

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
กิตติกรรมประกาศ.....	(4)
สารบัญ.....	(5)
รายการตาราง.....	(7)
รายการภาพประกอบ.....	(8)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมุติฐานของการวิจัย.....	4
ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความหมายของความเครียด.....	8
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด.....	11
ความเครียดในการทำงาน.....	15
สาเหตุของความเครียด.....	16
ผลกระทบของความเครียด.....	23
ระดับของความเครียด.....	27
การประเมินความเครียด.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	32
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	37
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	40

## สารบัญ(ต่อ)

เรื่อง	หน้า
4. ผลการวิจัย.....	44
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
5. สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	55
สรุปผลการวิจัย.....	55
อภิปรายผล.....	59
ข้อเสนอแนะ.....	66
บรรณานุกรม.....	67
ภาคผนวก.....	73
ภาคผนวก ก หนังสือราชการ.....	74
ภาคผนวก ข แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	78
ภาคผนวก ค คุณภาพเครื่องมือในการวิจัย.....	87
ภาคผนวก ง รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ.....	92
ประวัติผู้เขียน.....	94

Prince of Songkhro University  
Pattani Campus

## รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1 สาเหตุความเครียดในการทำงาน.....	21
2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียน.....	36
3 จำนวนและร้อยละของครูมัธยมในจังหวัดปัตตานี จำแนกตาม เพศ ประสบการณ์ในการทำงาน ตำแหน่ง และขนาดของโรงเรียน.....	45
4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความเครียดในการทำงานของครูมัธยมศึกษา ในจังหวัดปัตตานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 15 ในภาพรวมและรายด้าน.....	46
5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความเครียดในการทำงานของครูมัธยมศึกษา ในจังหวัดปัตตานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 15 ในด้านภายในองค์กร จำแนกเป็นภาพรวมและรายข้อ.....	47
6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความเครียดในการทำงานของครูมัธยมศึกษา ในจังหวัดปัตตานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 15 ในด้านภายนอกองค์กร จำแนกเป็นภาพรวมและรายข้อ.....	49
7 เปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดปัตตานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 15 จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	51
8 เปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดปัตตานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 15 จำแนกตามประสบการณ์การปฏิบัติงาน.....	52
9 เปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดปัตตานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 15 จำแนกตามตัวแปรตำแหน่ง.....	53
10 เปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดปัตตานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 15 จำแนกตามตัวแปรขนาดของโรงเรียน.....	54

## รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและโรคที่เกิดขึ้น.....	11
2 แสดงจุดที่มีความเครียดที่เหมาะสม (Optimum Stress).....	14
3 ผลของความเครียดต่อการปฏิบัติงาน.....	25
4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับประสิทธิภาพในการทำงาน.....	27

Prince of Songkla University  
Pattani Campus