การศึกษาระดับความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในเขตกรุงเทพมหานคร

A Study of Stress Levels and Work Efficiency of Teachers of Special Education In the Bangkokmetropolitan Area

ภูเมธ แก้วเขียว*
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
Pumet Kaewkiew*
Faculty of Education, Ramkhumhaeng University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร (2) เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพการทำงานของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับความเครียด แตกต่างกัน (3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานครกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นครูการศึกษาพิเศษ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 160 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความเครียด ที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจ และแบบสอบถามเกี่ยวกับประสิทธิภาพการทำงานของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (percentage) ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สำหรับการทดสอบสมมติฐานใช้สถิติการทดสอบความแตกต่าง โดยใช้ one-way ANOVA และใช้สถิติ multiple comparison test ในการเปรียบเทียบรายคู่โดยใช้วิธีการหาค่า LSD วิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเครียดของครูการศึกษาพิเศษ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง
2. ครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร มีความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจระดับมาก ปานกลาง และน้อยมีประสิทธิภาพในการทำงาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
e-mail: chinjang_515@hotmail.com

3. ครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีความเครียดในการปฏิบัติงานระดับมาก ปานกลาง และน้อยมีประสิทธิภาพในการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับประสิทธิภาพการทำงาน โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ในการทดสอบ พบว่า ความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกและสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก และพบว่าความเครียดในการปฏิบัติงานไม่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงาน (p>.05)

คำสำคัญ : ความเครียด ประสิทธิภาพการทำงาน ครูการศึกษาพิเศษ

Abstract

In this thesis, the researcher investigated (1) the stress levels and work efficiency of selected special education teachers in the Bangkok metropolitan area. Furthermore, the researcher compares (2) the work efficiency of the teachers under study with differences in stress levels. Finally, the researcher also studies (3) the relationship between stress levels and the work efficiency of these teachers.

The sample population consisted of 160 special education teachers employed in the Bangkok metropolitan area. The instruments of research consisted of three questionnaires eliciting data in respect to stress levels based on physical and psychological manifestations of stress; a questionnaire concerning stress levels; and a questionnaire regarding work efficiency.

Using techniques of descriptive statistics, data were analyzed using the techniques of percentage (%), frequency (f), mean ($\overline{X}$), and standard deviation (S.D.). Hypotheses were tested using the one-way analysis of variance (ANOVA) technique, the least significant difference (LSD) multiple comparison test, and Pearson's product moment correlation coefficient method.

Findings were as follows :

1. The overall stress levels of teachers of special education in the Bangkok metropolitan area were at a moderate level.

2. In respect to stress levels based on physical and psychological manifestations of stress, the teachers under study who evinced stress at high, moderate, and low levels

were found to display corresponding differences in work efficiency at significance level of .05.

3. The teachers under study who displayed stress in the course of work performance at high, moderate and low levels were found to display corresponding differences in work efficiency at a significance level of .05.

4. In studying the relationships between stress levels and work efficiency, the researcher determined that the physical or psychological manifestations of stress were positively correlated at a very low level, with work efficiency at a statistically significant level of .05. It was also found that stress accompanying work performance bore no correlation with work efficiency.

Keywords : stress levels, work performance, special education teachers

บทนำ

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ สังคม อุตสาหกรรม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว เป็นผลให้การดำเนินชีวิต ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ได้คาดคิดไว้ก่อน เกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วน ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจ ที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งในตัวคนและสิ่งแวดล้อม แสดงออกให้เห็นจากความแปรปรวนของร่างกายและจิตใจ ความเครียดเกิดได้กับทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และทุกฐานะ (Jitpramoon, 2009) การสำรวจสภาวะสุขภาพจิตประชากรของกรมสุขภาพจิต เมื่อวันที่ 18-22 สิงหาคม 2540 กลุ่มประชากรในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยสุ่มจากสมุดโทรศัพท์ รวมทั้งสิ้น 1,020 ราย โดยทั่วไปในสภาพปกติประชาชนจะมีความเครียด 20-30% คนที่มีความเครียดมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนปกติ 5 เท่า และคนที่เป็นโรคหัวใจมีความเครียดถึง 60-70% (Phetsanghan & Joint, 1998)

อาชีพครูเป็นอาชีพหนึ่งที่ต้องเผชิญกับภาวะความเครียด เนื่องจากเป็นอาชีพที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพประชาชน พัฒนาสังคมและประเทศชาติกล่าวคือครูเป็นผู้มีภาระหน้าที่ผูกพันอยู่กับความดี ความถูกต้อง ความมีคุณธรรม หน้าที่แก่นแท้ของครูก็คือ ต้องทำหน้าที่อบรมสั่งสอนศิษย์ให้มีความรู้เพื่อประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตที่ดีต่อไปในภายภาคหน้า ซึ่งทั้งการถ่ายทอดความรู้ การอบรมบ่มนิสัยที่ดีงามให้แก่เด็กในระหว่างที่เด็กยังอยู่ในวัยเรียนนั้นต้องอาศัยเวลา ความอดทน ตลอดจนครูต้องมีความเมตตากรุณา มีคุณธรรมในการจัดการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรม ต่าง ๆ (Patimapornthep, 1998) ฉะนั้นอาชีพครูจึงเป็นอีกอาชีพที่มีระดับความเครียดสูงเนื่องจากครูได้รับขนานนามจากบุคคลทั่วไปว่า เป็นปูชนียบุคคล เป็นแม่พิมพ์ของชาติ มีบทบาทหน้าที่สำคัญในการให้คำปรึกษา อบรม สั่งสอนแก่ศิษย์ในทุก ๆ ด้าน หากครูมีความเครียดมาก ย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจและหน้าที่การงาน

และเมื่อครูสุขภาพจิตไม่ค่อยดี ก็ส่งผลให้สุขภาพจิตของเด็กเสียไปด้วย (Department of Mental Health, 1989)

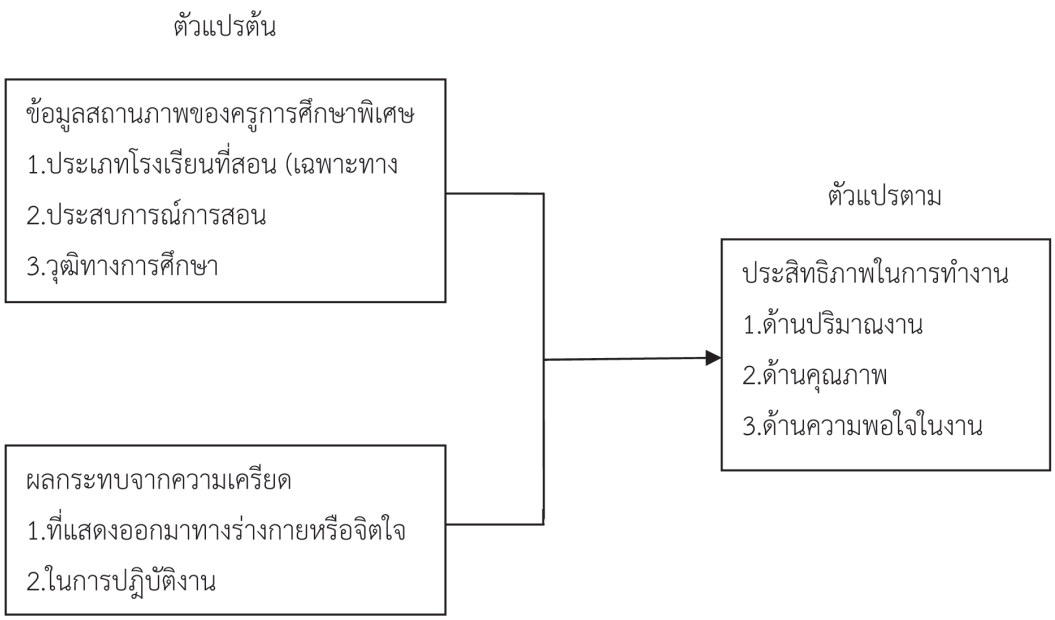
กรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางทางการศึกษา รวมถึงความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ความหลากหลายของประชากร อาชีพการงาน สภาพแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ นอกจากนี้แล้วอาชีพครูการศึกษาพิเศษเป็นครูที่ต้องเกี่ยวข้องกับเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสาร และการเรียนรู้ รวมถึงเด็กที่มีร่างกายพิการหรือทุพพลภาพ ที่มีภาระรับผิดชอบมากกว่าครูที่สอนนักเรียนปกติ ในด้านการสอนและการฟื้นฟูบำบัดช่วยเหลือเด็กพิเศษ ที่มีลักษณะแตกต่างไปจากเด็กปกติ ครูต้องอาศัยประสบการณ์ และความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาเด็กอย่างมากเพื่อพัฒนาเด็กไปสู่วัตถุประสงค์ของการเรียน (Thepsumethanon and Prasittitanyakit, 2010)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาระดับความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อนำผลการวิจัยไปปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาสุขภาพจิตของครูการศึกษาพิเศษต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพการทำงานของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานครที่มีระดับความเครียด แตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิด



เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Department of Mental Health (1989) กล่าวว่า ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่นานจนเกินไปนัก เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานๆ ก็กลับจะก่อให้เกิดผลกระทบต่างๆ มากมาย เช่น ผลเสียทางด้านสรีระ ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย ทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ นอกจากนี้ความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจมีผลให้บุคคลเสียชีวิตได้ ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิด ขี้โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม กระสับกระส่าย กระวนกระวาย ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมากๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้ ผลเสียทางด้านความคิด คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองและโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น ผลเสียทางด้านพฤติกรรม สูบบุหรี่ ติดเหล้า ติดยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้ก็จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมา ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ การขาดงานผลของการทำงานลดน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลง

Ruginiran (2000) ศึกษาเรื่องความเครียดของพนักงานไปรษณีย์ ในสังกัดสำนักการสื่อสารไปรษณีย์นครหลวงเหนือ การสื่อสารแห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือพนักงาน ไปรษณีย์ที่ทำงานอยู่ในสังกัดสำนักงานการสื่อสาร ไปรษณีย์นครหลวงภาคเหนือ การสื่อสารแห่งประเทศไทย จำนวน 393 คน ผลการศึกษาพบว่า พนักงานไปรษณีย์ มีความเครียดทั้งทางร่างกาย ทางอารมณ์ ทางพฤติกรรมโดยรวมอยู่ในระดับต่ำและปัจจัยในการทำงานมี ความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด

Onkhampha (2003) ศึกษาเรื่องความเครียดในการปฏิบัติงานกรณีศึกษาพนักงานระดับปฏิบัติการสายการผลิตบริษัท เอคเซลเลนท์ แมนูแฟคเจอรีริ่ง (ประเทศไทย) จำกัดพบว่า ลักษณะความก้าวหน้า สัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชาสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน สวัสดิการ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการสายการผลิต อย่างมีวินัยสำคัญทางสถิติระดับ.05

Phrueghiran (2003) ศึกษาเรื่อง ความเครียด ผลของความเครียด และการเผชิญความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลของรัฐ กลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาลวิชาชีพ จำนวน 356 คน พบว่าสาเหตุของความเครียดในงาน ด้านปัจจัยสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงทางการเมืองและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

Chuchaicharoen (2009) ศึกษาเรื่องระดับความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานสอบสวน สังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 5 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นพนักงานสอบสวนในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 5 จำนวน 150 คน ในการทดสอบ พบว่า 1) ความเครียดโดยรวมมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยมีความสัมพันธ์ในทางบวกค่อนข้างต่ำ (r = 0.321* / p = 0.024) 2) ความเครียดโดยรวมมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงาน ด้านปริมาณงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์ในทางบวกในระดับต่ำมาก (r = 0.341* / p = 0.004) 3) ความเครียดโดยรวมมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงาน ด้านคุณภาพงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์ในทางบวกในระดับต่ำมาก (r = 0.212* / p = 0.042) และ 4) ความเครียดโดยรวมมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานด้านความพอใจงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์ในทางบวกค่อนข้างต่ำ (r = 0.347* / p = 0.015)

สรุปได้ว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงาน กล่าวคือ ความเครียดระดับต่ำและความเครียดในระยะเวลาที่ไม่นาน สามารถกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานๆ ก็กลับจะก่อให้เกิดผลกระทบต่างๆ เช่น ความเครียดในงานส่งผลเสียต่าง ๆดังนี้ ทางด้านสรีระ ทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) ทางด้านจิตใจ และอารมณ์ ทำให้สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของ ทางด้านความคิด ทำให้คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง ทางด้านพฤติกรรม ทำให้สูบบุหรี่ ติดเหล้า ติดยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำ

เหล่านี้ก็จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมา และความเครียดในงานที่ส่งผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การขาดงาน ผลของการทำงานลดน้อยลง มีประสิทธิภาพด้อยลง นอกจากนี้ยังมีความเครียดที่มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงทางการเมือง และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เหล่านี้ส่งผลต่อความเครียดได้เช่นกัน ถึงแม้ว่าจะเป็นเพียงความเครียดในระดับปานกลางก็ตาม

ระเบียบวิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นครูการศึกษาพิเศษ โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 4 โรงเรียน คือ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ฯ โรงเรียน โสตศึกษาทุ่งมหาเมฆ โรงเรียนเศรษฐเสถียร และโรงเรียนราชานุกูล จำนวน 270 คน

2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาโดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% กำหนดกลุ่มตัวอย่าง ตามตารางสำเร็จรูปของ Krejcie and Morgan (1970) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวนอย่างน้อย 159 คน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 160 คน และทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างครูการศึกษาพิเศษ โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

สถานศึกษา	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ	80	47
โรงเรียนโสตศึกษาทุ่งมหาเมฆ	40	24
โรงเรียนเศรษฐเสถียร	60	36
โรงเรียนราชานุกูล	90	53
รวม	**270**	**160**

การเก็บและรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ไปถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯ โรงเรียนโสตศึกษาทุ่งมหาเมฆโรงเรียนเศรษฐเสถียร และโรงเรียนราชานุกูล เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการแจกแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ครูโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯ โรงโรงเรียนโสตศึกษาทุ่งมหาเมฆ เรียนเศรษฐเสถียร และโรงเรียนราชานุกูล ที่ปฏิบัติงานอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ด้วยตัวเอง และนัดวันเวลาในการรับแบบสอบถามคืน

2. นำข้อมูลที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด คัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ 160 ฉบับคิดเป็น 100% เพื่อนำมาวิเคราะห์และแปรผลข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ (completion) ความถูกต้อง (accuracy) ของคำตอบในแบบสอบถามแต่ละฉบับที่ได้รับกลับคืนมา

2. นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้องแล้ว ลงรหัสข้อมูลแต่ละฉบับ

3. ประมวลผลข้อมูล โดยการนำข้อมูลที่ลงรหัสแล้วป้อนข้อมูลเข้าโปรแกรมสำเร็จรูป และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์

4. การหาค่าร้อยละ (percentage) และค่าความถี่ เพื่อใช้ในการอธิบายลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

5. วิเคราะห์ระดับความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย หรือจิตใจ ระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน และระดับประสิทธิภาพการทำงาน โดยใช้ค่าสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistic) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

6. การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนน ประสิทธิภาพการทำงานของครูที่มีระดับความเครียดต่างกัน โดยใช้ one-way ANOVA และใช้สถิติ multiple comparison test ในการเปรียบเทียบรายคู่โดยใช้วิธีการหาค่า LSD เพื่อทดสอบว่ามีกลุ่มใดบ้างที่มีความแตกต่างกัน โดยวิเคราะห์ ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับประสิทธิภาพ การทำงาน โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) โดยวิเคราะห์ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูการศึกษาพิเศษ ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ครูการศึกษาพิเศษที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีประสบการณ์การสอน 10 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 71.30 รองลงมา ต่ำกว่า 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.80 และจำแนกตามการศึกษาสูงสุด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 62.5 รองลงมา ระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 35.6 และสูงกว่าปริญญาโท จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.90

2. ครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร มีความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจระดับมาก ปานกลาง และน้อยมีประสิทธิภาพในการทำงาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีความเครียดในการปฏิบัติงานระดับมาก ปานกลาง และน้อยมีประสิทธิภาพในการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับประสิทธิภาพการทำงาน โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ในการทดสอบ พบว่า ความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกและสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก และพบว่าความเครียดในการปฏิบัติงานไม่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงาน (p>.05)

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบความแตกต่างของประสิทธิภาพในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษที่มีความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกาย และจิตใจ

ระดับความเครียดของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร	n	$\bar{\chi}$	S.D.	F	p-value
ความเครียดมาก	69	3.99	0.50	11.181*	.000
ความเครียดปานกลาง	69	3.82	0.58		
ความเครียดน้อย	22	4.45	0.55		

*P > .05

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร มีความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจระดับมาก ปานกลาง และน้อยมีประสิทธิภาพในการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างของประสิทธิภาพในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษที่มีความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายและจิตใจระดับมาก ปานกลาง และน้อย เป็นรายคู่โดยใช้วิธีการของ LSD

ระดับความเครียดของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร	$\bar{\chi}$	ความเครียดมาก	ความเครียดปานกลาง	ความเครียดน้อย
		3.99	3.82	4.45
ความเครียดมาก	3.99		0.17	- 0.46*
ความเครียดปานกลาง	3.82			- 0.63*
ความเครียดน้อย	4.45			

*P > .05

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าประสิทธิภาพในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษที่มีความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจ ในระดับมากกับระดับน้อย และระดับปานกลางกับระดับน้อย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบความแตกต่างของประสิทธิภาพในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษที่มีความเครียดในการปฏิบัติงาน

ระดับความเครียดของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร	n	$\bar{\chi}$	S.D.	F	p-value
ความเครียดมาก	59	4.04	0.57	8.269*	.000
ความเครียดปานกลาง	83	3.84	0.53		
ความเครียดน้อย	18	4.40	0.62		

*P > .05

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีความเครียดในการปฏิบัติงานระดับมาก ปานกลาง และน้อยมีประสิทธิภาพในกมาทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบความแตกต่างของประสิทธิภาพในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษที่มีความเครียดในการปฏิบัติงานระดับ มาก ปานกลาง และน้อย เป็นรายคู่โดยใช้วิธีการของ LSD

ระดับความเครียดของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร	$\bar{\chi}$	ความเครียดมาก	ความเครียดปานกลาง	ความเครียดน้อย
		4.04	3.84	4.40
ความเครียดมาก	4.04		0.20*	- 0.36*
ความเครียดปานกลาง	3.84			- 0.56*
ความเครียดน้อย	4.40			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าประสิทธิภาพในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษมีความเครียดในการปฏิบัติงานในระดับมากกับปานกลาง ระดับมากกับน้อย และปานกลางกับน้อยมีประสิทธิภาพในการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจ และความเครียดในการปฏิบัติงานกับประสิทธิภาพในการทำงาน

ความเครียด	ประสิทธิภาพการทำงาน	
	r	p
ความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจ	0.166	0.036*
ความเครียดในการปฏิบัติงาน	0.083	0.295

*p<.05

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับประสิทธิภาพการทำงาน โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ เพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ในการทดสอบ พบว่า ความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 โดยมีความสัมพันธ์ทางบวก

และสัมพันธ์กันในระดับต่ำมากและพบว่าความเครียดในการปฏิบัติงานไม่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงาน (p>.05)

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจกับประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านปริมาณงาน ด้านคุณภาพงาน และด้านความพอใจงาน

ประสิทธิภาพในการทำงาน	ความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจ	
	r	p
ด้านปริมาณ	0.138	0.083
ด้านคุณภาพ	0.163*	0.039
ด้านความพอใจงาน	0.123	0.122

*p<.05

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดในการปฏิบัติงานกับประสิทธิภาพในการทำงาน โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ในการทดสอบ พบว่า ความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านคุณภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกและสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก ส่วนด้านอื่น พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน (p>.05)

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดในการปฏิบัติงานกับประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านปริมาณงาน ด้านคุณภาพ และด้านความพอใจงาน

ประสิทธิภาพในการทำงาน	ความเครียดในการปฏิบัติงาน	
	r	p
ด้านปริมาณ	0.102	0.199
ด้านคุณภาพ	0.067	0.397
ด้านความพอใจงาน	0.036	0.653

*p<.05

จากตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดในการปฏิบัติงานกับประสิทธิภาพในการทำงาน โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ในการทดสอบ พบว่า ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานกับประสิทธิภาพการทำงาน ทุกด้านไม่มีความสัมพันธ์กัน (p>.05)

อภิปรายผล

จากการสรุปผลการวิจัยในการศึกษาระดับความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ ในเขตกรุงเทพมหานคร มีประเด็นสำคัญที่จะนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. ครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร มีความเครียดมาก ปานกลาง และน้อย มีประสิทธิภาพการทำงาน แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Chuchaicharoen (2009) ศึกษาเรื่องระดับความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานสอบสวน สังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 5 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นพนักงาน สอบสวนในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 5 จำนวน 150 คน พบว่าพนักงานสอบสวนที่มีระดับความเครียดโดยรวมต่างกัน มีประสิทธิภาพการทำงานด้านปริมาณงาน คุณภาพงาน และความพอในในงาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพนักงานสอบสวนที่มีระดับความเครียดโดยรวมต่างกัน มีประสิทธิภาพการทำงานโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ Chakraphan (2010) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดที่ส่งผลต่อ ปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจ ที่มีต่อสิ่งที่มากระตุ้น ปฏิกิริยาที่ไม่ได้จำเพาะเจาะจงว่าส่วนใดส่วนหนึ่ง อาจจะเป็นการตอบสนองของร่างกายบางส่วน เช่น ปวดหัว หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก หรือเป็นความรู้สึกกระวนกระวาย และสิ่งที่มากระตุ้น หรือสิ่งเร้าที่จะทำให้เกิดความเครียดก็แตกต่างกันไปในแต่ละคน และพบว่าทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัวเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่ง ในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแรงทางร่างกาย และจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจ และไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้ ถึงแม้ว่าครูการศึกษาพิเศษส่วนใหญ่ สามารถควบคุมความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจได้ แต่ยังพบว่ามีความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายและจิตใจ เช่น มึน ปวดศีรษะ ลืมง่าย คิดเรื่องซ้ำ ๆ ไม่ลืมเรื่องเก่า หลังตื่นนอนรู้สึกไม่สดชื่น โกรธโมโหง่าย เป็นต้น

1.1 ครูการศึกษาพิเศษ ในเขตกรุงเทพมหานครมีความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจ ระดับมาก ปานกลาง และน้อยมีประสิทธิภาพการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ Yeusuk & Joint (2003) ได้กล่าวถึงระดับความเครียดไว้ว่า ความเครียดหรือ ความล้า ตามความรุนแรงและการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ แบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ 1. ความเครียดและความล้าระดับต่ำ เป็นภาวะที่ถือว่าปกติ มักพบเป็นประจำในชีวิตประจำวัน

ผู้ปฏิบัติงาน มักไม่ค่อยรู้ตัวหรือรู้สึกบ้างเล็กน้อยซึ่งยังพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเจน และสิ่งสำคัญคือไม่เกิดผลร้ายต่อการดำเนินชีวิต 2. ความเครียดและระดับความล้าปานกลาง เป็นภาวะที่มีการแสดงออกของการเปลี่ยนแปลง ของร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และการดำเนินชีวิต ความเครียดและความล้าในระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยขั้นต้นว่า เป็นความเครียดผิดปกติแล้ว บุคคลนั้นต้องหาทางแก้ไขหรือผ่อนคลายถ้าขืนปล่อยไว้จะเกิดพยาธิสภาพ มากขึ้น การดำเนินชีวิตอาจเสียไป การทำงานอาจเลวลง การตัดสินใจอาจเสียไป และผู้ที่มีความเครียด ระดับนี้หากไปปรึกษาจิตแพทย์จะสามารถแก้ไขได้ทันท่วงที 3.ความเครียดและความล้าระดับรุนแรง ภาวะนี้ร่างกายและจิตใจถือว่าอยู่ในช่วงที่พ่ายแพ้ต่อความเครียดและความล้าเรียบร้อยไปแล้ว ทำให้ ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปจนเห็นได้ชัดเจน มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรคขึ้นการดำเนิน ชีวิตผันแปรและเสื่อมลง การตัดสินใจผิดพลาด ผู้ที่อยู่ในภาวะนี้ต้องได้รับการรักษาจากจิตแพทย์ทันที แต่หากทิ้งไว้ จะทำให้บุคลิกภาพปรวนแปรและเจ็บป่วยเรื้อรัง นอกจากนี้ Amornkitpinyo (2005) กล่าวว่า ปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ซึ่งอาจมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม Buroplakun (2009) กล่าวว่า สภาวะร่างกายและจิตใจเมื่อประสบการณ์ที่คุกคามให้เกิดความวิตกกังวล ไม่สบายใจ เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่เร้าทางด้านอารมณ์ จิตใจของบุคคลนั้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีวิธีการจัดการหรือความสามารถในการเผชิญสถานการณ์นั้นแตกต่างกันขึ้นอยู่กับประสบการณ์ บุคลิกภาพและการปรับตัวของแต่ละบุคคล

1.2 ครูการศึกษาพิเศษ ในเขตกรุงเทพมหานคร มีความเครียดในการปฏิบัติงานระดับมากปานกลาง และน้อยมีประสิทธิภาพในการทำงาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ Onkhampha (2003) ศึกษาเรื่องความเครียดในการปฏิบัติงานกรณีศึกษาพนักงานระดับปฏิบัติการสายการผลิตบริษัท เอคเซลเลนท์ แมนูแฟคเจอร์ริ่ง (ประเทศไทย) จำกัดพบว่า ลักษณะความก้าวหน้า สัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชาสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน สวัสดิการ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการสายการผลิตอย่างมีวินัย สำคัญทางสถิติระดับ .05 นอกจากนี้ จากการศึกษาเรื่องปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในการทำงานของช่างยนต์ในศูนย์บริการรถยนต์นั่ง นำเข้าแห่งหนึ่งของประเทศไทย พบว่า ประสิทธิภาพในการทำงานโดยรวมของช่างยนต์อยู่ในระดับสูง กล่าวคือ ช่างยนต์ที่มีอายุมากมีประสิทธิภาพทำงานสูงกว่าช่างยนต์ที่มีอายุน้อย ช่างยนต์ที่มีระยะเวลาในการปฏิบัติงานมากมีประสิทธิภาพทำงานสูงกว่าช่างยนต์ที่มีระยะเวลาในการปฏิบัติงานน้อยกว่า ช่างยนต์ที่มีประสบการณ์เดิมในการทำงานมากมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงกว่าช่างยนต์ที่มีประสบการณ์เดิมในการทำงานน้อย ช่างยนต์ที่มีระดับการศึกษาสูงมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงกว่าที่มีระดับการศึกษาต่ำ ช่างยนต์ที่มีระความถนัดทางช่างสูงมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงกว่าช่างยนต์ที่มีความถนัดทางช่างต่ำ ความฉลาดทางอารมณ์ของช่างยนต์ที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงานของช่างยนต์ บรรยากาศในการทำงานของช่างยนต์มี

ความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงานของช่างยนต์ และช่างยนต์ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปกติร่วมกับบรรยากาศในการทำงานระดับดีมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงกว่าช่างยนต์ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติร่วมกับบรรยากาศในการทำงานระดับไม่ดี

2. ความเครียดมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงาน พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับประสิทธิภาพการทำงาน โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ในการทดสอบ พบว่า ความเครียดที่แสดงออกมาทางร่างกายหรือจิตใจมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกและสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก และพบว่าความเครียดในการปฏิบัติงานไม่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงาน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Chuchaicharoen (2009) ศึกษาความเครียดมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงาน โดยมีความสัมพันธ์ค่อนข้างต่ำ และเป็นไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 กล่าวคือความเครียดในการปฏิบัติงานเป็นความรู้สึกทางด้านจิตใจที่มีอิทธิพลต่อการทำงาน เช่นความรู้สึกไม่พอใจในงาน ความเหน็ดเหนื่อย ความเบื่อหน่าย ความกังวลในใจ และความกลัวที่เกิดขึ้นในงาน รวมถึงความกดดันหรือสิ่งที่ขัดขวางการทำงาน โดยสิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงาน นอกจากนี้ Brown & Moberg (1980) กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในงาน ได้แก่ สภาพการทำงาน เช่น การที่ต้องการทำงานอย่างรวดเร็ว ต้องใช้ความพยายามสูงหรือลำบากเกินไป และงานที่หนักเกินไป หมายถึงการมีปริมาณที่ต้องทำงานมากเกินไป หรืองานที่ต้องใช้สมาธิสูง ใช้เวลารวดเร็วหรือการตัดสินใจที่มีความหมาย จะเห็นได้ว่าหากเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานก็จะส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานได้เช่นกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้รับจากการวิจัย

จากผลการศึกษาค้นคว้า ระดับความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1) จากผลการวิจัยพบว่า ความเครียดของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหาร และครูการศึกษาเศษควรเล็งเห็นความสำคัญของการทำงานของครูการศึกษาพิเศษ จึงควรส่งเสริมวิธีการผ่อนคลายความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น จัดกิจกรรมชมธรรมชาติ นวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด และส่งเสริมอาชีพอื่น ๆ ได้

2) จากผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพการทำงานของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวมอยู่ในระดับมาก เนื่องจากงานการศึกษาพิเศษเป็นงานที่ต้องอุทิศทั้งแรงกายและแรงใจในการทำงานเพื่อเด็กพิเศษซึ่งเป็นงานที่มีประโยชน์ต่อสังคม ครูการศึกษาพิเศษมีความภาคภูมิใจในงานของตนเอง และ

มีความมั่นใจในการทำงานจึงทำให้งานออกกมาอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหารศูนย์การศึกษาพิเศษ ควรให้การสนับสนุนด้านสวัสดิการ และสุขภาพเช่น มอบกรมธรรภ์ประกันชีวิตเพื่อสร้างความขวัญและกำลังใจ หรือส่งเสริมให้ครูการศึกษาพิเศษได้ศึกษาดูงานต่างประเทศเพื่อเป็นการพัฒนาตนเองและพัฒนางานด้านการศึกษาพิเศษ ให้มีมาตรฐานสากลต่ไป

3) จากผลการวิจัยพบว่า ครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับความเครียดมาก ปานกลาง และน้อย มีประสิทธิภาพการทำงานแตกต่างกันเนื่องจาก ลักษณะของงานที่ทำมีขั้นตอนของการทำงานที่ใกล้เคียงกัน กล่าวคือมุ่งพัฒนาเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทั้งนี้เพื่อลดภาระของครอบครัวและสังคม ดังนั้นผู้บริหารศูนย์การศึกษาพิเศษ หรือผู้บริหารโรงเรียน ควรพิจารณาความเพียงพอของรายได้ และสวัสดิการต่าง ๆเพื่อป้องกันปัญหาความเครียดในการของครูการศึกษาพิเศษ

4) จากผลการวิจัยพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงาน โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกและมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก ผลกระทบของความเปลี่ยนแปลงทางเศรฐกิจ สังคม และการเมืองในปัจจุบันเป็นส่วนหนึ่งของภาวะความเครียดในการทำงานของแต่ละสายอาชีพ ที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร รวมถึงอาชีพครูการศึกษาพิเศษ

ดังนั้นการลดภาวะความเครียดในการทำงานของครูการศึกษาพิเศษในเขตกรุงเทพมหานคร นอกจากการระมัดระวังดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกาย และจิตใจที่ดีพร้อมจะทำงานแล้ว ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่นผู้บริหารสามารถ จัดอบรม เพื่อให้ความรู้แก่บุคลากรครูการศึกษาพิเศษด้านจัดการกับภาวะความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ และการทำงานได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบและเพิ่มตัวแปรอื่น ๆ เช่น เพศ อายุ และนักสหวิชาชีพหลากหลายที่ทำงานด้านการศึกษาพิเศษ เช่น นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักกิจกรรมบำบัด เป็นต้น

2) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดและประสิทธิภาพการทำงานของครูการศึกษาพิเศษในระดับภาค

3) ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการทำงาน ช่น วิธีการเผชิญความเครียดในการทำงาน แนวทางในการเผชิญความเครียดและลดความเครียดอย่างถูกวิธี เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพครูการศึกษาพิเศษ และผู้ที่สนใจจะศึกษาค้นคว้าต่อไป

4) ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลอง วิธีการรักษาความเครียดในหลายรูปแบบ เช่น การลดความเครียดด้วยการนวดแผนไทย การใช้ดนตรีบำบัดเพื่อลดความเครียด การศึกษาทดลองการใช้อาหารลดความเครียดและการนั่งสมาธิเพื่อลดความเครียดเป็นต้น

References

Amornkitpinyo, P. (2005). *Stress factors at work that affect the lives of high school teachers affiliated with the government in Samutprakran Educational Service Area Zone 1*. Thesis, Master of Education, Ramkhamhaeng University. (In Thai).

Brown, A.W. & DJ. Mobeg. (1980). Organization throry and management : A Macro Appoach. New York: John Wilcy and Sons Ins.

Buroplakun, P and Joint . (2009*). Study the effects of family therapy program. With the stress of their parents.* Care of children with developmental disabilities and intellectual institutions Rajanukul. Department of Mental Health. Bangkok : Department of Mental Health. (In Thai).

Chakraphan, S. (2010). *Article about stress*. Discovered on August 5, 2010, from. (In Thai).

Chuchaicharoen, C. (2009). *Levels of stress and performance of the officer. Metropolitan Police Bureau 5*. Thesis of Science, Ramkhamhaeng University. (In Thai).

Department of Mental Health. (1989). *Mental Health 12*. Nonthaburi : Mental Health Division, Department of Medicine. (In Thai).

Department of Mental Health. (2003). *Stress of Thailand: a national study*. Bangkok : Department of Mental Health. (In Thai).

Jitpramoon, S. (2009). Stress levels of employees in the industry. Bedrooms : *Case Study of Oriental Diplomat Superfortress Industries Limited*. Thesis Psychology, University of Kirk. (In Thai).

Krejcie, R.v., & Morgan, D.w. (1970). *Determining simple size for research activities. Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.

Onkhampha, K. (2003). *Stress at work : A case study of the production line employees the company's Universal Silent PART Thailand).* Master of Arts thesis, Kasetsart University. (In Thai).

Patimapornthep, K. (1998). "*Local curriculum management tools, educational community*. Journal 11 (12): 29; October 1998. (In Thai).

Phetsanghan, U. & Joint. (1998). *Community health Northeast 41*. Khon Kaen : Khon Kaen Print. (In Thai).

Phrueghiran, J. (2003). *The study of job stress Effects of stress And coping in Professional nursing Hospital. Thesis of Nursing Science*, Chulalongkorn University and the Faculty. (In Thai).

Ruginiran, K. (2000). *Stress of postal employees in the Office of the Metropolitan communications code above. The Communications Authority of Thailand*. Thesis Master of Science. Kasetsart University. (In Thai).

Thepsumethanon, p. & Prasittitanyakit, S. (2010). *General special education*. Bangkok, Ramkhamhaeng University Print . (In Thai).

Yuesuk, S. and Joint. (2003). *Prior Energon Comics News and psychology in the workplace*. Edition 6 Bangkok : printed invites. (In Thai).

ผู้เขียน

นายภูเมธ แก้วเขียว

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

e-mail : chinjang_515@hotmail.com