

การพัฒนาคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและ บุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร

Development of Manual for Stress Management of Government Teachers and Education Personal of Bangkok

¹เครือมาศ ชาวไร่เงิน, เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์ และ ชนัดดา เพ็ชรประยูร

¹Crumas Chawraingern, Benjawan Boonyapraphan and Chanadda Petchprayoon

สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

Industrial and Organizational Psychology, King Mongkut's University of Technology North Bangkok, Thailand

E-mail: s6308031910011@email.kmutnb.ac.th

Received March 19, 2021; Revised March 25, 2021; Accepted May 10, 2021

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร 2) เพื่อสร้างคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญคือ ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) การสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง 2) การรวบรวมข้อมูลเอกสาร ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา การจำแนกชนิดข้อมูล การวิเคราะห์ส่วนประกอบ การจัดระเบียบข้อมูล และสรุปลักษณะความสัมพันธ์ของข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร หมายถึง ความรู้สึกทางอารมณ์ของบุคลากรที่เกิดขึ้น โดยเกิดความรู้สึกกดดันไม่สบายใจ เกิดความวุ่นวาย ทำให้บุคคลเสียภาวะสมดุลของตน เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม 2) คู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วย โปรแกรมการพัฒนา 10 ครั้ง 18 กิจกรรม 3) ค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.985 และค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงของเนื้อหา (CVR) เท่ากับ 1.00

คำสำคัญ: ความเครียด; คู่มือการจัดการความเครียด; ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา กรุงเทพมหานคร

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the stress of government teachers and education personal of Bangkok; and 2) to develop the manual for stress management of Government teachers and education personal of Bangkok. Qualitative methodology was used to inform a case study. The key informants were collected include 5 Government teachers and education personal of Bangkok by purposive sampling. Research tools were 1) The data were collected by in-depth interview of structured Interview, and 2) the studied related documents, theories, and related researches. Qualitative data analysis techniques in content analysis, typological analysis, component analysis, data organizing, and summary of data relationship.

The result showed that 1) stress of Government teachers and education personal of Bangkok refers to the emotions of the personnel related to pressure and uneasiness to lose their equilibrium which is resulted in physical, psychological, and behavioral changes; 2) stress management manual for Government teachers and education personal of Bangkok consisted of 10 development programs included 18 activities; and 3) average of the Index of Item– objective congruence as a whole (0.985) and content validity ratio as a whole (1.00).

Keywords: Stress; Stress management manual; Government teachers and education personal of Bangkok

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ได้สร้างผลกระทบในหลากหลายแง่มุมเป็นอย่างมาก ทั้งผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ การจ้างงาน การว่างงาน ตลอดจนด้านการศึกษา ซึ่งเป็นผลกระทบที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตของคน การทำกิจกรรมหลายอย่างในชีวิตประจำวันต้องมีการปรับเปลี่ยนไป กิจกรรมที่เคยทำนอกสถานที่ต้องเปลี่ยนมาทำที่บ้าน ตลอดจนเด็กนักเรียนที่ต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน เรียนหนังสืออยู่ที่บ้านแทนการไปโรงเรียน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนการสอน และที่สำคัญส่งผลโดยตรงด้านสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพจิต คนมีความเครียด ภาวะซึมเศร้า หรือฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2564) จากผลสำรวจของ American Psychological Association (2020) พบว่าระดับ

ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาอยู่ในระดับสูง ผลของการระบาดได้เปลี่ยนแปลงชีวิตในทุกๆ ด้าน ตั้งแต่สุขภาพ การทำงาน ไปจนถึงการศึกษาและการออกกำลังกาย ในขณะที่ประเทศไทยก็เผชิญกับภาวะความเครียดสูงในช่วงของการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา เช่นเดียวกัน (ข่าวไทยพีบีเอส, 2564) ภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นจะทำให้บุคคลไม่มีความสุข มีผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

จะเห็นได้ว่าผลของการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ส่งผลต่อภาวะความเครียดและความวิตกกังวลให้กับคนทุกวัยอย่างเห็นได้ชัด ทั้งวัยทำงานที่ต้องปรับรูปแบบการทำงานเป็นแบบ Work from home วัยเรียนที่ต้องปรับเปลี่ยนการเรียน ผลกระทบด้านการศึกษาที่เห็นได้ชัดเจนนคือ กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายในการปิดโรงเรียนของรัฐและเอกชนทั่วประเทศรวมถึงโรงเรียนกวดวิชาทุกแห่ง (อัญชลี, 2563) มีการเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนไปในรูปแบบออนไลน์ การมอบหมายงานให้ทำที่บ้าน เพื่อลดการแพร่ระบาด (ข่าวมติชนออนไลน์, 2563) ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาตามมามากมาย โดยเฉพาะความเครียด ความวิตกกังวลของครูผู้สอนต่อการจัดการเรียนการสอนที่ไม่ครบถ้วน การเรียนการสอนที่มากเกินไป ทำให้ครูต้องเผชิญกับความเครียดที่หลากหลายทั้งภาระงานที่มากขึ้น การจัดการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ การเปลี่ยนแปลงการวัดและประเมินผลใหม่ (ข่าวไทยรัฐ, 2564) ความกังวลที่มีต่อนักเรียนที่อาจเรียนไม่ทัน หรือเรียนไม่ครบตามหลักสูตร ซึ่งส่งผลให้ครูต้องปรับเปลี่ยนตัวเองให้ทันกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ต้องรู้จักกับการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนให้ได้ เพื่อให้การสอนดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นเมืองหลวงและมีประชากรมากที่สุดของประเทศไทย เป็นแหล่งที่ตั้งของอุตสาหกรรม ศูนย์กลางการค้า การปกครอง การศึกษา คมนาคม ซึ่งรวมอยู่ในกรุงเทพมหานครแทบทั้งสิ้น ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่โยกย้ายเข้ามาในกรุงเทพมหานครเป็นจำนวนมาก มีการเดินทางเข้าออกทั้งจากในประเทศและจากต่างประเทศ ทำให้ต้องรับมือกับสถานการณ์ที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา กรุงเทพมหานครจึงได้ดำเนินการตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัส ทั้งการปิดสถานที่ต่างๆ การกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิดการให้บริการ รวมทั้งการปิดโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันพบว่าโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครเริ่มกลับมาเปิดเรียนในชั้นเรียนตามปกติ โดยทำตามมาตรการป้องกันอย่างเข้มงวด แต่เนื่องจากสถานการณ์มีการเปลี่ยนแปลง มีการพบผู้ติดเชื้อในบริเวณพื้นที่ใกล้กับโรงเรียน ทำให้ในบางโรงเรียนยังไม่สามารถกลับมาเปิดสอนได้ การสอนจึงมีทั้งรูปแบบการสอนออนไลน์และการสอนในชั้นเรียน ครูจึงมีภาระการสอนที่เพิ่มมากขึ้น มีการสอนชดเชยในช่วงเช้าและช่วงเย็นของแต่ละวันเพื่อให้นักเรียนเรียนได้ทันและครบตามหลักสูตรที่กำหนด ส่งผลให้ครูต้องเผชิญกับความวิตกกังวลและภาวะความเครียดอยู่ตลอดเวลา

บทความวิจัยนี้นำเสนอ ความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา กรุงเทพมหานคร และการพัฒนาเป็นคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา กรุงเทพมหานคร เพื่อลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อสร้างคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา กรุงเทพมหานคร

การทบทวนวรรณกรรม

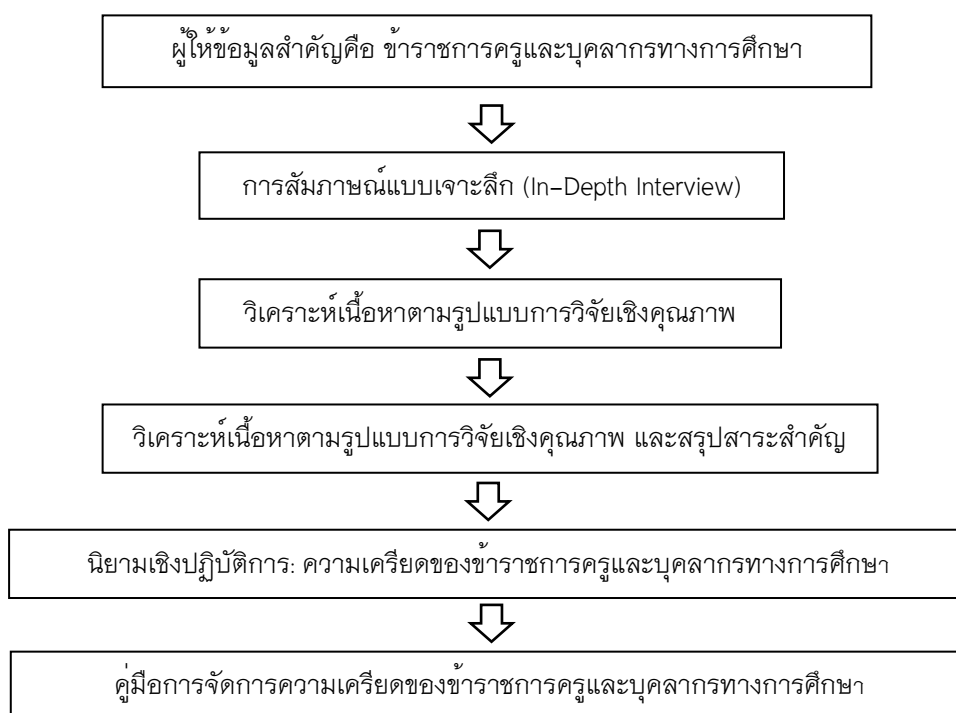
จากการทบทวนวรรณกรรมเรื่องความเครียด พบว่า ความเครียด เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกวุ่นวาย ถูกคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สบายใจกังวล สับสน วิดกกังวลเกิดความไม่สมดุล ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการตั้งกลไกการป้องกันตนเองมาใช้เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้น คลายลงและกลับเข้าสู่สมดุลอีกครั้งหนึ่ง (กรมสุขภาพจิต, 2546) อาจกล่าวได้ว่าความเครียดเป็นภาวะรู้สึกคับข้องใจ อึดอัดใจ เป็นภาวะตอบสนองของร่างกายหรือจิตใจ ต่อสิ่งที่มาคุกคามแล้วทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลขึ้น โดยแสดงออกทั้งด้านร่างกายจิตใจและความคิด (Lazarus, 1984) ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมการจัดการความเครียด เป็น 2 แบบด้วยกันคือ 1) การจัดการความเครียดโดยการมุ่งแก้ปัญหา เป็นพฤติกรรมการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความคิด สติปัญญา ใช้เหตุผล เพื่อหาแนวทางแก้ไขสภาวะที่สร้างความยุ่งยากให้ลุกล่วงไป โดยมุ่งเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง วิเคราะห์ห็นทางแก้ไข เช่น วิธีการสำรวจตรวจตราตัวเอง (self-observation) เป็นการจดบันทึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของตัวเองประจำวัน บันทึกพฤติกรรมที่แสดงออกในการตอบสนองต่อความเครียดในแต่ละวัน ซึ่งจะช่วยให้รับรู้ถึงพฤติกรรมของตนเอง และได้ทราบว่าควรเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไรเพื่อจะสามารถแก้ไขความเครียดอย่างได้ผล หรือการใช้วิธีการจัดกรอบใหม่(reframing) ซึ่งเป็นการจัดการกับความคิดของตนเอง โดยพยายามมองในด้านบวก มองในสิ่งที่ดีสิ่งที่เกิดขึ้นในความเป็นจริงไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ แต่สามารถคิดในสิ่งที่แตกต่างได้โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ซึ่งการคิดในลักษณะดังกล่าวจะทำให้ไม่เครียด (Posen, 1995 อ้างถึงใน เสาวลักษณ์ ภารชาตรี, 2551) 2) การจัดการความเครียดโดยมุ่งควบคุมอารมณ์ เป็นการปรับตัวโดยการกระทำหรือการพูดเพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น แต่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงสภาวะนั้น ๆ โดยมุ่งการปรับเปลี่ยนที่อารมณ์เพื่อบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น การคลายเครียดตามแนวทางของกรมสุขภาพจิต (2546) มี 6 วิธี ดังนี้ 1) การผ่อนคลาย

กล้ามเนื้อ 2) การฝึกการหายใจ 3) การทำสมาธิ 4) การจินตนาการ 5) การคลายเครียดจากกายสู่ใจ 6) การนวดคลายเครียด

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยได้นำเอาแนวคิดความเครียด และการจัดการความเครียดมาใช้ในการออกแบบคู่มือให้มีความสอดคล้องเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ทั้งการนำเทคนิคทางจิตวิทยา เช่น การจัดกรอบใหม่ การสำรวจตนเอง มาใช้ในการพัฒนาคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พรรณนารายละเอียด ดีความ หาคความหมาย สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้เทียบเคียงกับบริบทการวิจัย เอกสาร แนวคิด งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสรุปสาระสำคัญจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) จากนั้นนำประเด็นความเห็นมาสรุปสาระสำคัญของเนื้อหา



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Methodology) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญคือ ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง

(Purposive Sampling) ลักษณะของกลุ่มที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความแตกต่างกันในด้านของอายุ อายุนาน ระดับชั้นสอน และรายวิชาสอน และมีการกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกได้แก่ 1) เป็นข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร ภายใต้งานโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร 2) เป็นข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร อย่างน้อย 5 ปี และยังคงทำงานอยู่โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง มีแนวคำถาม (Guideline) ไว้ล่วงหน้า ซึ่งเป็นรายการของประเด็นที่จะศึกษา โดยผู้วิจัยนำมาเป็นหัวข้อการสนทนา ที่มีความครอบคลุมเนื้อหาข้อมูลที่ต้องการตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดำเนินการตามขั้นตอนการสัมภาษณ์ 3 ขั้น ได้แก่ ขั้นเริ่มสัมภาษณ์ ขั้นสัมภาษณ์เนื้อหา และขั้นยุติการสัมภาษณ์

ซึ่งประยุกต์มาจากแนวคิดการสัมภาษณ์เชิงลึกของ Berry (1999) เพื่อสร้างบรรยากาศที่ทำให้ผู้ถูกสัมภาษณ์รู้สึกสบายใจและให้ข้อมูลเชิงลึกได้มากขึ้น 2) การรวบรวมข้อมูลเอกสาร ทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา การจำแนกชนิดข้อมูล การวิเคราะห์ส่วนประกอบ การจัดระเบียบข้อมูล และการหาความสัมพันธ์ของข้อมูล เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลแล้วนำส่วนประกอบของข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบเพื่อหาลักษณะร่วมที่เหมือนกันและแตกต่างกัน หลังจากนั้นจึงทำการสรุป พรรณนาให้เห็นถึงความหมายของข้อมูลเหล่านั้น (สุภาวงศ์ จันทวานิช, 2540) และนำมาพัฒนาเป็นคู่มือการจัดการความเครียด

การพัฒนาคู่มือการจัดการความเครียด ใช้วิธีการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของคู่มือ 2 วิธี ได้แก่ 1) การวัดค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of item-objective congruence: IOC) 2) การวัดค่าอัตราส่วนความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content validity ratio: CVR)

ผลการวิจัย

สำหรับผลการศึกษาผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหา 2 ตอนตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด ดังนี้

1. ความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร

ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยเฉพาะความเครียดที่เกิดขึ้นจากการทำงาน จะทำให้บุคคลไม่มีความสุข มีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน โดยเฉพาะปัจจุบันที่มีปัญหาของโรคระบาด ทำให้ครูต้องทำงานในรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลอย่างมากต่อภาวะความเครียดของครู จากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยสามารถสรุปลักษณะความเครียด กล่าวคือ ความเครียดของครูเกิดจากการมีภาระงานที่มากขึ้น ทั้งการสอนในรูปแบบออนไลน์ ตลอดจนการสอนสดเชยที่ใช้เวลาในการสอนต่อวัน 5-6 ชั่วโมง ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน วิดกกังวลกับภาระงาน มีความ

กระบวนการวิจัย ไม่มีสมาธิในการทำงาน โดยเฉพาะเมื่อมีภาระงานทับซ้อนหรืองานที่มีความเร่งด่วน ตลอดจนส่งผลถึงการรู้สึกพักผ่อนไม่เพียงพอ ตื่นเช้ามาไม่รู้สึกสดชื่น อ่อนล้า ง่วงนอนระหว่างวัน มีการปวดเมื่อยตามร่างกาย และคิดวกวนไปมาเมื่องานเกิดความผิดพลาด จะเห็นได้ว่าลักษณะความเครียด มักจะแสดงออกมาให้เห็นทั้งอาการทางด้านร่างกาย เช่น อาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการที่เกิดทางด้านจิตใจ อาทิเช่น ความวิตกกังวล และอาการที่แสดงออกด้านพฤติกรรม อาทิเช่น การขาดสมาธิในการทำงาน ซึ่งอาการต่าง ๆ ย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดภาวะเครียด ผลงานที่ออกมาขาดประสิทธิภาพ ผู้วิจัยสามารถสรุปความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา กรุงเทพมหานครที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การทบทวนเอกสาร แนวคิด ในการกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการของความเครียด ดังนี้

ความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร หมายถึง ความรู้สึกทางอารมณ์ของบุคลากรที่เกิดขึ้น โดยเกิดความรู้สึกกดดันไม่สบายใจ เกิดความวุ่นวาย ทำให้บุคคลเสียภาวะสมดุลของตน เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งประกอบด้วยอาการที่แสดงออกทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมที่แสดงออก ดังต่อไปนี้

- 1) อาการที่เกิดทางด้านร่างกาย หมายถึง บุคลากรมีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามร่างกาย นอนไม่หลับ รู้สึกอ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย มีอาการง่วงนอนระหว่างวัน
- 2) อาการที่เกิดทางด้านจิตใจ หมายถึง บุคลากรมีความรู้สึกวิตกกังวลใจ อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย ท้อแท้หมดหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกชีวิตไร้ค่า
- 3) อาการที่เกิดขึ้นทางด้านพฤติกรรม หมายถึง บุคลากรมีอาการขาดสมาธิ มีอาการลึกลับ ลึกลนอยู่ไม่นิ่ง ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำงานผิดพลาดบ่อยขึ้น และมีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นเสมอ และเมื่อบุคลากรมีภาวะเครียดเกิดขึ้น บุคคลจึงมีความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมเพื่อควบคุมความเครียดซึ่งเป็นการเผชิญและมุ่งจัดการต่อความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ

2. คู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร ในการจัดทำคู่มือครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการ 4 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและรวบรวม เทคนิคทางการฝึกอบรม เทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อนำมาใช้ในการสร้างกิจกรรม ทั้งจากเอกสาร คู่มือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากการสัมภาษณ์เชิงลึก และนิยามเชิงปฏิบัติการที่ได้จากผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

ขั้นตอนที่ 2 นำข้อมูลที่ได้มาจัดทำโครงร่างของคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร

ขั้นตอนที่ 3 นำโครงร่างคู่มือประเมินความเหมาะสมของเนื้อหาสาระของโปรแกรมด้วยการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ดังนี้

1) การประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of item-objective congruence: IOC) เป็นการประเมินแบบสอบถามของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งแบ่งเป็น 3 กรณีคือ 1 แสดงว่าคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย 0 แสดงว่าไม่แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย และ -1 แสดงว่าคำถามไม่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย โดยทั่วไปจะพิจารณาจากค่าดัชนี IOC ที่มีค่ามากกว่า 0.50 ขึ้นไป (Bollen, 1989) ผู้วิจัยนำแบบประเมินความสอดคล้องของกิจกรรมโปรแกรมฝึกอบรมที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญครอบคลุมประเด็นการวิจัย มาวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องเหมาะสม พบว่ามีค่าความสอดคล้องเหมาะสมของกิจกรรมในด้านต่างๆ ได้แก่ ความเหมาะสมของชื่อกิจกรรม ความเหมาะสมของจุดมุ่งหมาย ความเหมาะสมของเทคนิค/ทฤษฎี ความเหมาะสมของเวลาที่ใช้ ความเหมาะสมของอุปกรณ์ ความเหมาะสมของวิธีดำเนินการ ความเหมาะสมของการประเมินผล พบว่าค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้องมีค่า $\geq .50$ และมีค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ทั้งฉบับได้เท่ากับ 0.985

2) อัตราส่วนความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity Ratio: CVR) เป็นการประเมินว่าแต่ละกิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมหรือไม่ ถ้าผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยจะให้คะแนนเป็น 1 แต่ถ้าเห็นว่าคำถามไม่มีความสอดคล้องจะให้ เป็น -1 โดยมีเกณฑ์ค่า CVR ต่ำที่สุดและมีนัยสำคัญที่ผ่านเกณฑ์ CVR ตามจำนวนผู้ทรงคุณวุฒิของ Lawshe (1975); ประสพชัย พสุนนท์ (2558) ได้แก่ จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ 5-7 คน ค่า CVR ต่ำที่สุดที่สุดคือ 0.99 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญครอบคลุมประเด็นการวิจัย มาวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการฝึกอบรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม พบว่าผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดเห็นว่ากิจกรรมมีความสอดคล้อง โดยได้ค่า CVR เท่ากับ 1.00

ขั้นตอนที่ 4 จัดทำคู่มือฉบับสมบูรณ์ประกอบด้วย ปก คำนำ สารบัญ แนวทางการใช้คู่มือ แผนการจัดกิจกรรมใน “คู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา กรุงเทพมหานคร” สารสำคัญของคู่มือฉบับนี้ประกอบด้วย โปรแกรมการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร ใช้เวลาทั้งหมด 12 ชั่วโมง 45 นาที ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกอบรมทั้งหมด 10 ครั้ง 18 กิจกรรม

ตารางที่ 1 รายละเอียดคู่มือและการจัดกิจกรรมฝึกอบรม “การจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร”

ครั้งที่	เทคนิค/ทฤษฎี	กิจกรรม
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ (การสร้างสัมพันธภาพ)		
เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้มีโอกาสแสดงความเป็นตัวเอง ทำความรู้จัก ฟ้อนคลาย และเพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคย และสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าอบรม รวมถึงระหว่างผู้เข้าอบรมด้วยกันเอง ตลอดจนเพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รู้ความรู้อยู่ในเรื่องที่เกี่ยวกับความเครียด	เทคนิคทางการฝึกอบรม 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. การละลายพฤติกรรม 3. การอภิปรายกลุ่ม เทคนิคทางจิตวิทยา 1. เทคนิคการฟัง การสรุปความ 2. การพูดถึงการแก้ไข้ปัญหา	1. กิจกรรม Line up 2. กิจกรรม ไหนเล่าดี
ครั้งที่ 2 การรู้จักกับความเครียด (การให้ความรู้เกี่ยวกับความเครียด)		
เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จัก เข้าใจ และวิเคราะห์ได้ถึง ความเครียด แหล่งที่มาของความเครียด อาการที่เกิดจากความเครียด ตลอดจนผลเสียที่เกิดขึ้นจากความเครียด	เทคนิคทางการฝึกอบรม 1. เทคนิคการบรรยาย เทคนิคทางจิตวิทยา 1. เทคนิคการสะท้อนความคิดความรู้สึก 2. เทคนิคการระดมสมอง ทฤษฎี 1. ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bloom (1956)	1. กิจกรรม ต้นไม้เจ้าปัญหา (Problem tree) 2. กิจกรรม ต้นไม้เจ้าปัญหาในโรงเรียน 3. กิจกรรม ไฟฉายองค์กร
ครั้งที่ 3 การลดความเครียด (ทางด้านร่างกาย) (1)		
เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รู้จักวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ส่งผลต่ออาการที่เกิดทางด้านร่างกาย ด้วยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ของร่างกาย และการใช้ดนตรีบำบัด เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น	เทคนิคการฝึกอบรม 1. เทคนิคการสะท้อนกลับ เทคนิคทางจิตวิทยา 1. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2. เทคนิคดนตรีบำบัด	1. กิจกรรม Relax 2. กิจกรรม feeling good
ครั้งที่ 4 การลดความเครียด (ทางด้านร่างกาย) (2)		
เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รู้จักวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ส่งผลต่ออาการที่เกิดทางด้านร่างกาย ด้วยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อผ่านการฝึกโยคะ	เทคนิคทางการฝึกอบรม 1. การบรรยาย 2. เทคนิคการลงมือปฏิบัติ เทคนิคทางจิตวิทยา 1. เทคนิคการโยคะคลายกล้ามเนื้อ (หฐโยคะ)	1. กิจกรรม หฐโยคะลดเครียด

Homework assignment (1) ประกอบไปด้วย 1. กิจกรรม Relax 2. กิจกรรม feeling good 3. กิจกรรม หุญโยะลดเครียด		
ครั้งที่ 5 การลดความเครียด (ด้านจิตใจ) (1)		
เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รู้จักวิธีการ เทคนิค ผ่อนคลายความเครียดที่ส่งผลต่ออาการที่ เกิดทางด้านจิตใจ รู้จักและเข้าใจถึงวิธีการ ประโยชน์ของเทคนิคศิลปะมันดาลา และการ ฝึกหัวเราะ	เทคนิคทางการฝึกอบรม 1. การบรรยาย เทคนิคทางจิตวิทยา 1. เทคนิคมันดาลา 2. เทคนิคหัวเราะบำบัด	1. กิจกรรม Nature Mandala 2. กิจกรรม 555
ครั้งที่	เทคนิค/ทฤษฎี	กิจกรรม
ครั้งที่ 6 การลดความเครียด (ด้านจิตใจ) (2)		
เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รู้จักวิธีการ เทคนิค ผ่อนคลายความเครียดที่ส่งผลต่ออาการที่เกิด ทางด้านจิตใจ เห็นถึงประโยชน์ของเทคนิค ศิลปะมันดาลา และการฝึกหัวเราะ	เทคนิคทางการฝึกอบรม 1. การบรรยาย เทคนิคทางจิตวิทยา 1. เทคนิคมันดาลา	1. กิจกรรม Mandala Art 2. กิจกรรม 555
Homework assignment (2) ประกอบไปด้วย กิจกรรมวาดภาพศิลปะมันดาลา และกิจกรรม 555		
ครั้งที่ 7 การลดความเครียด (ด้านจิตใจ) (3)		
เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รู้จักวิธีการ เทคนิค ผ่อนคลายความเครียดที่ส่งผลต่ออาการที่ เกิดทางด้านจิตใจ การมองมุมใหม่ การ เปลี่ยนมุมมองโดยการหาแง่มุมทางบวก	เทคนิคทางการฝึกอบรม 1. การบรรยาย เทคนิคทางจิตวิทยา 1. เทคนิคการมองมุมใหม่ 2. เทคนิคการมองเชิงบวก	1. กิจกรรม เปลี่ยนกรอบ ความคิด 2. กิจกรรม เปลี่ยน ความคิด ชีวิตบวก
ครั้งที่ 8 การลดความเครียด (ด้านพฤติกรรม) (1)		
เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รู้จักวิธีการ เทคนิค ผ่อนคลายความเครียดที่ส่งผลต่ออาการที่ เกิดทางด้านพฤติกรรม เห็นถึงความสำคัญ ของการฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียด การฝึก สมาธิเพื่อให้จดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ	เทคนิคทางการฝึกอบรม 1. การบรรยาย เทคนิคทางจิตวิทยา 1. เทคนิคการใช้สมาธิ 2. การให้รางวัล	1. กิจกรรม การฝึกสมาธิ โดยการนับลมหายใจ 2. กิจกรรม การมีสมาธิ... แก้ไขปัญหาได้
ครั้งที่ 9 การลดความเครียด (ด้านพฤติกรรม) (2)		
เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รู้จักวิธีการ เทคนิค ผ่อนคลายความเครียดที่ส่งผลต่ออาการที่ เกิดทางด้านพฤติกรรม ด้วยการฝึกเทคนิคที่ ช่วยส่งเสริมการทำงานร่วมกับผู้อื่น การรู้จัก บทบาท หน้าที่ และบุคลิกของคนทำงานใน หลาย ๆ รูปแบบ	เทคนิคทางการฝึกอบรม 1. การบรรยาย 2. การอภิปรายกลุ่ม เทคนิคทางจิตวิทยา 1. เทคนิคท่าทางการสื่อสาร	1. กิจกรรม เรามาทำงาน ด้วยกันเถอะ

ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ (สรุปโปรแกรมการจัดการความเครียด)		
เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถเข้าใจและเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียดด้วยเทคนิคต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม เพื่อช่วยลดอาการที่เกิดจากความเครียดทั้ง 3 ด้าน	เทคนิคทางการฝึกอบรม 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. การอภิปราย	1. กิจกรรม Good bye ความเครียด

หมายเหตุ คู่มือฉบับสมบูรณ์สามารถดูได้จากงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา กรุงเทพมหานครที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. การศึกษาความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานครโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นวิธีการที่ทำให้ผู้สัมภาษณ์ได้พูดคุยอย่างละเอียดและลึกในหัวข้อเฉพาะที่ต้องการสามารถทำให้เข้าใจในข้อมูลระหว่างกันและกันได้ดี โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนการสัมภาษณ์ 3 ขั้น ได้แก่ ขั้นเริ่มสัมภาษณ์ ขั้นสัมภาษณ์เนื้อหาและขั้นยุติการสัมภาษณ์ ซึ่งประยุกต์มาจากแนวคิดการสัมภาษณ์เชิงลึกของ Berry (1999) ที่กล่าวถึงขั้นตอนการสัมภาษณ์เชิงลึกว่าแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ซึ่งเหมาะสมกับสภาพการทำงานที่เป็นแบบกึ่งทางการ แต่ต้องการบรรยากาศที่ทำให้ผู้ถูกสัมภาษณ์รู้สึกสบายใจ และสามารถให้ข้อมูลเชิงลึกได้มากขึ้น และการใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึกได้แก่ เทคนิคการให้ความเห็นตรงกันข้ามกับผู้ให้สัมภาษณ์ เพื่อกระตุ้นให้เขาแสดงความเห็นเพิ่มเติม เป็นต้น พบว่าการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้สัมภาษณ์ได้ข้อมูลเชิงลึกมากขึ้น จากการดำเนินการตาม 3 ขั้นตอน ได้แก่ การเริ่มต้นสัมภาษณ์ด้วยการแนะนำตนเองขั้นตอน และรายละเอียดหัวข้อที่จะสัมภาษณ์ นัดเวลาสัมภาษณ์ล่วงหน้า เพื่อให้ผู้สัมภาษณ์ได้เตรียมตัว และจัดตารางเวลาที่เหมาะสมสำหรับการพูดคุยโดยไม่กระทบกับงาน จากนั้นเริ่มต้นการสัมภาษณ์จากการสร้างความสบายใจให้แก่ผู้สัมภาษณ์ก่อนด้วยการถามคำถามทั่วไป เช่น คำถามทั่วไปของผู้ถูกสัมภาษณ์ การสอนหนังสือในโรงเรียนเป็นอย่างไร เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการสนทนาในหัวข้อของเนื้อหาในขั้นที่ 2 โดยในการสัมภาษณ์ได้ตรวจสอบว่าผู้สัมภาษณ์ได้ครบทุกประเด็น และเพื่อยืนยันความคิดของผู้ถูกสัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์จึงสรุปยืนยันความคิดให้ฟังอีกครั้งก่อนจะยุติการสัมภาษณ์ในขั้นที่ 3 ซึ่งสอดคล้องกับ น้ำทิพย์ จรยาธรรม (2559) ที่กล่าวว่า การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นการติดต่อสื่อสารโดยตรงระหว่างผู้สัมภาษณ์และผู้ให้สัมภาษณ์ สามารถทำให้เข้าใจข้อมูลระหว่างกันและกันได้ตรงกัน ถ้ามีความเข้าใจผิดก็สามารถแก้ไขได้ทันที จึงมีลักษณะยืดหยุ่นมาก สามารถนำไปดัดแปลงและแก้ไขคำถามจนกว่าผู้ตอบจะเข้าใจคำถาม

2. การพัฒนาคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการนำเทคนิคทางการฝึกอบรม เทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อนำมาใช้ในการสร้างกิจกรรม ทั้งจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นิยามเชิงปฏิบัติการ

และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อนำมาพัฒนาเป็นคู่มือ จากนั้นได้นำโครงร่างของคู่มือไปให้ผู้เชี่ยวชาญทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งเป็นการตรวจสอบว่าคู่มือที่จัดทำขึ้นนั้นสามารถวัดได้ในสิ่งที่ต้องการวัดตามวัตถุประสงค์ สอดคล้องกับ บุญเรียง ขจรศิลป์ (2545) ที่กล่าวว่าความเที่ยงตรงคือ คุณสมบัติของเครื่องมือที่สามารถวัดได้ในสิ่งที่ต้องการวัดตามวัตถุประสงค์หรือจุดหมายใดจุดหมายหนึ่ง โดยผู้วิจัยได้เลือกใช้การวัดความเที่ยงตรงที่มีความเหมาะสมกับบริบทของการวิจัย

รายละเอียดคู่มือและโปรแกรมการจัดกิจกรรมฝึกอบรม จะพบว่าผู้วิจัยได้นำเทคนิคการฝึกอบรมและเทคนิคทางจิตวิทยามาใช้ในการออกแบบกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถแสดงออกได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมมากที่สุด อาทิเช่น การใช้เทคนิคหัวเราะบำบัดเพื่อช่วยผ่อนคลายอารมณ์ความรู้สึกวิตกกังวลใจ และช่วยลดความเครียดของบุคคลลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยะฉัตร นาคประสงค (2550) ที่ศึกษาเรื่องของผลของโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ขันโดยมีความสัมพันธ์กันในทางลบ ($r = -.77, p \leq .01$) และพบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นมีความเครียดลดลงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ดังนั้นแล้วผู้วิจัยเชื่อมั่นว่าคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร ฉบับในเล่มการวิจัยที่สมบูรณ์เมื่อนำไปทดลองใช้ครบถ้วนทุกขั้นตอน จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ต้องการนำไปใช้ และสามารถลดความเครียดลงได้

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

บทความวิจัยได้สร้างองค์ความรู้ใหม่คือ คู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร ที่พัฒนาขึ้นจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การทบทวนเอกสารแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การนำเทคนิคการฝึกอบรม เทคนิคทางจิตวิทยาและวิธีการจัดการความเครียดหลากหลายวิธี ซึ่งนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการความเครียดได้อย่างตรงจุดและเหมาะสมกับบริบท โดยเฉพาะหน่วยงานของกรุงเทพมหานครสามารถนำคู่มือที่ได้ไปใช้ในการจัดโปรแกรมการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา เพื่อลดความเครียดเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของครู และยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้จัดการความเครียดด้วยตนเองได้จริงในชีวิตประจำวัน

สรุป

การศึกษาความเครียดและการพัฒนาคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรสามารถจัดการกับความเครียด รู้จักวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ส่งผลต่ออาการที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกาย อาการทางด้านจิตใจ ความรู้สึก และ

อาการทางด้านพฤติกรรม ด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น อาทิเช่น การใช้ดนตรีบำบัด และการฝึกโยคะ การฝึกหัวเราะ การมองมุมใหม่ การเปลี่ยนมุมมองโดยการหาแง่มุมทางบวก การฝึกสมาธิ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และส่งเสริมการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ในการนำคู่มือไปใช้ควรมีการศึกษาขั้นตอน และเทคนิคที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะเทคนิคการฝึกอบรมทางจิตวิทยา เช่น เทคนิคมันดาลา ที่จำเป็นต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจ และความเชี่ยวชาญที่ผ่านการศึกษการใช้เทคนิคมันดาลามาแล้วในระดับหนึ่ง หากยังไม่มีความรู้ควรศึกษาความรู้และหลักการต่าง ๆ อย่างละเอียดก่อนนำไปใช้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยในครั้งนี้ ได้พัฒนาคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร แต่ยังไม่ได้นำไปทดลองใช้ ในการวิจัยลำดับต่อไปควรมีการนำคู่มือไปทดลองใช้กับกลุ่มข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา เพื่อจะได้ประเมินการเปลี่ยนแปลงภายหลังเข้าสู่กระบวนการฝึกอบรมตามคู่มือแล้วมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2546). *คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิง.
- กรมสุขภาพจิต. (2564). *สลดปี 63 ตัวเลขคนไทยฆ่าตัวตายสูงลิ่ว กรมสุขภาพจิตแนะสำรวจตนเอง*. สืบค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30594>
- ข่าวมติชนออนไลน์. (2564). *‘ณัฐพล’ ย้ำ ผอ.-ครูให้การบ้านนักเรียนช่วงโควิดอย่างเหมาะสม หวั่นเด็กเครียด*. สืบค้นเมื่อ 4 มีนาคม 2564, จาก https://www.matichon.co.th/education/news_2514438
- ข่าวไทยพีบีเอส. (2564). *COVID-19 ระลอกใหม่ ทำคนไทยเครียดขึ้น แนะฉีด “วัคซีนใจ”*. สืบค้นเมื่อ 3 มีนาคม 2564, จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/300042>
- ข่าวไทยรัฐ. (2564). *โควิดระลอกใหม่กระทบพัฒนาการเด็ก ครูเครียดค่าใช้จ่ายเพิ่ม*. สืบค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2564, จาก <https://www.thairath.co.th/news/society/2034161>
- น้ำทิพย์ จรยารธรรม. (2559). *เทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึกในการวิจัยทางการศึกษา*. สืบค้นเมื่อ 3 มีนาคม 2564, จาก <https://library.ipst.ac.th/handle/ipst/4960>

- บุญเรียง ขจรศิลป์. (2545). *สถิติวิจัย I*. กรุงเทพฯ: หจก. พีเอ็น การพิมพ์.
- ประสพชัย พสุนนท์. (2558). *ความเที่ยงตรงของแบบสอบถามสำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์*. *วารสารสังคมศาสตร์*, 18, 375-396.
- ปิยะฉัตร นาคประสงค์. (2550). *ผลของโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น*. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการกรุงเทพมหานครและบุคลากรกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2554. (2554, 27 พฤษภาคม). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 128 ตอนที่ 42 ก. หน้า 2.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2547). *ความเครียดและอาการทางจิตเวช*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สุภาวงศ์ จันทวานิช. (2540). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัษฎลี. (2563). *กรมสุขภาพจิตเผยผลกระทบของสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ส่งผลต่อเด็กและเยาวชน*. สืบค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2564, จาก <http://www.prdmh.com/>
- เสาวลักษณ์ ภารชาติ. (2551). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย(วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- American Psychological Association. (2020). *Stress in the Time of COVID-19*. Retrieved March 7, 2021, from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/stress-in-america-covid.pdf>.
- Berry, Rita S. Y. (1999). *Collecting Data by In-Depth Interviewing*. Retrieved March 7, 2021, from <http://www.leeds.ac.uk/educol/documents/000001172.html>
- Bollen, K. A. (1989). *Structural Equations with Latent Variables*. North Carolina: John Wiley & Sons, Inc.
- Lawshe, C. H. (1975). A Quantitative Approach to Content Validity. *Personnel Psychology*, 28, 563-575.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.