทคโนโลยี สภาพไร้อำนาจ การทำงานอย่างไร้ความหมาย การขาดความรู้สึกร่วมกันในชุมชนการสูญเสียตนเองจากประเด็นทางสังคมการถูกมองข้ามในความเป็นบุคคล

การตอบสนองต่อความเครียดในมิติใดมิติหนึ่ง อาจไม่ได้อยู่ในมิติเดียว แต่เป็นการตอบสนองในองค์รวมของบุคคล เช่น การตอบสนองตามระดับพัฒนาการของบุคคลตั้งแต่เกิดจนตาย พัฒนกิจของคนในแต่ละวัย อาจเป็นความเครียด และคุกคามความสำเร็จในการตอบสนองความต้องการของบุคคลได้มาก เช่น ในระยะเริ่มฝึกให้ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะให้เป็นเวลา เป็นที่เป็นทาง เมื่อต้องจากบ้านเพื่อเข้าโรงเรียน หรือโรงพยาบาล เมื่อมีการเลือกคู่แต่งงาน และมีสมาชิกใหม่ในครอบครัว และเมื่อต้องเจ็บไข้ และสูญเสียผู้ใกล้ชิดจากการตาย

อาการของความเครียด

สิ่งที่คนสนใจมากในปัจจุบันนี้ คือ ธรรมชาติของความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และสุขภาพ ความสนใจนี้เกิดจากการสังเกต และประสบการณ์ทางคลินิก และการทดลองทางห้องปฏิบัติการเกี่ยวกับอาการที่เกิดจากความเครียดโดยทั่วไปอาการของความเครียดสามารถแบ่งออกได้เป็นสี่กลุ่มคือ

1) ทางพฤติกรรม 2) ทางอารมณ์ 3) ทางการรู้ 4) ทางร่างกาย (จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช.2545: 32-34) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) อาการทางพฤติกรรม (Behavioral symptoms)

ความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแบบอย่างของพฤติกรรมของคนได้ เช่น การหลีกเลี่ยงการผัดวันประกันพรุ่ง การแยกตัวออกจากเพื่อนฝูงและครอบครัว เบื่ออาหาร พละกำลังลดลง แรงขับทางเพศลดน้อยลง อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว รุนแรง ก้าวร้าว เริ่มสูบบุหรี่จัด การใช้เหล้า ยา และสารเสพติด แบบอย่างของการนอนเปลี่ยนแปลงไป มักนอนไม่หลับ นอนกระวนกระวาย ละเลยความรับผิดชอบ

ประสิทธิภาพ และประสิทธิผลในการทำงานลดลง มีความเสี่ยงในการประกอบอาชีพการงานและการเข้าสังคม ไม่ไปโรงเรียน ขาดงาน และความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ (Accideness) อาการทางพฤติกรรมอย่างอื่น ได้แก่ ร้องไห้ เดินไปเดินมา ทูรันทูราย เกาผม กัดเล็บ อยู่ไม่สุข ผุดลุก ผุดนั่ง สะดุ้งตกใจง่าย บางคนนั่งซึมอยู่กับที่ไม่ว่างไปไหนมาไหน มีความระแวงระวัง และการสอคล้อง ใสใจในสิ่งต่างๆ มากขึ้น ถูกดึงโดยสิ่งเร้าจากภายนอกได้ง่าย ขาดความอดทน

2) อาการทางอารมณ์ (Emotive symptoms)

อาการทางอารมณ์ที่พบบ่อยคือ ความวิตกกังวล ความกลัว ความหวาดหวั่น ความหงุดหงิด และอาการซึมเศร้า อาการอย่างอื่น ได้แก่ การปฏิเสธ ความซับซ้อนใจ ความลังเลใจ ความไม่กล้าตัดสินใจ ความรู้สึกว่าคุณควบคุมตัวเองไม่ได้ การขาดขวัญ และกำลังใจในการทำงาน บางคนอาจมีความคาดหวังที่น่าสะพรึงกลัว คิดกลับไปกลับมา ชอบคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีเคราะห์ร้ายเกิดขึ้นกับตนหรือคนอื่น มักตื่นตัวไปก่อนใช้ กลัวว่ากำลังจะตาย กำลังจะเป็นบ้าหรือเสียสติ

3) อาการทางการรู้ (Cognitive symptoms)

อาการทางจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด และพบได้บ่อย คือ ขาดแรงจูงใจ ขาดสมาธิ และขาดการวินิจฉัยที่ผิด (Miscalculation) จิตไม่จดจ่ออยู่กับงานที่ทำ และขาดความสามารถที่จะทำงานให้เป็นผลสำเร็จที่เป็นเช่นนี้ เพราะว่าจิตใจกำลังวุ่นวายจึงต้องใช้ทรัพยากรเป็นจำนวนมากเกินไปเพื่อจัดการกับกิจกรรมในแต่ละวัน อาการทางจิตอย่างอื่นได้แก่ความกังวลใจมากเกินไป หลงๆ ลืมๆ จำอะไรไม่ค่อยได้ งุนงง สับสน การรับรู้ผิดปกติ (Misperception) มองคนในแง่ร้าย ความสามารถในการตัดสินใจ และการแก้ปัญหาลดลง รู้สึกขาดที่พึ่ง ขาดความหวัง ขาดการช่วยเหลือ บางคนที่มีความวิตกกังวลมากๆ อาจใช้วิธี ปิดประตู คือ พยายามไม่รับรู้สิ่งใดๆ จากภายนอกเลย

4) อาการทางร่างกาย (Physical symptoms)

อาการทางร่างกายถือว่าเป็น ภาษาทางร่างกายของความเครียด (the body language of stress) ที่พบบ่อยคือ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดศีรษะ ปวดหลัง กล้ามเนื้อตึงเครียด หรือเกร็ง อาการที่พบในระบบหัวใจและหลอดเลือด คือ หัวใจเต้นแรงหรือเร็ว ใจสั่น เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ระบบการหายใจคือ อัตราการหายใจเร็ว แน่นหน้าอก หายใจลำบาก หายใจไม่เต็มอิ่ม บางคนหายใจเร็ว แรง และลึก ทำให้หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ โคลงเคลง เสียวแปลบบริเวณมือและเท้า ระบบทางเดินอาหาร คือปวดท้องแน่นท้อง ท้องอืด ท้องปั่นป่วน ท้องเดิน บางคนมีอาการปัสสาวะบ่อย สะบัดร้อน สะบัดหนาว รู้สึกคล้ายมีก้อนจุกบริเวณคอ

การช่วยเหลือเพื่อลดความเครียด

การช่วยเหลือเพื่อการปรับตัวที่เหมาะสม จะต้องคำนึงถึงสภาพการเจ็บป่วย ประสิทธิภาพการปรับตัว และการช่วยเหลือที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมการปรับตัว สามารถจัดการช่วยเหลือใน 3 ระดับตามลักษณะปัญหา ดังนี้ (ฟาริดา อิบราฮิม.2546: 56; อ้างอิงจากJoos & others.1985.)

ระดับที่ 1 ร่วมกันกำหนดภาวะเครียด และการรับรู้ต่อภาวะเครียด และวางแผนให้การป้องกันโดยหาความสมดุลระหว่างการทำงาน และการเล่น ออกกำลังกายหรือพักผ่อน

ระดับที่ 2 อาจมีการเจ็บป่วย และต้องอยู่โรงพยาบาล ต้องลด หรือขจัดความเครียด โดยสร้างสัมพันธภาพ ให้การสื่อสารที่เหมาะสม และระดับประคองกระบวนการปรับตัว การช่วยเหลือที่ให้แก่ผู้ป่วยจะกระทำร่วมไปกับการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การให้ยา การประคองระดับอารมณ์ และการจัดสิ่งแวดล้อม

ระดับที่ 3 ระยะนี้จะเป็นระยะที่ต้องมีการฟื้นฟูสภาพ ต้องวางแผนให้การป้องกัน และฟื้นฟูให้เกิดการซ่อมแซม มีการออกกำลังกาย หรือเสริมสร้างการผ่อนคลาย โดยใช้เทคนิคผ่อนคลาย โยคะ สมาธิ ตามแต่ความเหมาะสม การเบี่ยงเบนความสนใจ ดนตรีบำบัด และอื่นๆ

1.3 การวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานจากนิกุล ประทีปพิชัย ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดของ นิกุล ประทีปพิชัย (2540: 144-148) ซึ่งวัดจากสิ่งที่ปรากฏออกมา หรืออาการของความเครียด โดยแบ่งแบบวัดดังกล่าวออกเป็น 3 ส่วน คือ

- 1) ความเครียดในการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านร่างกาย ได้แก่ หัวใจเต้นแรง ปวดศีรษะ ใจสั่น หายใจเร็วและลึก ปากคอแห้ง และเหงื่อออกง่ายกว่าปกติ
- 2) ความเครียดในการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล หงุดหงิดนอนไม่หลับ สับสน ไม่มีความสุข อึดอัด ไม่อยากทำอะไร เบื่องาน เบื่อเพื่อนร่วมงาน
- 3) ความเครียดในการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ ไม่กระปรี้กระเปร่า ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถทำงานให้ลุล่วง อยากอยู่เฉยๆ ตรวจสอบงานซ้ำๆ และทำงานผิดพลาดเล็กน้อยก็เลิกทำ

ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีทั้งหมด 24 ข้อ มีทั้งข้อความเชิงบวก และเชิงลบ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .93

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

นิกุล ประทีปพิชัย (2540: 110) ศึกษาเรื่อง ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์ เขตการศึกษา 5 พบว่า ทักษะคิดต่อการปฏิบัติงาน และบุคลิกภาพแบบ A มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ธารวรัตน์ ชื่นทอง (2541: 74-75) ศึกษาเรื่อง ความเครียดในการปฏิบัติงาน และกลวิธีเผชิญความเครียดของพนักงาน ธนาคารไทยธนาคาร จำกัด (มหาชน) พบว่า

- 1) พนักงานระดับหัวหน้างานมีปัญหาในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาตามตัวแปรลักษณะส่วนบุคคล พบว่า พนักงานระดับหัวหน้างานที่มีอายุ 35-39 ปี สมรสแล้ว ระดับ

การศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี หรือสูงกว่า ทำงานสังกัดสาขากรุงเทพมหานคร และสาขาภูมิภาค ภาวะครอบครัวเดี่ยวร้อนปานกลาง บุคลิกภาพแบบ A ความเชื่ออำนาจภายในตน และภายนอกตนมีปัญหาในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนพนักงานระดับหัวหน้าที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี และ 40 ปีขึ้นไป สถานภาพโสด และหม้าย หรือหย่าร้าง ทำงานสังกัดสำนักงานใหญ่ ภาวะครอบครัวไม่เดี่ยวร้อนและเดี่ยวร้อนมากและบุคลิกภาพแบบ B มีปัญหาในการปฏิบัติงานในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับน้อย และเมื่อเปรียบเทียบก็พบว่า

1.1) พนักงานระดับหัวหน้างานมีอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา บุคลิกภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และภาวะครอบครัวแตกต่างกันมีปัญหาในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน

1.2) พนักงานระดับหัวหน้างานที่มีสถานที่ทำงานแตกต่างกัน มีปัญหาในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยพนักงานระดับหัวหน้างานที่สังกัดสาขากรุงเทพมหานคร และสาขาภูมิภาคมีปัญหาในการปฏิบัติงานมากกว่าสังกัดสำนักงานใหญ่

2) พนักงานระดับหัวหน้างานมีความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาตามตัวแปรลักษณะส่วนบุคคล พบว่า พนักงานระดับหัวหน้างานที่มีอายุ 35-39 ปี สถานภาพหม้าย หรือหย่าร้าง ทำงานสังกัดสาขากรุงเทพมหานคร และสาขาภูมิภาค บุคลิกภาพแบบ A และความเชื่ออำนาจภายนอกตน มีความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนพนักงานระดับหัวหน้างานที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี และ 40 ปีขึ้นไป สถานภาพโสด และสมรสแล้ว ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และปริญญาตรี หรือสูงกว่า ทำงานสังกัดสำนักงานใหญ่ ภาวะครอบครัวไม่เดี่ยวร้อนและเดี่ยวร้อนปานกลาง และเดี่ยวร้อนมาก บุคลิกภาพแบบ B และความเชื่ออำนาจภายในตน มีความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับต่ำ และเมื่อเปรียบเทียบก็พบว่า

2.1) พนักงานระดับหัวหน้างานที่มีสถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และภาวะครอบครัวแตกต่างกันมีความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน

2.2) พนักงานระดับหัวหน้างานที่มีอายุ สถานที่ทำงาน บุคลิกภาพ และความเชื่ออำนาจภายใน ภายนอกตนแตกต่างกันมีความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยพนักงานระดับหัวหน้างานที่มีอายุระหว่าง 35-39 ปี มีความเครียดในการปฏิบัติงานสูงกว่าอายุต่ำกว่า 35 ปี

หัตยา มัทยาท (2541: 93-94) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยการทำงาน และปัจจัยทางจิตใจ ที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลวิชาชีพประจำการ ในโรงพยาบาลศูนย์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า พยาบาลวิชาชีพประจำการ ที่มีลักษณะงานหนัก มีความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านการลดความเป็นบุคคลสูงกว่าทุกกลุ่ม พยาบาลวิชาชีพประจำการที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ มีความเหนื่อยหน่ายด้านความสำเร็จส่วนบุคคลน้อยกว่าพยาบาลวิชาชีพประจำการที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง และสูง

นักรบ หมี่แสน (2542: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของ พนักงานสายงานบริการลูกค้าบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า พนักงานสายบริการลูกค้ามีความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง และมีความผูกพันต่อองค์กรอยู่ในระดับสูง อายุ และความผูกพันต่อองค์กร มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

จิราภรณ์ แพร่ต่วน (2543: 112-117) ศึกษาเรื่อง ความเครียด และความพึงพอใจในงานของ บุคลากรพยาบาลในโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร พบว่า บุคลากรพยาบาลที่มีตัวแปรด้านชีวสังคมแตกต่างกัน ได้แก่ อายุ รายได้ต่อเดือน วุฒิทางการพยาบาล ระดับการศึกษาทางการพยาบาล ประสบการณ์ในการทำงาน และภาระครอบครัวมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบุคลากรพยาบาลที่มีบรรยากาศในการทำงานต่างกัน ได้แก่ ลักษณะงาน สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน และการบริหารงานมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์ (2543: 110-111) ศึกษาเรื่อง ความเครียด และสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ตำรวจสถานีตำรวจภูธรสังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมาที่มีรายได้ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และคะแนนความเครียดของตำรวจสถานี ตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 กล่าวคือ เมื่อตำรวจมีความเครียดสูง จะมีปัญหาสุขภาพจิตสูงขึ้นด้วย

ชัยวัฒน์ สุ่มังคะละ (2543: 63-64) ศึกษาเรื่อง การศึกษาความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนอนุบาล สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 7 พบว่าผู้บริหารมีความเครียดสูงร้อยละ 14.81 เพศหญิงจะมีระดับความเครียดสูงมากกว่าเพศชาย อายุ และรายได้เพิ่มขึ้นระดับความเครียดสูงก็จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นตาม วุฒิการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรีจะมีระดับความเครียดมากกว่า วุฒิปริญญาตรี และผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียนจะมีระดับความ เครียดสูงกว่าตำแหน่งอื่น

สุรศักดิ์ อัครอารีสุข (2544: 89) ศึกษาเรื่อง ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในการปฏิบัติงานของ ข้าราชการครูสายปฏิบัติการสอน โรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า อายุ สถานภาพ การสมรสแบบคู่ ประสบการณ์ในการทำงาน บุคลิกภาพ ความภาคภูมิใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในโรงเรียนที่สอน ความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน สภาพแวดล้อมในห้องเรียน สื่ออุปกรณ์การเรียนการสอน สภาพแวดล้อมทางกายภาพในการปฏิบัติงาน สัมพันธภาพที่ผู้บังคับบัญชาปฏิบัติต่อครู สัมพันธภาพที่ครูปฏิบัติต่อผู้บังคับบัญชา สัมพันธภาพที่ครูปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน สัมพันธภาพที่นักเรียนปฏิบัติต่อครู สัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัญหาในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยสถานภาพโสด สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

สุญารินทร์ สิทธิวงศ์ (2544: 36-42) ศึกษาเรื่อง ความเครียดในบทบาทหน้าที่ครู และการให้คุณค่าในงานของครู กลุ่มโรงเรียนนางแดด สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ พบว่า ครูมีความเครียดในบทบาทหน้าที่ในระดับค่อนข้างสูง โดยมีความเครียดในบทบาทหน้าที่ที่ไม่ชัดเจน และบทบาทหน้าที่ที่ขัดแย้งในระดับค่อนข้างสูง และมีความเครียดในบทบาทหน้าที่ที่มากเกินไปค่อนข้างต่ำ ครูมีการให้คุณค่าในงานอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ โดยให้คุณค่าตนเองในระดับค่อนข้างสูง แต่ให้คุณค่าองค์กรในระดับต่ำ และพบว่าความเครียดในบทบาทหน้าที่ครูมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการให้คุณค่าในตนเองและการให้คุณค่าในงานของครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 นอกจากนี้ยังพบว่าความเครียดในบทบาทหน้าที่ครูมีความสัมพันธ์ทางลบกับการให้คุณค่าในองค์กรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

คมคาย พระเอก (2544: 75) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในกลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลชุมชนเขต 6 พบว่า ความเครียดจากลักษณะงาน และสถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในกลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลชุมชนเขต 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

วันทนา เจริญรัตนชาติ (2544: 73-75) ศึกษาเรื่อง การศึกษาความเครียด และวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า ครูประถมศึกษาที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และวิธีลดความเครียด โดยมุ่งแก้ไขอารมณ์แบบเหมาะสม ความเครียดมีความสัมพันธ์กับวิธีลดความเครียดของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ที่มีภาระรับผิดชอบต่อครอบครัวแตกต่างกันมีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และมีวิธีการลดความเครียดไม่แตกต่างกัน

ทิพย์วรรณ ฐปหอม (2547: 141-142) ศึกษาเรื่อง ปัญหาในการปฏิบัติงานปฏิรูปการศึกษา และลักษณะชีวิตสังคมที่ส่งผลต่อความเครียดของครูผู้สอน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กาญจนบุรี เขต 3 พบว่า ครูผู้สอนที่มีลักษณะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความเครียดในการปฏิบัติงานปฏิรูปการศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ครูผู้สอนที่มีปัญหาในการปฏิรูปการศึกษาแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อภิญา วิเวโก (2548: 65-67) ศึกษาเรื่องปัจจัยด้านงาน ความเครียด และประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงานในกรุงเทพมหานครพบว่าสภาพแวดล้อมในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ความเครียดทางด้านร่างกาย และความเครียดทางด้านจิตใจมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้านความพอใจในงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ความเครียดทางด้านจิตใจมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้านปริมาณงาน และคุณภาพงาน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ

2.1 ความหมายของการดูแลสุขภาพ

เลวิน (ทวิทอง หงส์วิวัฒน์.2533: 15; อ้างอิงจาก Levin.1981: 177-184) ให้ความหมาย การดูแลสุขภาพตนเองว่า คือ กระบวนการที่สามัญชนคนหนึ่งๆ ทำหน้าที่โดยตัวเอง และเพื่อตัวเองในการป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนการสืบค้นหาโรค และการรักษาในระดับการสาธารณสุขขั้นต้น (Primary care level) ของระบบบริการสาธารณสุข

เอี่ยมพร ทองกระจาย (เอี่ยมพร ทองกระจาย.2533: 49) สรุปความหมายการดูแลสุขภาพตนเองได้ดังนี้

1) การดูแลสุขภาพตนเอง (Self care) เป็นกระบวนการที่ประชากรสามารถทำกิจกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ด้วยตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) ผดุงรักษาภาวะสุขภาพ (Health maintenance) การป้องกันโรค (Disease prevention) การบำบัดรักษาตนเอง (Self treatment) ซึ่งรวมไปถึงการฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจ (Rehabilitation) ภายหลังการเจ็บป่วย กระบวนการดูแลสุขภาพตนเองนี้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิตของบุคคล ไม่ได้เกิดเฉพาะครั้งคราว

2) การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นระบบการบริการสุขภาพขั้นปฐมภูมิ เป็นฐานล่างสุด หรือนัยหนึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญยิ่งของระบบบริการสาธารณสุขซึ่งระบบบริการสาธารณสุขที่ให้โดยรัฐหรือวิชาชีพทุกระดับนั้นจำเป็นต้องให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ และศักยภาพการดูแลตนเองของประชากร

โอเร็ม (สมจิต หนูเจริญกุล.2534: 8; อ้างอิงจาก Orem.1985) กล่าวว่า การดูแลตนเอง หมายถึง การปฏิบัติในกิจกรรมที่บุคคลริเริ่ม และกระทำด้วยตนเอง เพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพของตนเป็นการกระทำที่จงใจ และมีเป้าหมาย มีระบบระเบียบ เป็นขั้นตอน และเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ จะมีส่วนช่วยให้โครงสร้าง หน้าที่ และการพัฒนาการดำเนินไปได้ถึงขีดสูงสุดของแต่ละบุคคล จุดประสงค์ในการดูแลตนเอง เพื่อสนองตอบต่อความต้องการ การดูแลตนเองที่จำเป็น โดยที่โอเร็มได้กำหนดเป้าหมายของพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองว่า 1)เป็นไปเพื่อประคับประคองกระบวนการชีวิต (Life processes) และสนับสนุนการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข 2) เพื่อผดุงไว้ซึ่งการเจริญเติบโต พัฒนาการ และวุฒิภาวะที่เหมาะสม 3) เพื่อป้องกัน ควบคุม บำบัดรักษา โรคภัยไข้เจ็บ และการได้รับภัยอันตรายต่างๆ และ 4) เพื่อป้องกันหรือปรับตัวให้สอดคล้องกับความบกพร่องของสมรรถนะ (Disability) (เอี่ยมพร ทองกระจาย.2533: 52)

จากความหมายของการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถสรุปได้ว่า การดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมที่จำเป็นของบุคคลเพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพให้อยู่ในภาวะสมดุลด้วยตนเอง

ซึ่งกิจกรรมที่จำเป็นประกอบด้วย การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร วิธีจัดการกับความเครียด และการพักผ่อน และการนอนหลับ

2.2 แนวคิดและทฤษฎีของการดูแลสุขภาพ

2.2.1 แนวคิดการดูแลตนเองของโอเร็ม

โอเร็ม (สมจิต หนูเจริญกุล.2534: 8; อ้างอิงจาก Orem.1985) กล่าวว่า การดูแลตนเองเป็นพฤติกรรมที่จงใจ และมีเป้าหมาย (Deliberate action และ Goal oriented) ซึ่งประกอบไปด้วย 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 เป็นระยะของการวินิจฉัยพิจารณาและตัดสินใจซึ่งจะนำไปสู่การกระทำ

ระยะที่ 2 เป็นการกระทำและผลของการกระทำ

โอเร็ม ได้แบ่งการดูแลตนเองที่จำเป็นออกเป็น 3 อย่างตามภาวะสุขภาพและ พัฒนาการ ดังนี้ (สมจิต หนูเจริญกุล.2534: 13-17: อ้างอิงจาก Orem.1985)

1) การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป (Universal self-care requisites) เป็นการดูแลตนเองที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม และรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ และสวัสดิภาพของบุคคล และการดูแลตนเองเหล่านี้จำเป็นสำหรับบุคคลทุกคน ทุกวัย แต่จะต้องปรับให้เหมาะสมกับ พัฒนาการ จุดประสงค์ และ กิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป มีดังนี้

1.1) คงไว้ซึ่งอากาศ น้ำ และอาหารที่เพียงพอ

1.1.1) บริโภคอากาศ น้ำ และอาหารให้เพียงพอกับหน้าที่ของร่างกาย

1.1.2) รักษาไว้ซึ่งความคงทนของโครงสร้าง และหน้าที่ของอวัยวะที่เกี่ยวข้อง

1.1.3) หาความเพลิดเพลินจากการหายใจ การดื่ม และการรับประทานอาหาร โดยไม่

ทำให้เกิดโทษ

1.2) คงไว้ซึ่งการขยับถ่าย และการระบายให้เป็นไปตามปกติ

1.2.1) จัดการให้มีการขยับถ่ายตามปกติทั้งจัดการกับตนเอง และสิ่งแวดล้อม

1.2.2) จัดการเกี่ยวกับกระบวนการในการขยับถ่ายซึ่งรวมถึงการรักษาโครงสร้าง และหน้าที่

ให้เป็นไปตามปกติ และการระบายสิ่งปฏิกูลจากการขยับถ่าย

1.2.3) ดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล

1.2.4) ดูแลสิ่งแวดล้อมให้สะอาดถูกสุขลักษณะ

1.3) คงไว้ซึ่งความสมดุลระหว่างการมีกิจกรรม และการพักผ่อน

1.3.1) เลือกกิจกรรมให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว และออกกำลังกาย การตอบสนองทาง

อารมณ์ ทางสติปัญญา และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม

1.3.2) รับรู้ และสนใจถึงความต้องการการพักผ่อน และการออกกำลังกายของตนเอง

1.3.3) ใช้ความสามารถ ความสนใจ ค่านิยม และกฎเกณฑ์ จากขนบธรรมเนียม ประเพณีเป็นพื้นฐานในการสร้างการพักผ่อน และการมีกิจกรรมของตนเอง

1.4) คงไว้ซึ่งความสมดุลระหว่างการอยู่คนเดียวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

1.4.1) คงไว้ซึ่งคุณภาพ และความสมดุลที่จำเป็นในการพัฒนาเพื่อเป็นที่พึ่งของตนเอง และสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเพื่อที่จะช่วยให้ตนเองทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักติดต่อขอความช่วยเหลือจากบุคคลในเครือข่ายสังคมเมื่อจำเป็น

1.4.2) ปฏิบัติตนเพื่อสร้างมิตร ให้ความรัก ความผูกพันกับคนรอบข้าง เพื่อจะได้พึ่งพาซึ่งกันและกัน

1.4.3) ส่งเสริมความเป็นตัวของตนเอง และการเป็นสมาชิกในกลุ่ม

1.5) ป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ

1.5.1) สนใจ และรับรู้ต่อชนิคมของอันตรายที่เกิดขึ้น

1.5.2) จัดการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่เป็นอันตราย

1.5.3) หลีกเลียง หรือปกป้องตนเองจากอันตรายต่างๆ

1.5.4) ควบคุม หรือขจัดเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายต่อชีวิต และสวัสดิภาพ

1.6) ส่งเสริมการทำหน้าที่ และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุดภายใต้ระบบสังคม และความสามารถของตนเอง (Promotion of normalcy)

1.6.1) พัฒนาและรักษาไว้ซึ่งอัตมโนทัศน์ที่เป็นจริงของตนเอง

1.6.2) ปฏิบัติในกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการของตนเอง

1.6.3) ปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริม และรักษาไว้ซึ่งโครงสร้างและหน้าที่ของบุคคล (Health promotion & preventions)

1.6.4) ค้นหา และสนใจในความผิดปกติของโครงสร้าง และหน้าที่ ที่แตกต่างไปจากปกติของตนเอง (Early detection)

2) การดูแลที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ (Developmental self-care requisites) เป็นการดูแลตนเองที่เกิดขึ้นจากกระบวนการพัฒนาการของชีวิตมนุษย์ในระยะต่างๆ เช่น การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร การเจริญเติบโต เข้าสู่วัยต่างๆของชีวิต และเหตุการณ์ที่มีผลเสียหรือเป็นอุปสรรคต่อพัฒนาการ เช่น การสูญเสียคู่ชีวิต หรือบิดามารดา หรืออาจเป็นการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปที่ปรับให้สอดคล้อง เพื่อการส่งเสริมพัฒนาการ การดูแลตนเองที่จำเป็นสำหรับกระบวนการพัฒนาการแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1) พัฒนา และคงไว้ซึ่งภาวะความเป็นอยู่ที่ดีช่วยสนับสนุนกระบวนการของชีวิต และพัฒนาการที่ช่วยให้บุคคลเจริญเข้าสู่วุฒิภาวะในระหว่างที่

2.1.1) อยู่ในครรภ์มารดา และการคลอด

2.1.2) ในวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยชราและในระยะตั้งครรภ์

2.2) ดูแลเพื่อป้องกันการเกิดผลเสียต่อพัฒนาการ โดยจัดการ เพื่อบรรเทาเบาบาง อารมณ์เครียด หรือเอาชนะต่อผลที่เกิดจาก

2.2.1) การขาดการศึกษา

2.2.2) ปัญหาการปรับตัวทางสังคม

2.2.3) การสูญเสียญาติมิตร

2.2.4) ความเจ็บป่วย การบาดเจ็บ และการพิการ

2.2.5) การเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต

2.2.6) ความเจ็บป่วยในขั้นสุดท้ายและการที่จะต้องตาย

3) การดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะเบี่ยงเบนทางด้านสุขภาพ (Health deviation self-care requisites) เป็นการดูแลตนเองที่เกิดขึ้นเนื่องจากความพิการตั้งแต่กำเนิด โครงสร้าง หรือหน้าที่ของร่างกายผิดปกติ เช่น เกิดโรคหรือความเจ็บป่วย และจากการวินิจฉัย และการรักษาของแพทย์ การดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะนี้มี 6 อย่าง คือ

3.1) แสวงหา และคงไว้ซึ่งความช่วยเหลือจากบุคคลที่เชื่อถือได้ เช่น เจ้าหน้าที่สุขภาพ

3.2) รับรู้ สนใจและดูแลผลของพยาธิสภาพ รวมถึงผลที่กระทบต่อพัฒนาการของตนเอง

3.3) ปฏิบัติตามแผนการรักษา การวินิจฉัย การฟื้นฟู และการป้องกันพยาธิสภาพที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

3.4) รับรู้ และสนใจที่จะคอยปรับ และป้องกันความไม่สุขสบายจากผลข้างเคียงของการรักษาหรือจากโรค

3.5) ดัดแปลงทัศนคติและภาพลักษณ์ในการที่จะยอมรับภาวะสุขภาพของตนเอง

3.6) เรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่กับผลของพยาธิสภาพ หรือภาวะที่เป็นอยู่รวมทั้งผลของการวินิจฉัยและการรักษาในรูปแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมพัฒนาการของตนเองให้ดีที่สุดตามความสามารถที่เหลืออยู่ รู้จักตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง ซึ่งจะเห็นว่าการสนองตอบต่อความต้องการการดูแลตนเองในประเด็นนี้ จะต้องมีความสามารถในการผสมผสานความต้องการดูแลตนเองในประเด็นอื่นๆเข้าด้วยกันเพื่อจัดระบบการดูแลตนเองทั้งหมดที่จะป้องกันอุปสรรคหรือบรรเทาเบาบางผลที่เกิดจากพยาธิสภาพ การวินิจฉัย และการรักษาต่อการพัฒนาการของตนเอง

โครงสร้างในการดูแลตนเองมี 3 ระดับ ดังนี้ (สมจิต หนูเจริญกุล.2534: 18-23)

1) ความสามารถในการปฏิบัติเพื่อการดูแลตนเอง (Capabilities for self-care operations) ประกอบด้วยความสามารถ 3 ประการ คือ

1.1) การคาดการณ์ (Estimative) เป็นความสามารถในการตรวจสอบสถานการณ์ และองค์ประกอบในตนเอง และสิ่งแวดล้อมที่สำคัญสำหรับการดูแลตนเอง

1.2) การปรับเปลี่ยน (Transitional) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งที่สามารถ ควร และจะกระทำเพื่อสนองต่อความต้องการในการดูแลตนเองที่จำเป็น

1.3) การลงมือปฏิบัติ (Productive operational) เป็นความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆเพื่อสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็น

2) พลังความสามารถ 10 ประการ (Ten power components) เป็นตัวกลางเชื่อมระหว่างการรับรู้ และการกระทำของมนุษย์ โดยกระทำอย่างจงใจเพื่อการดูแลตนเอง ไม่ใช่การกระทำโดยทั่วไป พลังความสามารถ 10 ประการ ได้แก่

2.1) ความสนใจ และเอาใจใส่ตัวเอง ในฐานะที่ตนเป็นผู้รับผิดชอบในตนเอง รวมทั้งสนใจ และเอาใจใส่ภาวะแวดล้อมภายใน-ภายนอกตนเอง ตลอดจนปัจจัยที่สำคัญในการดูแลตนเอง

2.2) ความสามารถที่จะควบคุมพลังงานทางด้านร่างกายของตนเอง ให้เพียงพอสำหรับการริเริ่ม และการปฏิบัติดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง

2.3) ความสามารถที่จะควบคุมส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในการริเริ่ม หรือปฏิบัติดูแลตนเองให้เสร็จสมบูรณ์และต่อเนื่อง

2.4) ความสามารถที่จะใช้เหตุผลเพื่อการดูแลตนเอง

2.5) มีแรงจูงใจที่จะกระทำการดูแลตนเอง เช่น มีเป้าหมายของการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับคุณลักษณะ และความหมายของชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพ

2.6) มีทักษะในการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลตนเอง และปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจ

2.7) มีความสามารถในการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองจากผู้ที่เหมาะสม และเชื่อถือได้ สามารถจะจดจำ และนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติได้

2.8) มีทักษะในการใช้กระบวนการทางความคิดและสติปัญญา การรับรู้ การจัดกระทำ การติดต่อ และการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เพื่อปรับการปฏิบัติดูแลตนเอง

2.9) มีความสามารถในการจัดระบบการดูแลตนเอง

2.10) มีความสามารถที่จะปฏิบัติดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง และสอดแทรกการดูแลตนเองเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในแบบแผนการดำเนินชีวิตในฐานะบุคคลซึ่งมีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และชุมชน

3) ความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน (Foundational capabilities and disposition) เป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่กระทำอย่างจงใจ (Deliberate action) ประกอบด้วย

ก. ความสามารถที่จะรู้ (Knowing) กับความสามารถที่จะกระทำ (Doing) ทางสรีระวิทยาแบ่งเป็นการรับรู้ความรู้สึก การรับรู้ ความจำ และการวางแผนให้เหมาะสม เป็นต้น ข. คุณสมบัติหรือปัจจัยที่มีผลต่อการแสวงหา เป้าหมายของการกระทำ ดังนั้นความสามารถ และคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน มีดังนี้

- 3.1) ความสามารถ และทักษะในการเรียนรู้ ได้แก่ ความจำ ความสามารถในการอ่าน เขียน นับเลข รวมทั้งความสามารถในการหาเหตุผล และการใช้เหตุผล
- 3.2) หน้าที่ของประสาทสำหรับรับรู้ความรู้สึก (Sensation) ทั้งการสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น และการรับรส
- 3.3) การรับรู้ในเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งภายใน และภายนอกตนเอง
- 3.4) การเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.5) นิสัยประจำตัว
- 3.6) ความตั้งใจ
- 3.7) ความเข้าใจในตนเอง
- 3.8) ความห่วงใยในตนเอง
- 3.9) การยอมรับตนเอง
- 3.10) ระบบการจัดลำดับความสำคัญ รู้จักจัดแบ่งเวลาในการกระทำกิจกรรมต่างๆ
- 3.11) ความสามารถที่จะจัดการเกี่ยวกับตนเอง

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าหากบุคคลขาดโครงสร้างด้านใดด้านหนึ่งใน 3 ด้าน จะก่อให้เกิดการบกพร่องในการดูแลตนเอง สำหรับการศึกษาครั้งนี้จะประยุกต์ทฤษฎีของโอเร็มตามแนวคิดของสมจิต หนูเจริญกุล กับวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ โดยนำการดูแลตนเองระยะที่ 2 ซึ่งเป็นระยะการกระทำและผลของการกระทำ หรือระดับการลงมือปฏิบัติในความสามารถ 3 ประการของสมจิต หนูเจริญกุล โดยวัดในภาวะสุขภาพการดูแลตนเองโดยทั่วไป เนื่องจากการดูแลตนเองที่จำเป็นสำหรับทุกคน และแบ่งออกเป็น 4 ด้านตามแนวคิดวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

2.2.2 วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

วิถีชีวิต (Life style) หมายถึง ทุกๆสิ่งที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการดำเนินชีวิต เช่น เจตคติ อุปนิสัย และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของบุคคลในการเลือก ที่จะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมนั้นๆ ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้จะส่งผลทั้งทางตรง และทางอ้อมต่อสุขภาพ และความเป็นอยู่ของบุคคลทั้งสิ้น (สมจิต หนูเจริญกุล; วัลลา ตันตโยทัย; และรวมพร คงกำเนิด.2543: 130) ในที่นี้จะกล่าวถึงวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ 4 ด้าน ดังนี้

2.2.2.1 การออกกำลังกายกับสุขภาพ

วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายโดยทั่วไปมีวัตถุประสงค์หลัก ดังนี้ (นัยนา หนูนิล.2543: 131)

- 1) การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง (Health related fitness) เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง เดิน ขี่จักรยาน โยคะ และรำมวยจีน เป็นต้น การออกกำลังกายมีผลทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานดีขึ้น เช่น ช่วยให้หัวใจ ปอด และระบบการไหลเวียนโลหิตของร่างกายทำงานดีขึ้น ควบคุมปริมาณไขมันใน

ร่างกายให้มีสัดส่วนที่เหมาะสม เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยให้ข้อต่อต่างๆ เคลื่อนไหวได้เต็มที่ ผลจากการออกกำลังกายชนิดนี้จะช่วยป้องกันและลดความรุนแรงของโรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจาก การเสื่อมสภาพทางร่างกาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และโรคเบาหวาน เป็นต้น ดังนั้นการออกกำลังกายจึงจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัยทุกอาชีพ และฐานะ

2) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย (Performance related fitness) เป็นการฝึกฝนร่างกายเฉพาะส่วนเพื่อทำให้กล้ามเนื้อเกิดความแข็งแรงทนทาน (Endurance) และมีกำลัง (Power) หรือเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) และมีความเร็ว (Speed) เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาซึ่งต้องลงแข่งขัน หรือเพื่อการฝึกสำหรับทหารมากกว่าที่จะใช้สำหรับกลุ่มประชาชนทั่วไป

ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อระบบของร่างกาย (นัยนา หนูนิล.2543: 131-133)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีประโยชน์โดยตรงต่อการทำงานของหัวใจปอด และระบบการไหลเวียนโลหิตรวมทั้งระบบต่างๆ ของร่างกาย และจิตใจ ทำให้ร่างกายทำงานได้ดีและแข็งแรงขึ้น ดังนี้

1) ระบบการไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 6-12 เดือน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบไหลเวียนโลหิต คือ

1.1) อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง (Bradycardia)

1.2) กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดโตขึ้น (Cardiac hypertrophy) ทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายต่อครั้ง (Stroke volume: SV) ได้มากขึ้นถึง 4-5 เท่าของคนปกติ จึงมีผลทำให้ฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) ในเลือดสามารถขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อของร่างกายได้เพิ่มขึ้น

1.3) ค่าความดันโลหิตช่วงบน (Systolic) และช่วงล่าง (Diastolic) ลดลง ทำให้ลดการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้

1.4) เพิ่มขนาดและความยืดหยุ่นของผนังหลอดเลือดทำให้ลดการเกิดภาวะเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจแข็ง และอุดตัน (Atherosclerosis) ได้

1.5) ช่วยเพิ่มระดับไขมัน HDL (High density lipoprotein) แต่ลดระดับไขมัน LDL (Low density lipoprotein) และไขมันไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ลดลง ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary artery disease)

2) ระบบทางเดินหายใจ การออกกำลังกายทำให้ปอดขยายใหญ่ขึ้นและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ

3) ระบบกล้ามเนื้อ และกระดูก การออกกำลังกายโดยการยกน้ำหนัก (Weight retaining) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ คือ จะช่วยเพิ่มความทนทานให้กับกล้ามเนื้อ และทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น (Hypertrophy) เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในส่วนของกล้ามเนื้อ ดังนี้

3.1) มีการเพิ่มจำนวน และขนาดของไมโอไฟบริน (Myofibrin) ในเส้นใยกล้ามเนื้อ

3.2) เพิ่มปริมาณของไมโอโกลบิน (Myoglobin) ทำหน้าที่เก็บออกซิเจนในเซลล์กล้ามเนื้อ

3.3) เพิ่มขนาดและจำนวนของไมโทคอนเดรีย (Mitochondria) ในเซลล์กล้ามเนื้อ มีหน้าที่สร้าง เอทีพี (ATP = Adenosine Triphosphate) ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานของเซลล์

3.4) เพิ่มความหนาแน่นของหลอดเลือดฝอยต่อเส้นใยกล้ามเนื้อมากขึ้น และเพิ่มจำนวนเส้นใยกล้ามเนื้อโดยแยกตัวตามยาว (Longitudinal fiber splitting)

3.5) เพิ่มการแตกตัวของไขมัน (Oxidation) ภายหลังจากการฝึกเพื่อความทนทาน มีผลทำให้ไขมันถูกใช้เป็นเชื้อเพลิงเพิ่มขึ้นเป็นการลดปริมาณไขมันในร่างกายทำให้สัดส่วนดีขึ้นและน้ำหนักตัวโดยรวมลดลง

3.6) เพิ่มความแข็งแรงให้กับเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เช่น เอ็นกล้ามเนื้อและเอ็นยึดข้อต่ออีกด้วย การเปลี่ยนแปลงของระบบกระดูก พบว่าการลงน้ำหนักของกระดูกโดยการออกกกำลังกาย เช่น การเดิน การยืน หรือการบริหารร่างกาย ทำให้กระดูกทุกชิ้นในร่างกายได้รับแรงถ่วงน้ำหนักร่วมกับการเกร็งกล้ามเนื้อ เนื้อเป็นระยะๆ จะมีผลเพิ่มการไหลเวียนโลหิตที่ไปเลี้ยงส่วนของกระดูกและกล้ามเนื้อนั้นๆ และเชื่อว่ามีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงประจุไฟฟ้าบนผิวกระดูก ซึ่งสามารถกระตุ้นให้เซลล์กระดูกอ่อนสร้างมวลกระดูกเพิ่มขึ้น ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) ได้

4) ระบบภูมิคุ้มกันโรค การออกกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอประมาณ 4 ชั่วโมงหรือมากกว่านี้ ต่อสัปดาห์ตั้งแต่เด็กวัยรุ่นจนโตเป็นผู้ใหญ่ สามารถช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน ป้องกันการเกิดสารก่อมะเร็ง และเพิ่มการไหลเวียนของเม็ดโลหิตขาวทำให้ลดอุบัติการณ์การเกิดมะเร็งได้

5) ระบบต่อมไร้ท่อ การออกกกำลังกายมีผลทำให้ระบบต่อมไร้ท่อผลิตระดับฮอร์โมนเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ ดังเช่น

5.1) ส่งเสริมการหลั่งโกร๊ธฮอร์โมน (Growth hormone) จากต่อมพิทูอิทารี (Pituitary gland) เพิ่มขึ้นซึ่งช่วยในการเผาผลาญ และการทำงานของร่างกาย

5.2) ฮอร์โมนเทสโตสเตอโรน (Testosterone) และโปรเจสเตอโรน (Progesterone) เพิ่มขึ้น ทำให้สมรรถภาพทางเพศเพิ่มขึ้นด้วย

6) สภาพจิตใจ การออกกกำลังกายแบบแอโรบิก พบว่า ทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดर्फิน (Endorphines) และสารเอ็นเคฟาลิน (Enkephalins) ซึ่งมีฤทธิ์เหมือนกับมอร์ฟินทำให้เกิดอาการสดชื่น อิ่มเอิบ (Euphoria) และสารนอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น นอนหลับได้ดี ลดความตึงเครียด และรู้สึกสนุกสนานอยากออกกกำลังกายมากขึ้น การออกกกำลังกายจึงเป็นหนทางที่ดี

การจูงใจให้ออกกกำลังกาย

นักวิทยาศาสตร์การกีฬาได้เสนอแนวทางการจูงใจให้ประชาชนใส่ใจการออกกกำลังกาย ดังนี้ ((นัยนา หนูนิล.2543: 135)

1) ต้องรู้โทษของการขาดออกกกำลังกาย ถ้าไม่ออกกกำลังกายจะเป็นคนเฉื่อยชา ไม่กระฉับกระเฉง อวัยวะจะเสื่อมสภาพได้ง่าย ร่างกายมีไขมันพอกพูนมากอาจทำให้อ้วน น้ำหนักเกินได้

- 2) ต้องสร้างศรัทธาให้รู้คุณค่าของการออกกำลังกาย เมื่อเข้าใจคุณค่าว่าการออกกำลังกายช่วยส่งเสริมคุณภาพ ปรับบุคลิกภาพ ดังนั้นบุคคลควรสนใจที่จะจัดเวลาสำหรับการออกกำลังกาย
- 3) ต้องให้เข้าใจวิธีเล่นที่ถูกต้อง และปลอดภัย เพราะหากบาดเจ็บในขณะที่เล่นจะทำให้ไม่ยอมเล่น และกลัว
- 4) ต้องมีประสบการณ์ตรง ฝึกด้วยตนเอง จะโดยวิธีเรียนจากครู โค้ช หรือวิทยากร ซึ่งโดยปกติ การฝึกกีฬาให้พอมีพื้นฐานใช้เวลาฝึกประมาณ 2-3 เดือน
- 5) กิจกรรมที่ฝึกต้องสนุก ง่าย ไม่จำเจ สะดวก ราคาประหยัด จึงจะทำให้เต็มใจเล่น
- 6) ต้องเปลี่ยนวิถีของตนเองในชีวิตประจำวัน ให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งเพื่อคุณภาพชีวิต
- 7) ต้องฝึกแล้วเกิดผลดีต่อสุขภาพและทรวดทรงจนเห็นความแตกต่างจากก่อนเล่น จึงจะเป็นแรงจูงใจให้เล่นต่อไป

หลักสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่จะมีผลดีต่อสุขภาพนั้น ต้องมีความพอดีที่จะทำให้ร่างกายฟิต และรักษาความสมบูรณ์ไว้ได้ ฟิต หรือสมรรถภาพทางร่างกาย หมายถึง ความสามารถสูงสุดของการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ สัดส่วนของร่างกาย ความแข็งแรง ความอดทน และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ โดยสมาคมกีฬาวissenschaftของสหรัฐ(American College of Sports Medicine) ได้กำหนดปริมาณ และคุณภาพในการออกกำลังกายที่สำคัญ คือ FIT ได้แก่ บ่อย (Frequency) หนัก (Intensity) และนาน (Time) สำหรับบุคคลทั่วไปดังต่อไปนี้

บ่อย (Frequency) การออกกำลังกายเพียงสัปดาห์ละ 3-5 วันละครึ่ง หรือวันเว้นวันก็นับว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอ

หนัก (Intensity) ดัชนีบ่งชี้ความหนักของการออกกำลังกายที่เพียงพอในแต่ละครั้ง คือ

- 1) การสังเกตอย่างง่าย คือ การมีเหงื่อออกทั่วร่างกาย และมีอาการเหนื่อยหอบ แต่ยังคงพูดคุยกับเพื่อนๆ ได้นั้นถือว่าหนักพอดี ซึ่งบ่งชี้ถึงสมรรถภาพความทนทานของหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนโลหิต ถ้าออกกำลังกายเพียงแค่นี้แต่ไม่มีอาการหอบแสดงถึงความหนักที่น้อยเกินไป และถ้าเหนื่อยจนพูดไม่ออกก็จะแสดงถึงการออกกำลังกายที่หนักมากเกินไปซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้
- 2) การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การออกกำลังกายจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจจะสูงขึ้นกว่าขณะที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ดังนั้นจึงต้องกำหนดอัตราการเต้นของหัวใจไว้ เรียกว่า “เป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจ” (Target heart rate = THR) ซึ่งในแต่ละคนจะไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับอายุ และวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย เช่น ผู้ที่เริ่มออกกำลังกายเป้าหมายอัตราการเต้นหัวใจควรเพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 55-65 ของอัตราการเต้นหัวใจปกติ สำหรับผู้ที่เคยออกกำลังกายมาแล้วและต้องการเพิ่มสมรรถภาพความทนทานของปอดและหัวใจให้ดียิ่งขึ้น เป้าหมายอัตราการเต้นหัวใจควรเพิ่มเป็นร้อยละ 65-85 ของอัตราการเต้นหัวใจ

ปกติ แต่เป้าหมายอัตราการเต้นหัวใจไม่ควรเพิ่มมากเกินไปกว่านี้ เพราะอาจเป็นอันตรายต่อระบบการทำงานของหัวใจ และสุขภาพได้ (มนู วาทีสุนทร.2541: 56)

นาน (Time) การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรใช้เวลาอย่างน้อยประมาณ 30-60 นาที โดยให้แบ่งระยะเวลาของการฝึกออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

1) ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warming-up) คือ การทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นซึ่งทำให้เกิดผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1.1) ทำให้การประสานงานระหว่างประสาท และกล้ามเนื้อ หรือระหว่างกลุ่มกล้ามเนื้อด้วยกัน เป็นไปอย่างถูกต้อง และราบรื่น

1.2) เพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้ประสิทธิภาพสูงสุด

1.3) ปรับการหายใจ และเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปสู่หัวใจ กระดูกและกล้ามเนื้อ

1.4) เพิ่มออกซิเจนไปสู่เนื้อเยื่อต่างๆ

1.5) เพิ่มความสามารถในการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ

1.6) เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจลดการเกิดการเต้นของหัวใจผิดจังหวะ (Arrhythmia) ระหว่างการออกกำลังกาย

1.7) การค่อยๆเพิ่มอุณหภูมิในร่างกายช่วยป้องกันการอ่อนล้าของกล้ามเนื้อและอันตรายที่เกิดจากการตีตัวของกล้ามเนื้อให้เข้าใกล้ระยะคงที่เป็นการย่นระยะการปรับตัวในระหว่างการฝึกซ้อม

วิธีการอบอุ่นร่างกาย 5 นาที

(1) นาทีแรก เหยียด หรือยืดแขน ขา และหลัง

(2) นาทีที่สอง ฝึกท่าลูกนั่งเข่าเพื่อฝึกกล้ามเนื้อท้องและวิดพื้นเพื่อฝึกกล้ามเนื้อไหล่ และแขน

(3) นาทีที่สาม เดินเป็นวงกลมเดินอย่างรวดเร็ว

(4) นาทีที่สี่ เดินเร็ว 15 วินาที สลับวิ่งเหยาะ 15 วินาที

(5) นาทีที่ห้า วิ่งช้าติดต่อกันไป ในขณะที่วิ่งให้ลงเต็มฝ่าเท้า เพื่อให้ขา และข้อเท้าได้เหยียบบดอย่างช้าๆ เพื่อป้องกันมิให้ฉีกขาดจากการวิ่งอย่างทันทีทันใด

2) ช่วงเข้มข้นของการออกกำลังกาย (Endurance exercise) มีเป้าหมาย เพื่อเพิ่มเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจ (THR) ให้ขึ้นถึงที่ต้องการประมาณร้อยละ 60-80 ซึ่งเท่ากับการออกกำลังกายระดับกลาง (Moderate exercise) จากนั้นให้ฝึกติดต่อกันไปอีกนานประมาณ 15 – 30 นาที เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากการออกกำลังกาย

การยืดเส้นยืดสาย (Stretching exercises) หลังจากการฝึกอย่างเต็มที่แล้วก่อนจะเข้าสู่ช่วงของการผ่อนคลายควรมีการยืดเส้นยืดสาย เพื่อช่วยยืดกล้ามเนื้อหลังจากการฝึก ทำให้เพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่ข้อต่างๆ ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อจึงช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดอาจจะเกิดขึ้นได้ ทำให้การ

ทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น แต่การยืดเส้นยืดสายที่รุนแรงเกินไปจะกลายเป็นการเพิ่มความตึงให้กับกล้ามเนื้อได้

3) ช่วงผ่อนคลาย (Cooling down) คือ การพยายามให้อวัยวะส่วนปลาย คือ มือ และเท้า เคลื่อนไหวตลอดเวลาด้วยการเดินช้าๆ หรือการวิ่งช้าๆ ประมาณ 5-10 นาที เพื่อลดระดับการเต้นของหัวใจให้น้อยกว่า 100 ครั้งต่อนาที ช่วงนี้มีความสำคัญต่อร่างกาย คือ ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ ป้องกันการปวดศีรษะเนื่องจากความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และช่วยรักษาระดับการไหลเวียนของเลือดที่ไปสู่กล้ามเนื้อ

ระยะเวลาของการฝึกทั้ง 3 ช่วงเวลาที่ได้กล่าวมาแล้วขึ้นอยู่กับรูปแบบ หรือกิจกรรมของการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็วต้องใช้เวลาานกว่าการวิ่งเหยาะ และการวิ่งเหยาะใช้เวลาานกว่าการกระโดดเชือก และขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกายว่าสมรรถภาพดีพอหรือไม่

การออกกำลังกายควรทำเป็นกิจวัตรโดยเริ่มทีละเล็กละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มตามลำดับ เช่น (มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.2550: ออนไลน์)

- จอดรถให้ไกลออกไปจากทางเดินเข้าสำนักงาน แล้วเดินระยะเพิ่มขึ้นทุกๆ วัน
- เดินขึ้นบันได แทนการใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟท์
- การขึ้นบันไดสำหรับหญิงวัยทอง ช่วยเสริมสร้างกระดูกอีกด้วย

อาหารและน้ำในการออกกำลังกาย (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ.2546: ออนไลน์)

1) การรับประทานอาหารควรกระทำก่อนออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง เพราะถ้ารับประทานอาหารใหม่ๆ กระเพาะจะขยายตัว เลือดต้องไปเลี้ยงกระเพาะมากเป็นพิเศษและทำให้ปวดกะบังลมขยายตัวไม่ได้เต็มที่ อาจมีอาการจุกเสียด

2) อาหารที่รับประทาน ควรเป็นอาหารที่ย่อยง่ายๆ เช่น จ้าพวกแป้ง คาร์โบไฮเดรต ส่วนอาหารจำพวกไขมันและโปรตีน ไม่ควรรับประทานก่อนการออกกำลังกาย เพราะต้องใช้เวลาย่อยนานและให้พลังงานช้า

3) น้ำเป็นสิ่งจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะน้ำจะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุล ทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ แม้จะทำงานหนักขึ้น โดยเฉพาะสภาพอากาศที่ร้อน ร่างกายจะเสียน้ำมากจึงต้องได้รับการชดเชย โดยมีหลักการให้น้ำแก่ร่างกายดังนี้

4) ก่อนออกกำลังกาย 15 นาที ควรดื่มน้ำ 1 แก้ว

5) ขณะออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำ 1 แก้ว ทุกๆ 15-20 นาที เพื่อชดเชยกับน้ำที่ร่างกายสูญเสียไปกับเหงื่อ

6) ถ้าออกกำลังกายนานเกิน 1 ชั่วโมง และเสียเหงื่อมาก ควรชดเชยด้วยน้ำและเกลือแร่ควบคู่กันไป

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

ผู้ออกกำลังกายควรต้องระวังการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกายได้ ดังนั้นการออกกำลังกายที่ดีควรต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ และค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหมหรือผลักดันตนเองจนเกินความสามารถ แต่เมื่อมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น เช่น ปวดบริเวณคอ หลัง และแขน รู้สึกวิงเวียนศีรษะ เป็นลม การเต้นของหัวใจผิดปกติ หายใจสั้นและเร็ว คลื่นไส้ อาเจียนทั้งขณะและหลังการออกกำลังกาย และรู้สึกเหนื่อยเป็นเวลานาน ควรต้องรีบไปปรึกษาแพทย์ทันทีหรือเมื่อรู้สึกปวดบริเวณใต้กระบังลมซึ่งแสดงว่าการออกกำลังกายกำลังอยู่ในระดับที่รุนแรงเกินไปหรือมากเกินไปเกินกว่าที่ร่างกายจะปรับสภาพได้ ควรต้องลดระดับ หรือหยุดการออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อ เท้า ข้อต่อ เอ็น หัวเข่า และขาได้ หากมีการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายทุกครั้ง จะช่วยลดปัญหาเหล่านี้ลงได้

จากแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย ได้แก่

- 1) ออกกำลังกายโดยใช้เวลาประมาณ 30-60 นาทีต่อครั้ง หรืออย่างน้อยที่สุดให้มีเหงื่อออกทั่วร่างกาย
- 2) ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- 3) อบอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาทีในช่วงแรกของการออกกำลังกายทุกครั้ง
- 4) มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการวิ่งช้าๆหรือเดินช้าๆประมาณ 5-10 นาทีในช่วงท้ายของการออกกำลังกายทุกครั้ง
- 5) จัดเวลาสำหรับการออกกำลังกาย
- 6) ควรดื่มน้ำ 1 แก้วก่อนออกกำลังกาย 15 นาที
- 7) ควรดื่มน้ำ 1 แก้วทุกๆ 15-20 นาทีขณะออกกำลังกาย
- 8) ควรรับประทานอาหารย่อยง่ายเช่น จมูกข้าวสาลี ก่อนออกกำลังกาย 2-3 ชั่วโมง
- 9) เดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟท์หรือบันไดเลื่อน
- 10) จอดรถไกลจากสำนักงาน

ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

- 1) ห้ามออกกำลังกายขณะอิมใหม่ ๆ
- 2) ห้ามรับประทานอาหารประเภทโปรตีนและไขมันก่อนออกกำลังกาย
- 3) ออกกำลังกายที่หนักมากเกินไปซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้
- 4) ห้ามออกกำลังกายขณะร่างกายมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น เช่น ปวดบริเวณคอ หลัง และแขน รู้สึกวิงเวียนศีรษะ เป็นลม การเต้นของหัวใจผิดปกติ หายใจสั้นและเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน ทั้งขณะและ

หลังการออกกำลังกาย และรู้สึกเหนื่อยเป็นเวลานาน ควรต้องรีบไปปรึกษาแพทย์ทันทีหรือเมื่อรู้สึกปวดบริเวณใต้กระบังลมซึ่งแสดงว่าการออกกำลังกายกำลังอยู่ในระดับที่รุนแรงเกินไป

2.2.2.2 การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

โภชนาการที่ดีนับเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเฉียบพลัน และโรคเรื้อรัง เพิ่มความต้านทานต่อความเครียด และความผิดปกติที่เกิดจากความเครียดช่วยป้องกันการเสื่อมก่อนวัยทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉง ช่วยรักษารูปร่าง และสุขภาพ และช่วยให้มีพลังงานเพียงพอที่จะทำงานได้อย่างเต็มที่ แต่หากมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ไม่เพียงพอหรือไม่สมดุลกับความต้องการในแต่ละวัยอาจทำให้เกิดโรคได้ เช่น มีความต้านทานโรคต่ำกลายเป็นคนอ่อนแอ เกิดภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตเนื่องจากภาวะกรดยูริกในเลือดสูง โรคถุงน้ำดี โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเสื่อม และโรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุของความพิการ และตายก่อนอายุทั้งสิ้น

แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

การรู้จักเลือกบริโภคอาหารอย่างเพียงพอ และถูกสัดส่วนทั้ง คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่จะช่วยให้อวัยวะแข็งแรง และป้องกันโรคต่างๆ ได้ ดังแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ต่อไปนี้ (นัยนา หนูนิล.2543: 147-163)

โภชนบัญญัติ 9 ประการ

ในหลายประเทศได้มีการหาแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับประชาชน สำหรับประเทศไทย กองโภชนาการร่วมกับสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลได้กำหนดแนวทางการบริโภคขึ้น เรียกว่า “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” โดยเน้นถึงความหลากหลายของอาหารที่บริโภคเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายอย่างเพียงพอ และเหมาะสม ดังนี้

1) รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว เนื่องจากร่างกายต้องการสารอาหารต่างๆ ที่มีอยู่ในอาหาร ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน รวมทั้งน้ำ และใยอาหาร ซึ่งไม่มีอาหารเพียงชนิดใดชนิดเดียวที่ให้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วนในปริมาณที่ร่างกายต้องการ จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ให้หลากหลายจึงจะได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วนอย่างเพียงพอ และควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวเสมอเพื่อตรวจสอบไม่ให้น้ำหนักเกินมาตรฐานเพราะอาจเกิดโรคอ้วน หรือปัญหาสุขภาพอื่นๆ ได้

2) รับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยแต่บางครั้งอาจบริโภคอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือขนมปัง สลับกันได้ สำหรับการบริโภคข้าวนั้นควรเป็นข้าวซ้อมมือ หรือข้าวกล้องที่ขัดสีแต่น้อย เนื่องจากมีคุณค่าทางสารอาหาร และกากใยอาหารในปริมาณที่สูง

3) รับประทานผัก และผลไม้ให้มากเป็นประจำ ผัก และผลไม้ นอกจากให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารแล้วยังมีสารอื่นๆที่ช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะตามผนังหลอดเลือด และช่วยให้เยื่อของเซลล์ และอวัยวะต่างๆ แข็งแรงอีกด้วย

4) รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเหลืองเป็นประจำ ดังนี้

4.1) เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีโปรตีน ควรรับประทานชนิดไม่ติดมัน เพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกาย และควรรับประทานปลาอย่างสม่ำเสมอ

4.2) ไข่เป็นอาหารโปรตีนราคาถูกหาซื้อง่าย เด็กสามารถรับประทานได้ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ควรรับประทานไม่เกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

4.3) ถั่วเหลืองโปรตีนที่ดี และราคาถูก ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมมีโปรตีน วิตามินดี และแคลเซียม ซึ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโตและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูก และฟัน จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลทุกวัย ในผู้สูงอายุ และคนอ้วนควรดื่มนมพร่องมันเนย

6) รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทั้งช่วยดูดซึมวิตามินเอ ดี และเค แต่ควรรับประทานในปริมาณที่จำกัด ดังนี้

กรดไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) พบมากในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไขมันสัตว์ กะทิ และน้ำมันปาล์ม ถ้ารับประทานมากเกินไปร่างกายจะเปลี่ยนเป็นโคเลสเตอรอลได้ จึงแนะนำให้รับประทานร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้ทั้งหมด

กรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโมโน (Monounsaturated) มีอยู่มากในน้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันข้าวโพด เป็นต้น ถ้าสัดส่วนไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโมโนเพิ่มขึ้น จะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลลดลง ควรรับประทานประมาณร้อยละ 10 ของพลังงานแต่ละวัน นอกจากนี้ยังมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลงและการควบคุมน้ำตาลดีขึ้น กรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดพอลิ (Polyunsaturated Fats) ได้จากพืช เช่น น้ำมันข้าวโพด เมล็ดฝ้าย เมล็ดทานตะวัน น้ำมันงา และน้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น เพราะเป็นไขมันที่ช่วยระดับโคเลสเตอรอลลดลงได้ โดยให้ในสัดส่วนประมาณร้อยละ 10 ของพลังงาน ไขมันจากปลาทะเลต่างๆ เช่น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาทู มีคุณสมบัติทำให้ระดับไตรกรีเซอไรด์ลดลง และความดันโลหิตลดลง หากรับประทานปลาทะเลเพียง 2-3 มื้อต่อสัปดาห์

7) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด และเผ็ดจัด การรับประทานอาหารรสจัดมากจนเป็นนิสัยทำให้โทษเกิดแก่ร่างกายได้ เนื่องจากรสหวานจัดทำให้ได้พลังงานเพิ่ม ทำให้อ้วน รสเค็มจัดอาจเกิดทำให้ผู้ป่วยโรคเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงได้โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และอาหารรสเผ็ดจัดอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้เป็นต้น

8) รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่สะอาด ปุรงสุกใหม่ ๆ มีการปกปิด ป้องกันเชื้อโรคแมลงวัน และบรรจุในภาชนะที่สะอาด มีอุปกรณ์หยิบจับที่ถูกต้อง ย่อมทำให้ปลอดภัยจากการเจ็บป่วย และร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารอย่างเต็มที่

9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำเป็นโทษแก่ร่างกายทำให้สมรรถภาพการทำงานลดลง ขาดสติ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สูญเสียทรัพย์สินเงินทอง ตลอดจนชีวิต เสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหาร จึงควรงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

จากแนวคิดข้างต้นสามารถสรุปได้ดังนี้ อาหารที่ควรรับประทานได้แก่ ข้าวโดยเฉพาะข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ ผักทุกชนิดโดยเฉพาะผักที่ปลูกเอง อาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่ปุงสุก ใหม่ ๆ ปลา หรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ 2-3 ฟองต่อสัปดาห์ เมล็ดธัญพืช เช่น ถั่วต่างๆ งา เป็นต้น และผลิตภัณฑ์จากเมล็ดธัญพืช อาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง และอบ ขนมปังโฮลวีท ผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัด เช่น ฝรั่ง มะม่วงดิบ น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันงา และน้ำมันทานตะวัน

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารรสหวานจัด เค็มจัด และเผ็ดจัด น้ำอัดลม น้ำตาลขาวทุกชนิด รวมทั้งอาหารขนม และเครื่องดื่มที่ผลิตจากน้ำตาล เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง เค้ก ไอศกรีม น้ำหวานต่างๆ น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันปาล์มและน้ำมันจากเนื้อสัตว์ เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น กาแฟ อาหารประเภททอด หรือผัด

2.2.2.3 วิธีจัดการกับความเครียด

วิธีจัดการกับความเครียด ในที่นี้จะกล่าวถึง การมองโลกในแง่ดี รู้จักสัญญาณเครียดของตนเองและรีบจัดการแก้ไข รู้จักสร้างอารมณ์ขันและการสร้างมิตร และการบริหารเวลา (วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์.2543: 171-179)

1) การมองโลกในแง่ดี

ในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคนมีการเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆมากมายทั้งสิ่งที่ดี และสิ่งที่ไม่ดี เช่นบุคคลแวดล้อมอาจทำให้เราเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ มีอารมณ์โกรธ กลัว เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นผลมาจากความคิดของบุคคลในการแปลความหมาย เช่น การให้ความหมายเกี่ยวกับตัวเอง การให้ความหมายของสิ่งที่อยู่รอบตัว ความสุข หรือความทุกข์เกิดจากความคิดของบุคคลซึ่งมีความเชื่อ ทศนคติ และความคาดหวังเป็นพื้นฐาน การรู้จักมองโลกในแง่ดีหรือการคิดในด้านดี คือการทำความเข้าใจว่าทุกสิ่งที่อยู่รอบตัวล้วนเป็นประสบการณ์ การที่บุคคลเลือกเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่ดี จะทำให้มีความสุข และถึงแม้ว่าจำเป็นต้องเผชิญกับประสบการณ์ที่ไม่ดีถ้ามีการปรับความคิดโดยการให้ความหมายของประสบการณ์นั้นเป็นด้านดี ก็จะสามารถสร้างความคิดและสิ่งแวดลอมที่ดีในใจได้ และจะทำให้บุคคลมีความสุขเช่นกัน (The power of the positive) ควรเริ่มจากการมองตนเองในด้านดีว่ามีความสามารถในทางใดทางหนึ่ง มีความภาคภูมิใจในตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ของตน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นได้ มีความ

เข้าใจในเรื่องที่ตนไม่สามารถควบคุม หรือจัดการแก้ไขได้ ควรมีการเตรียมพร้อมรับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น มองเหตุการณ์ต่างๆ รอบ ตัวในด้านดี และมองบุคคลอื่นในแง่ดี นั่นคือการปรับความคิดเป็นสิ่งสำคัญในการ ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับประสบการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีความสุข ตัวอย่างของวิธีการปรับความคิด คือ การบริหารจัดการ และการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ

การบริหารจิตเพื่อคลายเครียด

การยึดมั่นในหลักศาสนา มีความเข้าใจ และสามารถนำหลักของศาสนามาใช้ในการปฏิบัติตน จะ ทำให้มีการบริหารจัดการอยู่เสมอดีได้ว่าเป็นวิธีการปรับความคิดวิธีหนึ่งโดยใช้หลักของศาสนา ส่งผลให้บุคคล ประเมินความหมาย และความสำคัญของเหตุการณ์ในด้านดี ช่วยลดผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้ ตัวอย่างการบริหารจิตตามหลักของพุทธศาสนา ศาสนาพุทธเชื่อว่าความเครียดเป็นอาการของความทุกข์ ตามกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกชีวิตที่เกิดมาตั้งแต่เกิดจนตาย จะหนีความเครียด และความทุกข์ไม่พ้นควรมีหลักการปฏิบัติให้มีความสุขดี ฝึกฝนจิตและบริหารจัดการเพื่อให้จิตนั้นมีสมรรถภาพ ไม่ บังคับและไม่ปล่อยจิตตามอำนาจอารมณ์ เกิดความสุขอันเนื่องมาจากจิตปกติ

2) รู้จักสัญญาณเครียดของตนเอง และการแก้ไข

การรู้จักสัญญาณเครียดของตน ก่อนที่ความเครียดจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและ จิตใจ และการที่บุคคลสามารถแก้ไขหรือจัดการกับความเครียดได้อย่างรวดเร็ว จะทำให้บุคคลได้รับ ผลกระทบจากความเครียดน้อยที่สุด การประเมินสัญญาณเครียดของตน สามารถประเมินได้โดยใช้แบบวัด ความเครียดของกรมสุขภาพจิต

3) รู้จักการสร้างอารมณ์ขัน และการสร้างมิตร

อารมณ์ขัน (Humor) หรือการยิ้ม (Smile) หรือการหัวเราะ (Laugh) เป็นวิธีจัดการกับความ เครียดที่มีประสิทธิภาพ สามารถทำได้ด้วยตนเอง และบุคคลที่รู้จักการสร้างอารมณ์ขัน จะเป็นบุคคลที่ ผู้อื่นอยากมีปฏิสัมพันธ์ด้วย อารมณ์ขัน การยิ้ม และการหัวเราะ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้สึกรู้ส มีความ ไม่แน่นอน สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน และมีการพัฒนาดังแต่เด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ อารมณ์ขัน การยิ้ม และการหัวเราะ มีผลต่อร่างกายโดยมี การกระตุ้นการหลั่งเอนโดรฟินส์ (Endorphins) จากต่อมพิทูอิทารี (Pituitary gland) สารนี้มีฤทธิ์เช่นเดียวกับมอร์ฟิน (Morphine) ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ลดความเครียด เกิดความรู้สึกเป็นสุข ลดความปวด ทำให้เลือดขยายตัวเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และ การหายใจเข้าออกลึกๆ ขณะหัวเราะจะช่วยเพิ่มระดับของออกซิเจนในกระแสเลือด ช่วยเพิ่มพลังงาน ให้กับร่างกาย และช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ช่วยบรรเทาความทุกข์ ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย เพราะขณะหัวเราะกล้ามเนื้อหน้าท้องและอกมีการหด และคลายตัว ในด้าน สังคมช่วยคลี่คลายสถานการณ์ที่เคร่งเครียดให้ดีขึ้น สามารถใช้เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ต่อกันเป็นการ สร้างมิตรภาพ และสามารถขจัดความวิตกกังวลได้

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

สัมพันธภาพ (Relationship) หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลสองฝ่าย หรือบุคคลกับกลุ่มบุคคล หรือสังคม เช่น สัมพันธภาพทางสังคม (Social relationship) และสัมพันธภาพใกล้ชิด (Intimate relationship) เป็นสัมพันธภาพที่พบได้ทั่วไปในการดำเนินชีวิตประจำวัน บุคคลที่มีสัมพันธภาพทางสังคมต่อกันนั้นมีส่วนร่วมในการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพเท่าๆ กันทั้งสองฝ่าย แต่ละฝ่ายต้องการสนองความต้องการส่วนตัว เช่น มีมิตรภาพที่ดีต่อกัน มีความผูกพัน และความเอื้ออาทรต่อกันและกัน เป็นการสร้างความสุขและความพึงพอใจระหว่างบุคคล เช่น สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนสนิท สมาชิกในครอบครัว ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน คลายความเหงา หรือประโยชน์อื่นๆ สัมพันธภาพนี้ เป็นที่ต้องการของคนโดยทั่วไปเนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องอยู่เป็นกลุ่ม ต้องการมีพวก และหมู่เหล่า มีขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม เช่น การทักทาย การลาจาก การอวยพร เป็นต้น การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง เป็นวิธีการป้องกันความเครียด และแหล่งประโยชน์เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด เนื่องจากทำให้มีที่ปรึกษา และระบายเมื่อมีความทุกข์ หน่วยงานที่มีสัมพันธภาพที่ดี มีความสามัคคีจะเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ ส่งผลให้บุคคลมีความสุข และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

4) การรู้จักบริหารเวลา

การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพจะสามารถควบคุมชีวิตได้ โดยการจัดเวลาสำหรับกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมสามารถรักษาคุณภาพระหว่างการศึกษา งาน กิจกรรม กับเวลาที่มี และควรหยุดรับทำกิจกรรมหลายอย่างเมื่อมีเวลาจำกัด จัดวางจังหวะชีวิตให้เหมาะสม ให้เวลาตนเองที่จะตรวจสอบความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น วางแผนการใช้เวลาอย่างรอบคอบ ประเมินความสามารถของตน เรียงลำดับความสำคัญสิ่งที่จะต้อง วิเคราะห์เวลา แบ่งเวลาให้สมดุลระหว่างการศึกษา การทำงานกับการพักผ่อน มีการวางแผนในระยะยาว เช่น แผนรายปี แผนรายครึ่งปี จัดทำตารางรายสัปดาห์ กำหนดเวลาที่เหมาะสมกับตนเอง รวมทั้งเปิดโอกาสให้มีการยืดหยุ่นของตารางเวลาได้ตามสมควร สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความสมดุลในร่างกาย สามารถเพิ่มพลังในการดำรงชีวิตให้กับตนเอง ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในงาน และมีความพึงพอใจทั้งในการศึกษา งานและการดำเนินชีวิต

จากแนวคิดข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า วิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมมีดังนี้ มองโลกในแง่ดี นำหลักของศาสนามาใช้ในการดำรงชีวิต อ่านหนังสือตลก ชมภาพยนตร์ตลก หัวเราะง่าย ยิ้มแย้มแจ่มใส ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น มีบุคคลระบายความทุกข์ ส่วนวิธีการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ โทษตนเองและโทษผู้อื่น เห็นแก่ตัว ส่งงานล่าช้า มีเพื่อนน้อย ทำงานผิดพลาด ขาดงาน แยกตัวเองจากสังคม

2.2.2.4 การพักผ่อน และการนอนหลับ

การพักผ่อน และการนอนหลับมีความสำคัญต่อสุขภาพ เนื่องจากมนุษย์มีความจำเป็นต้องคงความสมดุลระหว่างการปฏิบัติหน้าที่ และการผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายมีพลังกลับคืนมา การพักผ่อน

(Reset) หมายถึงการหยุดออกแรง หรือหยุดทำงาน หรือหมายถึงการฟื้นหรือมีอิสระจากความเหนื่อยล้าของกายและจิต การพักผ่อนสามารถกระทำได้โดยไม่ต้องนอนหลับ อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงการปฏิบัติหน้าที่ตามปกติการนอนหลับในความหมายทางด้านสรีรวิทยา คือ ภาวะที่การมีสติหมดไปเพียงชั่วคราว และกลับคืนเป็นปกติเมื่อตื่นขึ้น อาจจะตื่นเอง หรือตื่นจากการถูกกระตุ้นซึ่งถูกปลุกให้ตื่นโดยง่าย การนอนหลับจึงถือได้ว่าเป็นภาวะหมดสติทางสรีรวิทยา (Physiological unconsciousness) และมีคำเรียกที่เฉพาะคือ “Sleep” ความผิดปกติเกี่ยวกับการนอนหลับที่พบมากได้แก่ การนอนไม่หลับเป็นครั้งคราว การนอนไม่หลับเรื้อรัง และการนอนหลับมากเกินไปผิดปกติจะมีผลต่อทั้งกายและจิตใจ เช่น มีความอ่อนล้าของร่างกาย สมาธิในการปฏิบัติหน้าที่ลดลง ความสามารถในการแก้ไขปัญหาลดลง และมีภาวะอารมณ์ที่ผิดปกติเป็นต้น (วิภาวรณ์ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์.2543: 165) ดังนั้นการพักผ่อน และการนอนหลับให้ได้คุณภาพ และเพียงพอ และตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่นที่จะใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า และมีความหมายเป็นสิ่งสำคัญมาก

2.2.2.4.1 การพักผ่อน

การพัก หรือการพักผ่อนด้วยระยะเวลาเพียง 2-3 นาที จะเป็นการประหยัดพลังงานป้องกันเนื้อเยื่อถูกทำลายจากการเคลื่อนไหว หรือการใช้พลังงานของร่างกาย การพักผ่อนจะทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่ามากกว่าผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่โดยไม่ได้พักผ่อนเลย และเป็นการเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ รวมทั้งเป็นวิธีการรักษา (Healer) ที่ดีวิธีหนึ่งเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย และจิต วิธีการปฏิบัติตนเพื่อการพักผ่อน มีดังนี้ (วิภาวรณ์ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์.2543: 183)

1) จัดเวลาให้ตนเองสำหรับการพักและผ่อนคลายในแต่ละวัน เรียนรู้วิธีผ่อนคลาย หรือพักผ่อนในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่ เช่น หยุดพัก 15 นาทีทุกๆ เวลา 2 ชั่วโมง โดยการเคลื่อนไหว หรือใช้ท่ากายบริหารง่ายๆ หรือในตอนเย็นหลังจากสิ้นสุดหน้าที่ เพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้าจากการตึงเครียด และจากความอ่อนเพลีย

2) อย่าพยายามคิดทำงานที่เกินความสามารถของคนๆเดียวที่จะทำได้

3) ศึกษา และฝึกให้เกิดศิลปะการทำงาน มีความสุขในการทำงาน เพื่อเพิ่มสมรรถภาพการทำงานให้มีประสิทธิภาพในเวลาจำกัด

4) หยุดปฏิบัติหน้าที่อย่างน้อย 1 วัน ในทุกๆ สัปดาห์ หลังจากการปฏิบัติหน้าที่อย่างต่อเนื่อง

5) วางแผนพักผ่อนล่วงหน้าทุก 6 เดือน เปลี่ยนบรรยากาศไปเที่ยวพักผ่อนในสถานที่ที่มีธรรมชาติสวยงาม

6) จัดเวลาสำหรับสมาชิกในครอบครัวเพื่อการพักผ่อนร่วมกัน เช่น ดูรายการโทรทัศน์ที่ให้ความเพลิดเพลิน การออกกำลังกาย เป็นต้น

การพักผ่อนที่ดี และเหมาะสมมีประโยชน์กับสุขภาพเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต สามารถเพิ่มความสุขในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันได้เป็นอย่างดี ในขณะที่เดียวกันการพักผ่อนร่วมกับการมีสันทนาการ หรือกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การเลี้ยงสัตว์ การอ่านหนังสือ

ท่องเที่ยว ทำงานอดิเรก การเป็นสมาชิกชมรมกลุ่มในชุมชน ได้แก่ ชมรมพุทธศาสนา ชมรมกีฬา ชมรมเพื่อสุขภาพอื่นๆ หรือการรวมกลุ่มคนเพื่อประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม กิจกรรมเหล่านี้จะส่งผลให้บุคคลคลายความเหนื่อยล้าทั้งกาย และจิตใจอย่างเต็มที่

2.2.2.4.2 การนอนหลับ

การนอนหลับเป็นการพักผ่อนตามธรรมชาติและเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ตามปกติในเวลากลางวันร่างกายมีการเคลื่อนไหวทำให้มีการสูญเสียพลังงาน จึงต้องมีการสร้างใหม่หรือชดเชยพลังงานที่สูญเสียไปให้กลับคืนในตอนกลางคืน ซึ่งร่างกายไม่ต้องการเพียงการนอนหลับในระยะเวลาหลายชั่วโมง แต่ต้องการการนอนหลับที่มีคุณภาพ คือนอนหลับอย่างสบาย และตื่นขึ้นมาอย่างมีความสุข และสดชื่น (วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์.2543: 184)

กลไกของการนอนหลับ และการตื่น

การนอนหลับและการตื่น ถูกกำหนดโดยกระบวนการของระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งมีส่วนที่เกี่ยวข้องคือ Midline thalamic area Basal forebrain (Hypothalamus ส่วนหน้าและ Preoptic area) Reticular formation ส่วน Midbrain และ Pons และ Midline thalamus เป็นต้น การนอนหลับไม่ใช่เป็นการหยุดทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ขณะหลับมีการทำงานของระบบนี้อย่างซับซ้อน พบว่าทฤษฎีที่อธิบายกลไกที่ทำให้เกิดอาการง่วงนอน และทำให้ตื่นมี 2 ทฤษฎี คือ (วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์.2543: 186)

1) ทฤษฎีทางสรีรวิทยาซึ่งกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกง่วงนอน เชื่อว่า Reticular formation ในสมองมีบทบาทในการคงสภาพของการตื่นโดยการส่งพลังประสาทที่จำเป็นขึ้นไปกระตุ้นสมองส่วนบน เรียกว่า ระบบ Ascending reticular activating system (ARAS) การเปลี่ยนระดับการทำงานซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากความมากน้อยของการกระตุ้นจาก ARAS โดยขึ้นอยู่กับกระแสเข้าของระบบประสาทสัมผัส ทำให้มีการเปลี่ยนจากภาวะตื่นเป็นหลับ หรือหลับเป็นตื่น และพบว่าศูนย์ประสาทที่ควบคุมการหลับชนิดมีการกลอกตามีสุนัขกลางที่ก้านสมอง

2) ทฤษฎีทางเคมี เชื่อว่า การเมื่อยล้าของร่างกายที่เป็นสาเหตุของการนอนหลับนั้นเกิดจากการค้างของสารบางอย่างในร่างกายที่เรียกว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดการนอนหลับ(Sleep factors) เพิ่มขึ้นในระยะเวลาที่มีการตื่นเช่นของเสียที่ค้างจากการทำงาน เรียกว่า Humeral hypnogen ซีโรโตนิน (Serotonin) และนอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) เป็นสารเคมีสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการหลับลึกเชื่อกันว่าซีโรโตนิน มีต้นกำเนิดจากก้านสมอง สร้างมาจากกรดอมิโน ชื่อทริปโตฟาน (Tryptophan) ซึ่งจะเสริมฤทธิ์โดยวิตามินบี และบี 6 มีบทบาทใน Cyclic inactivation ของ Reticular activating system (RAS) ซึ่งนำไปสู่การนอนหลับ การมีซีโรโตนิน ปริมาณมากในสมองจะทำให้หลับลึกดีขึ้น ถ้าก้านสมองได้รับอันตราย ความเข้มข้นของซีโรโตนิน ลดลงจะทำให้มีสภาพตื่นมากขึ้น

หน้าที่และความสำคัญของการนอนหลับ

หน้าที่ และความสำคัญของการนอนหลับสามารถอธิบายด้วยทฤษฎีต่างๆ ดังต่อไปนี้ (วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์.2543: 165)

1) ทฤษฎีที่อธิบายหน้าที่ของการนอนหลับมีดังนี้

1.1) ทฤษฎีการซ่อมสร้าง (Restorative theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การนอนหลับเป็นช่วงเวลาของการพักผ่อนหรือการเสริมสร้างใหม่ของสภาพการณ์ทางด้านสรีรวิทยา ระบบประสาท และด้านจิตใจ สิ่งสนับสนุนที่สำคัญของทฤษฎีนี้คือการรู้สึกเหนื่อยอ่อน และเมื่อยล้าก่อนนอนหลับ ซึ่งจะหายไปได้เมื่อตื่นจากการนอนหลับแล้ว

1.2) ทฤษฎีการปกป้อง (Protective theory) กล่าวว่าหน้าที่ของการนอนหลับคือการป้องกันไม่ให้อวัยวะต่างๆ มีการสึกหรอมากเกินไปจากการทำงาน กลไกอย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้องคือ การนอนหลับเป็นการแผ่กระจายของ Cortical inhibition ไปทั่วบริเวณคอร์เทกซ์ ซึ่งทำหน้าที่ป้องกัน Cortical system จากการเหนื่อยอ่อนและเมื่อยล้า

1.3) ทฤษฎีการอนุรักษ์พลังงาน (Energy conservation hypothesis) เชื่อว่าหน้าที่ของการนอนหลับเป็นการประหยัดพลังงานโดยพบความสัมพันธ์ระหว่างเวลาของการนอนหลับกับอัตราการใช้พลังงานของร่างกายจึงเสนอว่าการนอนหลับเป็นการจำกัดความต้องการการใช้พลังงาน

1.4) ทฤษฎีพฤติกรรม (Ethological theory) เชื่อว่าบทบาทของการนอนหลับเป็นระบบควบคุมของพฤติกรรมเพื่อช่วยในการอยู่รอดโดยมีการปรับตัวเนื่องจากความกดดันของสภาพแวดล้อมจะสามารถทำให้อยู่ในสภาพที่ไม่ต้องตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมได้โดยการนอนหลับ

1.5) ทฤษฎีสัญชาตญาณ (Instinctive theory) เชื่อว่าการนอนหลับเป็นสัญชาตญาณที่ต้องแสดงออกอย่างหนึ่ง

2) ผลทางสรีรวิทยาของการนอนหลับ

การนอนหลับทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา 2 ประการ คือ ผลต่อระบบประสาท และผลต่ออวัยวะอื่นๆ ของร่างกาย การอยู่ในสภาพตื่นเป็นเวลานาน มักจะร่วมกับการเสื่อมของสภาพจิตใจ และพฤติกรรม พบว่ามักจะมีความคิดไม่ต่อเนื่อง ความคิดติดขัด จิตใจผิดปกติเมื่ออยู่ในสภาพที่ตื่นมาเป็นเวลานาน แสดงให้เห็นว่าการนอนหลับช่วยเสริมสร้างความไวตามปกติ หรือสมดุลของระบบประสาทส่วนกลางส่วนต่างๆ ถ้ามีการใช้งานมากเป็นเวลานานในช่วงเวลาที่ตื่น จะทำให้สมดุลเปลี่ยนไป การตื่นขึ้นและการนอนหลับ มีผลต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนรอบนอกของร่างกายด้วย เช่น ระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานเพิ่มขึ้นในขณะตื่น มีพลังประสาทส่งไปยังกล้ามเนื้อลายมากขึ้นทำให้กล้ามเนื้อมีความตึงมากขึ้นตรงกันข้ามในขณะนอนหลับนั้นระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานลดน้อยลง และระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดน้อยลง นอกจากนั้นความดันโลหิตยังลดลงอัตรา

การเต้นเต้นของหัวใจลดลงตลอดเวลาที่ผิวหนังขยายตัว การทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้เพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อลายมีการคลายตัว และอัตราการเผาผลาญของร่างกายลดลง

ปัจจัยส่งเสริมทำให้เกิดการหลับ มีดังนี้ (วิภาวรณ์ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์.2543: 188)

1) Humoral hypnogen เป็นสารที่คงอยู่ในระยะที่มีการตื่น เช่น ของเสียที่คงจากการทำงาน ทำให้เกิดการเมื่อยล้า

2) นาฬิกาชีวภาพในสมองมีศูนย์ควบคุมเวลาอยู่ลึกตรงกลางสมอง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และจิตวิทยาบางอย่างเกิดขึ้นเป็นเวลา เป็นจังหวะในรอบ 24 ชั่วโมง ปรากฏการณ์นี้เรียกว่า Circadian rhythm ซึ่งจะช่วยทำหน้าที่เพิ่มหรือลดความไวของศูนย์ประสาทที่ควบคุมการหลับ นาฬิกานี้สามารถปลุกให้ตื่นตามเวลาที่ตั้งไว้ในแต่ละวัน ธรรมชาติที่มีผลต่อการทำงานของนาฬิกา คือ แสงสว่างในเวลากลางวันทำให้หยุดการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิน ซึ่งมีหน้าที่ทำให้เกิดอาการง่วงนอน ดังนั้นแสงสว่างทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพตื่น

3) ปัจจัยสภาพแวดล้อม เช่น ความเงียบ

4) ปัจจัยที่ฝึกภายหลัง เช่น ความเคยชิน และนิสัยการนอน

5) อาหารบำรุงสมอง และระบบประสาท ที่สำคัญที่สุดคือ วิตามินบี 1 จะช่วยให้นอนหลับสนิท พบมากในถั่วลิสง ผักใบเขียว นม รำข้าว ยีสต์ เป็นต้น คนที่ได้รับสารทริปโตเฟน (Tryptophan) ในปริมาณมาก ซึ่งพบได้ในอาหารจำพวกไข่ ถั่วเหลือง นมวัว เนื้อสัตว์ จะทำให้เกิดอาการง่วงนอนได้และพบว่า ขนาดของสารทริปโตเฟน ที่นำมาใช้เกี่ยวกับการบรรเทาการผิดปกติในการนอนหลับ คือ 1-2 กรัมต่อวัน โดยรับประทานก่อนนอน 1 ชั่วโมง

6) การออกกำลังกาย สามารถเพิ่มคุณภาพการนอนหลับได้ทั้งระยะเวลา และความลึกของการนอนหลับ ควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และภาวะความเจ็บป่วย

7) อื่นๆ เช่น สารบาราคอล (Barakol) จากใบอ่อนของต้นขี้เหล็ก สามารถทำให้หนูขาวนอนหลับใน 15-20 นาที และมีระยะเวลาหลับได้นานและนำมาใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาหลับไม่หลับ พบว่า ช่วยให้หลับได้ตลอดคืน เนื่องจากมีฤทธิ์เป็นสารระงับประสาท (Sedative)

สิ่งรบกวนการนอนหลับ มีดังนี้ (วิภาวรณ์ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์.2543: 189; อ้างอิงจาก มาโนช หล่อตระกูล.2542)

1) ความผิดปกติด้านจิตใจ (Psychiatric disorder)

2) สาเหตุทางกายภาพ (Physical cause) เช่น คาเฟอีน เป็นสารรบกวนการนอน แอลกอฮอล์ และยานอนหลับทำให้หลับง่ายขึ้นหลับสนิทนานขึ้น แต่ทำให้มีการหลับตื้นบ่อยลง และคุณภาพการนอนไม่ดี เมื่อตื่นจะไม่รู้สึกสดชื่นเหมือนหลับตามธรรมชาติ และในการหลับครั้งต่อไป หากไม่ดื่มแอลกอฮอล์ หรือรับประทานยาจะตื่นบ่อย เนื่องจากการเกิด REM rebound

3) ความเจ็บป่วย และความผิดปกติของระบบประสาท (Medical and neurologic disorders)
เช่น อาการปวดเรื้อรัง ความเจ็บป่วยเรื้อรัง

4) ปัจจัยอื่นๆ เช่น สภาพแวดล้อมที่ทำให้นอนไม่หลับ ความเครียดในการดำรงชีวิต และการเจ็บป่วยทางจิตที่สัมพันธ์กับทางกาย เช่น ความเศร้าโศก

ผลจากการนอนหลับไม่เพียงพอ การที่ร่างกายอยู่ในสภาพตื่นเป็นเวลานาน จะมีผลต่อร่างกาย และจิตใจดังต่อไปนี้ (วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์.2543: 189)

1) มีอาการง่วงในเวลากลางวัน โดยเฉพาะช่วงบ่าย เวลาลงอาหาร การอยู่ในห้องที่เงียบ หรือ เวลาที่อยู่ในห้องเรียน หรือห้องประชุม

2) มีอาการวูบ หรือหลับใน (Microsleep) บ่อย ๆ

3) อาจมีอาการชักโดยไม่มีอาการเตือนมาก่อน เป็นภาวะที่อันตรายมาก

4) มีอารมณ์เปลี่ยนแปลง หงุดหงิดง่าย การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นหาก นอนหลับไม่เพียงพอ

5) เกิดความเครียด และมีความวิตกกังวล เนื่องจากความสามารถ และประสิทธิภาพในการ ปฏิบัติหน้าที่ลดลง

6) ขาดความสนใจในสิ่งที่เคยชื่นชอบ เช่น ขาดการสังสรรค์กับผู้อื่นเนื่องจากมีความต้องการ แยกตนเอง

7) จะมีน้ำหนักมากขึ้น เนื่องจากจะมีความรู้สึกต้องการดื่มเครื่องดื่ม และรับประทานอาหาร ที่มีน้ำตาลมาก

8) จะรู้สึกหนาวง่ายเนื่องจากนาฬิกาในสมองซึ่งมีหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายปรับตัวไม่ทัน

9) ภูมิคุ้มกันต้านต่อการติดเชื้อลดลง โดยเฉพาะเชื้อไวรัส ทำให้มีอาการของไข้หวัดได้ง่าย

10) รู้สึกเหนื่อยล้า ประสิทธิภาพการปฏิบัติหน้าที่ลดลง โดยมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย คือ มีสมาธิลดลง จำสิ่งใหม่ได้ยากขึ้น ไม่สามารถคิดอย่างมีเหตุผลได้ อาจทำงานที่มีลักษณะซับซ้อนได้ยากขึ้น การตัดสินใจไม่ดีเท่าที่ควรความคิดสร้างสรรค์ลดลง ทักษะในการรับรู้ลดลง เป็นต้น

สุขอนามัยการนอนหลับ (Sleep hygiene) (วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์.2543: 190)

1) เข้านอน และตื่นนอนให้เป็นเวลา เป็นประจำทุกวัน

2) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรออกกำลังกายภายใน 3 ชั่วโมงก่อนนอน

3) จัดสิ่งแวดล้อม และบรรยากาศให้เหมาะสม มีอุณหภูมิ และแสงสว่างพอเหมาะ ไม่มีเสียงดังรบกวน มีอากาศถ่ายเทสะดวก สีของห้องนอนควรเป็นสีที่สบายตา เช่น สีโทนอ่อน

4) ควรดื่มกาแฟ และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ได้รับการดูแลรักษาทำความสะอาดอยู่เสมอ

5) ไม่ใช้เตียงทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น อ่านหนังสือ รับประทานอาหาร

6) ทำจิตใจให้สบายก่อนนอน หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะกระตุ้นจิตใจ ลดความเครียดลงให้มากที่สุด ก่อนเข้านอนควรอาบน้ำทำให้ร่างกายสะอาด เกิดการผ่อนคลาย

7) หากนอนไม่หลับนานเกิน 30 นาทีให้ทำกิจกรรม เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ

8) งดสุรา กาแฟ ก่อนนอน หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด ไขมันมาก มีรสเผ็ดมาก อาหารที่ทำให้ย่อยยาก หรืออาหารที่ทำให้มีแก๊ส ควรดื่มนมอุ่น ๆ กลัวย หรือน้ำนมถั่วเหลืองจะทำให้หลับดีขึ้น

9) ท่านอน สามารถแบ่งท่านอนได้เป็นสองท่า คือ ท่านอนราบ (Horizontal Lean) เป็นท่านอนที่สุขสบายกว่าท่าอิงหรือพิง (Vertical Lean) ในท่าอิงหรือพิง ผู้หลับจะอยู่ในท่านั่งใช้ส่วนหลังพิงพนักเก้าอี้หรือผนังห้องเป็นการหลับในระยะสั้น ผู้ที่ต้องการการนอนหลับอย่างสนิทควรอยู่ในท่านอนราบ หรืออาจนอนตะแคงไปด้านใดด้านหนึ่ง หมอนหนุนที่มีความสูงพอสมควร มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอ และไหล่ และวางหมอนใต้ข้อเข่า เพื่อให้กระดูกสันหลังส่วนล่างอยู่ลักษณะงออย่างเหมาะสม

การนอนหลับที่ดี และมีคุณภาพดีควรมีจำนวนชั่วโมง (ปริมาณ) ที่เหมาะสมกับความต้องการและสุขภาพของร่างกาย เช่น อายุ เด็กแรกเกิดต้องการนอนหลับ 16-20 ชั่วโมงต่อวัน เด็กเล็กต้องการ 10 - 12 ชั่วโมงต่อวัน ผู้ใหญ่อายุต่ำกว่า 40 ปี ต้องการ 6-7 ชั่วโมงต่อวัน ผู้ใหญ่อายุเกิน 40 ปี ต้องการเวลานอนเพิ่มขึ้นเล็กน้อย และความต้องการเวลานอนจะลดลงอีกเมื่ออายุ 70 ปี และขึ้นอยู่กับการเผาผลาญของสมอง (Brain metabolism) สมองทำงานมากการเผาผลาญก็จะสูง สมองของเด็กเล็กทำงานมากกว่าผู้ใหญ่สองเท่า เด็กเล็กจึงต้องการเวลาหลับมากกว่าผู้ใหญ่สองเท่า และการนอนพักระยะเวลานั้นๆ (Nap) ประมาณ 30 นาที เป็นการผ่อนคลายที่ดี

จากแนวคิดของการพักผ่อนและการนอนหลับ สามารถสรุปได้ว่า วิธีการปฏิบัติตนเพื่อการนอนหลับ และการพักผ่อนที่ดีมี ดังนี้

- 1) จัดเวลาให้ตนเองสำหรับการพักผ่อนและผ่อนคลายในแต่ละวัน
- 2) หยุดปฏิบัติหน้าที่อย่างน้อย 1 วัน ในทุกๆ สัปดาห์
- 3) วางแผนพักผ่อนล่วงหน้าทุก 6 เดือน เปลี่ยนบรรยากาศไปเที่ยวพักผ่อนในสถานที่ที่มีธรรมชาติสวยงาม
- 4) ดูรายการโทรทัศน์ร่วมกับบุคคลในครอบครัว
- 5) เข้านอน และตื่นนอนให้เป็นเวลา เป็นประจำทุกวัน
- 6) ไม่ควรออกกำลังกายภายใน 3 ชั่วโมงก่อนนอน
- 7) ไม่ใช่เพียงทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น อ่านหนังสือ
- 8) ควรดื่มนมอุ่นๆ กลัวย หรือน้ำนมถั่วเหลืองจะทำให้หลับดีขึ้น
- 9) ควรอาบน้ำทำให้ร่างกายสะอาดก่อนเข้านอน
- 10) มีจำนวนชั่วโมงการนอนหลับที่เหมาะสมกับความต้องการและสุขภาพของร่างกาย โดยที่ผู้ใหญ่อายุต่ำกว่า 40 ปี ต้องการ 6-7 ชั่วโมงต่อวัน ผู้ใหญ่อายุเกิน 40 ปี ต้องการเวลานอนเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

วิธีการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมสำหรับการนอนหลับ และการพักผ่อน

- 1) ทำงานที่เกินความสามารถของคนๆเดียวที่จะทำได้
- 2) ดื่มสุรา กาแฟ ก่อนนอน
- 3) รับประทานอาหารประเภททอด ไขมันมาก มีรสเผ็ดมาก อาหารที่ทำให้ย่อยยาก หรืออาหารที่ทำให้มีแก๊สก่อนนอน
- 4) มีเสียงดังรบกวนขณะนอน

2.3 การวัดการดูแลสุขภาพตนเอง

การวัดการดูแลสุขภาพตนเอง ผู้วิจัยวัดโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยอาศัยแนวคิดการดูแลตนเองระยะที่2 ซึ่งเป็นระยะการกระทำและผลของการกระทำของโอเร็มหรือ ระดับการลงมือปฏิบัติในความสามารถ 3 ประการของสมจิต หนูเจริญกุล และวัดในภาวะสุขภาพการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปของโอเร็มและจำแนกเป็น 4 ด้านตามวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร วิธีจัดการกับความเครียด และการพักผ่อนและการนอนหลับ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำอย่างไม่สม่ำเสมอ เป็นบางครั้ง นานๆ ครั้ง และไม่เคย จำนวน 32 ข้อโดยมีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะทางบวกและทางลบ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ

ประติษฐ์ นาทวีชัย (2540: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาทพบว่า ภาวะสุขภาพของครูอยู่ในระดับพอใช้ ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01 และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

อภิรยา พานทอง (2540: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน พบว่าการให้ความสำคัญต่อสุขภาพ และอาการหมดประจำเดือนสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ร้อยละ 19.75 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

วิรัตน์ จันทรประเสริฐ (2541: 2) ศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศ อายุ ประเภทของครูมีความแตกต่างกันในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ศิรินทิพย์ โคนสันเทียะ (2541: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน จังหวัดนครราชสีมา พบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 การรับรู้ความสามารถในตนเอง การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ความเชื่อด้านสุขภาพ อาชีพ และอาการหมดประจำเดือน

สามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ ร้อยละ 53.97

กฤติกา จันทรหอม (2542: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนายทหาร ประทวนในกรุงเทพมหานคร พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุ พฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียด และพฤติกรรมการตรวจสุขภาพ ประจำปีที่ถูกต้อง แต่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็น พฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง การวิเคราะห์การจำแนกหมู่ พบว่า กลุ่มตัวแปรอิสระสามารถทำนายพฤติกรรมการ ตรวจสุขภาพประจำปี และการไม่สูบบุหรี่ ได้ร้อยละ 17 และ 11 ตามลำดับ แต่ไม่สามารถทำนาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การผ่อนคลายความเครียด การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ และการป้องกันอุบัติเหตุได้โดยตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ได้ดีที่สุด คือทัศนคติต่อการไม่สูบบุหรี่ ส่วนนโยบายส่งเสริมการตรวจสุขภาพประจำปี สามารถทำนายพฤติกรรมการ ตรวจสุขภาพประจำปีได้ดีที่สุด รองลงมาคือ ทัศนคติต่อการตรวจสุขภาพประจำปี เกี่ยวกับนโยบายของ หน่วยและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ทุกหน่วยมีนโยบายเข้มงวดในเรื่อง การ ออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปี การผ่อนคลายความเครียด การป้องกันอุบัติเหตุ และมีการจัด สิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านี้เป็นอย่างดี

จันทร์เพ็ญ พงษ์มา (2542: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของครูสตรีวัยหมดประจำเดือน สังกัดกรมอาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า สภาวะการมี ประจำเดือน ดัชนีมวลกาย และสมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติ การรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติ การรับรู้อิทธิพลจากบุคคลและสื่อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิรัช เกษอุดมทรัพย์ (2542: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว การ ปรับตัว และภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนมีภาวะสุขภาพอยู่ใน ระดับปานกลาง และการปรับตัวโดยรวมและรายด้านทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพ อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ การปรับตัวโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วัลลดา เล้ากอบกุล (2542: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ ของเพนเดอร์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่า โปรแกรมสุขศึกษาสามารถทำให้สตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ และมีพฤติกรรม ในการส่งเสริมสุขภาพดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ใน

การคาดหวังความสามารถแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ และอุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มนัสนันท์ พรเจริญโรจน์ (2543: 109-110) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนของครูสุศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร พบว่า ครูสุศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนของครูสุศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

สุวรรณา จันทรประเสริฐ และคณะ (2543: 16 – 17) ศึกษาเรื่อง ภาวะสุขภาพและความต้องการบริการสุขภาพระดับต้นของประชาชนในชุมชนภาคตะวันออก พบว่า ประชาชนร้อยละ 14.6 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 28.1 มีการเจ็บป่วยเล็กน้อย ร้อยละ 11.2 มีพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม และร้อยละ 51.7 ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาระงาน

3.1 ความหมายของภาระงาน

กาญจนา คุณารักษ์ (2527: 155) กล่าวว่า การสอน หมายถึง กระบวนการ และพฤติกรรมของครูในด้านต่างๆที่ทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงไปตามความมุ่งหมายที่หลักสูตรต้องการโดยอาศัยสถานการณ์ที่เหมาะสมอันจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ขึ้น

จินตนา สุขมาก (2534: 4) การสอน คือ การทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้และทักษะอย่างดีที่สุด เป็นการจัดประสบการณ์ชีวิตให้กับผู้เรียน

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2550: 1) กล่าวว่า งานสอน หมายถึง งานสอนในรายวิชาที่กำหนดไว้ในหลักสูตรของมหาวิทยาลัย งานคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และงานคณะกรรมการที่ปรึกษางานค้นคว้าด้วยตนเอง โดยที่มีการคิดภาระงานสอนจากจำนวนชั่วโมงที่สอน วิจัย บริการทางวิชาการ และทะนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

จากที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่าภาระงานสอน หมายถึงจำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่ครูกระทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามความมุ่งหมายที่หลักสูตรต้องการ

3.2 แนวคิดและทฤษฎีของภาระงาน

งานสอนเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของครู ไกรนุช ศิริพูล (2531: 12-14) กล่าวถึง หน้าที่ของครูจากคำว่า TEACHERS ดังนี้

- 1) T (Teaching) หมายถึง ครูต้องทำหน้าที่สอนศิษย์ให้เป็นพลเมืองดี

2) E (Ethics) หมายถึง ครูต้องมีจริยธรรม มีคุณธรรมประจำใจ มีความประพฤติที่ถูกต้อง เป็นตัวอย่างที่ดีของนักเรียนและสังคม

3) A (Academic) หมายถึง ครูมีหน้าที่เป็นนักวิชาการ ต้องหมั่นแสวงหาความรู้ให้กว้างขวาง และทันสมัยอยู่เสมอ ทั้งความรู้ทั่วไป และความรู้เฉพาะเรื่อง มีความแม่นยำ ถูกต้องในวิชาการ

4) C (Cultural Heritage) หมายถึง ครูมีหน้าที่ถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมได้แก่ วัฒนธรรมอันดีงาม ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของชาติ ครูจะต้องปฏิบัติตนแบบอย่างในการรักษาวัฒนธรรมอันดีงามอย่างเคร่งครัด

5) H (Human relationship) หมายถึง ครูต้องเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

6) E (Evaluation) หมายถึง ครูมีหน้าที่ศึกษาให้มีความรู้ ความเข้าใจ ในการวัดประเมินผล การสอนของตนเอง และผลการเรียนของนักเรียน รู้จักใช้วิธีการต่างๆ ในการประเมินผลที่เหมาะสม รู้วิธีการสร้างข้อสอบที่มีความเที่ยงตรงเป็นที่เชื่อถือได้ สำหรับใช้วัดผลการเรียนของนักเรียน รู้จักใช้วิธีการจัดระดับคะแนนได้อย่างมีหลักเกณฑ์ถูกต้อง และเที่ยงธรรม

7) R (Research) หมายถึง ครูมีหน้าที่เป็นนักค้นคว้าวิจัย เพื่อจะได้นำผลการวิจัยมาปรับปรุงการเรียน การสอน หรือแก้ปัญหาการเรียนการสอน ซึ่งเป็นการหาความรู้หรือข้อมูลเฉพาะด้าน เป็นหน้าที่ของครูต้องช่วยกันพัฒนาการศึกษาให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

8) S (Service) หมายถึง ครูมีหน้าที่ให้การศึกษาหรือแนะแนวอาชีพ บริการด้านสุขภาพอนามัย บริการด้านการศึกษาอบรม บริการด้านการพัฒนาชุมชน

สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (2547: ออนไลน์) ได้กำหนดมาตรฐานของครูไว้ในมาตรฐานที่ 24 ว่าครูมีวุฒิ/ความรู้ความสามารถตรงกับงานที่รับผิดชอบและมีครูเพียง พอ โดยมีตัวบ่งชี้ 8 ตัว ดังนี้

มาตรฐานที่ 24.1 ครูที่จบระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีเกณฑ์การประเมินคุณภาพระดับตัวบ่งชี้ ดังนี้

ระดับควรปรับปรุง	ระดับพอใช้	ระดับดี
มีครูต่ำกว่า ร้อยละ 50	มีครูระหว่าง ร้อยละ 50-74	มีครูร้อยละ 75 ขึ้นไป
ที่จบปริญญาตรีขึ้นไป	ที่จบปริญญาตรีขึ้นไป	ที่จบปริญญาตรีขึ้นไป

มาตรฐานที่ 24.2 ครูที่สอนตรง ตามวิชาเอก/โท มีเกณฑ์การประเมินคุณภาพระดับตัวบ่งชี้ ดังนี้

ระดับควรปรับปรุง	ระดับพอใช้	ระดับดี
มีครูต่ำกว่า ร้อยละ 50 ที่สอน	มีครูระหว่าง ร้อยละ 50-74	มีครูร้อยละ 75 ขึ้นไป
ตรงตามวิชาเอก/โท	ที่สอนตรงตามวิชาเอก/โท	ที่สอนตรงตามวิชาเอก/โท

มาตรฐานที่ 24.3 ครูได้รับการอบรมในวิชาที่สอนไม่ต่ำกว่า 20 ชั่วโมง/ปี มีเกณฑ์การประเมินคุณภาพระดับตัวบ่งชี้ ดังนี้

ระดับควรปรับปรุง	ระดับพอใช้	ระดับดี
ครูต่ำกว่า ร้อยละ 50 ได้รับการอบรมในวิชาที่สอน ไม่ต่ำกว่า 20 ชั่วโมง/ปี	ครูระหว่าง ร้อยละ 50-74 ได้รับการอบรมในวิชาที่สอน ไม่ต่ำกว่า 20 ชั่วโมง/ปี	ครูร้อยละ 75 ขึ้นไป ได้รับการอบรมในวิชาที่สอน ไม่ต่ำกว่า 20 ชั่วโมง/ปี

มาตรฐานที่ 24.4 ครูที่ได้สอนตรงกับความถนัด มีเกณฑ์การประเมินคุณภาพระดับตัวบ่งชี้ ดังนี้

ระดับควรปรับปรุง	ระดับพอใช้	ระดับดี
ครูต่ำกว่า ร้อยละ 50 ได้สอนตรงกับความถนัด	ครูระหว่าง ร้อยละ 50-74 ได้สอนตรงกับความถนัด	ครูร้อยละ 75 ขึ้นไป ได้สอนตรงกับความถนัด

มาตรฐานที่ 24.5 สถานศึกษามีจำนวนครูตามเกณฑ์นักเรียนต่อครู มีเกณฑ์การประเมินคุณภาพระดับตัวบ่งชี้ ดังนี้

ระดับควรปรับปรุง	ระดับพอใช้	ระดับดี
สถานศึกษามีอัตราส่วนนักเรียนต่อครูมากกว่า 25:1 หรือ น้อยกว่า 20:1	สถานศึกษามีอัตราส่วนนักเรียนต่อครูอยู่ระหว่าง 21:1 กับ 24:1	สำหรับสถานศึกษาระดับก่อนประถมศึกษาและประถมศึกษากรณีมีจำนวนนักเรียนต่ำกว่า 120 คน อัตราส่วนนักเรียนต่อครู=20:1กรณีมีจำนวนนักเรียนตั้งแต่ 120 คนขึ้นไป อัตราส่วนนักเรียนต่อครู=25:1 สำหรับสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาอัตราส่วนนักเรียนต่อครู = 20:1

มาตรฐานที่ 24.6 สถานศึกษามีจำนวนครูตามเกณฑ์ภาระงานสอน มีเกณฑ์การประเมินคุณภาพระดับตัวบ่งชี้ ดังนี้

ระดับควรปรับปรุง	ระดับพอใช้	ระดับดี
ชั่วโมงการสอนเฉลี่ยของครู 1 คน ต่อสัปดาห์ มากกว่า 25 ชั่วโมง หรือ น้อยกว่า 20 ชั่วโมง	ชั่วโมงการสอนเฉลี่ยของครู 1 คน ต่อสัปดาห์ อยู่ระหว่าง 21 ชั่วโมง ถึง 24 ชั่วโมง	สถานศึกษาระดับก่อนประถมศึกษาและประถมศึกษา ชั่วโมงการสอนเฉลี่ยของครู 1 คน ต่อสัปดาห์ = 25 ชั่วโมง ส่วนสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา ชั่วโมงการสอนเฉลี่ยของครู 1 คน ต่อสัปดาห์ = 20 ชั่วโมง

มาตรฐานที่ 24.7 สถานศึกษามีจำนวนครูตามเกณฑ์ครูต่อห้องเรียน มีเกณฑ์การประเมินคุณภาพระดับตัวบ่งชี้ ดังนี้

ระดับควรปรับปรุง	ระดับพอใช้	ระดับดี
ต่ำกว่า 1.0:1	ระหว่าง 1.0:1 และ 1.4:1	1.5:1 ขึ้นไป

มาตรฐานที่ 24.8 สถานศึกษามีครูเพียงพอตามเกณฑ์ กค. มีเกณฑ์การประเมินคุณภาพระดับตัวบ่งชี้

ระดับควรปรับปรุง	ระดับพอใช้	ระดับดี
จำนวนครูที่มีอยู่นอกขอบเขตของจำนวนครูที่คำนวณจากสูตร $\pm 10\%$	จำนวนครูที่มีอยู่ในขอบเขตของจำนวนครูที่คำนวณจากสูตร $\pm 10\%$	จำนวนครูที่มีเป็นไปตามเกณฑ์ กค.

แต่เนื่องจากสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษาประเมินภาระงานสอนโดยคิดจากจำนวนชั่วโมงที่เข้าสอน แต่ไม่ได้คิดจากกิจกรรมการสอนด้านอื่นๆ ในการศึกษาค้นคว้าผู้วิจัยต้องการศึกษากิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอนด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ สิริพร บุญญานันต์ (2550: ออนไลน์) ที่กล่าวว่า จะมีการจัดอัตรากำลังโดยการหาสัดส่วนระหว่างชั่วโมงเรียนตามหลักสูตรกับชั่วโมงสอนของครู โดยครู 1 คน จะปฏิบัติงานดังนี้

- 1) ปฏิบัติงานสอนตามตารางสอนสัปดาห์ละ 18 ชั่วโมง

2) ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการสอน เช่น ทำแผนการสอน การสร้างสื่อ/เครื่องมือประเมิน การตรวจสอบและรายงานผลการเรียน สัปดาห์ละ 10 ชั่วโมง

3) ปฏิบัติงานอื่นๆที่ได้รับมอบหมายสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง

และจากการศึกษาเอกสาร สอนห้องนอกได้แบ่งกิจกรรมการสอนออกเป็น 4 ด้าน คือ (เอกสาร สอนห้องนอก.2542: 22)

1) ด้านหลักสูตร หมายถึง การศึกษาจุดมุ่งหมายของการศึกษา ความเข้าใจในจุดประสงค์ รายวิชา ตลอดจนการเลือกเนื้อหาได้เหมาะสมสอดคล้องกับท้องถิ่น

2) ด้านการสอน หมายถึง การเลือกวิธีสอน และเทคนิคการสอนที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้ ผู้เรียนบรรลุถึงจุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้

3) ด้านการวัดผล หมายถึง การเลือกวิธีวัดผลที่เหมาะสม และการวิเคราะห์ผลที่ได้

4) ด้านการประเมินผล หมายถึง ความสามารถในการประเมินผลการสอนทั้งหมดที่ได้ ตั้งแต่ การวางแผนจุดประสงค์การเรียนรู้ การเลือกเนื้อหา วิธีสอน ตลอดจนความเที่ยงตรง และเชื่อถือได้ของการ วัดผลที่ครูได้กระทำลงไป

โดยที่กิจกรรมการสอนจะถูกกำหนดโดยการเตรียมการสอน ซึ่งมหาวิทยาลัยสุโขทัย (2550: ออนไลน์) กล่าวว่า การเตรียมการสอน เป็นการกำหนดกิจกรรมต่างๆของผู้สอนที่จะดำเนินการสอน เป็นการวางแผน และเตรียมการล่วงหน้าเพื่อให้การเรียนของผู้เรียนบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ โดยการกำหนดกิจกรรมต่างๆ ของการสอน ได้แก่วัตถุประสงค์ วิธีการสอน กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อ การสอนและวิธีวัดผลประเมินผล แล้วนำไปเขียนแผนการสอน และจึงนำไปปฏิบัติ คือ การสอน ต่อไป

จากแนวคิดที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า ภาระงานของครูดูจากจำนวนชั่วโมงในการปฏิบัติงาน สอนตามตารางสอน การปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการสอน เช่น ทำแผนการสอน การสร้างสื่อ/เครื่องมือ ประเมิน การตรวจสอบ และรายงานผลการเรียน และการปฏิบัติงานอื่นๆที่ได้รับมอบหมาย

3.3 การวัดภาระงาน

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวัดภาระงานสอนโดยสร้างแบบสอบถามตามแนวคิดของสิริพร บุญญานันต์ ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงให้ผู้ตอบระบุจำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ในการทำกิจกรรมดังนี้

1) ปฏิบัติงานสอนตามตารางสอน

2) ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการสอนเช่น ทำแผนการสอน การสร้างสื่อ/เครื่องมือประเมิน การตรวจสอบและรายงานผลการเรียน

3) ปฏิบัติงานอื่นๆที่ได้รับมอบหมายที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสอน
โดยมีข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาระงาน

สมนึก จันทรแดง (2536: 110-116) ศึกษาเรื่อง การศึกษาการปฏิบัติงานของครูกลุ่มภาระงาน และพื้นฐานอาชีพในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดเชียงราย พบว่า

1) การปฏิบัติงานของครูกลุ่มภาระงาน และพื้นฐานอาชีพในด้านการวัดผลและประเมินผลอยู่ในระดับมาก ด้านการจัดสภาพแวดล้อม ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านสื่อการเรียนการสอนและด้านปฏิสัมพันธ์กับนักเรียน ครู และชุมชน อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการสนับสนุนกิจกรรมพิเศษ อยู่ในระดับน้อย

2) เปรียบเทียบการปฏิบัติงานของครูกลุ่มภาระงาน และพื้นฐานอาชีพที่มีเพศต่างกันเป็นรายด้าน พบว่า ในด้านสื่อการเรียนการสอน และด้านการวัดผล และประเมินผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3) การปฏิบัติงานของครูกลุ่มภาระงาน และพื้นฐานอาชีพที่มีอายุต่างกัน วุฒิการศึกษาต่างกัน และประสบการณ์ในการสอนต่างกัน เป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นงเยาว์ บัวคำ (2540: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ภาระงานสอน ของอาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ ปีการศึกษา 2540 พบว่า ภาระงานสอนที่เป็นสัดส่วนของอาจารย์ต่อนักศึกษาเต็มเวลา ในภาพรวมของคณะ โดยเฉลี่ยแล้วมีสัดส่วนเป็น 1: 9.10 คน ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานทบวงมหาวิทยาลัย ภาควิชาที่มีปริมาณงานสอนที่เป็นสัดส่วนอาจารย์ต่อนักศึกษาเต็มเวลามากเกินเกณฑ์มาตรฐานทบวงมหาวิทยาลัยมี 2 ภาควิชา คือ ภาควิชาพลานามัย (1:18.59 คน) และภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา (1: 15.71 คน) ภาควิชาที่มีปริมาณงานสอนที่เป็นสัดส่วนอาจารย์ต่อนักศึกษาเต็มเวลาต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานทบวงมหาวิทยาลัย มี 7 ภาควิชา คือ ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา (1: 12.42 คน) ภาควิชาประเมินผลและวิจัยทางการศึกษา (1: 12.39 คน) ภาควิชาบริหารทางการศึกษา (1: 10 คน) ภาควิชาประถมศึกษา (1: 9.85 คน) ภาควิชาอาชีวศึกษา (1: 7.39 คน) ภาควิชามัธยมศึกษา (1: 5.31 คน) และภาควิชาส่งเสริมการศึกษา (1: 3.50 คน) สาเหตุที่ทำให้การสอนต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเนื่องจากบางภาควิชาไม่เปิดสอนในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาไม่เป็นที่นิยม เปิดสอนระดับปริญญาโทระดับเดียว อาจารย์ในแต่ละภาควิชาทำงานด้านอื่นๆอีก นอกจากงานสอน เช่น การทำวิจัย การบริการชุมชน ทะนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และอาจารย์บางภาควิชาส่วนหนึ่งทำหน้าที่ผู้บริหารของคณะ สถาบัน ส่วนภาควิชาที่มีภาระงานสอนที่เป็นนักศึกษาเต็มเวลามากเกินมาตรฐานทบวงฯนั้นเนื่องจากเป็นภาควิชาที่ต้องสอนวิชาพื้นฐานแก่ทุกคน

เกษสุดา สองห้องนอก (2542: 127-130) ศึกษาเรื่อง การศึกษาปัญหาในการปฏิบัติงานของอาจารย์ที่สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรประกาศนียบัตรครูเทคนิคชั้นสูง (ปทส.) วิทยาลัยช่างกลปทุมวัน พบว่า เพศ วิชาเอก ระยะเวลาทำงาน แตกต่างกัน จะประสบปัญหา และมีวิธีการแก้ปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยกเว้นเพศแตกต่างกันจะมีวิธีการแก้ปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนตัวแปรอื่นๆที่แตกต่างกันประสบปัญหา และมีวิธีการแก้ปัญหาแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ศิริวรรณ ปทุมมาศ (2543: 68-70) ศึกษาเรื่อง การปฏิบัติงานของอาจารย์ในสถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือ ตามความคิดเห็นของอาจารย์ และนักศึกษา พบว่า

1) อาจารย์มีความคิดเห็นต่อการปฏิบัติงานสอนของอาจารย์ในสถาบันราชภัฏ กลุ่มภาคเหนือ ทั้งโดยรวมและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน อยู่ในระดับมากทุกด้าน ส่วนนักศึกษามีความคิดเห็นต่อการปฏิบัติงานสอนของอาจารย์ในสถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ยกเว้นด้านการใช้เทคโนโลยี และสื่อการสอน นักศึกษามีความคิดเห็นอาจารย์ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

2) อาจารย์ที่มีประสบการณ์สอนต่ำกว่า 5 ปีมีความคิดเห็นต่อการปฏิบัติงานสอนของอาจารย์ในด้านวิชาการแตกต่างกับอาจารย์ที่มีประสบการณ์สอนมากกว่า 15 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และในด้านทักษะ และเทคนิคการสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนอาจารย์ที่คณะต่างกันมีความคิดเห็นต่อการปฏิบัติงานสอนของอาจารย์ในสถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือโดยรวมไม่แตกต่างกัน

3) นักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาการศึกษามีความคิดเห็นต่อการปฏิบัติงานสอนของอาจารย์แตกต่างกับนักศึกษาวิชาศิลปศาสตร์ ในด้านวิชาการ ด้านทักษะและเทคนิคการสอน และด้านการวัดและประเมินผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

4) นักศึกษาที่ชั้นปีต่างกันมีความคิดเห็นต่อการปฏิบัติงานสอนของอาจารย์แตกต่างกัน ดังนี้ ชั้นปีที่ 2 แตกต่างกับชั้นปีที่ 4 ในด้านวิชาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ชั้นปีที่ 2 แตกต่างกับชั้นปีที่ 3 ในด้านการวัดและประเมินผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับชั้นปีที่ 4 ในด้านการใช้เทคโนโลยีและสื่อการสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

สมเกียรติ กาญจนหงส์ (2544: 97-103) ศึกษาเรื่อง การปฏิบัติตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครูของพนักงานครูเทศบาล สังกัดเทศบาลเมืองร้อยเอ็ด ปีการศึกษา 2543 พบว่า พนักงานครูเทศบาล โดยรวม ผู้บริหาร และครูผู้สอน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองร้อยเอ็ด เห็นว่า มีการปฏิบัติตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครูของพนักงานครูเทศบาล โดยรวมและเป็นรายด้าน ทั้ง 11 ด้าน มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ครูผู้สอนเห็นว่า ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางวิชาการเกี่ยวกับการพัฒนาวิชาชีพอยู่เสมอยู่ในระดับปานกลาง

อภิชาติ ทุ่นศิริ (2544: 92-94) ศึกษาเรื่อง การปฏิบัติตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครูของพนักงานครูเทศบาลเมืองนครพนม พบว่า พนักงานครูเทศบาลเมืองนครพนมมีการปฏิบัติตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครูโดยรวมและ 9 มาตรฐาน อยู่ในระดับมาก

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่ในครอบครัว

4.1 ความหมายของบทบาทหน้าที่ในครอบครัว

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2540: 3) ให้ความหมายว่า หน้าที่ หมายถึง ข้อผูกพันทางศีลธรรม และทางกฎหมาย หรือสิ่งผูกพันที่บุคคลจะต้องชดใช้ หรือกระทำโดยศีลธรรมหรือกฎหมาย

เบอเกสส์ กล่าวว่า (ศิริรัตน์ โกศลวัฒน์ 2547: 67; อ้างอิงจาก Burgess 1963: ไม่ปรากฏเลขหน้า) ครอบครัว หมายถึง บุคคลที่อยู่ร่วมกัน โดยผูกพันจากการแต่งงาน การสืบสายโลหิต หรือการรับเป็นบุตรบุญธรรม สมาชิกครอบครัวอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน สมาชิกครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์กัน และติดต่อสื่อสารกับบุคคลในครอบครัว ความหมาย เช่น สามีภรรยา บิดามารดา บุตรธิดา และพี่น้อง และครอบครัวมีประเพณี วัฒนธรรมที่ได้รับสืบทอดจากบรรพบุรุษที่มีการปฏิบัติร่วมกัน ซึ่งอาจแตกต่างจากกลุ่มอื่น

สมาคมเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย (2518: 51-52; อ้างอิงจาก จารุณี สงขกุล 2523:

1) ให้ความหมายของครอบครัวไว้ดังนี้

ครอบครัวด้านชีววิทยา หมายถึง กลุ่มคนที่เกี่ยวพันกันทางสายโลหิต เช่น สามีภรรยามีบุตรบุตรเกิดจากอสุจิของบิดาผสมกับไข่สุกของมารดา ฉะนั้น บิดา มารดา กับบุตรจึงเกี่ยวพันกันทางสายโลหิต

ครอบครัวด้านกฎหมาย หมายถึง ชายและหญิงที่จดทะเบียนสมรสกัน มีบุตร บุคคลเหล่านี้จะเป็นครอบครัวเกี่ยวพันกันตามกฎหมาย บิดา มารดา และบุตรมีหน้าที่ต้องปฏิบัติต่อกันตามกฎหมาย บุตรมีสิทธิได้รับมรดกจากบิดามารดา

ครอบครัวด้านเศรษฐกิจ หมายถึง คนที่ใช้จ่ายร่วมกัน จากเงินงบประมาณเดียวกันที่ทำการสมรสแล้วแยกบ้านไปอยู่ต่างหาก แต่ยังคงมีพันธะทางศีลธรรมที่จะต้องส่งเสียเงินทองไว้ใช้จ่าย ซึ่งเป็นการใช้จ่ายจากงบประมาณเดียวกัน จัดว่าเป็นครอบครัวเดียวกัน

ครอบครัวด้านสังคม หมายถึง กลุ่มคนที่รวมอยู่ในบ้านเดียวกันอาจเกี่ยวหรือไม่เกี่ยวพันทางด้านโลหิตหรือกฎหมาย แต่มีปฏิสัมพันธ์กัน ให้ความรักความเอาใจใส่กัน มีความปรารถนาดีต่อกัน

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรม (2540: 3) ให้ความหมาย ครอบครัว หมายถึง การอยู่ร่วมกันของชายหญิงในรูปของสามีภรรยา มีหน้าที่ให้กำเนิดบุตร และเลี้ยงดูบุตรเพื่อให้สามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้ สมาชิกในครอบครัวมีการแสดงออกทางพฤติกรรมต่อกันและกัน ในรูปของการปฏิบัติตามสถานภาพ และบทบาทอันเป็นหน้าที่ของสมาชิก ซึ่งสถานภาพของสมาชิกแต่ละบุคคลในครอบครัวประกอบด้วย (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรม 2540: 4)

1. พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย - เจตีย์ หรือเทวดาประจำครอบครัว

- | | |
|----------------|-------------------------------|
| 2. สามี ภรรยา | - หลักของครอบครัว |
| 3. ลูก | - ความหวังของครอบครัว |
| 4. ญาติพี่น้อง | - ร่มเงาของครอบครัว |
| 5. เพื่อนบ้าน | - กำแพงข้าวของครอบครัว |
| 6. อาชีพ | - ฐานะของครอบครัว |
| 7. ศีลธรรม | - ทิศทางที่ถูกต้องของครอบครัว |

สายฝน น้อยหืด (2540: 64) กล่าวว่า บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครัวเรือน คือ การทำหน้าที่ในครัวเรือนของสมาชิกในครัวเรือนนั้น ยังต้องอาศัยสถานภาพที่ได้รับในครัวเรือนเพื่อเป็นเกณฑ์ในการรับผิดชอบบทบาทต่าง ๆ

กล่าวโดยสรุป บทบาทหน้าที่ในครอบครัว คือ การกระทำกิจกรรมต่างๆตามสถานภาพในครอบครัวเพื่อเป็นประโยชน์แก่สมาชิกในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกันตามกฎหมาย และครอบครัวที่เกี่ยวข้องตามสายโลหิต ซึ่งกิจกรรมต่างๆประกอบด้วย งานบ้านและ การดูแลบุคคลในครอบครัว

4.2 แนวคิดและทฤษฎีบทบาทหน้าที่ในครอบครัว

ทฤษฎีบทบาทมีแนวคิดพื้นฐานมาจากการศึกษาการปฏิสังสรรค์ของบุคคลในสังคม ชนิดของบทบาท จำแนกตามตำแหน่งหรือสถานภาพ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้ (ศิริรัตน์ โกศลวัฒน์.2547: 23)

1. ตำแหน่งที่ได้แต่กำเนิด (ascribed position) เช่น ลูก เพศชาย เพศหญิง เป็นตำแหน่งที่ถาวร ได้แก่ บทบาทลูก บทบาทของบุรุษ บทบาทของสตรี เป็นต้น

2. ตำแหน่งที่ได้มาภายหลัง (acquired position) เกิดจากการได้รับภายหลังการศึกษา อาชีพการทำงาน และทางสังคม เป็นตำแหน่งที่ไม่ถาวรได้รับแล้วหมดสิ้นไป อยู่ในตำแหน่งช่วงระยะเวลาสั้นหรือยาวนานอยู่กับตำแหน่งนั้นๆ เช่น นักศึกษา อาจารย์ เป็นต้น

โครงสร้างของบทบาท

1. บุคคล มีลักษณะรวมที่เป็นหน่วยเดียวกัน ประกอบด้วย กาย จิต สังคม มีความแตกต่างระหว่างบุคคล คนจะต้องรับรู้บทบาทที่ตนแสดงอยู่และแต่ละบทบาทจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน

2. การแสดงบทบาทหรือพฤติกรรมเป็นการปฏิบัติ (actions) ของผู้ดำรงบทบาท ซึ่งเป็นผลมาจากบรรทัดฐานของสังคม หรือข้อตกลงร่วมกันเพื่อความสอดคล้องและความเข้าใจอันดีต่อการปฏิบัติบทบาทหากเกิดความสับสนในบทบาท

3. ตำแหน่ง เป็นภาวะที่บุคคลดำรงอยู่แต่ละตำแหน่งจะมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติซึ่งกำหนดเป็นหลักฐานชัดเจนที่เรียกว่าการพรรณนางาน (job description) เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติและการทำงาน

ปัจจัยที่กำหนดประสิทธิภาพการปฏิบัติบทบาท (ศิริรัตน์ โกศลวัฒน์.2547:24)

1.ความคาดหวังในบทบาท(role expectation) มีอยู่ 2 ชนิด คือ 1) ความคาดหวังในบทบาทที่ตนแสดง หมายถึง สิ่งที่บุคคลคิด หรือกำหนดไว้ว่าในแต่ละบทบาทที่ตนมีนั้น ตนจะปฏิบัติอย่างไร ผู้

แสดงบทบาทมักจะให้ความคาดหวังว่าจะปฏิบัติให้ดีที่สุดตามบทบาทนั้นๆ เมื่อบุคคลมีความคาดหวัง
อย่างไรในบทบาทของตน ก็จะพยายามปฏิบัติตามความคาดหวังนั้นๆ 2) ความคาดหวังของบุคคลอื่นซึ่งอาจจะ
ไม่ตรงกับที่เจ้าของบทบาทคาดหวังตนเอง ความแตกต่างระหว่างความคาดหวังทั้งสองอาจทำให้เกิดความ
ขัดแย้ง หรือสับสนในบทบาทที่ปฏิบัติ ดังนั้นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลแสดงบทบาทได้ดีที่สุดคือ ความชัดเจนของ
การคาดหวังในบทบาทของทั้งผู้ปฏิบัติและบุคคลอื่น

2. การรับรู้บทบาทของตนเองและคู่บทบาท เป็นสิ่งสำคัญของการแสดงบทบาทแต่ละบทบาท
ในสถานการณ์ต่างๆ กัน

3. ทักษะในบทบาท บุคคลจะมีความพร้อมในการปฏิบัติบทบาทได้อย่างเหมาะสมต้องอาศัย
1) ทักษะการคิด หมายถึง การรับรู้ในบทบาทของตน 2) ทักษะการปฏิบัติ การที่จะเกิดทักษะได้นั้น
จำเป็นต้องอาศัยการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วย การเรียนรู้โดยตรง จากการสอน และการฝึกปฏิบัติ มี
การศึกษา ในสถาบันการศึกษา การฝึกอาชีพและการเรียนรู้โดยการเรียนแบบ หรือโดยบังเอิญ เป็นการ
เรียนรู้ที่ไม่เป็นทางการแต่ใช้การสังเกตหรือไปฝึกฝนกับผู้รู้

4. จำนวนบทบาท แต่ละบุคคลไม่ได้มีตำแหน่งเพียงตำแหน่งเดียว อย่างน้อย 2 ตำแหน่ง
และแต่ละตำแหน่งที่ประกอบจะมีกิจกรรมมากมายที่ต้องปฏิบัติ การมีตำแหน่งมากเท่าใดอาจมีผลทำ
ให้ปฏิบัติบทบาทไม่ดีตามที่ตนเองคาดหวัง

5. ความสอดคล้องระหว่างตนและบทบาท (self-role congruence) หมายถึง ความเข้ากันได้
ระหว่าง บุคลิกลักษณะ อุปนิสัย ความเป็นตัวของตัวเอง กับตำแหน่งหรือบทบาทที่ตนได้รับ

ปัญหาในการแสดงบทบาท

1) ภาวะเครียดในบทบาท (role stress) คือ ภาวะที่มีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติบทบาทของ
บุคคล สามารถแบ่งได้หลายประเภทโดยการวิเคราะห์ตามความคาดหวังในบทบาท ตำแหน่งของบทบาท
ในโครงสร้างสังคมและความเพียงพอของแหล่งประโยชน์ ที่จะเอื้ออำนวยให้ผู้แสดงบทบาทสามารถปฏิบัติ
บทบาทได้อย่างเหมาะสม ภาวะเครียดในบทบาทสามารถแบ่งออกได้เป็น 6 ประเภท (ศิริรัตน์ โกศลวัฒน์.
2547: 25 อ้างอิงจาก Hardy & Hardy.1988) ดังนี้

1.1) ภาวะคลุมเครือในบทบาท (role ambiguity) เกิดจากบทบาทที่สังคมคาดหวังไว้ มี
ความชัดเจน ไม่มีข้อตกลงที่ชัดเจนเพียงพอที่จะเป็นแนวทาง ในการปฏิบัติสำหรับผู้แสดงบทบาทสาเหตุ
อาจเกิดจากการมารับบทบาทใหม่ การเปลี่ยนแปลงบทบาทหนึ่งไปสู่อีกบทบาทหนึ่ง ผู้ปฏิบัติบทบาทยัง
ไม่ทราบถึงความคาดหวังที่มีต่อบทบาทหรือไม่มีขอบเขตของบทบาทที่ชัดเจนทำให้ผู้ปฏิบัติบทบาทจะ
เลือกปฏิบัติบทบาทอะไร เมื่อไร เช่น วัยรุ่นไปสู่วัยผู้ใหญ่

1.2) ภาวะขัดแย้งในบทบาท (role conflict) เป็นภาวะที่เกิดจากความคาดหวังในบทบาท
เฉพาะหลายๆอย่างและค้านกันเอง ทำให้ผู้ที่อยู่ในบทบาทเกิดความขัดแย้งไม่อาจปฏิบัติบทบาทให้เป็นไป
ตามความคาดหวังได้ ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ

1.2.1) ภาวะขัดแย้งระหว่างบทบาท (inter role conflict) เกิดจากการที่บุคคลคนเดียวจำเป็นต้องปฏิบัติบทบาทหลายบทบาทไปพร้อมกัน

1.2.2) ภาวะขัดแย้งในบทบาทเดียวกัน (intra role conflict) เป็นความขัดแย้งระหว่างค่านิยมของบุคคลนั้นกับค่านิยมของบุคคลอื่นเกี่ยวกับบทบาทเดียวกัน

1.3) ความไม่สอดคล้องในบทบาท (role incongruity) เกิดเนื่องจากความคาดหวังของสังคมหรือบุคคลอื่นต่อบทบาทเฉพาะนั้นไม่เป็นไปตามการรับรู้ ทักษะ ค่านิยมและอัตมโนทัศน์ของผู้แสดงบทบาท

1.4) ความคาดหวังในบทบาทมากเกินไป (role overload) ผู้ปฏิบัติบทบาทมีความสามารถปฏิบัติบทบาทในระดับหนึ่งที่เหมาะสมแล้ว แต่ถูกคาดหวังจากสังคมให้ปฏิบัติบทบาทมากเกินไปจนปฏิบัติให้เป็นที่พึงพอใจในระยะเวลาที่จำกัด

1.5) ภาวะที่มีความสามารถเกินบทบาท (role over qualification) ผู้แสดงบทบาทมีความรู้ ทักษะและแรงจูงใจ มากกว่าที่คุณสมบัติที่สังคมคาดหวัง

1.6) ความสามารถน้อยกว่าบทบาท (role incompetence) ผู้ปฏิบัติบทบาทขาดสิ่งจำเป็นที่จะทำให้เกิดความสำเร็จ ได้แก่ ขาดความรู้ ความตั้งใจและทักษะหรือมีทักษะไม่เพียงพอ

2) ภาวะตึงเครียดในบทบาท (role strain) เป็นความรู้สึกเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้แสดงบทบาท เมื่อมีความตึงเครียดในบทบาทไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ภาวะตึงเครียดในบทบาทเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ทำให้มีความรู้สึกคับข้องใจ ตึงเครียด วิตกกังวล ไม่พอใจ ไม่สบายใจ กลัวและหวั่นไหว ซ้ำยังมีผลต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องด้วย

บทบาทหน้าที่ในครอบครัวมักจะขึ้นอยู่กับพัฒนาการของครอบครัว ซึ่งแบ่งเป็นช่วงระยะ 8 ช่วง ดังนี้ (ศิริวัฒน์ โกศลวัฒน์ 2547: 69) ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะครอบครัวเริ่มต้น เป็นระยะนับจากเริ่มสมรสจนกระทั่งภรรยาตั้งครรภ์คนแรก ในระยะนี้คู่สมรสต้องการการเรียนรู้นิสัยใจคอซึ่งกันและกัน และเป็นช่วงเริ่มสร้างฐานะ และการวางแผนครอบครัว

ระยะที่ 2 ครอบครัวระยะเลี้ยงดูบุตร นับระยะที่บุตรคนแรกเกิดจนบุตรคนแรกอายุ $2\frac{1}{2}$ ปี ในระยะนี้ครอบครัวเราต้องมีภาระการดูแลทารกที่ไม่สามารถช่วยตัวเองได้

ระยะที่ 3 ครอบครัวระยะบุตรวัยก่อนเรียน เป็นระยะที่บุตรคนแรกอายุระหว่าง $2\frac{1}{2}$ - 6 ปี ในระยะนี้ครอบครัวต้องให้การอบรมเลี้ยงดู ฝึกนิสัยที่สมควรให้แก่บุตรเพื่อเตรียมตัวสำหรับการเข้าโรงเรียน รวมทั้งเป็นระยะที่อาจมีบุตรคนต่อไป

ระยะที่ 4 ครอบครัวระยะบุตรวัยเรียน เป็นระยะที่บุตรคนแรกอายุ 6 – 13 ปี สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ครอบครัวมีหน้าที่ในการจัดหาสถานที่เรียน ช่วยเหลือเกี่ยวกับการเรียนของบุตรให้ดำเนินไปด้วยดี และอาจต้องเลี้ยงดูบุตรคนต่อๆ มา

ระยะที่ 5 ครอบครัวระยะบุตรวัยรุ่น เป็นระยะที่บุตรคนแรกอายุ 13 – 20 ปี จนระยะนี้ครอบครัวลดภาระในการดูแลบุตร เนื่องจากบุตรเติบโตช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น แต่ยังมีภาระในการชี้แนะการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมตามกรอบของขนบธรรมเนียม และวัฒนธรรมของครอบครัว

ระยะที่ 6 ครอบครัวระยะของการปลูกฝังสมาชิกหรือระยะเริ่มครอบครัวใหม่ เป็นระยะที่บุตรคนแรกอายุประมาณ 20 ปีขึ้นไป ซึ่งสำเร็จการศึกษา มีอาชีพของตนเอง และอาจแต่งงานเริ่มครอบครัวใหม่ของตนเองในระยะนี้ครอบครัวจะต้องทำความรู้จัก และเข้าใจค่านิยมของบุตรช่วยชี้แนะและสนับสนุนครอบครัวใหม่ให้ดำรงได้ด้วยตนเอง

ระยะที่ 7 ครอบครัวระยะวัยกลางคน เป็นระยะที่บุตรส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมดแยกครอบครัวใหม่ออกไป ครอบครัวอาจมีขนาดลดลง ทำให้บิดามารดารู้สึกเจ็บเหงาว่าเหว และเป็นระยะเตรียมเกษียณจากตำแหน่งการงานที่ดำรงอยู่

ระยะที่ 8 ครอบครัวระยะวัยชรา เป็นระยะการปรับตัวการเกษียณจากงานแล้ว และคู่สามีภรรยาเข้าสู่วัยชรา เริ่มมีการสูญเสียชีวิตของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ทำให้ฝ่ายที่ยังมีชีวิตอยู่จะอยู่ในภาวะว่าเหวสูญเสียจนกระทั่งฝ่ายที่เหลือเสียชีวิตตามไป

จากการศึกษาเชิงคุณภาพของสายฝน น้อยหืด (2540: 64-68) พบว่าบทบาทของสมาชิกในครอบครัวมี 4 ดังนี้

1) บทบาทเชิงเศรษฐกิจหรือบทบาทในการหารายได้ (Provider Role) ถือเป็นบทบาทที่มีความสำคัญที่สุด ที่สมาชิกในครอบครัวจะต้องรับผิดชอบเพื่อความอยู่รอดของครอบครัว เป็นบทบาทที่เชื่อมโยงกับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและโครงสร้างส่วนอื่นๆ ของครอบครัว ซึ่งบทบาทในเชิงเศรษฐกิจของครอบครัว ประกอบด้วย การหารายได้ และการจัดการด้านการเงินที่ได้จากการหารายได้ใน การใช้จ่ายใช้สอย

2) บทบาทภายในบ้าน ประกอบด้วย บทบาทด้านการงานบ้าน และการการเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนบุตรหลานในครอบครัว ซึ่งส่วนใหญ่ผู้หญิงเป็นผู้รับผิดชอบบทบาทในการงานบ้านเพียงคนเดียว ไม่ว่าหญิงเหล่านั้นจะต้องมีบทบาททางเศรษฐกิจด้วยหรือไม่ก็ตาม แต่ในครอบครัวที่ผู้หญิงต้องไปทำงานนอกบ้านด้วยนั้น การงานบ้านอาจจะถูกแบ่งเบาไปโดยสมาชิกอื่นในครัวเรือน เช่น หัวหน้าครัวเรือน บุตร และญาติที่อาศัยอยู่ด้วย เป็นการช่วยเหลือกันตามสถานภาพที่เหมาะสม

3) บทบาทในการติดต่อกับโลกภายนอก ครอบครัวถือเป็นสังคมปฐมภูมิที่มีโครงสร้างเป็นระบบเปิด เป็นระบบสังคมที่ต้องพึ่งพาสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งมีความจำเป็นต่อการอยู่รอดของระบบสังคม ดังนั้นครัวเรือนจะต้องมีการติดต่อกับภายนอก

4) บทบาทในการตัดสินใจในกิจกรรมที่สำคัญบางอย่าง การตัดสินใจในกิจกรรมที่สำคัญของครัวเรือนนั้นมีความสัมพันธ์กับบทบาทอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้วในตอนต้น ผู้ที่มีบทบาทในการตัดสินใจในกิจกรรมที่สำคัญนั้นๆ จะเป็นผู้ที่กระทำบทบาทหลักในการหารายได้มาเลี้ยงสมาชิกในครัวเรือน

จากแนวคิดข้างต้นสรุปได้ว่า บทบาทหน้าที่ในครอบครัวมี 4 ด้าน คือ

- 1) บทบาทในเชิงเศรษฐกิจ ประกอบด้วย การหารายได้ และการจัดการด้านการเงิน
- 2) บทบาทภายในครอบครัว ประกอบด้วยบทบาทด้านภาระงานบ้าน และการเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนบุตรหลานในครอบครัว
- 3) บทบาทในการติดต่อกับโลกภายนอก
- 4) บทบาทในการตัดสินใจในกิจกรรมที่สำคัญบางอย่างในการศึกษาค้นคว้า

4.3 การวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัว

วัดโดยใช้แบบสอบถามซึ่งดัดแปลงมาจากแบบสัมภาษณ์ของสายฝน น้อยหืด (2540: 16) ซึ่งเป็นวิจัยเชิงคุณภาพและไม่ได้หาค่าอำนาจจำแนกไว้ โดยมีคำถามที่ใช้บทบาทหน้าที่ในครอบครัวดังนี้

- 1) บทบาทเชิงเศรษฐกิจ มีคำถามที่วัดดังนี้

- สมาชิกในครัวเรือนของท่าน มีหน้าที่ในการรับผิดชอบหารายได้เลี้ยงครัวเรือนกี่คน มีใครบ้าง

- 2) บทบาทภายในครัวเรือน หมายถึง กลุ่มของกิจกรรมภายในบ้าน เช่น ภาระงานบ้าน การเลี้ยงดูและอบรมบุตร มีกิจกรรมที่วัดดังนี้

ภาระงานภายในบ้าน -ทำกับข้าว

-ดูแลทำความสะอาด

-ดูแลเรื่องซักผ้ารีดเสื้อผ้า

การเลี้ยงดูบุตรหลาน -การเรียนรู้ของบุตรหลาน

-เมื่อบุตรหลานเจ็บป่วยไม่สบาย

-อบรมจริยาบุตรหลาน

- 3) บทบาทในการติดต่อกับโลกภายนอก มีกิจกรรมที่วัดดังนี้

-ให้ความช่วยเหลือญาติ

-ติดต่อญาติเมื่อมีเรื่องสำคัญ

-ต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยียน

-ติดต่อหน่วยงานต่างๆ

-เข้าร่วมกิจกรรมชุมชน

-เข้าร่วมการอบรม

-ร่วมงานสังคม

- 4) บทบาทในการตัดสินใจในกิจกรรมที่สำคัญ กิจกรรมที่วัดดังนี้

-แสดงความคิดเห็น

-ระงับความขัดแย้งของสมาชิกในครัวเรือน

ผู้วิจัยได้ดัดแปลงโดยใช้ข้อคำถามข้างต้นจำนวน 17 ข้อ โดยสร้างเป็นแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยมีทั้งข้อความ ที่แสดงลักษณะทางบวกและทางลบ

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่ในครอบครัว

กรมแรงงาน (2514: 15) ศึกษาเรื่อง ความรับผิดชอบทางครอบครัวของสตรีที่ทำงานในประเทศไทย พบว่า สตรีจำนวนร้อยละ 95 ของสตรีที่ทำงานนอกบ้านต้องเลี้ยงดูบุตรที่บ้าน

สุทธวาท ดิสโรจน์ และบุญมา นครินทร์ (2526: 63) ศึกษาเรื่อง ครัวเรือนกับการเข้าสู่แรงงานของผู้หญิง: กรณีศึกษาผู้หญิงในชุมชนชนบท กิ่งอำเภอลองลาน จังหวัด กำแพงเพชรพบว่า สตรีที่ทำงานนอกบ้านจะต้องรับภาระงานบ้านถึงร้อยละ 91 โดยร้อยละ 61.8 ทำโดยมีผู้ช่วย

เดือนเพ็ญ วอนเพียร (2531: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การแบ่งรับงานบ้านของสามี พบว่า สามีส่วนใหญ่ทำงานบ้านระดับปานกลางมากที่สุด

ปณัสย์ รัฏฐกิจวิจารณ์ ณ นคร (2542: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดแบบแผนการแบ่งรับงานบ้านของสามี: กรณีศึกษา เขตเมือง นครราชสีมา ขอนแก่น และกรุงเทพมหานคร พบว่า การแบ่งรับงานบ้านของสามี จะมีรูปแบบที่ สามีจะแบ่งรับงานบ้านน้อยกว่าภรรยาในภาพรวม ตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กับการแบ่งรับงานบ้านของสามี ได้แก่ ความคิดเกี่ยวกับหัวหน้าครอบครัวของภรรยาและการศึกษาของสามีที่มีความสัมพันธ์กับการแบ่งรับงานบ้านของสามีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

5.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

คอบบ์ (Cobb.1976: 300) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่า การที่บุคคลได้รับข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่ามีคนรัก และสนใจ เอาใจใส่ ยกย่อง และมองเห็นคุณค่านอกจากนี้ยังรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมทำให้มีความผูกพันซึ่งกันและกัน

เฮาส์ (House.1985: 1) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งประกอบด้วยความรักใคร่ ห่วงใย ความไว้วางใจ ความช่วยเหลือด้านการเงิน สิ่งของ แรงงาน เวลา การให้ข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนการให้ข้อมูลป้อนกลับ ข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ และการประเมินผลตนเองในสังคม

โคเฮน และไซม์ (Cohen and Syme. 1985: 4) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมคือการจัดหาทรัพยากร ข้อมูลข่าวสาร วิธีการต่างๆ ให้แก่บุคคลโดยบุคคลอื่น

ยีนยง ไทยใจดี (2537: 14) กล่าวว่า ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ลักษณะของการที่เพื่อนร่วมงาน ผู้ได้บังคับบัญชา ครอบครัว และชุมชนให้การสนับสนุนช่วยเหลือด้านต่างๆ แก่ผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาทั้งทางด้านอารมณ์ สิ่งของ และข้อมูลข่าวสาร

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ลักษณะที่แหล่งสนับสนุนทางสังคม ได้แก่เพื่อนร่วมงาน ผู้ได้บังคับบัญชา ครอบครัว และชุมชนให้การสนับสนุนช่วยเหลือด้านต่างๆ แก่ครูในด้านอารมณ์ สิ่งของ และข้อมูลข่าวสาร

5.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

เฮาส์ (วไลดา ศักดิ์บัณฑิตสกุล. 2534: 34; อ้างอิงจาก House.1981) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) คือการได้รับความรัก ความห่วงใย ความเห็นอกเห็นใจ และการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัวหรือบุคลากรทางการแพทย์ ทำให้บุคคลรู้สึกมั่นคงในอารมณ์ อบอุ่นปลอดภัยและเพิ่มคุณค่าในตนเอง

2) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) คือการได้รับข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริง ที่สามารถนำไปใช้เป็นทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดที่ประสบอยู่ ก่อให้เกิดการปรับตัวหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

3) การสนับสนุนด้านทรัพยากร (Instrumental Support) คือการช่วยเหลือด้านการจัดหาเงินทองสิ่งของเครื่องใช้ แรงงาน รวมทั้งการให้เวลาแก่บุคคลเมื่อต้องการ

4) การสนับสนุนด้านการประเมิน (Appraisal support)

คอบบ์ (Cobb.1976: 300-301) แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 ประเภทดังนี้ คือ

1) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) เป็นการให้ข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าเขาได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่ ซึ่งจะได้รับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดทำให้มีความรู้สึกผูกพันลึกซึ้งต่อกัน

2) การสนับสนุนทางด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า (Esteem Support) เป็นความรู้สึกที่บอกให้ทราบว่าบุคคลนั้นมีคุณค่า บุคคลอื่นยอมรับและเห็นคุณค่านั้นด้วยการยอมรับในความถูกต้องเหมาะสม ทั้งการกระทำและความคิดของบุคคลอื่น

3) การได้มีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Socially support or Network) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลรู้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

แหล่งสนับสนุนทางสังคม แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ (เบญจมาศ สุขศรีเพ็ง.2550: ออนไลน์)

1) กลุ่มปฐมภูมิ เป็นกลุ่มที่มีความสนิทและมีความสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเป็นการส่วนตัวสูง กลุ่มนี้ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน

2) กลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มที่มีความสัมพันธ์ตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคมนี้ ซึ่งได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และสังคมอื่นๆ

และจากการศึกษาของ ทอมสัน (ยีนยง ไทยใจดี.2537: 96; อ้างอิงจากThomson. 1989: 3232-A) แหล่งสนับสนุนทางสังคม ที่มีผลต่อความเครียดในการบริหารงานโรงเรียนมัธยมศึกษาในรัฐเท็กซัส คือ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนผู้บริหาร ผู้ใต้บังคับบัญชา คู่สมรส และชุมชน

ในการศึกษาครั้งนี้อาศัยแนวคิดของเฮาส์ โดยศึกษาการสนับสนุนทางสังคม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ทรัพยากร และข้อมูลข่าวสาร จากแหล่งสนับสนุนทางสังคม 4 แหล่ง คือ เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ครอบครัว และชุมชน

5.3 การวัดการสนับสนุนทางสังคม

วัดโดยใช้แบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคม ดัดแปลงจาก แบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคมของยีนยง ไทยใจดี จำนวน 26 ข้อมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .912 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง เล็กน้อย และไม่มีเลย โดยมีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก และทางลบ

5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

ยีนยง ไทยใจดี (2537: 301) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า การสนับสนุนมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา

วลิดา ศักดิ์บัณฑิตสกุล (2541: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ จังหวัดสระบุรี พบว่า สตรีที่ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอมีการสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ($r = .4846$) และพบว่า สตรีที่ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน ระหว่างกลุ่มที่มีรายได้สถานภาพสมรส ระยะเวลาในการทำงาน และการทำงานล่วงเวลาแตกต่างกัน

วรรณวลี ประสาทเขตต์การ (2544: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานบางประการ การรับรู้สมรรถนะในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิมในกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการรับรู้สมรรถนะในตนเองอยู่ในระดับสูง แรงสนับสนุนทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับสูง และพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ คือ เพศ สถานภาพสมรส รายได้ ระดับการศึกษา การรับรู้สมรรถนะในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน พบว่า การรับรู้สมรรถนะในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน พบว่าการรับรู้สมรรถนะในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และอายุคือตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุดและสามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 66.80

ศิริมา นามประเสริฐ ดุษฎี อายุวัฒน์ และสุเกศินี สุภธีระ (2544: 92) ศึกษาเรื่อง การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวและชุมชนต่อผู้ป่วยเอดส์ พบว่า ครอบครัวผู้ป่วยเอดส์ให้การสนับสนุนทางสังคมต่อผู้ป่วยเอดส์ โดยรวมอยู่ในระดับสูง และระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 49 และ 42 ตามลำดับ ส่วนชุมชนที่มีผู้ป่วยเอดส์ให้การสนับสนุนทางสังคมต่อผู้ป่วยเอดส์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56 และพบว่าครอบครัวผู้ป่วยเอดส์ให้การสนับสนุนทางสังคมต่อผู้ป่วยเอดส์ทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุสิ่งของ ส่วนชุมชนที่มีผู้ป่วยเอดส์ให้การสนับสนุนทางสังคมต่อผู้ป่วยเอดส์ด้านข้อมูลข่าวสารมากที่สุด รองลงมาคือด้านอารมณ์

อาภัสสร ปุญญโสพรรณ (2543: 57-59) ศึกษาเรื่อง การศึกษาเครือข่ายทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคมของสตรีโสด อายุ 40-59 ปี ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า สตรีโสดที่อายุเกิน 40 ปี มีแนวโน้มที่จะตัดสินใจเป็นโสดถาวรมากกว่า คิดจะแต่งงาน ส่วนการมีเครือข่ายทางสังคมของกลุ่มโสด พบว่า กลุ่มโสดครวญยังมีความสัมพันธ์กับพ่อแม่สูงมากและมีกับพี่น้องน้อย ขณะที่กลุ่มโสดถาวรมีสัดส่วนความสัมพันธ์กับพ่อแม่ต่ำกว่า แต่กับพี่น้องและเพื่อนบ้านสูงกว่า และพบว่า ครอบครัวให้การสนับสนุนด้านจิตใจแก่สตรีโสดสูงสุด ขณะที่กลุ่มเพื่อนให้การสนับสนุนด้านสิ่งของ เงินทอง และข้อมูลข่าวสาร

ธิดา ผ่องอำไพ (2547: 73) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการสนับสนุนทางสังคมของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลปทุมธานี พบว่า ความเครียดของบุคลากรมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสนับสนุนทางสังคม กล่าวคือ ผู้ที่มีการสนับสนุนทางสังคมน้อยจะมีความเครียดมากกว่าผู้ที่มีการสนับสนุนทางสังคมมาก

6. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์พหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว

การวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุระดับแบบตัวแปรตามหลายตัว เป็นเทคนิคที่มีความเหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลที่ประกอบด้วยกลุ่มตัวแปรอิสระและกลุ่มตัวแปรตามตั้งแต่กลุ่มละ 2 ตัวแปรขึ้นไป ซึ่งตัวแปรเหล่านี้มีมาตรวัดระดับอันดับหรืออัตราส่วน ซึ่งจุดมุ่งหมายของการวิเคราะห์ถดถอยระดับตัวแปรตามหลายตัวมีความคล้ายคลึงกับจุดมุ่งหมายของการวิเคราะห์ถดถอยระดับตัวแปรตามตัวเดียว กล่าวคือ การวิเคราะห์ถดถอยระดับตัวแปรตามหลายตัวสามารถนำไปใช้เพื่อการทดสอบนัยสำคัญ

ทางสถิติและทางปฏิบัติสำหรับศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรอิสระกับกลุ่มตัวแปรตาม นอกจากนี้ การวิเคราะห์ถดถอยระดับตัวแปรตามหลายตัวยังสามารถดำเนินการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติและทางปฏิบัติ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มรวมหรือกลุ่มย่อยของตัวแปรอิสระกับแต่ละตัวแปรตามหรือกลุ่มย่อยของตัวแปรตามได้อีกด้วย จุดเด่นของการวิเคราะห์ถดถอยระดับตัวแปรตามหลายตัว คือ สมรรถนะในการควบคุมความเอนเอียงของความคลาดเคลื่อนประเภทที่หนึ่ง ซึ่งช่วยให้การทดสอบหลายตัวแปรตาม (ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์. 2535: 13-20)

โดยมีสมการรูปปกติที่ใช้เป็นสูตรในการคำนวณ ดังนี้(ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์. 2535: 16)

$$\begin{bmatrix} Y_{11} & Y_{12} & \dots & Y_{1p} \\ Y_{21} & Y_{22} & \dots & Y_{2p} \\ \vdots & \vdots & \ddots & \vdots \\ Y_{N1} & Y_{N2} & \dots & Y_{Np} \end{bmatrix} = \begin{bmatrix} 1 & X_{11} & X_{12} & \dots & X_{1q} \\ 1 & X_{21} & X_{22} & \dots & X_{2q} \\ \vdots & \vdots & \vdots & \ddots & \vdots \\ 1 & X_{N1} & X_{N2} & \dots & X_{Nq} \end{bmatrix} \begin{bmatrix} \alpha_1 & \alpha_2 & \dots & \alpha_p \\ \beta_{11} & \beta_{12} & \dots & \beta_{1p} \\ \vdots & \vdots & \ddots & \vdots \\ \beta_{q1} & \beta_{q2} & \dots & \beta_{qp} \end{bmatrix} + \begin{bmatrix} e_{11} & e_{12} & \dots & e_{1p} \\ e_{21} & e_{22} & \dots & e_{2p} \\ \vdots & \vdots & \ddots & \vdots \\ e_{N1} & e_{N2} & \dots & e_{Np} \end{bmatrix}$$

ในที่นี้ Y_{ik} คือ ตัวแปรตามลำดับที่ k ของตัวการที่ i

X_{ik} คือ ตัวแปรอิสระที่ j ของตัวการที่ i

e_{ik} คือ ตัวแปรผิดพลาดลำดับที่ k ของตัวการที่ i

α คือ ตัวคงที่

β คือ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย

และสามารถเขียนสมการในรูปของเมตริกได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \tilde{Y} &= \tilde{X} \tilde{B} + \tilde{E} \\ (\tilde{NXp}) &= [\tilde{NX}(q+1)][(q+1)X_p] + (\tilde{NXp}) \end{aligned}$$

เมื่อ N คือ จำนวนตัวการ

p คือ จำนวนตัวแปรตาม

q คือ จำนวนตัวแปรอิสระ

$(q+1)$ คือ จำนวนตัวแปรอิสระบวกด้วยตัวคงที่ (α)

y คือ เมตริกขนาด (NXp) ของตัวแปรตาม

$\tilde{X}$ คือ เมตริกขนาด $[NX(q+1)]$ ของตัวแปรอิสระ

$\tilde{B}$ คือ เมตริกขนาด $[(q+1)Xp]$ ของค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย

$\tilde{E}$ คือ เมตริกขนาด (NXp) ของตัวแปรผิดพลาด

การวิเคราะห์ถดถอยระดับตัวแปรตามหลายตัวอาศัยหลักกำลังสองต่ำสุด (Least Square Principle) ทั้งนี้เพราะหลักกำลังสองต่ำสุดเกี่ยวข้องกับการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในสมการเส้นตรง โดยมีเงื่อนไขให้ผลบวกของค่ากำลังสองผิดพลาด (SSE) มีค่าต่ำสุด กล่าวขยายความก็คือ ในกรณีการวิเคราะห์ระดับตัวแปรตามตัวเดียวเฉพาะค่า SSE เพียงตัวเดียวที่จำเป็นต้องกำหนดให้มีค่าต่ำสุด แต่ใน

กรณีการวิเคราะห์ระดับตัวแปรตามหลายตัวการกำหนดค่าต่ำสุดครอบคลุมถึงทั้ง Error sum of square และ Error sum of cross product ด้วย

ในการวิเคราะห์ระดับระดับตัวแปรตามตัวเดียว การกะประมาณค่า สามารถกระทำได้โดยการลดค่า Squared sample ของตัวแปรผิดพลาดสำหรับตัวแปรตามทุกตัวแปรให้มีขนาดค่าต่ำสุด ผลบวกกำลังสองของค่าผิดพลาดสำหรับตัวแปรตามตัวใดตัวหนึ่งจะปรากฏเป็นค่าในเส้นทแยงมุมของเมตริก

สถิติราวโอ (Rao's F statistic) หมายถึง อัตราส่วนระหว่างการวัดไลอิสต์ของข้อมูลภายใต้สมมติฐานปฏิเสธ เทียบกับการวัดไลอิสต์ของข้อมูลภายใต้สมมติฐานแย้งหรือนิยามของเกณฑ์อัตราส่วนไลอิสต์ในทางคณิตศาสตร์ ได้แก่

$$\Lambda = \frac{\left| \hat{\Sigma} \right|}{\left| \hat{\Sigma}_0 \right|}$$

เมื่อ Λ แทน เกณฑ์อัตราส่วนไลอิสต์

$\hat{\Sigma}$ แทน ตัวประมาณค่าของเมตริกความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม (Variance-Covariance matrix) ของความผิดพลาด (Error) ภายใต้สมมติฐานปฏิเสธ H_0

$\hat{\Sigma}_0$ แทน ตัวประมาณค่าของเมตริกความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม (Variance-Covariance matrix) ของความผิดพลาด (Error) ภายใต้สมมติฐานปฏิเสธ H_1

หากขนาดค่าของสถิติอัตราส่วนไลอิสต์มีขนาดเล็กลงเพียงใด โอกาสที่จะหักล้างสมมติฐานปฏิเสธก็ยังมีเพิ่มสูงขึ้นเพียงนั้น ในทางกลับกันยิ่งขนาดค่าของ $\left| \hat{\Sigma} \right|$ และ $\left| \hat{\Sigma}_0 \right|$ ใกล้กันมากขึ้นเท่าใด โอกาสที่สมมติฐานปฏิเสธจะเป็นจริง ก็ยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น อนึ่ง เนื่องจากการจัดทำตารางสมบรูณ์ของการแจกแจงอัตราส่วนไลอิสต์ไม่ประสบความสำเร็จ ทั้งนี้เพราะความสลับซับซ้อนของสถิติประเภทนี้ ราวาร์ จึงได้พัฒนาสถิติชนิดใหม่ขึ้น ซึ่งมีการแจกแจงคล้ายอัตราส่วนเอฟ (F ratio) โดยเรียกชื่อว่า “สถิติเอฟของราวาร์” (Rao's F statistics) หรือ “ราวาร์-เอฟ” นิยามทางคณิตศาสตร์ของราวาร์-เอฟก็คือ สถิติเอฟของราวาร์ (Rao's F statistics)

$$F = \frac{1 - \Lambda^{1/s}}{\Lambda^{1/s}} \cdot \frac{ms + 1 - qp/2}{qp}$$

เมื่อ s แทน $\sqrt{(p^2 q^2 - 4)(p^2 q^2 + 5)}$

m แทน $[ne - (p + 1 - q)/2]$

p แทน จำนวนตัวแปรตาม

q แทน จำนวนตัวแปรอิสระ

ne แทน องศาความเป็นอิสระของความผิดพลาด

การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติใช้ อัตราส่วน F ในการทดสอบรวมยอดของระดับตัวแปรตามหลายตัว และมีคุณสมบัติสำคัญที่สามารถป้องกันการเฟ้อของความน่าจะเป็นรวมยอด (overall probability) ของความคลาดเคลื่อนประเภทที่หนึ่งได้ซึ่งความเฟื่อดังกล่าวมักเกิดขึ้นจากการทดสอบหลายสมมติฐานด้วยสถิติเอฟระดับตัวแปรตามหลายตัวจำนวนหลายครั้ง ในขั้นตอนนี้ จัดเป็นการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรอิสระทั้งหมดกับกลุ่มตัวแปรตามทั้งหมดก่อนที่จะมีการวิเคราะห์กลุ่มย่อยต่างๆ ของตัวแปรอิสระกับกลุ่มตัวแปรตาม ซึ่ง ได้แก่สูตร

$$F = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / (N - k - 1)}$$

เมื่อ F แทน ค่าการแจกแจงแบบ F (F – Distribution)

R^2 แทน ค่าความแปรปรวนของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ

k แทน จำนวนตัวแปรอิสระ

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

การทดสอบนัยสำคัญสำหรับความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มย่อย ของตัวแปรอิสระกับกลุ่มรวมของตัวแปรตามจะใช้ ค่าสถิติ t -test (Pedhazur. 1997: 102)

$$t_{bj} = \frac{b_j}{SE_{bj}} ; df = N - k - 1$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติ t -test

b_j แทน ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระที่ j ในรูปคะแนนดิบ

SE_{bj} แทน ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของน้ำหนักความสำคัญ

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

k แทน จำนวนตัวแปรอิสระ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 1.การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
- 2.เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
- 3.การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 4.การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
- 5.สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นครูที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กลุ่มเขตเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 28 โรงเรียน มีครูจำนวน 923 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นครูที่ปฏิบัติงานสอนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 ในสังกัดกลุ่มเขตเจ้าพระยา สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร มีจำนวนทั้งสิ้น 379 คน เพศชาย 109 คน เพศหญิง 270 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน โดยมีขั้นตอนการสุ่มตามลำดับดังนี้

1) สํารวจข้อมูลประชากร กลุ่มเขตเจ้าพระยา สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ได้ข้อมูลดังนี้ (สำนักงานการศึกษา. 2548: 89 – 90)

จำนวนครูของเขตต่างๆในกลุ่มเขตเจ้าพระยาจำแนกตามเพศ

เขต	เพศชาย	เพศหญิง
คลองเตย	43	83
บางนา	72	226
บางคอแหลม	56	131
พระโขนง	31	95
ยานนาวา	48	138
รวม	250	673

2) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

2.1) ศึกษาความแปรปรวนของคะแนนความเครียดในการปฏิบัติงานของครูซึ่งมีค่าความแปรปรวนของครูเพศชาย 1.7667992 (S.D. = 1.32921) ส่วนครูเพศหญิงมีค่าความแปรปรวน 2.918049 (S.D. = 1.70823) ได้มาจากค่าความแปรปรวนของการตอบแบบสอบถามทั้งฉบับของแบบสอบถามความเครียดในการปฏิบัติงาน

2.2) กำหนดระดับความเชื่อมั่น 95% โดยผู้วิจัยกำหนดความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าเท่ากับ ± 0.125 ($e = 0.125$)

2.3) คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการสุ่มแบบแบ่งชั้น (มยุรี ศรีชัย. 2538: 109)

$$n = \frac{N \sum_{g=1}^k N_g \sigma_g^2}{\frac{N^2 e^2}{Z_{\alpha/2}^2} + \sum_{g=1}^k N_g \sigma_g^2}$$

โดยที่ $e = 0.125$ ความเชื่อมั่น 95 %

N_g = จำนวนครูแต่ละเพศ

N = จำนวนครูทั้งหมด

จากการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่าง 379 คน เพศชาย 109 คน เพศหญิง 270 คน

3) ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

3.1) แบ่งกลุ่มประชากรโดยจำแนกตามเขตของโรงเรียนได้ 5 เขต

3.2) ทำการสุ่มตัวอย่างแบบสุ่มกลุ่ม (Cluster Random Sampling) จากเขตในกลุ่มเจ้าพระยาซึ่งมีทั้งหมด 5 เขต (สำนักการศึกษา. 2548: 89 – 90) โดยสุ่มมา 50% ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 3 เขต คือ ยานนาวา บางคอแหลม คลองเตย มีโรงเรียนจำนวน 17 โรงเรียน มีครู จำนวน 499 คน

3.3) ทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยมีเพศของครูเป็นชั้นของการสุ่ม (Strata) ครูเป็นหน่วยการสุ่ม (Sampling Unit) จากเขตที่กล่าวมา ได้กลุ่มตัวอย่างดังนี้

จำนวนครูที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในเขตต่างๆที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

เขต	โรงเรียน	จำนวนครู(คน)			จำนวนกลุ่มตัวอย่าง(คน)		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
เขตบางคอแหลม	1.วัดไผ่เงินโชตนาราม	15	30	45	11	23	34
	2.วัดราชสิงขร	13	28	41	10	22	32
	3.วัดลาดบัวขาว	3	13	16	2	10	12
	4.วัดไทร	9	26	35	7	20	27
	5.วัดจันทน์นอก	3	8	11	2	6	8
	6.วัดบางโคล่นอก	2	7	9	2	5	7
	7.วัดจันทรีใน	11	19	30	8	15	23
เขตยานนาวา	1.วัดดอกไม้	8	28	36	6	22	28
	2.วัดช่องลม	10	37	47	7	28	35
	3.วัดช่องนนทรี	17	29	46	12	22	34
	4.วัดปริวาส	5	19	24	4	14	18
	5.วัดคลองใหม่	5	12	17	4	9	13
	6.วัดคลองภูมิ	3	13	16	2	10	12
เขตคลองเตย	1.วัดสะพาน	10	14	24	7	11	18
	2.วัดคลองเตย	4	11	15	3	8	11
	3.ศูนย์รวมน้ำใจ	14	36	50	11	28	39
	4.ชุมชนหมู่บ้านพัฒนา	15	22	37	11	17	28
รวม		147	352	499	109	270	379

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมี 5 ฉบับ ดังนี้

1. แบบสอบถามเพื่อวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน ดัดแปลงจากแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานจาก นิกุล ประทีปพิชัย ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดของการ์ดเนอร์และบีทตี้ (นิกุล ประทีปพิชัย.2540:144-148; อ้างอิงจาก Gardner and Beatty.1985)

2. แบบสอบถามเพื่อวัดการดูแลสุขภาพตนเอง

3. แบบสอบถามเพื่อวัดภาระงาน

4. แบบสอบถามเพื่อวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัวโดย ดัดแปลงมาจากแบบสัมภาษณ์วัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัวของสายฝน น้อยหืด (2540: 16)

5.แบบสอบถามเพื่อวัดการสนับสนุนทางสังคม ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคมของยีนยง ไทยใจดี (2537: 273-276)

โดยมีรายละเอียดในการสร้างเครื่องมือดังนี้

1.แบบสอบถามเพื่อวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน ดัดแปลงจากแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานจาก นิกุล ประทีปพิชัย ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดของการ์ดเนอร์และบีทตี้ (นิกุล ประทีปพิชัย.2540:144-148; อ้างอิงจาก Gardner and Beatty.1985) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีทั้งหมด 24 ข้อ โดยแบ่งแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน ออกเป็น 3 ด้าน คือ

1) ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ได้แก่ หัวใจเต้นแรง ปวดศีรษะ ใจสั่น หายใจเร็วและลึก ปากคอแห้ง และเหงื่อออกง่ายกว่าปกติ

2) ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล หงุดหงิด นอนไม่หลับ สับสน ไม่มีความสุข อึดอัด ไม่อยากทำอะไร เบื่องาน เบื่อเพื่อนร่วมงาน

3) ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม ได้แก่ ไม่กระปรี้กระเปร่า ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถทำงานให้ลุล่วง อยากอยู่เฉยๆ ตรวจสอบงานซ้ำๆ และทำงานผิดพลาดเล็กน้อยก็เลิกทำ

โดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือดังนี้

ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามเพื่อวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน เพื่อนำมาดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะสม

2. คัดเลือกและดัดแปลงแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามที่สร้างแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คนตรวจสอบ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face validity) พบว่าข้อคำถามมีดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of consistency) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0 คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไปซึ่งถือเป็นข้อที่ผ่านเกณฑ์

การคัดเลือก และพิจารณาร่วมกับประธานผู้ควบคุมปริญญาบัตรตามคุณลักษณะย่อยที่ครอบคลุมใน
 นิยามศัพท์เฉพาะ โดยพิจารณาความเหมาะสมและความชัดเจนของภาษาที่ใช้ ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง
 ต่างๆ ตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะซึ่งได้จำนวนข้อของแบบสอบถามเท่าเดิม

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับครูสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี
 จำนวน 100 คน จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แล้วทำการวิเคราะห์เพื่อพิจารณาค่าอำนาจ
 จำแนก โดยใช้ เทคนิค 25% ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ แล้ววิเคราะห์ด้วย t-test และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า
 อำนาจจำแนก (t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พร้อมทั้งพิจารณาถึงความครอบคลุมตามนิยามศัพท์
 เฉพาะ หลังจากการพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่เหมาะสม ผลปรากฏว่าได้ แบบสอบถามวัดความเครียดใน
 การปฏิบัติงานด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมมีค่าอำนาจจำแนก (t) ระหว่าง 1.056 – 9.335 คัดเลือกไว้
 24 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (t) ระหว่าง 2.213 -9.335 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบด้วย

4.1 ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย จำนวน 7 ข้อ

4.2 ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ จำนวน 11 ข้อ

4.3 ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม จำนวน 6 ข้อ

5. หลังจากเลือกข้อคำถามที่มีความเหมาะสม ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น
 (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค
 (Cronbach) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น 0.92

6. จัดเตรียมแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้รวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าโดย
 มีตัวอย่างแบบสอบถามดังนี้

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับอาการและความรู้สึกด้านร่างกาย ด้านจิตใจ
 และด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานของท่าน ขอให้ท่านโปรดพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับ
 ความรู้สึกหรือการแสดงออกมากน้อยเพียงใด แล้วตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่
 ต้องการ เพียงข้อละเครื่องหมายเดียว ดังนี้

บ่อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด

บ่อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมาก

บางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านบ้างพอสมควร

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านบ้างเล็กน้อย

ไม่เคย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเลย

ตัวอย่างข้อคำถาม

ข้อความ	บ่อยที่สุด	บ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
<u>ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย</u> 0. ท่านรู้สึกหัวใจเต้นแรงเมื่อต้องเร่งรีบทำงานให้ทันตามกำหนด 00. ท่านรู้สึกอึดอัด หายใจไม่สะดวกเมื่อต้องทำงานโดยมีผู้ประเมินงาน					
<u>ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ</u> 0. เวลาทำงานท่านจะรู้สึกวิตกกังวลต่อสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นล่วงหน้า 00. ท่านรู้สึกไม่มีความสุขกับการทำงาน					
<u>ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม</u> 0. ในบางครั้งท่านอยากอยู่เฉยๆ ไม่อยากทำอะไร 00. ท่านไม่มีสมาธิในการทำงาน					

เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
บ่อยที่สุด	5	1
บ่อย	4	2
บางครั้ง	3	3
นาน ๆ ครั้ง	2	4
ไม่เคย	1	5

เกณฑ์การแปลผล

ระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50	มาก
ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50	น้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50	น้อยที่สุด

2.แบบสอบถามเพื่อวัดการดูแลสุขภาพตนเอง ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยอาศัยแนวคิดการดูแลตนเองระยะที่ 2 ซึ่งเป็นระยะการกระทำและผลของการกระทำของโอเร็ม หรือระดับการลงมือปฏิบัติในความสามารถ 3 ประการของสมจิต หนูเจริญกุล และวัดในภาวะสุขภาพการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปของโอเร็ม (สมจิต หนูเจริญกุล.2534:13-17: อ้างอิงจาก Orem.1985) จำแนกเป็น 4 ด้านตามวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพได้แก่

- 1) การออกกำลังกาย
- 2) การรับประทานอาหาร
- 3) วิธีจัดการกับความเครียด
- 4) การพักผ่อนและการนอนหลับ

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) 5 ระดับ คือ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำอย่างไม่สม่ำเสมอ เป็นบางครั้ง นานๆครั้ง และไม่เคย จำนวน 32 ข้อ โดยมีทั้งข้อความ ที่แสดงลักษณะทางบวกและทางลบ มีขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถามดังนี้

ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามเพื่อวัดการดูแลสุขภาพตนเอง

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อนำมาสร้างเครื่องมืออย่างเหมาะสม
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีสร้างแบบสอบถามจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. สร้างแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วไปคณะกรรมการควบคุมปริญญาบัณฑิตตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องเหมาะสม
5. นำแบบสอบถามที่สร้างแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คนตรวจสอบ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face validity) พบว่าข้อคำถามมีดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of consistency) อยู่ระหว่าง 0.2-1.0 ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไปซึ่งถือเป็นข้อที่ผ่าน

เกณฑ์การคัดเลือก สำหรับข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ ได้พิจารณาร่วมกับประธานผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ตามคุณลักษณะย่อยที่ครอบคลุมในนิยามศัพท์เฉพาะ โดยพิจารณาความเหมาะสมและความชัดเจนของภาษาที่ใช้ ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะซึ่งได้จำนวนข้อของแบบสอบถามเท่าเดิม

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับครูสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 100 คน จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แล้วทำการวิเคราะห์เพื่อพิจารณาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้ เทคนิค 25% ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ แล้ววิเคราะห์ด้วย t-test และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พร้อมทั้งพิจารณาถึงความครอบคลุมตามนิยามศัพท์เฉพาะ หลังจากการพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่เหมาะสม พบว่า แบบสอบถามวัดการดูแลสุขภาพตนเองมีค่าอำนาจจำแนก (t) อยู่ระหว่าง -1.775 – 10.902 คัดเลือกไว้จำนวน 32 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (t) ระหว่าง 2.123 – 10.902 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบด้วย

6.1 แบบสอบถามวัดการดูแลสุขภาพตนเองด้านการออกกำลังกาย จำนวน 7 ข้อ

6.2 แบบสอบถามวัดการดูแลสุขภาพตนเองด้านการรับประทานอาหาร จำนวน 9 ข้อ

6.3 แบบสอบถามวัดการดูแลสุขภาพตนเองด้านวิถีชีวิตการกับความเครียด จำนวน 8 ข้อ

6.4 แบบสอบถามวัดการดูแลสุขภาพตนเองด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ จำนวน 8 ข้อ

7. หลังจากเลือกข้อคำถามที่มีความเหมาะสม ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ซึ่งพบว่าแบบสอบถามวัดการดูแลสุขภาพตนเองมีค่าความเชื่อมั่น 0.81

8. จัดเตรียมแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้รวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามเพื่อวัดการดูแลสุขภาพตนเอง

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของท่าน ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงหรือความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงในชีวิตประจำวันของท่านมากที่สุด โดยที่

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ หมายถึง ท่านมีความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นๆเกือบทุกวันหรือเกือบทุกครั้งอย่างต่อเนื่อง

เป็นประจำอย่างไม่สม่ำเสมอ หมายถึง ท่านมีความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นๆเกือบทุกวันหรือเกือบทุกครั้งอย่างไม่ต่อเนื่อง

เป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นๆบ้างพอสมควร

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นๆบ้างเล็กน้อย

ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นๆเลย

ตัวอย่างข้อคำถาม

ข้อความ	เป็นประจำ อย่าง สม่ำเสมอ	เป็นประจำ อย่างไม่ สม่ำเสมอ	เป็นบาง ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ เคย
<u>ด้านการออกกำลังกาย</u>					
0. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง					
00. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย					
<u>ด้านการรับประทานอาหาร</u>					
0. ท่านรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ติดมัน					
00. ท่านรับประทานอาหารข้าวซ้อมมือ					
<u>ด้านวิธีการจัดการกับความเครียด</u>					
0. ท่านชมภาพยนตร์เพื่อความเพลิดเพลิน					
00. ท่านหัวเราะเมื่อฟังเรื่องขำขัน					
<u>ด้านการพักผ่อนและนอนหลับ</u>					
0. ท่านนอนหลับอย่างน้อยวันละ 7 ชั่วโมง					
00. ท่านไปเที่ยวต่างจังหวัดอย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อ 6 เดือน					

เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ	5	1
เป็นประจำอย่างไม่สม่ำเสมอ	4	2
เป็นบางครั้ง	3	3
นาน ๆ ครั้ง	2	4
ไม่เคย	1	5

เกณฑ์การแปลผล

ระดับการดูแลสุขภาพตนเอง

ค่าเฉลี่ย 4.51-4.00	ดีมาก
ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50	ดี
ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50	ค่อนข้างดี
ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50	พอใช้
ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50	ควรปรับปรุง

3. แบบสอบถามเพื่อวัดภาระงาน ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิดของสิริพร บุญญานันต์ (2550: ออนไลน์) ที่จำแนกการปฏิบัติงานของครูออกเป็น 3 ด้านดังนี้

- 1) ปฏิบัติงานสอนตามตารางสอน
- 2) ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการสอน ประกอบด้วย ทำแผนการสอน การสร้างสื่อ/เครื่องมือประเมิน การตรวจสอบและรายงานผลการเรียน

3) ปฏิบัติงานอื่นๆที่ได้รับมอบหมายไม่เกี่ยวข้องกับการสอน
ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเติมคำ มีจำนวน 5 ข้อ ซึ่งคำตอบที่ได้เป็นตัวเลขแสดงจำนวนชั่วโมง ซึ่งอยู่ในมาตราอัตราส่วน (Ratio scale) มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามเพื่อวัดภาระงาน

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียน เพื่อนำมาสร้างเครื่องมืออย่างเหมาะสม
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีสร้างแบบสอบถามจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. สร้างแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วไปคณะกรรมการควบคุมปริญญาบัณฑิตตรวจสอบ และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องเหมาะสม

5. นำแบบสอบถามที่สร้างแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คนตรวจสอบ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face validity) พบว่าข้อคำถามมีดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of consistency) อยู่ระหว่าง 0.8-1.0 ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไปซึ่งถือเป็นข้อที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก ได้แบบสอบถามเพื่อวัดภาระงาน จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย

- 5.1 แบบสอบถามเพื่อวัดภาระงานด้านการปฏิบัติงานสอนตามตารางสอน จำนวน 1 ข้อ
- 5.2 แบบสอบถามเพื่อวัดภาระงานด้านการปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการสอน จำนวน 3 ข้อ
- 5.3 แบบสอบถามเพื่อวัดภาระงานด้านการปฏิบัติงานอื่นๆที่ได้รับมอบหมายไม่เกี่ยวข้องกับการสอน จำนวน 1 ข้อ

6. จัดเตรียมเครื่องมือเพื่อนำไปใช้รวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามเพื่อวัดภาระงาน

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับภาระงาน ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง กรุณาเขียนตัวเลขแสดงจำนวนชั่วโมงที่ท่านกระทำใน 1 สัปดาห์ของกิจกรรมต่างๆดังนี้
ตัวอย่างข้อคำถาม

0. ท่านเตรียมสื่อการสอนจำนวน_____ ชั่วโมงต่อสัปดาห์

00. ท่านปฏิบัติงานสอนตามตารางสอนจำนวน_____ ชั่วโมงต่อสัปดาห์

เกณฑ์การให้คะแนน

ให้คะแนนตามจำนวนชั่วโมงที่ครูตอบและนำจำนวนชั่วโมงในแต่ละด้านรวมกัน

เกณฑ์การแปลผล

ระดับภาระงาน

น้อยกว่า 30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

น้อย

เท่ากับ 30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

ปานกลาง

มากกว่า 30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

มาก

4. แบบสอบถามเพื่อวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัว ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสัมภาษณ์ วัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัวของสายฝน น้อยหืด (2540: 16) โดยแบ่งบทบาทหน้าที่ในครอบครัวออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- 1) บทบาทเชิงเศรษฐกิจ
- 2) บทบาทภายในครัวเรือน
- 3) บทบาทในการติดต่อกับโลกภายนอก
- 4) บทบาทในการตัดสินใจในกิจกรรมที่สำคัญ

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จำนวน 17 ข้อ มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามเพื่อวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัว

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่ในครอบครัว เพื่อนำมาดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะสม

2. คัดเลือกและดัดแปลงแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามที่สร้างแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คนตรวจสอบ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face validity) พบว่าข้อคำถามมีดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of consistency) อยู่ระหว่าง

0.6-1.0 ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไปซึ่งถือเป็นข้อที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก พิจารณาร่วมกับประธานผู้ควบคุมปริญญาโทตามคุณลักษณะย่อยที่ครอบคลุมในนิยามศัพท์เฉพาะ โดยพิจารณาความเหมาะสมและความชัดเจนของภาษาที่ใช้ ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะซึ่งได้จำนวนข้อของแบบสอบถามเท่าเดิม

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับครูสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรีจำนวน 100 คน จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แล้วทำการวิเคราะห์เพื่อพิจารณาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้ เทคนิค 25% ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ แล้ววิเคราะห์ด้วย t-test และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พร้อมทั้งพิจารณาถึงความครอบคลุมตามนิยามศัพท์เฉพาะ หลังจากการพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่เหมาะสม ผลปรากฏว่าแบบสอบถามเพื่อวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัว มีค่าอำนาจจำแนก (t) ระหว่าง 1.693 – 15.036 คัดเลือกไว้ 17 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนก (t) ระหว่าง 3.151-15.036 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบด้วย

4.1 แบบสอบถามเพื่อวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัวด้านบทบาทเชิงเศรษฐกิจ จำนวน 4 ข้อ

4.2 แบบสอบถามเพื่อวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัวด้านบทบาทภายในครัวเรือน จำนวน 5 ข้อ

4.3 แบบสอบถามเพื่อวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัวด้านบทบาทในการติดต่อกับโลกภายนอก จำนวน 5 ข้อ

4.4 แบบสอบถามเพื่อวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัวด้านบทบาทในการตัดสินใจในกิจกรรมที่สำคัญ จำนวน 3 ข้อ

5. หลังจากเลือกข้อคำถามที่มีความเหมาะสม ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ซึ่งปรากฏว่า แบบสอบถามวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัว มีค่าความเชื่อมั่น 0.88

6. จัดเตรียมเครื่องมือที่ตรวจสอบคุณภาพเรียบร้อยแล้ว เพื่อนำไปใช้รวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามเพื่อวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัว

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในครอบครัวของท่าน ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงในชีวิตประจำวันของท่านมากที่สุด โดยที่

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด หรือท่านกระทำพฤติกรรมนั้นมากกว่าบุคคลทุกคนในครอบครัว

มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมาก หรือท่านกระทำพฤติกรรมนั้นมากกว่าบุคคลส่วนใหญ่ในครอบครัว

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านบ้างพอสมควร หรือ
ท่านกระทำพฤติกรรมนั้นเท่ากับบุคคลส่วนใหญ่ในครอบครัว
น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านบ้างเล็กน้อย หรือท่าน
กระทำพฤติกรรมนั้นน้อยกว่าบุคคลส่วนใหญ่ในครอบครัว
น้อยที่สุด หมายถึง ท่านไม่กระทำในเรื่องนั้นๆ หรือท่านกระทำพฤติกรรมนั้นน้อยกว่าบุคคลทุก
คนในครอบครัว

ตัวอย่างข้อคำถาม

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<u>บทบาทเชิงเศรษฐกิจ</u> 00.ท่านรับผิดชอบค่าใช้จ่ายใน ชีวิตประจำวันของครอบครัว 00.ท่านต้องมีภาระในการผ่อนเครื่อง อุปโภคบริโภคอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นประจำ					
<u>บทบาทภายในครอบครัว</u> 0.ท่านเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบในการจัดทำกา รบริโภคในครอบครัว 00.ท่านดูแลความสะดวกของที่อยู่อาศัย					
<u>บทบาทในการติดต่อกับโลกภายนอก</u> 00.ท่านให้ความช่วยเหลือญาติ 00.ท่านติดต่อญาติเมื่อมีเรื่องสำคัญ					
<u>บทบาทในการตัดสินใจในกิจกรรมที่สำคัญ</u> 0.ท่านแสดงความคิดเห็น 00.ท่านระงับความขัดแย้งของสมาชิกใน ครัวเรือน					

เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	0	5

เกณฑ์การแปลผล

ระดับบทบาทหน้าที่ในครอบครัว	
ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00	มาก
ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50	ค่อนข้างมาก
ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50	ค่อนข้างน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50	น้อย

5.แบบสอบถามเพื่อวัดการสนับสนุนทางสังคม ดัดแปลงมาจาก แบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคมของยีนยง ไทยใจดี (2537: 273-276) จำนวน 26 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามเพื่อวัดการสนับสนุนทางสังคม

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม เพื่อนำมาดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะสม
2. คัดเลือกและดัดแปลงแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามที่สร้างแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คนตรวจสอบ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face validity) พบว่าข้อคำถามมีดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of consistency) อยู่ระหว่าง 0.8-1.0 ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไปซึ่งถือเป็นข้อที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก และพิจารณาร่วมกับประธานผู้ควบคุมปริญญาโทตามคุณลักษณะย่อยที่ครอบคลุมในนิยามศัพท์เฉพาะ โดยพิจารณาความเหมาะสมและความชัดเจนของภาษาที่ใช้ ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะซึ่งได้จำนวนข้อของแบบสอบถามเท่าเดิม

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับครูสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 100 คน จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แล้วทำการวิเคราะห์เพื่อพิจารณาตรรกะนี้ อำนาจจำแนก โดยใช้ เทคนิค 25% ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ แล้ววิเคราะห์ด้วย t-test และคัดเลือกข้อคำถาม ที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พร้อมทั้งพิจารณาถึงความครอบคลุมตามนิยาม ศัพท์เฉพาะ หลังจากการพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่เหมาะสม ผลปรากฏว่า แบบสอบถามวัดการ สนับสนุนทางสังคม มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 2.506 – 8.119 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คัดเลือกไว้จำนวน 26 ข้อ ประกอบด้วย

5. หลังจากเลือกข้อคำถามที่มีความเหมาะสม ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) แบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคม มีค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.95

6. จัดเตรียมเครื่องมือที่ตรวจสอบคุณภาพเรียบร้อยแล้ว เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมและใครเป็นผู้ให้การ สนับสนุนนั้นๆแก่ท่านของท่าน ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน กรุณาทำ เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงในชีวิตประจำวันของท่านมากที่สุด โดยที่

มากที่สุด หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุนด้านนั้นๆทุกครั้ง

มาก หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุนด้านนั้นๆบ่อยครั้ง

ปานกลาง หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุนด้านนั้นๆบางครั้ง

น้อย หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุนด้านนั้นๆนานๆครั้ง

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านไม่เคยได้รับการสนับสนุนด้านนั้นๆ

ตัวอย่างข้อคำถาม

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0.เพื่อนร่วมงานพร้อมจะให้การช่วยเหลือเมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา					
00.ผู้บังคับบัญชาสนับสนุนการทำงานของข้าพเจ้า					

เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

การแปลคะแนนการสนับสนุนทางสังคม

	ระดับการสนับสนุนทางสังคม
ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00	ดีมาก
ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50	ดี
ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50	ค่อนข้างดี
ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50	พอใช้
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50	ควรปรับปรุง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามให้ครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม โดยมีวิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

3.1 ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการสถานศึกษาที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2 ติดต่อโรงเรียนที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล นัดหมายวัน เวลา ที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3 จัดเตรียมแบบสอบถามให้มีจำนวนมากกว่าจำนวนของกลุ่มตัวอย่างประมาณร้อยละ 10 เพื่อใช้ในการคัดเลือกแบบสอบถามที่ครูตอบไม่สมบูรณ์ หรือไม่มีความตั้งใจในการตอบ

3.4 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยแจกแบบสอบถามเป็นรายกลุ่ม ซึ่งมีทั้งหมด 17 โรงเรียน ระยะเวลาที่ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลอยู่ระหว่างวันที่ 3 มกราคม 2551 ถึงวันที่ 17 มกราคม 2551

3.5 ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามของครูในโรงเรียนสังกัด สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา กลับคืน จำนวน 387 ชุด แล้วตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้

3.6 นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานและรายงานผลการวิจัยต่อไป

4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

- 4.1 ตรวจให้คะแนนแบบสอบถาม ตามเกณฑ์การตรวจให้คะแนนที่ตั้งไว้
- 4.2 วิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐานและประมาณค่าสถิติ
- 4.3 วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายใน ได้แก่ การดูแลสุขภาพ ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่างความเครียดในการปฏิบัติด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม
- 4.4 วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว (MMRA)
- 4.5 วิเคราะห์หาค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยบางประการกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านพฤติกรรม (Beta Weight ; β) และทดสอบนัยสำคัญของค่าน้ำหนักความสำคัญด้วยค่า t-test

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2 สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ

5.2.1 ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535: 124)

$$IC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการ

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

5.2.2 ค่าอำนาจจำแนก โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538: 216)

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

เมื่อ t แทน ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ

$\bar{X}_H$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง

$\bar{X}_L$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ

S_H^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง

S_L^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ

n_H แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง

n_L แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

5.2.3 ค่าความเชื่อมั่น หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา

(α – Loifficient) ของครอนบัค (Cronbach) (ลัวัน สายยศ และอังคณา สายยศ.2538: 200)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_1^2}{S_t^2} \right\}$$

เมื่อ α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น

n แทน จำนวนข้อของเครื่องมือวัด

S_1^2 แทน คะแนนความแปรปรวนรายข้อ

S_t^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของเครื่องมือทั้งฉบับ

5.3 สถิติวิเคราะห์

5.3.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pedhazur.1997:39)

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

เมื่อ r_{xy} แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

$\sum X$ แทน ผลรวมทั้งหมดของคะแนนดิบ X

$\sum Y$ แทน ผลรวมทั้งหมดของคะแนนดิบ Y

$\sum X^2$ แทน ผลรวมทั้งหมดของคะแนนดิบ X แต่ละตัวยกกำลังสอง

$\sum Y^2$ แทน ผลรวมทั้งหมดของคะแนนดิบ Y แต่ละตัวยกกำลังสอง

$\sum XY$ แทน ผลรวมทั้งหมดของคะแนนดิบ X และ Y คูณกันแต่ละคู่

N แทน จำนวนคนที่ศึกษา

5.3.2 เกณฑ์อัตราส่วนไคโลสคูด (บุระชัย เปี่ยมสมบูรณ์.2535: 24)

$$\Lambda = \frac{\left| \hat{\Sigma} \right|}{\left| \hat{\Sigma}_0 \right|}$$

เมื่อ Λ แทน เกณฑ์อัตราส่วนไคโลสคูด

$\hat{\Sigma}$ แทน ตัวประมาณค่าของเมตริกความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม (Variance-Covariance matrix) ของความผิดพลาด (Error) ภายใต้สมมติฐานปฏิเสธ H_0

$\hat{\Sigma}_0$ แทน ตัวประมาณค่าของเมตริกความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม (Variance-Covariance matrix) ของความผิดพลาด (Error) ภายใต้สมมติฐานปฏิเสธ H_1

5.3.3 สถิติเอฟของราอว (Rao's F statistics) (ประจักษ์ เปี่ยมสมบูรณ์.2535: 24)

$$F = \frac{1 - \Lambda^{1/s}}{\Lambda^{1/s}} \cdot \frac{ms + 1 - qp/2}{qp}$$

เมื่อ s แทน $\sqrt{(p^2q^2 - 4)(p^2q^2 + 5)}$

m แทน $[ne - (p + 1 - q)/2]$

p แทน จำนวนตัวแปรตาม

q แทน จำนวนตัวแปรอิสระ

ne แทน องศาความเป็นอิสระของความผิดพลาด

5.3.4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ โดยใช้สูตร (Pedhazur.1997: 102)

$$R_{Y.12...k} = \sqrt{\beta_1 r_{Y1} + \beta_2 r_{Y2} + \dots + \beta_k r_{Yk}}$$

เมื่อ $R_{Y.12...k}$ แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปรอิสระที่ 1 ถึง k

$\beta_1, \beta_2, \dots, \beta_k$ แทน ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระตัวที่ 1 ถึง k

$r_{Y1}, r_{Y2}, \dots, r_{Yk}$ แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามกับตัวแปรอิสระตัวที่

1 ถึง k

5.3.5 ทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ โดยใช้สูตร

(Pedhazur. 1997:102)

$$F = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / (N - k - 1)}$$

เมื่อ F แทน ค่าการแจกแจงแบบ F (F – Distribution)

R^2 แทน ค่าความแปรปรวนของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ

k แทน จำนวนตัวแปรอิสระ

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

5.3.6 หาค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรอิสระโดยใช้สูตร (Pedhazur.1997: 102)

$$b_j = \beta_j \frac{S_Y}{S_j}$$

เมื่อ b_j แทน ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระที่ j ในรูปคะแนนดิบ

β_j แทน ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระที่ j ในรูปคะแนนมาตรฐาน

S_Y แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากตัวแปรตาม

S_j แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากตัวแปรอิสระตัวที่ j

5.3.7 ทดสอบนัยสำคัญของค่าทำนายนักความสำคัญ (Pedhazur.1997: 102)

$$t_{bj} = \frac{b_j}{SE_{bj}} ; df = N - k - 1$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติ t-test

b_j แทน ค่าทำนายนักความสำคัญของตัวแปรอิสระที่ j ในรูปคะแนนดิบ

SE_{bj} แทน ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าทำนายนักความสำคัญ

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

k แทน จำนวนตัวแปรอิสระ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

He	แทน	การดูแลสุขภาพตนเอง
T	แทน	ภาระงาน
Ro	แทน	บทบาทหน้าที่ในครอบครัว
So	แทน	การสนับสนุนทางสังคม
Ps	แทน	ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย
Ms	แทน	ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ
Bs	แทน	ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยต่อข้อ
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
r_{tt}	แทน	ค่าความเชื่อมั่น
r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
t	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงแบบที (t - distribution)
F	แทน	ค่าสถิติในการแจกแจงแบบเอฟ (F – distribution)
β	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญสัมพัทธ์ของตัวแปรอิสระในรูปคะแนนมาตรฐาน
b	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระในรูปคะแนนดิบ
R	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	แทน	กำลังสองของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
Λ	แทน	ค่าวิลค์แลมดา (Wilk's Lambda)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอ ดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบสอบถามความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา

2. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา
3. คำนวณหาความสำคัญของปัจจัยแต่ละด้านกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบสอบถามความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา

การวิเคราะห์ข้อมูล โดย นำแบบสอบถามความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม มาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความเครียดในการปฏิบัติงานในแต่ละด้าน และการดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม

ตัวแปร	จำนวนข้อ	$\bar{X}$	SD	แปลความหมาย
ความเครียดในการปฏิบัติงาน				
ด้านร่างกาย	7	2.461	0.844	น้อย
ด้านจิตใจ	11	2.408	0.646	น้อย
ด้านพฤติกรรม	6	2.326	0.544	น้อย
การดูแลสุขภาพตนเอง	32	3.647	0.359	ดี
ภาระงาน (ชม./สัปดาห์)		46.688	14.973	มาก
บทบาทหน้าที่ในครอบครัว	17	3.399	0.659	ค่อนข้างมาก
การสนับสนุนทางสังคม	26	3.736	0.542	ดี

จากตาราง 1 พบว่า ความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.401$) และมีความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อยเช่นเดียวกัน โดยมีค่าเฉลี่ย

2.461, 2.408 และ 2.326 ตามลำดับ การดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.647$) ภาระงานมาก ($\bar{X} = 46.688$ ชั่วโมง/สัปดาห์) และมีบทบาทหน้าที่ในครอบครัวอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ($\bar{X} = 3.339$) และมีการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.736$)

2. การศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการปฏิบัติงาน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตาราง 2

ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายระหว่างตัวแปรปัจจัยกับความเครียดในการปฏิบัติงาน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม

ตัวแปร	He	T	Ro	So	Ps	Ms	Bs
การดูแลสุขภาพตนเอง (He)	1	.043	.118*	.315*	-.174*	-.240*	-.233*
ภาระงาน (T)		1	.058	-.036	.055	.071	.060
บทบาทหน้าที่ในครอบครัว (Ro)			1	.135*	.082	.052	.039
การสนับสนุนทางสังคม (So)				1	-.158*	-.282*	-.260*
ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย (Ps)					1	.688*	.516*
ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ (Ms)						1	.707*
ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม (Bs)							1

$P^* < .05$

จากตาราง 2 พบว่า การดูแลสุขภาพตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = -0.174$ และ -0.158) ส่วนปัจจัยด้านภาระงาน และบทบาทหน้าที่ในครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย

การดูแลสุขภาพตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = -0.240$ และ -0.282) ปัจจัยด้านความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.688$) ส่วนปัจจัยด้านภาระงาน และบทบาทหน้าที่ในครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ

การดูแลสุขภาพตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = -0.233$ และ -0.260) ปัจจัยด้านความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย และด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.516$ และ 0.707) ส่วนปัจจัยด้านภาระงาน และบทบาทหน้าที่ในครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม

เนื่องจากตัวแปรอิสระบางคู่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผู้วิจัยจึงนำตัวแปรอิสระมาทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เพื่อศึกษาปัญหาเกี่ยวกับความเป็นพหุสัมพันธ์ร่วม (Multicollinearity) โดยการตรวจสอบค่า Tolerance และค่า VIF ซึ่งถ้าพบว่าค่า Tolerance มีค่าใกล้เคียง 1 และค่า VIF มีค่าน้อยแสดงว่าตัวแปรอิสระแต่ละตัวมีอิสระต่อกัน หรือไม่มีความเป็นพหุสัมพันธ์ร่วม (Multicollinearity) ถ้าหากพบว่าค่า Tolerance มีค่าใกล้เคียง 0 และค่า VIF มีค่ามาก แสดงว่าตัวแปรอิสระตัวนั้นมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอิสระตัวอื่นมาก (Multicollinearity) (กัลยา วานิชย์บัญชา.2540: 252) แสดงได้ดังตาราง 3

ตาราง 3 ค่า Tolerance และค่า VIF ของตัวแปรการดูแลสุขภาพ ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม

ตัวแปร	Tolerance	VIF
การดูแลสุขภาพ	.899	1.113
ภาระงาน	.992	1.008
บทบาทหน้าที่ในครอบครัว	.970	1.031
การสนับสนุนทางสังคม	.889	1.125

จากตาราง 3 พบว่าค่า Tolerance ของตัวแปรการดูแลสุขภาพ ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัวและการสนับสนุนทางสังคมมีค่าใกล้เคียง 1 และค่า VIF อยู่ระหว่าง 1.008 – 1.125 แสดงว่าตัวแปรอิสระแต่ละตัวมีอิสระต่อกัน หรือไม่มีความเป็นพหุสัมพันธ์ร่วม (Multicollinearity)

3. คำนำนัยสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา

ผลการวิเคราะห์ค่านัยสำคัญของปัจจัยแต่ละด้านกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา ดังตาราง 4

ตาราง 4 ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัวของตัวแปรแต่ละด้านที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านต่างๆ

ตัวแปรตาม	R	R ²	SS	SE	F	P value
ความเครียดในการปฏิบัติงาน						
ด้านร่างกาย	.237	.056	178.802	33.153	5.393	.000
ด้านจิตใจ	.353	.125	584.849	45.171	12.947	.000
ด้านพฤติกรรม	.324	.105	142.149	13.339	10.657	.000
Wilk's Lambda = .857 Appox.F=4.783 P=.000						

จากตาราง 4 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรตามสามตัว (Wilk's Lambda, Λ) เท่ากับ 0.857 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F=4.783$) แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม

การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย เป็น 0.237 ซึ่งมีค่าอำนาจในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกายร้อยละ 5.6

การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ เป็น 0.353 ซึ่งมีค่าอำนาจในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจร้อยละ 12.5

การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม เป็น 0.324 ซึ่งมีค่าอำนาจในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรมร้อยละ 10.5

ตาราง 5 คำนวณหาความสำคัญของปัจจัยแต่ละด้านที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

ตัวแปรตาม	ตัวแปรอิสระ	B	β	SE _b	t	P value
ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย	การดูแลสุขภาพตนเอง	-.071	-.150	.026	-2.783	.006
	การสนับสนุนทางสังคม	-.050	-.120	.023	-2.222	.027
	บทบาทหน้าที่ในครอบครัว	.062	.116	.027	2.252	.025
	ภาระงาน	.058	.046	.020	.899	.369
R = .237 R ² = .056 R ² adj = .046 F = 5.393*						
ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ	การดูแลสุขภาพตนเอง	-.106	-.183	.036	-3.536	.000
	การสนับสนุนทางสังคม	-.122	-.242	.026	-4.656	.000
	บทบาทหน้าที่ในครอบครัว	.072	.111	.032	2.235	.026
	ภาระงาน	.031	.066	.023	1.335	.183
R = .353 R ² = .125 R ² adj = .115 F = 12.947*						
ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม	การดูแลสุขภาพตนเอง	-.054	-.174	.056	-3.331	.001
	การสนับสนุนทางสังคม	-.060	-.219	.054	-4.181	.000
	บทบาทหน้าที่ในครอบครัว	.034	.098	.057	1.943	.053
	ภาระงาน	.053	.050	.053	.999	.318
R = .324 R ² = .105 R ² adj = .095 F = 10.657*						

P* < .05

จากตาราง 5 พบว่า ตัวแปรปัจจัยการดูแลสุขภาพตนเอง การสนับสนุนทางสังคม บทบาทหน้าที่ในครอบครัว มีสหสัมพันธ์พหุคูณในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย โดยมีค่าน้ำหนักความสำคัญเท่ากับ -0.150, -0.120 และ 0.116 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรภาระงานไม่มีอำนาจในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย

ตัวแปรปัจจัยการดูแลสุขภาพตนเอง การสนับสนุนทางสังคม บทบาทหน้าที่ในครอบครัว มีสหสัมพันธ์พหุคูณในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ โดยมีค่าน้ำหนักความสำคัญเท่ากับ -0.183, -0.242 และ 0.111 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรภาระงานไม่มีอำนาจในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ

ตัวแปรปัจจัยการดูแลสุขภาพตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมมีสหสัมพันธ์พหุคูณในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม โดยมีค่าน้ำหนักความสำคัญเท่ากับ -0.174 และ -0.219 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรบทบาทหน้าที่ในครอบครัว และภาระงานไม่มีอำนาจในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

มีการสรุปผล อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะดังนี้

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐานและวิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยบางประการ ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม ที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็น ครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา จำนวน 379 คน เพศชาย 109 คน เพศหญิง 270 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นทั้งหมด 5 ฉบับ ได้แก่ แบบสอบถามวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน แบบสอบถามวัดการดูแลสุขภาพตนเอง แบบสอบถามวัดภาระงาน แบบสอบถามวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัวและแบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นของการวัดตั้งแต่ 0.810 - 0.950 การเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 3 มกราคม 2551 ถึงวันที่ 17 มกราคม 2551 จำนวน 2 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณด้วยเทคนิคการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบตัวแปรตามหลายตัว (Multivariate Multiple Regression Analysis: MMRA) จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ดังนี้

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม กับ ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านต่างๆของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา พบว่า

1.1 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรตามสามตัว (Wilk's Lambda, Λ) เท่ากับ 0.857 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม

1.2 ปัจจัยด้านการดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย เป็น 0.237 ซึ่งมีค่าอำนาจในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกายร้อยละ 5.6

1.3 ปัจจัยด้านการดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ เป็น 0.353 ซึ่งมีค่าอำนาจในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจร้อยละ 12.5

1.4 ปัจจัยด้านการดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณกับความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม เป็น 0.324 ซึ่งมีค่าอำนาจในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรมร้อยละ 10.5

2. การศึกษาคำนวณน้ำหนักความสำคัญของปัจจัย ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเอง ภาระงาน บทบาทหน้าที่ในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม ที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านต่างๆ ของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร มีดังนี้

2.1 ตัวแปรปัจจัยการดูแลสุขภาพตนเอง การสนับสนุนทางสังคม บทบาทหน้าที่ในครอบครัว มีสหสัมพันธ์พหุคูณในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย โดยมีค่าน้ำหนักความสำคัญเท่ากับ -0.150, -0.120 และ 0.116 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรภาระงานไม่มีอำนาจในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย

2.2 ตัวแปรปัจจัยการดูแลสุขภาพตนเอง การสนับสนุนทางสังคม บทบาทหน้าที่ในครอบครัว มีสหสัมพันธ์พหุคูณในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ โดยมีค่าน้ำหนักความสำคัญเท่ากับ -0.183, -0.242 และ 0.111 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรภาระงานไม่มีอำนาจในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ

2.3 ตัวแปรปัจจัยการดูแลสุขภาพตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมมีสหสัมพันธ์พหุคูณในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม โดยมีค่าน้ำหนักความสำคัญเท่ากับ -0.174 และ -0.219 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรบทบาทหน้าที่ในครอบครัว และภาระงานไม่มีอำนาจในการพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรม

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรการดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์ส่งผลทางลบต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา ทั้งนี้เนื่องจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ได้แก่ การออกกำลังกาย อารมณ์ขันและการหัวเราะทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดฟิน (Endorphines) และสารเอ็นเคฟาลิน

(Enkephalins) ซึ่งมีฤทธิ์เหมือนกับมอร์ฟินทำให้เกิดอาการสดชื่นอิ่มเอิบ (Euphoria) และสารนอร์อี피เนฟริน (Norepinephrine) ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น ลดความเครียดได้ การไม่ออกกำลังกายมีผลทำให้สุขภาพกายและจิตเสื่อมโทรมได้ (นัยนา หนูนิล.2543:131-133; วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์.2543: 171-179) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง เป็นวิธีป้องกันความเครียด หน่วยงานที่มีสัมพันธภาพที่ดี มีความสามัคคีจะเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญส่งผลให้บุคคลมีความสุข การบริหารจัดการตามหลักของพุทธศาสนา ศาสนาพุทธเชื่อว่าความเครียดเป็นอาการของความทุกข์ ตามทฤษฎีไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกชีวิตที่เกิดมาตั้งแต่เกิดจนตาย จะหนีความเครียด และความทุกข์ไม่พ้นควรมีหลักการปฏิบัติให้มีความสุขดี ผูกพันจิตและบริหารจัดการเพื่อให้จิตนั้นมีสมรรถภาพ ไม่บ้งคับและไม่ปล่อยจิตตามอำนาจอารมณ์ เกิดความสุขอันเนื่องมาจากจิตปกติ (วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์.2543: 171-179) การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินบีสามารถลดความเครียดได้ (จำลอง ดิษยวณิช และ พร้มเพรา ดิษยวณิช 2545: 265-266) หากบุคคลมีการดูแลสุขภาพตนเองไม่ดีอาจก่อให้เกิดการเจ็บป่วย และการเจ็บป่วยที่จะต้องรักษาในระยะเวลานานๆ เป็นจุดเริ่มต้นของความกังวลใจ และเมื่ออาการต่างๆ มีมากขึ้น จะทำให้เกิดความเครียดได้ (รุจิรา สัมมาสุต. 2544: 114) หากบุคคลนอนหลับไม่เพียงพอทำให้ขาดความสนใจในสิ่งที่เคยชื่นชอบ มีความต้องการแยกตัวเอง มีสมาธิลดลง จำสิ่งใหม่ได้ยากขึ้น (วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์ 2543: 189)

การสนับสนุนทางสังคมส่งผลทางลบต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา ทั้งนี้ เพราะการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวกลาง (Buffer) ที่ช่วยลดภาวะความกดดันที่ทำให้เกิดความเครียดและการสนับสนุนทางสังคมเป็นยุทธศาสตร์หนึ่งในการจัดการความเครียด (Lin and others 1979: 108-119) อ้างอิงจากยีนยง ไทยใจดี 2537: 94) นอกจากนี้การสนับสนุนด้านอารมณ์ทำให้บุคคลรู้สึกมั่นคงในอารมณ์ อ่อนโยนปลอดภัยและเพิ่มคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ทำให้บุคคลสามารถนำไปใช้เป็นทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดที่ประสบอยู่ (วลิดา ศักดิ์บัณฑิตสกุล. 2534: 34) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของยีนยง ไทยใจดี (2537: 301) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา

ส่วนตัวแปรบทบาทหน้าที่ในครอบครัวส่งผลทางบวกต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา ทั้งนี้ เพราะการกระทำบทบาทมากเกินไปอาจมีปัญหามากเกินไป การแสดงบทบาท เช่น ความคาดหวังในบทบาทมากเกินไป หรืออาจมีความสามารถน้อยกว่าบทบาท ซึ่งเมื่อบุคคลมีปัญหาในการแสดงบทบาทจะมีความเครียด และเกิดผลกระทบต่อบรรยากาศ ระบบต่อมไร้ท่อและระบบภูมิคุ้มกัน พบความผิดปกติของ

ระดับสารต่างๆ ในเลือด เช่น น้ำตาลในเลือดสูง อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจและความดันโลหิตเพิ่มขึ้น และมีอาการปวดศีรษะเมื่ง คลื่นไส้ อ่อนเพลีย นอกจากนี้ยังมีผลทำให้เกิดความวิตกกังวล กระวนกระวาย จิตใจฟุ้งซ่าน ไม่มีความสุข (ศิริรัตน์ โกศลวัฒน์ 2547: 25-27) ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของจิราภรณ์ แพระต่วน (2543: บทคัดย่อ) ที่ทำการศึกษาเรื่องความเครียดและความพึงพอใจในงานของบุคลากรพยาบาลในโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร พบว่า พยาบาลที่มีภาระครอบครัวแตกต่างกันจะมีความเครียดและความพึงพอใจในงานแตกต่างกัน

ภาระงานไม่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา ทั้งนี้อาจเนื่องจากสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีในสถานที่ทำงานส่งเสริมให้บุคคลมีความสุขในการปฏิบัติงาน (วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์ 2543: 171-179) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิภาวดี พิษขุนทด (2544: 83-84) ศึกษาเรื่อง องค์ประกอบที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน และสมรรถภาพสำคัญของครูวัดผลในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา พบว่า องค์ประกอบที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในงานของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มี 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบความต้องการด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วย ความพึงพอใจในงาน การได้รับการยอมรับนับถือ ลักษณะงานที่ทำในปัจจุบัน ความรับผิดชอบในงาน สถานภาพทางสังคม และความสนุกสนาน และท้าทายในการทำงาน องค์ประกอบความต้องการทางด้านความสัมพันธ์ ประกอบด้วย ความพึงพอใจด้านความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน นโยบายและการบริหาร สภาพที่ทำงาน และความยุติธรรมในการทำงาน และองค์ประกอบความต้องการด้านความก้าวหน้า ประกอบด้วย ความพึงพอใจด้านความก้าวหน้าในการทำงาน เงินเดือนและสวัสดิการ และความสนใจในการทำงาน และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของอภิญญา วิเวโก (2548: 65-67) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยด้านงาน ความเครียด และประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงานในกรุงเทพมหานคร พบว่า สภาพแวดล้อมในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ความเครียดทางด้านร่างกาย และความเครียดทางด้านจิตใจมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้านความพอใจในงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ความเครียดทางด้านจิตใจมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้านปริมาณงาน และคุณภาพงาน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านการดูแลสุขภาพตนเองและการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานครบทุกด้าน ได้แก่ ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกาย ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านจิตใจ และความเครียดในการปฏิบัติงานด้านพฤติกรรมของครูในโรงเรียน

สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา เพื่อนำผลของการวิจัยครั้งนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการลดและป้องกันความเครียดของครู โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ด้านการดูแลสุขภาพตนเอง โรงเรียนควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมและสถานที่การออกกำลังกายสำหรับครู ควรณรงค์ให้ครูออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันจากสัตว์ ควรกระตุ้นให้บุคลากรดื่มน้ำผลไม้แทนการดื่มกาแฟ จัดให้มีกิจกรรมที่ฝึกสมาธิร่วมกับการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้แก่บุคลากรในโรงเรียน กระตุ้นการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานโดยการจัดกิจกรรมนอกสถานที่ เพื่อให้บุคลากรมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และกล่าวระบายความรู้สึกของตนเอง ซึ่งจะทำให้ความเครียดในการปฏิบัติงานลดลง

2. ด้านการสนับสนุนทางสังคม โรงเรียนและชุมชนควรจัดกิจกรรมร่วมกันบ้างในบางโอกาส เพื่อให้ผู้ใหญ่ในชุมชน ผู้ปกครองนักเรียนมีสัมพันธภาพกับครูเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ควรขอความร่วมมือผู้บริหาร เพื่อนครู ควรให้การสนับสนุนด้านอารมณ์ สิ่งของและข้อมูลข่าวสารเพิ่มขึ้นเนื่องจากจะช่วยลดภาวะความเครียดในการปฏิบัติงานของครู

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มเขตเจ้าพระยา ควรทำการศึกษาต่อกับกลุ่มครูในต่างจังหวัดเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ได้ อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆที่อาจส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานเนื่องจากในการศึกษาครั้งนี้สามารถพยากรณ์ได้ไม่มากนัก

3. ควรมีการศึกษาโดยวิธีเชิงคุณภาพ ซึ่งอาจทำให้ทราบว่าปัจจัยที่เป็นความเครียด ปัจจัยอื่น ๆ มีอะไรบ้าง จะได้แก้ปัญหาได้ตรงกับสาเหตุยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมแรงงาน. (2514). **ความรับผิดชอบทางครอบครัวของสตรีที่ทำงานในประเทศไทย**. ม.ป.พ.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). **ความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติปี 2546**. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- กัลยา วาณิชย์บัญชา. (2540). **การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย SPSS for Windows**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กาญจนา คุณารักษ์. (2527). **หลักสูตรและการพัฒนา**. นครปฐม : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- กฤติกา จันทน์หอม. (2542). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนายทหารประทวนในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เกษสุดา สองห้องนอก. (2542). **การศึกษาปัญหาในการปฏิบัติงานของอาจารย์ที่สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรประกาศนียบัตรครูเทคนิคชั้นสูง (ปทส.) วิทยาลัยช่างกลปทุมวัน**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไกรนุช ศิริพูล. (2531). **ความเป็นครู**. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา สหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์.
- คมคาย พระเอก. (2544). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในกลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลชุมชนเขต 6**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- จรัส สุวรรณเวลา. (2546). “ปาฐกถาเรื่อง ความเครียดกำลังทำลายสังคมไทย”. **การประชุมทางวิชาการครั้งที่2วิกฤตความเครียดของสังคมไทย**. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยา ตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทน์เพ็ญ พงษ์มา. (2542). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสตรีวัยหมดประจำเดือนสังกัดกรมอาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จารุณี สงขกุล. (2523). **เอกสารประกอบการสอนวิชาสุขภาพในครอบครัว**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จินตนา ยูนิพันธ์. (2529). **ทฤษฎีการพยาบาล**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จินตนา สุขมาก.(2534). **เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาการศึกษา 2143025 : หลักการสอน**.

กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน วิทยาลัยครูสวนสุนันทา.

จิราภรณ์ แพร่ต่วน. (2543). **ความเครียด และความพึงพอใจในงานของบุคลากรพยาบาลในโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร**. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2545). **ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ**.

เชียงใหม่ : โครงการตำราคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชัยวัฒน์ สุ่มังคะละ. (2543). **การศึกษาความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนอนุบาล สังกัดสำนักงาน**

คณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 7. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(การบริหารการศึกษา). กำแพงเพชร : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร. ถ่ายเอกสาร.

ชาญวิทย์ โคธีรานุรักษ์. (2547). **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. นนทบุรี : กรมอนามัย

เดือนเพ็ญ วอนเพียร. (2531). **การแบ่งรับงานบ้านของสามี**. วิทยานิพนธ์ สม.ม.(สังคมวิทยา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

ต่อชาติ โสติกกุล. (2544). “นวัตกรรม สื่อสุขศึกษาเพื่อการเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพ”. **เพื่อนสุขภาพ**.

13 (1) : 15-19.

ทวีทอง หงส์วิวัฒน์; เพ็ญจันทร์ ประดับมุข; และจรรยา สุทธิสุขคนธ์. (2533). **พฤติกรรมสุขภาพ : รวม**

บทความจากการประชุมวิชาการพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ข่ายงานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ ศูนย์ประสานงานทางการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.

ทัตยา สถิตวัฒนา. (2545). **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคของโรเจอร์สที่มีต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคปอดในโรงพยาบาล ฤๅบุรีและโรงพยาบาลประจักษ์ปัตย์ อำเภอฤๅบุรี จังหวัดปทุมธานี**.

ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.

ทิพย์วรรณ ฐูปหอม. (2547). **ปัญหาในการปฏิบัติงานปฏิรูปการศึกษา และลักษณะชีวสังคมที่**

ส่งผลต่อความเครียดของครูผู้สอน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากาญจนบุรี เขต 3. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(การประถมศึกษา). กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ธารารัตน์ ชื่นทอง. (2541). **ความเครียดในการปฏิบัติงาน และกลวิธีเผชิญความเครียดของพนักงานธนาคารไทยธนาคาร จำกัด (มหาชน)**. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาแนะแนว).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ธิดา ผ่องอำไพ.(2547). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการสนับสนุนทางสังคมของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลปทุมธานี**. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระศักดิ์ อัครบวร. (2541). **ความเป็นครู**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทก.พลจำกัด.
- นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. (2542). **ความรู้เกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิต ความเครียดและสุขภาพจิต**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นงเยาว์ บัวคำ. (2540). **รายงานการวิจัยเรื่อง ภาระงานสอน ของอาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ ปีการศึกษา 2540**. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นักรบ หมั่นแสน. (2542). **การศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานสายงานบริการลูกค้าบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร**. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นัยนา หนูนิล. **การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ**. ใน: สมจิต หนูเจริญกุล; วัลลา ตันตโยทัย; และรวมพร คงกำเนิด บรรณาธิการ. **การส่งเสริมสุขภาพ แนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติการพยาบาล**. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์; 2543 หน้า147-164.
- นัยนา หนูนิล. **การออกกำลังกายกับสุขภาพ**. ใน: สมจิต หนูเจริญกุล; วัลลา ตันตโยทัย; และรวมพร คงกำเนิด บรรณาธิการ. **การส่งเสริมสุขภาพ แนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติการพยาบาล**. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์; 2543 หน้า131-146.
- นิกุล ประทีปพิชัย. (2540). **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษา**
นิเทศก์ เขตการศึกษา 5. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิรมล ดาดวน. (2547).**สภาพและแนวทางการพัฒนาการปฏิบัติงานของอาจารย์ตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครู สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร 2**. วิทยานิพนธ์ คอ.ม.(การสอนอาชีวศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. (2545). **การวัดประเมินการเรียนรู้ (การวัดประเมินแนวใหม่)**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญพา มลิณทิสุต; สุรางค์ จันทร์กลิ่น; และวินัย วรวัตร. (2540). **วัฒนธรรมกับการพัฒนา: ทางเลือกของสังคมไทย**. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- เบญจมาศ สุขศรีเพ็ง. (2550). **ทฤษฎีทางการแพทย์/ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์**. สืบค้นเมื่อ 29 กรกฎาคม 2550, จาก <http://gotoknow.org/blog/benbenblogtheory/115753>.

- ปณัสน์ รัฐกิจวิจารณ์ ฅ นศร. (2542). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดแบบแผนการแบ่งรับงานบ้านของสามี: กรณีศึกษาเขตเมือง นครราชสีมา ขอนแก่น และกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ สม.ม.(สังคมวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ประดิษฐ์ นาทวีชัย. (2540). **ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท.** วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ประยงค์ นะเขิน. (2544). **ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม.** วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (วิทยาการระบาด). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ประยูร บุญใช้. (2547). "การอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้: บทบาทและหน้าที่ของครูในยุคปฏิรูปการเรียนรู้". **วารสารพวงแสง.** 23 (27) : 57-62.
- ประสิทธิ์ สวาสดีญาติ. (2535). **ระบบเครือข่ายและการจัดระเบียบสังคม.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์. (2535). **การวิเคราะห์ข้อมูลระดับมัลติแวลูเอทในทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ กรณีเทคนิคการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุระดับมัลติแวลูเอท (MMR) และเทคนิคการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แคนนิคอล (CCA).** กรุงเทพฯ : บริษัท ปิ่นเกล้าการพิมพ์ จำกัด.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2538). **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.** กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พริ้มเพรา ผลเจริญสุข. (2545). **เอกสารคำสอนวิชา สข 312: สุขภาพส่วนบุคคล.** กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิสมัย จันทรวิมล. (2541). **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ.** กรุงเทพฯ : บริษัทไชร์ จำกัด.
- เพ็ญจันทร์ เสรีวัฒนา. (2541). "รายงานการวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน". **วารสารวิทยาลัยคริสเตียน.** 4 (1) : 32-40.
- เพิ่มจุฑา บุญมาต๊ะนัง. (2543). "ครูไทยในสหัสวรรษใหม่". **วารสารข้าราชการครู.** 20 (3) : 43-46.
- ฟาริดา อิบราฮิม. (2546). **ปฏิบัติการพยาบาลตามกรอบทฤษฎีการพยาบาล.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภัทรอำไพ พิพัฒนานนท์. (2539). **ทฤษฎีการพยาบาล และ กรณีศึกษาผู้ป่วยจิตเวช.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- มนัสนันท์ พรเจริญโรจน์ (2543). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนของครู
สุศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร.**
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- มนู วาทีสุนทร. (2541). “หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามสภาพร่างกาย”. **สุขวิทยธรรมมาธิราช.**
11 (3) : 5-17.
- มยุรี ศรีชัย. (2538). **เทคนิคการสู่มตัวอย่าง.** กรุงเทพฯ : วีเจ.พรินติ้ง.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2550). หลักเกณฑ์การกำหนดมาตรฐานภาระงานขั้นต่ำในฐานะ
อาจารย์ผู้สอนในคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. สืบค้นเมื่อ 29
กรกฎาคม 2550, จาก http://www.voc.edu.ku.ac.th/lectures_norm.doc.
- มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. (2550). สุขภาพจะดีต้องมีการออกกำลังกาย. สืบค้นเมื่อ
23 พฤศจิกายน 2550 , จาก <http://www.thaiheartfound.org/thaiheartdetail.php?id=31>.
- เย็นยง ไทยใจดี. (2537). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดในการ
ปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.** ปริญญาานิพนธ์
กศ.ด.(การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- รัชนี สรรเสริญ (2544). “การศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเครียด และการออกกำลังกายของสตรีไทยวัย
หมดประจำเดือน”. **วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา.** 9 (3) : 20-28.
- รุจิรา สัมมะสุต.(2545). “ความเครียดกับสุขภาพ”. **ใกล้หมอ.** 26 (7) :110-111.
- ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. (2538). **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ลัดดา ทองมานะเสถียร. (2544). **พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันโรคมะเร็งเต้านมของ
สตรีที่มารับบริการที่คลินิกวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลกลาง สำนักงานแพทย์
กรุงเทพมหานคร.** ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ลือชัย ศรีเงินยวง; และทวีทอง หงส์วิวัฒน์ บรรณานิการ. (2533). **ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลตนเอง.**
นครปฐม : ศูนย์นโยบายสาธารณสุข คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- วรรณวลี ประสาทเขตต์การ. (2544). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานบางประการ การรับรู้สมรรถนะในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิมในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วันทนา เจริญรัตนชาติ. (2544). **การศึกษาความเครียด และวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร**. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัลลดา เล้ากอบกุล. (2542). **การประยุกต์แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี**. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วลิดา ศักดิ์บัณฑิตสกุล(2541). **การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ จังหวัดสระบุรี**. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(การพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วิภาวดี พิบบุนทด. (2544). **องค์ประกอบที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน และสมรรถภาพสำคัญของครูวัดผลในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา**. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(การวัดผลการศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์. การจัดการกับความเครียด. ใน : สมจิต หนูเจริญกุล; วัลลา ตันตโยทัย; และรวมพร คงกำเนิด บรรณาธิการ. **การส่งเสริมสุขภาพ แนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติการพยาบาล**. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์; 2543 หน้า165-181.
- วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์. การพักผ่อนและการนอนหลับ. ใน : สมจิต หนูเจริญกุล; วัลลา ตันตโยทัย; และรวมพร คงกำเนิด บรรณาธิการ. **การส่งเสริมสุขภาพ แนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติการพยาบาล**. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์; 2543 หน้า183-222.
- วิรัตน์ จันทรประเสริฐ. (2542). **ความรู้เจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน มัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร**. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิรัช เกษอุดมทรัพย์. (2542). **การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว การปรับตัวและภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

ศิรินทิพย์ โคนสันเพียร(2541). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมด**

ประจำเดือนจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

ศิริมา นามประเสริฐ; ดุษฎี อายุวัฒน์; และสุเกศินี สุภธีระ. (2544). “การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว

และชุมชนต่อผู้ป่วยเอดส์”. **มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์.** 18 (4) : 92-113.

ศิริวัฒน์ โกศลวัฒน์. (2547). **มโนทัศน์พื้นฐานทางการพยาบาล.** สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ศิริรัตน์ อัจฉรณนัสสิริ. (2545). **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพใน**

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยา

การศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ศิริวรงค์ ปทุมมาศ. (2543). **การปฏิบัติงานของอาจารย์ในสถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตาม**

ความคิดเห็นของอาจารย์ และนักศึกษา. ปรินิพนธ์ กศ.ม.(การอุดมศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สมเกียรติ กาญจนหงส์. (2544). **การปฏิบัติตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครูของพนักงานครู**

เทศบาล สังกัดเทศบาลเมืองร้อยเอ็ด ปีการศึกษา 2543. ปรินิพนธ์ กศ.ม.(การ

บริหารการศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.

สมจิต หนูเจริญกุล.(2534). **การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลปะทางการพยาบาล.** กรุงเทพฯ :

วิศิฏสินจำกัด.

สมจิต หนูเจริญกุล; วัลลา ตันตโยทัย; และรวมพร คงกำเนิด บรรณาธิการ. (2543). **การส่งเสริมสุขภาพ**

แนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติการพยาบาล. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.

สมนึก จันทร์แดง.(2536). **การศึกษาการปฏิบัติงานของครูกลุ่มการงานและพื้นฐานอาชีพในโรงเรียน**

ประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดเชียงราย. ปรินิพนธ์ กศ.ม.

(อุตสาหกรรมการศึกษา).พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.

สมิต อาชนวิจุล. (2542). **เครียดเป็นบ้า.** กรุงเทพฯ : ดับเบิลยูเอ็น พรีนติ้ง.

สร้อยตระกูล อรรถมานะ. (2542). **พฤติกรรมองค์กร : ทฤษฎีและการประยุกต์.** กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สายฝน น้อยหืด.(2540). **ครัวเรือนไทย : การศึกษาแบบแผนความสัมพันธ์เชิงบทบาทของ**

สมาชิกในครัวเรือน. วิทยานิพนธ์ สม.ม.(สังคมวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

สิริพร บุญญานันต์. (2550). **ข่าวการศึกษา : คัดอัตราครูโดยดูเนื้องานเป็นหลัก. สืบค้นเมื่อ 23**

พฤศจิกายน 2550, จาก http://www.aksorn.com/news/news_detail.asp.

- สุญารินทร์ สิทธิวงศ์. (2544). **ความเครียดในบทบาทหน้าที่ครูและการให้คุณค่าในงานของครู**
กลุ่มโรงเรียนนางแดด สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอหนองบัวแดง จังหวัด
ชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(การแนะแนวและให้คำปรึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- สุดสวาท ดิสโรจน์ และบุญมา นครินทร์. (2526). **รายงานการวิจัย: ครวัเรียนกับการเข้าสู่แรงงาน**
ของผู้หญิง : กรณีศึกษาผู้หญิงในชุมชนชนบทกิ่งอำเภอคลองลาน จังหวัด
กำแพงเพชร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุรศักดิ์ อัครอารีสุข. (2544). **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในการปฏิบัติงานของข้าราชการครูสาย**
ปฏิบัติการสอน โรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุริภรณ์ สมคะเนย์. (2542). **การศึกษาสุขภาพจิตและวิธีการเผชิญปัญหาวัยกลางคน ในชุมชน**
เขตเทศบาลนครขอนแก่นจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(สุขภาพศึกษา) ขอนแก่น :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว. (2527). **แนวคิดพื้นฐานทางพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์ปออง**
- สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ; และคณะ. (2543). "ภาวะสุขภาพและความต้องการบริการสุขภาพระดับต้นของ
 ประชาชนในชุมชนภาคตะวันออก". **วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา 8 (3) :**
 16-31.
- สำนักงานการศึกษา. (2548). **รายงานสถิติการศึกษาปี2547 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร.**
 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา. (2547). **มาตรฐานการศึกษา ตัวบ่งชี้**
และเกณฑ์การพิจารณาเพื่อประเมินคุณภาพภายนอก: ระดับการศึกษาขั้น
พื้นฐานฉบับปรับปรุง พ.ศ.2547. สืบค้นเมื่อ 23 พฤศจิกายน 2550, จาก
<http://www.onesqa.or.th/th/residence/index.php?SystemModuleKey=residence>.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2546). **เตรียมตัวอย่างไรใน**
การออกกำลังกาย. สืบค้นเมื่อ 23 พฤศจิกายน 2550, จาก
<http://www.bss.osrd.go.th/health/exercise-prepare.php>.
- สำราญ มีแจ้ง. (2546). **สถิติขั้นสูงสำหรับการวิจัย. กรุงเทพฯ : นิชนเอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.**
- เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์; และคณะ. (2518). **สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิษณุเศ.**
- อมรวิทย์ นาครทรรพ.(2550). **ข่าวการศึกษา: ตกใจ! ชี้อายุ 62% ถอดใจ. สืบค้นเมื่อ 29 กรกฎาคม**
2550, จาก http://www.aksorn.com/news/news_detail.asp?id=4756.

- อภิชาติ ทุ่งศิริ. (2544). **การปฏิบัติตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครูของพนักงานครูเทศบาลเมือง นครพนม**. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม.(การบริหารการศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- อภิญา วิเวโก. (2548). **ปัจจัยด้านงาน ความเครียด และประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของ พนักงานในกรุงเทพมหานคร**. สารนิพนธ์ บธ.ม.(การจัดการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อภิรียา พานทอง. (2540). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมด ประจำเดือน**. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(การพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อาภัสสร ปุญญโสพรรณ. (2543). **การศึกษาเครือข่ายทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคมของสตรี สด อายุ 40-59 ปี ในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. ถ่ายเอกสาร.
- อารีรัตน์ ตโนภาส. (2539). **การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการป้องกันโรคโลหิตสูงในผู้สูงอายุ อำเภอมนิรมย์ จังหวัดชัยนาท**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อารีย์ มั่งเกียรติสกุล. (2543). **การสนับสนุนทางสังคมและการปรับตัวในวัยรุ่นโรคมะเร็ง**. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(การพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์. (2543). **ความเครียด และสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา**. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เอื้อมพร ทองกระจาย.การดูแลสุขภาพตนเอง แนวคิด นโยบาย และยุทธวิธี. ใน: ลือชัย ศรีเงินวง; และทวีทอง หงส์วิวัฒน์ บรรณาธิการ. **ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลตนเอง**. นครปฐม : ศูนย์นโยบายสาธารณสุข คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2533 หน้า 42-92.
- Bandura, Albert. (1977). **Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory**. New Jersey : Prentice-Hall Inc.
- Bloom, Benjamine S. (1975). **Taxonomy of Education Objective : Handbook 1 : Cognitive Domain**. New York : David Mckay Company.
- Cobb, S (1976). "Social Support as a Moderate of Life Stress". **Psychosomatic Medicine**. 38 (Stember-October) : 300-314.

- Cohen, Jacob; and Cohen, Patricia. (1983). **Applied Multiple Regression/ Correlation Analysis for the Behavior Sciences**. U.S.A.:Lawrence Erlbaum Associates,Inc.
- Cohen, S.& Will, T.A. (1985). "Stress Social Support and the Buffering Hypothesis". **Psychological Bullitin**. 98 : 310-353.
- Cohen, Sheldon & Syme, S.Leonard. (1985). **Social Support and Health**. Orlando : Academic Press.
- Freeman, F. & et.al. (1970). **Social Psychology**. New Jersey:Prentice-Hall Inc.
- Good, C.V. (1973). **Dictionary of Education**. U.S.A.: Mc Graw-Hill Company.
- House, J.S. .& et.al. (1985). **Social Support and Health**. U.S.A. : Adcademic Press Inc.
- Pender, N.J. (1987). **Nursing Promotion in Nursing Practice**. London : Appleton & Lange Company.
- Pedhazure, Elazar J. (1997). **Multiple Regression in Behavior Research : Explanation & Prediction**. U.S.A.: Holt, Rinehart and Winston Inc.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย

1. รองศาสตราจารย์ ดร. สถิต นิยมญาติ
รองอธิการบดีฝ่ายวิจัย วิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี
2. อาจารย์ ดร. ละเอียด รัชส์เฒ่า
ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร. อุไร จักร์ตรีมงคล
อาจารย์ประจำ สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ ถนิมวงษ์ ไร่พานิช
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธิกาญจน์ ไชยลาม
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์

ภาคผนวก ข
คุณภาพของเครื่องมือรายข้อ

ค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	P value	การพิจารณาเมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง
1	4.297	.000	นำไปใช้
2	4.414	.000	นำไปใช้
3	6.355	.000	นำไปใช้
4	8.808	.000	นำไปใช้
5	6.868	.000	นำไปใช้
6	9.335	.000	นำไปใช้
7	5.081	.000	นำไปใช้
8	4.448	.000	นำไปใช้
9	5.917	.000	นำไปใช้
10	7.221	.000	นำไปใช้
11	5.090	.000	นำไปใช้
12	9.087	.000	นำไปใช้
13	7.688	.000	นำไปใช้
14	4.095	.000	นำไปใช้
15	2.674	.011	นำไปใช้
16	6.521	.000	นำไปใช้
17	7.456	.000	นำไปใช้
18	4.529	.000	นำไปใช้
19	1.056	.300	ตัดทิ้ง
20	7.056	.000	นำไปใช้
21	8.104	.000	นำไปใช้
22	4.543	.000	นำไปใช้
23	6.982	.000	นำไปใช้
24	2.213	.030	นำไปใช้
25	5.350	.000	นำไปใช้

ค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามวัดการดูแลสุขภาพ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	P value	การพิจารณาเมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง
1	5.070	.000	นำไปใช้
2	5.960	.000	นำไปใช้
3	4.251	.000	นำไปใช้
4	6.074	.000	นำไปใช้
5	4.700	.000	นำไปใช้
6	2.378	.018	นำไปใช้
7	2.254	.025	นำไปใช้
8	-1.775	.077	ตัดทิ้ง
9	1.595	.112	ตัดทิ้ง
10	5.912	.000	นำไปใช้
11	6.282	.000	นำไปใช้
12	2.123	.035	นำไปใช้
13	7.790	.000	นำไปใช้
14	4.083	.000	นำไปใช้
15	3.165	.002	นำไปใช้
16	4.275	.000	นำไปใช้
17	-0.079	.937	ตัดทิ้ง
18	4.034	.000	นำไปใช้
19	2.446	.019	นำไปใช้
20	2.294	.027	นำไปใช้
21	5.901	.000	นำไปใช้
22	2.470	.018	นำไปใช้
23	7.697	.000	นำไปใช้
24	10.902	.000	นำไปใช้
25	3.704	.001	นำไปใช้
26	3.471	.001	นำไปใช้

ค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามวัดการดูแลสุขภาพ (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	P value	การพิจารณาเมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง
27	4.183	.000	นำไปใช้
28	3.670	.001	นำไปใช้
29	3.726	.001	นำไปใช้
30	5.784	.000	นำไปใช้
31	4.200	.000	นำไปใช้
32	3.400	.002	นำไปใช้
33	2.729	.009	นำไปใช้
34	2.812	.009	นำไปใช้
35	1.924	.064	ตัดทิ้ง
36	2.868	.006	นำไปใช้

ค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัว

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	P value	การพิจารณาเมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง
1	7.506	.000	นำไปใช้
2	3.151	.003	นำไปใช้
3	10.142	.000	นำไปใช้
4	1.693	.098	ตัดทิ้ง
5	9.795	.000	นำไปใช้
6	6.867	.000	นำไปใช้
7	4.731	.000	นำไปใช้
8	3.923	.000	นำไปใช้
9	3.603	.001	นำไปใช้
10	10.337	.000	นำไปใช้
11	6.342	.000	นำไปใช้
12	5.062	.000	นำไปใช้
13	5.564	.000	นำไปใช้
14	10.518	.000	นำไปใช้
15	6.778	.000	นำไปใช้
16	9.793	.000	นำไปใช้
17	15.036	.000	นำไปใช้
18	11.160	.000	นำไปใช้

ค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคม

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	P value	การพิจารณาเมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง
1	5.493	.000	นำไปใช้
2	5.798	.000	นำไปใช้
3	4.663	.000	นำไปใช้
4	3.468	.001	นำไปใช้
5	4.095	.000	นำไปใช้
6	7.016	.000	นำไปใช้
7	4.265	.000	นำไปใช้
8	5.274	.000	นำไปใช้
9	5.916	.000	นำไปใช้
10	5.528	.000	นำไปใช้
11	5.276	.000	นำไปใช้
12	5.993	.000	นำไปใช้
13	7.875	.000	นำไปใช้
14	4.084	.000	นำไปใช้
15	3.779	.000	นำไปใช้
16	8.119	.000	นำไปใช้
17	5.150	.000	นำไปใช้
18	2.506	.018	นำไปใช้
19	7.020	.000	นำไปใช้
20	5.036	.000	นำไปใช้
21	4.477	.000	นำไปใช้
22	3.292	.002	นำไปใช้
23	4.569	.000	นำไปใช้
24	7.839	.000	นำไปใช้
25	4.958	.000	นำไปใช้
26	4.576	.000	นำไปใช้

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่อง ปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครู มีทั้งหมด 6 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดการดูแลสุขภาพ

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดภาระงาน

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัว

ตอนที่ 6 เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดการสนับสนุนทางสังคม

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลในเรื่องปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครู เพื่อประกอบการทำปริญญานิพนธ์เท่านั้น และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นส่วนรวมซึ่งไม่มีผลต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างไร ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตอบตามความเป็นจริงของท่าน

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นางสาวนิรมล คงขาว

นิสิตปริญญาโท สาขาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง : กรุณาเขียนคำตอบที่ตรงกับข้อมูลของท่านลงในช่องว่าง () และทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลของท่าน

1. เพศ () ชาย () หญิง

2. อายุ _____ ปี

3. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ () ไม่มี () มี โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับอาการและความรู้สึกด้านร่างกาย ด้าน

จิตใจ และด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานของท่าน ขอให้ท่านโปรดพิจารณาว่า

ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการแสดงออกมากน้อยเพียงใด แล้วตอบคำถามโดยทำ

เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ต้องการ เพียงข้อละเครื่องหมายเดียว ดังนี้

บ่อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด

บ่อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมาก

บางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านบ้างพอสมควร

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านบ้างเล็กน้อย

ไม่เคย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านเลย

ข้อ	ข้อความ	บ่อย ที่สุด	บ่อย	บาง ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เคย
1	ท่านรู้สึกหัวใจเต้นแรงเมื่อต้องเร่งรีบทำงานให้ทันตามกำหนด					
2	ท่านรู้สึกอึดอัด หายใจไม่สะดวกเมื่อต้องทำงานโดยมีผู้ประเมิณงาน					
3	ท่านใจสั่นเมื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายผิดพลาด					
4	ท่านรู้สึกปวดร้าวศีรษะขึ้นมาทันที ที่พบปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน					
5	ท่านจะมีอาการหายใจไม่เป็นจังหวะ เมื่อต้องเข้าประชุมชี้แจงรายละเอียดการปฏิบัติงานต่อผู้บริหารโรงเรียน					
6	ถ้าต้องทำงานติดต่อกันนานกว่า 2 ชั่วโมง ท่านจะมีอาการปวดศีรษะ					
7	ท่านรู้สึกปากคอแห้งขึ้นมาทันที เมื่อต้องตอบคำถามและข้อสงสัยในที่ประชุม					
8	ท่านรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดใจ เมื่อเพื่อนร่วมงาน ไม่ให้ความร่วมมือในการทำงานร่วมกับท่าน					

ข้อ	ข้อความ	บ่อย ที่สุด	บ่อย	บาง ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เคย
9	เมื่อทำงานผิดพลาด ท่านจะมีปัญหาที่ศูนย์กลางดึกแล้ว หลับต่อไปยาก หรือใช้เวลานาน กว่าจะนอนหลับ					
10	เวลาทำงานท่านจะรู้สึกวิตกกังวลต่อสถานการณ์ที่จะ เกิดขึ้นล่วงหน้า					
11	ท่านรู้สึกไม่มีความสุขในการทำงาน					
12	เมื่อมีงานเร่งด่วน ท่านรู้สึกสับสนจนทำอะไรไม่ถูก					
13	ท่านรู้สึกหงุดหงิดเมื่อทำงานไม่ทันตามกำหนด					
14	ท่านจะรู้สึกเบื่อหน่ายเมื่อต้องปฏิบัติงานตามหน้าที่					
15	ท่านรู้สึกอึดอัดกับความประพฤติดังของผู้ร่วมงาน					
16	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายในการปฏิบัติงานในตำแหน่งครู					
17	ท่านรู้สึกอึดอัดเมื่อทำงานที่คั่งค้างไม่เสร็จตามกำหนด					
18	เวลาทำงาน ท่านรู้สึกเหมือนมีผู้อื่นจับผิดตลอดเวลา ในขณะทำงาน					
19	เมื่อมีงานที่ต้องทำหลายอย่างในวันเดียวกัน ท่านจะมี อาการอ่อนล้า					
20	ท่านไม่แน่ใจตนเองว่ามีบทบาทอย่างไรในการทำงาน					
21	ท่านไม่มีสมาธิในการทำงาน					
22	ในบางครั้งท่านรู้สึกอยากอยู่เฉยๆ ไม่อยากทำงาน อะไร					
23	ท่านจะตรวจสอบงานที่ทำไปแล้วซ้ำแล้วซ้ำอีกเพราะ กลัวคนอื่นจะว่าถ้าเกิดความผิดพลาด					
24	ในการทำงาน ถ้าท่านทำสิ่งใดผิดพลาดแม้ว่าจะ ผิดพลาดเพียงเล็กน้อยท่านก็จะเลิกทำ					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเพื่อวัดการดูแลสุขภาพตนเอง

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของท่าน ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงหรือความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงในชีวิตประจำวันของท่านมากที่สุด โดยที่

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ หมายถึง ท่านมีความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นๆเกือบทุกวันหรือเกือบทุกครั้งอย่างต่อเนื่อง

เป็นประจำอย่างไม่สม่ำเสมอ หมายถึง ท่านมีความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นๆเกือบทุกวันหรือเกือบทุกครั้งอย่างไม่ต่อเนื่อง

เป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นๆบ้างพอสมควร

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นๆบ้างเล็กน้อย

ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นๆเลย

ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ อย่าง สม่ำเสมอ	เป็นประจำ อย่างไม่ สม่ำเสมอ	เป็น บาง ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เคย
1	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง					
2	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย					
3	ท่านออกกำลังกายโดยใช้เวลาอย่างน้อยประมาณ 30 นาที/ครั้ง					
4	การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรที่ท่านต้องปฏิบัติทุกอาทิตย์					
5	ท่านเดินขึ้นบันได แทนการใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟท์					
6	ท่านออกกำลังกายภายหลังการรับประทานอาหารใหม่ๆ					
7	ท่านรับประทานอาหารประเภทโปรตีนและไขมันก่อนออกกำลังกาย					
8	ท่านรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ติดมัน					
9	ท่านรับประทานอาหารข้าวหอมมะลิ					

ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ อย่าง สม่ำเสมอ	เป็นประจำ อย่างไม่ สม่ำเสมอ	เป็น บาง ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ เคย
10	ท่านรับประทานอาหารประเภทขนมปังขาว					
11	ท่านรับประทานอาหารผักชนิดต่างๆ					
12	ท่านชอบดื่มน้ำอัดลม					
13	ท่านบริโภคอาหารประเภททอดหรือผัด					
14	ท่านรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด					
15	ท่านรับประทานขนมหวาน					
16	ท่านรับประทานถั่วหรืองาดำ					
17	ท่านหัวเราะเมื่อฟังเรื่องขำขัน					
18	ท่านชอบอ่านหนังสือตลกหรือหนังสืออื่นๆเพื่อความ เพลิดเพลิน					
19	ท่านระบายความทุกข์กับบุคคลที่ท่านไว้วางใจ					
20	ท่านชมภาพยนตร์เพื่อความเพลิดเพลิน					
21	ท่านฟังเพลงเพื่อผ่อนคลายความเครียด					
22	ท่านมักจะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นเมื่อท่านมี ความสามารถที่จะทำได้					
23	ท่านจัดสรรเวลาเพื่อให้การทำงานเสร็จทันเวลา					
24	ท่านนำหลักศาสนามาใช้ในการดำรงชีวิต					
25	ท่านนอนหลับอย่างน้อยวันละ 7 ชั่วโมง					
26	ท่านไปเที่ยวเพื่อการพักผ่อนอย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อ 6 เดือน					
27	ท่านเข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลา					
28	ท่านจัดเวลาให้ตนเองสำหรับการพักผ่อนและผ่อนคลาย ในแต่ละวัน					
29	ท่านหาเวลาพักผ่อนจากการปฏิบัติหน้าที่อย่างน้อย 1 วัน ในทุกๆ สัปดาห์					

ข้อ	ข้อความ	เป็น ประจำ อย่าง สม่ำเสมอ	เป็น ประจำ อย่างไม่ สม่ำเสมอ	เป็น บาง ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ เคย
30	เมื่อมีเวลาร่วมทำนุรายการโทรทัศน์ร่วมกับบุคคลในครอบครัว					
31	ท่านดื่มหมากฝรั่ง หรือน้ำนมถั่วเหลืองก่อนนอน					
32	ท่านดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนนอน					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดภาระงาน

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับภาระงานขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตาม

ความเป็นจริง กรุณาเขียนตัวเลขแสดงจำนวนชั่วโมงโดยประมาณที่ท่านกระทำใน 1 สัปดาห์ของ

กิจกรรมต่างๆ หรือเขียนจำนวนตัวเลขโดยประมาณที่ท่านกระทำในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา

2550 ในช่องว่าง ดังตัวอย่าง ท่านเตรียมสื่อการสอนจำนวน 10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

จากตัวอย่างหมายถึง ครูเตรียมสื่อการสอนโดยใช้เวลา 10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

1. ท่านเตรียมสื่อการสอนจำนวน _____ ชั่วโมงต่อสัปดาห์
2. ท่านปฏิบัติงานสอนตามตารางสอนจำนวน _____ ชั่วโมงต่อสัปดาห์
3. ท่านสร้างข้อสอบหรือเครื่องมือวัดประเมินผล _____ ชั่วโมงต่อหนึ่งภาคเรียน
4. ท่านตรวจการบ้านหรือตรวจข้อสอบ _____ ชั่วโมงต่อสัปดาห์
5. ท่านปฏิบัติงานอื่นๆที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานสอน _____ ชั่วโมงต่อสัปดาห์

ตอนที่ 5 แบบสอบถามวัดบทบาทหน้าที่ในครอบครัว

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในครอบครัวของท่าน ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงในชีวิตประจำวันของท่านมากที่สุด โดยที่

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด หรือท่านกระทำพฤติกรรมนั้นมากกว่าบุคคลทุกคนในครอบครัว

มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมาก หรือท่านกระทำพฤติกรรมนั้นมากกว่าบุคคลส่วนใหญ่ในครอบครัว

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านบ้างพอสมควร หรือท่านกระทำพฤติกรรมนั้นเท่ากับบุคคลส่วนใหญ่ในครอบครัว

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านบ้างเล็กน้อย หรือท่านกระทำพฤติกรรมนั้นน้อยกว่าบุคคลส่วนใหญ่ในครอบครัว

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านไม่กระทำในเรื่องนั้นๆ หรือท่านกระทำพฤติกรรมนั้นน้อยกว่าบุคคลทุกคนในครอบครัว

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ท่านรับผิดชอบค่าใช้จ่ายแต่ละวันของครอบครัว					
2	ท่านต้องมีภาระในการผ่อนเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นในครอบครัว					
3	ท่านเป็นผู้จ่ายเงินให้บุคคลในครอบครัวสำหรับใช้จ่ายส่วนตัว					
4	ท่านรับผิดชอบการออมเงินในครอบครัว					
5	ท่านเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบในการจัดหาการบริโภคอาหารในครอบครัว					
6	ท่านดูแลความสะอาดของที่อยู่อาศัย					
7	ท่านดูแลเรื่องซักล้างเสื้อผ้า					
8	ท่านซ่อมแซมสิ่งของภายในบ้านด้วยตนเอง					
9	ท่านดูแลบุคคลในครอบครัวเมื่อเจ็บป่วย					
10	ท่านมีภาระในการให้ความช่วยเหลือญาติ					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11	ท่านต้องเป็นผู้ประสานงานระหว่างญาติเมื่อมีเรื่องสำคัญ					
12	ท่านรับผิดชอบในการต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยียนครอบครัวของท่าน					
13	ท่านติดต่อหน่วยงานต่างๆแทนบุคคลในครอบครัว					
14	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน					
15	ท่านเป็นผู้ระงับความขัดแย้งของสมาชิกในครัวเรือน					
16	ท่านเป็นผู้ตัดสินใจในเรื่องสำคัญของครอบครัว เช่น การจัดงานประเพณีต่างๆ					
17	บุคคลในครอบครัวยอมรับความคิดเห็นของท่าน					

ตอนที่ 6 แบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมและใครเป็นผู้ให้การสนับสนุนนั้นๆแก่ท่านของท่าน ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงในชีวิตประจำวันของท่านมากที่สุด โดยที่

มากที่สุด หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุนด้านนั้นๆทุกครั้ง

มาก หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุนด้านนั้นๆบ่อยครั้ง

ปานกลาง หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุนด้านนั้นๆบางครั้ง

น้อย หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุนด้านนั้นๆนานๆครั้ง

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านไม่เคยได้รับการสนับสนุนด้านนั้นๆ

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เพื่อนร่วมงานพร้อมจะให้การช่วยเหลือเมื่อท่านมีปัญหา					
2	ผู้บังคับบัญชาสนับสนุนการทำงานของ ท่าน					
3	ครอบครัวของท่านพยายามช่วยเมื่อท่านมีปัญหา					
4	ท่านได้รับการยอมรับเป็นอย่างดีจากชุมชน					
5	มีเพื่อนร่วมงานที่ยินดีร่วมทุกข์ร่วมสุขกับท่าน					
6	ผู้บังคับบัญชายินดีร่วมมือกับท่านเพื่อแก้ปัญหาของส่วนรวม					
7	ครอบครัวสนับสนุนและส่งเสริมการทำงานของ ท่าน					
8	ชุมชนให้การสนับสนุนท่านในการทำงาน					
9	เพื่อนๆ พยายามช่วยเหลือท่านเมื่อท่านขอร้อง					
10	ผู้บังคับบัญชาให้การยอมรับท่านในฐานะเป็นผู้มีความสามารถ					
11	มีคนที่ท่านสามารถปรึกษาหารือได้					
12	ท่านสามารถพึ่งเพื่อนๆ ได้เมื่อท่านทำอะไรผิดพลาด					
13	เพื่อนของท่านช่วยเหลือท่านอย่างแท้จริง					
14	ท่านสามารถปรึกษาหารือกับครอบครัวเกี่ยวกับปัญหาการทำงานได้					
15	ท่านได้รับเชิญให้ร่วมงานในชุมชน					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16	ท่านสามารถปรึกษาหารือปัญหาต่างๆ กับเพื่อนๆ ได้					
17	แม้จะเป็นเรื่องส่วนตัว ผู้บังคับบัญชาก็ยินดีช่วยเหลือท่าน					
18	ท่านมีครอบครัวที่พร้อมจะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับท่าน					
19	ท่านสามารถระบายความทุกข์กับเพื่อนๆ ได้					
20	มีผู้ใหญ่ในชุมชนที่ยินดีให้ท่านไปปรึกษาหารือ					
21	ท่านสามารถปรึกษาหารือกับผู้บังคับบัญชาได้					
22	ครอบครัวมีความห่วงใยท่านเป็นอย่างดี					
23	เมื่อมีปัญหา ท่านสามารถไปขอคำปรึกษาจากบุคคลในชุมชนได้					
24	มีเพื่อนร่วมงานยินดีช่วยเหลือท่านไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานหรือส่วนตัว					
25	ครอบครัวของท่านเต็มใจที่จะช่วยเหลือในการตัดสินใจเกี่ยวกับการงานของท่าน					
26	ผู้ปกครองของนักเรียนให้ความร่วมมือกับท่านเป็นอย่างดี					

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นิรมล คงขาว
วันเดือนปีเกิด	15 ตุลาคม 2516
สถานที่เกิด	อำเภอบางแก้ว จังหวัดพัทลุง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	33/57 หมู่ที่ 8 ตำบลพิมลราช อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ.2538 – 2550	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2528	ประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนวัดรัตนวราราม
พ.ศ.2531	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนบางแก้วพิทยาคม
พ.ศ.2534	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสตรีนนทบุรี
พ.ศ.2538	พยาบาลศาสตรบัณฑิต (พย.บ.) จากวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์
พ.ศ.2551	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) การวิจัยและสถิติทางการศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ