

ปัจจัยในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูสังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3

พกา มาศ คำพร^{1*} และ ระติกรณ์ นิยมะจันทร์²

^{1,2} หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะวิทยาลัยการศึกษาคณะครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

*ae.pagamas@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัย ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 2) เพื่อศึกษาปัจจัยในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 3) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ข้าราชการครู และบุคลากรทางการศึกษาที่ปฏิบัติหน้าที่สอนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 จำนวน 364 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มอย่างง่าย สุ่มได้จังหวัดนนทบุรี กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณสูตรของทาร์โร ยามาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้ความคลาดเคลื่อนในการสุ่ม 5 % เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t (t-test) แบบ Independent Samples วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียว (one way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 ในภาพรวมมีความเครียดในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 43.70 และเมื่อพิจารณาตามเหตุการณ์ที่ผู้ตอบแบบสอบถามเกิดมากที่สุดคือกลัวทำงานผิดพลาด รองลงมาคือไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ และกลัมนื้อตึงหรือปวด ตามลำดับ 2) ปัจจัยในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาทางด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะงาน รองลงมาคือ ปัจจัยเกี่ยวกับความก้าวหน้าในงาน และปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะองค์การ และปัจจัยเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 3) เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ระดับการศึกษา และตำแหน่ง ของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 แตกต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แต่ เพศ อายุ และประสบการณ์ทำงาน แตกต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

คำสำคัญ : ปัจจัยในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด ความเครียดในการปฏิบัติงานครู ความเครียดของครู

Working Factors Affecting the Work Stress of Teacher Under the Office of The Secondary Educational Service Area Office 3

Pagamas Khamphon^{1*} and Ratikorn Niyamajan²

^{1,2} Educational Administration Program Faculty of Teacher Training College Phranakhon Rajabhat University

**ae.pagamas@gmail.com*

Abstract

The objectives of this study were as follows: 1) to study the level of operational stress of teachers. 2) to study work factors that cause work stress of teacher under the Secondary Education Service Area Office 3 3) to compare the differences in stress levels in the performance of teachers under the district office. Secondary Education Area 3. classified by personal factors, the sample consisted of 364 government teachers and educational personnel performing duties teaching schools under the Secondary Educational Service Area Office 3 by using a simple random sampling method. Random, Nonthaburi Province Determine the sample size from Taro Yamane's formula calculation at a 95% confidence level using a 5% random tolerance. The research tool was a questionnaire on factors associated with stress. In teacher performance Under the Secondary Education Service Area Office 3, the statistics used for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, t (t-test) Independent Samples and one-way Anova analysis.

Research findings were as follows: 1) teacher performance stress levels. Under the Secondary Education Service Area Office, District 3, data was collected from a stress level measurement questionnaire that the researchers used in the stress assessment form of Suan Prung Hospital, Department of Mental Health, Ministry of Public Health (SPST-20). The mind and society as a whole have severe levels of stress. 43.70% and when considering the events that the respondents had the most was fear of misbehaving, followed by failing to reach the target set. And muscle stiffness or pain, respectively. 2) The working factors causing stress in the performance of teachers under the Secondary Educational Service Area Office 3 were at a moderate level Side found the aspect with the highest average was the job-related factor followed by the job progress factor. And organizational characteristics and factors of interpersonal relations 3) comparing the difference in stress levels in work performance of teachers under the Secondary Educational Service Area Office 3 classified. According to personal factors, it was found that the education level and position of teachers under the Secondary Educational Service Area Office 3 were different, with the level of operational stress not significantly, but sex, age. And working experience differed significantly in the level of operational stress at the .05 level.

Keywords: Working factors affecting the work stress, Teacher performance stress, Teacher performance

บทนำ

ปัจจุบันคนไทยต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในสังคมที่นับวันจะมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น ส่งผลต่อสุขภาพทางกายและทางจิตมากขึ้น การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และความเครียด อาจมีสาเหตุมาจากการทำงาน เช่น สภาพการทำงาน บทบาทของบุคคล ความทะเยอทะยานในอาชีพ ลักษณะความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน บุคลิกลักษณะของบุคคล ภาวะทางร่างกายและจิตใจ และอื่น ๆ ทำให้ระดับความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับสภาพแวดล้อมของตนน้อยลง ยังส่งผลให้เกิดความเครียดซึ่งจะสัมพันธ์กับพฤติกรรมบุคคล ความเครียดส่งผลต่อร่างกายของบุคคลโดยตรง โดยเฉพาะมักเกิดกับครูและผู้บริหาร ครูและผู้บริหารหากมีโรค “ความดันโลหิตสูง” อยู่แล้วอาจส่งผลต่อสุขภาพตั้งแต่ระดับเล็กน้อยถึงหนัก ทำให้สมองขาดเลือดหรือเรียกว่าโรคหลอดเลือดสมอง หากเส้นเลือดสมองแตกอันตรายถึงชีวิตได้ ทั้งหลายทั้งปวงมาจากความเครียด นอกจากนั้นความท้อแท้ในการทำงานเป็นผลมาจากความเครียด หากมีน้อยอาจจะช่วยกระตุ้นให้การทำงานดีขึ้นได้ แต่หากมีมากหรือระดับสูงจะทำให้เกิดความสูญเสียประสิทธิภาพการทำงานในองค์กร แต่หากเกิดกับครูผู้สอนแล้วจะทำให้ครูแสดงพฤติกรรมการสอนผิดปกติหรือทำให้ครูผู้นั้น “หมดไฟ” ที่จะทำงาน (ธร สุนทรายุทธ, 2556: 221)

อาชีพครูเป็นอาชีพขั้นสูงตามกฎหมาย ผู้ที่จะประกอบอาชีพต้องมีใบประกอบวิชาชีพที่ออกโดยคุรุสภา เป็นอาชีพที่มีเกียรติ มีจรรยาบรรณวิชาชีพ มีหน้าที่หลักในการจัดการเรียนการสอน นอกจากนั้นยังเป็นอาชีพที่สังคมผู้ปกครอง หรือแม้แต่ผู้บริหาร มีความคาดหวังกับอาชีพครูสูงว่าจะต้องเป็นอาชีพที่เป็นแบบอย่างที่ดี มีการประพฤติปฏิบัติตนในทางที่ถูกที่ควร สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดความเครียดที่ทำให้ครูเกิดความเครียดได้ สภาพปัญหาที่เกิดจากการทำงานของครู มาจากหลายสาเหตุเช่นปัญหาทางการเงินและหนี้สินครู จากสถิติของศูนย์ประสานงานการแก้ปัญหาหนี้สินครูและบุคลากรทางการศึกษาแห่งประเทศไทย พบว่ามีครูประมาณ 4 แสนราย คิดเป็นร้อยละ 80 ของครูทั่วประเทศเป็นหนี้สินเฉลี่ยรายละไม่ต่ำกว่า 3 ล้านบาท แยกเป็นหนี้สหกรณ์ครูจำนวน 7 แสนล้านบาท หนี้การฉ้อโกงกิจการช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกคุรุสภา (ช.พ.ค) รวมแล้วเป็น 1.1 ล้านบาท คิดเป็นร้อยละ 16 และจากข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริมสวัสดิการ สวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา (สสสค.) ได้สำรวจมูลเหตุและสถานะหนี้สินของครู พบว่า มาจากสาเหตุตามลำดับ ดังนี้ 1. ซื้อมือถือหรือรถยนต์หรือจักรยานยนต์ 2. การนำไปใช้จ่ายเพื่อดำรงชีพในชีวิตประจำวัน 3. ซื้อมือถือหรือสร้างที่อยู่อาศัย

สภาพปัญหาทางการเงินอาจนำไปสู่มูลเหตุจูงใจในการก่อเหตุอาชญากรรมในรูปแบบต่าง ๆ ยกตัวอย่างข่าวกรณีศึกษาผู้อำนวยการโรงเรียนก่อเหตุปล้นร้านทองในห้างสรรพสินค้าและกราดยิงเหยื่อ และผู้ต้องหาได้ยอมสารภาพว่าปัญหาส่วนหนึ่งมาจากเรื่องการเงิน ที่มีหนี้สินจากเงินกู้สหกรณ์ครู และธนาคารแห่งหนึ่งประมาณ 2 ล้านบาท (มติชน, 2563: ออนไลน์) ปัญหาการถูกกดดันจากผู้บริหารและเพื่อนร่วมงาน ยกตัวอย่างข่าวกรณีศึกษาที่ครูหญิงโรงเรียนหนึ่งได้ท้วงติงและร้องเรียนผ่านสถานีโทรทัศน์ช่องหนึ่งให้ผู้เกี่ยวข้องตรวจสอบเรื่องอาหารกลางวันของนักเรียนที่พบว่าไม่มีคุณภาพตามหลักโภชนาการ และไม่คุ้มค่างบประมาณ แต่ครูสาวก็ถูกโดนทำร้ายร่างกายโดนกดดันจากผู้บริหาร และต้องย้ายไปปฏิบัติหน้าที่ช่วยราชการที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาต้นสังกัด นอกจากความเครียดที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลแล้ว ในพื้นที่จังหวัดนครพนมยังมีข่าวการฆ่าตัวตายของครูที่ผ่านมาในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ทั้งจากปัจจัยส่วนบุคคล เช่นการเจ็บป่วย ยกตัวอย่างข่าวกรณีศึกษาที่ครูเครียดแล้วใช้สายไฟผูกคอตายกับชื่อบ้านพักในห้องน้ำ จากการสอบถามคำคนใกล้ชิดพบว่ามูลเหตุจูงใจมาจากการฆ่าตัวตาย เนื่องจากป่วยเป็นโรคพาร์คินสัน ทำให้มีอาการ ตลอดจนข่าวอาชญากรรมที่เกิดขึ้นในโรงเรียนเช่น กรณีนักเรียนชั้นม.1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครพนม ยิงเพื่อนร่วมห้องเสียชีวิต แต่ถ้ามองในมุมมองความเครียดที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติงานของครูสะท้อนคิดได้ว่าต้องเผชิญกับสภาพปัญหาการปฏิบัติงานที่ไม่ได้มีการวางแผนมาก่อนล่วงหน้าอีกด้วย

ความเครียดในองค์กรเป็นบ่อเกิดปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ การที่สมาชิกในองค์กรมีสุขภาพไม่แข็งแรงและเป็นโรคต่าง ๆ นั้น ย่อมทำให้ระดับการขาดงานทั้งในระยะสั้นและระยะยาวมีมากขึ้น และทำให้เกิดปัญหาต้องแต่งตั้งพนักงานเจ้าหน้าที่มาทดแทน เป็นการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ การทำงานหนักของสมาชิกที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพแก่องค์กรนั้นเป็นที่มาของความเครียดได้เพื่อที่จะก้าวหน้าในอาชีพ ทั้งนักบริหารและผูปฏิบัติงาน มักรู้สึกว่าจะต้องปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมเนียมขององค์กรซึ่งเป็นผลของการตกลงกันในหมู่สมาชิกว่าจะปฏิบัติตนอย่างไร การทำงานอาจจะมีแต่ความเร่งรีบ และทำงานหนัก ผลก็คือการคลั่งงาน (Workholic) เมื่อนั้นบุคคลจะเสียสุขภาพของตนเอง และจะสร้างปัญหาให้กับครอบครัวของเขาเอง ไม่มีเวลาให้กับสมาชิกในครอบครัว เปลี่ยนงานบ่อย รวมถึงอาจทิ้งบ้านและเดินทางไปต่างถิ่นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลกระทบต่อทางลบถึงชีวิตสมรสและครอบครัว ถึงระดับทำให้ครอบครัวหมดความสุข และมักติดตามมาด้วยการหย่าร้าง (ธร สุนทรายุทธ, 2556: 223)

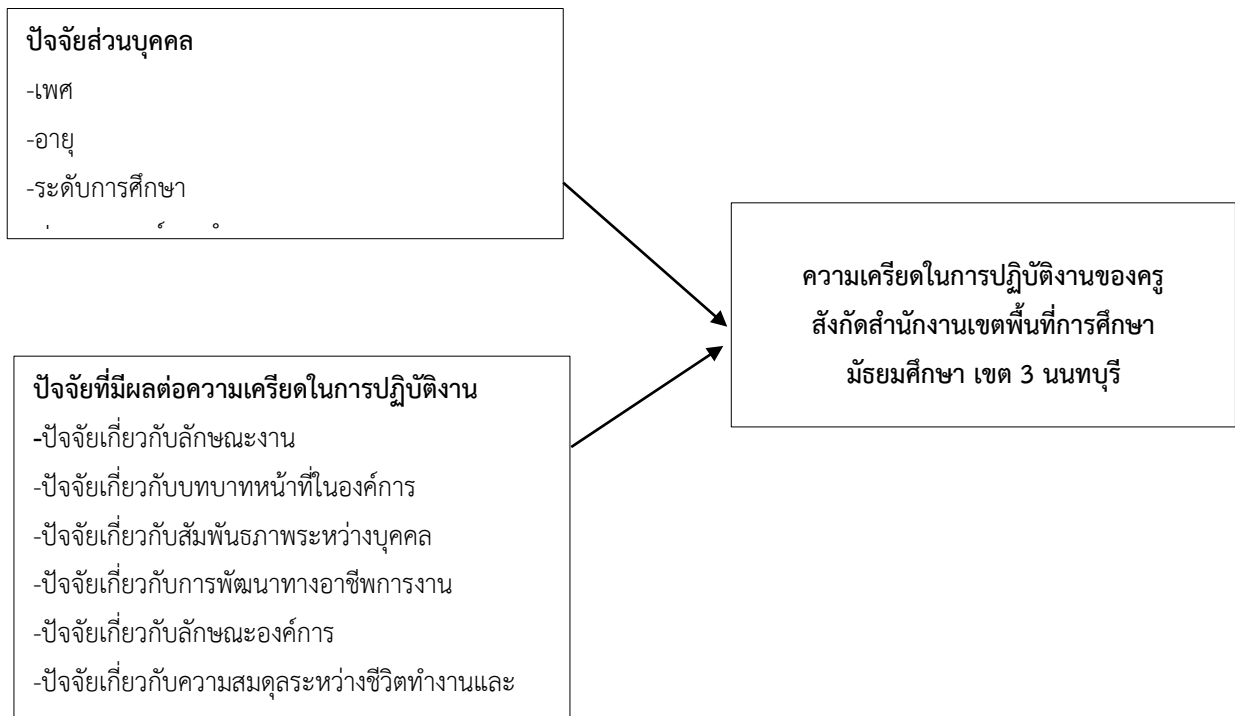
อาการของความเครียดจะมากน้อยหรือแตกต่างกันอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางอารมณ์ สภาพแวดล้อมและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละคน กลุ่มที่นำท่วงมากที่สุดคือวัยทำงานเนื่องจากต้องรับผิดชอบหลายอย่างทั้งครอบครัวและที่ทำงาน ผู้ที่มีความเครียดหากปล่อยความเครียดสะสม จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิต การทำงานและชีวิตประจำวัน มีปัญหาด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานและคนรอบข้าง ความสามารถในการทำงานลดลงหรือผิดพลาดบ่อย และที่สำคัญความเครียดจะมีผลให้ภูมิคุ้มกันโรคลดลงมีผลให้การทำงานของอวัยวะภายในผิดปกติเกิดเป็นโรคเรื้อรังได้เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มีบุตรยากขึ้น (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข , 2562: ออนไลน์) ฉะนั้นเมื่อต้นเหตุของความเครียดเข้ามาคุกคามบุคคล บุคคลจะพยายามตอบสนองต่อความเครียดโดยการปรับตัวเผชิญต่อต้นเหตุของความเครียดนั้น การปรับตัวของบุคคลอาจแสดงออกในรูปของอารมณ์และพฤติกรรม บุคคลจะใช้สติปัญญาในการจัดการกับปัญหานั้นเพื่อการรักษาความสมดุลของภาวะจิตใจไว้ เมื่อบุคคลเกิดความเครียด บุคคลจะใช้สติปัญญาในการเผชิญความเครียด อาจใช้วิธีการต่อสู้ หรือหนีอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความไม่สบายใจจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อปรับตนเองให้อยู่ในภาวะสมดุล ในกรณีที่บุคคลไม่สามารถปรับตัวและเผชิญต่อความเครียดได้ ความเครียดนั้นคงอยู่นานจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งสามารถส่งผลเสียทำให้เกิดการเจ็บปวดทั้งกายและจิตใจ โดยปรากฏอาการเหล่านี้ เช่น หงุดหงิด กินไม่ได้นอนไม่หลับ มีความขัดแย้งกับบุคคลใกล้เคียง วิดกกังวล ก้าวร้าว ซึมเศร้า ท้อแท้ รู้สึกตนเองด้อยคุณค่า ความคิดสร้างสรรค์น้อยลง เบื่อหน่าย และไม่พึงพอใจในการปฏิบัติหน้าที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อวิชาชีพและสุดท้ายอาจจะทำงานไม่ประสบความสำเร็จตามที่หวัง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของนักวิชาการหลายคนที่ว่าการมีความเครียดมากและรุนแรงทำให้บุคคล ขาดสมาธิและทำงานไม่สำเร็จ (Ignatavicius & Bayne, 1994: 104; Clark & Montaque, 1993: 218; Harris, 1989: 12)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงตระหนักและสนใจถึงความสำคัญการเกิดปัญหาความเครียดในการปฏิบัติงานของครู จึงได้ศึกษา ปัจจัยในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 3

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3
2. เพื่อศึกษาปัจจัยในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3
3. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist) สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา และประสบการณ์การทำงาน

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดระดับความเครียดที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากแบบประเมินความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (SPST-20) จำนวน 20 ข้อ โดยประเมินจากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดของครูผู้สอนทั้ง 6 ด้าน จำนวน 38 ข้อ ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะงาน ปัจจัยเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ ปัจจัยเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับความก้าวหน้าในงาน ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะองค์การ ปัจจัยเกี่ยวกับความสมดุลในชีวิต ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตรวัดประมาณค่า 5 ระดับของลิเคอร์ท

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบสอบถามที่ผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาไปขอความร่วมมือผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ในการตรวจสอบ เพื่อพิจารณาความเหมาะสมในประเด็นความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความสมบูรณ์ของข้อคำถาม จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับ ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาที่โรงเรียนนนทบุรีวิทยาลัย จังหวัดนนทบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อหาความชัดเจนของเนื้อหา แล้วจึงนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการของ Cronbach ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) เท่ากับ 0.959 สามารถนำไปใช้สอบถามกลุ่มตัวอย่างได้

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือ ขอความอนุเคราะห์จาก ภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ทำหนังสือถึงสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 จากนั้นนำหนังสือขอความอนุเคราะห์พร้อมทั้งแบบสอบถาม จำนวน 364 ฉบับ ส่งถึงโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 จำนวน 18 โรงเรียนเพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากข้าราชการครูและบุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ครูผู้สอนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ทำการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ และวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามาทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ดังนี้ แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และประสบการณ์การทำงานเป็นแบบเลือกตอบโดยแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ตอนที่ 2 แปลผลการวิเคราะห์แบบประเมินความเครียด จำนวน 20 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน นำผลจากการตอบแบบสอบถามมาหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำค่าเฉลี่ยที่ได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ตอนที่ 3 ของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ทั้ง 6 ด้าน มาหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำค่าเฉลี่ยที่ได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ค่า 5 ระดับ ของลิเคอร์ท (Likert's rating scales)

ผลการวิจัย และอภิปรายผล (Results and discussion)

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน และตำแหน่ง ในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.7 มีอายุส่วนใหญ่น้อยกว่า 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 55 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 69.8 ส่วนใหญ่มีประสบการณ์การทำงาน 5- 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.8 และ ส่วนใหญ่มีตำแหน่งครูข้าราชการ คิดเป็นร้อยละ 74.7

2. ระดับความเครียด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (SPST-20) ในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนร้อยละตามระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ	อันดับที่
ความเครียดต่ำ (0-24)	8	2.20	4
ความเครียดปานกลาง (25-42)	81	22.30	3
ความเครียดสูง (43-62)	116	31.90	2
ความเครียดรุนแรง (63 ขึ้นไป)	159	43.70	1

จากตารางที่ 1 ศึกษาระดับความเครียดพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 43.70 รองลงมา มีความเครียดในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 31.90 และ มีความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 22.30 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาตามเหตุการณ์ที่ผู้ตอบแบบสอบถามเกิดมากที่สุดคือกลัวทำงานผิดพลาด รองลงมาคือไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ และกล้ามเนื้อตึงหรือปวด ตามลำดับ

3. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ผลการวิจัยในแต่ละด้านสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3

ปัจจัยก่อให้เกิดความเครียด	\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1. ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะงาน	3.45	1.16	ปานกลาง	1
2. ปัจจัยเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่	3.11	1.30	ปานกลาง	2
3. ปัจจัยเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	2.99	1.43	ปานกลาง	3
4. ปัจจัยเกี่ยวกับความก้าวหน้าในงาน	3.11	1.10	ปานกลาง	2
5. ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะองค์การ	2.89	1.52	ปานกลาง	5
6. ปัจจัยเกี่ยวกับความสมดุลระหว่างชีวิตทำงานกับชีวิตส่วนตัว	2.90	1.21	ปานกลาง	4
รวม	3.07	1.28	ปานกลาง	

จากตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามรับรู้ว่าการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.07$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะงาน ($\bar{X} = 3.45$) รองลงมาคือ ปัจจัยเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ และปัจจัยเกี่ยวกับความก้าวหน้าในงาน ($\bar{X} = 3.11$) และ ปัจจัยเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 2.99$) ตามลำดับ

4. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ระดับการศึกษา และตำแหน่งของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 แตกต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน แต่ เพศ อายุ และประสบการณ์ทำงาน แตกต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อภิปรายผล

ในการศึกษาปัจจัยในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ผู้ศึกษาอภิปรายผลดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. ระดับความเครียด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (SPST-20) ในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 พบว่าในภาพรวมผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 43.70 รองลงมา มีความเครียดในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 31.90 และ มีความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 22.30 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาตามเหตุการณ์ที่ผู้ตอบแบบสอบถามเกิดมากที่สุดคือกลัวทำงานผิดพลาด รองลงมาคือไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ และกลัมนื้อติงหรือปวด ตามลำดับ อาจเป็นเพราะความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกเมื่อบุคคลไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตและสังคมได้ตามที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้ให้ความหมายไว้ ซึ่งไม่สอดคล้องงานวิจัยของเยาวลักษณ์ อิงสวัสดิ์, ปณิตดา ยิ้มสกุลและสุรศักดิ์ หลาบมาลา (2558 : 56-68) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารสถานศึกษากับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่

การศึกษาประณตศึกษาสมุทรปราการเขต 1 ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา
ในภาพรวม พบว่า มีระดับความเครียดสูง เหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียดมากที่สุด อันดับแรกคือ รู้สึกวิตกกังวล
รองลงมาคือ ไปไม่ถึงเป้าหมายไว้ อันดับสุดท้ายคือ รู้สึกว่าต้องแข่งขัน

2. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3

2.1 ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะงานเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณา
รายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ปริมาณงานมากเกินไป อาจเป็นเพราะในการปฏิบัติงานครูมีงานมากมาย
เกินไปหรือเป็นงานที่ยุ่งยากลำบากหรืองานนั้นมีปัญหาและอุปสรรคมากก็จะก่อให้เกิดความเครียดได้
สอดคล้องกับงานวิจัยของโกเมศ จันทร์เจริญ (2558 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยในการทำงานที่มี
ความสัมพันธ์กับความเครียด ของผู้ปฏิบัติงานสายสนับสนุนในมหาวิทยาลัย ศึกษากรณี มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขต
พญาไท ผลการศึกษาพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามรับรู้ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะงานเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดใน
ระดับปานกลาง

2.2 ปัจจัยเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง ข้อที่มี
ค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ต้องทำงานนอกเหนือหน้าที่ความรับผิดชอบ อาจเป็นเพราะจากการปฏิบัติงานของครูนั้นไม่ได้ทำ
หน้าที่แค่การสอนเพียงอย่างเดียวเท่านั้นแต่ต้องรับผิดชอบงานพิเศษอย่างอื่นอีก ซึ่งและสอดคล้องกับ นาดยา สุวรรณ
จันทร์, นัจจรี เจริญสุขและสถาพร สังข์ชาวสุทธิรักษ์. (2560:75-78) ได้ทำการวิจัยเรื่องความเครียดในการปฏิบัติงาน
ของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 11 ผลการวิจัย พบว่า ระดับความเครียด
ในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาโดยรวมและรายด้าน ด้านบทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง

2.3 ปัจจัยเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง
ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ สัมพันธภาพของท่านกับหัวหน้างานเป็นไปด้วยดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า สัมพันธภาพใน
สังคม ในบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบนั้นบางครั้งผู้ปฏิบัติงานมีการตั้งความหวังหรือคาดหวังว่าตนจะทำงานนั้นให้
ได้แต่เมื่อไม่เป็นไปดังหวังก็เกิดความเครียด สอดคล้องกับงานวิจัยของสมชาย บวรกิตติและคณะ (2542) กล่าวไว้ว่า
ความเครียดในระดับต่ำและระยะสั้น มีผลทำให้ตื่นตัว ตั้งใจกระตือรือร้นในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานต่าง ๆ แต่หาก
ความเครียดอยู่ในระดับรุนแรงและคงอยู่ระยะยาว พบว่าจะมีผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว งานและสัมพันธภาพกับ
บุคคลรอบข้าง ซึ่งงานและสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างคือ ผลกระทบต่อที่ทำงาน ไม่มีสมาธิในการทำงานจนกระทั่ง
ก่อให้เกิดข้อผิดพลาดในการทำงาน อาจเกิดปัญหาในการสื่อสารและมีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานในระดับ
ต่าง ๆ มองสังคมในแง่ร้าย ทะเลาะ เบาะแว้งกับคนรอบข้างและบางครั้งอาจรุนแรงจนทำอันตรายผู้อื่นได้

2.4 ปัจจัยเกี่ยวกับความก้าวหน้าในงานเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง เมื่อ
พิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด อาจเป็นเพราะ เมื่อเวลาผ่านไปบางคนพบว่าโอกาสต่าง ๆ เหล่านั้น
มักจะลดน้อยลงไปทุกที ความก้าวหน้าต่าง ๆ ดูเหมือนจะพัฒนาอย่างเชื่องช้า สภาพการณ์ดังกล่าวอาจมีส่วนบั่นทอน
ความพยายามและอาจกลายเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดจากการทำงานก็เป็นได้ การไม่ได้รับการสนับสนุนหรือ
การได้รับการสนับสนุนที่มากเกินไปภายในองค์กร ส่งผลต่อการขาดความมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายขององค์กร ซึ่ง
สอดคล้องกับงานวิจัยของไอยดินและคายา (Aydin, B.,& Kaya,A. 2016: 186-195) ศึกษาเกี่ยวกับที่มาของ
ความเครียดของครู กับการปฏิบัติงานในโรงเรียนประถมศึกษา โดยการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่าสาเหตุความเครียด
ของครูมาจากการบริหารของโรงเรียน การเชี่ยวชาญในอาชีพและสิ่งอำนวยความสะดวกในโรงเรียน ครูส่วนใหญ่กำลัง
เผชิญกับความเครียดที่อาจจะเปลี่ยนแปลง ได้แก่ การขาดแคลนทรัพยากร การดูแลให้คำปรึกษา ความน่าเบื่อใน
วิชาชีพ ความทะเยอทะยาน การขาดความรับผิดชอบ พฤติกรรมของนักเรียน และการคาดหวังสูง

2.5 ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะองค์การเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือหน่วยงานที่ท่านทำอยู่ขาดการส่งเสริมด้านขวัญกำลังใจในการทำงาน อาจเป็นเพราะตามแนวคิดของ Miller and Keane (1983 : 915-916) ความเครียดทางพัฒนาการ (Developmental Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงของพัฒนาการแต่ละวัย โดยการเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความต้องการของจิตใจจากเหตุจูงใจทางสังคม ได้แก่ ความต้องการความรัก ความต้องการมีชื่อเสียง การได้รับการยกย่อง นับถือ ความต้องการมีเพื่อน เป็นต้นซึ่งความต้องการดังกล่าวถ้าไม่เป็นไปตามความคาดหวังที่ตนต้องการจะก่อให้เกิดความเครียด สอดคล้องกับงานวิจัยของพูนฤดี สุวรรณพันธุ์ (2558 : 52-59) ได้ทำการวิจัยเรื่องยุทธวิธีจัดการกับความเครียดของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเอกชน พบว่า ปัจจัยด้านองค์การในส่วนสภาพความเร่งด่วนในที่ทำงานและการควบคุมสถานการณ์การทำงานมีผลต่อตัวแปรตามคือความเครียดในการทำงาน

2.6 ปัจจัยเกี่ยวกับความสมดุลระหว่างชีวิตทำงานกับชีวิตส่วนตัวเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ บางครั้งท่านไม่สามารถร่วมกิจกรรมในครอบครัวเพราะต้องทำงานให้แล้วเสร็จตามกำหนด อาจเป็นเพราะการทำงานจนไม่มีเวลาให้กับคนในครอบครัว ดูเหมือนเป็นปัญหาเล็ก ๆ แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้นานก็อาจกลายเป็นปัญหาใหญ่ ที่ทำให้คนในครอบครัวดูห่างเหินกันแม้จะอยู่ในบ้านเดียวกันก็ตาม สอดคล้องกับงานวิจัยของสมชาย บวรกิตติและคณะ (2542) กล่าวว่า ความเครียดในระดับต่ำและระยะสั้น มีผลทำให้ตื่นตัว ตั้งใจกระตือรือร้นในการปฏิบัติหน้าที่การงานต่าง ๆ แต่หากความเครียดอยู่ในระดับรุนแรงและคงอยู่ระยะยาว พบว่า จะมึผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว งานและสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง ซึ่งผลเสียต่อครอบครัวทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพภายในครอบครัว ก่อให้เกิดความขัดแย้งไม่เข้าใจกัน จนเกิดการทะเลาะวิวาท หรืออาจเกิดการหย่าร้างตามมา เป็นต้น

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ระดับการศึกษา และตำแหน่ง ของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 แตกต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากรทุกตำแหน่ง ทุกสายงานต่างได้รับการส่งเสริมศักยภาพในด้านต่างๆ ตามเป้าประสงค์มุ่งเน้นให้ครูและบุคลากรทางการศึกษามีสมรรถนะตรงตามสายงานและมีวัฒนธรรมการทำงานที่มุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ ในส่วนของเพศ อายุ และประสบการณ์ทำงาน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอาจเป็นเพราะเมื่อปฏิบัติงานมาเป็นเวลานานย่อมมีประสบการณ์ เมื่อพบกับปัญหาอยู่เป็นประจำ หรือต้องเผชิญกับแรงกดดันอยู่เสมออาจเกิดความเครียดจากการทำงาน ได้จึงคิดว่าเป็นเรื่องที่สามารถควบคุมความเครียดได้ การเรียนรู้ทั้งจากสิ่งที่ประสบความสำเร็จและสิ่งที่ล้มเหลว เหมือน การได้ลองผิดลองถูก ได้เรียนรู้มามาก และด้วยยุคสมัยที่เปลี่ยนไปทำให้ครูในยุคปัจจุบันต้องมีการฝึกอบรม และมีการขอวิทยฐานะหรือเลื่อนวิทยฐานะหรือทำผลงานเพื่อความก้าวหน้าของตัวเองซึ่งมีเกณฑ์ที่ซับซ้อนและเปลี่ยนค่อนข้างบ่อยทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา

สรุป

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษา เขต 3 ในภาพรวมมีความเครียดในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 43.70 และเมื่อพิจารณาตามเหตุการณ์ที่
ผู้ตอบแบบสอบถามเกิดมากที่สุดคือกลัวทำงานผิดพลาด รองลงมาคือไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ และกลัวเมื่อนั่งตั่ง
หรือปวด ตามลำดับ 2) ปัจจัยในการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ
ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะงาน รองลงมาคือ ปัจจัยเกี่ยวกับความก้าวหน้าในงาน และปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะองค์การ และ
ปัจจัยเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 3) เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ระดับการศึกษา และ
ตำแหน่ง ของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 แตกต่างกัน มีระดับความเครียดในการ
ปฏิบัติงานไม่แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แต่ เพศ อายุ และประสบการณ์ทำงาน แตกต่างกัน
มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการศึกษาระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษาเขต 3 โดยใช้ข้อคำถามของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (SPST-20) พบว่าในภาพรวมผู้ตอบ
แบบสอบถามส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับรุนแรง และเมื่อพิจารณาตามเหตุการณ์ที่ผู้ตอบแบบสอบถามเกิดมาก
ที่สุดคือกลัวทำงานผิดพลาด ดังนั้นในระดับนโยบายกระทรวงศึกษาธิการควรกำหนดแนวทางปฏิบัติที่เน้นส่งเสริมการ
พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา และมีการสร้างเสริมขวัญและกำลังใจให้มีโอกาสได้รับการพัฒนาตนเองในการ
ปฏิบัติงานในรูปแบบต่าง ๆ อย่างทั่วถึง

1.2 ในระดับปฏิบัติสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาและผู้บริหารสถานศึกษาควรเปิดโอกาสให้ครูได้แสดง
ความคิดเห็นอย่างอิสระ โดยเน้นความสำเร็จของงานจากการร่วมมือกันตั้งเป้าหมายในการบรรลุความสำเร็จ เน้น
ความสำคัญต่อการบริหารงานบุคลากร ส่งเสริมครูให้มีความมั่นใจ และเชื่อมั่นในตนเองบนพื้นฐานการปฏิบัติงานที่มี
ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ ให้มีความสำคัญกับปริมาณการมอบหมายงาน ให้เหมาะสมกับความสามารถ จำนวนบุคลากร
เวลา และต้องไม่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพมากเกินไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาตัวแปรด้านปัจจัยส่วนบุคคลอื่นเพิ่มเติมด้วย เช่น การเดินทางมาทำงาน และภาระหนี้สินที่
ต้องรับผิดชอบเนื่องจากอาจมีก่อให้เกิดความเครียดได้

2.2 ควรนำผลของการศึกษาไปเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการลดความเครียดหรือแนวทางการ
บริหารเพื่อเสริมสร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3
ต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความรู้ของอาจารย์ ดร.ระติกรณ์ นิยมจันทร์ อาจารย์ที่ปรึกษาค้นคว้าอิสระ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสวียน เจนเขว่า ประธานการสอบ ที่กรุณาดูแลให้คำปรึกษาการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทุกขั้นตอน และข้อคิดเห็นต่างๆ ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ได้ให้การอบรมสั่งสอนให้ ขยันหมั่นเพียร ครูอาจารย์ที่ได้มอบวิชาความรู้ต่างๆ รวมทั้งขอขอบพระคุณ คณะผู้บริหารสถานศึกษาทุก ๆ ท่าน ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นนทบุรี เขต 3 รวมทั้งบุคลากรของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 ทุกโรงเรียน ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ทั้งเรื่องข้อมูลและสถานที่ในการศึกษาวิจัย หากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เกิดประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้องทั้งทางตรงหรือทางอ้อม ผู้วิจัยขอแสดงความดีในครั้งนีแก่มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

รายการอ้างอิง

- [1] กนกอร เปรมเดชา. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสภาพการทำงาน การจัดการ ความเครียดและระดับความเครียดของพนักงานมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- [2] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). คู่มือดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- [3] กรมสุขภาพจิต. (2542). การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- [4] กรมสุขภาพจิต. (2546). แบบวัดความเครียดสวนปรุง. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.dmh.go.th/test> วันที่สืบค้น 2562, พฤศจิกายน 14.
- [5] โกเมศ จันทร์เจริญ. (2558). ปัจจัยในการทำงานที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้ปฏิบัติ งานสายสนับสนุน ศึกษารณณี : มหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- [6] จุฑามาศ เหลืองธานี,สิน งามประโคนและพระมหาสมบัติ ธนปถุญ. (2561). แนวทางการลดความเครียดของครู และบุคลากรทางการศึกษากลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัด การศึกษาที่ 6
- [7] จำลอง ดิษยวณิช,พริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545). ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. เชียงใหม่ : แสงศิลป์ เชียงใหม่.
- [8] ญัฐธิดา กิ่งเงินและดเนินญา อุทัยสุข. (2560). การรับรู้สภาพปัญหาความเครียดของครูดนตรีในปัจจุบัน.วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา. 12(3). 491-503.
- [9] ธร สุนทรายุทธ (2551). การบริหารจัดการเชิงปฏิรูป. กรุงเทพฯ : เนติกุลการพิมพ์.
- [10] ธร สุนทรายุทธ (2556). ทฤษฎีองค์กรและพฤติกรรม : หลักการ ทฤษฎี การวิจัย และปฏิบัติ ทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : เนติกุลการพิมพ์.
- [11] นาดยา สุวรรณจันทร์, นัฏจรี เจริญสุขและสถาพร สังข์ขาวสุทธิรักษ์. (2560). การศึกษาความเครียด ในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 11.
- [12] วารสารนาคบุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช. 10(1). 75-87.
- [13] พูนฤดี สุวรรณพันธ์. (2558). ยุทธวิธีจัดการกับความเครียดของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเอกชน.

- [14] วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 1(1). 52-59.
- [15] มติชน. (2563). ผอ.กอล์ฟ เปิดสาเหตุกราดยิง เพราะอยากโดนจับตาย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :
https://www.matichon.co.th/news-monitor/news_1909610 วันที่สืบค้น 2563, 25 มิถุนายน 25.
- [16] มัทนา วังถนอมศักดิ์. (2558). ความเครียดกับผู้บริหาร .วารสารบริหารการศึกษา ศิลปากร.
6(1). 293-305.
- [17] เยาวลักษณ์ อิงสวัสดิ์, ปนัดดา ยิ้มสกุลและสุรศักดิ์ หลาบมาลา. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างการบริหาร
สถานศึกษากับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ
เขต 1.วารสารวิจัยและพัฒนาโดยลงในพระบรมราชูปถัมภ์. 10(1). 56-68.
- [18] วิทยา มูลเมือง, และสมคิด สร้อยน้ำ. (2559). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหาร
สถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน.
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- [19] สมชาย บวรกิตติ และคณะ. (2542). ตำราอาชีพเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: วิชาการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข.
- [20] สุวรรณมา อนุสันติ (2546). บริหารความเครียด. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [21] อัมพร โอตระกูล. (2538). สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : พิมพ์ลักษณ์.
- [22] Aydin, B.,& Kaya,A. (2016). Sources of Stress for Teachers Working in Private
Elementary Schools and Methods of Coping with Stress. Universal Journal of Educational
Research. 4(12A). 186-195.
- [23] Cartwright, S., & Cooper, C, .(1997). Managing workplace stress. Cited in Cary L. [24] Cooper,
Philip J. Dewe, & Michael P. O’Driscoll.(2001). Organizational Stress. London; Sage
- [25] Cooper,C.L.,Dewe,P.&O’Driscoll,M. (2001). Organizational Stress: A Review and Critique
of Theory,Research and Applications. Sage Publications,London.
- [26] Cooper, C. L, & Davidson, M. J. (1976). The Stress Survivors. London : Gration
- [27] Costley, D.L.; & Todd,R. (1978). Human Relations in Organization.
2nded. New York : WestPublishing.
- [28] Dubrin, A. J. (1982). Contemporary applied management. Plano: Texas Business.
- [29] Ignatavivius, D.D. and Bayne,V.M. (1994). Medical Nursing. United State of America : W.B.
Saunder Company.
- [30] Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer
Publishing.
- [31] Selye,H. (1956). Stress in Health and Disease. London : Butterworth.