

การศึกษาความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา  
ในเขตกรุงเทพมหานคร

A STUDY OF PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL MANAGERS'  
STRESS IN BANGKOK



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตร์อุตสาหกรรมตามบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

พ.ศ. 2542  
ISBN 974-622-420-4

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

การศึกษาความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา  
ในเขตกรุงเทพมหานคร

A STUDY OF PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL MANAGERS'  
STRESS IN BANGKOK



นฤมด (เลิศบุญ) เลียงรักษา

NARUMON (LERT BOON) LEANGRAKSA

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เลขหมู่.....

เลขทะเบียน..... 32895

วัน, เดือน, ปี 14 ส.ย. 2542

พ.ศ. 2542

ISBN 974-622-420-4

สงวนลิขสิทธิ์สำหรับหอสมุดฯ เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
แม้ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**A STUDY OF PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL MANAGERS'  
STRESS IN BANGKOK**



**NARUMON (LERT BOON) LEANGRAKSA**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENT FOR THE DEGREE OF  
MASTER OF INDUSTRIAL EDUCATION IN VOCATIONAL ADMINISTRATION  
SCHOOL OF GRADUATE STUDIES  
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG**

**1999**

**ISBN 974-622-420-4**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



**COPYRIGHT 1999**

**SCHOOL OF GRADUATE STUDIES**

**KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บัณฑิตวิทยาลัย  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ใบรับรองวิทยานิพนธ์

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การศึกษาความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในเขต  
กรุงเทพมหานคร  
A STUDY OF PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL MANAGERS'  
STRESS IN BANGKOK

ชื่อนักศึกษา นางนฤมล (เลิศบุญ) เลี้ยงรักษา

รหัสประจำตัว 36063136

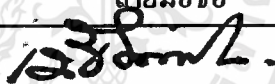


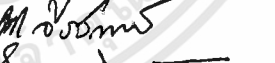

ปริญญา ครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต

สาขาวิชา การบริหารอาชีวศึกษา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ รศ.ดร.เมธี ปิณฑนานนท์

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ร่วม ดร.สวัสดิ์ อุดมโกชน์

ดร.ปริษา เจียมรวมวงศ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์		ลายมือชื่อ
รศ.ดร.เมธี	ปิณฑนานนท์	
ดร.สวัสดิ์	อุดมโกชน์	
รศ.ดร.ปริยาพร	วงศ์อนุตรโรจน์	
ดร.มาลัย	จิรวัดน์เกษตร์	
อาจารย์ไพรัตน์	พิทักษ์	

วัน/เดือน/ปี ที่สอบ 29 มกราคม 2542 เวลา 13.30 น. เป็นต้นไป

สถานที่สอบ ห้องสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม



วันที่... 24 ...เดือน... 2542... พ.ศ. 2542...

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การศึกษาความเครียดของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
นักศึกษา	นางนฤมล (เลิศบุญ) เลี้ยงรักษา
รหัสประจำตัว	36063136
ปริญญา	ครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	การบริหารอาชีวศึกษา
พ.ศ.	2542
อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์ ดร.เมธี ปิลาธนานนท์
อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ร่วม	ดร.สวัสดิ์ อุดมโภชน์ ดร.ปรีชา เขียมรวมวงศ์

### บทคัดย่อ

การศึกษาความเครียดของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา เพื่อตรวจสอบอาการ ความเครียด อาการความเครียดทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิดและสติปัญญา และจากพฤติกรรม ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมทั้งศึกษาและเปรียบเทียบอาการความเครียด จำแนกตามเพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในเขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 92 โรงเรียน และผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปจำนวน 92 ฉบับ ได้รับ กลับคืนมา 86 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 93.47

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าความเชื่อมั่น .949 นำไปหาข้อมูลเกี่ยวกับอาการความเครียดของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา นำข้อมูลที่ได้ไปหาค่าร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของความเครียดด้วยค่า t-test ที่ระดับ .05 โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC<sup>+</sup>

### ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา เป็นเพศชาย 52 คน คิดเป็นร้อยละ 60.50 เป็นเพศ หญิง 34 คน คิดเป็นร้อยละ 39.50 อายุของผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุ ต่ำกว่า 40 ปี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 30.20 อายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 69.80 อยู่โรงเรียนขนาดเล็ก 25 คน คิดเป็นร้อยละ 29.10 และโรงเรียนขนาดใหญ่ 61 คน คิดเป็นร้อยละ 70.90 ประเภท โรงเรียนพาณิชยกรรม 48 คน คิดเป็นร้อยละ 55.80 และโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม 38 คน คิดเป็น ร้อยละ 44.20

2. ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา มีระดับความเครียด ในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความเครียดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ทางกาย ทางความคิด และสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับต่ำ

ผลการวิเคราะห์ สรุปได้ว่า อาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาทางอารมณ์อยู่ในลำดับที่หนึ่ง รองลงไปคือ ทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามลำดับ

3. ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา มีระดับความเครียดจำแนกตามเพศ อายุ ขนาดโรงเรียนและประเภทโรงเรียน ปรากฏผลดังนี้

3.1 เพศ พบว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา เพศชายในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับต่ำ สำหรับเพศหญิงในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทางอารมณ์ ทางความคิดและสติปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทางกาย และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับต่ำ

ผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ที่เป็นเพศหญิง มีอาการความเครียดมากกว่าเพศชาย

3.2 อายุ พบว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาอายุต่ำกว่า 40 ปี และตั้งแต่ 40 ปี ขึ้นไป ในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับต่ำ

ผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีอาการความเครียดมากกว่าผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป

3.3 ขนาดโรงเรียน พบว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาขนาดเล็ก ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิดและสติปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับต่ำ สำหรับโรงเรียนขนาดใหญ่ พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับต่ำ

ผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็ก มีอาการความเครียดมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาในโรงเรียนขนาดใหญ่

3.4 ประเภทโรงเรียน พบว่า โรงเรียนพาณิชยกรรม และโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม ในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทางอาารมณอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับต่ำ

ผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาที่อยู่ในโรงเรียนช่างอุตสาหกรรมมีอาการความเครียดมากกว่าผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาที่อยู่ในโรงเรียนพาณิชยกรรม

4. เปรียบเทียบอาการความเครียด ที่ปรากฏแก่ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ทั้งในภาพรวมและรายด้าน จำแนกตามเพศชายและเพศหญิง อายุต่ำกว่า 40 ปี และตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป โรงเรียนขนาดเล็กและขนาดใหญ่ ประเภทโรงเรียนพาณิชยกรรมและโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05



<b>Thesis Title</b>	A Study of Private Vocational School Manager's Stress in Bangkok
<b>Student</b>	Mrs.Narumon (Lert Boon) Leangraksa
<b>Student ID.</b>	36063136
<b>Degree</b>	Master of Industrial Education
<b>Programme</b>	Vocational Administration
<b>Year</b>	1999
<b>Thesis Advisor</b>	Assoc.Prof. Dr.Methi Pилanthanonnd
<b>Thesis Co-Advisor</b>	Dr.Sawat Udompoch Dr.Preecha Jiemruamwong

### ABSTRACT

The purposes of this study were : (1) to ascertain the private vocational school managers' stress; (2) to investigate their stress classified by sex, age, school size, and school type; (3) to compare the stresses classified by sex, age, school size, and school type.

The 92 private vocational school managers in Bangkok were the population requested to answer the questionnaires and 86 from which were terminated back as for 93.47 percentage of the whole.

The research instrument used to collect data were questionnaires divided into two parts : (1) the biographic information : sex, age, school size, and school type ; and (2) 60 items of stress symptoms : 16 items of physical stress symptoms, 12 items of emotional stress symptoms, 12 items of intellectual stress symptoms, and 20 items of interpersonal stress symptoms.

The analyzes of data : using percentage, arithmetic means, standard deviation, t-test at the level of .05, and the SPSS/PC<sup>+</sup> computer program.

The research findings were summarized as follows :

1. The 86 private vocational school managers from the questionnaires being answered were classified in 52 males as for 60.50 percentage and 34 females as for 39.50 percentage of the whole. When classified by ages, 26 from which were lower than 40 years of age as for 30.20 percentage, 60 from which were 40 years of age and over as for 69.80 percentage while 25 came from small sized schools as for 29.10 percentage and 61 came from large sized schools as for 70.90 percentage. As for types of school, 48 from which were from commercial schools as

for 55.80 percentage and 38 were from industrial mechanical schools as for 44.20 percentage.

2. As a whole, level of stress in the private vocational school managers was mild, Emotional stress, as classified by field of stress, was in moderate level while mild level of stress terminated in physical, intellectual stress including interpersonal stress.

3. Levels of stress of the private vocational school managers as identified by sex, age, school size and type of learning programmes were as follows :

3.1 As a whole, mild level of stress was found in males and females as well as physical and interpersonal stress while emotional stress was at moderate level in males. In females, moderate level of stress existed in emotional and intellectual stress.

Stress dissected was found that the overall was more prevalent in women than men.

3.2 Private vocational school managers whose ages were lower and upper 40 years occupied mild level of stress as a whole and as for physical, intellectual and interpersonal stress but emotional stress was in moderate level.

Stress dissected was demonstrated that the overall was more prevalent in lower 40 years of age than 40 years of age and over.

3.3 Private vocational school managers in small sized schools, in general, obtained moderate level of stress as well as physical, emotional, intellectual stress while interpersonal stress was in mild level.

Private vocational school managers in large sized schools, in general, occupied mild level of stress and as for physical, intellectual and interpersonal stress while emotional stress was in moderate level.

Stress dissected was exhibited that the overall was prevailing in small sized schools than large sized schools.

3.4 As considered by types of learning programmes, mild level of stress existed in commercial and industrial mechanical schools. Differentiation of stress was found in another fields : emotional stress was moderate level in both types, while mild level of stress occurred in physical, intellectual and interpersonal.

Stress dissected was discovered that the overall was more prevalent in industrial mechanical schools than commercial schools.

4. According to comparison of stress, there were no statistically significant differences at .05 of level of stress as a whole and at each field of stress occurring in both male and female private vocational school managers, including lower and upper 40-year-of-aged managers, small and large sized schools and commercial and industrial mechanical schools.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี โดยความกรุณาของรองศาสตราจารย์ ดร.เมธี ปิลันธนานนท์ ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดร.สวัสดี อุดมโกชน์ และ ดร.ปรีชา เขียมรวมวงศ์ ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งท่านได้กรุณาให้คำปรึกษาและแนะนำช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนสำเร็จ ดร.อารมณ จินดาพันธุ์ อาจารย์สยาม ปิยะนรารช อาจารย์ทิวา พงศ์ชนไพบูลย์ เป็นผู้ตรวจแก้ไขถ้อยคำในแบบสอบถาม และพิสูจน์อักษร อาจารย์ไพรัตน์ ฟ้าก้อนย อาจารย์โอวาท พูลศิริ ดร.สมพร ไชยะ ดร.เนาวรัตน์ วิไลชนม์ อาจารย์อังฉรา สืบสินธุ์สกุลไชย ดร.มาลัย จีรวัดนเกษตร์ รองศาสตราจารย์ ดร.คุณหญิงวนิดา ฐปะเทมีย์ รองศาสตราจารย์ ดร.ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ ให้กำลังใจมาโดยตลอด ขอนมัสการขอขอบพระคุณพระเดชพระคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ เจ้าอาวาสวัดไร่ขิง และรองเจ้าคณะภาค 14 และพระครูโสภณปัญญาวุฑฒ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดไร่ขิง ที่ได้ช่วยดำเนินการจัดพิมพ์ฉบับหัวข้อ และเค้าโครงวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่ช่วยให้ทุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายส่วนหนึ่งในการจัดทำวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์ที่ได้กล่าวนามมาทั้งหมด และผู้ที่ไม่ได้กล่าวนามคณาจารย์อีกหลายท่าน ได้ให้ความเมตตาอบรมสั่งสอน

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่จากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ผู้รับใบอนุญาต ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด ที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี รองศาสตราจารย์ ดร.อารมณ ภู่อสมาน สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ราชบุรี นำข้อมูลช่วยวิเคราะห์ทางสถิติ ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณงามความดี อันเกิดจากผลงานวิจัยนี้คงเครื่องแสดงกตเวทิตา แต่บุพการี อันได้แก่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ตลอดถึงอุปการีและอุปการิณีทั้งหลาย ทั้งปวงด้วย เทอญ

นฤมล (เลิศบุญ) เลี้ยงรักษา

# สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	I
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	IV
กิตติกรรมประกาศ.....	VII
สารบัญ.....	VIII
สารบัญตาราง.....	X
สารบัญภาพ.....	XV
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
1.3 กรอบแนวความคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	4
1.4 ขอบเขตการวิจัย.....	5
1.5 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	5
1.6 ขั้นตอนของการศึกษา.....	7
บทที่ 2 การตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
2.1 การจัดการอาชีวศึกษาของโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา.....	8
2.2 ภาระหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา.....	8
2.3 ความหมายของความเครียด.....	9
2.4 แนวคิดพื้นฐานที่สำคัญเกี่ยวกับความเครียด.....	17
2.5 ประเภทของความเครียด.....	27
2.6 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	31
2.7 อาการของผู้ที่มีความเครียด.....	33
2.8 ความเครียดกับการปฏิบัติงาน.....	34
2.9 ระดับความเครียด.....	35
2.10 การศึกษาวิจัยความเครียดของผู้บริหารในประเทศไทย.....	37
2.11 การศึกษาความเครียดในต่างประเทศ.....	41

# สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	45
3.1 ประชากร.....	45
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	45
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
3.5 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน.....	49
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	100
5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	100
5.2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	100
5.3 สรุปผลการวิจัย.....	100
5.4 การอภิปรายผลการวิจัย.....	102
5.5 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	110
5.6 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	111
บรรณานุกรม.....	112
ภาคผนวก.....	117
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	118
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย.....	123
ภาคผนวก ค ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามแก้ไขถ้อยคำในแบบสอบถาม- พินิจอักษร.....	147
ภาคผนวก ง ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามความเที่ยงตรงตามเนื้อหา.....	149
ภาคผนวก จ ลำดับที่ลักษณะอาการความเครียดที่ปรากฏแก่ผู้จัดการโรงเรียน เอกชนอาชีวศึกษา.....	151
ประวัติผู้เขียน.....	156

# สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1	เปรียบเทียบความแตกต่างของหน้าที่ประสาทสัมผัสและพาราสัมผัส.....19
4.1	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม ในการศึกษาความเครียด จำนวน 86 คน โดยแยกตามตัวแปรอิสระ คือ เพศ อายุ ขนาด โรงเรียน และประเภทโรงเรียน..... 51
4.2	แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียด ของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา.....52
4.3	แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียด ทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา.....53
4.4	แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียด ทางอารมณ์ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา.....54
4.5	แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียด ทางความคิดและสติปัญญาที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชน อาชีวศึกษา..... 55
4.6	แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียด ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียน เอกชนอาชีวศึกษา..... 56
4.7	แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียด ที่ปรากฏของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ.....57
4.8	แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียด ทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ.....58
4.9	แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียด ทางอารมณ์ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ.....59
4.10	แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียด ทางความคิดและสติปัญญาที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชน อาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ.....60

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.11 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ.....	61
4.12 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ.....	62
4.13 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ.....	63
4.14 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางอารมณ์ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ.....	64
4.15 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญาที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ.....	65
4.16 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ.....	66
4.17 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน.....	68
4.18 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน.....	69
4.19 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางอารมณ์ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน.....	70

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.20 แสดงค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญาที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชน อาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน.....	71
4.21 แสดงค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน.....	72
4.22 แสดงค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน.....	74
4.23 แสดงค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน.....	75
4.24 แสดงค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางอารมณ์ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน.....	76
4.25 แสดงค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญาที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน.....	77
4.26 แสดงค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน.....	78
4.27 เปรียบเทียบอาการความเครียดที่ปรากฏแก่ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ.....	79
4.28 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะแก่ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ.....	80
4.29 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางอารมณ์ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ.....	81

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.30	เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะ อาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ.....82
4.31	เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะ อาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ.....83
4.32	เปรียบเทียบอาการความเครียดที่ปรากฏแก่ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ.....84
4.33	เปรียบเทียบอาการความเครียดทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ.....85
4.34	เปรียบเทียบอาการความเครียดทางอารมณ์ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของ ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ.....86
4.35	เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญาที่ปรากฏเป็นรายลักษณะ อาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ.....87
4.36	เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ปรากฏเป็นรายลักษณะ ของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ.....88
4.37	เปรียบเทียบอาการความเครียดที่ปรากฏแก่ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน.....89
4.38	เปรียบเทียบอาการความเครียดทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของ ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน.....90
4.39	เปรียบเทียบอาการความเครียดทางอารมณ์ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน.....91
4.40	เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญาที่ปรากฏเป็นรายลักษณะของ อาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน.....92
4.41	เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ปรากฏเป็นรายลักษณะ ของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน.....93
4.42	เปรียบเทียบอาการความเครียดที่ปรากฏแก่ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน.....94
4.43	เปรียบเทียบอาการความเครียดทางกายที่ปรากฏที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของ ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน.....95

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.44	
เปรียบเทียบอาการความเครียดทางอารมณ์ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน.....	96
4.45	
เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญาที่ปรากฏเป็นรายลักษณะ อาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน.....	97
4.46	
เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ปรากฏเป็นรายลักษณะ อาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน.....	98



# สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 ความเครียดแบบสิ่งเร้า.....	9
2.2 ความเครียดแบบตอบสนอง.....	10
2.3 ความเครียดแบบปฏิสัมพันธ์.....	11
2.4 ปฏิกริยาของร่างกายที่มีต่อความเครียด.....	26
2.5 ประเภทของความเครียด.....	28
2.6 ตัวแบบสาเหตุและผลของความเครียด.....	30
2.7 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดและผลของความเครียดต่อการปฏิบัติงาน.....	35



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในยุควิทยาการทางเทคโนโลยีขั้นสูง ความเจริญทางวัตถุวัฒนธรรมและเทคโนโลยี รวมทั้งการใช้อำนาจของผู้บริหาร ทำให้ต้องรีบร้อนกระตือรือร้นและแข่งขันกันเอาจริงเอาจังกับชีวิต ทำให้เกิดความเครียด เกิดความกดดันทางจิตใจทำให้หาความสุขไม่ได้ เพราะความเครียดเป็นความรู้สึกไม่สบายที่เกิดขึ้นในจิตใจ เกิดความวิตกกังวลและเป็นห่วงจนไม่มีเวลาพักผ่อน และนอนไม่หลับ ร่างกายอ่อนเพลีย ทำการงานอย่างมีอารมณ์เสีย (เปลื้อง ฅ นคร. 2536 : 65) โดยหลักฐานทางการแพทย์พบว่า โรคต่าง ๆ หลายชนิดเป็นผลมาจากความเครียด อีกทั้งความเครียดดังกล่าวยังมีลักษณะคล้ายโรคที่แพร่ระบาดและติดต่อกันได้ จะสังเกตได้จากบุคคลที่ใกล้ชิดกับคนเครียดมักจะถูกอดเครียดตามไปด้วยไม่ได้ (วิจิต ลิลามานิตย์. 2533 : 65)

ในช่วงปี 2526 - 2530 จำนวนผู้ป่วยโรคจิตและโรคประสาทที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลของรัฐมีแนวโน้มสูงขึ้นตลอดมาทุกปี ยกเว้นปี 2530 จำนวนคนป่วยด้วยโรคจิตโรคประสาทที่เข้ารับการรักษาลดลง ดังนี้ (สมศรี กันธมาลา. 2537 : 71)

ปี พ.ศ.	จำนวนราย
2526	615,203
2527	663,230
2528	673,682
2529	688,910
2530	678,559

เครื่องชี้ความเครียดของคนที่น่าสนใจในยุคข่าวสารข้อมูล โดยพิจารณาได้จากยุคเกษตรกรรมมีความเครียดของคนปรากฏน้อย ในยุคอุตสาหกรรมมีโรคเครียดเพิ่มขึ้น แต่ในยุคข่าวสารข้อมูลแบบเทคโนโลยีขั้นสูงนี้ โรคความเครียดได้ระบาดติดต่อกันได้ในชนทุกอาชีพ ทุกเพศ ทุกวัย สังเกตได้จากบทความและหนังสือเกี่ยวกับความเครียดจัดพิมพ์ขึ้นหลายเรื่องหลายฉบับ หนังสือดังกล่าวบางฉบับได้รับความสนใจ ขายดีจนต้องพิมพ์หลายครั้ง นักบริหารทางธุรกิจและทางราชการในยุคข่าวสารข้อมูลต้องศึกษาและเข้ารับการอบรมเรื่องความเครียดและการคลายความเครียด ความเครียดเป็นหัวข้อสำคัญ ไม่แพ้หัวข้อหลักวิชาการบริหารต่าง ๆ

ตัวอย่างอันเป็นเครื่องชี้การระบาดของความเครียด จักสังเกตได้จากบทความเกี่ยวกับความเครียดที่ลงในหนังสือพิมพ์รายวันเป็นระยะ ๆ เช่น สมาชิกในครอบครัว ปัจจุบันไม่สามารถ

ทนรอให้สามีออกไปทำงานหาเงินเพียงฝ่ายเดียว ฝ่ายภรรยาต้องออกไปทำงานนอกบ้านด้วยเพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับฐานะการเงินภายในครอบครัว แต่เมื่อสามีมีฐานะทางหน้าที่การงานสูงขึ้น สามีมักขอร้องให้ภรรยาเลิกทำงานนอกบ้าน และให้ทำหน้าที่แม่บ้านอย่างเดียว เพื่อประสงค์ให้ภรรยาเป็นคู่คิดเมื่อสามีกลับบ้าน หากสามีกลับถึงบ้านแล้วภร่ายังไม่กลับจากทำงาน สามีอาจพาหญิงอื่นทำหน้าที่ป่ลอบโยน และให้กำลังใจแทนภรรยาได้ ความเครียดของคนในครอบครัวย่อมทวีมากขึ้น (เมอร์ลิน. 2537 ช : 7) สำหรับประเภทคนข้างาน ทำงานอย่างคร่ำเคร่งเพื่อหาเงินให้มีฐานะร่ำรวยโดยไม่เห็นแก่คนในครอบครัว มีแต่เวลาเครียดกับงาน กลับมาบ้านก็ล้มตัวลงนอน และคิดถึงแต่เรื่องงาน ชีวิตในครอบครัวจึงไม่ราบรื่นเพราะความเครียด (เมอร์ลิน. 2537 ช : 7)

สาเหตุของความเครียดอันเกิดจากหน้าที่การงานบังคับทำให้คนต้องเครียด ยิ่งเป็นผู้มีตำแหน่งการงานสูง ย่อมมีความเครียดมากขึ้น เมื่อทุกคนในครอบครัวออกไปทำงาน ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจะก่อให้เกิดโรคเครียดได้ง่ายที่สุด ความเครียดอาจเกิดจากปัญหาจุกจิกจากเพื่อนร่วมงาน จากพฤติกรรมขัดแย้งทางสังคม (เมอร์ลิน. 2537 จ : 7)

ในการประชุมวิชาการวันการศึกษาเอกชนครั้งที่ 7 ได้ทบทวนและวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ของการจัดการศึกษาโรงเรียนเอกชน พบปัญหาที่ทำให้ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาเกิดความเครียด ดังนี้ (จรวยพร ธรณินทร์. 2539)

รัฐบาลมีนโยบายให้เอกชนเข้าร่วมรับภาระในการจัดการศึกษา (Privatization) เอกชนสามารถลงทุนได้ประหยัดกว่ารัฐบาล ครั้นเอกชนลงทุนจัดการศึกษาได้ระยะหนึ่ง รัฐบาลก็มีนโยบายขยายโอกาสทางการศึกษา โดยให้โรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งสายสามัญและสายอาชีวศึกษานักเรียนเพิ่มขึ้น และเปิดรับคัดเลือกนักเรียนหลายรอบ นโยบายนี้ส่งผลกระทบโดยตรงต่อโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ซึ่งไม่มีโอกาสคัดเลือกนักเรียนและได้รับนักเรียนที่เหลือจากการคัดเลือกของโรงเรียนรัฐบาล นักเรียนที่เหลือจากการคัดเลือกของโรงเรียนรัฐบาลมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ความรู้ความสามารถทางภาษาไม่ดี ขาดระเบียบวินัย มาจากครอบครัวที่ยากจน และครอบครัวที่แตกแยก นักเรียนมักก่อปัญหาให้แก่โรงเรียน (จรวยพร ธรณินทร์. 2539 : 7, 11-12)

โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา โดยเฉพาะโรงเรียนขนาดเล็ก มีนักเรียนจำนวนลดลง เงินค่าธรรมเนียมการเรียนที่เก็บจากนักเรียนก็ได้น้อยลง จนไม่พอใช้จ่ายค่าเงินเดือนครูที่รัฐปรับอัตราเงินเดือนให้สูงขึ้น และไม่พอใช้จ่ายในการพัฒนาคุณภาพทางการศึกษา โรงเรียนปรับตัวไม่ทัน ถึงต้องเลิกสัมกิจการไปก็มี

โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาต้องแข่งขันในด้านปริมาณและคุณภาพระหว่างโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาด้วยกันเอง ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาจึงบริหารงานด้วยความเครียด โดยเฉพาะโรงเรียนขนาดเล็กซึ่งประสบการขาดทุน (จรวยพร ธรณินทร์. 2539 : 8)

โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษายังขาดแคลนครูวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์และภาษาอังกฤษ ครูลาออกเป็นประจำ ครูจะลาออกจากโรงเรียนขนาดเล็กไปเข้าสอนในโรงเรียนที่ขนาดใหญ่กว่า และเคลื่อนย้ายไปสมัครสอบเข้าบรรจุในโรงเรียนรัฐบาล ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาจึงเป็นโรคเครียด เพราะครูลาออกบ่อยและหาครูบรรจุยาก (จรวยพร ธรณินทร์. 2539 : 13)

นอกจากนี้ บุคลากรและระบบการบริหารของหน่วยงานรัฐบาลที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษายังยึดติดกับระบบราชการ และเป็นระบบควบคุมมากกว่าระบบส่งเสริมสนับสนุนระบบราชการนอกจากจะไม่เอื้อต่อการบริหารจัดการแล้ว ยังทำให้โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาทำงานได้ไม่คล่องตัวเท่าที่ควร เนื่องจากข้อจำกัดของกฎหมาย กฎระเบียบต่าง ๆ อีกด้วย (จรวยพร ธรณินทร์. 2539 : 9)

ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาอยู่ในฐานะที่ต้องรับผิดชอบค่อนข้างกว้างขวาง โดยมีเป้าหมายในการทำงานไกลและสูง ดังนั้น ผู้จัดการโรงเรียนจึงมักมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ซึ่งต้องรับผิดชอบงานโรงเรียนทั้งด้านการบริหารวิชาการ บุคลากร นักเรียน และงานพัฒนาโรงเรียนในด้านต่าง ๆ ซึ่งล้วนต้องพึ่งตนเองแทบทั้งสิ้น ทั้งมีการแข่งขันกันเองระหว่างโรงเรียนเอกชนด้วยกัน ในการโฆษณาประชาสัมพันธ์หาจำนวนนักเรียนนักศึกษาเพิ่ม การพัฒนาความเป็นเลิศทางวิชาการ ตลอดจนมีการจัดหาเครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่องมือเทคโนโลยีขั้นสูง เพื่อใช้ในการบริหารวิชาการ ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาจึงเกิดโรคเครียด แสดงอาการออกมาในทำนอง ก้าวร้าว หุนหัน ย้ำคิด ย้ำทำ ระแวง ต่อต้านสังคม ชอบคุยโต คิดฟุ้งซ่าน หลงตัวเอง พุดห้วน ๆ ตรง ๆ สั้น ๆ และมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคประสาท

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา 3 แห่ง (ทิวา พงศ์ธนไพบูลย์ ประเสริฐ เทพพิทักษ์ และอรพรรณ สีนประสงค์ 2538) ต่างประสบปัญหาโรคเครียดทั้งทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อันมีสาเหตุมาจากปัญหานโยบายการรับนักเรียนของรัฐบาล ปัญหาคุณภาพนักเรียนที่เหลือเลือก การแข่งขันด้านปริมาณและคุณภาพทางการศึกษา ปัญหาจำนวนครู และคุณภาพของครู ปัญหาความล่าช้าด้วยระบบราชการ ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาต้องตรากตรำทำงานหนัก มีความวิตกกังวล ความเหนื่อยหน่าย เข้าออกโรงพยาบาลบ่อยครั้ง สรุปได้ว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาต่างเป็นโรคเครียด

แท้จริงแล้วความเครียดมีทั้งคุณและโทษ หากผู้จัดการโรงเรียนมีความเครียดในระดับที่พอเหมาะ ความเครียดจะช่วยกระตุ้นหรือปลุกเร้าให้รู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ หากผู้จัดการโรงเรียนมีความเครียดน้อยเกินไปหรือมีอยู่ในระดับต่ำเกินไป จะทำให้เฉื่อยชา เกียจคร้าน เหนื่อยหน่าย มองโลกในแง่ร้าย ขาดความสนใจที่จะทำงาน ผลงานด้อยคุณภาพ ในทางตรงกันข้ามหากผู้จัดการโรงเรียนมีความเครียดมากหรือมีอยู่ในระดับสูงเกินไป

ย่อมเป็นผลเสียต่อสุขภาพของตน ตลอดจนการปฏิบัติงาน(วิจิตร ศรีสะอ้าน และคณะ 2536 : 297) เช่น เป็นโรคหัวใจ โรคกระเพาะ เหน็ดเหนื่อยง่าย ขาดความร่วมมือ กลัวผิด กิดซ้ำซาก กิดซ้ำ ไม่เปลี่ยนความคิด เกิดความระแวงสงสัย เข้ากับใครไม่ได้ พุดมาก ทำงานน้อย หลงตัวเอง ทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความยากลำบาก

ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเครียดได้ และโดยที่ยังไม่เคยมีผู้ทำการวิจัยเรื่องความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษามาก่อน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาอาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังต่อไปนี้

1.2.1 เพื่อศึกษาอาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ด้านความเครียดทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิดและสติปัญญา และจากพฤติกรรมทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

1.2.2 เพื่อศึกษาอาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน

1.2.3 เพื่อเปรียบเทียบอาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน

## 1.3 กรอบแนวความคิดที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยึดกรอบแนวคิดของอาการความเครียดของ Braham (1990) อ้างในวิจิตร ศรีสะอ้าน ทองอินทร์ วงศ์โสธร และเสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ (2536) ซึ่งเป็นอาการความเครียดที่เกิดขึ้นจนสังเกตลักษณะอาการได้ 4 ลักษณะ เป็นแนวทางในการวิจัย

1. อาการทางกาย (Physical Symptoms) คือ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ตื่นเช้าผิดปกติ ปวดหลัง กัดฟัน ท้องผูก ปวดกล้ามเนื้อ ผื่นคัน อาหารไม่ย่อย ความดันโลหิตสูง-ต่ำ เหงื่อออกมาก ไม่อยากอาหาร เหนื่อยล้า

2. อาการทางอารมณ์ (Emotional Symptoms) คือ กังวล ห่วงใย ซึมเศร้า อารมณ์หวั่นไหว หงุดหงิด ฉุนเฉียว ว้าวุ่น รู้สึกว่าไม่มั่นคง รู้สึกมีปมค้อย ก้าวร้าว มุ่งร้ายต่อผู้อื่น

3. อาการทางความคิดและสติปัญญา (Intellectual Symptoms) คือ ขาดสมาธิ ลังเล ตัดสินใจยาก ขี้ลืม สับสน ความจำไม่ดี ทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ ผลงานน้อยคุณภาพ

4. อาการทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Symptoms) คือ ไม่ไว้ใจคนอื่น ชอบตำหนิคนอื่น ผิดนัด ชอบจับผิดคนอื่น ชอบเหน็บแนมคนอื่น กลัวคนอื่นจะให้ร้าย

## 1.4 ขอบเขตของการวิจัย

ตัวแปรต้นหรือตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

1. เพศ
  - 1.1 ชาย
  - 1.2 หญิง
2. อายุ
  - 2.1 ต่ำกว่า 40 ปี
  - 2.2 ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป
3. ขนาดโรงเรียน
  - 3.1 ขนาดเล็ก
  - 3.2 ขนาดใหญ่
4. ประเภทโรงเรียน
  - 4.1 พาณิชยกรรม
  - 4.2 ช่างอุตสาหกรรม

ตัวแปรตาม ได้แก่ ลักษณะอาการความเครียดที่เกิดขึ้นของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา 4 ลักษณะ คือ

1. อาการทางกาย
2. อาการทางอารมณ์
3. อาการทางความคิดและสติปัญญา
4. อาการทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ประชากรสำหรับการวิจัย คือ ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา เฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 92 โรงเรียน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากประชากรทั้งหมด ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามส่งกลับมาเป็นจำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 93.47

## 1.5 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

1.5.1 ความเครียด หมายถึง อาการที่แสดงออกในลักษณะ ความกลัว ความวิตกกังวล ความเป็นห่วง ไม่สามารถแก้ปัญหาให้สำเร็จลุล่วงได้ เป็นปฏิกิริยาในทางป้องกันตัว เมื่อมีเหตุมาทำลายสวัสดิภาพ ความสุข ชื่อเสียง เกียรติยศ โดยมีอาการความเครียด 4 ลักษณะ ดังนี้

1.5.1.1 อาการความเครียดทางกาย หมายถึง ลักษณะอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ตื่นเช้าผิดปกติ ปวดหลัง กัดฟัน ท้องผูก ปวดกล้ามเนื้อ ผื่นคัน อาหารไม่ย่อย ความดันโลหิต การค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สูง-ต่ำ เหงื่อออกมาก ไม่อยากอาหาร เหนื่อยล้า

1.5.1.2 อาการความเครียดทางอารมณ์ หมายถึง ลักษณะอาการ กังวลหวั่นไหว ซึมเศร้า อารมณ์หวั่นไหว หงุดหงิด ฉุนเฉียว ว้าวุ่น รู้สึกไม่มั่นคง รู้สึกมีปมค้อย ก้าวร้าว มุ่งร้ายต่อผู้อื่น

1.5.1.3 อาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา หมายถึง ลักษณะอาการ ขาดสมาธิ ลังเล ตัดสินใจยาก ซ้ำลิ้ม สับสน ความจำไม่ดี ทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ ผลงานด้อยคุณภาพ

1.5.1.4 อาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง ลักษณะอาการไม่ไว้ใจคนอื่น ชอบตำหนิคนอื่น ผิดนัด ชอบจับผิดคนอื่น ชอบเหน็บแนมคนอื่น กลัวคนอื่นจะให้ร้าย

1.5.2 ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา หมายถึง บุคคลที่ดำรงตำแหน่งผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ซึ่งผู้รับใบอนุญาตตั้งโรงเรียน เป็นผู้เสนอให้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ แต่งตั้งให้เป็นผู้บริหารในตำแหน่งผู้จัดการเฉพาะช่วงอุตสาหกรรมหรือพาณิชยกรรม และผู้จัดการนี้เป็นผู้บังคับบัญชาของครูใหญ่หรืออาจารย์ใหญ่โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา

1.5.2.1 เพศ หมายถึง ชาย และ หญิง

1.5.2.2 อายุ หมายถึง ต่ำกว่า 40 ปี และตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป

1.5.3 โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร หมายถึง โรงเรียนเอกชนที่เปิดสอนวิชาชีพประเภทสาขาวิชาพาณิชยกรรมและประเภทช่างอุตสาหกรรมในระบบโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งแบ่งออกเป็น

1.5.3.1 ขนาดโรงเรียน

1.5.3.1.1 ขนาดเล็ก หมายถึง โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาที่มีจำนวนนักเรียนนักศึกษาน้อยกว่า 1,000 คน

1.5.3.1.2 ขนาดใหญ่ หมายถึง โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาที่มีจำนวนนักเรียนนักศึกษาตั้งแต่ 1,000 คนขึ้นไป

1.5.3.2 ประเภทโรงเรียน หมายถึง โรงเรียนที่ระบุประเภทสาขาวิชาชีพหรือเปิดสอนประเภทวิชาชีพ แบ่งออกดังนี้

1.5.3.2.1 ประเภทโรงเรียนพาณิชยกรรม หมายถึง โรงเรียนที่เปิดสอนหลักสูตรประเภทวิชาพาณิชยกรรม ซึ่งมุ่งให้การศึกษาและฝึกอบรม ประสบการณ์ทางธุรกิจ ให้ผู้สำเร็จในสาขาวิชาพาณิชยกรรม วิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว วิชาการประชาสัมพันธ์ วิชาธุรกิจ หนังสือพิมพ์และสิ่งพิมพ์ วิชาบริหารธุรกิจ สามารถประกอบอาชีพ นักบัญชี นักขาย เลขานุการ บริหารธุรกิจ การท่องเที่ยว งานประชาสัมพันธ์ ธุรกิจการสื่อสารได้

1.5.3.2 ประเภทโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม หมายถึง โรงเรียนที่เปิดสอนหลักสูตรประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม ซึ่งมุ่งให้การศึกษา และฝึกอบรมทักษะวิชาชีพ ให้ผู้สำเร็จสามารถประกอบอาชีพได้ในงานช่างอุตสาหกรรม เช่น ช่างก่อสร้าง ช่างไฟฟ้า ช่างอิเล็กทรอนิกส์ ช่างยนต์ ช่างกลโลหะ ช่างกลโรงงาน สถาปัตยกรรม ช่างสำรวจ

1.5.4. เขตกรุงเทพมหานคร หมายถึง เขตการปกครองตามพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2528 ประกอบด้วยเขตต่าง ๆ รวม 38 เขต คือ คลองเตย คลองสาน จตุจักร จอมทอง ดอนเมือง ดินแดง คูสิต ดลิ่งชัน ธนบุรี บางกอกน้อย บางกอกใหญ่ บางกะปิ บางขุนเทียน บางเขน บางคอแหลม บางซื่อ บางพลัด บางรัก บึงกุ่ม ปทุมวัน ประเวศ ป้อมปราบศัตรูพ่าย พญาไท พระนคร พระโขนง ภาษีเจริญ มีนบุรี ยานนาวา ราชเทวี ราษฎร์บูรณะ ลาดกระบัง ลาดพร้าว สวนหลวง สัมพันธวงศ์ สาทร หนองแขม หนองจอก และ ห้วยขวาง

## 1.6 ขั้นตอนของการศึกษา

การศึกษาความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 5 บท ดังนี้

บทนำ ประกอบด้วยหัวข้อ ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา วัตถุประสงค์ของการวิจัย กรอบแนวความคิดที่ใช้ในการวิจัย ขอบเขตของการวิจัย นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย และ ขั้นตอนของการศึกษาวิจัย

บทที่ 2 การตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยหัวข้อความหมายของความเครียด แนวคิดพื้นฐานที่สำคัญเกี่ยวกับความเครียด ลักษณะของความเครียด ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดกับการปฏิบัติงาน อาการของผู้ที่มีความเครียด ความเครียดกับการปฏิบัติงาน ระดับความเครียด และการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียด

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย ประชากร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

## บทที่ 2

# การตรวจเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านเทคโนโลยีต่าง ๆ ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาซึ่งเป็นผู้บริหารจัดการ อาจตกอยู่ภายใต้ความกดดันในสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดเวลา ทำให้มีโอกาสเครียดได้ง่าย ความเครียดเป็นปฏิกริยาของร่างกาย และจิตใจที่ตอบสนองต่อความกดดันทั้งภายในร่างกายและความกดดันจากสภาพแวดล้อมภายนอก ทำให้ภาวะของร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล ความเครียดเป็นโรคของผู้บริหาร ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของผู้บริหารเป็นอย่างมาก เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ วิดกกังวล เสรา้ซึม ความจำเสื่อม ขาดเหตุผล

ในการศึกษาความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษามีประเด็นและรายละเอียดที่น่าสนใจ ดังต่อไปนี้

### 2.1 การจัดการอาชีวศึกษาของโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา

การอาชีวศึกษา (Vocational Education) คือ การศึกษาเพื่อเตรียมบุคลากรด้านฝีมือระดับคุณวุฒิที่ต่ำกว่าปริญญาสำหรับอาชีพใดอาชีพหนึ่ง หรือกลุ่มอาชีพช่างและงานต่าง ๆ อาชีวศึกษามักจัดขึ้นในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรอาชีวศึกษาประกอบด้วย กลุ่มวิชาพื้นฐาน กลุ่มวิชาทฤษฎีสัมพันธ์ กลุ่มวิชาอาชีพ วิชาเลือกเสรี และฝึกภาคปฏิบัติ เพื่อพัฒนาฝีมือสำหรับอาชีพ (เมธี. 2533 : 48)

### 2.2 ภาระหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา

ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา เป็นผู้ที่มีหน้าที่ควบคุมดูแลรับผิดชอบในกิจการทั่วไปของโรงเรียน และควบคุมปกครองครูใหญ่/อาจารย์ใหญ่ ครู-อาจารย์ และนักเรียนในโรงเรียน กล่าวคือ ภาระหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ตามพระราชบัญญัติโรงเรียนเอกชน พ.ศ. 2525 มาตรา 30 ระบุว่า ผู้จัดการโรงเรียนมีหน้าที่ควบคุมดูแล และรับผิดชอบในกิจการทั่วไปของโรงเรียน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน, 2536 : 7) และยังมีหน้าที่ความรับผิดชอบร่วมกับครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่และครู คือ จัดให้นักเรียนได้รับการศึกษาตลอดเวลาที่โรงเรียนเปิดทำการสอน และรักษาความสงบเรียบร้อย ที่มีนักเรียนอยู่ในโรงเรียน รวมทั้งสอดส่องระมัดระวังมิให้มีการดำเนินการอันเป็นภัยต่อความมั่นคงหรือความปลอดภัยของประเทศ หรือความสงบเรียบร้อยหรือศีลธรรมอันดีของประชาชนในบริเวณโรงเรียน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน, 2536 : 9)

## 2.3 ความหมายของความเครียด

มีผู้ให้ความหมายของความเครียดไว้อย่างมากมายในหลายลักษณะ ซึ่งพอสรุปได้ 3 แบบ ดังนี้ (แคเรนเวลต์-วอร์ด ม.ป.ป. : 56-60 แคเรนเวลต์-วอร์ด. 2537 : 19-20)

### 2.3.1 แบบสิ่งเร้า ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกหรือเป็นสิ่งเร้าที่มีต่อบุคคล ตามทัศนะนี้

ความเครียดเป็นความกดดันบีบ หรือสิ่งเร้าที่กดดันบุคคล การตอบสนองความเครียด คือ การทำให้เครียด เมื่อถูกแรงกดดันมากเกินไปก็เกิดผลเสียต่อสุขภาพ จนทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ดังในภาพประกอบ 2.1



### ภาพที่ 2.1 ความเครียดแบบสิ่งเร้า

ที่มา : เจน แคเรนเวลต์-วอร์ด วิธีจัดการกับความเครียด, ม.ป.ป. : 57.

มีผู้ให้ความหมายของความเครียดในแบบสิ่งเร้าหลายท่าน เช่น

ความเครียด เป็นภาวะที่ร่างกายตื่นตัวเพื่อตอบสนองการทำหาย หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ

(นันทวรรณ นาวิ. 2536 : 21)

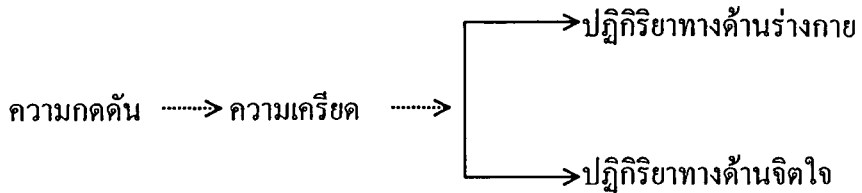
ความเครียดเป็นผลที่เกิดจากความขัดแย้ง ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสิ่งทำหาย หรือสิ่งเร้าที่คนเผชิญอยู่กับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนว่าสามารถจัดการกับความเครียดได้ (มุลติแกน. 2536 : 99)

ความเครียด เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าภายนอก จนก่อให้เกิดการปรับตัวเพื่อจัดการกับสิ่งนั้น (Dore. 1990 : 6)

ความหมายดังกล่าวจึงพอสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นสิ่งเร้าจากภายนอกที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัวหรือระดับความรู้สึกเพื่อจัดการกับสิ่งนั้น

### 2.3.2 แบบตอบสนอง ซึ่งเป็นปฏิกิริยาหรือการตอบสนองต่อปัจจัยภายนอก ตามทัศนะนี้

ความเครียดคือการตอบสนองทางกายหรือทางจิตของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่ทำให้เครียด (Stressor) โดยสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นอาจเป็นเหตุการณ์ภายนอกหรือสถานการณ์ที่มี



ภาพที่ 2.2 ความเครียดแบบตอบสนอง

ที่มา : เจน แครนเวลล์-วอร์ด วิธีจัดการกับความเครียด, ม.ป.ป. : 59.

มีผู้ให้ความหมายความเครียดในแบบตอบสนองหลายท่าน เช่น

ความเครียด คือ ปฏิบัติยาโต้ตอบของจิตใจและร่างกาย ที่มีต่อความเปลี่ยนแปลง (ไทเรอร์. 2538 : 14)

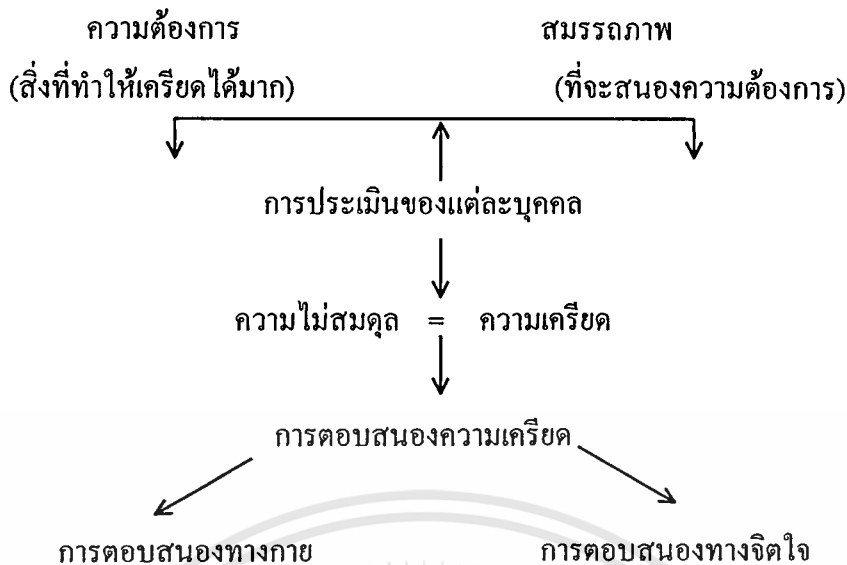
ความเครียด เป็นส่วนหนึ่งของการตอบสนองสิ่งที่มาทำท่าย หรือเร่งเร้าความเครียดเป็นพลังทางบวกที่ช่วยให้มนุษย์อยู่รอดได้ สามารถปรับวิถีชีวิตให้ดีขึ้น เป็นระบบยิ่งขึ้น และผลิตแรงกระตุ้นในการแปรความคิดออกมาเป็นการกระทำ (นันทวรรณ นาวิ. 2536 : 13)

ความเครียด เป็นความกดดันบีบคั้น การตอบสนองต่อความเครียด คือ ความแค้นหรือเกร็ง (แครนเวลล์-วอร์ด. 2537 : 19)

ความเครียด คือ ปฏิบัติยาตอบโต้ของร่างกาย (วิจิตร บุญชะโหตระ. 2536 : 10)

ความหมายดังกล่าวพอสรุปได้ว่า ความเครียด เป็นการตอบสนองต่อแรงกดดันที่เกิดจากสภาพแวดล้อม และความต้องการด้านร่างกายและจิตใจของแต่ละคน

2.3.3. แบบปฏิสัมพันธ์ ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากความไม่สมดุลระหว่างความต้องการภายนอกและความต้องการภายใน ซึ่งเป็นแรงกดดันกับการรับรู้ความสามารถของตนที่จะบรรลุความต้องการนั้น ๆ ดังนั้นตามทัศนะนี้ความเครียดจึงเป็นผลที่เกิดตามมาหลังจากการเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมและการตอบสนองของบุคคลทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพที่ 2.3 ความเครียดแบบปฏิสัมพันธ์

ที่มา : เจน แครนเวลล์-วอร์ด การบริหารความเครียด, 2537 : 22.

มีผู้ให้ความหมายความเครียดในแบบปฏิสัมพันธ์หลายท่าน ดังนี้

ความเครียดเป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม โดยความเครียดเกิดจากความเข้ากันไม่ได้ระหว่างความต้องการของบุคคล กับความต้องการของสภาพแวดล้อม (Zimring. 1981 : 145)

ความเครียด เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสถานการณ์ที่ทำให้คนต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่คนต้องการ จนทำให้ขาดความสมดุล (Costley and Tood. 1983 : 241)

ความเครียด หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจต่อสถานการณ์ที่ทำให้คนได้รับผลกระทบกระเทือนต่อเป้าหมายที่เขาไม่สามารถจะทำได้ตามความต้องการ (Baron and Greenberg. 1990 : 226)

ความหมายดังกล่าวนี้ พอสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่ทำให้คนได้รับผลกระทบกระเทือนต่อความต้องการที่ไม่ได้รับตามเป้าหมาย

จากความหมายของความเครียดที่อธิบายในรูปแบบต่าง ๆ ทั้ง 3 แบบดังกล่าวแล้ว พอสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึงความรู้สึกทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อความกดดันจากสิ่งแวดล้อม และไม่สามารถที่จะต่อสู้กับความกดดันนั้นได้

ในบรรดาความเครียดทั้งหลาย “การเปลี่ยนแปลงของชีวิต” เป็นสิ่งยากแก่การรับมือมากที่สุด ความเครียดเรื่องนี้เมื่อเกิดเป็นประจำจะทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม ชราเร็ว ทำให้เจ็บป่วย จนถึงแก่ความตายได้ (เนเรนสัน. น.ป.ป.: 168)

การเปลี่ยนแปลงใดๆ ในชีวิต จะทำให้ดุลยภาพในร่างกาย (Homeostasis) เปลี่ยนแปลงไป ร่างกายจะพยายามปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงนั้น โดยพยายามดึงสภาวะสมดุลให้คืนกลับมา การเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงเกินไปจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยขึ้น แพทย์ชาวอเมริกัน 2 คน คือ Thomas H. Holmes และ Richard H. Rehe ได้ศึกษารายการเหตุการณ์ และหน่วยคะแนน ความเครียดจากเหตุการณ์นั้น ๆ โดยให้ค่าคะแนนตามความถี่ของการปรับตัวของร่างกาย ดังนี้ (วิจิตร บุญยะโทตระ. 2536 : 18-19)

เหตุการณ์	คะแนนของความเครียด
สามีหรือภรรยาตาย	100
หย่าร้าง	73
แยกกันอยู่	65
ติดคุก	62
ญาติใกล้ชิดตาย	63
บาดเจ็บ-เจ็บป่วย	53
แต่งงาน	50
ถูกไล่ออกจากงาน	47
สามี-ภรรยาคืนดีกัน	45
เกษียณอายุ	45
คนในครอบครัวสุขภาพไม่ดี	44
ตั้งครรภ์	40
มีปัญหาทางเพศ	39
สมาชิกครอบครัวเพิ่ม	39
ปรับธุรกิจใหม่	39
การเปลี่ยนแปลงทางการเงิน	38
เพื่อนสนิทตาย	37
เปลี่ยนอาชีพ	36
ถกเถียงกัน สามี/ภรรยา	35
กู้เงินซื้อผ่อนบ้าน	31
การถอนสิทธิจำนองและกู้เงิน	30
เปลี่ยนแปลงความรับผิดชอบในหน้าที่	29
ลูกชายหรือลูกสาวออกจากบ้าน	29
ความยุ่งยากเรื่องกฎหมาย	29

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่ความสำเร็จในการมีชื่อเสียง การศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้ 28 ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เหตุการณ์	คะแนนของความเครียด
กู้เงินซื้อผ่อนบ้าน	31
การถอนสิทธิจำนองและกู้เงิน	30
เปลี่ยนแปลงความรับผิดชอบในหน้าที่	29
ลูกชายหรือลูกสาวออกจากบ้าน	29
ความยุ่งยากเรื่องกฎหมาย	29
ความสำเร็จในการมีชื่อเสียง	28
ภรรยาเริ่มต้นหรือเลิกทำงาน	26
เด็กเริ่มเรียนหรือจบการศึกษา	26
เปลี่ยนแปลงสภาพความเป็นอยู่	25
เปลี่ยนแปลงนิสัยส่วนตัว	24
ปัญหาเกี่ยวกับเจ้านาย	23
เปลี่ยนชั่วโมงการทำงาน	20
เปลี่ยนที่อยู่	20
เปลี่ยนโรงเรียน	20
เปลี่ยนแบบอย่าง การหย่อนอารมณ์	19
การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมทางสังคม	18
การจำนองและการกู้	17
เปลี่ยนนิสัยการนอน	16
เปลี่ยนจำนวนสมาชิกในครอบครัว	15
เปลี่ยนนิสัยการกิน	15
วันหยุด การหยุดงาน	13
คริสต์มาส ปีใหม่	12
การละเมิดกฎหมาย (เล็ก ๆ น้อย ๆ)	11

ในหนึ่งปี หากเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้น คิดคะแนนของความเครียดรวมกันเข้าได้มากกว่า 300 หน่วย แสดงว่ามีอัตราเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยสูง หน่วยระหว่าง 150-299 อัตราความเสี่ยงลดลง 30% หน่วยที่ต่ำกว่า 150 แสดงว่ามีโอกาสเจ็บป่วยน้อยมาก

ตัวอย่างบุคคล 3 คน ที่ทดลองเทียบจากตารางของโฮมส์และเร บุคคลแรกเป็นสุภาพสตรี อายุ 61 ปี ในรอบปีที่ผ่านมามีเผชิญกับการเกษียณอายุราชการ (45 คะแนน) ลูกสาวไปเรียนต่อประเทศสหรัฐอเมริกา (29 คะแนน) เปลี่ยนวิธีพักผ่อนหย่อนใจ ร่วมสังสรรค์กับคนวัยหนุ่มสาว (19 คะแนน) รวมคะแนนทั้งสิ้น 93 คะแนน ขณะนี้เธอสุขภาพจิตดีมาก อาการที่เคยเป็นโรคเครียดลดน้อยและไม่ทานยาลดเครียดอีกเลย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ท่านที่สองเป็นสุภาพสตรี อายุ 40 ปี ขณะนี้กำลังเรียนเพิ่มเติมในระดับมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ในรอบปีที่ผ่านมามีสามเริชชีวิต (100 คะแนน) ตัวเธอเองล้มป่วยลงเนื่องจากสามเริชชีวิต (53 คะแนน) ธุรกิจที่มีการลงทุนเกิดเปลี่ยนแปลงเนื่องจากขาดบุคคลดูแล (39 คะแนน) มหาวิทยาลัยที่เธอกำลังศึกษาต่อนั้นกำลังจะปิดภาคเรียน (26 คะแนน) เธอฝ่าฝืนกฎระเบียบของมหาวิทยาลัยบ้างในรูปของการขาดเรียน ไม่ส่งงาน (11 คะแนน) รวมคะแนนทั้งสิ้น 229 คะแนน ขณะนี้เธอยังดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ แต่ใบหน้าเธอหมองคล้ำ อมทุกข์ ไม่ค่อยมีความสุขในการทำงานและเรียนเท่าที่ควร

ท่านสุดท้ายเป็นสุภาพบุรุษ อายุประมาณ 30 ปี จบปริญญาโทจากต่างประเทศ โดยมีภรรยาคนแรกแต่เสียชีวิตไปแล้ว (100 คะแนน) มีภรรยาใหม่แต่แยกกันอยู่ (65 คะแนน) และไม่สามารถประนีประนอมกันได้ (45 คะแนน) ถูกตำรวจออกหมายจับเพื่อคุมขังเนื่องจากมีอาชกรรมสงครามในครอบครอง (63 คะแนน) ตนเองเจ็บป่วย (53 คะแนน) คุณพ่อและคุณลุงถูกฆาตกรรมเสียชีวิต (63 คะแนน) เขาต้องหลบหนีการจับกุมจากเจ้าหน้าที่ตำรวจ (25 คะแนน) ย้ายที่อยู่ตลอดเวลา (20 คะแนน) รวมคะแนนทั้งสิ้น 324 คะแนน ขณะนี้เขาตัดสินใจฆ่าตัวตายไปแล้ว

จากตารางของโสมส์และเรนนัน ยังไม่ได้คำนึงถึงการจรรยาบรรณที่แน่นอน และระยะเวลาเหตุการณ์ในชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงและความต้องการสิ่งใดที่มามีอย่างฉับพลันทันด่วนหรือปริมาณมากจนระมัดระวังตั้งสติให้ดี ตัวอย่างที่กล่มที่โรงแรมรอยัลพลาซ่า ที่จังหวัดนครราชสีมา เกิดโศกนาฏกรรมทำให้บุคคลอาชีพต่าง ๆ เสียชีวิตมากมาย บางคนที่รอดชีวิตขณะนั้น ต้องเสียชีวิตภายในเวลาต่อมาเนื่องจากการปรับใจไม่ทันจึงเกิดอาการช็อคเสียชีวิตลง

การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตควรจะค่อย ๆ ไป เปลี่ยนทีละขั้นทีละตอน จะช่วยให้ความเครียดไม่เพิ่มขึ้นมากเกินไป สิ่งสำคัญคือ บุคลิกภาพและความสามารถในการปรับตัวของบุคคลมีส่วนในการจัดการกับปัญหาที่ตนเองเผชิญเป็นอย่างมาก

ตัวที่บ่งชี้ให้เห็นว่าโรคเครียดกำลังระบาดก็คือ บทความและหนังสือที่เกี่ยวกับความเครียด บทความที่ลงในหนังสือพิมพ์รายวันอีกหลายเรื่องเกี่ยวกับความเครียด ตลอดจนข้อเสนอแนะในการลดหรือการจัดการกับความเครียด เช่น

“แนะนำกลวิธีหาทางออก สลัดทุกข์-คลายเครียด” เป็นบทความที่แนะนำแก่ผู้ประสบกับความเครียดด้วยเหตุการณ์ที่มีปัญหาคาใจ ขนาดกลืนไม่เข้าคายไม่ออก ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ วิธีแก้ไขที่ใช้กันอยู่ คือ ขอคำปรึกษาจากสมาชิกภายในครอบครัว ปรึกษากับเพื่อนสนิท ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา หรือเขียนจดหมายระบายความในใจให้คนอื่นได้รับรู้ บทความดังกล่าวข้างต้นได้เสนอวิธีใหม่ที่แก้ปัญหาคความเครียดได้ผลดี คือ การพูดคุยในลักษณะหารือกับตัวเอง นับเป็นพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับคนทุกเพศทุกวัย นอกจากนี้การพูดกับตัวเอง เพื่อระบายความคับข้องใจ เป็นวิธีที่เปิดโอกาสให้คนผู้นั้นได้สงบสติอารมณ์จากความฟุ้งซ่าน ทำให้ตั้งสติได้

และพอที่จะรับฟังปัญหาของตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป สรุปลักษณะก็คือ การพูดคุยปัญหาความเครียด โดยใช้ตัวเองเป็นที่ปรึกษาดีกว่าการฝากความหวังไว้กับคนอื่น (เมอร์ลิน. 2537 : 7)

“วิธีง่าย ๆ ฝึกจิต-บังคับใจ เพิ่มพลังความเชื่อมั่น” เป็นบทความที่แนะนำให้คนรักษาสภาพจิตใจให้ดีเยี่ยมตลอดเวลา ได้แก่ ไม่คิดมาก ไม่วิตกกังวลอะไรจนเกินเหตุ นอกจากนี้ยังแนะนำวิธีเพิ่มเติมหรือเสริมสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ตนเอง นั่นคือ การตั้งเป้าหมายของงานที่ตนประสงค์จะทำให้ประสบผลสำเร็จ โดยการตั้งเป้าหมายไว้อย่างกลาง ๆ อย่างพอเป็นไปได้ ไม่ควรที่จะตั้งเป้าหมายไว้สูงเกินไปจนยากที่จะทำได้ หรือตั้งเป้าหมายไว้ต่ำเกินไปจนไม่ได้อะไรเป็นชิ้นเป็นอัน เมื่อตั้งเป้าหมายแล้วต้องลงมือทำงานให้ได้ผลลัพธ์ที่ดี คนอื่น ๆ จะได้ชื่นชม และต้องหมั่นฝึกชมเชยตนเองบ้าง เพื่อให้จิตใจดีสำนึกของคนได้รับรู้ด้วย แต่ไม่ใช่คุยโอ้อวดคนแก่คนอื่น การทำให้ได้รับคำชมเชยและการชมเชยตนเองในใจ นับเป็นวิธีสร้างเสริมหรือเพิ่มเติมความเชื่อมั่นแก่ตนเองดีมาก (เมอร์ลิน. 2537 ข : 7)

“แก้เครียดด้วยวิธี 6 ประการ ชีวิตจะมีความสุข” เป็นบทความอีกเรื่องหนึ่งที่กล่าวถึงสาเหตุของความเครียด หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ทำให้คนมีทุกข์ มีความวิตกกังวลใจ ด้วยปัญหาร้อยแปดพันประการ เช่น ปัญหาการจราจร ปัญหาการชักหน้าไม่ถึงหลัง เพราะค่านิยมทางวัตถุที่อยากได้อีกมีเหมือนคนอื่น จนทำให้สังคมเสียศูนย์ คนจึงเป็นโรคเครียด บทความนี้ได้เสนอวิธีแก้ไขโรคเครียดให้ผ่อนคลาย 6 วิธี คือ

1. ตื่นเช้า ควรทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส
2. ซื่ออกอกไม้มาประดับโต๊ะทำงาน หรือที่บ้าน
3. ฟังเพลง หรือดนตรีที่ชื่นชอบ
4. หันไปหาความสำราญใจด้วยการทำงานอดิเรก
5. นัดเพื่อนออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน
6. อาจสร้างความสุขด้วยการนั่งมองท้องฟ้า (เมอร์ลิน. 2537 ก : 7)

“เคล็ดลับ 8 วิธีเจ๋ง แก้อาการเครียดนอนไม่หลับ” เป็นบทความที่กล่าวถึงความเครียดที่ทำให้คนรุ่นใหม่นอนไม่หลับ โดยเฉพาะคนที่กำลังคืนร่นชวนขายสร้างเนื้อสร้างตัว เพื่อให้ชีวิตมีความมั่นคง สาเหตุของความเครียดเกิดจากการหาเงิน ใช้เงินซื้อเงิน การที่คนหาเงินตัวเป็นเกลียวสมองจึงกลายเป็นเกลียวไปด้วย คนที่เพิ่งเกษียณอายุ หรือเพิ่งออกจากงาน มักมีความเครียด ด้วยรู้สึกว่าคุณค่าของคุณค่า หมดคนห้อมล้อมเอาใจ คิดมากทำให้นอนหลับยากหรือนอนไม่หลับ บทความนี้ได้แนะนำการแก้อาการเครียดจนทำให้นอนหลับได้ 8 วิธี คือ

1. ออกกำลังกาย เช่น เดินแอร์โรบิก ให้ทำก่อนนอนประมาณ 15-30 นาที
2. ห้ามรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนก่อนนอน
3. พยายามทำตัวเองให้อยู่ในอารมณ์ที่หลับ คือ

### 3.1 อย่าเอางานไปทำที่บ้าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2 อย่าดูภาพยนตร์ ละคร อย่างติดพัน จนไม่อยากหลับ อย่าอ่านหนังสือที่ชื่นชอบจนไม่ยอมหลับนอน

4. กำหนดเวลาอนหลับพักผ่อนให้แน่นอน แล้วทำเป็นกิจวัตร
5. ขจัดสิ่งรบกวน เช่น นาฬิกาปลุก โทรศัพท์
6. เมื่อรู้สึกอ่อนเพลีย ต้องการพักผ่อนนอนหลับอย่าฝืนสังขาร จงรีบนอน
7. เมื่อเข้านอนตามกำหนด แล้วนอนไม่หลับจงออกกำลังกาย แล้วเข้านอนใหม่
8. ถ้าเกิดอยากงีบ ก็ให้งีบหลับได้ แต่ไม่เกิน 45 นาที และไม่งีบหลับหลัง

18.00 น. (เมอร์ลิน. 2537 ค : 7)

“เผยกรรมวิธี 4 ประการ ลดปัญหาความวิตกกังวล” เป็นบทความที่เกี่ยวกับความเครียด อันเกิดจากความวิตกกังวล หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีวิธีแก้ไข

4 ประการ คือ

1. เมื่อเกิดอารมณ์นี้กระทบประมาทตัวเอง ชอบโทษตัวเอง คนอื่นก็คิดเช่นนี้ด้วย ควรตั้งสติให้มั่น แล้วถามตัวเองว่า การตราน้ำอย่างนี้เป็นจริงหรือ แล้วคิดลำดับอดีตว่าตนเคยได้รับคำชมเชยบ้างหรือไม่ เมื่อค้นพบคำชมเชย จิตใจย่อมดีขึ้น

2. เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น มีอารมณ์กลัวสุดขีด จงเผชิญกับความกลัวนั้น เช่น กลัวว่าคนรักจะทอดทิ้ง ก็ให้เขาทิ้งไป อาจจะหวั่นไหวด้วยการถวิลหาบ้าง แต่ไม่ถึงตาย

3. ถ้ารู้ตัวว่ามีอารมณ์ไม่รื่นเริง จงหาความบันเทิงมาใส่ตัว ฟังเพลง หรือนัดเพื่อนไปเที่ยว หรือหลับอยู่ในห้องปลอดคนแล้วระเบิดความกดดันในอารมณ์ออกมาให้หมด

4. การมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงขึ้น ๆ ลง ๆ ความเครียดอาจเกิดจากตำแหน่งหน้าที่ การงานจากการเลือกคนผิดมาร่วมงาน เลือกคนผิดมาเป็นคู่ชีวิต การผ่อนคลายความเครียดก็คือ การละวางจากงานเสียบ้าง หากปัญหาเกิดจากคนใกล้ชิด ก็ให้แยกทาง หรืออยู่ห่างกันเสียบ้าง หากเป็นคู่ชีวิต ก็แยกเตียงนอนกันก่อน แล้วแยกอยู่คนละบ้าน หรือแยกทางกันเลย (เมอร์ลิน. 2537 ฉ : 7)

บทความตามที่ได้ยกตัวอย่างมาให้ดู 5 เรื่อง ย่อมเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าความเครียดกำลังระบาดในหมู่ชนทุกหมู่เหล่า จึงมีผู้รู้เขียนบทความลงหนังสือพิมพ์ เพื่ออธิบายความเครียดให้ประชาชนได้รับรู้และเข้าใจ พร้อมทั้งเสนอแนะวิธีการปรับ-ลดความเครียดของคนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม คนจะได้เกิดความปกติสุข

นอกจากบทความเกี่ยวกับความเครียดที่พิมพ์เผยแพร่ในหนังสือพิมพ์รายวันแล้ว ยังมีหนังสือภาษาไทยหลายเล่มเกี่ยวกับความเครียด โดยมีผู้เขียนรวบรวม เรียบเรียง และแปลจากหนังสือต่างประเทศ เช่น เทคนิคการขจัดความเครียด (ไทเรอร์, 2538) สนุกกับความเครียด (แฮนสัน, ม.ป.ป.) พัฒนาค้นหาคำกำลังใจเพื่อคว่ำชัยชนะ (มุลลิแกน, 2536) 1724 วิธีในการรู้จัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้นำไปใช้... ปรึกษาคุณการคำ  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตนเองให้ดีขึ้น (นาธานสัน, ม.ป.ท.) วิธีคลายความเครียด (ถวิล มั่นน้อย, 2537) คลายเครียด ทำชีวิตให้สบายไร้ความเครียด (นันทวรรณ นาวิ, 2536) จัดการกับความเครียด (โครี, 2536) สบายความเครียด : ว่างจนคร่ำชีวิต (คอนสับก, 2537) การบริหารความเครียด : ชนะความเครียดได้อย่างไร (แคเรนเวลล์-วอร์ด, 2537) วิธีเปลี่ยนความเครียดเป็นพลัง (สลาบี, 2537) พิชิตความเครียด (วิจิตร บุญชะโหดระ, 2536) และวิธีจัดการกับความเครียด (แคเรนเวลล์-วอร์ด, ม.ป.ป.)

หนังสือเหล่านี้อธิบายเกี่ยวกับความเครียด สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด และการจัดการกับความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ หนังสือดังกล่าวขอมเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า ความเครียดเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องเผชิญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้บริหารทุกระดับจำเป็นต้องเรียนรู้เท่าทัน และบริหารงานไปพร้อม ๆ กับการบริหารความเครียดของตนเอง

เรื่องที่น่าสนใจทางด้านสังคมอีกประการหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวกับความสับสนของสังคมยุควิทยาการทางเทคโนโลยีขั้นสูงและเทคโนโลยีสารสนเทศ คือ การฆ่าตัวตาย สามภรรยาคนหนึ่ง สามีน้อยใจภรรยาที่หว่านดินเกี่ยวร้านเอาแต่ดื่มเหล้า ทั้งที่ตนเองขยันทำมาหากิน สามีนึงกินยาฆ่าตัวตาย ฝ่ายภรรยาสำนักได้ก็มีอาการเศร้าซึมตัดสินใจกินยาฆ่าตัวตายตามไป (ไทยรัฐ. 2537 : 1,8) อีกรายหนึ่งสามีนักธุรกิจ เกิดอาการเครียดทางประสาท ได้ใช้แก๊อิตาลีฆาตกรรมภรรยาตาย หมกไว้ในห้องพักแล้วตัวเองก็หนีไป (ไทยรัฐ. 2537 : 17)

อัตราการฆ่าตัวตายมีระดับค่อนข้างสูง โดยในช่วง 2521-2524 มีอัตราการฆ่าตัวตายโดยเฉลี่ยประมาณปีละ 6.8 รายต่อประชากรหนึ่งแสนคน จากนั้นอัตราการฆ่าตัวตายได้มีแนวโน้มลดลงเล็กน้อย เหลือประมาณ 5.8 รายต่อประชากรหนึ่งแสนคน ในปี 2530 โดยอัตราการฆ่าตัวตายเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิงในทุกภาค และพบว่าในภาคเหนือมีอัตราการฆ่าตัวตายมากที่สุด รองลงมาได้แก่ภาคกลาง ภาคใต้ กรุงเทพมหานคร และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามลำดับ (สมศรี กัณฐมาลา. 2533 : 71)

## 2.4 แนวคิดพื้นฐานที่สำคัญเกี่ยวกับความเครียด

แนวคิดพื้นฐานที่สำคัญเกี่ยวกับความเครียด ได้แก่ ปฏิกริยาทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวกับความเครียด อาการปรับตัวโดยทั่วไป และทฤษฎีความสอดคล้องกับบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ปฏิกริยาทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวกับความเครียด ปฏิกริยาทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวกับความเครียดก็คือ ร่างกายกระทำการตอบสนองต่อความเครียด เมื่อมนุษย์เผชิญกับสถานการณ์ที่เข้ามาข่มขู่ คุกคาม หรือบีบคั้น ร่างกายส่วนต่างๆ ของมนุษย์ นับแต่ผิวหนัง เซลล์ประสาท กล้ามเนื้อ และต่อมไร้ท่อ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในร่างกาย เพื่อรับและส่งข่าวสารของสถานการณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ดังกล่าวไปตามระบบประสาทโดยสัมพันธ์กับต่อมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบ (แคเรนเวลล์-วอร์ด. 2537 : 24) ดังจะกล่าวถึงสรีระบางส่วนของมนุษย์ที่แสดงปฏิกิริยาต่อความเครียดดังต่อไปนี้

1.1 เซลล์ประสาท (Nerve Cells) เซลล์ประสาทอยู่ในระบบประสาทของมนุษย์ ซึ่งมีความสำคัญต่อร่างกายโดยทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากภายนอก หรือภายในของร่างกาย แล้วส่งคำสั่งให้กล้ามเนื้อทำงานและประสานงานร่วมกับต่อมไร้ท่อต่าง ๆ (พริ้มเพรา ผลเจริญสุข. 2539 : 72)

เซลล์ประสาทเป็นโครงสร้างที่เล็กที่สุดประกอบด้วยตัวเซลล์ (Cell Body) ภายในตัวเซลล์จะมีนิวเคลียส (Nucleus) และโปรโทพลาสซึม (Protoplasm) โปรโทพลาสซึมจะมีแขนงยื่นออกไปจากตัวเซลล์ เรียกว่า เดนไดรต์ (Dendrite) ซึ่งเป็นส่วนนำความรู้สึกหรือข่าวสารจากภายนอกเซลล์เข้ามาในเซลล์ (Afferent Process) และจะมีแขนงยื่นออกไปจากตัวเซลล์เรียกว่า แอ็กซอน (Axon) ซึ่งเป็นรูปกลม ยาวบ้าง สั้นบ้าง มีทั้งแบบที่มีปลอกหุ้มและไม่มีปลอกหุ้ม ส่วนที่มีปลอกหุ้มเป็นฉนวนหุ้มเป็นปลาส์ ๑ แอ็กซอนนี้มีหน้าที่นำความรู้สึกหรือข่าวสารข้อมูลออกไปจากตัวเซลล์ส่งต่อไปยังเซลล์อื่น ๆ (Efferent Process) ที่เป็นเป้าหมาย (ราฟาเน พรเทพเกษมสันต์. 2538 : 122)

เซลล์ต่าง ๆ ดังกล่าวจะมีความต่างศักย์ของประจุไฟฟ้าระหว่างภายนอกกับภายในเซลล์ ทำให้สามารถส่งกระแสประสาทเคลื่อนที่ไปตามเยื่อเซลล์ของเดนไดรต์ และแอ็กซอนได้ นั่นคือการนำความรู้สึก หรือข่าวสารข้อมูลส่งถึงกันและกันในหมู่เซลล์ (กนกธร ปิยธำรงรัตน์. 2537 : 77-81) อัตราความเร็วในการส่งกระแสประสาทขึ้นอยู่กับขนาดของเส้นใยประสาท เส้นใยประสาทที่มีขนาดใหญ่จะมีอัตราความเร็วมากกว่าขนาดเล็ก อัตราความเร็วของกระแสประสาทจะอยู่ระหว่าง 2-120 เมตร/นาที่ (พิชิต ภูติจันทร์. 2535 : 78 ; ชัชรินทร์ อังศุภากร. 2540 : 82)

1.2 ระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous system) ระบบประสาทอัตโนมัติจะมีเซลล์ประสาททั้งส่วนรับข่าวสารข้อมูล (Afferent Process) และส่วนส่งข่าวสารข้อมูล (Efferent Process) (ชัชรินทร์ อังศุภากร. 2540 : 94) ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานอยู่นอกเหนืออำนาจการควบคุมสั่งการของจิตใจ มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะในต่าง ๆ เช่น ระบบการหายใจ การไหลเวียนของโลหิต การย่อยอาหาร การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อ รวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจ การประสานงาน กับขับสารเคมีจากต่อมไร้ท่อและต่อมไร้ท่อต่าง ๆ (พิชิต ภูติจันทร์. 2535 : 81)

1.3 ระบบประสาทอัตโนมัติแบ่งตามหน้าที่ได้ 2 อย่าง คือ ประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nerve) เป็นประสาทที่เชื่อมโยงกันคล้ายโซ่ อยู่สองข้างของแนวสันหลัง โดยแยกออกมาจากแนวสันหลังระดับอกและเอว มีแอ็กซอนออกไปผ่านตามเส้นประสาทไขสันหลังบ้าง พันรอบ ๆ หลอดโลหิตบ้าง บางตอนจะประสานติดต่อกันเป็นร่างแหที่ปอดและหัวใจ บริเวณ

ตอนล่างของคอ ตอนบนของอก บริเวณตอนล่างของอกไปยังกระเพาะลำไส้ และอวัยวะช่องท้อง (พิชิต ภูติจันทร์. 2535 : 8)

ประสาทพาราซิมพาเซติก (Parasympathetic Nerve) ประสาทส่วนนี้จะรวมประสาททั้งหมดที่มาจากสมองส่วนกลาง ก้านสมองตลอดไขสันหลังจนถึงบริเวณก้น การทำงานของระบบนี้เกี่ยวกับการสร้างและสะสมพลังงาน ทำหน้าที่ตรงกันข้ามกับประสาทซิมพาเซติก (พูนศักดิ์ ประถมบุตร. 2532 : 83) ดังตารางเปรียบเทียบต่อไปนี้

ตารางที่ 2.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของหน้าที่ประสาทซิมพาเซติก และพาราซิมพาเซติก

อวัยวะ	ซิมพาเซติก	พาราซิมพาเซติก
1. ม่านตา	ขยาย	หรีแคบลง
2. ต่อม น้ำลาย	เหนียว มีน้อย	มีมาก
3. หัวใจ	เต้นเร็วและแรง	เต้นช้าและค่อยลง
4. หลอดโลหิต	หดตัว	ขยายตัว
5. หลอดลม ขั้วปอด	ขยายตัว	หดตัว
6. ความดันโลหิต	เพิ่มขึ้น	ลดลง
7. ลำไส้	ลดการเคลื่อนไหว	เพิ่มการเคลื่อนไหว
8. การจับน้ำย่อยในกระเพาะ ดับอ่อน	น้อยลง	เพิ่มขึ้น
9. ตับ	เพิ่มระดับน้ำตาลในโลหิต	ลดระดับน้ำตาลในโลหิต
10. กระเพาะปัสสาวะ	ขยายตัว	หดตัว
11. ผิวหนัง	ขนลุก	-

ที่มา : พิชิต ภูติจันทร์. กายวิภาคศาสตร์และสรีระวิทยาของมนุษย์. 2535 : 83

1.4 ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine Systems) ระบบต่อมไร้ท่อทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะภายในร่างกายให้ทำงานประสานกัน นอกเหนือไปจากระบบประสาท การทำงานของระบบประสาทนั้นรวดเร็ว เพราะเนื้อเยื่อประสาทไวต่อสิ่งเร้า แต่ให้ผลได้ไม่นาน เนื่องจากเซลล์ประสาทเคยชินต่อการกระตุ้นที่ซ้ำ ๆ ได้ง่าย เมื่อคุ้นเคยต่อสิ่งกระตุ้นและปรับตัวได้แล้ว ก็จะไม่ตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น ส่วนการกระทำของต่อมไร้ท่อนั้นช้ากว่า แต่ให้ผลตอบสนองนานกว่า ต่อมไร้ท่อสร้างสารเคมีที่เรียกว่าฮอร์โมน (Hormone) เข้าสู่กระแสโลหิตฝอยที่มาเลี้ยงต่อมเข้าสู่อวัยวะต่าง ๆ ได้ทั่วร่างกาย ฮอร์โมนแต่ละชนิดจะมีผลต่ออวัยวะหรือเซลล์บางส่วนของตัวเท่านั้น มิได้มีผลต่ออวัยวะทุกส่วน (พริ้มเพรา ผลเจริญสุข. 2539 : 177) ต่อมไร้ท่อที่สำคัญ ๆ ที่เกี่ยวกับ

ความเครียด เช่น ต่อมฮัยโปทาลามัส (Hypothalamus) ต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland) ต่อมหมวก

ไต (Adrenal Gland) ต่อมไทรอยด์ (Thyroid Gland) ต่อมพาราไทรอยด์ (Parathyroid Gland) และ ต่อมไร้ท่อในตับอ่อน (Islets of Langerhans) ดังจะได้กล่าวต่อไป

1.5 ต่อมฮัยโปธาลามัส (Hypothalamus) ต่อมฮัยโปธาลามัส เป็นกลุ่มเซลล์ประสาท และใยประสาทชนิดพิเศษ อยู่ส่วนบนของก้านสมอง (Brain Stem) และอยู่ใกล้กับต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland) มีใยประสาทติดต่อถึงกัน (ซัชรินทร์ อังศุภากร. 2534 : 58) ฮัยโปธาลามัสนี้นอกจากรับข่าวสารข้อมูลทางเซลล์ประสาทได้แล้ว ยังสามารถรับข่าวสารข้อมูลจากของเหลวในช่องเนื้อเยื่อ (Extra-Cellular Fluids) ซึ่งเป็นน้ำหล่อเลี้ยงเซลล์ที่อยู่ในระหว่างเซลล์ (ละออ หุตางกูร. 2534 : 5 ; กนกธร ปิยธำรงรัตน์. 2537 : 5)

ฮัยโปธาลามัส มีบทบาทสำคัญมากในการเริ่มปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะเครียด ทันทีที่เกิดภาวะเครียด ฮัยโปธาลามัสจะผลิตสารคอร์ติโคโทรฟิก รีลีสซิงฮอร์โมน (Corticotrophic Releasing Hormone) เข้ากระแสโลหิตไปกระตุ้นต่อมใต้สมองส่วนหลัง ให้ผลิตฮอร์โมนตอบสนองต่อความเครียดต่อไปส่วนหนึ่ง (ละอ หุตางกูร. 2534 : 61) ฮัยโปธาลามัสจะผลิตสารออกซิโตซิน (Oxytocin) และแอนติไดยูเรติก (Antidiuretic) อีกส่วนหนึ่งเคลื่อนที่ไปตามแอกซอน (Axon) เข้าสู่ต่อมใต้สมองส่วนหลัง แล้วหลังฮอร์โมนนี้ไปยังอวัยวะเป้าหมาย

Oxytocin เป็นฮอร์โมนชนิดโปรตีน ควบคุมกล้ามเนื้อผนังมดลูกให้หดตัวในขณะคลอด และควบคุมต่อมน้ำนมให้หลั่ง

Antidiuretic Hormone เป็นฮอร์โมนชนิดโปรตีน มีผลควบคุมไต ควบน้ำกลับจากท่อไต ฝอยเข้าสู่ร่างกาย ทำให้ปัสสาวะเข้มข้น ทำให้ปัสสาวะน้อยลง ถ้าร่างกายขาดฮอร์โมนนี้จะเป็นโรคเบาจืด ถ่ายปัสสาวะมาก กระหายน้ำและดื่มน้ำมาก และฮอร์โมนนี้ยังควบคุมการหดตัวของเส้นโลหิตทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น (กนกธร ปิยธำรงรัตน์. 2537 : 119 ; รำแพน พรเทพเกษมสันต์. : 269)

1.6 ต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland) ต่อมใต้สมองเป็นต่อมเล็ก ๆ มีขนาดหนึ่งเซนติเมตรอยู่ใต้ต่อมฮัยโปธาลามัส แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนหน้า (Anterior Pituitary) และส่วนหลัง (Posterior Pituitary)

ต่อมใต้สมองส่วนหน้า เมื่อได้รับฮอร์โมนคอร์ติโคโทรฟิก (Corticotrophic Hormone) จากฮัยโปธาลามัส จะผลิตฮอร์โมนออกมาหลายชนิด ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด 2 ชนิด คือ Thyroid Stimulating Hormone ซึ่งจะไปกระตุ้นต่อม Thyroid ให้ผลิต Thyroxin กับ Adrenocorticotrophic Hormone ซึ่งจะไปกระตุ้นต่อมหมวกไตส่วนนอก หรือส่วนเปลือก (รำแพน พรเทพเกษมสันต์. 2538 : 268)

1.7 ต่อมไทรอยด์ (Thyroid Gland) ต่อมไทรอยด์มี 1 คู่ ประกอบด้วยกลีบขวาและกลีบซ้ายอยู่ตรงหน้าหลอดลมที่คอ บริเวณต่ำกว่ากล่องเสียง ต่อมไทรอยด์ผลิตฮอร์โมน 2 ชนิด คือ ฮอร์โมนไทรอกซิน (Thyroxin) ซึ่งมีไอโอดีน เป็นองค์ประกอบ และผลิตฮอร์โมนแคลซิโทนิน (Calcitonin) โดยไม่มีไอโอดีนเป็นส่วนประกอบ

ฮอร์โมนไทรอกซิน มีผลต่อการกระตุ้นเมตาบอริซึม ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างและการสลาย เพิ่มการใช้ออกซิเจนหายใจแรงขึ้น ความร้อนในร่างกายสูงขึ้น การดูดซึมกลูโคสและการสร้างโปรตีน ช่วยให้การแลกเปลี่ยนน้ำเกลือแร่ (Electrolyte) เป็นไปอย่างปกติ

ฮอร์โมนแคลซิโทนินทำหน้าที่ลดระดับแคลเซียมในโลหิต เพิ่มการขับแคลเซียมออกทิ้งพร้อมกับน้ำปัสสาวะ แคลเซียมบางส่วนจะสะสมที่กระดูก ฮอร์โมนชนิดนี้ทำงานตรงกันข้ามกับพาราไทรอยด์ (พิชิต ภูติจันทร์. 2535 : 177)

1.8 ต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) ต่อมหมวกไต มี 2 ต่อม ตั้งอยู่ข้างหน้า ตอนบนของไตทั้ง 2 ข้าง ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนเปลือกด้านนอก (Adrenal Cortex) และส่วนแกนใน (Adrenal Medulla)

ส่วนเปลือกด้านนอก (Adrenal Cortex) มีสีเหลืองอ่อน เมื่อเกิดความเครียด สารฮอร์โมน อะดรีโนคอร์ติโคโทรฟิก Adreno Corticotrophic Hormone (ACTH) ซึ่งผลิตจากต่อมใต้สมอง (Pituitary) กระตุ้นให้ต่อมหมวกไตส่วนเปลือกนี้สร้างฮอร์โมนออกมาหลายชนิด ฮอร์โมนที่สำคัญเกี่ยวกับความเครียด คือ ฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์ (Glucocorticoid Hormone)

ฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์ ได้แก่ กลุ่มฮอร์โมนคอร์ติโซล (Cortisol) หรือฮอร์โมนไฮโดรคอร์ติโซน (Hydrocortisone) มีหน้าที่เกี่ยวกับการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ทำให้กลูโคสเพิ่มขึ้นในโลหิต และไกลโคเจน (Glycogen) จะสะสมในตับมากขึ้น ฮอร์โมนคอร์ติโซล จะทำหน้าที่ตรงกันข้ามกับอินซูลิน (Insulin)

ในขณะที่ร่างกายอยู่ในภาวะเครียด (Stress) ต่อมใต้สมองจะหลั่ง ACTH ออกมา ทำให้ต่อมหมวกไตส่วนเปลือกหลั่งคอร์ติโซนออกมาก โดย Emotional Stress ผ่านทาง Higher Center ของระบบประสาทกลาง (Central Nervous System) และ Physical Stress ผ่านทาง Afferent Nerve และ Spinal Pathway เมื่อมี ACTH ออกมามากก็จะมี Cortisol มากด้วย ยิ่งมีความเครียดมาก Cortisol ก็จะออกมาก เช่น ในภาวะที่ร่างกายได้รับอันตราย มีความเจ็บปวดมาก ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก มีไข้สูง หรือในภาวะที่มีความวิตกกังวลสูง และในคนที่กำลังจะตาย ก็จะมี Cortisol เข้มข้นสูงมาก

ฮอร์โมนมิเนอราโลคอร์ติคอยด์ (Mineralocorticoid Hormone) เป็นฮอร์โมนที่สำคัญคือ อัลโดสเตอโรน (Aldosterone) และดีออกซีคอร์ติโคสเตอโรน (Deoxy Corticosterone) ซึ่งมีจำนวนน้อย ฮอร์โมนกลุ่มนี้ทำหน้าที่ควบคุมจำนวนน้ำ และเกลือแร่ (Electrolyte) เช่น โซเดียม ใน Extracellular Fluid เพิ่มการดูดกลับของเกลือโซเดียมและน้ำ และเพิ่มการขับถ่ายโปแตสเซียม ในการหลั่ง Aldosterone ออกมาขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของโซเดียมโปแตสเซียม และจำนวนน้ำในร่างกาย ถ้าความเข้มข้นของสารดังกล่าวทั้ง 3 ชนิดเพิ่มขึ้น จะทำให้มีการหลั่ง Aldosterone ออกมามากขึ้น (กนกธร ปิยธำรงรัตน์. 2537 : 127-129 ; ชัชกรินทร์ อังศุภากร. 2540 : 60-61 ; พิชิต ภูติจันทร์. 2535 : 176 ; พูนศักดิ์ ประถมบุตร. 2532 : 132-133 ; รำแพน พรเทพเกษมสันต์. 2538 : 274-275)

ต่อมหมวกไตส่วนแกน (Adrenal Medulla) จะผลิตฮอร์โมน 2 ชนิด คือ ฮอร์โมนอะดรีนาลิน (Adrenalin) และนอร์อะดรีนาลิน (Nor - Adrenalin) การขับฮอร์โมนทั้งสองชนิดนี้อยู่ในความควบคุมของระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathetic and Parasympathetic Nerves) และฮัยโปธาลามัส (รำแพน พรเทพเกษมสันต์. 2538 : 276)

ฮอร์โมน Adrenalin จะมีผลต่อระบบไหลเวียน ระบบหายใจ ทำให้หลอดเลือดขยายตัว หัวใจเต้นเร็วและแรง ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดผิวหนังและอวัยวะภายในส่วนใหญ่บีบตัว กล้ามเนื้อและตับสลายไกลโคเจนให้เป็นกลูโคส ทำให้มีกำลังมาก ยกของหนัก ๆ ได้

ฮอร์โมน Nor - adrenalin มีผลให้หลอดเลือดหดตัว ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นช้าลง ขยายหลอดลม แต่น้อยกว่าฮอร์โมนอะดรีนาลิน (พิชิต ภูติจันทร์. 2535 : 176 ; รำแพน พรเทพเกษมสันต์. 2538 : 276)

1.9 ต่อมพาราไทรอยด์ (Parathyroid Gland) ต่อมพาราไทรอยด์ มีอยู่ 4 ต่อมเล็ก ๆ ฝังอยู่ที่ผิวด้านหลังของต่อมไทรอยด์ข้างละ 2 ต่อม มีหน้าที่หลั่งพาราธอร์โมน (Parathormone) ซึ่งควบคุมเมตาบอลิซึมของแคลเซียมและฟอสฟอรัสในร่างกาย โดยที่ถ้าได้ดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่กระแสโลหิตเพิ่มขึ้น ที่ไตดูดกลับแคลเซียมเข้ากระแสโลหิต และที่กระดูกเพิ่มการสลายกระดูก เป็นการดึงแคลเซียมออกจากกระดูกปล่อยเข้ากระแสโลหิต Parathormone และ Calcitonin จะช่วยกันรักษาความสมดุลของแคลเซียมในโลหิต ถ้าแคลเซียมในโลหิตต่ำกว่าปกติ ต่อม Parathyroid จะหลั่ง Parathormone เพิ่มแคลเซียมในโลหิต ถ้าแคลเซียมในโลหิตสูงกว่าปกติ ต่อม Thyroid จะหลั่ง Calcitonin ออกมาลดแคลเซียมในโลหิต (กนกธร ปิยธำรงรัตน์. 2537 : 122)

ถ้าแคลเซียมต่ำมาก ๆ ระบบประสาทจะทำงานผิดปกติ อาจมีอาการหดตัวของกล้ามเนื้อแขนขาหรือหน้า และอาจจะมีอาการชักกระดูกทั้งตัวได้ (ชัชกรินทร์ อังศุภากร. 2540 : 65)

1.10 ตับอ่อน (Pancreas) ตับอ่อนประกอบด้วยส่วนที่เป็นต่อมมีท่อ ซึ่งทำหน้าที่สร้างน้ำย่อยของระบบย่อยอาหาร อีกส่วนหนึ่งเป็นกลุ่มเซลล์ที่เป็นต่อมไร้ท่อกระจายอยู่ในตับอ่อนรวมเรียกว่า ไอส์เลทส์ออฟปลังเกอร์ฮันส์ (Islets of Langerhans) ซึ่งแยกออกเป็นบีต้าเซลล์และแอลฟาเซลล์

บีต้าเซลล์ทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) เพื่อลดระดับน้ำตาลในโลหิต โดยการนำกลูโคสจากกระแสโลหิตเข้าสู่เซลล์ทุกส่วนของร่างกาย เพื่อนำไปสร้างพลังงาน โดยเปลี่ยนกลูโคสให้เป็นไกลโคเจน เก็บสะสมไว้ในเซลล์ตับและเซลล์กล้ามเนื้อ และโดยการสังเคราะห์โปรตีน ไขมัน เพื่อเก็บสะสมไว้เป็นพลังงานต่อไป (กนกธร ปิยธำรงรัตน์. 2537 : 123-124) ถ้าขาดอินซูลิน กลูโคสจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะเรียกว่าโรคเบาหวาน (ร่ำแพน พรเทพเกษมสันต์, 2538 : 278)

แอลฟาเซลล์ ทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนกลูคากอน (Glucagon) ซึ่งช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในโลหิต โดยการเปลี่ยนไกลโคเจนในเซลล์ตับให้เป็นกลูโคส และกระตุ้นการสลายไขมันและโปรตีนไปสร้างเป็นพลังงาน (กนกธร ปิยธำรงรัตน์. 2537 : 123-124)

ตับอ่อนจึงเป็นต่อมไร้ท่อที่จำเป็นและสำคัญมาก โดยผลิตฮอร์โมนอินซูลินและกลูคากอนออกมาควบคุมความสมดุลของระดับน้ำตาลในโลหิต หากระดับน้ำตาลในโลหิตมากเกินไปหรือน้อยเกินไป เป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ในสภาวะเครียดระบบประสาทอัตโนมัติจะกระตุ้นการสลายไกลโคเจนในเซลล์ตับและเซลล์กล้ามเนื้อให้เป็นกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อนำไปเผาผลาญเป็นพลังงานต่อไป (กนกธร ปิยธำรงรัตน์. 2537 : 124)

จากการศึกษาปฏิกิริยาของสรีรวิทยาหรือกายวิภาคที่มีต่อความเครียด ทำให้ทราบว่าความเครียดทำให้เกิดการตกใจกลัว รู้สึกซู่ซ่าที่ผิวหนัง ขนลุก หน้าซีด ตัวซีด เนื่องจากโลหิตบริเวณผิวหนังวิ่งไหลกลับไปรวมตัวตามกล้ามเนื้อ หัวใจและปอด เพื่อให้เกิดพลังงานนั้น ๆ ในการตอบสนองต่อความเครียด บางคนจะตอบโต้ความเครียดด้วยการขับเหงื่อออกทางผิวหนัง เพื่อลดความร้อนตามบริเวณใต้ผิวหนัง ปัจจุบันทางการได้นำเครื่องมือจับเท็จโดยอาศัยอาการมือเย็นหน้าซีด และเหงื่อออกเพราะอาการเครียด

เมื่อมีอาการเครียด ประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ หู จมูก ลิ้น ผิวกาย และจิตใจ จะตื่นตัวและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ม่านตาขยาย ทำให้มองเห็นได้ดีในที่มืด ไบหูจะตั้งเพื่อให้ได้ยินชัดเจนขึ้น ผิวหนังจะรู้สึกได้เร็ว เพราะขนและผมลุกชัน เพื่อตอบสนองความรู้สึกสัมผัส จมูกและลิ้นจะรับกลิ่นและรสได้ดีขึ้น หากอาการเครียดมากเกินไป ประสาทสัมผัสทั้งห้า

อาจทำงานบกพร่อง หรืออาจหยุดทำงาน ซึ่งจะเกิดอันตรายได้ตลอดเวลา เช่น การเห็น การได้ยิน บกพร่องในขณะที่ขับรถยนต์ย่อมเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

สารเอ็นโดर्फินส์ (Endorphins) และสารเอ็นเคเฟฟาลินส์ (Enkephalins) จากต่อมใต้สมองส่วนหน้ามีคุณสมบัติเหมือนมอร์ฟิน คือ ช่วยขจัดความเจ็บปวด หากมีความเครียดโดยเฉียบพลัน มีอาการบ่น หรือมีความเครียดเรื้อรัง จะทำให้ระดับสารที่ขับออกมาลดลง จะก่อให้เกิดอาการไมเกรน ปวดหลัง หรือปวดตามข้อได้

ต่อมหมวกไตส่วนเปลือก จะหลั่งสารคอร์ติซอล (Cortisol) ออกมาต่อต้านความเครียด หากคนเครียดมาก ๆ และบ่น ๆ ต่อมหมวกไตก็จะผลิตสารออกมามาก จนทำให้กระเพาะอาหารเกิดการต้านทานกรด เกิดแก๊สในกระเพาะมากจนเกิดเป็นแผลในกระเพาะ หรือลำไส้ เกิดการอักเสบจนกลายเป็นโรคกระเพาะหรือลำไส้ได้ นอกจากนี้ สารคอร์ติซอล (cortisone) ทำให้กระดูกเปราะ หักง่าย โขี้เคี้ยวที่สะสมในร่างกายมาก ทำให้ความดันโลหิตสูง เกิดหนทางให้เป็นโรคหัวใจได้

ต่อมไทรอยด์ผลิตฮอร์โมนไทรอกซิน (Thyroxin) ช่วยในการเผาผลาญอาหารได้เร็ว ทำให้คนไม่อ้วน บางคนขจัดความเครียดด้วยการรับประทานอาหารมาก ๆ ทำให้แคลอรีในร่างกายสูง ต่อมไทรอยด์ผลิตฮอร์โมนออกมาไม่ทันในการเผาผลาญอาหาร ไขมัน จึงเกิดสะสมในร่างกายมากขึ้นจนกลายเป็นคนอ้วน

คนที่เป็โรคเบาหวาน ร่างกายต้องการอินซูลินจากตับอ่อนเพิ่มขึ้น เพื่อให้ระดับน้ำตาลในโลหิตลดลง หากคนตอบสนองความเครียดด้วยการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลมาก คนไข้จะมีอาการทรุดหนัก เพราะกระแสโลหิตได้รับน้ำตาลทั้งจากอินซูลินที่ร่างกายผลิตเอง และได้น้ำตาลจากอาหารด้วย นับเป็นการตอบสนองความเครียดด้วยน้ำตาลแบบทวีคูณ

เมื่อร่างกายต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมาก เพื่อตอบโต้ความเครียด กระเพาะอาหารจะหยุดทำงาน ด้วยน้ำตาลในกระแสโลหิตจะถูกส่งไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ถ้าระดับกลูโคสเดอรอลในกระแสโลหิตสูงนาน ๆ กลูโคสเดอรอลจะสะสมพอกพูนอยู่ในหลอดเลือดโลหิตแดงที่ฉีดเข้าหัวใจ กลูโคสเดอรอลอาจแข็งตัว คนที่มีความเครียดสูงนาน ๆ ย่อมมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดอุดตันและหัวใจวายในที่สุด

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น หัวใจจะเต้นเร็วและแรง ความดันโลหิตเกิดแรงอัดฉีดไปยังกล้ามเนื้อต่าง ๆ หากปล่อยให้ความดันโลหิตสูงขึ้นอยู่นาน ๆ อาจทำให้เกิดอาการชักกระตุก เกิดปัญหาสุขภาพประการอื่น ๆ ตามมา หากมีกลูโคสเดอรอลสะสมอยู่ในหลอดเลือดโลหิตมากด้วยแล้ว และมีเหตุการณ์กระทบกระทั่งจิตใจ เกิดความเครียดโดยเฉียบพลัน กล้ามเนื้อหัวใจได้รับโลหิตไม่เพียงพอ ทำให้หัวใจล้มเหลวและวายในที่สุด

สำหรับคนที่มีอายุพ้นวัยเจริญพันธุ์แล้ว มักพบความวิตกกังวล แห่งแล้ง เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ฮอโมนทางเพศจะลดลง คือ ฮอโมนเทสโตเทอโรน (Testosterone) ในเพศชายหรือฮอโมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ในเพศหญิงจะลดลง จะเกิดความล้มเหลวในการร่วมเพศ การดำรงครอบครัวยาวนานในที่สุด (แสนสัน. ม.ป.ป. : 11-46)

จึงสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นอาการของสรีระหรือของร่างกายที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิต ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพหรือทางกายภาพ (กิลล์ฟาย และลินน์. 2533) อารมณ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายและกระทบอาการทางสมอง (วิฑูรย์ วิริยะพันธ์. 2539) กายกับจิตใจแยกกันไม่ออก เมื่อเกิดพยาธิสภาพทางกาย. ทางกายก็จะทำให้มีความเครียดในจิตใจ ความเครียดในจิตใจจะส่งผลกระทบต่อให้เกิดอาการทางกาย (กรมสุขภาพจิต. 2539) นั่นคือความเครียดทำให้เกิดอาการทางกาย อาการทางอารมณ์ ทางความคิดและสติปัญญา และอาการทางพฤติกรรมหรือการแสดงออกซึ่งทำให้ผู้อื่นสังเกตเห็นได้ เห็นได้ ดังนั้น อาการทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จึงเป็นเครื่องบ่งชี้อาการเครียด

1.11 อาการปรับตัวโดยทั่วไป ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบโต้สิ่งที่มาคุกคามความปลอดภัยหรือความความสุขของบุคคล Selye. (1956 : 31-32) ผู้บุกเบิกในการศึกษาความเครียดได้อธิบายว่า ร่างกายของคนเราจะมีอาการสนองตอบต่อความเครียด การสนองตอบทางร่างกายจะเป็นรูปแบบที่คงที่ ซึ่งเรียกว่าอาการปรับตัวโดยทั่วไป (General Adaptation Syndrome) กิบสัน และคนอื่น ๆ (Gibson and others. 1988 : 147-148) ได้อธิบายว่าการที่เรียกว่าโดยทั่วไป (General) เพราะว่าผลที่ตามมาของสิ่งที่ทำให้เครียดเกิดแก่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และที่เรียกว่า การปรับตัว (Adaptation) หมายความว่า ร่างกายต้องเตรียมพร้อมที่จะต่อสู้หรือปรับตัวให้เข้ากับสิ่งที่ทำให้เครียด และที่เรียกว่า อาการ (Syndrome) นั้น ชี้ให้เห็นว่าปฏิกิริยาของบุคคลอาจเกิดขึ้นมากหรือน้อย ซึ่หลาย อธิบายว่า ในสถานการณ์ที่มีความเครียดนั้น บุคคลอยู่ในสถานการณ์ 3 ระยะ ดังนี้

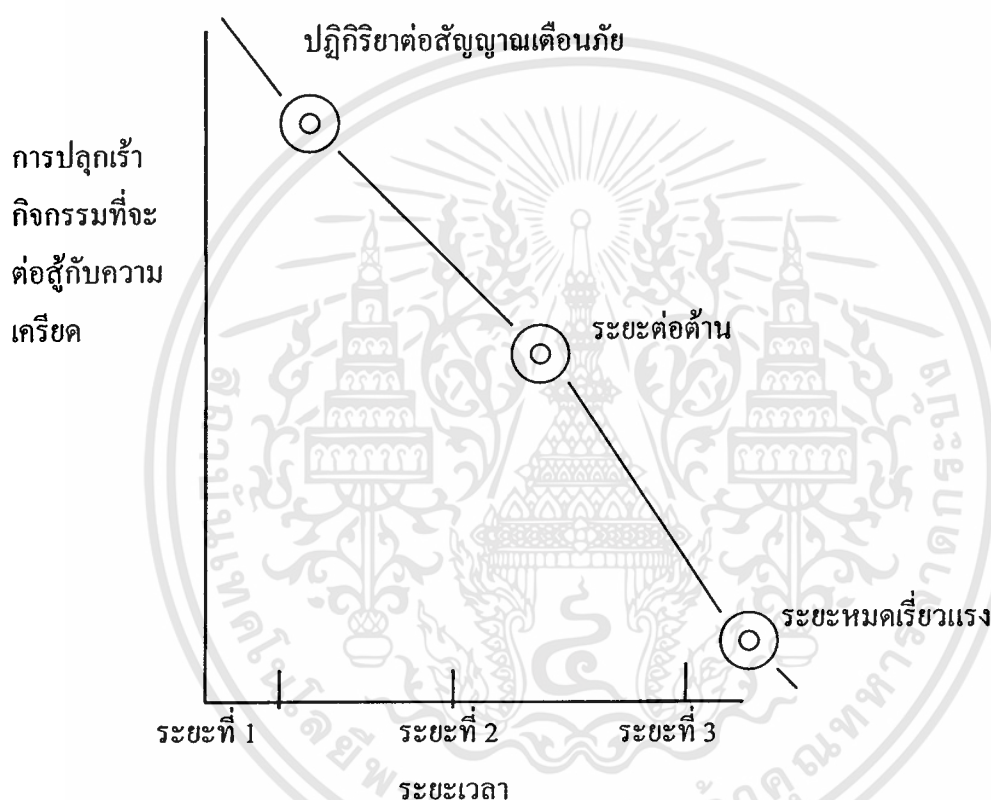
1. ปฏิกิริยาที่มีต่อสัญญาณเตือนภัย (Alarm Reaction) ในระยะนี้มีการปลุกเร้าเพื่อการตอบโต้ในระดับสูง ร่างกายจะเตรียมพร้อมเพื่อการต่อสู้ ร่างกายจะหลั่งสารอะดรีนาลิน (Adrenalin) ออกมาจากต่อมไร้ท่อ (Endocrine Gland) หัวใจจะเต้นเร็ว หายใจถี่ น้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้น กล้ามเนื้อเกร็ง ม่านตาเบิกกว้าง การย่อยช้าลง

2. ระยะต่อต้าน (Resistance) ในระยะนี้การเตรียมพร้อมเพื่อการต่อสู้ของร่างกายจะลดลงอยู่ในระดับยั่งยืน ซึ่งจะอยู่ในระยะนี้อีกชั่วระยะหนึ่ง อาการของร่างกายในระยะต่อต้าน เช่น ความเหนื่อยล้า ความวิตกกังวล ระยะต่อต้านเป็นระยะที่ร่างกายต่อสู้กับสิ่งที่ทำให้เครียด ร่างกายอาจต่อสู้อย่างมากกับสิ่งที่ทำให้เครียดบางอย่าง และร่างกายอาจต่อสู้เพียงเล็กน้อยกับสิ่งที่ทำให้

เครียดในอีกอย่างหนึ่ง เนื่องจากบุคคลมีพลังงาน สมานธิและความสามารถอย่างจำกัดในการที่จะต่อสู้กับสิ่งที่ทำให้เครียด ดังนั้นบุคคลจึงอาจจะมีโอกาสเจ็บป่วยได้ในระยะนี้

3. ระยะหมดเรี่ยวแรง (Exhaustion) เนื่องจากร่างกายต้องต่อสู้กับสิ่งที่ทำให้เครียดเป็นเวลานาน จึงจำเป็นต้องใช้พลังงานเป็นอันมาก ดังนั้นในระยะนี้ความสามารถที่จะต่อสู้กับสิ่งคุกคามจะลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียหมดเรี่ยวแรง

ความสัมพันธ์ของระยะทั้ง 3 ปรากฏดังรูป (Baron and Paulus. 1991 : 397)



ภาพที่ 2.4 ปฏิกริยาของร่างกายที่มีต่อความเครียด

ที่มา : Baron and Paulus. 1991 : 397.

1.12 ทฤษฎีความสอดคล้องของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ทฤษฎีความสอดคล้องของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (The Person-Environment Fit Theory) เป็นแนวความคิดของ French, Cobb and Rodgers (1982) ทฤษฎีนี้ตั้งอยู่บนแนวคิดที่สำคัญ 2 ประการ คือ ความบีบคั้นขององค์การและความเครียดของบุคคล ปฏิสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดทั้งสองนี้มีผลต่อสุขภาพของบุคคล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความบีบคั้นขององค์กร หมายถึง เงื่อนไขต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมของการทำงานที่ก่อให้เกิดงานที่ต้องปฏิบัติมีมากเกินไป การจัดสรรทรัพยากรและการให้รางวัลหรือผลตอบแทนที่ไม่เป็นธรรม สำหรับความเครียดของบุคคล หมายถึง การตอบสนองที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคล การตอบสนองเกิดขึ้นเพราะมีความบีบคั้นขององค์กร การตอบสนองนี้เป็นการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ทฤษฎีความสอดคล้องของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทำนายว่า เมื่อใดที่สิ่งแวดล้อมในการทำงาน (Work Environment) ไม่สอดคล้องกับความต้องการและความสามารถของบุคคล บุคคลจะเกิดความเครียดและจะนำไปสู่การเจ็บป่วยในที่สุด นั่นคือ ถ้าความต้องการของบุคคลได้รับการสนองตอบจากสิ่งแวดล้อมในการทำงาน บุคคลจะไม่เครียด หรือถ้าบุคคลมีความรู้ความสามารถพอที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ บุคคลก็จะไม่เครียด หากสิ่งแวดล้อมในการทำงานไม่สามารถสนองตอบความต้องการของบุคคล หรืองานที่จะต้องปฏิบัติมากกว่าทักษะ ความรู้ ความสามารถที่บุคคลมีอยู่ และเป็นเหตุให้ไม่สามารถทำงานนั้น ๆ ให้เสร็จทันตามเวลาที่กำหนด บุคคลก็จะเกิดความเครียด

ทฤษฎีความสอดคล้องของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมนี้มีแนวคิดที่คล้ายกันกับทฤษฎีการอยู่รอดของผู้ที่เหมาะสมที่สุด (Survival of the Fittest) ของ ชาร์ล ดาร์วิน (Wiggins. 1988 : 121)

## 2.5 ประเภทของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับคนเราไม่ว่าจะเป็นความเครียดทางด้านร่างกายหรือจิตใจ จะมีสาเหตุแตกต่างกันไป และปริมาณความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะมีผลแตกต่างกันไป มีผู้แบ่งประเภทของความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานแตกต่างกันไปหลายแบบ ดังนี้

### 1. แบ่งตามที่เกิด

Arnold and Feldman. (1986 : 435-436) ได้แบ่งประเภทของความเครียดตามที่เกิดมาเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1.1 ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) หมายถึง เหตุการณ์ที่มีต่อผลการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกาย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

1.1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ การเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น

1.2 ความเครียดด้านจิตใจ (Psychological Stress) หมายถึง สถานการณ์ที่เป็นผลกระทบให้เกิดความคับข้องใจและขัดแย้งในจิตใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเมื่อคิดว่าจะเกิดอันตราย

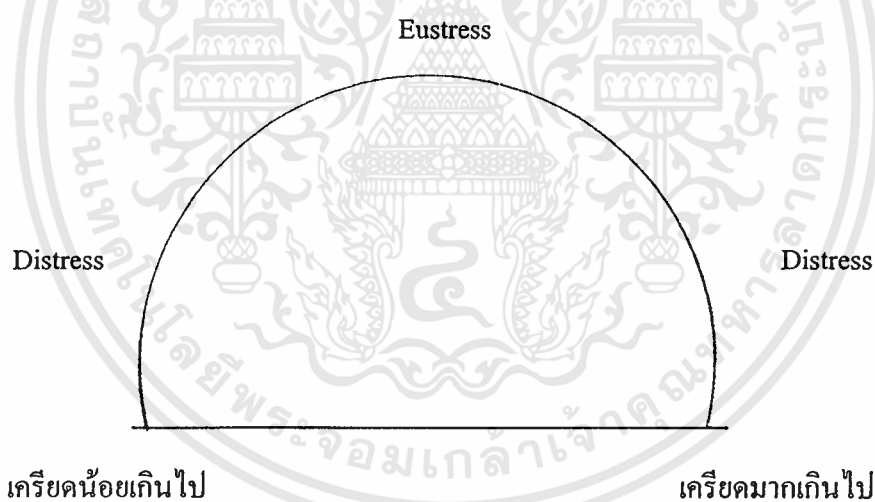
## 2. แบ่งตามผลที่เกิดขึ้น

Dubrin. (1990 : 173-174) ได้แบ่งความเครียดตามผลที่เกิดขึ้นออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 ความเครียดที่ดี (Positive Stress) ซึ่งเรียกว่า Eustress ได้แก่ ความเครียดที่ทำให้เกิดความสุข สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดชนิดนี้เป็นสิ่งที่ดี สร้างความสุขให้แก่ผู้ได้รับ เช่น การแต่งงาน หรือผลสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น

2.2 ความเครียดที่ไม่ดี (Negative Stress) ซึ่งเรียกว่า Distress ได้แก่ ความเครียดที่ทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นก็รู้ทันทีว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี เช่น การหย่าร้าง เจ็บป่วย ญาติเสียชีวิต เป็นต้น

ปกติร่างกายของคนเราต้องการปริมาณความเครียดที่เหมาะสมเพื่อกระตุ้นให้อยากทำงาน Braham. (1990 : 17) ได้กล่าวว่า Distress เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียดน้อยหรือมากเกินไป ส่วน Eustress นั้น จะเกิดขึ้นเมื่อมีความเครียดที่เหมาะสมในการกระตุ้นและท้าทายให้เราทำงานได้ผลสูงสุด ดังแสดงในภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพที่ 2.5 ประเภทของความเครียด

ที่มา : B.J.Braham. *Calm Down : How to Manage Stress at Work*. 1990 : 17

## 3. แบ่งตามสาเหตุที่เกิด

Albrecht. (1979 : 86-97) ได้แบ่งประเภทความเครียดตามสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ เซฟาร์ท (Seyfarth. 1991 : 235-237) ซึ่งอธิบายว่าอย่างน้อยจะมี ความเครียด 4 อย่าง คือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.1 ความเครียดจากเวลา (Time Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากการมีเวลาไม่พอที่จะทำงานได้สำเร็จ

3.2 ความเครียดจากสถานการณ์ (Situational Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากบุคคลอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกคุกคามทางจิตวิทยา ซึ่งไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขได้

3.3 ความเครียดจากการคาดการณ์ล่วงหน้า (Anticipatory Stress) เป็นความทุกข์ใจหรือกังวลต่อเหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิด ซึ่งเหตุการณ์นั้นอาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ได้

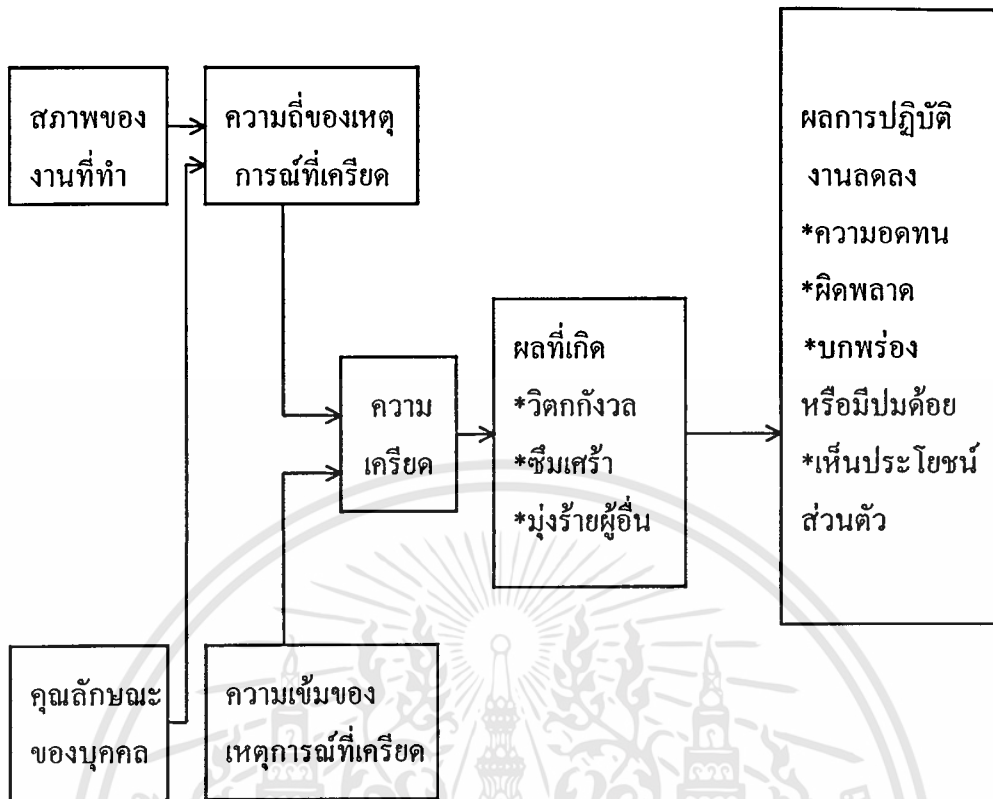
3.4 ความเครียดจากการเผชิญหน้า (Encounter Stress) เป็นความทุกข์ใจต่อการทำงานที่ต้องติดต่อกับบุคคลที่เข้ากันไม่ได้ หรือเป็นความเครียดที่จะต้องเผชิญหน้ากับบุคคลที่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา และไม่อาจจะคาดหวังได้ว่าบุคคลที่จะพบนั้นจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรออกมา

รูปแบบของสาเหตุและผลของความเครียด โดยการศึกษาจากผลงานของวิจัยที่ผ่านมา (Motowidlo, Packard and Manning. 1986 : 618-629) สรุปแล้ว ได้สาเหตุสำคัญ ๆ ที่ทำให้เครียด ได้แก่ สภาพของงานที่ทำ และคุณลักษณะของบุคคล สภาพของงานที่ทำ อาจได้แก่ ความขัดแย้งในบทบาท ความคลุมเครือในบทบาท บทบาทที่มากเกินไปหรืองานที่มากเกินไป สำหรับคุณลักษณะของบุคคล ได้แก่ อายุ ประสบการณ์ในการทำงาน บุคลิกภาพแบบ A คนที่มีความทะเยอทะยาน ชอบแข่งขัน ความอดทนต่ำ ชอบก้าวร้าว

ความถี่ (Frequency) ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอยู่กับสภาพของงานที่ทำ และคุณลักษณะของบุคคล เหตุการณ์ที่เกิดบางประเภทและไม่เกิดบ่อย หรือไม่เกิดถี่ในงานอีกบางประเภท ในทำนองเดียวกันเหตุการณ์ที่เครียดอาจเกิดขึ้นได้บ่อยกับบุคคลที่มีคุณลักษณะบางอย่าง แต่ไม่เกิดบ่อยกับคนที่มีลักษณะอีกบางอย่าง เมื่อพิจารณาความเข้ม (Intensity) ของเหตุการณ์ที่เครียด จะพบว่าสภาพของงานที่ทำไม่ส่งผลต่อความเข้มของเหตุการณ์ที่เครียดบุคคลที่เครียดในการทำงานอย่างหนึ่ง มักจะเครียดในการทำงานอีกอย่างหนึ่ง ความเข้มของเหตุการณ์ที่เครียดเป็นผลสะท้อนของคุณลักษณะของบุคคลที่แสดงปฏิกิริยาต่อสิ่งที่ทำให้เครียด

ความถี่ของเหตุการณ์ที่เครียด และความเข้มของเหตุการณ์ที่เครียด ทำให้เกิดความเครียด และลักษณะของความเครียดจะเปลี่ยนแปลงไปตามความถี่กับความเข้มของเหตุการณ์ที่เครียด ความเครียดจะก่อให้เกิดผลต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ขาดความอดทน ทำงานผิดพลาดรู้สึกลัว ดนบกพร่องหรือมีปมด้อย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากขึ้น

ตัวแบบสาเหตุและผลงานของความเครียดของ Motowidlo, Packard and Manning แสดงเป็นภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 2.6 ตัวแบบสาเหตุ และผลของความเครียด

ที่มา : Motowidlow, Packard and Manning. 1986

สาเหตุทั่ว ๆ ไป ที่ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ จากการทำงานมี 6 ประการ ดังนี้

1. สาเหตุเกิดจากลักษณะงาน เช่น งานหนัก ต้องรับผิดชอบงานหลาย ๆ อย่างคนเดียว หรือมีงานน้อยเกินไปจนรู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสำคัญ มีรายได้น้อย โดยเฉพาะแรงงานรายวัน

2. สาเหตุเกี่ยวกับหน้าที่ความรับผิดชอบในหน่วยงาน เช่น ต้องรับผิดชอบคนหลายกลุ่มที่มีความคิดหลากหลาย บุคลิกภาพและการแสดงพฤติกรรมแตกต่างกัน ยากต่อการควบคุมบังคับบัญชา ตลอดจนการประนีประนอม

3. สาเหตุเกี่ยวกับสภาพความขัดแย้งระหว่างสิ่งแวดล้อมของผู้ทำงานกับหน่วยงาน เช่น ความต้องการของหน่วยงานขัดแย้งกับความต้องการของครอบครัว

4. สาเหตุเกี่ยวกับโครงสร้างของหน่วยงานและบรรยากาศของหน่วยงาน เช่น ไม่มีการให้คำปรึกษา มีการแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน กฎระเบียบเข้มงวดเกินไป สถานที่ทำงานอยู่ห่างไกล เดินทางไปทำงานด้วยความยากลำบาก หรือที่ทำงานอยู่ในท้องถิ่นทุรกันดาร ขาดเครื่องสาธารณูปโภค

5. สาเหตุเกี่ยวกับความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่การงาน เช่น ขาดความมั่นคงในการ

ทำงานนี้ ไม่มีโอกาสเลื่อนขั้นเลื่อนชั้นเงินเดือนสูงขึ้น ขาดขวัญและกำลังใจให้เข้าไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. สาเหตุเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในหน่วยงาน เช่น ความสัมพันธภาพระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชาไม่ดี มีอคติต่อกัน ขาดการประสานงาน ขาดความเข้าใจอันดีระหว่างกัน (สุรพงษ์ อัมพวันวงษ์. 2537 : 7)

## 2.6 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน

การปฏิบัติงานในองค์กรนั้น ผู้ปฏิบัติงานต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมหลายอย่างที่เป็นแรงกดดันที่เรียกร้องให้ผู้ปฏิบัติงานต้องตอบสนองต่อสิ่งเร้าเหล่านั้น จนเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานส่งผลกระทบต่อบุคคลและต่อองค์กร มีผู้ที่กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานไว้ในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น

Hellriegel and others. (1983 : 492) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานออกเป็น 5 กลุ่ม คือ

1. ลักษณะของงาน ได้แก่ มีงานมากหรือน้อยเกินไป สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่มีการบริหารเวลาไม่เหมาะสม
2. บทบาทในการทำงาน ได้แก่ ความขัดแย้งในบทบาท ความคลุมเครือในบทบาทความรับผิดชอบต่อกัน และขาดการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
3. ความสัมพันธ์ภายในองค์กร ได้แก่ ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และขาดการมอบหมายรับผิดชอบ
4. ความสัมพันธ์กับภายนอกองค์กร ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว
5. การพัฒนาอาชีพ ได้แก่ ได้รับการสนับสนุนมากเกินไป หรือน้อยเกินไปขาดความปลอดภัยในการทำงาน ความพยายามที่จะปฏิบัติงานถูกขัดขวาง

Brimm. (1983 : 651) ได้วิเคราะห์งานวิจัยต่างๆ และสรุปว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้บริหารโรงเรียนเกิดความเครียด คือ

1. ความขัดแย้งในบทบาท
2. ภารกิจที่มากเกินไปหรือบทบาทที่มากเกินไป
3. ค่าตอบแทนไม่พอ
4. ความขัดแย้งระหว่างบุคคลของผู้ปกครอง ครู นักเรียน
5. ความรับผิดชอบในการบริหารที่เพิ่มมากขึ้น

Steers. (1984 : 509-521) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานออกเป็น 3 ส่วน คือ ความขัดแย้งในบทบาท บทบาทมากหรือน้อยเกินไป การรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น และการขาดการมีส่วนร่วม

Dubrin. (1984 : 165-172) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดออกเป็น 2 ด้าน คือ

1. ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพแบบ A ความขัดแย้งระหว่างครอบครัวกับการทำงาน การไม่ชอบในระเบียบข้อบังคับ และความเชื่ออำนาจภายนอกคน
2. ปัจจัยด้านองค์การและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ความคลุมเครือและความขัดแย้งในบทบาทมากหรือน้อยเกินไป ความไม่มั่นคงของงานและแรงบีบคั้นในการทำงาน

Arnold and Feldmen. (1986 : 461-467) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานออกเป็น 3 อย่าง คือ

1. คุณลักษณะของงาน ได้แก่ ความคลุมเครือในบทบาท ความขัดแย้งในบทบาทที่มากหรือน้อยเกินไป
2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบุคคลในหน่วยงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลนอกหน่วยงาน และบรรยากาศในองค์การ
3. องค์ประกอบส่วนบุคคล ได้แก่ ปัจจัยทางสังคม การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความมุ่งหวังในอาชีพ การย้ายที่อยู่

Ivancevich and Matteson. (1987 : 372) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานออกเป็น 4 ส่วน คือ

1. ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ภูมิฐานะ การศึกษา และสุขภาพ
2. ปัจจัยด้านความแตกต่างในการรับรู้ ได้แก่ บุคลิกภาพ ความอดทนต่อปัญหาและความเชื่ออำนาจภายนอกคน
3. ปัจจัยภายในองค์การแบ่งเป็นระดับบุคคล ได้แก่ ความคลุมเครือในบทบาท ความขัดแย้งในบทบาท ปริมาณของงาน ความรับผิดชอบต่อกันและสิ่งของ ระดับกลุ่ม ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความขัดแย้งภายในกลุ่ม ระดับองค์การ ได้แก่ สภาพแวดล้อมในองค์การ บรรยากาศในองค์การ และการจัดองค์การ
4. ปัจจัยภายนอกองค์การ ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจที่อยู่อาศัย และการเดินทาง

Davis and Newstrom. (1989 : 488) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดออกเป็น 4 อย่าง คือ

1. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ เสียง แสง อุณหภูมิ
2. ปัจจัยด้านงาน ได้แก่ บทบาท การบริหารเวลา การเปลี่ยนแปลง และการนิเทศงาน
3. ปัจจัยความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา และความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่ 4. ปัจจัยด้านการตอบสนองทางอารมณ์ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วน Baron and Greenberg. (1990 : 226-231) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด สอดคล้องกับ Baron and Paulus. (1991 : 398-406) ดังนี้

1. ลักษณะของงาน
2. ความขัดแย้งในบทบาท
3. ความคลุมเครือในบทบาท
4. บทบาทมากหรือน้อยเกินไป
5. ความรับผิดชอบต่อกัน
6. ขาดการสนับสนุนทางสังคม
7. ขาดการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

นอกจากนี้ Shermerhorn and others. (1991 : 529-530) ได้แบ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานเป็น 3 อย่าง คือ

1. ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ ความต้องการ ความสามารถ และบุคลิกภาพ
2. ปัจจัยด้านงาน ได้แก่ ลักษณะของงาน บทบาทความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความก้าวหน้าในอาชีพ
3. ปัจจัยภายนอกงาน ได้แก่ ครอบครัว และเศรษฐกิจ

จากแนวคิดดังกล่าวทั้งหมดนี้พอสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน มีดังนี้ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านกลุ่ม ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านงาน ปัจจัยด้านองค์การ ปัจจัยด้านโครงสร้างขององค์การ ปัจจัยด้านบรรยากาศในองค์การ ปัจจัยด้านบทบาทในองค์การ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในองค์การ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยด้านการพัฒนาทางอาชีพและปัจจัยด้านเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

## 2.7 อาการของผู้ที่มีความเครียด

เมื่อมีสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดเกิดขึ้น ประสาทรับรู้ก็จะตรวจสอบเพื่อแก้ปัญหา (Sylwester. 1983 : 3-6) ข้อมูลที่แสดงว่าจะได้รับอันตรายซึ่งส่งผ่านสมองจะเปลี่ยนออกมาเป็นพฤติกรรมตอบสนอง เพื่อให้เกิดการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งในลักษณะสู้ (Fight) หรือหนี (Flight) ซึ่งปฏิกิริยาสู้หรือหนีจากสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นสัญชาตญาณประจำตัวของสิ่งที่มีชีวิตที่เกิดขึ้นเมื่อถูกคุกคามหรือทำร้าย (Holley and Jennings. 1983 : 495 ; Braham. 1990 : 18 ; Cooper and Davidson. 1991 : 8)

เมื่อคนเผชิญกับความเครียดจะแสดงอาการออกมา 3 ทาง คือ อาการทางร่างกาย อาการทางจิตใจ และอาการทางพฤติกรรม (Dubrin. 1984 : 136-164 ; Arnold and Feldman. 1986 :

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

459-460 ; DeCenzo and Robbins. 1988 : 514-515 ; Davis and Newstrom. 1989 : 482 ; Mondy and Noe. 1987 : 535) ซึ่งมีรายละเอียดของอาการแต่ละทาง ดังนี้

1. อาการทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่พอสังเกตได้ คือ หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูง ใจสั่น ปวดศีรษะ ท้องอืด เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยที่คอและหลัง เป็นผื่นคันตามผิวหนัง นอนไม่หลับ หรือนอนมาก เป็นต้น

2. อาการทางจิต แสดงให้เห็นทางความรู้สึก ได้แก่ วิตกกังวล ตึงเครียด ซึมเศร้า หงุดหงิด ฉุนเฉียว เก็บตัว ขาดสมาธิ ความจำเสื่อม ขาดเหตุผล และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

3. อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ ชอบเคาะนิ้ว ชอบเคาะเท้า ย้ำคิดย้ำทำ สูบบุหรี่จัด ดื่มเหล้ามาก ใช้จ่ายมากขึ้น เฉื่อยชา ขาดงาน ทำผิดพลาดบ่อยขึ้น เป็นต้น

อาการเครียดเกิดให้เห็นได้ใน 4 ลักษณะ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เป็นกรอบแนวคิดของการวิจัย คือ (Braham. 1990 : 19-21)

1. อาการทางกาย (Physical Symptoms) คือ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ตื่นเช้าผิดปกติ ปวดหลัง กัดฟัน ท้องผูก ปวดกล้ามเนื้อ ผิวหนังเป็นผื่นคัน อาหารไม่ย่อย ความดันโลหิตสูง-ต่ำ เหงื่อออกมาก ไม่อยากอาหาร เหนื่อยล้า

2. อาการทางอารมณ์ (Emotional Symptoms) คือ กังวล ห่วงใย ซึมเศร้า อารมณ์หวนไหว้ หงุดหงิด ฉุนเฉียว ว้าวุ่น รู้สึกว่าไม่มั่นคง รู้สึกว่ามีปมค้อย ก้าวร้าวมุ่งร้ายต่อผู้อื่น ท้อแท้

3. อาการทางสติปัญญา (Intellectual symptoms) คือ ขาดสมาธิ ลังเล ตัดสินใจยาก ซ้ำลิ้ม สับสน ความจำไม่ดี ทำงานผิดพลาดบ่อยๆ ผลงานด้อยคุณภาพ

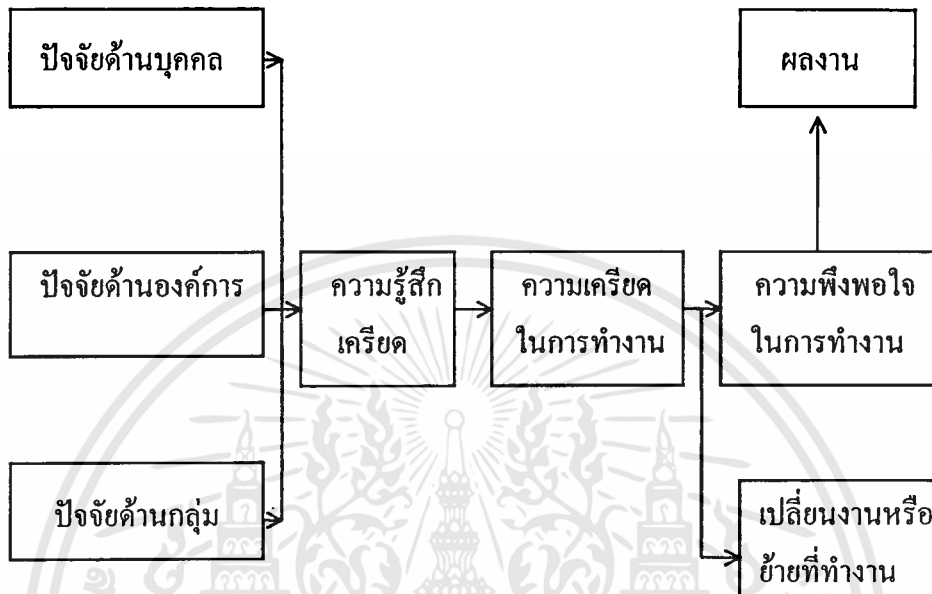
4. อาการทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal symptoms) คือ ไม่ไว้ใจคนอื่น ชอบตำหนิคนอื่น ผิดนัด ชอบจับผิดคนอื่น ชอบเหน็บแนมคนอื่น กลัวคนอื่นจะให้ร้าย

## 2.8 ความเครียดกับการปฏิบัติงาน

ความเครียดเป็นสภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของคน ผลกระทบของความเครียดมิได้มีเฉพาะความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงการหย่อนประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น ประสิทธิภาพของการตัดสินใจ คุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มาตรฐานการทำงาน คุณภาพของงาน และระดับของผลผลิต (Mondy and Others. 1988 : 483)

โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา เป็นหน่วยงานที่ประกอบไปด้วยบุคลากรหลายฝ่ายที่ทำงานร่วมกันกับผู้จัดการ ซึ่งมีภารกิจที่รับผิดชอบอย่างมากมาย ดังนั้น ปัจจัยต่าง ๆ ทั้งจากตัวผู้จัดการเอง จากองค์กร และจากบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้จัดการ อันเป็นสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน ก็

จะทำให้ผู้จัดการเกิดความเครียด เมื่อเกิดความเครียดขึ้นก็จะส่งผลกระทบต่อความตั้งใจในการทำงาน และเป็นผลต่อเนื่องไปถึงผลการบริหารงานด้วย ซึ่ง Robbins. (1989 : 382-385) ได้แสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด และผลของความเครียดต่อการปฏิบัติงาน ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพที่ 2.7 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดและผลของความเครียดต่อการปฏิบัติงาน

ที่มา : Stephen P. Robbins. **Organizational Behavior**. 1989.

ผลของความเครียดที่มีต่อการปฏิบัติงานมีลักษณะคล้ายกันกับความขัดแย้ง คือ ความขัดแย้งไม่จำเป็นต้องเลวร้ายเสมอไป แต่อาจช่วยส่งเสริมการปฏิบัติงานของกลุ่มได้ (เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์. 2534 : 27) และความเครียดที่มีทั้งประโยชน์และโทษต่อการทำงานเช่นกัน (Werther and Davis. 1985 : 425) โดยปริมาณของความเครียดมีส่วนสัมพันธ์กับการปฏิบัติงาน (Dubrin. 1984 : 164)

## 2.9 ระดับความเครียด

Altman and others. (1985 : 427-428) อธิบายระดับความเครียดกับการปฏิบัติงาน ดังนี้

1. ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ จะทำให้ขาดการท้าทายในการทำงาน ผู้บริหารจะเกิดความเกียจคร้าน เมื่อน่าย ขาดความสนใจ ทำงานแบบเช้าชามเย็นชามไปเรื่อย ๆ ทำงานพอให้หมดเวลาไปวัน ๆ เหมือนดังเครื่องยนต์ที่สนิมเกาะ ทำงานไม่คล่องตัว (Rust Out) (Gmelch. 1983 : 7-14) ทำให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานต่ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้น การปฏิบัติงานจะดีขึ้นด้วย เพราะความเครียดจะช่วยกระตุ้นให้คนใช้พลังในการทำงานมากขึ้น และเป็นสิ่งเร้าให้คนทำงานตามสิ่งที่ทำทำนั้น จนไปถึงระดับหนึ่งที่ทำให้ผู้บริหารโรงเรียนปฏิบัติงานได้ดีที่สุด ภายใต้ปริมาณความเครียดที่เหมาะสม

3. ความเครียดในระดับสูง เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้น และต่อเนื่องเป็นเวลานานขึ้น พลังงานร่างกายที่ต่อต้านกับแรงกดดันจากภายนอกค่อย ๆ ลดลง และหมดเรี่ยวแรง การทำงานจะลดลง ผู้บริหารไม่สามารถจัดการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ ไม่สามารถตัดสินใจ เกิดความท้อแท้ (Burn Out) ในการทำงาน เบื่องาน (Gorton and Other. 1990 : 494-495) ทำให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนลดลง ผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาบางรายเบื่อนำการปฏิบัติงาน ไม่อยากอยู่ในโรงเรียน ต้องหาทางไปติดต่อราชการหรือไปธุรกิจอื่น ๆ อยู่ตลอดเวลา และมีอยู่หลายรายเบื่อนำถึงขั้นเปลี่ยนงานจากการเป็นผู้บริหาร โรงเรียนมาเป็นครูสายปฏิบัติการสอนเพื่อหนีจากสภาพบีบคั้นที่ทำให้เกิดความเครียด

Janis. (1952 : 13-67) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นแก่แต่ละบุคคล แม้จะมีสาเหตุเดียวกัน แต่จะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับ และความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล เจนิส ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) ความเครียดระดับนี้ มีน้อย และหายไปในระยะสั้นเพียงวินาที หรือชั่วโมงเดียวเท่านั้น
2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้ รุนแรงกว่าระดับแรก อาจมีอาการอยู่เป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือเป็นวัน
3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะมีอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจจะเป็นปีก็ได้

ซูทิตย์ ปานปรีชา. (2529 : 483) ได้แบ่งระดับหรือความรุนแรงของความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน ขณะกำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้อาจไม่รู้สึกรเพราะความเคยชิน หรือรู้สึกเพียงเล็กน้อย พอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์ และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

2. ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็น โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่า มี

ความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลายความเครียดลง หากปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นโรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลง หรือผิดพลาด การตัดสินใจเสียไปด้วย

3. ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรค การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ภาวะนี้ต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือ และรักษาตัว แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป หรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองได้ ก็ยังไม่สามารถทำให้ความเครียดหายไปได้อย่างง่าย การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่พอ ผู้อื่นต้องเข้ามาช่วยด้วย

ดังนั้น ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาจึงต้องหาทางปรับระดับความเครียดในการทำงานให้เหมาะสม ทั้งตัวผู้จัดการเอง และครูในโรงเรียน เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติงานในโรงเรียน

## 2.10 การศึกษาวิจัยความเครียดของผู้บริหารในประเทศไทย

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียดของผู้บริหารการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ยังไม่ปรากฏการศึกษาความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาน้อยมาก การศึกษาความเครียดพอมิตัวอย่างดังต่อไปนี้

พรทิพย์ เพชรรัชตะชาติ (2529) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของอาจารย์พยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในประเทศไทย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นอาจารย์พยาบาลปฏิบัติงานในคณะพยาบาลศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยมหิดล และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 273

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย แบบสอบถามความเครียดและแบบสอบถามพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาอัตราร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Means) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) หาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของอาจารย์พยาบาล โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างกลุ่มย่อยของตัวแปรควบคุม โดยแปลงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเป็นค่าสัมประสิทธิ์ฟิชเชอร์ ซี (Fisher Z Coefficient) ผลจากการวิจัยพบว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. อาจารย์พยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ในทุกฝ่าย คือ ด้านบริหารงาน ในหน่วยงาน การปฏิบัติงานในหน้าที่ ความก้าวหน้าในการทำงาน สภาพในการปฏิบัติงานใน หน่วยงาน สัมพันธภาพในหน่วยงาน ด้านชีวิตส่วนตัวและด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ

2. อาจารย์พยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกซึ่งความรักใคร่ผูกพัน และความต้องการ ความรักใคร่ผูกพันในระดับสูง การแสดงออกในการร่วมประสานสัมพันธ์ ความต้องการร่วม ประสานสัมพันธ์ และการแสดงออกในการควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง และมีความต้องการควบคุมอยู่ในระดับต่ำ

3. ความเครียดกับพฤติกรรมด้านการร่วมประสานสัมพันธ์ ทั้งด้านการแสดงออกและ ด้านความต้องการมีความสัมพันธ์ในเชิงนิเสธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 และเมื่อควบคุม ตัวแปรด้านอายุ สถานภาพสมรส วุฒิการศึกษา ตำแหน่งบริหารการศึกษาในสถาบัน ระยะเวลา ปฏิบัติงานในตำแหน่งอาจารย์ ฐานะทางเศรษฐกิจ ลักษณะความเป็นอยู่ในครอบครัว และภาระ ทางครอบครัวแล้ว พบว่า ยังคงมีความสัมพันธ์กันในเชิงนิเสธเช่นเดิม แสดงว่าความเครียดกับ พฤติกรรมร่วมประสานสัมพันธ์มีความสัมพันธ์กันอย่างแท้จริง

4. ความเครียดกับพฤติกรรมในการควบคุม ทั้งด้านการแสดงออก และด้านความต้องการ มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) เมื่อนำตัวแปรควบคุมมาศึกษาพร้อมด้วย พบว่ายังคงมีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ )เช่นเดิม แสดงว่า ความเครียดกับ พฤติกรรมในการควบคุมเป็นอิสระต่อกัน

5. ความเครียดกับพฤติกรรมด้านความรักใคร่ผูกพัน ทั้งด้านการแสดงออก และด้าน ความต้องการมีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) เมื่อนำตัวแปรควบคุมมา ศึกษาพร้อมด้วย พบว่า ยังคงมีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) เช่นเดิม แสดงว่า ความเครียดกับพฤติกรรมด้านความรักใคร่ผูกพันเป็นอิสระต่อกัน

6. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการแสดงออกในการร่วมประสานสัมพันธ์เมื่อนำตัวแปรควบคุมมาศึกษาพร้อมด้วย ปรากฏว่า กลุ่มอาจารย์พยาบาลที่มีความแตกต่างกันด้านอายุ สถานภาพสมรส วุฒิการศึกษา การมีตำแหน่งบริหารการศึกษา ระยะเวลาการปฏิบัติงาน ฐานะ ทางเศรษฐกิจ และภาระทางครอบครัวจะมีค่าของความสัมพันธ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) ของค่าความสัมพันธ์ ระหว่างความเครียดกับการแสดงออกในการร่วมประสานสัมพันธ์ในกลุ่มอาจารย์พยาบาลที่มี ลักษณะความเป็นอยู่ในครอบครัวต่างกัน

7. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความต้องการร่วมประสานสัมพันธ์ เมื่อนำตัว แปรควบคุมมาศึกษาพร้อมด้วย ปรากฏว่า กลุ่มอาจารย์พยาบาลที่มีความแตกต่างกันด้านอายุ สถาน ภาพสมรส วุฒิการศึกษาและระยะเวลาปฏิบัติงาน จะมีค่าความสัมพันธ์แตกต่างกันอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) ของค่าความ

เอกสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความต้องการร่วมประสานสัมพันธ์ในกลุ่มอาจารย์พยาบาลที่มี ารค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตำแหน่งบริหารการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ลักษณะความเป็นอยู่ในครอบครัว ภาระทางครอบครัวต่างกัน

ประพิมพ์พรรณ สุวรรณคุณ (2533) ได้ศึกษาความเครียดของพยาบาล ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรุงเทพมหานคร โดยการศึกษาระดับความเครียดและเปรียบเทียบความเครียดของพยาบาลตาม ตัวแปร เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน และหน่วยงานในฝ่ายการพยาบาลนพรัตนราชธานี กรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างของการทำวิจัยเป็นพยาบาลจำนวน 184 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือ เครื่องมือ Health Opinion Survey (HOS) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ U-test และ H-test ผลการวิจัยพบว่า

1. พยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 85.3 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 11.95 และมีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 2.7

2. ความเครียดของพยาบาลตาม ตัวแปร เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ประสบการณ์การทำงานไม่แตกต่างกัน ส่วนพยาบาลที่ปฏิบัติงานในฝ่ายพยาบาลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิระ กรีกกรณ์จิตร (2529) ได้ศึกษาความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตการศึกษาส่วนกลาง กับครูโรงเรียนมัธยมในเขตการศึกษา 5

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูโรงเรียนมัธยมศึกษาต่าง ๆ ในท้องที่การศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 823 คน ในจังหวัดเพชรบุรี เขตการศึกษา 5 จำนวน 316 คน โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบสุ่มสอบขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ปรับปรุงจากแบบสอบถาม Health Opinion Survey (HOS) ซึ่งนำไปทดสอบหาค่าความเที่ยงตรงได้ 0.83 ผลการวิจัยพบว่า

ครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตการศึกษาส่วนกลาง และเขตการศึกษา 5 มีอัตรา ความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .0214$ ) และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตการศึกษาส่วนกลาง ได้แก่ ปัญหาการเงินหรือหนี้สิน ความพอเพียงของอุปกรณ์การเรียนการสอน ความคิดเห็นต่องานที่ทำ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน และวุฒิการศึกษา ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา 5 ได้แก่ ปัญหาการเงิน หรือหนี้สิน ความคิดเห็นต่องานที่ทำ และความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

ยีนง ไทยใจดี (2537) ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. ผู้บริหารโรงเรียนที่มีปัจจัยด้านบุคคล คือ อายุ วุฒิ และประสบการณ์ในการบริหารงานแตกต่างกัน มีความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน ส่วนผู้บริหารที่มีบุคลิกภาพและความเชื่ออำนาจแตกต่างกัน มีความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน

2. ผู้บริหารโรงเรียนขนาดแตกต่างกัน มีความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน โดยที่ผู้บริหารโรงเรียนขนาดเล็กมีความเครียดมากกว่าผู้บริหารโรงเรียนขนาดกลาง และผู้บริหารโรงเรียนขนาดกลางมีความเครียดมากกว่าผู้บริหารโรงเรียนขนาดใหญ่

3. ผู้บริหารโรงเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนร่วมงานผู้ได้บังคับบัญชาครอบครัว และชุมชนในระดับต่ำ มีแนวโน้มว่าจะมีความเครียดในการปฏิบัติงานมากกว่าผู้บริหารที่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลดังกล่าวในระดับสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้บริหารที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานน้อย จะมีความเครียดมากกว่าผู้บริหารที่ได้รับการสนับสนุนมาก

4. ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านองค์การ และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัจจัยด้านองค์การมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนสูงกว่าด้านอื่น

5. ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านองค์การ และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายความเครียดของผู้บริหารได้ร้อยละ 29.52 โดยพบว่า ในปัจจัยด้านบุคคล ไม่มีตัวแปรที่มีอำนาจทำนายความเครียดระดับต่ำ แต่จะมีตัวแปรที่มีอำนาจทำนายความเครียดระดับกลาง 1 ตัว คือ อายุ และมีตัวแปรที่มีอำนาจทำนายความเครียดระดับสูง 1 ตัว คือ ประสบการณ์ ในปัจจัยด้านองค์การมีตัวแปรที่มีอำนาจทำนายความเครียดระดับต่ำ 1 ตัว คือ การบริหารเวลาในการควบคุม มีตัวแปรที่มีอำนาจทำนายความเครียดระดับกลาง 1 ตัว คือ ขนาดของโรงเรียน และมีตัวแปรที่มีอำนาจทำนายความเครียดระดับสูง 3 ตัว คือ ขนาดของโรงเรียน ความคลุมเครือในบทบาท และความขัดแย้งในบทบาท ในปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม มีตัวแปรที่มีอำนาจการทำนายความเครียดระดับต่ำอยู่ 3 ตัว คือ การสนับสนุนทางสังคมจากชุมชน การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนร่วมงาน และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว มีตัวแปรที่มีอำนาจทำนายความเครียดระดับกลางอยู่ 1 ตัว คือ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว แต่ไม่มีตัวแปรที่มีอำนาจการทำนายความเครียดระดับสูง

เมื่อพิจารณาตัวแปรทั้ง 19 ตัว ในปัจจัยทั้ง 3 ด้านแล้ว พบว่า มีตัวแปรที่เป็นตัวทำนายความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนที่คืออยู่ 2 ตัว คือ ขนาดของโรงเรียนและการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ตัวแปรทั้ง 2 ตัวมีอำนาจการทำนายรวมกันร้อยละ 90.42 และเมื่อพิจารณาตัวแปรทั้ง 19 ตัว ในการทำนายความเครียดในการปฏิบัติงานแต่ละระดับแล้ว พบว่า การบริหารเวลาในการควบคุม วุฒิ อายุ เป็นตัวแปรที่มีอำนาจทำนายความเครียดของผู้บริหารที่มีความเครียดระดับต่ำ ตัวแปรทั้ง 3 ตัวนี้ มีอำนาจการทำนายรวมกันร้อยละ 33.55 ขนาดของโรงเรียน เป็นตัวแปรที่มีอำนาจการทำนายความเครียดของผู้บริหารที่มีความเครียดระดับกลาง โดยมีอำนาจการทำนายร้อยละ

72.97 ขนาดของโรงเรียน ความคลุมเครือในบทบาทและความขัดแย้งในบทบาท เป็นตัวแปรการค้นคว้าวิจัยชิ้นนี้ อีกทั้งยังมีให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ที่มีอำนาจการทำนายความเครียดของผู้บริหารที่มีความเครียดระดับสูง ตัวแปรทั้ง 3 นี้ มีอำนาจการทำนายความเครียดรวมกันร้อยละ 95.02

## 2.11 การศึกษาความเครียดในต่างประเทศ

Branch (1968) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการเกิดโรคกระเพาะอาหารพบว่า เมื่อคนเกิดความเครียดขึ้นภายในจิตใจ มีการส่งความรู้สึกไปยังประสาทเข้าสู่โพสที่เรีย ฮัยโปธาลามัส (Posteria Hypothalamus) และไปยังต่อมพิทูอิทารี (Pituitary) ส่งผ่านไปยังส่วนหน้าของต่อมพิทูอิทารีของพาร์ทล เซอร์คิวเลชัน (Partial Circulation) ให้หลังอะดรีโนคอร์ติโคโทรฟิค ฮอร์โมน (Adrenocorticotropic Hormone) ออกมา และไปกระตุ้นต่อมหมวกไตอีกต่อหนึ่ง ฮอร์โมนนี้จะทำให้เซลล์ในกระเพาะอาหารทำงานเพิ่มขึ้น ส่วนอีกตัวหนึ่งจะส่งความรู้สึกไปยังแอนทีเรีย ฮัยโปธาลามัส (Anteria Hypothalamus) แล้วส่งต่อไปยังประสาทเวกัส (Vagus Nerve) ทำให้กระเพาะอาหารทำงานมากขึ้น จึงหลั่งกรดออกมามากขึ้น เมื่อปล่อยให้เกิดภาวะเช่นนี้นาน ๆ โดยไม่พยายามขจัดความเครียดก็จะเกิดแผลในกระเพาะอาหารขึ้นได้

Hall and Johnson (1989) ได้วิจัยกรณีศึกษาความเครียด และโรคจิตชุมชนในคนงานโรงงานอุตสาหกรรม ประชากรเป็นคนงานในโรงงานผลิตเสื้อผ้า 3 แห่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นคนงานที่ทำงานในโรงงานอย่างน้อย 6 เดือน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่รับรายงานว่าคนงานมีอาการป่วยจากปรากฏการณ์แก๊ส และกลุ่มที่ไม่มีอาการป่วยโดยสุ่มตัวอย่างแบบ Random Sampling เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 4 ส่วน คือ 1) ความเครียดจากการทำงาน 2) ปัจจัยด้านองค์การ 3) สุขภาพ และ 4) แบบสำรวจความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ ซึ่งใช้ MENTAL HEALTH STRAIN INDEX NIOSH MPI.QUESTIONNAIRE ผลการวิจัยพบว่า

1. คนงานที่รับรายงานอาการป่วยมีแนวโน้มที่มีอายุมากกว่า การศึกษาและรายได้ต่ำกว่า ถูกควบคุมโดยองค์การ งานหนัก มีความไม่มั่นคงในการทำงาน มีปัญหาการระับผิดชอบทางครอบครัว รายงานการวิจัยพบว่า กลุ่มที่มีอาการป่วยมีความตึงเครียดทางจิตใจ และอาการทางร่างกายมากกว่ากลุ่มที่ไม่ป่วย

2. ปัจจัยด้านความไม่มั่นคงในการทำงาน อันตรรกะจากการทำงาน ปัญหาครอบครัว ความต้องการทางด้านจิตใจ สำหรับเพศ เพศหญิงมีความตึงเครียดมากกว่าเพศชาย มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความตึงเครียดทางด้านจิตใจ ปัจจัยด้านควบคุมทางองค์การ และแรงสนับสนุนทางสังคมในที่ทำงาน มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความตึงเครียดทางจิตใจ ตัวแปรทั้งสองนี้สามารถร่วมกันทำลายความตึงเครียดทางจิตใจได้ถึงร้อยละ 26

3. แนวโน้มส่วนใหญ่ของการเกิดโรคจิตชุมชนเกิดจากการได้รับสิ่งเร้าเป็นเวลานาน มีความเครียดเรื้อรัง และไม่มีความมั่นคงในการทำงาน

House and Others. (1979) ได้ศึกษาความเครียดจากการทำงานของคนงานในโรงงานอุตสาหกรรม ประชากรเป็นคณงานในโรงงานยางรถยนต์พลาสติก และโรงงานผลิตสารเคมีขนาดใหญ่ จำนวนประชากรตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 1,809 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ส่วน คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับตนเอง และการตรวจร่างกายโดยแพทย์

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ 1) แบบประเมินความกดดันจากการทำงาน 2) การให้รางวัล ความพึงพอใจในการทำงาน 3) การรายงานอาการเจ็บหัวใจ แผลในระบบทางเดินอาหาร และอาการทางจิตประสาท โดยใช้แบบวัดความเครียด HOS ผลการวิจัยพบว่า

อาการทางประสาทของคนงานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับความกดดันจากการทำงาน (ความรับผิดชอบ คุณภาพงาน ความขัดแย้งในบทบาท ปัญหาครอบครัว งานหนักเกินไป และบุคลิกภาพ) และการไม่ได้รับความพึงพอใจในการทำงาน (งานที่น่าสนใจ การจ่ายตอบแทน สิ่งแวดล้อมในที่ทำงานดี ความสำคัญของงาน การควบคุมในการทำงาน ความพึงพอใจในการทำงานโดยทั่วไป และความภูมิใจในอาชีพ) ซึ่งให้เห็นว่า ควรรับรู้ความเครียดทางด้านจิตสังคมในการทำงาน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความผิดปกติทางด้านจิตใจ และอาการเจ็บป่วยทางกายอันเนื่องมาจากจิตใจ

LaRocco and Others. (1980) ได้ทำการศึกษาเรื่องแรงสนับสนุนทางสังคม ความเครียดในการทำงานและสุขภาพ โดยใช้เครื่องมือที่เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นบุคลากรในอาชีพต่าง ๆ จำนวน 636 คน ผลการศึกษาพบว่า

แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนร่วมงานและครอบครัวช่วยลดการเกิดอาการทางจิตซึ่งเป็นผลมาจากความเครียดจากปริมาณงานมากได้

จากการตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พอสรุปได้ดังต่อไปนี้  
ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อความกดดันจากสิ่งแวดล้อม และไม่สามารถต่อสู้กับความกดดันนั้นได้

เครื่องบ่งชี้ที่ทำให้เห็นว่าโรคเครียด หรือความเครียดกำลังระบอบในหมู่คน ก็คือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การฆ่าตัวตาย การฆาตกรรม ซึ่งลงพิมพ์ในหนังสือพิมพ์รายวันเกือบทุกฉบับ และเกือบทุกวัน นอกจากนี้ยังมีบทความที่เกี่ยวกับความเครียด การขจัดหรือการลดความเครียดในหนังสือพิมพ์ นิตยสารหลายฉบับ ทั้งมีหนังสือตำราที่เกี่ยวกับความเครียด ซึ่งพิมพ์เป็นบท เป็นตอน และเป็นเล่ม บางเล่มมีผู้นิยมมาก จึงต้องจัดพิมพ์หลายครั้ง เหล่านี้ คือเครื่องบ่งชี้ว่าความเครียดกำลังระบอบ

แนวคิดพื้นฐานที่เกี่ยวกับความเครียด คือ การศึกษาเรื่องปฏิกิริยาทางสรีรวิทยาเกี่ยวกับความเครียด อาการปรับตัวโดยทั่วไป และทฤษฎีความสอดคล้องของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

กล่าวคือ ร่างกายกระทำตอบสนองต่อความเครียด เมื่อจิตใจและร่างกายเผชิญกับสถานการณ์ที่มากระทบ ช่มชู้ คุกคาม หรือบีบคั้น ต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย นับแต่ผิวหนัง เซลล์ประสาทต่างๆ กล้ามเนื้อ ต่อมไร้ท่อ ส่วนต่างๆ เหล่านี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงเคมีในร่างกาย ทำให้เกิดอาการความเครียดต่างๆ ตรงตามกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย คือ

อาการความเครียดทางกาย โดยมีลักษณะอาการบ่งชี้บางอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างดังต่อไปนี้ คือ นอนไม่หลับ ตื่นเช้าผิดปกติ ปวดหลัง กัดฟัน ท้องผูก ปวดกล้ามเนื้อ ผื่นคัน อาหารไม่ย่อย ความดันโลหิตสูง-ต่ำ เหงื่อออกมาก เบื่ออาหาร อาเจียน เหนื่อยล้า

อาการความเครียดทางอารมณ์ โดยมีลักษณะอาการบ่งชี้บางอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง ดังต่อไปนี้ คือ รู้สึกกังวล รู้สึกหวั่นไหว รู้สึกซึมเศร้า รู้สึกหวั่นไหว รู้สึกหงุดหงิด รู้สึกฉุนเฉียว รู้สึกว่าวุ่น รู้สึกไม่มั่นคง รู้สึกมีปมด้อย รู้สึกก้าวร้าว รู้สึกมุงร้ายต่อผู้อื่น

อาการความเครียดทางความคิด-สติปัญญา โดยมีลักษณะอาการบ่งชี้บางอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง ดังต่อไปนี้ คือ ขาดสมาธิ ลังเล ตัดสินใจยาก หลงลืม สับสน ความจำไม่ดี ทำงานผิดพลาดบ่อย ผลงานด้อยคุณภาพ

อาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมีลักษณะอาการบ่งชี้บางอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง ดังต่อไปนี้ คือ ไม่ไว้ใจใคร ชอบตำหนิคนอื่น ผิดนัด ชอบจับผิดคนอื่น ชอบเหน็บแนมคนอื่น กลังคนอื่นจะให้ร้าย

นักวิจัยส่วนใหญ่จะแบ่งอาการความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ อาการความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) อาการความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) และอาการความเครียดระดับสูง (Severe Stress)

อาการความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดเพียงเล็กน้อย อาจหายได้ในเวลาสั้น ๆ อย่างมากประมาณชั่วโมงเดียวก็จะหายไป ถือเป็นเป็นภาวะปกติในการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมไม่มีปรากฏที่เห็นได้ชัด

อาการความเครียดระดับปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกาย จิตใจต่อสู้กับความเครียดซึ่งกินเวลาหลายชั่วโมง หรือเป็นวัน การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม อยู่ในระยะเตือนภัย เพื่อให้หาทางลดหรือขจัดความเครียด

อาการความเครียดระดับสูง เป็นอาการความเครียดที่รุนแรง มีอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือนหรือเป็นปี เป็นสภาพที่ร่างกาย จิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ เห็นได้ชัดว่ามีพยาธิสภาพ ต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น

จากการศึกษารายงานผลการวิจัยพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ปัจจัยด้านบุคคล อันได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา ปัจจัยด้านองค์กร และสิ่งแวดล้อม อันได้แก่ บทบาท ความคลุมเครือในบทบาท บทบาทมาก-น้อย ปริมาณงาน ความรับผิดชอบ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ อันได้แก่ ความสัมพันธ์ภาพในหน่วยงาน

การประสานงาน การสนับสนุนภายในองค์กร ความสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนของชุมชน

ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้เกิดอาการความเครียด ความเครียดจะมีมากมีน้อยขึ้นอยู่กับอยู่กับเหตุปัจจัย ความเครียดจะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่อยู่เหตุปัจจัย การลดความเครียด หรือการจัดความเครียดขึ้นอยู่กับ การปรับปรุง แก้ไข หรือการปรับเปลี่ยนเหตุปัจจัย ให้เอื้ออำนวยงานหรือกิจกรรม

การปรับเปลี่ยนเหตุปัจจัยได้มากน้อย หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้มากน้อย ย่อมส่งผลให้ความเครียดแตกต่างกันไป หากปรับเปลี่ยนปัจจัยไม่ได้ หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ได้ ความเครียดจะเพิ่มขึ้น ยิ่งปล่อยไว้เป็นเวลานาน ๆ จะกลายเป็นพยาธิสภาพเรื้อรังจะป่วยเป็นโรคจนถึงแก่ชีวิตได้



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาอาการความเครียดของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชน-อาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยหาอาการความเครียดทางกาย อาการความเครียดทางอารมณ์ อาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา และอาการความเครียดจากพฤติกรรมทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และเปรียบเทียบอาการความเครียดของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน ดังมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีดำเนินการดังต่อไปนี้

#### 3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยถือเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 92 คน ทั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากประชากรทั้งหมด ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามส่งกลับมาเป็นจำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 93.47

#### 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามด้านชีวิตสังคมของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาเกี่ยวกับเพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน

ตอนที่ 2 เป็นรายการข้อความของลักษณะอาการความเครียดทางกาย อาการความเครียดทางอารมณ์ อาการความเครียดทางความคิด-สติปัญญา และอาการความเครียดจากพฤติกรรมทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตามกรอบแนวความคิดของบราห์ม (Braham, 1990)

##### 3.2.1 การสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือสำหรับใช้เก็บข้อมูลเกี่ยวกับการหาอาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ดังนี้

แบบสอบถามตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามด้านชีวิตสังคม ซึ่งถือเป็นตัวแปรอิสระ ได้แก่

- เพศ ได้แก่ ชาย หญิง

- อายุ ได้แก่ ต่ำกว่า 40 ปี และตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป

- ขนาดโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนขนาดเล็ก และ โรงเรียนขนาดใหญ่
- ประเภทโรงเรียน ได้แก่ ประเภทโรงเรียนพณิชยการ และประเภทโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม

แบบสอบถามตอนที่ 2 ผู้วิจัยสร้างตามกรอบแนวคิดของบราห์ม ซึ่งเป็นข้อความระบุลักษณะของอาการความเครียด ดังนี้

- ข้อความที่ระบุลักษณะอาการความเครียดทางกาย จำนวน 16 ลักษณะอาการ
- ข้อความที่ระบุลักษณะอาการความเครียดทางอารมณ์ จำนวน 12 ลักษณะอาการ
- ข้อความที่ระบุลักษณะอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา จำนวน 12 ลักษณะอาการ
- ข้อความที่ระบุลักษณะอาการความเครียดจากพฤติกรรมทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำนวน 20 ลักษณะอาการ

รวมข้อความที่ระบุลักษณะอาการความเครียด จำนวนทั้งสิ้น 60 ลักษณะอาการ

### 3.2.2 เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถาม

แต่ละข้อความที่ระบุลักษณะอาการความเครียด ให้คะแนนโดยใช้วิธีประมาณค่าของไลเคิร์ต (Likert : the method of summated ratings) 5 ระดับ (Best 1981 : 184) ดังนี้

- 5 หมายถึง ความถี่ที่เกิดอาการความเครียด “เป็นประจำ”
- 4 หมายถึง ความถี่ที่เกิดอาการความเครียด “บ่อย”
- 3 หมายถึง ความถี่ที่เกิดอาการความเครียด “บางครั้ง”
- 2 หมายถึง ความถี่ที่เกิดอาการความเครียด “น้อยครั้ง”
- 1 หมายถึง ความถี่ที่เกิดอาการความเครียด “ไม่เคย”

### 3.2.3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือตามกรอบแนวคิดแล้ว จึงปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดสอบหาคุณภาพของเครื่องมือครั้งนี้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 2 คณะ คือ

#### 1. หาค่าความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (Content Validity)

##### 1.1 คณะแก้ไขข้อคำถามแบบสอบถามและพิสูจน์อักษร ประกอบด้วย

ดร.อารมณ จินดาพันธ์

ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ 9 (ว)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

กระทรวงศึกษาธิการ

อาจารย์ทิวา พงษ์ธนไพบูลย์ ผู้จัดการโรงเรียนอรรณพวิทยพัฒน์วิชาการ บางนา  
กรุงเทพมหานคร  
อาจารย์สยาม ปิยะนราธร ศึกษาานิเทศก์ 7  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน  
กระทรวงศึกษาธิการ

1.2. คณะตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือ ประกอบด้วย

นายแพทย์ชูทิพย์ ปานปรีชา อธิบดีอธิบดีกรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข

นายแพทย์ ม.ล.สมชาย จักรพันธ์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข

นางสาวกาญจนา วณิชรมณีย์ นักจิตวิทยา กรมสุขภาพจิต

นางสาวสุพิน พรพิพัฒน์กุล นักจิตวิทยา

โรงพยาบาลบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

นางสาวสุจิตรา อูสาหะ

นักจิตวิทยา

โรงพยาบาลบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

นายนคร ศรีสุโข

นักจิตวิทยา

โรงพยาบาลบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

นางสาวชนิชา เวชวิรุฬห์

นักจิตวิทยา

โรงพยาบาลราชานุกูล

ผู้ทรงคุณวุฒิคณะที่ 2 ได้ประชุมกันเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ปรีกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา แก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำ

2. หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) หลังจากตรวจสอบหาความเที่ยงตรงของเครื่องมือแล้ว ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปทดสอบใช้กับประชากรที่เป็นผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา นอกเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 35 คน แล้วนำข้อมูลการทดลองนี้มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรแก้มประสิทธิ์แอลฟา ของ ครอนบาช (Cronbach- $\alpha$ -coefficient) (ประคอง กรรณสูตร. 2536 : 47) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ดังนี้

เครื่องมือหาลักษณะอาการความเครียดทางกาย ได้ค่าความเชื่อมั่น .8633

เครื่องมือหาลักษณะอาการความเครียดทางอารมณ์ ได้ค่าความเชื่อมั่น .8606

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เครื่องมือหาลักษณะอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา ได้ค่าความเชื่อมั่น .8731

เครื่องมือหาลักษณะอาการความเครียดจากพฤติกรรมทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้ค่าความเชื่อมั่น .8637

ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือหาลักษณะอาการความเครียดทั้งหมด .9490

### 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ทดสอบความเชื่อมั่นแล้ว ส่งอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบครั้งสุดท้ายพร้อมขอหนังสือราชการจากหน่วยงานบัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ส่งให้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เพื่อขออนุญาตสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนให้ผู้วิจัยไปเก็บข้อมูลจากผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยนำส่งแบบสอบถามเอง

ผู้วิจัยได้ติดตามสอบถามผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาทางโทรศัพท์ 2-3 ครั้ง ผู้วิจัยจึงไปรับเครื่องมือด้วยตนเอง และผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาบางรายส่งแบบสอบถามกลับไปให้ผู้วิจัยโดยทางไปรษณีย์ใช้เวลาในการเก็บข้อมูล 60 วัน ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม และรวบรวมไว้สำหรับดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

### 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำเครื่องมือทั้งหมดที่เก็บรวบรวมได้จากผู้ตอบแบบสอบถามตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์แล้ว นำข้อมูลมาแจกแจง และจัดทำเป็นหมวดหมู่ตามรหัสเข้าเครื่องคอมพิวเตอร์ ให้วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC<sup>+</sup> (Statistical Packages for the Social Sciences/Personal Computer Plus) ดังนี้

1. หาจำนวนและค่าร้อยละของประชากรที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน

2. คำนวณหาค่ามัธยฐานเลขคณิต (Arithmetic Means) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) จากค่าคะแนนความเครียดของประชากรที่ตอบแบบสอบถาม เพื่อหาอาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ตามวัตถุประสงค์ข้อ 1 คือ

2.1 อาการความเครียดทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิดและสติปัญญา ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และอาการความเครียด โดยภาพรวม

2.2 อาการความเครียด เป็นรายลักษณะอาการ คือ ทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิด-สติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

3. คำนวณหาค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยจำแนกตาม เพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน เพื่อหาอาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 คือ

3.1 อาการความเครียดทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิด-สติปัญญา ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และรวมทั้งสี่ทาง

3.2 อาการความเครียดเป็นรายลักษณะอาการทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิด-สติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

4. คำนวณหาค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยจำแนกตามเพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของอาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา โดยใช้ค่า  $t$  ตรวจสอบความแตกต่างตามจุดประสงค์ ข้อ 3 ดังต่อไปนี้

4.1 เปรียบเทียบอาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ตามเพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน คือ ความเครียดทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิด-สติปัญญา ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และรวมทั้งสี่ทาง

4.2 เปรียบเทียบอาการความเครียดเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน คือ ความเครียดทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิด-สติปัญญา ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว ได้นำเสนอไว้ในบทที่ 4

### 3.5 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

จากการแปลความหมายของคะแนน พิจารณาจากค่ามัชฌิมเลขคณิตของค่าคะแนนในคำตอบ โดยอาศัยการเทียบเกณฑ์ของคาห์น วูล์ฟ ควินน์ และ สโนค (Kahn , Wolfe , Quinn and Snoek ใน ยืนยง ไทยใจดี. 2537 : 111) คือ

- ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.50 - 5.00	เป็นระดับอาการความเครียดสูง
- ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 - 4.49	เป็นระดับอาการความเครียดค่อนข้างสูง
- ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 - 3.49	เป็นระดับอาการความเครียดปานกลาง
- ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 - 2.49	เป็นระดับอาการความเครียดค่อนข้างต่ำ
- ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.49	เป็นระดับอาการความเครียดต่ำ

ในการวิจัยความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อาศัยแนวคิดของอาลท์แมน และคนอื่น ๆ (1985) และ ชูทิตซ์ ปานปริษา (2529) แบ่งอาการความเครียดออกเป็น 3 ระดับ โดยรวมระดับอาการความเครียดค่อนข้างสูงกับระดับอาการความเครียดสูงเข้า

ด้วยกัน เป็นระดับอาการความเครียดสูง และรวมระดับอาการความเครียดค่อนข้างต่ำ กับระดับอาการความเครียดต่ำเข้าด้วยกัน เป็นระดับอาการความเครียดต่ำ ดังนี้

- ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 - 5.00 มีอาการความเครียดระดับสูง
- ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 - 3.49 มีอาการความเครียดระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 2.49 มีอาการความเครียดระดับต่ำ



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาอาการความเครียด คือ ทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิด-สติปัญญา ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อาการความเครียดโดยรวม โดยรายลักษณะอาการ ความเครียด และการเปรียบเทียบอาการความเครียดดังกล่าว โดยจำแนกตามเพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน ของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร มีรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทางชีวสังคมของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ที่ตอบแบบสอบถามในการศึกษาความเครียด จำนวน 86 คน โดยแยกตามตัวแปรอิสระ คือ เพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน

ชีวสังคม	จำนวน(คน) (N = 86)	ค่าร้อยละ
เพศ		
ชาย	52	60.50
หญิง	34	39.50
	86	100.00
อายุ		
ต่ำกว่า 40 ปี	26	30.20
ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป	60	69.80
	86	100.00
ขนาดโรงเรียน		
ขนาดเล็ก	25	29.10
ขนาดใหญ่	61	70.90
	86	100.00
ประเภทโรงเรียน		
พาณิชยกรรม	48	55.80
ช่างอุตสาหกรรม	38	44.20
	86	100.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.1 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา เป็นเพศชาย 52 คน (ร้อยละ 60.50) เป็นเพศหญิง 34 คน (ร้อยละ 39.50) มีอายุต่ำกว่า 40 ปี 26 คน (ร้อยละ 30.20) มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป 60 คน (ร้อยละ 69.80) อยู่โรงเรียนขนาดเล็ก 25 คน (ร้อยละ 29.10) ในโรงเรียนขนาดใหญ่ 61 คน (ร้อยละ 70.90) ประเภทโรงเรียนพาณิชยกรรม 48 คน (ร้อยละ 55.80) และประเภทโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม 38 คน (ร้อยละ 44.20)

ตารางที่ 4.2 แสดงค่ามัธยิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการ ความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา

อาการความเครียด	$\bar{X}$ (N = 86)	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
ทางกาย	2.47	.56	ต่ำ	2
ทางอารมณ์	2.64	.54	ปานกลาง	1
ทางความคิด-สติปัญญา	2.47	.58	ต่ำ	3
ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.16	.43	ต่ำ	4
รวม	2.40	.43	ต่ำ	

จากตารางที่ 4.2 แสดงให้เห็นว่าผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา มีระดับอาการ ความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อาการความเครียดทาง อารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนอาการความเครียดทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา และทาง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับต่ำ

อาการความเครียดทางอารมณ์อยู่ในลำดับที่หนึ่ง รองลงมาคือทางกาย ทางความคิดและ สติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 แสดงค่ามัธยิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการ  
ความเครียดทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียนเอกชน  
อาชีวศึกษา

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	$\bar{X}$ (N=86)	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
1.	ปวดศีรษะ	2.98	.83	ปานกลาง	3
2.	ปวดต้นคอ	2.86	.94	ปานกลาง	5
3.	ปวดหลังไหล่	2.90	.99	ปานกลาง	4
4.	ปวดเมื่อยตามตัว	3.03	1.12	ปานกลาง	2
5.	คันตามตัว เป็นผื่นคัน	1.86	.91	ต่ำ	14
6.	กักหิน ขบกราม	1.80	.88	ต่ำ	15
7.	ปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย อยากรอาเจียน	2.16	.94	ต่ำ	12
8.	ท้องผูก	2.76	1.12	ปานกลาง	6
9.	ตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้าผิดปกติ	2.73	1.07	ปานกลาง	7
10.	มีอาการมึนงง	2.70	1.05	ปานกลาง	8
11.	มือสั่น ใจสั่น	2.09	.89	ต่ำ	13
12.	หัวใจเต้นแรง	2.27	.86	ต่ำ	11
13.	มีเหงื่อออกมากตามมือ ตามเท้าหรือตามตัว	2.29	1.05	ต่ำ	10
14.	รู้สึกเบื่ออาหาร	2.37	.98	ต่ำ	9
15.	รู้สึกเหนื่อยล้า	3.03	.93	ปานกลาง	1
16.	ขนลุก	1.72	.79	ต่ำ	16
	รวม	2.47	.56	ต่ำ	

จากตารางที่ 4.3 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษามีอาการความเครียดทางกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการแล้ว พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 8 ข้อ และอยู่ในระดับต่ำ 8 ข้อ

ลักษณะอาการความเครียดทางกายที่เป็นลำดับที่หนึ่งคือ ข้อ 15 “รู้สึกเหนื่อยล้า” รองลงมาคือข้อ 4 “ปวดเมื่อยตามตัว” ข้อ 1 “ปวดศีรษะ” ข้อ 3 “ปวดหลังไหล่” และข้อ 2 “ปวดต้นคอ” ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการ ความเครียดทางอารมณ์ ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียน เอกชนอาชีวศึกษา

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	$\bar{X}$ (N=86)	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
1	รู้สึกเศร้า	2.29	.81	ต่ำ	9
2	รู้สึกแค้นใจ	2.20	.94	ต่ำ	11
3	รู้สึกหงุดหงิด	3.14	.87	ปานกลาง	3
4	รู้สึกโกรธผู้อื่น	2.62	.67	ปานกลาง	5
5	รู้สึกตัดสินใจลำบาก	2.83	.87	ปานกลาง	4
6	รู้สึกโกรธตนเอง	2.44	.99	ต่ำ	8
7	รู้สึกท้อแท้ใจ	2.58	.86	ปานกลาง	6
8	รู้สึกไม่มั่นใจตนเอง	2.29	.87	ต่ำ	10
9	รู้สึกน้อยใจในโชควาสนา	1.77	.90	ต่ำ	12
10	รู้สึกสับสนเมื่อมีปัญหา รุมล้อม	2.55	.90	ปานกลาง	7
11	รู้สึกห่วงใยผู้อื่นหรือกิจการงาน	3.50	1.00	สูง	1
12	รู้สึกกังวลและกลัวว่างานจะไม่เสร็จ	3.45	.89	ปานกลาง	2
	รวม	2.64	.54	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.4 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษามีอาการความเครียดทางอารมณ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการแล้ว พบว่า อยู่ในระดับสูง 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 6 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 5 ข้อ

ลักษณะอาการความเครียดทางอารมณ์ข้อ 11 “รู้สึกห่วงใยผู้อื่นหรือกิจการงาน” อยู่ในระดับสูง ซึ่งอยู่ในลำดับที่หนึ่ง รองลงมาคือ ข้อ 12 ข้อ 3 ข้อ 5 และข้อ 4 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการ ความเครียดทางความคิดและสติปัญญา ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของ ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	$\bar{X}$ (N=86)	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
1	คิดสับสน	2.65	.81	ปานกลาง	6
2	ขาดสมาธิ	2.64	.91	ปานกลาง	7
3	ความจำไม่ดี	2.79	1.08	ปานกลาง	2
4	คิดผิดพลาดบ่อย	2.40	.69	ต่ำ	9
5	หมกมุ่นครุ่นคิด	2.76	.98	ปานกลาง	5
6	มีอาการหลงลืม	2.78	1.03	ปานกลาง	3
7	มีอาการเหม่อลอย	2.08	.91	ต่ำ	10
8	คิดเอาชนะให้ได้	2.86	1.14	ปานกลาง	1
9	คิดลังเลในการตัดสินใจ	2.47	.93	ต่ำ	8
10	มีความคิดอยากจะตาย	1.26	.62	ต่ำ	12
11	คิดว่าผลงานด้อยคุณภาพ	2.27	.91	ต่ำ	11
12	คิดว่าคนอื่นไม่มีความรับผิดชอบงาน	2.76	.93	ปานกลาง	4
	รวม	2.47	.58	ต่ำ	

จากตารางที่ 4.5 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา มีอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา โดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการแล้ว พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 7 ข้อ และอยู่ในระดับต่ำ 5 ข้อ

ลักษณะอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญาที่เป็นลำดับหนึ่ง คือ ข้อ 8 รองลงมาคือข้อ 3 ข้อ 6 ข้อ 12 และข้อ 5 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.6 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการ  
ความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของ  
ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	$\bar{X}$ (N=86)	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
1	ทำงานทุกอย่างโดยไม่ขอความช่วยเหลือจาก	2.94	.89	ปานกลาง	1
2	ใคร	2.87	1.06	ปานกลาง	3
3	อยู่ประจันหน้ากับคนที่มีความดีตำแหน่งหน้าที่สูง	2.87	.85	ปานกลาง	2
4	พบปะคนที่ชอบโต้แย้งหรือชอบวิพากษ์วิจารณ์	1.87	.88	ต่ำ	15
5	มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ต่ำลง	2.69	.92	ปานกลาง	4
6	รวบงานมาทำเอง แม้งานจะรัดตัว	2.10	.85	ต่ำ	9
7	พูดกระทบกระเทียบให้คนรู้ตัวเอง	1.91	.90	ต่ำ	13
8	คนในครอบครัวเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต	2.64	1.08	ปานกลาง	5
9	ไปในงานหรือสถานที่คนหมู่มาก	1.64	.70	ต่ำ	18
10	พยายามหาปมด้อยคนอื่น	1.65	.73	ต่ำ	17
11	กลัวว่าจะมีคนกล่าวร้าย ทำร้าย	2.44	.98	ต่ำ	7
12	พบปะพูดคุยกับคนแปลกหน้า ชอบตำหนิตนเองหรือคนอื่น	2.05	.70	ต่ำ	10
13	ได้ยินชื่อคนที่ไม่ชอบหน้า	2.03	.77	ต่ำ	11
14	ไปตามนัดไม่ทัน	2.45	.94	ต่ำ	6
15	ชอบพูดก่อนแคะคนอื่น	1.59	.66	ต่ำ	19
16	เห็นหน้าคนไม่ชอบ	2.01	.79	ต่ำ	12
17	คู่ครอบครัวต้องแยกกันอยู่	1.83	1.24	ต่ำ	16
18	ต้องเลื่อนนัดบ่อย ๆ	2.22	.94	ต่ำ	8
19	นึกถึงคนที่ไม่ชอบหน้า	1.90	.81	ต่ำ	14
20	มีปัญหาทางเพศ	1.50	.81	ต่ำ	20
	รวม	2.16	.40	ต่ำ	

จากตารางที่ 4.6 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา มีอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการแล้ว พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ และอยู่ในระดับต่ำ 15 ข้อ

ลักษณะอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลลำดับที่หนึ่งคือ ข้อ 1 รองลงมาคือ ข้อ 3 ข้อ 2 ข้อ 5 และข้อ 8 ตามลำดับ เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.7 แสดงค่ามัธยุมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการ  
ความเครียดที่ปรากฏของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ

ที่	อาการความเครียด	ชาย (N = 52)			หญิง (N = 34)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ทางกาย	2.46	.52	ต่ำ	2.47	.62	ต่ำ
2	ทางอารมณ์	2.57	.57	ปานกลาง	2.72	.47	ปานกลาง
3	ทางความคิดและสติปัญญา	2.40	.58	ต่ำ	2.58	.56	ปานกลาง
4	ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.15	.37	ต่ำ	2.17	.44	ต่ำ
	รวม	2.37	.41	ต่ำ	2.44	.44	ต่ำ

จากตารางที่ 4.7 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ มีระดับความเครียดที่ปรากฏ ดังนี้ เพศชาย ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับต่ำ

สำหรับเพศหญิง ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทางอารมณ์ และทางความคิดและสติปัญญา อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทางกาย และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับต่ำ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  ของอาการความเครียดทุกทาง พบว่า อาการความเครียดทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ของผู้จัดการ โรงเรียน มีอาการความเครียดมากกว่าเพศชาย

ตารางที่ 4.8 แสดงค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการ ความเครียดทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชน อาชีวศึกษาจำแนกตามเพศ

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ชาย (N = 52)			หญิง (N = 34)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ปวดศีรษะ	3.00	.79	ปานกลาง	2.94	.88	ปานกลาง
2	ปวดต้นคอ	2.86	.90	ปานกลาง	2.85	.98	ปานกลาง
3	ปวดหลังไหล่	2.88	1.00	ปานกลาง	2.91	.99	ปานกลาง
4	ปวดเมื่อยตามตัว	3.09	1.22	ปานกลาง	2.94	.95	ปานกลาง
5	คันตามตัว เป็นผื่นคัน	1.88	.90	ต่ำ	1.82	.93	ต่ำ
6	กัดฟัน ขบกราม	1.94	.93	ต่ำ	1.58	.74	ต่ำ
7	ปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย	2.17	.96	ต่ำ	2.14	.92	ต่ำ
8	อยากอาเจียน						
8	ท้องผูก	2.67	1.11	ปานกลาง	2.88	1.12	ปานกลาง
9	ตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้าผิดปกติ	2.71	1.09	ปานกลาง	2.76	1.04	ปานกลาง
10	มีอาการมึนงง	2.67	1.13	ปานกลาง	2.73	.93	ปานกลาง
11	มือสั่น ใจสั่น	2.05	.82	ต่ำ	2.14	.98	ต่ำ
12	หัวใจเต้นแรง	2.23	.85	ต่ำ	2.32	.87	ต่ำ
13	มีเหงื่อออกมากตามมือ ตามเท้า	2.19	.97	ต่ำ	2.44	1.16	ต่ำ
14	หรือตามตัว						
14	รู้สึกเบื่ออาหาร	2.40	.97	ต่ำ	2.32	1.00	ต่ำ
15	รู้สึกเหนื่อยล้า	3.01	.96	ปานกลาง	3.05	.88	ปานกลาง
16	ขมลูก	1.69	.80	ต่ำ	1.76	.78	ต่ำ
	รวม	2.46	.52	ต่ำ	2.47	.62	ต่ำ

จากตารางที่ 4.8 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ มีระดับความเครียดทางกายที่ปรากฏ ดังนี้ เพศชาย ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 8 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 8 ข้อ

สำหรับเพศหญิง ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 8 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 8 ข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  พบว่า ลักษณะอาการความเครียดทางกายของผู้จัดการโรงเรียนเพศหญิง มีมากกว่าเพศชาย ถึง 9 ข้อ ใน 16 ข้อ แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนเพศหญิงมีอาการความเครียดทางกายมากกว่าเพศชาย

ตารางที่ 4.9 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางอารมณ์ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาจำแนกตามเพศ

ที่	อาการความเครียด	ชาย (N = 52)			หญิง (N = 34)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	รู้สึกเศร้า	2.13	.81	ต่ำ	2.52	.74	ปานกลาง
2	รู้สึกแค้นใจ	2.15	.91	ต่ำ	2.26	.99	ต่ำ
3	รู้สึกหงุดหงิด	3.11	.90	ปานกลาง	3.17	.83	ปานกลาง
4	รู้สึกโกรธผู้อื่น	2.59	.74	ปานกลาง	2.64	.54	ปานกลาง
5	รู้สึกตัดสินใจลำบาก	2.82	.90	ปานกลาง	2.82	.83	ปานกลาง
6	รู้สึกโกรธตนเอง	2.34	1.00	ต่ำ	2.58	.95	ปานกลาง
7	รู้สึกท้อแท้ใจ	2.50	.93	ปานกลาง	2.70	.71	ปานกลาง
8	รู้สึกไม่มั่นใจตนเอง	2.09	.91	ต่ำ	2.58	.70	ปานกลาง
9	รู้สึกน้อยใจในโชควาสนา	1.78	.97	ต่ำ	1.73	.79	ต่ำ
10	รู้สึกสับสนเมื่อมีปัญหาคลุมเครือ	2.50	.96	ปานกลาง	2.61	.81	ปานกลาง
11	รู้สึกห่วงใยผู้อื่นหรือกิจการงาน	3.46	1.11	ปานกลาง	3.55	.82	สูง
12	รู้สึกกังวลและกลัวว่างานจะไม่เสร็จ	3.42	.99	ปานกลาง	3.50	.70	สูง
	รวม	2.57	.57	ปานกลาง	2.72	.47	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.9 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ มีระดับความเครียดทางอารมณ์ ที่ปรากฏดังนี้ เพศชาย ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 7 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 5 ข้อ

สำหรับเพศหญิง ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับสูง 2 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 8 ข้อ และอยู่ในระดับต่ำ 2 ข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  ของลักษณะอาการความเครียดทางอารมณ์ พบว่า ผู้จัดการโรงเรียนเพศหญิง มีมากกว่าเพศชาย ถึง 10 ข้อ ใน 12 ข้อ แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนเพศหญิงมีอาการความเครียดทางอารมณ์มากกว่าเพศชาย

ตารางที่ 4.10 แสดงค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการ ความเครียดทางความคิดและสติปัญญาที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ชาย (N = 52)			หญิง (N = 34)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	คิดสับสน	2.59	.89	ปานกลาง	2.73	.66	ปานกลาง
2	ขาดสมาธิ	2.55	.95	ปานกลาง	2.76	.81	ปานกลาง
3	ความจำไม่ดี	2.61	1.06	ปานกลาง	3.05	1.04	ปานกลาง
4	คิดผิดพลาดบ่อย	2.28	.69	ต่ำ	2.55	.66	ปานกลาง
5	หมกมุ่นครุ่นคิด	2.84	1.05	ปานกลาง	2.61	.85	ปานกลาง
6	มีอาการหลงลืม	2.55	1.03	ปานกลาง	3.11	.94	ปานกลาง
7	มีอาการเหม่อลอย	1.96	.86	ต่ำ	2.26	.96	ต่ำ
8	คิดเอาชนะให้ได้	2.75	1.15	ปานกลาง	3.02	1.11	ปานกลาง
9	คิดถึงเลในการตัดสินใจ	2.28	.89	ต่ำ	2.73	.93	ปานกลาง
10	มีความคิดอยากจะตาย	1.26	.66	ต่ำ	1.23	.55	ต่ำ
11	คิดว่าผลงานด้อยคุณภาพ	2.23	.96	ต่ำ	2.32	.84	ต่ำ
12	คิดว่าคนอื่นไม่มีความรับผิดชอบ	2.88	1.04	ปานกลาง	2.55	.70	ปานกลาง
	รวม	2.40	.58	ต่ำ	2.58	.56	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.10 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ มีระดับความเครียดทางความคิดและสติปัญญา ที่ปรากฏดังนี้ เพศชาย ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 7 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 5 ข้อ

สำหรับเพศหญิง ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 9 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 3 ข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  ของลักษณะอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญาของผู้จัดการโรงเรียน พบว่า เพศหญิงมีมากกว่าเพศชาย ถึง 9 ข้อ ใน 12 ข้อ แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนเพศหญิงมีอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญามากกว่าเพศชาย

ตารางที่ 4.11 แสดงค่ามัธยุมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการ  
ความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของ  
ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ชาย (N = 52)			หญิง (N = 34)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ทำงานทุกอย่างโดยไม่ขอความช่วยเหลือจากใคร	2.90	.84	ปานกลาง	3.00	.95	ปานกลาง
2	อยู่ประจันหน้ากับคนที่มีความสำคัญ	2.90	1.10	ปานกลาง	2.82	.99	ปานกลาง
3	พบปะคนที่ชอบโต้แย้งหรือชอบวิพากษ์วิจารณ์	2.84	.89	ปานกลาง	2.91	.79	ปานกลาง
4	มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ต่ำลง	1.94	.93	ต่ำ	1.76	.78	ต่ำ
5	รวบงานมาทำเอง แม้งานจะรัดตัว	2.61	.95	ปานกลาง	2.79	.88	ปานกลาง
6	พูดกระทบกระเทียบให้คนรู้เอาจ	2.09	.91	ต่ำ	2.11	.76	ต่ำ
7	คนในครอบครัวเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต	1.73	.81	ต่ำ	2.17	.96	ต่ำ
8	ไปในงานหรือสถานที่คนหมู่มาก	2.59	1.20	ปานกลาง	2.70	.87	ปานกลาง
9	พยายามหาปมด้วยคนอื่น	1.59	.69	ต่ำ	1.70	.71	ต่ำ
10	กลัวว่าจะมีคนกล่าวร้าย ทำร้าย	1.50	.61	ต่ำ	1.88	.84	ต่ำ
11	พบปะพูดคุยกับคนแปลกหน้า	2.53	.99	ปานกลาง	2.29	.93	ต่ำ
12	ชอบตำหนิตนเองหรือคนอื่น	2.03	.76	ต่ำ	2.05	.60	ต่ำ
13	ได้ยินชื่อคนที่ไม่ชอบหน้า	1.96	.76	ต่ำ	2.14	.78	ต่ำ
14	ไปตามนัดไม่ทัน	2.53	.93	ปานกลาง	2.32	.94	ต่ำ
15	ชอบพูดก่อนแคะคนอื่น	1.53	.64	ต่ำ	1.67	.68	ต่ำ
16	เห็นหน้าคนไม่ชอบ	1.94	.72	ต่ำ	2.11	.88	ต่ำ
17	คู่ครองต้องแยกกันอยู่	1.86	1.26	ต่ำ	1.76	1.20	ต่ำ
18	ต้องเลื่อนนัดบ่อย ๆ	2.21	.95	ต่ำ	2.23	.92	ต่ำ
19	นึกถึงคนที่ไม่ชอบหน้า	2.03	.81	ต่ำ	1.67	.76	ต่ำ
20	มีปัญหาทางเพศ	1.67	.85	ต่ำ	1.23	.65	ต่ำ
	รวม	2.15	.37	ต่ำ	2.17	.44	ต่ำ

จากตารางที่ 4.11 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ มีระดับความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ปรากฏ ดังนี้ เพศชาย ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 7 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 13 ข้อ

สำหรับเพศหญิง ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 15 ข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  ของลักษณะอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ของผู้จัดการโรงเรียน พบว่า เพศหญิงมีมากกว่าเพศชาย ถึง 13 ข้อ ใน 20 ข้อ แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนเพศหญิงมีลักษณะอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มากกว่าเพศชาย

ตารางที่ 4.12 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดที่ปรากฏของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ

อาการความเครียด	ต่ำกว่า 40 ปี (N = 26)			ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป (N = 60)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ทางกาย	2.49	.58	ต่ำ	2.46	.55	ต่ำ
ทางอารมณ์	2.74	.52	ปานกลาง	2.59	.53	ปานกลาง
ทางความคิดและสติปัญญา	2.46	.62	ต่ำ	2.47	.56	ต่ำ
ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.19	.39	ต่ำ	2.14	.41	ต่ำ
รวม	2.44	.44	ต่ำ	2.38	.42	ต่ำ

จากตารางที่ 4.12 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ มีระดับความเครียดที่ปรากฏ ดังนี้ อายุต่ำกว่า 40 ปี ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทางอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง ทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับต่ำ

สำหรับอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทางอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับต่ำ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  ของลักษณะอาการความเครียดทุกทางของผู้จัดการโรงเรียน พบว่า ผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีอาการความเครียดมากกว่าผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ยกเว้นอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีอาการความเครียดมากกว่าผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป

ตารางที่ 4.13 แสดงค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการ  
ความเครียดทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียนเอกชน  
อาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ต่ำกว่า 40 ปี (N = 26)			ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป (N = 60)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ปวดศีรษะ	3.03	.87	ปานกลาง	2.95	.81	ปานกลาง
2	ปวดต้นคอ	2.69	1.05	ปานกลาง	2.93	.88	ปานกลาง
3	ปวดหลังไหล่	2.88	1.03	ปานกลาง	2.90	.98	ปานกลาง
4	ปวดเมื่อยตามตัว	2.92	1.26	ปานกลาง	3.08	1.06	ปานกลาง
5	คันตามตัว เป็นผื่นคัน	2.03	1.03	ต่ำ	1.78	.84	ต่ำ
6	กัดฟัน ขบกราม	1.65	.89	ต่ำ	1.86	.87	ต่ำ
7	ปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย อยากอาเจียน	2.19	.89	ต่ำ	2.15	.97	ต่ำ
8	ท้องผูก	2.80	1.20	ปานกลาง	2.73	1.08	ปานกลาง
9	ตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้าผิดปกติ	2.42	1.13	ต่ำ	2.86	1.01	ปานกลาง
10	มีอาการมึนงง	2.65	1.12	ปานกลาง	2.71	1.02	ปานกลาง
11	มือสั่น ใจสั่น	2.11	.99	ต่ำ	2.08	.85	ต่ำ
12	หัวใจเต้นแรง	2.42	.85	ต่ำ	2.20	.86	ต่ำ
13	มีเหงื่อออกมากตามมือ ตามเท้า หรือตามตัว	2.42	.94	ต่ำ	2.23	1.09	ต่ำ
14	รู้สึกเบื่ออาหาร	2.38	.94	ต่ำ	2.36	1.00	ต่ำ
15	รู้สึกเหนื่อยล้า	3.30	.92	ปานกลาง	2.91	.90	ปานกลาง
16	ขนลุก	2.00	.89	ต่ำ	1.60	.71	ต่ำ
	รวม	2.49	.58	ต่ำ	2.46	.55	ต่ำ

จากตารางที่ 4.13 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ มีระดับความเครียดทางกาย ที่ปรากฏ ดังนี้ อายุต่ำกว่า 40 ปี ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 7 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 9 ข้อ

สำหรับอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 8 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 8 ข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  ของลักษณะอาการความเครียดทางกาย พบว่า ผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีลักษณะอาการความเครียดทางกายมากกว่าผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไปถึง 10 ข้อ ใน 16 ข้อ แสดงว่าผู้จัดการโรงเรียนที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีลักษณะอาการความเครียดทางกายมากกว่าผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป

ตารางที่ 4.14 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางอารมณ์ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ต่ำกว่า 40 ปี (N = 26)			ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป (N = 60)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	รู้สึกเศร้า	2.69	.78	ปานกลาง	2.11	.76	ต่ำ
2	รู้สึกแค้นใจ	2.30	.97	ต่ำ	2.15	.93	ต่ำ
3	รู้สึกหงุดหงิด	3.07	.89	ปานกลาง	3.16	.86	ปานกลาง
4	รู้สึกโกรธผู้อื่น	2.46	.70	ต่ำ	2.68	.65	ปานกลาง
5	รู้สึกตัดสินใจลำบาก	2.88	.95	ปานกลาง	2.80	.84	ปานกลาง
6	รู้สึกโกรธตนเอง	2.53	1.10	ปานกลาง	2.40	.94	ต่ำ
7	รู้สึกท้อแท้ใจ	2.76	.76	ปานกลาง	2.50	.89	ปานกลาง
8	รู้สึกไม่มั่นใจตนเอง	2.23	.90	ต่ำ	2.31	.85	ต่ำ
9	รู้สึกน้อยใจในโชควาสนา	1.92	.93	ต่ำ	1.70	.88	ต่ำ
10	รู้สึกสับสนเมื่อมีปัญหาารุมล้อม	2.73	.77	ปานกลาง	2.46	.94	ต่ำ
11	รู้สึกหวั่นไหวผู้อื่นหรือกิจการงาน	3.69	1.01	สูง	3.41	.99	ปานกลาง
12	รู้สึกกังวลและกลัวว่างานจะไม่เสร็จ	3.65	.89	สูง	3.36	.88	ปานกลาง
	รวม	2.74	.52	ปานกลาง	2.59	.55	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.14 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ มีระดับความเครียดทางอารมณ์ ที่ปรากฏ ดังนี้ อายุต่ำกว่า 40 ปี ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับสูง 2 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 6 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 4 ข้อ

สำหรับอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 6 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 6 ข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  ของลักษณะอาการความเครียดทางอารมณ์ พบว่า ผู้มีอายุน้อยกว่า 40 ปี มีมากกว่า 9 ข้อใน 12 ข้อ แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนที่มีอายุน้อยกว่า 40 ปี มีอาการอาการความเครียดทางอารมณ์มากกว่าผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป

ตารางที่ 4.15 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ต่ำกว่า 40 ปี (N = 26)			ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป (N = 60)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	คิดสับสน	2.73	.77	ปานกลาง	2.61	.82	ปานกลาง
2	ขาดสมาธิ	2.80	.93	ปานกลาง	2.56	.89	ปานกลาง
3	ความจำไม่ดี	2.73	1.18	ปานกลาง	2.81	1.03	ปานกลาง
4	คิดผิดพลาดบ่อย	2.34	.62	ต่ำ	2.41	.72	ต่ำ
5	หมกมุ่นครุ่นคิด	2.84	.88	ปานกลาง	2.71	1.02	ปานกลาง
6	มีอาการหลงลืม	2.73	.91	ปานกลาง	2.80	1.08	ปานกลาง
7	มีอาการเหม่อลอย	2.07	.93	ต่ำ	2.08	.90	ต่ำ
8	คิดเอาชนะให้ได้	2.88	1.21	ปานกลาง	2.85	1.11	ปานกลาง
9	คิดถึงเลในการตัดสินใจ	2.42	1.02	ต่ำ	2.48	.89	ต่ำ
10	มีความคิดอยากจะทำ	1.23	.58	ต่ำ	1.26	.63	ต่ำ
11	คิดว่าผลงานด้อยคุณภาพ	2.15	.96	ต่ำ	2.31	.89	ต่ำ
12	คิดว่าคนอื่นไม่มีความ รับผิดชอบ	2.61	.89	ปานกลาง	2.81	.94	ปานกลาง
	รวม	2.46	.62	ต่ำ	2.47	.56	ต่ำ

จากตารางที่ 4.15 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ มีระดับความเครียดทางความคิดและสติปัญญา ที่ปรากฏ ดังนี้ อายุต่ำกว่า 40 ปี ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 7 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 5 ข้อ

สำหรับอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 7 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 5 ข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  ของลักษณะอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา พบว่า ผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป มีมากกว่า 8 ข้อใน 12 ข้อ แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป มีลักษณะอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญามากกว่าผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี

ตารางที่ 4.16 แสดงค่ามัธยิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการ ความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของ ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ต่ำกว่า 40 ปี (N = 26)			ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป (N = 60)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ทำงานทุกอย่างโดยไม่ขอความช่วยเหลือจากใคร	3.19	.84	ปานกลาง	2.83	.88	ปานกลาง
2	อยู่ประจันหน้ากับคนที่มีความตำแหน่งหน้าที่สูง	3.07	.84	ปานกลาง	2.78	1.13	ปานกลาง
3	พบปะคนที่ชอบโต้แย้งหรือชอบวิพากษ์วิจารณ์	3.11	.81	ปานกลาง	2.76	.85	ปานกลาง
4	มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ต่ำลง	1.80	.74	ต่ำ	1.90	.93	ต่ำ
5	รวบงานมาทำเอง แม้งานจะรัดตัว	2.96	.66	ปานกลาง	2.56	.99	ปานกลาง
6	พูดกระทบกระเทียบให้คนอื่นรู้เอาจริง	2.23	.95	ต่ำ	2.05	.81	ต่ำ
7	คนในครอบครัวเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต	1.53	.70	ต่ำ	2.06	.93	ต่ำ
8	ไปในงานหรือสถานที่คนหมู่มาก	2.92	.97	ปานกลาง	2.51	1.11	ปานกลาง
9	พยายามหาปมด้อยคนอื่น	1.80	.74	ต่ำ	1.56	.67	ต่ำ
10	กลัวว่าจะมีคนกล่าวร้าย ทำร้าย	1.84	.88	ต่ำ	1.56	.64	ต่ำ
11	พบปะพูดคุยกับคนแปลกหน้า	2.42	.75	ต่ำ	2.45	1.06	ต่ำ
12	ชอบตำหนิตนเองหรือคนอื่น	2.03	.72	ต่ำ	2.05	.69	ต่ำ
13	ได้ยินชื่อคนที่ไม่ชอบหน้า	2.00	.80	ต่ำ	2.05	.76	ต่ำ

ตารางที่ 4.16 (ต่อ)

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ต่ำกว่า 40 ปี (N = 26)			ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป (N = 60)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
14	ไปตามนัดไม่ทัน	2.23	.86	ต่ำ	2.55	.96	ปานกลาง
15	ชอบพูดก่อนแะคนอื่น	1.65	.62	ต่ำ	1.56	.67	ต่ำ
16	เห็นหน้าคนไม่ชอบ	1.92	.79	ต่ำ	2.05	.79	ต่ำ
17	คู่ครองต้องแยกกันอยู่	1.96	1.39	ต่ำ	1.76	1.17	ต่ำ
18	ต้องเลื่อนนัดบ่อย ๆ	2.00	.93	ต่ำ	2.31	.93	ต่ำ
19	นึกถึงคนที่ไม่ชอบหน้า	1.76	.65	ต่ำ	1.95	.87	ต่ำ
20	มีปัญหาทางเพศ	1.42	.80	ต่ำ	1.53	.81	ต่ำ
	รวม	2.19	.39	ต่ำ	2.14	.41	ต่ำ

จากตารางที่ 4.16 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ มีระดับความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ปรากฏ ดังนี้ อายุต่ำกว่า 40 ปี ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 15 ข้อ

สำหรับอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 6 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 14 ข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  ของลักษณะอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พบว่า ผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี และผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป มีลักษณะอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่ากันและกันอย่างละ 10 ข้อ แต่ในภาพรวมผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีมากกว่า แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีลักษณะอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป

ตารางที่ 4.17 แสดงค่ามัธยุมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดที่ปรากฏของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน

อาการความเครียด	ขนาดเล็ก (N = 25)			ขนาดใหญ่ (N = 61)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ทางกาย	2.61	.42	ปานกลาง	2.41	.60	ต่ำ
ทางอารมณ์	2.73	.52	ปานกลาง	2.59	.53	ปานกลาง
ทางความคิดและสติปัญญา	2.58	.46	ปานกลาง	2.43	.62	ต่ำ
ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.26	.41	ต่ำ	2.11	.39	ต่ำ
รวม	2.51	.38	ปานกลาง	2.35	.44	ต่ำ

จากตารางที่ 4.17 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน มีระดับความเครียดที่ปรากฏ ดังนี้ โรงเรียนขนาดเล็ก ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทางกาย ทางอารมณ์ และทางความคิดและสติปัญญา อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับต่ำ

สำหรับโรงเรียนขนาดใหญ่ ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทางอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับต่ำ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  ของลักษณะอาการความเครียดทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิด และสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็กมีมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่

ตารางที่ 4.18 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการ  
ความเครียดทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียนเอกชน  
อาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ขนาดเล็ก (N = 25)			ขนาดใหญ่ (N = 61)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ปวดศีรษะ	3.00	.50	ปานกลาง	2.96	.93	ปานกลาง
2	ปวดต้นคอ	3.00	.64	ปานกลาง	2.80	1.03	ปานกลาง
3	ปวดหลังไหล่	3.12	.78	ปานกลาง	2.80	1.06	ปานกลาง
4	ปวดเมื่อยตามตัว	3.28	1.02	ปานกลาง	2.93	1.15	ปานกลาง
5	คันตามตัว เป็นผื่นคัน	2.08	.75	ต่ำ	1.77	.95	ต่ำ
6	กัดฟัน ขบกราม	1.88	.97	ต่ำ	1.77	.84	ต่ำ
7	ปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย อยากอาเจียน	2.52	1.00	ปานกลาง	2.01	.88	ต่ำ
8	ท้องผูก	3.00	1.15	ปานกลาง	2.65	1.09	ปานกลาง
9	ตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้าผิดปกติ	2.80	.95	ปานกลาง	2.70	1.11	ปานกลาง
10	มีอาการมึนงง	2.72	.73	ปานกลาง	2.68	1.16	ปานกลาง
11	มือสั่น ใจสั่น	2.16	.74	ต่ำ	2.06	.94	ต่ำ
12	หัวใจเต้นแรง	2.36	.81	ต่ำ	2.22	.88	ต่ำ
13	มีเหงื่อออกมากตามมือ ตามเท้า หรือตามตัว	2.64	1.11	ปานกลาง	2.14	.99	ต่ำ
14	รู้สึกเบื่ออาหาร	2.52	.87	ปานกลาง	2.31	1.02	ต่ำ
15	รู้สึกเหนื่อยล้า	3.12	.72	ปานกลาง	3.00	1.00	ปานกลาง
16	ขมลูก	1.60	.64	ต่ำ	1.77	.84	ต่ำ
	รวม	2.61	.42	ปานกลาง	2.41	.60	ต่ำ

จากตารางที่ 4.18 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาด  
โรงเรียน มีระดับความเครียดทางกายที่ปรากฏ ดังนี้ โรงเรียนขนาดเล็ก ในภาพรวม อยู่ในระดับ  
ปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 11 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ  
5 ข้อ

สำหรับโรงเรียนขนาดใหญ่ ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะ  
อาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 8 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 8 ข้อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  พบว่า ผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็กมีลักษณะอาการความเครียดทางกายมากกว่า 15 ข้อใน 16 ข้อ แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็กมีลักษณะอาการความเครียดมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่

ตารางที่ 4.19 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางอารมณ์ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ขนาดเล็ก (N = 25)			ขนาดใหญ่ (N = 61)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	รู้สึกเศร้า	2.52	.87	ปานกลาง	2.19	.77	ต่ำ
2	รู้สึกแค้นใจ	2.44	1.00	ต่ำ	2.09	.90	ต่ำ
3	รู้สึกหงุดหงิด	3.28	.84	ปานกลาง	3.08	.88	ปานกลาง
4	รู้สึกโกรธผู้อื่น	2.76	.43	ปานกลาง	2.55	.74	ปานกลาง
5	รู้สึกตัดสินใจลำบาก	2.88	.60	ปานกลาง	2.80	.96	ปานกลาง
6	รู้สึกโกรธตนเอง	2.56	.91	ปานกลาง	2.39	1.02	ต่ำ
7	รู้สึกท้อแท้ใจ	2.60	.86	ปานกลาง	2.57	.86	ปานกลาง
8	รู้สึกไม่มั่นใจตนเอง	2.52	.77	ปานกลาง	2.19	.89	ต่ำ
9	รู้สึกน้อยใจในโชควาสนา	1.68	.74	ต่ำ	1.80	.96	ต่ำ
10	รู้สึกสับสนเมื่อมีปัญหาหอรุ่มล้อม	2.68	.94	ปานกลาง	2.49	.88	ต่ำ
11	รู้สึกห่วงใยผู้อื่นหรือกิจการงาน	3.44	.87	ปานกลาง	3.52	1.05	สูง
12	รู้สึกกังวลและกลัวว่างานจะไม่เสร็จ	3.40	.91	ปานกลาง	3.47	.88	ปานกลาง
	รวม	2.73	.52	ปานกลาง	2.59	.53	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.19 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน มีระดับความเครียดทางอารมณ์ ที่ปรากฏ ดังนี้ โรงเรียนขนาดเล็ก ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 10 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 2 ข้อ

สำหรับโรงเรียนขนาดใหญ่ ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับสูง 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 6 ข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  พบว่า ผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็กมีลักษณะอาการความเครียดทางอารมณ์มากกว่า 9 ข้อใน 12 ข้อ แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็กมีลักษณะอาการความเครียดมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่

ตารางที่ 4.20 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ขนาดเล็ก (N = 25)			ขนาดใหญ่ (N = 61)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	คิดสับสน	2.60	.76	ปานกลาง	2.67	.83	ปานกลาง
2	ขาดสมาธิ	2.72	.89	ปานกลาง	2.60	.91	ปานกลาง
3	ความจำไม่ดี	2.84	1.06	ปานกลาง	2.77	1.08	ปานกลาง
4	คิดผิดพลาดบ่อย	2.40	.70	ต่ำ	2.39	.69	ต่ำ
5	หมกมุ่นครุ่นคิด	2.84	.98	ปานกลาง	2.72	.98	ปานกลาง
6	มีอาการหลงลืม	2.76	1.09	ปานกลาง	2.78	1.01	ปานกลาง
7	มีอาการเหม่อลอย	2.44	.76	ต่ำ	1.93	.92	ต่ำ
8	คิดเอาชนะให้ได้	3.08	1.11	ปานกลาง	2.77	1.14	ปานกลาง
9	คิดลังเลในการตัดสินใจ	2.60	.86	ปานกลาง	2.40	.95	ต่ำ
10	มีความคิดอยากจะทำ	1.24	.52	ต่ำ	1.26	.65	ต่ำ
11	คิดว่าผลงานคือคุณภาพ	2.44	.91	ต่ำ	2.19	.91	ต่ำ
12	คิดว่าคนอื่นไม่มีความ รับผิดชอบ	3.04	.97	ปานกลาง	2.63	.89	ปานกลาง
	รวม	2.58	.46	ปานกลาง	2.43	.62	ต่ำ

จากตารางที่ 4.20 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน มีระดับอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญาที่ปรากฏ ดังนี้ โรงเรียนขนาดเล็ก ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 8 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 4 ข้อ

สำหรับโรงเรียนขนาดใหญ่ ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 7 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 5 ข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  พบว่า ผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็กมีลักษณะอาการความเครียดมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่ถึง 9 ข้อใน 12 ข้อ แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็กมีความเครียดทางความคิดและสติปัญญามากกว่าผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่

ตารางที่ 4.21 แสดงค่ามัธยเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาจำแนกตามขนาดโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ขนาดเล็ก (N = 25)			ขนาดใหญ่ (N = 61)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ทำงานทุกอย่างโดยไม่ขอความช่วยเหลือจากใคร	3.08	.75	ปานกลาง	2.88	.93	ปานกลาง
2	อยู่ประจันหน้ากับคนที่มีความตำแหน่งหน้าที่สูง	2.88	1.09	ปานกลาง	2.86	1.05	ปานกลาง
3	พบปะคนที่ชอบโต้แย้งหรือชอบวิพากษ์วิจารณ์	2.96	.84	ปานกลาง	2.83	.86	ปานกลาง
4	มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ต่ำลง	1.76	.52	ต่ำ	1.91	.98	ต่ำ
5	รวมงานมาทำเอง แม้งานจะรัดตัว	2.92	.99	ปานกลาง	2.59	.88	ปานกลาง
6	พูดกระทบกระเทียบให้คนอื่นรู้เอาเอง	2.16	.94	ต่ำ	2.08	.82	ต่ำ
7	คนในครอบครัวเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต	2.32	.98	ต่ำ	1.73	.81	ต่ำ
8	ไปในงานหรือสถานที่คนหมู่มาก	2.68	1.03	ปานกลาง	2.62	1.11	ปานกลาง
9	พยายามหาปมด้อยคนอื่น	1.76	.77	ต่ำ	1.59	.66	ต่ำ
10	กลัวว่าจะมีคนกล่าวร้าย ทำร้าย	1.84	.89	ต่ำ	1.57	.64	ต่ำ
11	พบปะพูดคุยกับคนแปลกหน้า	2.40	.95	ต่ำ	2.45	.99	ต่ำ
12	ชอบตำหนิตนเองหรือคนอื่น	2.12	.66	ต่ำ	2.01	.71	ต่ำ
13	ได้ยินชื่อคนที่ไม่ชอบหน้า	2.32	.85	ต่ำ	1.91	.71	ต่ำ
14	ไปตามนัดไม่ทัน	2.40	.86	ต่ำ	2.47	.97	ต่ำ

ตารางที่ 4.21 (ต่อ)

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ขนาดเล็ก (N = 25)			ขนาดใหญ่ (N = 61)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
15	ไปตามนัดไม่ทัน	2.40	.86	ต่ำ	2.47	.97	ต่ำ
16	ชอบพูดก่อนแคะคนอื่น	1.80	.76	ต่ำ	1.50	.59	ต่ำ
17	เห็นหน้าคนไม่ชอบ	2.20	.91	ต่ำ	1.93	.72	ต่ำ
18	คูครองต้องแยกกันอยู่	1.84	1.24	ต่ำ	1.81	1.24	ต่ำ
19	ต้องเลื่อนนัดบ่อย ๆ	2.36	.95	ต่ำ	2.16	.93	ต่ำ
20	นึกถึงคนที่ไม่ชอบหน้า	2.20	.86	ต่ำ	1.77	.76	ต่ำ
	มีปัญหาทางเพศ	1.36	.63	ต่ำ	1.55	.86	ต่ำ
	รวม	2.26	.41	ต่ำ	2.11	.39	ต่ำ

จากตารางที่ 4.21 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน มีระดับอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ปรากฏ ดังนี้ โรงเรียนขนาดเล็ก ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 15 ข้อ

สำหรับโรงเรียนขนาดใหญ่ ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 15 ข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  พบว่า ผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็กมีลักษณะอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่า 16 ข้อใน 20 ข้อ แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็กมีลักษณะอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่

ตารางที่ 4.22 แสดงค่ามัธยุมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการ ความเครียดที่ปรากฏของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภท โรงเรียน

อาการความเครียด	พาณิชย์กรรม (N = 48)			ช่างอุตสาหกรรม (N = 38)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ทางกาย	2.47	.57	ต่ำ	2.47	.55	ต่ำ
ทางอารมณ์	2.62	.50	ปานกลาง	2.64	.58	ปานกลาง
ทางความคิดและสติปัญญา	2.49	.54	ต่ำ	2.44	.62	ต่ำ
ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.12	.39	ต่ำ	2.20	.41	ต่ำ
รวม	2.39	.41	ต่ำ	2.41	.45	ต่ำ

จากตารางที่ 4.22 แสดงให้เห็นว่าผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภท โรงเรียน มีระดับความเครียดที่ปรากฏ ดังนี้ โรงเรียนพาณิชย์กรรม ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทางอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทางกาย ทางความคิด และสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับต่ำ

สำหรับโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทางอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับต่ำ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  พบว่า ผู้จัดการโรงเรียนประเภทช่างอุตสาหกรรม มีความเครียดมากกว่าผู้จัดการ โรงเรียนประเภทพาณิชย์กรรม

ตารางที่ 4.23 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	พาณิชยกรรม (N = 48)			ช่างอุตสาหกรรม (N = 38)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ปวดศีรษะ	2.93	.93	ปานกลาง	3.02	.67	ปานกลาง
2	ปวดต้นคอ	2.91	.94	ปานกลาง	2.78	.93	ปานกลาง
3	ปวดหลังไหล่	3.00	1.07	ปานกลาง	2.76	.88	ปานกลาง
4	ปวดเมื่อยตามตัว	3.02	1.12	ปานกลาง	3.05	1.13	ปานกลาง
5	คันตามตัว เป็นผื่นคัน	1.79	.94	ต่ำ	1.94	.86	ต่ำ
6	กััดคัน ขบگرام	1.77	.85	ต่ำ	1.84	.91	ต่ำ
7	ปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย อยากอาเจียน	2.14	.98	ต่ำ	2.18	.89	ต่ำ
8	ท้องผูก	2.95	1.12	ปานกลาง	2.50	1.05	ปานกลาง
9	ตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้าผิดปกติ	2.89	.90	ปานกลาง	2.52	1.22	ปานกลาง
10	มีอาการมึนงง	2.70	.94	ปานกลาง	2.68	1.18	ปานกลาง
11	มือสั่น ใจสั่น	2.08	.91	ต่ำ	2.10	.86	ต่ำ
12	หัวใจเต้นแรง	2.22	.90	ต่ำ	2.31	.80	ต่ำ
13	มีเหงื่อออกมากตามมือ ตามเท้า หรือตามตัว	2.18	1.02	ต่ำ	2.42	1.08	ต่ำ
14	รู้สึกเบื่ออาหาร	2.20	1.03	ต่ำ	2.57	.88	ปานกลาง
15	รู้สึกเหนื่อยล้า	3.04	.92	ปานกลาง	3.02	.94	ปานกลาง
16	ขนลุก	1.62	.81	ต่ำ	1.84	.75	ต่ำ
	รวม	2.47	.57	ต่ำ	2.47	.55	ต่ำ

จากตารางที่ 4.23 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน มีระดับความเครียดทางกายที่ปรากฏ ดังนี้ โรงเรียนพาณิชยกรรม ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 8 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 8 ข้อ

สำหรับโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 9 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 7 ข้อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  พบว่า ผู้จัดการโรงเรียนประเภทช่างอุตสาหกรรม มีลักษณะอาการความเครียดทางกายมากกว่า 10 ข้อ ใน 16 ข้อ แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนประเภทช่างอุตสาหกรรมมีอาการความเครียดมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนประเภทพาณิชยกรรม

ตารางที่ 4.24 แสดงค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการความเครียดทางอารมณ์ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	พาณิชยกรรม (N = 48)			ช่างอุตสาหกรรม (N = 38)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	รู้สึกเศร้า	2.29	.79	ต่ำ	2.28	.83	ต่ำ
2	รู้สึกแค้นใจ	2.16	1.03	ต่ำ	2.23	.82	ต่ำ
3	รู้สึกหงุดหงิด	3.10	.85	ปานกลาง	3.18	.89	ปานกลาง
4	รู้สึกโกรธผู้อื่น	2.64	.69	ปานกลาง	2.57	.64	ปานกลาง
5	รู้สึกตัดสินใจลำบาก	2.75	.86	ปานกลาง	2.92	.88	ปานกลาง
6	รู้สึกโกรธตนเอง	2.39	1.02	ต่ำ	2.50	.95	ปานกลาง
7	รู้สึกท้อแท้ใจ	2.52	.89	ปานกลาง	2.65	.81	ปานกลาง
8	รู้สึกไม่มั่นใจตนเอง	2.39	.79	ต่ำ	2.15	.94	ต่ำ
9	รู้สึกน้อยใจในโชควาสนา	1.68	.85	ต่ำ	1.86	.96	ต่ำ
10	รู้สึกสับสนเมื่อมีปัญหาารมล้อม	2.50	.82	ปานกลาง	2.60	1.00	ปานกลาง
11	รู้สึกห่วยใยผู้อื่นหรือกิจการงาน	3.56	1.02	สูง	3.42	.97	ปานกลาง
12	รู้สึกกังวลและกลัวว่างานจะไม่เสร็จ	3.52	.77	สูง	3.36	1.02	ปานกลาง
	รวม	2.62	.50	ปานกลาง	2.64	.58	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.24 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน มีระดับความเครียดทางอารมณ์ที่ปรากฏ ดังนี้ โรงเรียนพาณิชยกรรม ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับสูง 2 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 5 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 5 ข้อ

สำหรับโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 8 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 4 ข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  พบว่า ผู้จัดการโรงเรียนประเภทช่างอุตสาหกรรมมีลักษณะอาการความเครียดมากกว่า 7 ข้อ ใน 12 ข้อ แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนประเภทช่างอุตสาหกรรมมีอาการความเครียดมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนประเภทพาณิชยกรรม อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.25 แสดงค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับ  
อาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการ  
ของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	พหุขบวนการ (N = 48)			ช่างอุตสาหกรรม (N = 38)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	คิดสับสน	2.64	.78	ปานกลาง	2.65	.84	ปานกลาง
2	ขาดสมาธิ	2.66	.88	ปานกลาง	2.60	.94	ปานกลาง
3	ความจำไม่ดี	2.85	1.07	ปานกลาง	2.71	1.08	ปานกลาง
4	คิดผิดพลาดบ่อย	2.41	.71	ต่ำ	2.36	.67	ต่ำ
5	หมกมุ่นครุ่นคิด	2.75	.97	ปานกลาง	2.76	.99	ปานกลาง
6	มีอาการหลงลืม	2.72	1.02	ปานกลาง	2.84	1.05	ปานกลาง
7	มีอาการเหม่อลอย	2.08	.98	ต่ำ	2.07	.81	ต่ำ
8	คิดเอาชนะให้ได้	3.06	1.11	ปานกลาง	2.60	1.12	ปานกลาง
9	คิดลังเลในการตัดสินใจ	2.60	.96	ปานกลาง	2.28	.86	ต่ำ
10	มีความคิดอยากจะทำ	1.27	.67	ต่ำ	1.23	.54	ต่ำ
11	คิดว่าผลงานด้อยคุณภาพ	2.16	.88	ต่ำ	2.39	.94	ต่ำ
12	คิดว่าคนอื่นไม่มีความ รับผิดชอบ	2.70	.94	ปานกลาง	2.81	.92	ปานกลาง
	รวม	2.49	.54	ต่ำ	2.44	.62	ต่ำ

จากตารางที่ 4.25 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน มีระดับอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา ที่ปรากฏ ดังนี้ โรงเรียน ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 8 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 4 ข้อ

สำหรับโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 7 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 5 ข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  พบว่า ผู้จัดการโรงเรียนประเภทพหุขบวนการ มีลักษณะอาการความเครียด 7 ข้อใน 12 ข้อ แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนประเภทพหุขบวนการมีอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญามากกว่าผู้จัดการโรงเรียนประเภทช่างอุตสาหกรรม

ตารางที่ 4.26 แสดงค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับอาการ  
ความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการ  
ของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาจำแนกตามประเภทโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	พหุชยกรรม (N = 48)			ช่างอุตสาหกรรม (N = 38)		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ทำงานทุกอย่างโดยไม่ขอความช่วยเหลือจากใคร	2.85	.98	ปานกลาง	3.05	.73	ปานกลาง
2	อยู่ประจันหน้ากับคนที่มีความเห็นที่สูง	2.62	1.00	ปานกลาง	3.18	1.06	ปานกลาง
3	พบปะคนที่ชอบโต้แย้งหรือชอบวิพากษ์วิจารณ์	2.83	.80	ปานกลาง	2.92	.91	ปานกลาง
4	มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ต่ำลง	1.85	.87	ต่ำ	1.89	.89	ต่ำ
5	รวบงานมาทำเอง แม้งานจะรัดตัว	2.85	.89	ปานกลาง	2.47	.92	ต่ำ
6	พูดกระทบกระเทียบให้คนอื่นรู้เอาจริง	2.12	.84	ต่ำ	2.07	.88	ต่ำ
7	คนในครอบครัวเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต	1.97	.93	ต่ำ	1.81	.86	ต่ำ
8	ไปในงานหรือสถานที่คนหมู่มาก	2.47	1.03	ต่ำ	2.84	1.12	ปานกลาง
9	พยายามหาปมด้วยคนอื่น	1.56	.74	ต่ำ	1.73	.64	ต่ำ
10	กลัวว่าจะมีคนกล่าวร้าย ทำร้าย	1.66	.72	ต่ำ	1.63	.75	ต่ำ
11	พบปะพูดคุยกับคนแปลกหน้า	2.27	.98	ต่ำ	2.65	.93	ปานกลาง
12	ชอบตำหนิตนเองหรือคนอื่น	2.06	.63	ต่ำ	2.02	.78	ต่ำ
13	ได้ยินชื่อคนที่ไม่ชอบหน้า	2.06	.78	ต่ำ	2.00	.77	ต่ำ
14	ไปตามนัดไม่ทัน	2.41	.98	ต่ำ	2.50	.89	ปานกลาง
15	ชอบพูดก่อนและคนอื่น	1.56	.68	ต่ำ	1.63	.63	ต่ำ
16	เห็นหน้าคนไม่ชอบ	2.02	.81	ต่ำ	2.00	.77	ต่ำ
17	คู่ครองต้องแยกกันอยู่	1.77	1.22	ต่ำ	1.89	1.26	ต่ำ
18	ต้องเลื่อนนัดบ่อย ๆ	2.33	.95	ต่ำ	2.07	.91	ต่ำ
19	นึกถึงคนที่ไม่ชอบหน้า	1.72	.73	ต่ำ	2.10	.86	ต่ำ
20	มีปัญหาทางเพศ	1.43	.68	ต่ำ	1.57	.94	ต่ำ
	รวม	2.12	.39	ต่ำ	2.20	.41	ต่ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์สำหรับการใช้งานในสถานศึกษาเท่านั้น ไม่สามารถนำไปเผยแพร่ในสื่อต่าง ๆ ได้โดยไม่ได้รับอนุญาต  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.26 แสดงให้เห็นว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน มีระดับอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ปรากฏ ดังนี้ โรงเรียนพาณิชยกรรม ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 4 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 16 ข้อ

สำหรับโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม ในภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 6 ข้อ อยู่ในระดับต่ำ 14 ข้อ

โดยการวิเคราะห์ค่า  $\bar{X}$  พบว่า ผู้จัดการโรงเรียนประเภทช่างอุตสาหกรรมมีลักษณะอาการความเครียด 12 ข้อ ใน 20 ข้อ แสดงว่า ผู้จัดการโรงเรียนประเภทช่างอุตสาหกรรมมีความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนพาณิชยกรรม

ตารางที่ 4.27 เปรียบเทียบอาการความเครียดที่ปรากฏแก่ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ

อาการความเครียด	ชาย (N = 52)		หญิง (N = 34)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ทางกาย	2.46	.52	2.47	.62	-.07	.941
ทางอารมณ์	2.57	.57	2.72	.47	-1.27	.207
ทางความคิดและสติปัญญา	2.40	.58	2.58	.56	-1.41	.163
ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.15	.37	2.17	.44	-.19	.852
รวม	2.37	.41	2.44	.44	-.78	.437

จากตารางที่ 4.27 แสดงให้เห็นว่าอาการความเครียดที่ปรากฏของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ ได้แก่ เพศชาย และ เพศหญิง ในภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.28 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ชาย (N = 52)		หญิง (N = 34)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	ปวดศีรษะ	3.00	.79	2.94	.88	.32	.749
2	ปวดต้นคอ	2.86	.90	2.85	.98	.06	.952
3	ปวดหลังไหล่	2.88	1.00	2.91	.99	-.12	.902
4	ปวดเมื่อยตามตัว	3.09	1.22	2.94	.95	.62	.534
5	คันตามตัว เป็นผื่นคัน	1.88	.90	1.82	.93	.30	.763
6	กักฟัน ขบกราม	1.94	.93	1.58	.74	1.85	.067
7	ปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย อยากอาเจียน	2.17	.96	2.14	.92	.12	.901
8	ท้องผูก	2.67	1.11	2.88	1.12	-.85	.398
9	ตึ่นกลางดึกหรือตึ่นเช้าผิดปกติ	2.71	1.09	2.76	1.04	-.22	.823
10	มีอาการมึนงง	2.67	1.13	2.73	.93	-.27	.790
11	มือสั่น ใจสั่น	2.05	.82	2.14	.98	-.45	.651
12	หัวใจเต้นแรง	2.23	.85	2.32	.87	-.49	.628
13	มีเหงื่อออกมากตามมือ ตามเท้าหรือตามตัว	2.19	.97	2.44	1.16	-1.08	.285
14	รู้สึกเบื่ออาหาร	2.40	.97	2.32	1.00	.37	.713
15	รู้สึกเหนื่อยล้า	3.01	.96	3.05	.88	-.19	.848
16	ขนลุก	1.69	.80	1.76	.78	-.41	.681
	รวม	2.46	.52	2.47	.62	-.07	.941

จากตารางที่ 4.28 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางกายที่ปรากฏของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ ได้แก่ เพศชาย และ เพศหญิง ในภาพรวม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า ทุกรายลักษณะแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.29 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางอารมณ์ ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ชาย (N = 52)		หญิง (N = 34)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	รู้สึกเศร้า	2.13	.81	2.52	.74	-2.26*	.026
2	รู้สึกแค้นใจ	2.15	.91	2.26	.99	-.53	.597
3	รู้สึกหงุดหงิด	3.11	.90	3.17	.83	-.32	.752
4	รู้สึกโกรธผู้อื่น	2.59	.74	2.64	.54	-.34	.733
5	รู้สึกตัดสินใจลำบาก	2.82	.90	2.82	.83	.02	.986
6	รู้สึกโกรธตนเอง	2.34	1.00	2.58	.95	-1.11	.270
7	รู้สึกท้อแท้ใจ	2.50	.93	2.70	.71	-1.09	.281
8	รู้สึกไม่มั่นใจตนเอง	2.09	.91	2.58	.70	-2.67*	.009
9	รู้สึกน้อยใจในโชคความ	1.78	.97	1.73	.79	.27	.791
10	รู้สึกสับสนเมื่อมีปัญหา	2.50	.96	2.61	.81	-.59	.558
11	รู้สึกห่วงใยผู้อื่นหรือกิจการงาน	3.46	1.11	3.55	.82	-.44	.663
12	รู้สึกกังวลและกลัวว่างานจะไม่เสร็จ	3.42	.99	3.50	.70	-.42	.677
	รวม	2.57	.57	2.72	.47	-1.27	.207

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4.29 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางอารมณ์ของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง ในภาพรวม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะ พบว่า รายลักษณะที่ว่า “รู้สึกเศร้า” และ “รู้สึกไม่มั่นใจตนเอง” แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.30 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะ  
อาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ชาย (N = 52)		หญิง (N = 34)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	คิดสับสน	2.59	.89	2.73	.66	-.78	.438
2	ขาดสมาธิ	2.55	.95	2.76	.81	-1.04	.303
3	ความจำไม่ดี	2.61	1.06	3.05	1.04	-1.90	.061
4	คิดผิดพลาดบ่อย	2.28	.69	2.55	.66	-1.80	.076
5	หมกมุ่นครุ่นคิด	2.84	1.05	2.61	.85	1.06	.294
6	มีอาการหลงลืม	2.55	1.03	3.11	.94	-2.53*	.013
7	มีอาการเหม่อลอย	1.96	.86	2.26	.96	-1.52	.132
8	คิดเอาชนะให้ได้	2.75	1.15	3.02	1.11	-1.11	.269
9	คิดลังเลในการตัดสินใจ	2.28	.89	2.73	.93	-2.23*	.028
10	มีความคิดอยากจะตาย	1.26	.66	1.23	.55	.25	.805
11	คิดว่าผลงานด้อยคุณภาพ	2.23	.96	2.32	.84	-.46	.648
12	คิดว่าคนอื่นไม่มีความรับผิดชอบ งาน	2.88	1.04	2.55	.70	1.73	.087
	รวม	2.40	.58	2.58	.56	-1.41	.163

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4.30 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญาของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง ในภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะ พบว่า รายลักษณะที่ว่า “มีอาการหลงลืม” และ “คิดเอาชนะให้ได้” แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.31 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ปรากฏเป็นราย  
ลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ชาย (N = 52)		หญิง (N = 34)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	ทำงานทุกอย่างโดยไม่ขอความช่วยเหลือ จากใคร	2.90	.84	3.00	.95	-.49	.625
2	อยู่ประจันหน้ากับคนที่มิดำแหน่งหน้าที่สูง	2.90	1.10	2.82	.99	.34	.734
3	พบปะคนที่ชอบโต้แย้งหรือชอบวิพากษ์ วิจารณ์	2.84	.89	2.91	.79	-.35	.729
4	มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ต่ำลง	1.94	.93	1.76	.78	.92	.362
5	รวบงานมาทำเอง แม้งานจะรัดตัว	2.61	.95	2.79	.88	-.88	.383
6	พูดกระทบกระเทียบให้คนรู้เอาเอง	2.09	.91	2.11	.76	-.11	.910
7	คนในครอบครัวเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต	1.73	.81	2.17	.96	-2.29*	.024
8	ไปในงานหรือสถานที่คนหมู่มาก	2.59	1.20	2.70	.87	-.49	.626
9	พยายามหาปมด้อยคนอื่น	1.59	.69	1.70	.71	-.71	.481
10	กลัวว่าจะมีคนกล่าวร้าย ทำร้าย	1.50	.61	1.88	.84	-2.28*	.027
11	พบปะพูดคุยกับคนแปลกหน้า	2.53	.99	2.29	.93	1.14	.259
12	ชอบตำหนิตนเองหรือคนอื่น	2.03	.76	2.05	.60	-.13	.896
13	ได้ยินชื่อคนที่ไม่ชอบหน้า	1.96	.76	2.14	.78	-1.09	.280
14	ไปตามนัดไม่ทัน	2.53	.93	2.32	.94	1.04	.303
15	ชอบพูดก่อนแคะคนอื่น	1.53	.64	1.67	.68	-.95	.344
16	เห็นหน้าคนไม่ชอบ	1.94	.72	2.11	.88	-1.01	.317
17	คู่ครองต้องแยกกันอยู่	1.86	1.26	1.76	1.20	.37	.715
18	ต้องเลื่อนนัดบ่อย ๆ	2.21	.95	2.23	.92	-.11	.909
19	นึกถึงคนที่ไม่ชอบหน้า	2.03	.81	1.67	.76	2.06*	.043
20	มีปัญหาทางเพศ	1.67	.85	1.23	.65	2.53*	.013
	รวม	2.15	.37	2.17	.44	-.19	.852

\*p < .05

จากตารางที่ 4.31 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล  
ของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง ในภาพ  
รวม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะ พบว่า รายละเอียด  
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ที่ว่า “คนในครอบครัวเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต” “กลัวว่าจะมีคนกล่าวร้าย ทำร้าย” “นึกถึงคนที่ไม่ชอบหน้า” และ “มีปัญหาทางเพศ” แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.32 เปรียบเทียบอาการความเครียดที่ปรากฏแก่ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา  
จำแนกตามอายุ

อาการความเครียด	ต่ำกว่า 40 ปี (N = 26)		ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป (N = 60)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ทางกาย	2.49	.58	2.46	.55	.27	.786
ทางอารมณ์	2.74	.52	2.59	.53	1.25	.215
ทางความคิดและสติปัญญา	2.46	.62	2.47	.56	-.11	.917
ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.19	.39	2.14	.41	.54	.593
รวม	2.44	.44	2.38	.42	.55	.586

จากตารางที่ 4.32 แสดงให้เห็นว่าอาการความเครียดที่ปรากฏของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ ได้แก่ อายุต่ำกว่า 40 ปี และตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ในภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.33 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการ  
ของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ต่ำกว่า 40 ปี (N = 26)		ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป (N = 60)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	ปวดศีรษะ	3.30	.87	2.95	.81	.45	.651
2	ปวดต้นคอ	2.69	1.05	2.93	.88	-1.10	.275
3	ปวดหลังไหล่	2.88	1.03	2.90	.98	-.07	.948
4	ปวดเมื่อยตามตัว	2.92	1.26	3.08	1.06	-.61	.546
5	คันตามตัว เป็นผื่นคัน	2.03	1.03	1.78	.84	1.20	.234
6	กัดฟัน ขบกราม	1.65	.89	1.86	.87	-1.03	.305
7	ปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย อยากรอาเจียน	2.19	.89	2.15	.97	.19	.850
8	ท้องผูก	2.80	1.20	2.73	1.08	.28	.778
9	ตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้าผิดปกติ	2.42	1.13	2.86	1.01	-1.79	.077
10	มีอาการมึนงง	2.65	1.12	2.71	1.02	-.25	.801
11	มือสั่น ใจสั่น	2.11	.99	2.08	.85	.15	.879
12	หัวใจเต้นแรง	2.42	.85	2.20	.86	1.11	.272
13	มีเหงื่อออกมากตามมือ ตามเท้าหรือตามตัว	2.42	.94	2.23	1.09	.77	.445
14	รู้สึกเบื่ออาหาร	2.38	.94	2.36	1.00	.08	.939
15	รู้สึกเหนื่อยล้า	3.30	.92	2.91	.90	1.82	.072
16	ขนลุก	2.00	.89	1.60	.71	2.20*	.031
	รวม	2.49	.58	2.46	.55	.27	.786

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4.33 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางกายที่ปรากฏของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ ได้แก่ อายุต่ำกว่า 40 ปี และอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ในภาพรวม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่าทุกรายลักษณะแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้นรายลักษณะอาการที่ว่า “ขนลุก” แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.34 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางอารมณ์ ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของ  
ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ต่ำกว่า 40 ปี (N = 26)		ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป (N = 34)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	รู้สึกเศร้า	2.69	.78	2.11	.76	3.19*	.002
2	รู้สึกแค้นใจ	2.30	.97	2.15	.93	.71	.480
3	รู้สึกหงุดหงิด	2.07	.89	3.16	.86	-.44	.663
4	รู้สึกโกรธผู้อื่น	2.46	.70	2.68	.65	-1.41	.161
5	รู้สึกคัดสินใจลำบาก	2.88	.95	2.80	.84	.41	.681
6	รู้สึกโกรธตนเอง	2.53	1.10	2.40	.94	.59	.554
7	รู้สึกท้อแท้ใจ	2.76	.76	2.50	.89	1.34	.184
8	รู้สึกไม่มั่นใจตนเอง	2.23	.90	2.31	.85	-.42	.675
9	รู้สึกน้อยใจในโชควาสนา	1.92	.93	1.70	.88	1.05	.296
10	รู้สึกสับสนเมื่อมีปัญหาคลุมเครือ	2.73	.77	2.46	.94	1.25	.215
11	รู้สึกหวั่นไหวผู้อื่นหรือกิจการงาน	3.69	1.01	3.41	.99	1.17	.244
12	รู้สึกกังวลและกลัวว่างานจะไม่เสร็จ	3.65	.89	3.36	.88	1.38	.171
	รวม	2.74	.52	2.59	.53	1.25	.215

\*p < .05

จากตาราง 4.34 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางอารมณ์ของผู้จัดการ โรงเรียน  
เอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ ได้แก่ อายุต่ำกว่า 40 ปี และตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ในภาพรวม แตก  
ต่างกันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า ทุกราย  
ลักษณะอาการแตกต่างกันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้นรายลักษณะอาการที่ว่า “รู้สึก  
เศร้า” แตกต่างกันอย่างมีความสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.35 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะ  
อาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ต่ำกว่า 40 ปี (N = 26)		ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป (N = 60)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	คิดสับสน	2.73	.77	2.61	.82	.60	.551
2	ขาดสมาธิ	2.80	.93	2.56	.89	1.13	.260
3	ความจำไม่ดี	2.73	1.18	2.81	1.03	-.34	.736
4	คิดผิดพลาดบ่อย	2.34	.62	2.41	.72	-.43	.666
5	หมกมุ่นครุ่นคิด	2.84	.88	2.71	1.02	.56	.577
6	มีอาการหลงลืม	2.73	.91	2.80	1.08	-.28	.777
7	มีอาการเหม่อลอย	2.07	.93	2.08	.90	-.03	.976
8	คิดเอาชนะให้ได้	2.88	1.21	2.85	1.11	.13	.898
9	คิดลังเลในการตัดสินใจ	2.42	1.02	2.48	.89	-.27	.784
10	มีความคิดอยากจะตาย	1.23	.58	1.26	.63	-.25	.806
11	คิดว่าผลงานด้อยคุณภาพ	2.15	.96	2.31	.89	-.76	.451
12	คิดว่าคนอื่นไม่มีความรับผิดชอบ งาน	2.61	.89	2.81	.94	-.92	.361
	รวม	2.46	.62	2.47	.56	-.11	.917

จากตารางที่ 4.35 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญาของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ ได้แก่ อายุต่ำกว่า 40 ปี และอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ในภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า ทุกรายลักษณะอาการ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.36 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ปรากฏเป็นราย  
ลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ต่ำกว่า 40 ปี (N = 26)		ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป (N = 60)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	ทำงานทุกอย่างโดยไม่ขอความช่วยเหลือ จากใคร	3.19	.84	2.83	.88	1.75	.084
2	อยู่ประจันหน้ากับคนที่มีตำแหน่งหน้าที่สูง	3.07	.84	2.78	1.13	1.18	.241
3	พบปะคนที่ชอบโต้แย้งหรือชอบวิพากษ์ วิจารณ์	3.11	.81	2.76	.85	1.77	.081
4	มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ต่ำลง	1.80	.74	1.90	.93	-.45	.657
5	รวบงานมาทำเอง แม้งานจะรัดตัว	2.96	.66	2.56	.99	2.16*	.034
6	พูดกระทบกระเทียบให้คนรู้ตัวเอง	2.23	.95	2.05	.81	.90	.371
7	คนในครอบครัวเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต	1.53	.70	2.06	.93	-	.012
8	ไปในงานหรือสถานที่คนหมู่มาก	2.92	.97	2.51	1.11	2.57*	.111
9	พยายามหาปมค้อยคนอื่น	1.80	.74	1.56	.67	1.61	.144
10	กลัวว่าจะมีคนกล่าวร้าย ทำร้าย	1.84	.88	1.56	.64	1.64	.104
11	พบปะพูดคุยกับคนแปลกหน้า	2.42	.75	2.45	1.06	-.12	.907
12	ชอบตำหนิตนเองหรือคนอื่น	2.03	.72	2.05	.69	-.07	.945
13	ได้ยินชื่อคนที่ไม่ชอบหน้า	2.00	.80	2.05	.76	-.27	.785
14	ไปตามนัดไม่ทัน	2.23	.86	2.55	.96	-1.45	.150
15	ชอบพูดก่อนแคะคนอื่น	1.65	.62	1.56	.67	.56	.575
16	เห็นหน้าคนไม่ชอบ	1.92	.79	2.05	.79	-.68	.497
17	คู่ครองต้องแยกกันอยู่	1.96	1.39	1.76	1.17	.67	.506
18	ต้องเลื่อนนัดบ่อย ๆ	2.00	.93	2.31	.93	-1.45	.152
19	นึกถึงคนที่ไม่ชอบหน้า	1.76	.65	1.95	.87	-.95	.346
20	มีปัญหาทางเพศ	1.42	.80	1.53	.81	-.58	.564
	รวม	2.19	.39	2.14	.41	-.54	.593

\*p < .05

จากตารางที่ 4.36 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้  
จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุ ได้แก่ อายุต่ำกว่า 40 ปี และอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป  
ในภาพรวม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รายละเอียดอาการที่ว่า “คนในครอบครัวเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต” แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.37 เปรียบเทียบอาการความเครียดที่ปรากฏแก่ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา  
จำแนกตามขนาดโรงเรียน

อาการความเครียด	ขนาดเล็ก (N = 25)		ขนาดใหญ่ (N = 61)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ทางกาย	2.61	.42	2.41	.60	1.49	.140
ทางอารมณ์	2.73	.52	2.59	.53	1.03	.308
ทางความคิดและสติปัญญา	2.58	.46	2.43	.62	1.11	.270
ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.26	.41	2.11	.39	1.59	.114
รวม	2.51	.38	2.35	.44	1.59	.116

จากตารางที่ 4.37 แสดงให้เห็นว่าอาการความเครียดที่ปรากฏของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนขนาดเล็ก และโรงเรียนขนาดใหญ่ ในภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.38 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ขนาดเล็ก (N = 25)		ขนาดใหญ่ (N = 61)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	ปวดศีรษะ	3.00	.50	2.96	.93	.21	.834
2	ปวดต้นคอ	3.00	.64	2.80	1.03	1.07	.290
3	ปวดหลังไหล่	3.12	.78	2.80	1.06	1.35	.181
4	ปวดเมื่อยตามตัว	3.28	1.02	2.93	1.15	1.30	.196
5	คันตามตัว เป็นผื่นคัน	2.08	.75	1.77	.95	1.44	.153
6	กัดฟัน ขบกราม	1.88	.97	1.77	.84	.52	.603
7	ปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย อยากรอาเจียน	2.52	1.00	2.01	.88	2.30*	.024
8	ท้องผูก	3.00	1.15	2.65	1.09	1.30	.196
9	ตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้าผิดปกติ	2.80	.95	2.70	1.11	.37	.710
10	มีอาการมึนงง	2.72	.73	2.68	1.16	.15	.881
11	มือสั่น ใจสั่น	2.16	.74	2.06	.94	.44	.658
12	หัวใจเต้นแรง	2.36	.81	2.22	.88	.64	.526
13	มีเหงื่อออกมากตามมือ ตามเท้าหรือตามตัว	2.64	1.11	2.14	.99	2.01*	.048
14	รู้สึกเบื่ออาหาร	2.52	.87	2.31	1.02	.89	.375
15	รู้สึกเหนื่อยล้า	3.12	.72	3.00	1.00	.54	.588
16	ขนลุก	1.60	.64	1.77	.84	-.91	.368
	รวม	2.61	.42	2.46	.60	1.49	.140

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4.38 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางกายที่ปรากฏของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนขนาดเล็ก และโรงเรียนขนาดใหญ่ ในภาพรวม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการพบว่า รายลักษณะที่ว่า “อาการปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย อยากรอาเจียน” และอาการ “มีเหงื่อออกมากตามมือ ตามเท้าหรือตามตัว” แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.39 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางอารมณ์ ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของ  
ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ขนาดเล็ก (N = 25)		ขนาดใหญ่ (N = 61)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	รู้สึกเศร้า	2.52	.87	2.19	.77	1.70	.093
2	รู้สึกแค้นใจ	2.44	1.00	2.09	.90	1.54	.128
3	รู้สึกหงุดหงิด	3.28	.84	3.08	.88	.96	.341
4	รู้สึกโกรธผู้อื่น	2.76	.43	2.55	.74	1.57	.120
5	รู้สึกตัดสินใจลำบาก	2.88	.60	2.80	.96	.45	.657
6	รู้สึกโกรธตนเอง	2.56	.91	2.39	1.02	.71	.482
7	รู้สึกท้อแท้ใจ	2.60	.86	2.57	.86	.13	.899
8	รู้สึกไม่มั่นใจตนเอง	2.52	.77	2.19	.89	1.59	.116
9	รู้สึกน้อยใจในโชควาสนา	1.68	.74	1.80	.96	-.57	.569
10	รู้สึกสับสนเมื่อมีปัญหาหุ้รุมล้อม	2.68	.94	2.49	.88	.88	.383
11	รู้สึกหวั่นไหวผู้อื่นหรือกิจการงาน	3.44	.87	3.52	1.05	-.35	.725
12	รู้สึกกังวลและกลัวว่างานจะไม่เสร็จ	3.40	.91	3.47	.88	-.35	.723
	รวม	2.73	.52	2.59	.53	1.03	.308

จากตารางที่ 4.39 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางอารมณ์ของผู้จัดการ โรงเรียน  
เอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนขนาดเล็ก และโรงเรียนขนาดใหญ่ ใน  
ภาพรวม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า  
ทุกรายลักษณะอาการแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.40 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะ  
อาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาจำแนกตามขนาดโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ขนาดเล็ก (N = 25)		ขนาดใหญ่ (N = 61)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	คิดสับสน	2.60	.76	2.67	.83	-.37	.709
2	ขาดสมาธิ	2.72	.89	2.60	.91	.52	.601
3	ความจำไม่ดี	2.84	1.06	2.77	1.08	.27	.787
4	คิดผิดพลาดบ่อย	2.40	.70	2.39	.69	.04	.968
5	หมกมุ่นครุ่นคิด	2.84	.98	2.72	.98	.51	.613
6	มีอาการหลงลืม	2.76	1.09	2.78	1.01	-.11	.914
7	มีอาการเหม่อลอย	2.44	.76	1.93	.92	2.40*	.018
8	คิดเอาชนะให้ได้	3.08	1.11	2.77	1.14	1.15	.255
9	คิดลังเลในการตัดสินใจ	2.60	.86	2.40	.95	.86	.392
10	มีความคิดอยากจะตาย	1.24	.52	1.26	.65	-.15	.880
11	คิดว่าผลงานด้อยคุณภาพ	2.44	.91	2.19	.91	1.12	.264
12	คิดว่าคนอื่นไม่มีความรับผิดชอบ งาน	3.04	.97	2.63	.89	1.83	.070
	รวม	2.58	.46	2.43	.62	1.11	.270

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4.40 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญาของผู้จัดการ  
โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนขนาดเล็ก และโรงเรียนขนาด  
ใหญ่ ในภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ  
พบว่า รายลักษณะอาการที่ว่า “มีอาการเหม่อลอย” แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอก  
นั้น แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.41 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ปรากฏเป็นราย  
ลักษณะอาการของแก่ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ขนาดเล็ก (N = 25)		ขนาดใหญ่ (N = 61)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	ทำงานทุกอย่างโดยไม่ขอความช่วยเหลือ จากใคร	3.08	.75	2.88	.93	.92	.358
2	อยู่ประจันหน้ากับคนที่มีความหมายหน้าที่ สูง	2.88	1.09	2.86	1.05	.04	.965
3	พบปะคนที่ชอบโต้แย้งหรือชอบวิพากษ์ วิจารณ์	2.96	.84	2.83	.86	.61	.543
4	มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ต่ำลง	1.76	.52	1.91	.98	-.96	.339
5	รวบงานมาทำเอง แม้งานจะรัดตัว	2.92	.99	2.59	.88	1.52	.134
6	พูดกระทบกระเทียบให้คนรู้เอาจ	2.16	.94	2.08	.82	.38	.703
7	คนในครอบครัวเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต	2.32	.98	1.73	.81	2.83*	.006
8	ไปในงานหรือสถานที่คนหมู่มาก	2.68	1.03	2.62	1.11	.22	.826
9	พยายามหาปมด้อยคนอื่น	1.76	.77	1.59	.66	1.02	.311
10	กลัวว่าจะมีคนกล่าวร้าย ทำร้าย	1.84	.89	1.57	.64	1.35	.187
11	พบปะพูดคุยกับคนแปลกหน้า	2.40	.95	2.45	.99	-.25	.801
12	ชอบคำเหน็ดตนเองหรือคนอื่น	2.12	.66	2.01	.71	.62	.537
13	ได้ยินชื่อคนที่ไม่ชอบหน้า	2.32	.85	1.91	.71	2.24*	.028
14	ไปตามนัดไม่ทัน	2.40	.86	2.47	.97	-.34	.738
15	ชอบพูดก่อนแคะคนอื่น	1.80	.76	1.50	.59	1.90	.061
16	เห็นหน้าคนไม่ชอบ	2.20	.91	1.93	.72	1.42	.158
17	คู่ครองต้องแยกกันอยู่	1.84	1.24	1.81	1.24	.07	.945
18	ต้องเลื่อนนัดบ่อย ๆ	2.36	.95	2.16	.93	.88	.382
19	นึกถึงคนที่ไม่ชอบหน้า	2.20	.86	1.77	.76	2.28*	.025
20	มีปัญหาทางเพศ	1.36	.63	1.55	.86	-1.03	.306
	รวม	2.26	.41	2.11	.39	1.59	.114

\*p < .05

จากตารางที่ 4.41 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ปรากฏของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนขนาดเล็ก และโรงเรียนขนาดใหญ่ ในภาพรวม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า รายลักษณะอาการที่ว่า “คนในครอบครัวเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต” “ได้ยินชื่อคนที่ไม่ชอบหน้า” และ “นึกถึงคนที่ไม่ชอบหน้า” แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.42 เปรียบเทียบอาการความเครียดที่ปรากฏแก่ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน

อาการความเครียด	พาณิชยกรรม (N = 48)		ช่างอุตสาหกรรม (N = 38)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ทางกาย	2.47	.57	2.47	.55	-.04	.966
ทางอารมณ์	2.62	.50	2.64	.58	-.18	.860
ทางความคิดและสติปัญญา	2.49	.54	2.44	.62	.39	.699
ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.12	.39	2.20	.41	-.91	.363
รวม	2.39	.41	2.41	.45	-.24	.810

จากตารางที่ 4.42 แสดงให้เห็นว่าอาการความเครียดที่ปรากฏของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนพาณิชยกรรม และโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม ในภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.43 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางกายที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	พาณิชยกรรม (N = 48)		ช่างอุตสาหกรรม (N = 38)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	ปวดศีรษะ	2.93	.93	3.02	.67	-.52	.610
2	ปวดต้นคอ	2.91	.94	2.78	.93	.62	.534
3	ปวดหลังไหล่	3.00	1.07	2.76	.88	1.10	.275
4	ปวดเมื่อยตามตัว	3.02	1.12	3.05	1.13	-.13	.897
5	คันตามตัว เป็นผื่นคัน	1.79	.94	1.94	.86	-.79	.434
6	กัดฟัน ขบกราม	1.77	.85	1.84	.91	-.37	.711
7	ปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย อยากรอาเจียน	2.14	.98	2.18	.89	-.19	.853
8	ท้องผูก	2.95	1.12	2.50	1.05	1.92	.058
9	ตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้าผิดปกติ	2.89	.90	2.52	1.22	1.61	.111
10	มีอาการมึนงง	2.70	.94	2.68	1.18	.10	.917
11	มือสั่น ใจสั่น	2.08	.91	2.10	.86	-.11	.910
12	หัวใจเต้นแรง	2.22	.90	2.31	.80	-.46	.645
13	มีเหงื่อออกมากตามมือ ตามเท้าหรือตามตัว	2.18	1.02	2.42	1.08	-1.02	.309
14	รู้สึกเบื่ออาหาร	2.20	1.03	2.57	.88	-1.76	.082
15	รู้สึกเหนื่อยล้า	3.04	.92	3.02	.94	.08	.940
16	ขนลุก	1.62	.81	1.84	.75	-1.27	.209
	รวม	2.47	.57	2.47	.55	-.04	.966

จากตารางที่ 4.43 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางกายที่ปรากฏของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนพาณิชยกรรม และโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม ในภาพรวม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า ทุกรายลักษณะแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.44 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางอารมณ์ ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะอาการของ  
ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	พณิชยกรรม (N = 48)		ช่างอุตสาหกรรม (N = 38)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	รู้สึกเศร้า	2.29	.79	2.28	.83	.01	.990
2	รู้สึกแค้นใจ	2.16	1.03	2.23	.82	-.34	.734
3	รู้สึกหงุดหงิด	3.10	.85	3.18	.89	-.42	.674
4	รู้สึกโกรธผู้อื่น	2.64	.69	2.57	.64	.46	.649
5	รู้สึกตัดสินใจลำบาก	2.75	.86	2.92	.88	-.90	.368
6	รู้สึกโกรธตนเอง	2.39	1.02	2.50	.95	-.48	.631
7	รู้สึกท้อแท้ใจ	2.52	.89	2.65	.81	-.73	.466
8	รู้สึกไม่มั่นใจตนเอง	2.39	.79	2.15	.94	1.27	.208
9	รู้สึกน้อยใจในโชควาสนา	1.68	.85	1.86	.96	-.92	.359
10	รู้สึกสับสนเมื่อมีปัญหา รุมล้อม	2.50	.82	2.60	1.00	-.53	.594
11	รู้สึกห่วงใยผู้อื่นหรือกิจการงาน	3.56	1.02	3.42	.97	.65	.519
12	รู้สึกกังวลและกลัวว่างานจะไม่เสร็จ	3.52	.77	3.36	1.02	.79	.434
	รวม	2.62	.50	2.64	.58	-.18	.860

จากตารางที่ 4.44 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางอารมณ์ของผู้จัดการโรงเรียน  
เอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนพณิชยกรรม และโรงเรียนช่าง  
อุตสาหกรรม ในภาพรวม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นราย  
ลักษณะอาการ พบว่า ทุกรายลักษณะอาการแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.45 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา ที่ปรากฏเป็นรายลักษณะ  
อาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	พหุขยกรรม (N = 48)		ช่างอุตสาหกรรม (N = 38)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	คิดสับสน	2.64	.78	2.65	.84	-.07	.946
2	ขาดสมาธิ	2.66	.88	2.60	.94	.31	.757
3	ความจำไม่ดี	2.85	1.07	2.71	1.08	.61	.541
4	คิดผิดพลาดบ่อย	2.41	.71	2.36	.67	.32	.750
5	หมกมุ่นครุ่นคิด	2.75	.97	2.76	.99	-.06	.951
6	มีอาการหลงลืม	2.72	1.02	2.84	1.05	-.50	.618
7	มีอาการเหม่อลอย	2.08	.98	2.07	.81	.02	.982
8	คิดเอาชนะให้ได้	3.06	1.11	2.60	1.12	1.88	.064
9	คิดลั้งเลในการตัดสินใจ	2.60	.96	2.28	.86	1.57	.119
10	มีความคิดอยากจะตาย	1.27	.67	1.23	.54	.25	.801
11	คิดว่าผลงานด้อยคุณภาพ	2.16	.88	2.39	.94	-1.15	.252
12	คิดว่าคนอื่นไม่มีความรับผิดชอบ งาน	2.70	.94	2.81	.92	-.53	.598
	รวม	2.49	.54	2.44	.62	-.39	.699

จากตารางที่ 4.45 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญาของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนพหุขยกรรม และโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม ในภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า ทุกรายลักษณะอาการ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4.46 เปรียบเทียบอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ปรากฏเป็นราย

ลักษณะอาการของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	พหุขัยกรรม (N = 48)		ช่างอุตสาหกรรม (N = 38)		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	ทำงานทุกอย่างโดยไม่ขอความช่วยเหลือจากใคร	2.85	.98	3.05	.73	-1.03	.305
2	อยู่ประจันหน้ากับคนที่มีความเห็นที่ต่าง	2.62	1.00	3.18	1.06	-	.014
3	พบปะคนที่ชอบโต้แย้งหรือชอบวิพากษ์วิจารณ์	2.83	.80	2.92	.91	2.50*	.638
4	มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ต่ำลง	1.85	.87	1.89	.87	-	.833
5	รวบงานมาทำเอง แม้งานจะรัดตัว	2.85	.89	2.47	.92	-2.21	.057
6	พูดกระทบกระเทียบให้คนรู้เอาเอง	2.12	.84	2.07	.88	1.93	.806
7	คนในครอบครัวเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต	1.97	.93	1.81	.86	.25	.408
8	ไปในงานหรือสถานที่คนหมู่มาก	2.47	1.03	2.84	1.12	.83	.124
9	พยายามหาปมด้วยคนอื่น	1.56	.74	1.73	.64	-1.56	.255
10	กลัวว่าจะมีคนกล่าวร้าย ทำร้าย	1.66	.72	1.63	.75	.22	.827
11	พบปะพูดคุยกับคนแปลกหน้า	2.27	.98	2.65	.93	-1.85	.068
12	ชอบตำหนิตนเองหรือคนอื่น	2.06	.63	2.02	.78	.24	.814
13	ได้ยินชื่อคนที่ไม่ชอบหน้า	2.06	.78	2.00	.77	.37	.712
14	ไปตามนัดไม่ทัน	2.41	.98	2.50	.89	-4.41	.686
15	ชอบพูดก่อนและคนอื่น	1.56	.68	1.63	.63	-4.48	.631
16	เห็นหน้าคนไม่ชอบ	2.02	.81	2.00	.77	.12	.904
17	คู่ครองต้องแยกกันอยู่	1.77	1.22	1.89	1.26	-4.46	.648
18	ต้องเลื่อนนัดบ่อย ๆ	2.33	.95	2.07	.91	1.25	.214
19	นึกถึงคนที่ไม่ชอบหน้า	1.72	.73	2.10	.86	-	.032
20	มีปัญหาทางเพศ	1.43	.68	1.57	.94	2.18*	.441
	รวม	2.12	.39	2.20	.41	-9.91	.363

\*p < .05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.46 แสดงให้เห็นว่า อาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนพาณิชยกรรมและโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม ในภาพรวม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายลักษณะอาการ พบว่า รายลักษณะอาการที่ว่า “อยู่ประจันหน้ากับคนที่มีความสูง” และ “นึกถึงคนที่ไม่ชอบหน้า” แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05



## บทที่ 5

# สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาป้องกันตัวเมื่อมีต้นเหตุมาทำลายสวัสดิภาพโดยปรากฏอาการ ความเครียดทางกาย อาการความเครียดทางอารมณ์ อาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา และอาการความเครียดจากพฤติกรรมทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ความเครียดมีทั้งคุณและโทษ ความเครียดที่อยู่ในระดับพอเหมาะ ไม่มากไม่น้อยเกินไป ในการทำงาน ความเครียดที่มากเกินไปจะเป็นโรคจิต โรคประสาท เกิดโรคความดันโลหิต โรคหัวใจ อันตรายถึงชีวิต หากไม่มีความเครียดหรือมีน้อยเกินไป ทำให้เกิดความเฉื่อยชา เหนื่อยหน่าย ขาดความกระตือรือร้น ขาดความสนใจ ผลงานคือยคุณภาพ

ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาทำงานติดต่อกับบุคคลหลายฝ่ายหลายระดับ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน ย่อมหลีกเลี่ยงอาการความเครียดไม่พ้น ผู้วิจัยได้ศึกษา ความเครียดของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

### 5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

5.1.1 เพื่อศึกษาอาการความเครียดของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ด้านอาการ ความเครียดทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิดและสติปัญญา และจากพฤติกรรมทางความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล

5.1.2 เพื่อศึกษาอาการความเครียดของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตาม เพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน

5.1.3 เพื่อเปรียบเทียบอาการความเครียดของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนก ตามเพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน

### 5.2 วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ซึ่งทำงานอยู่ใน ประเภทโรงเรียนพาณิชยกรรม และประเภทโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม ในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้ง นี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากประชากรทั้งหมด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบแล้ว นำไปทดลองใช้กับผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษานอกเขตกรุงเทพมหานคร นำเครื่องมือหาค่าความเชื่อมั่นได้ .9490 ผู้วิจัยจึงนำเครื่อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มือไปเก็บข้อมูลเกี่ยวกับอาการความเครียดของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาในเขต กรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลอาการความเครียดที่ได้ไปวิเคราะห์หาอาการความเครียดตามจุดประสงค์ของการวิจัย โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC<sup>+</sup> หาเปอร์เซ็นต์ของประชากร จำแนกตามตัวแปรอิสระ หากค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างด้วยเทคนิคสถิติ t-test

### 5.3 สรุปผลการวิจัย

ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัย ได้นำมาสรุป ดังนี้

1. ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา เป็นเพศชาย 52 คน (ร้อยละ 60.50) เพศหญิง 34 คน (ร้อยละ 39.50) มีอายุต่ำกว่า 40 ปี 26 คน (ร้อยละ 30.20) มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป 60 คน (ร้อยละ 69.80) อยู่โรงเรียนขนาดเล็ก 25 คน (ร้อยละ 29.10) อยู่โรงเรียนขนาดใหญ่ 61 คน (ร้อยละ 70.90) ประเภทโรงเรียนพาณิชยกรรม 48 คน (ร้อยละ 55.80) และโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม 38 คน (ร้อยละ 44.20)

2. ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา มีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความเครียดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง มีความเครียดทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับต่ำ

ผลการวิเคราะห์ สรุปได้ว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษามีอาการความเครียดทางอารมณ์อยู่ในระดับที่หนึ่ง รองลงมาคือ ทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตามลำดับ

3. ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา มีอาการความเครียด จำแนกตาม เพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน ปรากฏผล ดังนี้

3.1 จำแนกตามเพศ ชายและหญิง พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำทั้งชายและหญิง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางทั้งชายและหญิง ทางความคิดและสติปัญญา หญิงอยู่ในระดับปานกลาง แต่ชายอยู่ในระดับต่ำ ส่วนทางกายและทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับต่ำ

ผลการวิเคราะห์ สรุปได้ว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาเพศหญิง มีอาการความเครียดมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาเพศชาย

3.2 จำแนกตามอายุ ต่ำกว่า 40 ปี และตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป พบว่า อาการความเครียดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี และตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ส่วนอาการความเครียดทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ

ผลการวิเคราะห์ สรุปได้ว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา อายุต่ำกว่า 40 ปี มีอาการความเครียดมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป

3.3 จำแนกตามขนาดโรงเรียนขนาดเล็กและขนาดใหญ่ พบว่า อาการความเครียดทางอารมณ์ของผู้ที่อยู่ในโรงเรียนขนาดเล็กและขนาดใหญ่ อยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นอาการความเครียดทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา และโดยภาพรวมโรงเรียนขนาดเล็กอยู่ในระดับปานกลาง แต่ในโรงเรียนขนาดใหญ่อยู่ในระดับต่ำ อาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับต่ำเช่นเดียวกัน

ผลการวิเคราะห์ สรุปได้ว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา โรงเรียนขนาดเล็กมีอาการความเครียดมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาโรงเรียนขนาดใหญ่

3.4 จำแนกตามประเภทโรงเรียนพาณิชยกรรมและโรงเรียนช่างอุตสาหกรรม พบว่า อาการความเครียดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางทั้งสองประเภทโรงเรียน ส่วนอาการความเครียดทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา ทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และโดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ

ผลการวิเคราะห์ สรุปได้ว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาประเภท โรงเรียนช่างอุตสาหกรรม มีอาการความเครียดมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาประเภทโรงเรียนพาณิชยกรรม

4. เปรียบเทียบอาการความเครียดที่ปรากฏแก่ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศชายและเพศหญิง อายุต่ำกว่า 40 ปี และอายุตั้งแต่ 40 ปี ขึ้นไป โรงเรียนขนาดเล็กและขนาดใหญ่ ประเภทโรงเรียนพาณิชยกรรม และช่างอุตสาหกรรม ทั้งในภาพรวมและรายด้าน ได้แก่ ทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 5.4 การอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร มีประเด็นที่น่าอภิปราย ดังนี้

1. อาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ทั้ง 86 โรงเรียน ในภาพรวมมีอาการความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษามีหน้าที่ควบคุมดูแลรับผิดชอบในกิจการทั่วไปของโรงเรียน และควบคุมปกครองครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ ครูอาจารย์ และนักเรียน ตามพระราชบัญญัติโรงเรียนเอกชน พ.ศ. 2525 มาตรา 30 งานในกิจการทั่วไปย่อมมีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบงานการเงิน การบัญชี การพัสดุ อาคารสถานที่ ส่วนครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ ที่ดูแลปกครองครูอาจารย์ โดยร่วมกันรับผิดชอบงานเกี่ยวกับการเรียนการสอน และกิจกรรมอื่น ๆ ของนักเรียน ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาในฐานะผู้บังคับบัญชา จึงสั่ง

งาน มอบหมายงานแก่เจ้าหน้าที่ต่าง ๆ และครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ ทั้งคอยติดตามงาน รับรายงานผลการปฏิบัติและสั่งการให้แก้ไขปรับปรุงงานดังกล่าว จึงทำให้ผู้จัดการโรงเรียน ไม่ต้องลงมือแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง อาการความเครียดจึงอยู่ในระดับต่ำ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ ประพิมพรรณ สุวรรณภู (2533) ที่ได้ศึกษาความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล นพรัตนราชธานี กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อาการความเครียดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนอาการความเครียดทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา ตลอดจนทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับต่ำ

ความเครียดทางอารมณ์ก่อให้เกิดอาการทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา ตามที่ วิฑูรย์ วิริยะพันธ์ (2539) กล่าวไว้ ความเครียดทางอารมณ์ที่ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษามีอาการความเครียดมากตามลำดับ คือ ความรู้สึกหงวโย รู้สึกวิตกกังวล รู้สึกหงุดหงิด รู้สึกว่าวุ่น ซึ่งทำให้สับสนตัดสินใจลำบาก รู้สึกโกรธผู้อื่น ซึ่งอาจจะแสดงอาการก้าวร้าวได้ รู้สึกท้อแท้ใจ ซึ่งทำให้จิตใจไม่มั่นคงและหวั่นไหว และทำให้เกิดความฉุนเฉียวง่าย เมื่อคนมีอาการความเครียดทางอารมณ์มากและเป็นเวลานาน ถ้าคิดต่อสู้อีกจะแสดงอาการถอนใจ (หงวโย วิตกกังวล) แสดงอาการหงุดหงิด ก้าวร้าว หรือตกใจกลัว ถ้าคิดหนีจะมีอาการซึมเศร้า

อาการความเครียดทางอารมณ์ จะก่อให้เกิดอาการทางกาย จะคิดสู้หรือคิดหนีตามที่ Selye และ Gibson กล่าวไว้ จะทำให้มีอาการเหนื่อยล้า ปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ ปวดหลัง ไหล่ และปวดต้นคอ

อาการความเครียดทางอารมณ์และทางกาย จะกระทบอาการทางความคิดและสติปัญญา และทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลผิดปกติ เช่น ทำให้มีความคิดอยากจะทำอะไร แต่เกิดความ คิดสับสน ความจำไม่ดี ทำให้หลงลืม แต่ก็ยังคิดว่า ไม่มีใครรับผิดชอบงานเท่าตน ด้วยความท้อแท้ใจ จึงได้แต่หมกมุ่นครุ่นคิด ด้วยความคิดที่จะเอาชนะให้ได้ จึงทำงานคนเดียว ไม่มอบหมาย ให้ใครช่วย แม้งานของตนเองล้นมือ ความผิดพลาด ความล่าช้า ความด้อยในประสิทธิภาพของงานย่อมเกิดขึ้น

การปรับลดอาการความเครียดทางอารมณ์ลง จะทำให้มีอาการความเครียดทางอื่น ๆ ดีขึ้น โดยเฉพาะอาการความเครียดทางอารมณ์ที่อยู่ในระดับสูงหรือค่อนข้างสูง โดยใช้รายการเหตุการณ์ และคะแนนความเครียดของ Hoelmes และ Rehe ตำรวจหรือใช้วิธีการของ เมอร์ลิน. (2537 ก, 2537 ข) ก็ได้

ส่วนอาการความเครียดทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหน้าที่งานที่ต้องรับผิดชอบต่าง ๆ มีผู้ได้บังคับบัญชาเข้าไปปฏิบัติแทนแทบทุกด้าน ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาเป็นแต่เพียงผู้ตรวจสอบ กำกับ ติดตามให้งานเป็นไปตามกำหนดกฎเกณฑ์ ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาจึงมีอาการ ความเครียดต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประพิมพรรณ สุวรรณภู (2533) ประ

ความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี ซึ่งมีความเครียดในระดับต่ำ เช่นเดียวกัน

2. อาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีอาการความเครียดมากกว่าเพศชาย ซึ่งตรงกับ Hall and Johnson (1989) ที่ได้ศึกษาไว้ว่า เพศหญิงมีความตึงเครียดมากกว่าเพศชาย

ดังได้อภิปรายไว้ดังข้อ 1 ว่า ความเครียดทางอารมณ์มีผลกระทบและทำให้เกิดอาการ ความเครียดทางกาย ทางความคิดและสติปัญญา รวมถึงกระทบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย

เมื่อพิจารณาอาการความเครียดทางอารมณ์ของเพศชายและเพศหญิง ซึ่งอยู่ในระดับ ปานกลางทั้งคู่ โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ย  $\bar{X}$  จะเห็นได้ว่า ความรู้สึกห่วงใยอยู่ในลำดับที่หนึ่งทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งเท่ากับลำดับความเครียดของประชากร แต่เพศหญิงอยู่ในระดับสูง เพศชายอยู่ในระดับปานกลาง เป็นที่รู้และยอมรับกันทั่วไปว่า เพศหญิงรู้สึกห่วงใยและผูกพันกับคนในครอบครัวหรืองานบ้าน งานที่ต้องรับผิดชอบ เช่น มารดาห่วงใยบุตร ทำงานรับผิดชอบงานก็เพื่อบุตร หากหญิงรายได้ไม่ห่วงใยบุตร ไม่รักเอื้ออาทรบุตรตน หญิงนั้นมีความผิดปกติหรือเป็นโรคจิต โรคประสาท ส่วนเพศชายนั้น มีความห่วงใยต่อคนในครอบครัวหรือหน้าที่การงาน แต่ไม่เท่าเพศหญิง ความวิตกกังวลของเพศหญิงจึงมีมากกว่าเพศชาย และอยู่ในระดับสูง ส่วนเพศชายอยู่ในระดับปานกลาง และอยู่ในลำดับที่สองเหมือนกัน ซึ่งเท่ากับลำดับความเครียดของประชากร ความหงุดหงิด ความว้าวุ่น (รู้สึกตัดสินใจลำบาก) อยู่ในลำดับที่สามและลำดับที่สี่ ตามลำดับเหมือนกัน ทั้งเพศชายและเพศหญิง และลำดับที่ของประชากร ส่วนความก้าวร้าว (รู้สึกโกรธผู้อื่น) ของเพศชายอยู่ในลำดับที่ห้า ส่วนเพศหญิงอยู่ในลำดับที่เจ็ด อาจหมายถึงเพศหญิงไม่ชอบความก้าวร้าว ซึ่งอาจระงับหรือซ่อนความรู้สึกได้ดีกว่าเพศชาย ความท้อแท้ใจของเพศหญิงอยู่ลำดับที่ห้า เป็นเพราะเพศหญิงมีภาระหลายอย่างที่ต้องรับผิดชอบหลายเรื่องด้วยกัน และเพศหญิงเป็นเพศที่หุยมหิม จุกจิก จึงเกิดความท้อแท้ เนื่องจากมูลเหตุหลายประการด้วยกัน จึงทำให้เพศหญิงเกิดความท้อแท้มากกว่าเพศชาย ส่วนของชายอยู่ลำดับที่หก เนื่องจากเพศชายไม่ชอบหุยมหิม จุกจิก คิดแบบง่าย ๆ แล้วจะไม่คิดใจนำมาคิดมาก ทำให้ไม่เกิดความท้อแท้มากนัก จึงจัดอยู่ในลำดับรองลงมาจากเพศหญิง

เมื่อพิจารณาอาการความเครียดทางกาย ซึ่งอาจเกิดผลกระทบจากทางอารมณ์ จะเห็นได้ว่า ความเหนื่อยล้า เพศหญิงอยู่ในลำดับที่หนึ่ง ส่วนเพศชายอยู่ในลำดับที่สอง อาการปวดศีรษะ เพศหญิงอยู่ในลำดับที่สอง ส่วนเพศชายอยู่ในลำดับที่สาม ปวดเมื่อยตามตัว เพศหญิงอยู่ในลำดับที่สาม ส่วนเพศชายอยู่ในลำดับที่หนึ่ง ซึ่งไม่อาจยืนยันได้ว่าเพศชายส่วนหนึ่งชอบการนวดพื้น อาการปวดหลังไหล่อยู่ลำดับที่สี่ทั้งสองเพศ ปวดต้นคอของเพศชายอยู่ลำดับห้า ส่วนเพศหญิงเป็น

ลำดับที่หก ท้องผูกของเพศหญิงเป็นลำดับที่ห้า เพศหญิงเกิดความกังวลมากกว่า จึงเกิดอาการดังกล่าวได้มากกว่าเพศชาย เป็นลำดับที่เจ็ด

อาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา มีข้อที่น่าพิจารณาบางลักษณะ คือ “คิดผิดพลาดบ่อย” และ “คิดลังเลในการตัดสินใจ” เพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนเพศชายอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะอารมณ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกาย ความเครียดทางอารมณ์ฝังแน่นในความรู้สึก เมื่อมีสิ่งภายนอกมากระทบ อารมณ์เครียดจะออกอาการหงุดหงิด รวนเร ขาดความเชื่อมั่น สมอมนินชา ตัดสินใจผิดพลาด คิดลังเลในการตัดสินใจ ดัง วิฑูรย์ วิริยะพันธ์ (2539) กล่าวไว้

อาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีข้อที่น่าพิจารณา 2 ลักษณะ อาการ คือ “พบปะพูดคุยกับคนแปลกหน้า” และ “ไปตามนัดไม่ทัน” เพศชายอยู่ในระดับปานกลาง แต่เพศหญิงอยู่ในระดับต่ำทั้งสองลักษณะ “พบปะพูดคุยกับคนแปลกหน้า” แล้วทำให้เครียด อาจเป็นเพราะเป็นคนกลัวการเผชิญกับคนแปลกหน้า หรือกลัวว่า คนจะกล่าวร้ายหรือทำร้าย อีกอย่างหนึ่ง คือ เป็นโรคกลัวคนหรือหวาดกลัวคน จะมีอาการหน้าแดง รู้สึกเงินอาย จิตใจอ่อนไหว รู้สึกอึดอัด หรือตื่นเต้น จิตใจไม่สงบ ยุ่งยากใจ (เทียนหวี, 2540) ส่วน “ไปตามนัดไม่ทัน” แล้วมีอาการเครียด อาจเกิดมาจากอาการความเครียดทางอารมณ์ ก่อให้เกิดอาการเครียดทางความคิดและสติปัญญา จนกระทบถึงทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดังกล่าว

3. อาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามอายุต่ำกว่า 40 ปี และตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป พบว่า ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีอาการความเครียดทางกาย ทางอารมณ์ และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ยกเว้นอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา ซึ่งผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไปมีมากกว่า

เมื่อพิจารณาระดับอาการความเครียดทางกาย พบว่า อาการ “ตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้าผิดปกติ” ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในระดับต่ำ ส่วนผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นเรื่องปกติของผู้สูงอายุที่นอนไม่ค่อยหลับ

เมื่อนำค่าเฉลี่ย  $\bar{X}$  มาเรียงลำดับมากขึ้น พบว่า ข้อ 15 “รู้สึกเหนื่อยล้า” ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในระดับที่หนึ่ง แต่ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่สี่ แสดงว่า ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป มีประสบการณ์มากกว่า รู้จักวิธีการทำงาน จึงไม่ค่อยมีอาการเหนื่อยล้า

ข้อ 1 “ปวดศีรษะ” อยู่ในลำดับที่สองเหมือนกันทั้งผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี และผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป

ข้อ 4 “ปวดเมื่อยตามตัว” ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในลำดับที่สาม ส่วนผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่หนึ่ง ซึ่งเป็นไปตามวัยของผู้สูงอายุ เมื่อมีความเครียดศีรษะจะเปลี่ยนแปลงชอบให้มีคนปวดให้

ข้อ 3 “ปวดหลังไหล่” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในลำดับที่สี่ ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่ห้า

ข้อ 8 “ท้องผูก” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในลำดับที่ห้า ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่เจ็ด แสดงว่า ผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีปัญหาเรื่องระบบขับถ่าย อาจเนื่องมาจากความเครียดทางกาย

ข้อ 2 “ปวดต้นคอ” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในลำดับที่หก ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่สาม แสดงว่า ผู้มีอายุสูงมีความเครียดมากกว่า

เมื่อพิจารณาอาการความเครียดทางอารมณ์ โดยระดับอาการความเครียด พบว่า

ข้อ 1 “รู้สึกเศร้า” ผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับต่ำ แสดงว่า ผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีอาการซึมเศร้ามากกว่า

ข้อ 4 “รู้สึกโกรธผู้อื่น” ผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในระดับต่ำ ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่า ผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป มีอาการก้าวร้าวมากกว่า

ข้อ 6 “รู้สึกโกรธตนเอง” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับต่ำ แสดงว่า ผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีอาการฉุนเฉียว และช่วยให้โกรธง่ายมากกว่าผู้สูงอายุ

ข้อ 10 “รู้สึกสับสนเมื่อมีปัญหาคลุมเครือ” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับต่ำ แสดงว่า ผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีอาการว้าวุ่นใจมากกว่า

ข้อ 11 “รู้สึกห่วงใยผู้อื่นหรือกิจการงาน” และข้อ 12 “รู้สึกกังวลและกลัวว่างานจะไม่เสร็จ” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในระดับสูงทั้งสองข้อ ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับปานกลางทั้งสองข้อ แสดงว่า ผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีความรู้สึกห่วงใยและความวิตกกังวลอยู่ในระดับอันตราย จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขปรับลด อาจโดยพบพระหรือพบแพทย์ หากปล่อยไว้อาจเกิดพยาธิสภาพได้

เมื่อพิจารณาอาการความเครียดทางอารมณ์ โดยนำค่าเฉลี่ย  $\bar{X}$  มาจัดเรียงลำดับมากน้อย พบว่า ข้อ 11, ข้อ 12, ข้อ 3, ข้อ 5 ของทั้งสองช่วงอายุอยู่ในลำดับที่หนึ่ง ที่สอง ที่สามและที่สี่ตามลำดับ แสดงว่า มีอาการความเครียดตามข้อเหล่านั้นพอ ๆ กัน

ส่วนข้อ 7 “รู้สึกท้อแท้ใจ” หรือ ขาดความมั่นคง ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในลำดับที่ห้า ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่หก แสดงว่า ผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี รู้สึกท้อแท้ใจมากกว่า ทัศนคติทำงานกับผู้สูงอายุมากกว่า ไม่ยอมรับความรู้ใหม่ ๆ มีความเชื่อในตนเองมากกว่า ผู้บังคับบัญชาต้องใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ในการบริหารงาน (สอดคล้องกับ เมธี ปิณฑนนานนท์, 2533) ซึ่งทำให้เกิดความท้อแท้ใจกว่าผู้สูงอายุ

ข้อ 4 “รู้สึกโกรธแค้นผู้อื่น” หรืออาการก้าวร้าว ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในลำดับที่เก้า ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่ห้า แสดงว่า ผู้มีอายุสูงใจน้อยโกรธง่าย และแม้ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แสดงอาการก้าวร้าว คิดว่าตัวเองมีประสบการณ์มากกว่า จึงเกิดอาการความเครียดได้ง่ายกว่าผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี

เมื่อพิจารณาอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา โดยนำค่าเฉลี่ย  $\bar{X}$  มาจัดเรียงลำดับอาการความเครียดมากน้อย พบว่า

ข้อ 8 “คิดเอาชนะให้ได้” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี และผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่หนึ่งเหมือนกัน แสดงว่า มีความเครียดพอ ๆ กัน และชอบการแข่งขันเหมือนกัน เนื่องจากทั้งอายุต่ำกว่า 40 ปี และตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป มีความคิดเอาชนะอยู่ในลำดับที่หนึ่ง เพราะตำแหน่งเดียวกันแข่งขันกันระหว่างการหานักเรียน ทั้งแข่งขันกับภาคเอกชนและภาครัฐบาล จึงจำเป็นต้องรับเด็กเหลือเลือกแบบแข่งขันกัน

ข้อ 5 “หมกมุ่นครุ่นคิด” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในลำดับที่สอง ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่ห้า แสดงว่า ผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีอาการความเครียดโดยการหมกมุ่นครุ่นคิดมากกว่าผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งผ่านประสบการณ์มากกว่า ยอมรับความเป็นจริงได้มากกว่า หากผ่านคลายได้มากกว่า จึงทำให้มีอาการความเครียดต่างกันไป

ข้อ 2 “ขาดสมาธิ” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในลำดับที่สาม ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่เจ็ด แสดงว่า ผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีอาการความเครียดมากกว่า เพราะไม่มีสมาธิ หรือขาดประสบการณ์ความชำนาญ จึงทำให้ผู้ที่มิอายุตั้งแต่ 40 ปี ขึ้นไป มีสมาธิดีกว่า เป็นเพราะมากด้วยประสบการณ์การทำงาน ความมั่นใจก็เกิดสูงกว่าผู้มีอายุต่ำกว่า

ข้อ 1 “คิดสับสน” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในลำดับที่สี่ ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่หก แสดงว่า ผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี มีอาการความเครียดจากการคิดสับสนมากกว่า

ข้อ 6 “มีอาการหลงลืม” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในลำดับที่ห้า ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่สี่ แสดงว่า ผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป มีอาการหลงลืมมากกว่า จึงมีอาการความเครียดมากกว่า ซึ่งเป็นปกติของผู้มีอายุสูง

ข้อ 3 “ความจำไม่ดี” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในลำดับที่หก ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่สาม แสดงว่า ผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป มีความมั่นใจว่าตนเองจำได้จึงไม่บันทึก จึงลืมและนึกไม่ออก ซึ่งเป็นไปตามอายุขัย จึงมีความเครียดในประเด็นนี้มากกว่าผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี

ข้อ 12 “คิดว่าคนอื่นไม่มีความรับผิดชอบ” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในลำดับที่เจ็ด ส่วนผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่สอง แสดงว่า ผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป มีอาการความเครียดมากกว่า โดยคิดคำหยาบหรือคิดดูถูกคนอื่นไว้ก่อน

เมื่อพิจารณาอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยใช้ระดับอาการความเครียด พบว่า

ข้อ 14 “ไปตามนัดไม่ทัน” หรือผัดนัด ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในระดับต่ำส่วนผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่า ผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป เชื่อว่าการนัดไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หมายเป็นเรื่องสำคัญ การผัดนัด จึงเป็นเรื่องเสียหาย ทำให้เสียผู้ใหญ่ ไม่เป็นที่เชื่อถือหรือนับถืออีกต่อไป เมื่อผัดนัดจึงเกิดอาการเครียดมากกว่า

เมื่อพิจารณาอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยนำค่าเฉลี่ย  $\bar{X}$  มาจัดเรียงลำดับอาการความเครียดจากน้อย พบว่า

ข้อ 1 “ทำงานทุกอย่างโดยไม่ขอความช่วยเหลือจากใคร” ทั้งผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี และตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่หนึ่งและเช่นเดียวกับ ข้อ 5 “รวบงานมาทำเองแม้งานจะรัดตัว” ซึ่งอยู่ในลำดับที่สี่เหมือนกัน แสดงว่า มีอาการความเครียดจากประเด็นนี้พอ ๆ กัน แต่ถ้ายึดหลักการบริหาร การจัดการบริหารงานบุคลากรและกิจการงาน ทำให้เห็นได้ว่า ขาดการมอบหมายงาน ไม่มีการทำงานเป็นทีม จึงไม่มีการประสานงาน การติดตามงาน เมื่อผู้บังคับบัญชาทำงานเก่งคนเดียว ผู้ได้บังคับบัญชาจึงทำงานไม่เป็น ความรับผิดชอบร่วมกันย่อมไม่มี ทำให้การปฏิบัติงานขาดประสิทธิภาพ ผลงานย่อมด้อยคุณภาพด้วย ซึ่งควรได้รับการแก้ไข ปรับปรุง หรือพัฒนาให้ถูกหลักวิชาการบริหารการจัดการ ความเครียดจะอยู่ในระดับที่เหมาะสมกว่า

ข้อ 2 “อยู่ประจันหน้ากับคนที่มีความสำคัญสูง” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในลำดับที่สาม และผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่สอง ข้อ 3 “พบปะคนที่ชอบโต้แย้งหรือชอบวิพากษ์วิจารณ์” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในลำดับที่สอง และตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่สาม ข้อ 8 “ไปในงานหรือสถานที่คนหมู่มาก” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี อยู่ในลำดับที่ห้า และตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่เจ็ด และข้อ 11 “พบปะพูดคุยกับคนแปลกหน้า” ของผู้มีอายุต่ำกว่า 40 ปี และตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป อยู่ในลำดับที่หกเหมือนกัน อาการความเครียดที่เกิดตาม ข้อ 2, 3, 8 และ 11 เป็นความเครียดจากการเผชิญหน้า (Encounter Stress) เป็นความทุกข์ใจจากการที่ต้องติดต่อกับบุคคลที่เข้ากันไม่ได้ หรือเป็นอาการความเครียดที่ต้องเผชิญหน้ากับบุคคลที่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา และไม่อาจคาดหวังได้ว่าบุคคลที่จะพบนั้นจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรออกมา ดังที่ Albrecht (1979) ได้กล่าวไว้ นอกจากนี้ ยังมีอาการความเครียดจากการคาดการณ์ล่วงหน้า (Anticipatory Stress) ซึ่งเป็นความทุกข์ใจ หรือวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิด ซึ่งเหตุการณ์นั้น อาจเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ได้ แต่อาการความเครียดย่อมเกิดขึ้น

4. อาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามขนาดโรงเรียน คือโรงเรียนขนาดเล็ก และโรงเรียนขนาดใหญ่ โดยภาพรวม ผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็กมีอาการความเครียดมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่ ทั้งนี้ เป็นเพราะอาการความเครียดทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ของผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็ก มีระดับอาการความเครียดสูงกว่าผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่ ทั้งนี้โดยการพิจารณาระดับอาการความเครียด โดยการพิจารณาค่าเฉลี่ย  $\bar{X}$  หรือโดยการนำค่าเฉลี่ย แต่ละข้อในแต่ละด้านของอาการความเครียดมาจัดเรียงลำดับจากน้อย

เมื่อพิจารณาอาการความเครียดทางกาย โดยระดับอาการ เห็นได้ว่า ระดับอาการความเครียดทางกายของผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็ก อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมากกว่าระดับอาการความเครียดทางกายของผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่ ซึ่งอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้ เป็นเพราะลักษณะอาการความเครียดทางกายของผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็ก อยู่ในระดับปานกลางถึง 11 ข้อ ใน 16 ข้อ ส่วนลักษณะอาการความเครียดทางกายของผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางเพียง 8 ข้อ ใน 16 ข้อ เมื่อพิจารณาอาการความเครียดทางกาย โดยใช้ค่าเฉลี่ย  $\bar{X}$  เป็นเกณฑ์ จะเห็นว่า ลักษณะอาการความเครียดทางกายของผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็ก มีมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่ถึง 15 ข้อ ใน 16 ข้อ ซึ่งยืนยันว่า ลักษณะอาการความเครียดทางกายของผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็กมีมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่

เมื่อพิจารณาอาการความเครียดทางอารมณ์ เห็นได้ว่า ผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็กมีลักษณะอาการความเครียดทางอารมณ์ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางถึง 10 ข้อ ใน 12 ข้อ แต่ลักษณะอาการความเครียดทางอารมณ์ของผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางเพียง 5 ข้อ ใน 12 ข้อ นอกจากนี้ ลักษณะอาการความเครียดทางอารมณ์ของผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ยกเว้นข้อ 11 ของผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็กอยู่ในระดับปานกลาง แต่ของผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่ อยู่ในระดับสูง ซึ่งต้องหาทางปรับลด

ในทำนองเดียวกัน เมื่อพิจารณาลักษณะอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา และลักษณะอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จะได้ข้อสรุปว่า ผู้จัดการโรงเรียนขนาดเล็ก มีลักษณะอาการความเครียดมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนขนาดใหญ่

5. อาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามประเภทโรงเรียน คือ พาณิชยกรรม และช่างอุตสาหกรรม ปรากฏว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ประเภทช่างอุตสาหกรรม มีความเครียดมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนประเภทพาณิชยกรรม ทั้งนี้ เพราะจากการพิจารณาลักษณะอาการความเครียดทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิดและสติปัญญา และทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยใช้ระดับอาการความเครียด หรือโดยค่าเฉลี่ย  $\bar{X}$  หรือโดยการเรียงลำดับค่าเฉลี่ยตามมากน้อย ทำนองเดียวกันกับข้างต้น ก็พบว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ประเภทช่างอุตสาหกรรม มีอาการความเครียดมากกว่าผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ประเภทพาณิชยกรรม

6. การเปรียบเทียบอาการความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน พบว่า ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาที่เป็นเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี และอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งอยู่ในโรงเรียนขนาดเล็กและขนาดใหญ่ เป็นประเภทโรงเรียนพาณิชยกรรมและช่างอุตสาหกรรม มีอาการความเครียด

สัมพันธ์ระหว่างบุคคล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษามีหน้าที่ความรับผิดชอบเหมือน ๆ กันทุกโรงเรียน ดังได้กล่าวแล้วในข้อ 1 ที่ได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการปฏิบัติงานและแก้ปัญหาต่าง ๆ ในการประชุมสัมมนาบ่อยครั้ง ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา จึงมีอาการความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยนี้ จึงสอดคล้องกับ ประพิมพรรณ สุวรรณกฎ (2533) ที่พบว่า ความเครียดของพยาบาล โดยตัวแปร เพศ อายุ ไม่ต่างกัน แต่แตกต่างกับของ ยืนยง ไทยใจดี (2537) ที่พบว่า ผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีอายุ วุฒิ ประสบการณ์ในการบริหารงาน และขนาดโรงเรียนต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

## 5.5 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาเรื่องความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับพิจารณาในการแต่งตั้งและพัฒนาบุคลากรให้ดำรงตำแหน่งผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ดังนี้

1. เพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน ไม่เป็นปัญหาสำคัญในการทำหน้าที่ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา เพราะความเครียดที่ได้จากการวิจัยอยู่ในระดับต่ำ และมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ
2. ความเครียดทางอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งในภาพรวมและโดยการจำแนกเพศ อายุ ขนาดโรงเรียน และประเภทโรงเรียน ดังนั้น ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาควรหาวิธีปรับระดับความเครียดทางอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
3. ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาที่เป็นเพศหญิง ควรได้รับความช่วยเหลือแนะนำในการหาวิธีปรับระดับบางรายลักษณะอาการความเครียดทางอารมณ์ที่อยู่ในระดับสูง ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
4. ความแตกต่างของความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในภาพรวมและรายด้าน มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ความแตกต่างโดยการพิจารณาจากรายลักษณะอาการ โดยใช้ค่าระดับหรือค่าของมัชฌิมเลขคณิตตามรายด้าน ข่อมเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัย เพื่อจัดทำเป็นหัวข้อสำหรับพัฒนาบุคลากรที่ทำหน้าที่ผู้จัดการโรงเรียนต่อไป เช่น ลักษณะอาการความเครียดทางอารมณ์ จำแนกตามเพศ ข้อ 1 ข้อ 8 ข้อ 11 และ ข้อ 12 ลักษณะอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญา จำแนกตามเพศ ข้อ 6 และข้อ 9 ลักษณะอาการความเครียดทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ข้อ 7 ข้อ 10 และข้อ 19 เป็นต้น

## 5.6 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความเครียดของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนทั่วไป
2. ควรศึกษาความเครียดของผู้บริหารหรือครูผู้สอน โรงเรียนเอกชน หรือโรงเรียนทั่วไป
3. ควรศึกษาเหตุปัจจัยของความเครียดของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา
4. ควรศึกษาหาวิธีการคลายความเครียด



## บรรณานุกรม

- กนกธร ปิยธำรงรัตน์. 2537. ระเบียบอวัยวะของร่างกาย. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินต์ติ้ง เฮ้าส์.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2539. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : การศาสนา.
- กิลล์พาย, เพ็γκี้ร็อกเกนบัก และลินน์ เบซเทิล. 2533. คู่มือลดความเครียดภายใน 30 วัน.  
กรุงเทพฯ : พิมพ์วาด.
- แคเรนเวลล์-วอร์ด, เจน. 2537. การบริหารความเครียด. กรุงเทพฯ : ซีรฟงส์การพิมพ์.
- แคเรนเวลล์-วอร์ด, เจน. ม.ป.ป. วิธีจัดการกับความเครียด. กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์.
- จรรยาพร ธรณินทร์. 2539. “การรื้อปรับระบบโครงสร้างและการบริหารทั่วไปทั้งองค์กรใน  
สำนักงานการศึกษาเอกชน (พ.ศ.2539-2541).” เอกสารประกอบการบรรยายใน  
การประชุมวิชาการวันการศึกษาเอกชนครั้งที่ 7 8-10 กุมภาพันธ์ 2539 ณ สถาบัน  
เทคโนโลยีภาคตะวันออก จังหวัดชลบุรี.
- ัชชรินทร์ อังศุภากร. 2540. สรีรวิทยามนุษย์. กรุงเทพฯ : พรินต์กราฟฟิค.
- ชูทิตย์ ปานปรีชา. 2529. “ความเครียดในจิตวิทยาทั่วไป.” นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัย  
ธรรมธิราช.
- ดอนสับก, เคิร์ต คับบลิว. 2537. สบายความเครียด : ว่างวนคร่ำชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. แปลโดย ภาณุ  
อัมพรบุพชา. กรุงเทพฯ : รวมทรงศน์.
- โดรี, เฮเลน. 2536. จัดการกับความเครียด. กรุงเทพฯ : นำอักษรการพิมพ์.
- ถวิล มั่นสน้อย. 2537. วิธีคลายความเครียด. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- เทียนหวิ. 2540. คลายแรงกดดันของชีวิตด้วยข้อคิดจิตวิทยา. เรียบเรียงโดยวรรณระ มโนภินิเวศ.  
กรุงเทพฯ : เต่าประยุกต์.
- ไทยรัฐ. 8 สิงหาคม 2537.
- ไทยรัฐ. 16 สิงหาคม 2537.
- ไทเรอร์, ปีเตอร์. 2538. เทคนิคการจัดการความเครียด. กรุงเทพฯ : สามัคคีสาร.
- นันทวรรณ นาวิ. 2536. ความเครียด : ทำให้ชีวิตสบายไร้ความเครียด. กรุงเทพฯ : อักษรสมัย.
- นาเรนสัน, ไมเคิล. ม.ป.ป. 1724. วิธีในการรู้จักตัวเองให้ดีขึ้น. แปลโดย ชูชัย สมितिไกร.  
กรุงเทพฯ : ดวงกมลสมัย.
- ประคอง วรรณสูตร. 2538. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประพิมพ์พรรณ สุวรรณภู. 2533. “การศึกษาความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานใน  
โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี.” ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพ  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ทิวา พงศ์ชนไพบูลย์. ให้สัมภาษณ์ 31 สิงหาคม 2538. นฤมล เลิศบุญ ผู้สัมภาษณ์.

ความเครียดของผู้จัดการโรงเรียน. โรงเรียนอรรถวิทย์พัฒนชกการ.

ประเสริฐ เทพพิทักษ์. ให้สัมภาษณ์, 7 กันยายน 2537. นฤมล เลิศบุญ ผู้สัมภาษณ์. ความเครียด  
ของผู้จัดการโรงเรียน. โรงเรียนพัฒนชกการสยาม.

เปลื้อง ณ นคร. 2536. สร้างกำลังใจ. กรุงเทพฯ : เบลโล่การพิมพ์.

พรณทิพย์ เพชรรัชตะชาติ. 2539. “ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพฤติกรรมด้าน  
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของอาจารย์พยาบาล สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยใน  
ประเทศไทย.” วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล.

พิชิต ภูคัจันทร์. 2535. กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของมนุษย์. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีน  
ติ้งเฮ้าส์.

พริ้มเพรา ผลเจริญสุข. 2539. กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของมนุษย์. กรุงเทพฯ :  
ไทยวัฒนาพานิช.

พีระ ศรีกรศรีนิจิตร. 2539. “ความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูโรงเรียน  
มัธยมศึกษา : ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเขตการศึกษาส่วนกลางและเขตการศึกษา 5.”  
วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

พูนศักดิ์ ประถมบุตร. 2535. กายวิภาคและสรีรวิทยา. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.

มุลลิแกน, จอห์น. 2536. พัฒนาค้นหากำลังใจเพื่อคว่ำชัยชนะ. แปลโดยศิรินทร์ ยมรัตน์.  
กรุงเทพฯ : อักษรสยามการพิมพ์.

เมธี ปิณฑนนท์. 2533. การบริหารอาชีพและเทคนิคศึกษา. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์.

เมอร์ลิน. 2537 ก, 17 กรกฎาคม. “แก้เครียดด้วยวิธี 6 ประการ ชีวิตจะมีความสุข.” ไทยรัฐ. หน้า 7.

เมอร์ลิน. 2537 ข, 28 สิงหาคม. “คนบ้างาน ความรักกับครอบครัว.” ไทยรัฐ. หน้า 7.

เมอร์ลิน. 2537 ค, 24 กรกฎาคม. “เคล็ดลับ 8 วิธีเจ๋ง แก่โรคเครียด-นอนไม่หลับ.” ไทยรัฐ. หน้า 7.

เมอร์ลิน. 2537 ง, 1 พฤษภาคม. “แนะกลวิธีหาทางออกสลดทุกข์-คลายเครียด.” ไทยรัฐ. หน้า 7.

เมอร์ลิน. 2537 จ, 10 เมษายน. “บัญญัติ 10 ประการพิฆาตโรคเครียด.” ไทยรัฐ. หน้า 7.

เมอร์ลิน. 2537 ฉ, 7 สิงหาคม. “เผยกรรมวิธี 4 ประการ ลดปัญหาความวิตก.” ไทยรัฐ. หน้า 7.

เมอร์ลิน. 2537 ช, 15 พฤษภาคม. “วิธีฝึกจิต-บังคับใจเพิ่มพลังความเชื่อมั่น.” ไทยรัฐ. หน้า 7.

เมอร์ลิน. 2537 ซ, 30 มกราคม. “เวิร์กกิงวูแมนสร้างหรือทำลายชีวิตคู่.” ไทยรัฐ. หน้า 7

ยีนยง ไทยใจดี. 2537. “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียดในการ  
ปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.”

ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร.

- รำแพน พรเทพเกษมสันต์. 2538. กายวิภาคศาสตร์สรีรวิทยาของมนุษย์. กรุงเทพฯ : โสภณ  
การพิมพ์.
- ละออ หุตางกูร. 2536. หลักพื้นฐานเพื่อการพยาบาล ชีว-จิต-สังคม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
มหาวิทยาลัยรังสิต.
- วิจิตร บุญชะโหดระ. 2536. พืชิตความเครียด. กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์.
- วิจิตร ศรีสอ้าน, ทองอินทร์ วงศ์โสธร และเสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. 2536. ประมวลสาระชุดวิชา  
การวิจัยการบริหารการศึกษา หมวดที่ 8-9. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมชิตราช.
- วิจิต ลิลามานิตย์. 2533. ความเครียดกับคนไทยยุคไฮเทค. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิฑูรย์ วิริยะพันธ์. 2539. เครียดที่ไม่เครียด. กรุงเทพฯ : รุ่งแสงการพิมพ์
- สมศรี กันธมาลา. 2533. ความเครียดกับคนไทยยุคไฮเทค. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สถาปี, แอนดรู บี. 2537. 60 วิธีเปลี่ยนความเครียดเป็นพลัง, แปลโดยวิจักขณา, กรุงเทพฯ :  
เจริญวิทย์การพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน. 2536. พระราชบัญญัติ กฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ  
และแนวปฏิบัติที่เกี่ยวกับโรงเรียนเอกชน. กรุงเทพฯ : กุรุสภาลาดพร้าว.
- สุรพงศ์ อำพันวงษ์. 2537, 30 กรกฎาคม. “ชีวิตและสุขภาพ : ทำงานให้สบายไม่เครียด.” กรุงเทพฯ :  
เดลินิวส์.
- เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. 2534. ความขัดแย้ง : การบริหารเพื่อสร้างสรรค์. กรุงเทพฯ : ดันอ้อ.
- อรพรรณ สีนประสงค์. ให้สัมภาษณ์, 6 กันยายน 2538. นฤมล เลิศบุญ ผู้สัมภาษณ์. ความเครียด  
ของผู้จัดการโรงเรียน.
- แฮนสัน, ปีเตอร์. ม.ป.ป. สนุกกับความเครียด. แปลโดยแก้วปวงคำ วงไชย. กรุงเทพฯ : ยูโรเพรส.
- Albrecht, Karl. 1979. *Stress and the Manager*. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.
- Altman, Steven, Enzo Valenzi and Richard M.Hodgetts. 1985. *Organizational Behavior*.  
New York : Academic Press.
- Arnold, Hugh J. and Daniel C. Feldman. 1986. *Organizational Behavior*. New York :  
Mcgraw-Hill.
- Baron, Robert A. and Jerald Greenberg, 1990. *Behavior in Organization*. 3rd ed. Boston : Allyn  
and Bacon.
- Baron, Robert A. and Paul B. Paulus. 1991. *Understanding Human Relations*. 2nd ed. Boston :  
Allyn and Bacon.
- Best, John W. 1981. *Research in Education*. 4th ed. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall,  
Inc.

- Braham, B.J. 1990. **Calm Down : How to Manage Stress at Work.** Glenview, Illinois : Scott, Foresman.
- Branch, Harin C. 1968. **Aspect of Anxiety.** Philadelphia : J.P. Lippincott Co.
- Brimm, Jack L. 1983. "What Stresses School Administrators." *Theory into Practice.* 22 (1) : 64-69.
- Cooper, Cary L. and Marilyn J. Davidson. 1991. **The Stress Survivors.** London : Grafton.
- Costley, Don L. and Ralph Todd. 1983. **Human Relations in Organization.** 2nd ed. New York : West Publishing.
- Davis, Keith and John W. Newstrom. 1989. **Human Behavior at work.** 7th ed. New York : McGraw-Hill.
- DeCenzo, David D. and Stephen P. Robbins. 1988. **Personnel Human Resource Management.** 3rd ed. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.
- Dore, Helen. 1990. **Coping with Stress.** London : Hamlyn Publishing Group.
- Dubrin, A.J. 1990. **Effective Business Psychology.** 3rd ed. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.
- Dubrin, Andrew J. 1984. **Foundation of Organizational Behavior : An Applied Perspective.** Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.
- French, J.S., S.Cobb and W. Rodgers, 1982. "Coping with Job Stress." *ISR NewSletter.* winter.
- Gibson, Jame L., John M. Ivancevich and James H. Donnelly, Jr. 1988. **Organization.** 6th ed. Plano, Texas : Business Publications.
- Gmelch, Walter H. 1983. "This Issue." *Theory into Practice.* 22(1) : 7-19.
- Gorton, Judith R. and others. 1990. **Management and Organizational Behavior.** Boston : Allyn and Bacon.
- Hall, Ellen M. and Jeffery v. Johnson. 1989. "A Case Study of Stress and Mass Psychogenic Illness in Industrial Workers." *Journal of Occupational Medicine.* 30(3) : 243-250.
- Hellriegel, Don; John W.Slocum, Jr. and Richard W.Woodman. 1983. **Organizational Behavior.** 3rd ed. New York : West Publishing.
- Holley, William H. and Kenneth M. Jennings. 1983. **Personnel Management : Functions and Issues.** New York : The Dryden Press.
- House, James S. et. al. 1979. "Occupational Stress and Health among Factory Workers." *Journal of Health and Social Behavior.* 20 : 139-159.

- Ivancevich, John M. and M.T. Matteson. 1987. **Stress at Work : A Managerial Perspective.**  
Glenview, Illinois : Scott, Foresman.
- Janis, Irving L. 1952. **Psychological Stress.** New York : John Wiley and Sons.
- LaRocco, J.M., J.H. House and J.R.P. French. 1980. "Social Support, Occupational Stress and Health." **Journal of Health and Social Behavior.** 21 : 202-218.
- Mondy, Wayne R. and Robert M. Noe. 1987. **Personnel Management of Human Resource.**  
Boston : Allyn and Becon.
- Mondy, Wayne R., Arthur Sharplin and Edwin B. Flippo. 1988. **Management : Concept and Practice.** 4th ed. Boston : Allyn and Becon.
- Motowidlo. S.J.; J.S. Packard and M.R. Manning. 1986. "Occupational Stress : Its Causes and Consequences for Job Performance." **Journal of Applied Psychology.** 71 : 618-629.
- Robbins, Stephen P. 1989. **Organizational Behavior.** 4th ed. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.
- Schermerhorn, John R.; James G. Hunt and Richard N. Osborn. 1991. **Managing Organizational Behavior.** 4th ed. New York : John Willey and Sons.
- Selye, Hans. 1956. **The Stress of Life.** New York : McGraw-Hill.
- Seyfarth, John T. 1991. **Personnel Management for Effective Schools.** Boston : Allyn and Bacon.
- Steers, Richard M. 1984. **Introduction to Organizational Behavior.** 2nd ed. Glenview, Illinois : Scott Forresman.
- Sylwester, Robert. 1983. "The School as a Stress Reduction Agency." **Theory into Practice.** 22 : 3-6.
- Werther, William B. and Keith Davis. 1985. **Personnel management and Human Resource.** 2nd ed.  
New York : McGraw-Hill.
- Wiggins, Thomas. 1988. "Stress and Administrative Role in Educational Organization."  
**The Journal of Educational Research.** 82(2) : 120-125.
- Zimring, C.M. 1981. 1981. "Stress and the Designed Environment." **Journal of Social Issues.** 37(1) : 145-171.



## ภาคผนวก



## คำชี้แจงเรื่องความเครียด

ความเครียด เป็นการตอบสนองต่อแรงผลักดันที่เกิดจากภายในตนเองและ/หรือ ความกดดันที่เกิดจากสภาพแวดล้อม และความต้องการด้านร่างกาย จิตใจ ของในแต่ละคน

อาการความเครียดเห็นได้ใน 4 ลักษณะ ดังนี้

1. อาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ตื่นเช้าผิดปกติ ปวดหลังไหล่ กัดฟัน ท้องผูก ปวดเมื่อยตามตัว ผิวหนังเป็นผื่นคัน อาหารไม่ย่อย ความดันโลหิตสูง มือสั่น ใจสั่น มีเหงื่อออกมาก เมื่ออาหาร เหนื่อยล้า
2. อาการทางอารมณ์ เช่น กังวล ห่วงใย ซึมเศร้า หัวใจไหว หงุดหงิด ฉุนเฉียว ไร้พินิจ ไร้สติไม่มั่นคง รู้สึกมีปมค้อย ก้าวร้าว มุ่งร้ายต่อผู้อื่น ท้อแท้
3. อาการทางความคิดและสติปัญญา เช่น ขาดสมาธิ ลังเล ตัดสินใจยาก หลงลืม สับสน ความจำไม่ดี ทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ ผลงานด้อยคุณภาพ
4. อาการทางพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ไม่ไว้ใจใคร ชอบจับผิด ชอบตำหนิ ชอบเหน็บแนม กลัวคนอื่นจะให้ร้าย ไม่ชอบหน้า ไม่ชอบเผชิญหน้าผู้คน ผิดนัด บ่อย ๆ

ทุกคนมีความเครียดแต่เป็นความเครียดที่พอดี มีความเครียดมากเกินไปต้องหาทาง ลดความเครียดลงให้เหลือความเครียดพอมีความสุขสบาย

คนที่ไม่มีเครียดหรือมีน้อย อาจจะเป็นคนเฉื่อยชา ขาดแรงจูงใจไร้สัมฤทธิ์ ขาดความคิดริเริ่ม เป็นหัวหน้าคนลำบาก

คนที่มีเครียดมากเกินไปและไม่หาทางลดลงหรือขจัดให้เบาบางลง ก็จะทำให้เกิด โทษ ทำให้เป็นโรคหัวใจ หัวใจวาย หัวใจล้มเหลว เส้นเลือดในสมองแตก ภาวะอาหาร เป็นแผล ดับไตพิการ มีตรสหายหน่ายหนี ฯลฯ

“การศึกษาความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร” ก็เพื่อศึกษาความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนโดยส่วนรวมว่า มีหรือไม่มีเครียดทางใด หาก มีความเครียดจะมีมากน้อยหรือแตกต่างกันปานใด ตามเพศ อายุ ขนาดของโรงเรียน ประเภท โรงเรียน และประสบการณ์

จึงขอความกรุณาท่านได้มีส่วนร่วมในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อผลประโยชน์ทางการ ศึกษาโดยส่วนรวม

ขอขอบคุณท่านล่วงหน้า

## แบบสอบถาม (ตอนที่ 1)

การศึกษาความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับด้านชีวสังคมของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อแนะนำ โปรดใส่เครื่องหมาย ( X ) ลงในช่องว่าง

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ (นับเมื่อครบวันเกิดครั้งที่แล้วมา) ( ) ต่ำกว่า 40 ปี ( ) ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป
3. ขนาดโรงเรียนของท่าน ( ) นักเรียนน้อยกว่า 1,000 คน ( ) นักเรียนมากกว่า 1,000 คน
4. ประเภทของโรงเรียน ( ) ประเภทพาณิชยกรรม ( ) ประเภทช่างอุตสาหกรรม

## แบบสอบถาม (ตอนที่ 2)

ตอนที่ 2 อาการความเครียดที่เกิดขึ้นแก่ท่านในช่วง 6-12 เดือนที่ผ่านมา โปรดตอบตามความเป็นจริง  
อาการความเครียดทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิดและสติปัญญา และทาง  
พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ข้อแนะนำ โปรดเขียนเครื่องหมาย ( X ) ลงในช่องความถี่ที่เกิดอาการความเครียด

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ความถี่ที่เกิดอาการ				
		เป็นประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคย
1.	1. ลักษณะอาการความเครียดทางกาย					
	ปวดศีรษะ.....	.....	.....	.....	.....	.....
2.	ปวดต้นคอ.....	.....	.....	.....	.....	.....
3.	ปวดหลังไหล่.....	.....	.....	.....	.....	.....
4.	ปวดเมื่อยตามตัว.....	.....	.....	.....	.....	.....
5.	คันตามตัว เป็นผื่นคัน.....	.....	.....	.....	.....	.....
6.	กัดฟัน ขบกราม.....	.....	.....	.....	.....	.....
7.	ปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย อยากอาเจียน	.....	.....	.....	.....	.....
8.	ท้องผูก.....	.....	.....	.....	.....	.....
9.	ตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้าผิดปกติ.....	.....	.....	.....	.....	.....
10.	มีอาการมึนงง.....	.....	.....	.....	.....	.....
11.	มือสั่น ใจสั่น.....	.....	.....	.....	.....	.....
12.	ใจเต้นแรง.....	.....	.....	.....	.....	.....
13.	มีเหงื่อออกมากตามมือ ตามเท้าหรือตามตัว	.....	.....	.....	.....	.....
14.	รู้สึกเบื่ออาหาร.....	.....	.....	.....	.....	.....

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ความถี่ที่เกิดอาการ				
		เป็นประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคย
15.	รู้สึกเหนื่อยล้า.....	.....	.....	.....	.....	.....
16	ขนลุก.....	.....	.....	.....	.....	.....
2. ลักษณะอาการความเครียดทางอารมณ์						
1.	รู้สึกเศร้า.....	.....	.....	.....	.....	.....
2.	รู้สึกแค้นใจ.....	.....	.....	.....	.....	.....
3.	รู้สึกหงุดหงิด.....	.....	.....	.....	.....	.....
4.	รู้สึกโกรธผู้อื่น.....	.....	.....	.....	.....	.....
5.	รู้สึกคัดสินใจลำบาก.....	.....	.....	.....	.....	.....
6.	รู้สึกโกรธตนเอง.....	.....	.....	.....	.....	.....
7.	รู้สึกท้อแท้ใจ.....	.....	.....	.....	.....	.....
8.	รู้สึกไม่มั่นใจตนเอง.....	.....	.....	.....	.....	.....
9.	รู้สึกน้อยใจในโชคความ.....	.....	.....	.....	.....	.....
10.	รู้สึกสับสนเมื่อมีปัญหาคลุม.....	.....	.....	.....	.....	.....
11.	รู้สึกท้อใจผู้อื่นหรือกิจการงาน.....	.....	.....	.....	.....	.....
12.	รู้สึกกังวลและกลัวว่างานจะไม่เสร็จ.....	.....	.....	.....	.....	.....
3. ลักษณะอาการความเครียดทางความคิด และสติปัญญา						
1.	คิดสับสน.....	.....	.....	.....	.....	.....
2.	ขาดสมาธิ.....	.....	.....	.....	.....	.....
3.	ความจำไม่ดี.....	.....	.....	.....	.....	.....
4.	ความผิดพลาดบ่อย.....	.....	.....	.....	.....	.....
5.	หมกมุ่นครุ่นคิด.....	.....	.....	.....	.....	.....
6.	มีอาการหลงลืม.....	.....	.....	.....	.....	.....
7.	มีอาการเหม่อลอย.....	.....	.....	.....	.....	.....
8.	คิดเอาชนะให้ได้.....	.....	.....	.....	.....	.....
9.	คิดถึงแต่ในการตัดสินใจ.....	.....	.....	.....	.....	.....
10.	มีความคิดอยากจะทำ.....	.....	.....	.....	.....	.....
11.	คิดว่าผลงานด้อยคุณภาพ.....	.....	.....	.....	.....	.....
12.	คิดว่าคนอื่นไม่มีความรับผิดชอบงาน.....	.....	.....	.....	.....	.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ที่	ลักษณะอาการความเครียด	ความถี่ที่เกิดอาการ				
		เป็นประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคย
	4. ลักษณะอาการความเครียดจากพฤติกรรมทางความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล					
1.	ทำงานทุกอย่างโดยไม่ขอความช่วยเหลือจากใคร.....	.....	.....	.....	.....	.....
2.	อยู่ประจันหน้ากับคนที่มีความสำคัญสูง.....	.....	.....	.....	.....	.....
3.	พบปะคนที่ชอบโต้แย้งหรือชอบวิพากษ์วิจารณ์.....	.....	.....	.....	.....	.....
4.	มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ต่ำลง.....	.....	.....	.....	.....	.....
5.	รวบงานมาทำเอง แม้งานจะรัดตัว.....	.....	.....	.....	.....	.....
6.	พูดกระทบกระเทียบให้คนรู้ตัวเอง.....	.....	.....	.....	.....	.....
7.	คนในครอบครัวเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต.....	.....	.....	.....	.....	.....
8.	ไปในงานหรือสถานที่คนหมู่มาก.....	.....	.....	.....	.....	.....
9.	พยายามหาปมด้อยคนอื่น.....	.....	.....	.....	.....	.....
10.	กลัวว่าจะมีคนกล่าวร้าย ทำร้าย.....	.....	.....	.....	.....	.....
11.	พบปะพูดคุยกับคนแปลกหน้า.....	.....	.....	.....	.....	.....
12.	ชอบตำหนิตนเองหรือคนอื่น.....	.....	.....	.....	.....	.....
13.	ได้ยินชื่อคนที่ไม่ชอบหน้า.....	.....	.....	.....	.....	.....
14.	ไปตามนัดไม่ทัน.....	.....	.....	.....	.....	.....
15.	ชอบพูดก่อนแคะคนอื่น.....	.....	.....	.....	.....	.....
16.	เห็นหน้าคนไม่ชอบ.....	.....	.....	.....	.....	.....
17.	คู่ครองต้องแยกกันอยู่.....	.....	.....	.....	.....	.....
18.	ต้องเลื่อนนัดบ่อย.....	.....	.....	.....	.....	.....
19.	นึกถึงคนที่ไม่ชอบหน้า.....	.....	.....	.....	.....	.....
20.	มีปัญหาทางเพศ.....	.....	.....	.....	.....	.....

ขอขอบคุณ



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

## ภาคผนวก ข

## หนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

## 1. หนังสือคำสั่งคณะกรรมการอุตสาหกรรม

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการควบคุมและกรรมการพิจารณาหัวข้อ

และโครงการวิทยานิพนธ์ของ นางนฤมล เลิศบุญ

## 2. ประกาศบัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง ผลพิจารณาหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์

## 3. หนังสือขอเชิญประชุมหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาปริญญาโท

## 4. หนังสือขอความร่วมมือให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

## 5. หนังสือขอความร่วมมือให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

## 6. หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย

## 7. หนังสือขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามเพื่อใช้ในการวิจัย



คำสั่ง คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ที่ 159 / 2538

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการควบคุมและกรรมการพิจารณาหัวข้อ  
และโครงการวิทยานิพนธ์ของ นางนฤมล เลิศบุญ

เพื่อให้การเรียบเรียงวิทยานิพนธ์ของ นางนฤมล เลิศบุญ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย  
และมีประสิทธิภาพ จึงแต่งตั้งให้มีคณะกรรมการเพื่อควบคุมและพิจารณาหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์  
ดังต่อไปนี้

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1. คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์                  |                          |
| รศ.ดร.เมธี ปิลันธนานท์                          | ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์     |
| ดร.สวัสดี อุดมโภชน์                             | ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ร่วม |
| ดร.ปรีชา เจียมรวมวงศ์                           | ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ร่วม |
| 2. คณะกรรมการพิจารณาหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ |                          |
| รศ.ดร.เมธี ปิลันธนานท์                          | ประธานประจำสาขาวิชา      |
| รศ.ดร.ปรีชาพร วงศ์อนุตรโรจน์                    | กรรมการประจำสาขาวิชา     |
| ดร.มาลัย จีรวัดณเกษตร์                          | กรรมการประจำสาขาวิชา     |
| ดร.สวัสดี อุดมโภชน์                             | กรรมการ                  |
| ดร.ปรีชา เจียมรวมวงศ์                           | กรรมการ                  |

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2538

(รศ.ดร.ปรีชาพร วงศ์อนุตรโรจน์)

คณบดี



ที่ ทม 1504/0. 2335

คณะกรรมการอุตสาหกรรม  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ถนนฉลองกรุง  
เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

15 กรกฎาคม 2539

เรื่อง ขอเชิญประชุมหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาปริญญาโท

เรียน ดร.สวัสดิ์ อุดมสมโภชน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการพิจารณาหัวข้อ  
และโครงการวิทยานิพนธ์

ตามคำสั่ง คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมที่ 159/2538 แต่งตั้งท่านเป็นผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ร่วม  
และเป็นกรรมการพิจารณาหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาชื่อ นางนฤมล เลิศบุญ ซึ่งจะ  
ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร"

ประธานคณะกรรมการเห็นควรให้มีการประชุมคณะกรรมการ ในวันศุกร์ที่ 2 สิงหาคม 2539  
เวลา 13.30 น. ณ ห้องสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยี  
พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญเข้าร่วมประชุมตามวันเวลาดังกล่าวด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.ปริยาพร วงศ์อนุตรโรจน์)

คณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 642,663

เอกสารนี้เป็นสำเนาไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ ทบ 1504/0. 233๕

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ถนนฉลองกรุง  
เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

15 กรกฎาคม 2539

เรื่อง ขอเชิญประชุมหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาปริญญาโท

เรียน ดร.ปรีชา เจียมรวมวงศ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการพิจารณาหัวข้อ  
และโครงการวิทยานิพนธ์

ตามคำสั่ง คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมที่ 159/253๙ แต่งตั้งท่านเป็นผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ร่วม  
และเป็นกรรมการพิจารณาหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาชื่อ นางนฤมล เลิศบุญ ซึ่งจะ  
ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความเครียดของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร"

ประธานคณะกรรมการเห็นควรให้มีการประชุมคณะกรรมการ ในวันศุกร์ที่ 2 สิงหาคม 2539  
เวลา 13.30 น. ณ ห้องสมาคมศิษย์เก่ามัธยมศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยี  
พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลาดังกล่าวด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.ปรีชาพร วงศ์อุนทรโรจน์)

คณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 642,663

โทรสาร. 3269040 สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ประกาศบัณฑิตวิทยาลัย

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
เรื่อง ผลการพิจารณาหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการพิจารณาหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ขอประกาศรายชื่อหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์ หลักสูตรครุศาสตร์ อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา ที่ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการ ดังนี้

ได้รับอนุมัติเมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2539

1. นางนฤมล เลิศบุญ ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาความเครียดของผู้จัดการโรงเรียน เอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยมี รศ.ดร.เมธี บิลันธนานนท์ เป็นอาจารย์ผู้ควบคุม วิทยานิพนธ์ ดร.สวัสดิ์ อุดมโภชน และ ดร.ปรีชา เจียมรวมวงศ์ เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ร่วม

ทั้งนี้ให้นักศึกษาค้นคว้าและเขียนวิทยานิพนธ์ โดยปรึกษากับอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ให้ เสร็จสิ้นภายในเวลาที่กำหนดในระเบียบของบัณฑิตวิทยาลัย

ประกาศ ณ วันที่ ๔๔ ตุลาคม พ.ศ. 2539

(รศ.ดร.มนัส สัจวรศิลป์)

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม 1504/ 2903

คณะกรรมการอุตสาหกรรม  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ถนนฉลองกรุง  
เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

22 สิงหาคม 2539

เรื่อง ขอความร่วมมือให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน

ด้วย นางนฤมล เลิศบุญ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
หลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา กำลังทำการวิจัยเพื่อ  
เรียบเรียงวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา  
ในเขตกรุงเทพมหานคร"

คณะกรรมการอุตสาหกรรม จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดพิจารณาอนุญาต  
ให้นักศึกษาได้ทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัยในสถานศึกษาของท่าน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่านมา ณ  
โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

*พรณี ลีจิวัฒน์*

(ผศ.ดร.พรณี ลีจิวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 663,642

โทรสาร. 3269040

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ถ.ฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กทม.10520

15 มีนาคม 2540

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามเพื่อทดลองใช้ในการวิจัย

เรียน ท่านผู้กรอกแบบสอบถาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1 สำเนาหนังสือที่ ทม 1504/2903 ลงวันที่ 22 สิงหาคม 2539

2. คำชี้แจง จำนวน 1 ฉบับ

3. แบบสอบถามงานวิจัย 1 ชุด ( 7 แผ่น)

ด้วยข้าพเจ้า นางนฤมล เลิศบุญ ตำแหน่งผู้จัดการ ผู้รับใบอนุญาต

โรงเรียนเทคโนโลยี-เลิศบุญ กรุงเทพมหานคร ขณะนี้เป็นนักศึกษาปริญญาโท คณะครุศาสตร์  
อุตสาหกรรม หลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา  
กำลังทำการวิจัยเพื่อเรียบเรียงวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาความเครียดของผู้จัดการโรงเรียน  
เอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงาน  
ของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้บริหารโรงเรียนเอกชน  
อาชีวศึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดให้ ผู้จัดการโรงเรียนหรือ  
ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าวได้ตอบแบบสอบถาม และส่งคืนไปยังข้าพเจ้าตามสถานที่ที่ได้รับระบุไว้  
ตอนท้ายของที่แนบนี้ ภายในวันที่ 20 ธันวาคม 2540 จะเป็นพระคุณอย่างสูง ข้าพเจ้าหวัง  
ในความกรุณาของท่านและขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นางนฤมล เลิศบุญ)

นักศึกษาปริญญาโท คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

หลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต

สาขาบริหารอาชีวศึกษา

โรงเรียนเทคโนโลยีเลิศบุญ



ที่ ทม 1504/0267

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า

เจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถ. ลาดกระบัง เขตลาดกระบัง กทม.10520

3 กุมภาพันธ์ 2541

เรื่อง ขอความร่วมมือให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เขียน เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการวิทยานิพนธ์

2. ประกาศผลการพิจารณาหัวข้อและคำโครงการวิทยานิพนธ์

3. รายชื่อสถานศึกษาที่ต้องการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ด้วย นางนฤมล เลิศบุญ เป็นนักศึกษาปริญญาโท คณะครุศาสตร์

อุตสาหกรรม หลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา  
กำลังทำการวิจัยเพื่อเทียบเคียงวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาความพึงพอใจของผู้จัดการโรงเรียน  
เอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร” ซึ่งคำโครงการวิทยานิพนธ์ดังกล่าวได้รับอนุมัติ  
เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2539

ในการทำการวิจัยเรื่องนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย  
ในสถานศึกษาสังกัดหน่วยงานของท่านตามที่แนบมานี้ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จึงใคร่  
ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาอนุญาตให้นักศึกษาทำการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย  
ในสถานศึกษาสังกัดหน่วยงานของท่านได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขอขอบคุณในความอนุเคราะห์  
ของท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

ยศ ดร พรรณี ลิกิจวัฒน์

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร 326-6052-6101 ต่อ 2663,2642

## รายชื่อสถานศึกษาที่ต้องการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

โดย นางนฤมล เลิศบุญ

1. โรงเรียนมิตรพลพณิชยการ
2. โรงเรียนกุลสตรีเทคโนโลยี
3. โรงเรียนเทคนิคส์จิววัฒน์
4. โรงเรียนราชเศรษฐูศิลป์ปทุม
5. โรงเรียนเกษมโปลีเทคนิค
6. โรงเรียนกรุงเทพธุรกิจพณิชยการ
7. โรงเรียนเทคนิคบริหารธุรกิจกรุงเทพ
8. โรงเรียนไทยโปลีเทคนิคภาคพาย
9. โรงเรียนพณิชยการธวัชรินทร์
10. โรงเรียนไทยบริหารธุรกิจพณิชยการ
11. โรงเรียนเซนต์จอห์นเทคนิคกรุงเทพ
12. โรงเรียนเทคโนโลยีประชาชื่น
13. โรงเรียนไทยโปลีเทคนิค
14. โรงเรียนเทคโนโลยีไทยสุริยะ
15. โรงเรียนไทยวิจิตรศิลป์อาชีวะ
16. โรงเรียนช่างฝีมือปัญญาวิทยา
17. โรงเรียนมหานครพณิชยการ
18. โรงเรียนเซนต์จอห์นเทคโนโลยี
19. โรงเรียนพณิชยการสันติราษฎร์
20. โรงเรียนเซนต์จอห์นโปลีเทคนิค
21. โรงเรียนเทคนิครัตนโกสินทร์
22. โรงเรียนพณิชยการรัตนโกสินทร์
23. โรงเรียนวิมลพณิชยการศรียาน
24. โรงเรียนโยนออฟอาร์คพณิชยการ
25. โรงเรียนกองทัพบกอุปถัมภ์ช่างกล ชสทบ
26. โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย
27. โรงเรียนเทคโนโลยีปั้นมณฑล
28. โรงเรียนพณิชยการจรัลสนิทวงศ์
29. โรงเรียนเทคนิคคลังชันพณิชยการ
30. โรงเรียนเทคนิคพณิชยการจรัลสนิทวงศ์

31. โรงเรียนพณิชยการราชดำเนิน
32. โรงเรียนพณิชยการราชดำเนินธนบุรี
33. โรงเรียนสายประสิทธิ์พาณิชยการ
34. โรงเรียนวิบูลบริหารธุรกิจ
35. โรงเรียนพณิชยการกรุงเทพ
36. โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม
37. โรงเรียนเทคโนโลยีช่างอุตสาหกรรมกรุงเทพ
38. โรงเรียนเทคโนโลยีบริหารธุรกิจ
39. โรงเรียนวัดนพณิชยการ
40. โรงเรียนอุดมเกษมบริหารธุรกิจ
41. โรงเรียนเทคโนโลยีบางกะปิ
42. โรงเรียนพนมเทคนิคช่างกลพณิชยการ
43. โรงเรียนเทคนิคกรุงเทพพณิชยการ
44. โรงเรียนพาณิชยการบางโพ
45. โรงเรียนผดุงศิษย์พิทยาธุรกิจและพณิชยการ
46. โรงเรียนเทคนิควิมลบริหารธุรกิจ
47. โรงเรียนพณิชยการสยาม
48. โรงเรียนพณิชยการบางอ้อ
49. โรงเรียนอินทราชีวศึกษา
50. โรงเรียนเทคนิคพระรามหก
51. โรงเรียนพระรามหกเทคโนโลยี
52. โรงเรียนเทคโนโลยีเลิศบุญ
53. โรงเรียนพณิชยการสีลม
54. โรงเรียนพณิชยการสีลมภาคบ่าย
55. โรงเรียนปัญญาพณิชยการ
56. โรงเรียนเทคโนโลยีไทยสุริยะ
57. โรงเรียนเทคโนโลยีดุสิต
58. โรงเรียนตั้งตรงจิตรพณิชยการ
59. โรงเรียนพระนครพณิชยการ
60. โรงเรียนพณิชยการตั้งตรงจิตร
61. โรงเรียนเทคโนโลยีกรุงเทพ
62. โรงเรียนศรีวัฒนาบริหารธุรกิจ
63. โรงเรียนแผนกพณิชยการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่ 64. 65. ไม่ได้รับลิขสิทธิ์จากโรงเรียนหรือวิทยาลัยพณิชยการเหล่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีก 65. ห้ามมิโรงเรียนเทคนิคศรีวัฒนาฯ อ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

66. โรงเรียนเทคนิคบูรณพนธ์
67. โรงเรียนช่างสำรวจภาษานุสรณ์บางแค
68. โรงเรียนเทคนิคพาณิชย์การธนบุรี
69. โรงเรียนพาณิชย์การภาษานุสรณ์บางแค
70. โรงเรียนเทคโนโลยีกรุงธน
71. โรงเรียนพาณิชย์การมีนบุรี
72. โรงเรียนสาธิตประติษฐ์พาณิชย์การ
73. โรงเรียนกรุงเทพการบัญชีวิทยาลัย
74. โรงเรียนเทคนิคเจ้าพระยา
75. โรงเรียนดุสิตพาณิชย์การภาคบ้าย
76. โรงเรียนสยามธุรกิจพาณิชย์การ
77. โรงเรียนดุสิตพาณิชย์การ
78. โรงเรียนคอนบอสโก
79. โรงเรียนพาณิชย์การเจ้าพระยา
80. โรงเรียนกิตติพิณชัยแผนกพาณิชย์การและธุรกิจ
81. โรงเรียนกนกเทคโนโลยี
82. โรงเรียนอัสสัมชัญพาณิชย์การ
83. โรงเรียนเทคโนโลยีหมู่บ้านครู
84. โรงเรียนอาชีพเฉลิมศาสน์
85. โรงเรียนพาณิชย์การจ่านงค์
86. โรงเรียนเทคนิควิทยา
87. โรงเรียนดรุณพิทยาพาณิชย์การ
88. โรงเรียนเทคนิควิทยา ปวส.
89. โรงเรียนเทคนิคพาณิชย์การจ่านงค์
90. โรงเรียนวิทยาการจัดการเพชรเกษม
91. โรงเรียนเทคนิคบริหารธุรกิจกรุงเทพ
92. โรงเรียนศิลปพระนคร



ที่ ศธ 1207/ 4086

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน  
กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพฯ 10300

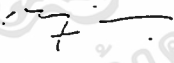
/6 เมษายน 2541

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย  
เรียน ผู้จัดการโรงเรียน

ด้วย นางนฤมล เลิศบุญ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กำลังทำการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์  
เรื่อง "การศึกษาความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร"  
มีความประสงค์จะขอเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดให้รายละเอียดข้อมูลตามแบบสอบถาม  
เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

  
(นางศิริลักษณ์ มโนรมย์)

เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน 7 รักษาราชการแทน  
ผู้อำนวยการกองนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน  
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

กองนโยบายและแผน

โทร. 2828654

โทรสาร 2817112

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ถนนลาดกระบัง  
เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 10520

18 เมษายน 2541

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ คอบแบบสอบถามเพื่อใช้ในการวิจัย  
เรียน ผู้รับใบอนุญาต

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. สำเนาหนังสือ ที่ ศษ 1201/4086 ลงวันที่ 16 เมษายน 2541

2. คำชี้แจง จำนวน 1 ฉบับ

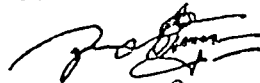
3. แบบสอบถามงานวิจัย จำนวน 1 ชุด (3 แผ่น)

ด้วยข้าพเจ้า นางนฤมล เลิศบุญ ตำแหน่งผู้จัดการ ผู้รับใบอนุญาต โรงเรียนเทคโนโลยี  
เลิศบุญ กรุงเทพมหานคร ขณะนี้เป็นนักศึกษาปริญญาโท คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม หลักสูตร  
ครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารอาชีวศึกษา กำลังทำการวิจัยเพื่อ  
เรียบเรียงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาความเครียดของผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาใน  
เขตกรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานของผู้จัดการโรงเรียนเอกชน  
อาชีวศึกษา และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้บริหารโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดให้ ผู้จัดการโรงเรียนหรือผู้ที่ปฏิบัติ  
หน้าที่ดังกล่าว ได้ตอบแบบสอบถาม ก่อนทยอดประมาณหนึ่งสัปดาห์ ข้าพเจ้าหรือผู้แทนจะมา  
ติดต่อยอมรับแบบสอบถามที่ตอบแล้วด้วยตนเอง

ข้าพเจ้าหวังในความกรุณาของท่านและขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นางนฤมล เลิศบุญ)

นักศึกษาปริญญาโท คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

หลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต

สาขาบริหารอาชีวศึกษา



ที่ ทม 1504/ 290๕

คณะกรรมการอุตสาหกรรม  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ถ.ฉลองกรุง  
เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

22 สิงหาคม 2539

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

เรียน ดร.อารมณี จันทพันธ์

ด้วยคณะกรรมการอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษาปริญญาโทได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามของนักศึกษาชื่อ นางนฤมล เลิศบุญ ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความเครียด ของผู้จัดการโรงเรียนเอกชน อาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร"

คณะกรรมการอุตสาหกรรม หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

*ทนาย ลีจิวัดนะ*

(ผศ.ดร.พรรณี ลีจิวัดนะ)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 663,642

โทรสาร 3269040

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ ทม 1504/ 290๑

คณะกรรมการผู้ทดสอบ  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ถ.ฉลองกรุง  
เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

21 สิงหาคม 2539

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

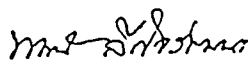
เรียน นายทิวา พงษ์ธนพิบูลย์

ด้วยคณะกรรมการผู้ทดสอบ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษาปริญญาโทได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามของนักศึกษาชื่อ นางนฤมล เลิศบุญ ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความเครียด ของผู้จัดการโรงเรียนเอกชน อาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร"

คณะกรรมการผู้ทดสอบ หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(ผศ.ดร.พรณี ลิกขิตวัตนะ)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 663,642

เอกสารที่ 3269040 วนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ ทม 1504/ 290๒

คณะกรรมการผู้ทดสอบ  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ด.ฉลองกรุง  
เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

21 สิงหาคม 2539

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

เรียน นายสยาม ปิยะนราธร

ด้วยคณะกรรมการผู้ทดสอบ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษาปริญญาโทได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามของนักศึกษาชื่อ นางนฤมล เลิศบุญ ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความเครียด ของผู้จัดการโรงเรียนเอกชน อาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร"

คณะกรรมการผู้ทดสอบ หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พรณี สิริจัตนะ)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 663,642

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ ทม 1504/ 290๕

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ถ.ฉลองกรุง  
เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

22 สิงหาคม 2539

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

เรียน นายแพทย์ชูทิตย์ ปานปรีชา

ด้วยคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษาปริญญาโทได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามของนักศึกษาชื่อ นางนฤมล เลิศบุญ ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความเครียด ของผู้จัดการโรงเรียนเอกชน อาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร"

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พรรณี ลีจิตวัฒนะ)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 663,642

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ ทม 1504/ 2901

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ถ.ฉลองกรุง  
เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

21 สิงหาคม 2539

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

เรียน นายแพทย์ น.ส.สมชาย อัครพันธ์

ด้วยคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษาปริญญาโทได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามของนักศึกษาชื่อ นางนฤมล เลิศบุญ ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความเครียด ของผู้จัดการโรงเรียนเอกชน อาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร"

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พรพณี สীগิจวัจนะ)  
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 663,642

เอกสารที่ 3269040 ที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ ทม 1504/ 2901

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ถ.ฉลองกรุง  
เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

21 สิงหาคม 2539

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

เรียน นางสาวกาญจนา บณิชรณดี

ด้วยคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษาปริญญาโทได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามของนักศึกษาชื่อ นางนฤมล เลิศบุญ ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความเครียด ของผู้จัดการโรงเรียนเอกชน อาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร"

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พรณี สิกิจวัตนะ)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 663,642

เอกสารที่ 3269040 ลงวันที่ 21 สิงหาคม 2539 สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ นม 1504/ 2902

คณะกรรมการอุตสาหกรรม  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ถ.ฉลองกรุง  
เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

21 สิงหาคม 2539

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

เรียน นางสาวสุพิน พรพิพัฒน์กุล

ด้วยคณะกรรมการอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษาปริญญาโทได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามของนักศึกษาชื่อ นางนฤมล เลิศศิษฎ์ ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความเครียด ของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชน อาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร"

คณะกรรมการอุตสาหกรรม หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พรพนธ์ ลีกิจวัจนะ)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 663,642

โทรสาร 3269040



ที่ ทม 1504/ 290๑

คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ถ.ฉลองกรุง  
เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

22 สิงหาคม 2539

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

เรียน นางสาวสุจิตรา สุชาณะ

ด้วยคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษาริทยาทิปได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามของนักศึกษาชื่อ นางนฤมล เลิศบุญ ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความเครียด ของผู้จัดการโรงเรียนเอกชน อาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร"

คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ. ดร. พรพณี ลีจิวัดนะ)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 663,642

โทรสาร 3269040

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ ทม 1504/ 2901

คณะกรรมการอุตสาหกรรม  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ถ.ฉลองกรุง  
เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

21 สิงหาคม 2539

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

เรียน นายนคร ศรีสุขโข

ด้วยคณะกรรมการอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษาปริญญาโทได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามของนักศึกษาชื่อ นางนฤมล เลิศบุญ ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความเครียด ของผู้จัดการโรงเรียนเอกชน อาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร"

คณะกรรมการอุตสาหกรรม หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณ  
ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พรณี ลีกิจวัตนะ)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 663,642

เอกสารนี้เป็นเอกสารราชการสงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ ทม 1504/ 290๕

คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ด.ฉลองกรุง  
เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

22 สิงหาคม 2539

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

เรียน นางสาวชนิสรา เวชวิรุฬห์

ด้วยคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะช่วยตรวจแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือการวิจัย ให้กับนักศึกษาปริญญาโทได้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามของนักศึกษาชื่อ นางนฤมล เลิศบุญ ซึ่งจะทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความเครียด ของผู้จัดการ โรงเรียนเอกชน อาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร"

คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ. ดร. พรพจน์ ลิขิตวัฒนะ)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานบัณฑิตศึกษา

โทร. 3266052-6101 ต่อ 663,642

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## ภาคผนวก ก

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบสอบถาม แก้วไข้อยู่คำ - พิสูจน์อักษร

1. คร. อารมณ จินดาพันธ์ ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ 9 (ว)  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน
2. นายทิวา พงษ์ธนไพบุตย์ ผู้จัดการโรงเรียนอรรณวิทย์พณิชยการ บางนา
3. นายสยาม ปิยะนราธรศึกษานิเทศก์ 7  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน





## ภาคผนวก ง

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ประสานงาน

## กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

- |                       |            |                           |
|-----------------------|------------|---------------------------|
| 1. นายแพทย์ชูศักดิ์   | ปานปรีชา   | อดีตรับผิดชอบกรมสุขภาพจิต |
| 2. นายแพทย์ ม.ล.สมชาย | จักรพันธุ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต     |
| 3. นางสาวกาญจนา       | วณิชรมณีย์ | นักจิตวิทยา               |
| 4. นางมานิตย์ดา       | สงเจริญ    | ผู้ประสานงาน              |

## โรงพยาบาลสมเด็จพระยา

- |                  |              |             |
|------------------|--------------|-------------|
| 5. นางสาวสุพิน   | พรพิพัฒน์กุล | นักจิตวิทยา |
| 6. นางสาวสุจิตรา | อุสาหะ       | นักจิตวิทยา |
| 7. นายนคร        | ศรีสุโข      | นักจิตวิทยา |

## โรงพยาบาลราชานุกูล

- |                 |            |             |
|-----------------|------------|-------------|
| 8. นางสาวชนิสรา | เวชวิรุฬห์ | นักจิตวิทยา |
|-----------------|------------|-------------|



ภาคผนวก จ  
ลำดับที่ลักษณะอาการความเครียดที่ปรากฏแก่ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 6.1 ลักษณะอาการความเครียดทางกายที่ปรากฏแก่ผู้จัดการ โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา

ลักษณะอาการ ความเครียด	ประชากร	เพศ		อายุ		ขนาดโรงเรียน		ประเภทโรงเรียน	
		ชาย	หญิง	< 40	> 40	เล็ก	ใหญ่	พณิชยกรรม	ช่างอุตสาหกรรม
	86	52	34	26	60	25	61	48	38
1. ปวดศีรษะ	3	3	2	2	2	4	2	5	2
2. ปวดต้นคอ	5	5	6	6	3	5	4	6	4
3. ปวดหลังไหล่	4	4	4	4	5	3	5	3	5
4. ปวดเมื่อยตามตัว	2	1	3	3	1	1	3	2	1
5. ก้นตามตัว เป็นผื่นคัน	14	15	14	14	15	14	16	14	14
6. กัดฟันขบกราม	15	14	16	16	14	15	14	15	16
7. ปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย อาเจียน	12	12	12	12	12	11	13	12	12
8. ท้องผูก	6	7	5	5	7	6	8	4	9
9. ตื่นกลางดึกหรือ ตื่นเช้าผิดปกติ	7	6	7	10	6	7	6	7	8
10. มีอาการมึนงง	8	8	8	7	8	8	7	8	6
11. มือสั่น ใจสั่น	13	13	13	13	13	13	12	13	13
12. หัวใจเต้นแรง	11	10	10	8	11	12	10	9	11
13. มีเหงื่อออก	10	11	9	9	10	9	11	11	10
14. รู้สึกเบื่ออาหาร	9	9	11	11	9	10	9	10	7
15. รู้สึกเหนื่อยล้า	1	2	1	1	4	2	1	1	3
16. ขนลุก	16	16	15	15	16	16	14	16	15

ตารางที่ 6.2 ลักษณะอาการความเครียดทางอารมณ์ที่ปรากฏแก่ผู้จัดการโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา

ลักษณะอาการ ความเครียด	ประชากร	เพศ		อายุ		ขนาดโรงเรียน		ประเภทโรงเรียน	
		ชาย	หญิง	< 40	> 40	เล็ก	ใหญ่	พาณิชย์ กรรม	ช่างอุตสาหกรรม
	86	52	34	26	60	25	61	48	38
1. รู้สึกเศร้า	9	10	10	7	11	10	9	10	9
2. รู้สึกเคັใจ	11	9	11	10	10	11	11	11	10
3. รู้สึกหงุดหงิด	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4. รู้สึกโกรธผู้อื่น (ก้าวร้าว ใจน้อย)	5	5	6	9	5	5	6	5	7
5. รู้สึกตัดสินใจลำบาก	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6. รู้สึกโกรธตนเอง	8	8	9	8	8	8	8	9	8
7. รู้สึกท้อแท้ใจ	6	6	5	5	6	7	5	6	5
8. รู้สึกไม่มั่นใจตนเอง	10	11	8	11	9	9	10	8	11
9. รู้สึกน้อยใจใน โชควาสนา	12	12	12	12	12	12	12	12	12
10. รู้สึกสับสนเมื่อมี ปัญหา รุมล้อม	7	7	7	6	7	6	7	7	6
11. รู้สึกห่วงใยผู้อื่น หรือกิจการงาน	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12. รู้สึกกังวลและ กลัวว่างานจะ ไม่เสร็จ	2	2	2	2	2	2	2	2	2

ตารางที่ 6.3 ลักษณะอาการความเครียดทางความคิดและสติปัญญาที่ปรากฏแก่ผู้จัดการ  
โรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา

ลักษณะอาการ ความเครียด	ประชากร	เพศ		อายุ		ขนาดโรงเรียน		ประเภทโรงเรียน	
		ชาย	หญิง	< 40	> 40	เล็ก	ใหญ่	พาณิชยกรรม	ช่างอุตสาหกรรม
	86	52	34	26	60	25	61	48	38
1. คิดสับสน	6	5	5	4	6	8	5	7	5
2. ขาดสมาธิ	7	6	3	3	7	6	7	6	6
3. ความจำไม่ดี	2	4	2	6	3	4	2	2	4
4. คิดผิดพลาดบ่อย	9	8	8	9	9	11	9	9	9
5. หมกมุ่นครุ่นคิด	5	2	7	2	5	3	4	3	3
6. มีอาการหลงลืม	3	7	1	5	4	5	1	4	1
7. มีอาการเหม่อลอย	10	11	11	11	11	9	10	12	11
8. คิดเอาชนะให้ได้	1	3	4	1	1	1	3	1	7
9. คิดถึงเลในการ ตัดสินใจ	6	9	6	8	8	7	8	8	10
10. มีความคิดอยาก จะตาย	12	12	12	12	12	12	12	10	12
11. คิดว่าผลงานด้อย คุณภาพ	11	10	10	10	10	10	11	11	8
12. คิดว่าคนอื่นไม่มี ความรับผิดชอบ	4	1	9	7	2	2	6	5	2



## ประวัติผู้เขียน

นางนฤมล (เลิศบุญ) เลี้ยงรักษา เกิดเมื่อวันที่ 29 ธันวาคม 2500 ที่จังหวัดนครปฐม สำเร็จการศึกษา พ.ศ. 2519 มัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนสตรีประเทืองวิทย์ กรุงเทพฯ พ.ศ. 2522 ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงจากวิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง ราชบุรี พ.ศ. 2524 ปริญญาตรี คบ. ครุศาสตร์บัณฑิต จากวิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง ราชบุรี (สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ราชบุรี) และปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ครู ครูใหญ่/อาจารย์ใหญ่ ผู้จัดการ ผู้รับใบอนุญาต โรงเรียน เทคโนโลยีเลิศบุญ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้