

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	7
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด	7
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด	9
สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด	10
ปฏิกิริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัว	11
ระดับความเครียด	15
ผลของความเครียดที่มีต่อมนุษย์	19
พฤติกรรมเผชิญความเครียด	21
ข้อคิดเกี่ยวกับความเครียดและคุณภาพชีวิตในการทำงาน	25
ผู้สูงอายุ	32
แนวความคิดและทฤษฎีภาวะสูงอายุ	32
ความหมายของผู้สูงอายุ	36

สารบาญ (ต่อ)

	หน้า
การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ	36
ปัญหาของผู้สูงอายุ	41
ความต้องการของผู้สูงอายุ	47
แนวโน้มภาวะสูงอายุของจังหวัดเชียงใหม่ในอนาคต	48
การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม	51
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	52
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	56
ประชากร	56
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล	57
การวิเคราะห์ข้อมูล	58
เกณฑ์การแปลความหมาย	58
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	88
สรุปผลการศึกษา	88
อภิปรายผล	91
ข้อเสนอแนะ	94
บรรณานุกรม	95
ภาคผนวก	99
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	100
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือ	101
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	102
ภาคผนวก ง ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	116
ประวัติผู้เขียน	120

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของเจ้าหน้าที่ จำแนกตามเพศ	61
2 จำนวนและร้อยละของเจ้าหน้าที่ จำแนกตามอายุ	62
3 จำนวนและร้อยละของเจ้าหน้าที่ จำแนกตามสถานภาพสมรส	63
4 จำนวนและร้อยละของเจ้าหน้าที่ จำแนกตามวุฒิการศึกษา	64
5 จำนวนและร้อยละของเจ้าหน้าที่ จำแนกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงาน	65
6 จำนวนและร้อยละของเจ้าหน้าที่ จำแนกตามระดับเงินเดือนปัจจุบัน	66
7 จำนวนและร้อยละของเจ้าหน้าที่ จำแนกตามลักษณะที่พักอาศัย	67
8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับที่ส่งผลต่อความเครียด ของปัจจัยด้านลักษณะงานที่ปฏิบัติ	68
9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับที่ส่งผลต่อความเครียด ของปัจจัยด้านระบบการปฏิบัติงาน	70
10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับที่ส่งผลต่อความเครียด ของปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน	72
11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับที่ส่งผลต่อความเครียด ของปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน	74
12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับที่ส่งผลต่อความเครียด ของปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา	75
13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับที่ส่งผลต่อความเครียด ของปัจจัยด้านพฤติกรรมของผู้รับการสงเคราะห์	76
14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับที่ส่งผลต่อความเครียด ของปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับญาติของผู้รับการสงเคราะห์	78
15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับที่ส่งผลต่อความเครียด ของปัจจัยด้านชีวิตส่วนตัว ครอบครัว และสังคม	80
16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ที่ส่งผลต่อความเครียดของปัจจัยด้านต่าง ๆ	81

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพฤติกรรมเผชิญความเครียด ของเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์คนชรา แบบมุ่งลดอารมณ์	82
18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพฤติกรรมเผชิญความเครียด ของเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์คนชรา แบบมุ่งแก้ปัญหา	84
19 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับ สภาพปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด	85
20 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เกี่ยวกับความต้องการให้ทางหน่วยงานปฏิบัติการปรับปรุง แก้ไข เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด	86
21 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญความเครียด	87

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
1 อากาการปรับตัวต่อความเครียด	12
2 ความเครียดที่มีผลต่อการหลังฮอริโมน	13
3 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาซึ่งมีผลมาจากความเครียด	14
4 จำนวนประชากรจังหวัดเชียงใหม่ในอนาคต	49
5 ร้อยละของประชากรจังหวัดเชียงใหม่ อายุ 0-4 และ 65 ปีขึ้นไป	50