

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร
Factors affecting work stress of Kham khuean kaew chanupat school Teachers kham khuean
kaeo district Yasothon Province

ศศิประภา แสงกล้า^{1*} ชุตติกาญจน์ ดาวเรือง¹ธนพร ศรีเบ็ญจา²

¹คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา 99 หมู่ 6 ตำบลโพธิ์ อำเภอ เมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ 33000

²คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา 99 หมู่ 6 ตำบลโพธิ์ อำเภอ เมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ 33000

Email: sasiprapa1999id@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (A Descriptive cross - sectional study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน 2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของครู ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ลักษณะงานและบทบาทหน้าที่ โครงสร้างบรรยากาศองค์กร ความสัมพันธ์ภาพในการทำงาน ผู้บังคับบัญชา ด้านครอบครัว ความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านบทบาทในองค์กร และด้านประสานงานชุมชน 3) สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยและความเครียดในการปฏิบัติงานของครู กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยคือ ครูมัธยมศึกษาโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ จำนวน 96 คน โดยวิธีการเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามปัจจัยแบบวัดความเครียดสวนปรุง แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครู และแบบสอบถามภาวะความเครียดในการปฏิบัติงานของครู สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไคสแควร์ (χ^2)

ผลวิจัยพบว่า ระดับความเครียดครูส่วนใหญ่ อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ เงินไม่พอใช้จ่าย รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับ และรู้สึกสับสน ร้อยละ 32.30, 27.10, 11.50 ตามลำดับ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (เฉลี่ย 2.83 \pm 1.02) และเมื่อจำแนกออกเป็นรายด้าน มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ด้านครอบครัว ด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่ ด้านผู้บังคับบัญชา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 \pm 1.20, 3.04 \pm 0.89, 2.81 \pm 1.14 ตามลำดับ ความสัมพันธ์พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะบ้านพักและด้านการประสานงานในชุมชนมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ดังนั้น โรงเรียนควรพิจารณาด้านที่พักของครูและครอบครัว การจัดสรรตำแหน่งเจ้าหน้าที่ หรือจัดโครงการให้ครูพบจิตแพทย์เพื่อหาทางป้องกันการเกิดภาวะความเครียด

คำสำคัญ: ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ความเครียด การปฏิบัติงานของครู ครู

Abstracts

The purposes of this Descriptive cross-sectional study were 1) to determine stress level of work performance 2) to determine factors to stress's teachers are personal, job description and roles, structure, relationship, director, family, career path, role and relationship between school and community 3) to determine relationship between coordinating factors and stress level. The sample were 96 teachers of Khamkhueankaewchanupatam school drawn through Purposive sampling technique. The instrument employed in this study were Suanprung Stress test, factors affecting teacher performance stress and teacher's job stress questionnaires. The data were analyzed by percentage, mean, standard deviation and Chi-square test (χ^2)

The results were the job stress of school teachers were at highest level such as they don't have enough money, compete and compare and confused feeling as 32.30, 27.10 and 11.50 respectively. Factors affected to teachers stress level were at moderate level (mean 2.83 ± 1.02) and analyzed of items were highest averages namely, family, job description and roles and director at mean values as 3.43 ± 1.20 , 3.04 ± 0.89 and 2.81 ± 1.14 respectively. In relationship part, personal factors of house and relationship between school and community correlation with stress level at a statistically significant level of 0.05.

Therefore, the director should discuss teacher's house, family part and position of staff or participate in the seeing a Psychiatrist project for prevent stress occurring.

Key words: Factors affecting work stress, stress, work performance's teacher and Teachers

บทนำ

ในปัจจุบันความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆเมื่อ บุคคลรับรู้ว่ามีปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งคุกคามจิตใจ ส่งผลให้ สภาวะสมดุลของร่างกาย และจิตใจ (ณรงค์กร ชัยวงศ์, 2559) จากสถิติของกรมสุขภาพจิต ในช่วงปี 2553-2554 มี ผู้ป่วยมาเข้ารับบริการในโรงพยาบาลจิตเวชในช่วงเวลา 3 ปี นี้ เพิ่มขึ้นร้อยละ 25.00 หรือ 70, 717 ราย เป็น 88, 432 ราย ตามลำดับ (คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2554) กรมสุขภาพจิตได้ดำเนินการสำรวจระดับความ สุขภาพจิตของคนไทยระดับชาติ ปี พ.ศ. 2558 - 2560 พบ ความชุกของโรคจิตเวชจากความเครียดในคนไทย ร้อยละ 23.20, 18.60 และ 14.30 ตามลำดับ และกลุ่มโรคความ ผิดปกติทางอารมณ์พบความชุก 12 เดือน ร้อยละ 1.60, 1.30 และ 0.70 ตามลำดับ (กรมสุขภาพจิต, 2560)

ปัญหาสุขภาพจิตที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย รวมไปถึงกลุ่มครู เพราะครูซึ่งเป็นอาชีพหนึ่ง ที่เสี่ยงต่อระดับความเครียดจากการทำงาน เมื่อบุคคลเกิด ภาวะความเครียด จากสถิติการสำรวจสุขภาพจิตครู พบ ความชุกของความเครียดของครูระหว่างปี 2559-2561 เท่ากับ 39.50 52.80 และ 65.30 ตามลำดับ ซึ่งพบว่า ในปี พ.ศ. 2561 ครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วขุขันธ์ จำนวน 91 คน มีระดับความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 53.84 รองลงมา คือ ความเครียด ระดับต่ำ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 29.67 และ ความเครียด ระดับสูง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 16.48

ตามลำดับ (สถิติฝ่ายพยาบาลโรงเรียนคำเขื่อนแก้วขุขันธ์, 2563) เนื่องจากครูมีภาระงานมาก และสังคมมีความคาดหวัง กับครูสูง ความเครียดของครู ผลกระทบต่อจิตใจครูที่มี ระยะเวลาการสอน 11 ปีขึ้นไปมีสภาวะความเครียดสูงกว่า ระดับ 5-10 ปี ร้อยละ 80.24 (อุดมลักษณ์ เมฆาวณิชย์, 2556) ความเครียดจากการทำงานของครูอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 89.50 ความคาดหวังในบทบาทครูอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 79.63 ภาระความรับผิดชอบงานอยู่ในระดับปาน กลาง 60.41 และความสัมพันธ์ กับผู้บังคับบัญชา และเพื่อน ร่วมงานอยู่ในระดับมาก (ฉัตรจิต บุญธรรม, 2559)

จากการศึกษาเบื้องต้นของการที่อาจเกิดจาก ความเครียดของบุคลากรครูโรงเรียนขนาดใหญ่ อำเภอกำ เขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร ก็เป็นที่หนึ่งที่เกิดปัญหาครูมีความ เสี่ยง ต่อความเครียดจากการทำงาน เนื่องจากที่เป็นโรงเรียน ขนาดใหญ่ในอำเภอ และอยู่ในเขตชุมชน และชุมชนมีความ คาดหวังกับครูสูง อีกทั้งสถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในปัจจุบันยังมี ปัจจัยด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์การ ด้านสัมพันธภาพใน การทำงาน ด้านผู้ บังคับบัญชา ด้านครอบครัว ด้าน ความก้าวหน้าในอาชีพด้านบทบาทในองค์การและด้านการ ประสานงานในชุมชนสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อความเครียดที่ครู โรงเรียนขนาดใหญ่จะเกิดความเครียด ดังนั้นการรับรู้ถึง ระดับความเครียด และสาเหตุความเครียดของครูเป็นสิ่งที่มีความ สำคัญ และต้องตระหนักถึงเป็นอย่างยิ่ง

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความ สนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดในการ

ปฏิบัติงานของครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร เพื่อให้ทราบถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของครู เพื่อเป็นแนวทางการแก้ไข ปัญหาความเครียดในการปฏิบัติงานของครู ให้ปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ มีศักยภาพสูง และมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียด ในด้านการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร ได้แก่ ด้านลักษณะงาน และบทบาทหน้าที่ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์การ ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน ด้านผู้บังคับบัญชา ด้านครอบครัว ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านบทบาท ในองค์กรและด้านการประสานงานในชุมชน

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยความเครียดกับระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน ของครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร ได้แก่ ด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์การ ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน ด้านผู้บังคับบัญชา ด้านครอบครัว ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ และด้านบทบาทในองค์กรและด้านการประสานงานในชุมชน ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างแบบ เฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยเป็นครูที่มีหน้าที่สอนเด็กในชั้นเรียน สัญชาติไทย ที่มีประสบการณ์ การในการเป็นครูไม่น้อยกว่า 6 เดือน มีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี สดวก และสมัครใจให้ข้อมูล จำนวน 96 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ บุคคลเพศ อายุ ระดับชั้นการสอน ตำแหน่ง สถานภาพสมรส รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ ภาระหนี้สิน วิชาที่สอน ระดับการศึกษา อายุงานราชการ ภาระงาน ภูมิภาค/จังหวัด ลักษณะบ้านพัก และชั่วโมงการสอน/ สัปดาห์ แบบสอบถามปลายเปิดและปลายปิดมีลักษณะที่ เป็นคำถามแบบให้เลือกตอบ และปลายเปิด จำนวน 16 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดความเครียดสวนปรุง ในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร จำนวน 20 ข้อ แบบสอบถามมีลักษณะ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (กรมสุขภาพจิต, 2560)

ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียด เล็กน้อย

ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียด ปานกลาง

ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียด มากที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยความเป็นจริงของระดับความเครียดของครูในการปฏิบัติงานในโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร ใช้การพิจารณา จากเกณฑ์การแปลผล ค่าเฉลี่ย (กรมสุขภาพจิต, 2560) แบ่งเป็น 4 ระดับดังนี้

ระดับคะแนน 0 - 23 คะแนน หมายถึง ความเครียดระดับน้อย

ระดับคะแนน 24 - 41 คะแนน หมายถึง ความเครียดระดับปานกลาง

ระดับคะแนน 42 - 61 คะแนน หมายถึง ความเครียดระดับสูง

ระดับคะแนน 62 - 100 คะแนน หมายถึง ความเครียดระดับรุนแรง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร จำนวน 49 ข้อ แบบสอบถาม

มีลักษณะ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ อาศัยหลักของลิเคิร์ตสเกล (Likert Scale) (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2556)

คะแนนเป็น 1 หมายถึง	ระดับความความคิดเห็น น้อยที่สุด
คะแนนเป็น 2 หมายถึง	ระดับความความคิดเห็น น้อย
คะแนนเป็น 3 หมายถึง	ระดับความความคิดเห็น ปานกลาง
คะแนนเป็น 4 หมายถึง	ระดับความความคิดเห็น มาก
คะแนนเป็น 5 หมายถึง	ระดับความความคิดเห็น มากที่สุด

เกณฑ์มาตรฐานพิจารณาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยที่คำนวณ อาศัยหลัก 5 สเกล (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2556) กำหนดขนาดของชั้นจากค่าคะแนนเฉลี่ยช่วงชั้น (Weight Mean Score) ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{อันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับการวัด}} \\ &= \frac{5 - 1}{5} \\ &= 0.80 \end{aligned}$$

ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย
1.00 – 1.80	หมายถึง ปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด
1.81 – 2.60	หมายถึง ปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับน้อย
2.61 – 3.40	หมายถึง ปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
3.41 – 4.20	หมายถึง ปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับสูง
4.21 – 5.00	หมายถึง ปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ค่าสถิติที่ใช้ได้แก่ จำนวน ร้อยละ

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน ค่าพิสัย (ค่าต่ำสุด-ค่าสูงสุด) และไคสแควร์ (Chi-square: χ^2)

ผลการศึกษา

ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล
2. ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของครู
4. ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยความเครียดของครูกับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล

พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 42.70 และเพศหญิง ร้อยละ 57.30 ตามลำดับ มีอายุมากกว่า 45 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 35.40 รองลงมาอายุน้อยกว่า 35 ปี ร้อยละ 34.40 และมีอายุ 35-45 ปี ร้อยละ 30.2 และตามลำดับ (อายุเฉลี่ย 37.00 ± 9.81 ปี น้อยที่สุด 28 ปี และมากที่สุด 58 ปี) มีระดับชั้นการสอน มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 25.00 รองลงมา ระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 17.70 และน้อยสุดระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ร้อยละ 12.50 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีตำแหน่ง ครูชำนาญการ ร้อยละ 27.10 รองลงมาครูชำนาญการพิเศษ ร้อยละ 22.90 ครู และครูเชี่ยวชาญ ร้อยละ 13.50 ตามลำดับ มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 45.80 รองลงมา หย่าร้าง ร้อยละ 19.80 และน้อยที่สุดแยกกันอยู่ ร้อยละ 3.10 ตามลำดับ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท ร้อยละ 53.10 รองลงมา 15,001 – 25,000 บาท ร้อยละ 19.80 และ 35,001 บาทขึ้นไป ร้อยละ 27.10 ตามลำดับ (รายได้เฉลี่ย $27,181.25 \pm 6577.54$ บาท น้อยที่สุด 15,200 และมากที่สุด 55,200) มีความเพียงพอของรายได้ คือเพียงพอ ร้อยละ 55.20 รองลงมา ไม่เพียงพอ ร้อยละ 27.10 และเหลือเก็บ ร้อยละ 17.70 ตามลำดับ มีภาระหนี้สิน ร้อยละ 61.50 รองลงมา ไม่มีภาระหนี้สิน ร้อยละ 38.50 มีวิชาที่สอน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) คือ สอนวิชาสังคมศึกษา ร้อยละ 35.41 รองลงมาวิชาภาษาต่างประเทศ ร้อยละ 23.96 วิชาคณิตศาสตร์

ร้อยละ 8.33 ภาษาไทย ร้อยละ 19.80 และน้อยสุดวิชา
วิทยาศาสตร์ และวิชาการงานและอาชีพ ร้อยละ 8.33
ตามลำดับ มีระดับการศึกษา อยู่ระดับปริญญาตรี ร้อยละ
65.60 รองลงมาระดับปริญญาโท ร้อยละ 28.10 และน้อยที่สุด
ระดับปริญญาเอก ร้อยละ 6.30 ตามลำดับ ไม่ได้ศึกษาต่อเพื่อ
เพิ่มวุฒิการศึกษา ร้อยละ 45.80 รองลงมากำลังศึกษาระดับ
ปริญญาตรี ร้อยละ 39.60 และน้อยที่สุดระดับปริญญาเอก
ร้อยละ 14.60 ตามลำดับ มีอายุราชการ 5-10 ปี ร้อยละ 51.00
รองลงมา น้อยกว่า 5 ปี ร้อยละ 21.90 และมากกว่า 10 ปีขึ้นไป
ร้อยละ 27.10 ตามลำดับ (อายุราชการเฉลี่ย 6.43 ± 3.32
น้อยที่สุด 1 ปี มากที่สุด 16 ปี) มีภาระงานด้านการสอน ร้อย
ละ 84.20 รองลงมางานวิชาการ ร้อยละ 6.10 และน้อยที่สุด
งานแนะแนว ร้อยละ 4.40 ตามลำดับ มีภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัด
ศรีสะเกษ 71.90 รองลงมาจังหวัดร้อยเอ็ด ร้อยละ 9.40 และน้อย
ที่สุดจังหวัดหนองคาย ร้อยละ 1.00 ตามลำดับ มีลักษณะ
บ้านพัก บ้านพักตัวเอง ร้อยละ 49.00 รองลงมาบ้านเช่า ร้อย
ละ 27.10 และน้อยที่สุดบ้านพักครู ร้อยละ 24.00 ตามลำดับ
มีชั่วโมงการสอน/สัปดาห์ 17-22 ชม. ร้อยละ 52.10 รองลงมา
มากกว่า 23-28 ชม. ร้อยละ 31.30 และน้อยที่สุด 11-16 ชม.

ร้อยละ 16.70 ตามลำดับ (ชั่วโมงการสอนเฉลี่ย 20.65 ± 24.54
น้อยที่สุด 12 ชั่วโมง มากที่สุด 27 ชั่วโมง)

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับ
ความเครียดในการปฏิบัติงานของครู

พบว่า ความรู้สึกเครียดระดับมากที่สุด คือ เงิน
ไม่พอใช้จ่าย ร้อยละ 32.30 รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือ
เปรียบเทียบกับ ร้อยละ 27.10 และรู้สึกสับสน ร้อยละ
11.50 รองลงมามีความเครียดในระดับมาก คือ รู้สึก
สับสน ร้อยละ 52.10 ตั้งสมาธิลำบาก ร้อยละ 50.00 และ
ความจำไม่ดี ร้อยละ 42.70 มีความรู้สึกเครียดระดับปาน
กลางคือ เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ
น้ำ เสียง และดิน ร้อยละ 57.40 และไปไม่ถึงเป้าหมายที่
วางไว้ ร้อยละ 46.90 มีความเครียดระดับน้อย คือ เป็น
หวัดบ่อย ๆ ร้อยละ 64.60 รู้สึกคับข้องใจ ร้อยละ 62.50
รองลงมา รู้สึกเศร้า ร้อยละ 58.30 รู้สึกวิตกกังวล ร้อยละ
56.30 ปวดหลัง ร้อยละ 56.30 กลัวทำงานผิดพลาด ร้อย
ละ 55.20 ปวดศีรษะข้างเดียว ร้อยละ 52.10 และ
ความรู้สึกเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ เหนื่อยง่าย ร้อย
ละ 36.40 ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ร้อยละ 26.00
ตามลำดับ

ตารางที่ 4.1 ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู (n = 96)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ปานกลาง (24 - 41 คะแนน)	79	82.50
สูง (42 - 61 คะแนน)	17	17.50

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของครู

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร พบว่า
ส่วนใหญ่โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง (เฉลี่ย 2.83 ± 1.02) และเมื่อจำแนกออกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ย
มากที่สุด คือ ด้านครอบครัว (เฉลี่ย 3.43 ± 1.20) รองลงมา คือด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่ (เฉลี่ย 3.04 ± 0.89)
ด้านผู้บังคับบัญชา (เฉลี่ย 2.81 ± 1.14) ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน (เฉลี่ย 2.79 ± 1.13) ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ
(เฉลี่ย 2.77 ± 1.09) ด้านบทบาทในองค์กร (เฉลี่ย 2.67 ± 0.65) ด้านการประสานงานชุมชน (เฉลี่ย 2.58 ± 1.07) และ
น้อยที่สุดคือ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร (เฉลี่ย 2.56 ± 1.04) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของครู (n = 96)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด	\bar{x}	S.D.	แปลผล
ด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่	3.04	0.89	ปานกลาง
ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร	2.56	1.04	น้อย
ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน	2.79	1.13	ปานกลาง
ด้านผู้บังคับบัญชา	2.81	1.14	ปานกลาง
ด้านครอบครัว	3.43	1.20	สูง
ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ	2.77	1.09	ปานกลาง
ด้านบทบาทในองค์กร	2.67	0.65	ปานกลาง
ด้านการประสานงานชุมชน	2.58	1.07	น้อย
เฉลี่ยรวม	2.83	1.02	ปานกลาง

ส่วนที่ 4 ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู

พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านลักษณะบ้านพัก มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=9.805$, $P\text{-Value}=0.044$) ส่วนปัจจัยด้านเพศ อายุ ระดับชั้นการสอน ตำแหน่ง สถานภาพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ วิชาที่สอน ภาระหนี้สิน ระดับการศึกษา ขณะนี้กำลังศึกษาต่อเพื่อเพิ่มพูนวุฒิ การศึกษาหรือไม่ อายุงานราชการ ภาระงาน และภูมิภาค / จังหวัด ลักษณะบ้านพัก และชั่วโมงการสอน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.3 ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู (n = 96)

ตัวแปรตาม	ตัวแปรต้น	ค่าความสัมพันธ์		แปลผล
		Chi-square (χ^2)	p-value	
พฤติกรรม	เพศ	3.286	0.193	ไม่มีความสัมพันธ์
	อายุ (ปี)	10.966	0.089	ไม่มีความสัมพันธ์
	ระดับชั้นการสอน	9.808	0.457	ไม่มีความสัมพันธ์
	ตำแหน่ง	2.789	0.947	ไม่มีความสัมพันธ์
	สถานภาพ	7.343	0.500	ไม่มีความสัมพันธ์
	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน(บาท)	0.368	0.832	ไม่มีความสัมพันธ์
	ความเพียงพอของรายได้	2.443	0.655	ไม่มีความสัมพันธ์
	ภาระหนี้สิน	1.576	0.455	ไม่มีความสัมพันธ์

ตารางที่ 4.3 ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู (ต่อ) (n = 96)

ตัวแปรตาม	ตัวแปรต้น	ค่าความสัมพันธ์		แปลผล
		Chi-square (χ^2)	p-value	



พฤติกรรม	ระดับการศึกษา	0.375	0.984	ไม่มีความสัมพันธ์
	กำลังศึกษาต่อเพื่อเพิ่มพูน	3.456	0.485	ไม่มีความสัมพันธ์
	วุฒิการศึกษาหรือไม่			
	อายุราชการ (ปี)	6.770	0.343	ไม่มีความสัมพันธ์
	ภูมิลำเนา/จังหวัด	3.832	0.312	ไม่มีความสัมพันธ์
	ลักษณะบ้านพัก	9.805	0.044*	มีความสัมพันธ์
	ชั่วโมงในการสอน/สัปดาห์	2.984	0.560	ไม่มีความสัมพันธ์

ส่วนที่ 5 ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยความเครียดของครูกับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู

พบว่า ปัจจัยความเครียดของครู ด้านลักษณะงาน และบทบาทหน้าที่ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู ข้อท่านไม่มีความชำนาญในงานที่ได้รับผิดชอบ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=12.294, P\text{-value}=0.056$) และท่านทำงานที่มีขอบเขตความรับผิดชอบไม่ชัดเจน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=9.557, P\text{-value}=0.049$) ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์การมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู ข้อท่านมีความเบื่อหน่ายกับสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=18.646, P\text{-value}=0.017$) สภาพแวดล้อมอยู่ในลักษณะเสี่ยงภัยต่อแหลมต่ออันตราย โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=23.527, P\text{-value}=0.003$) สภาพโรงเรียนไม่เอื้อต่อการพัฒนางาน เช่น อยู่ในเขตชุมชน พื้นที่คับแคบ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=9.426, P\text{-value}=0.051$) ท่านคิดว่า

สภาพแวดล้อมที่ทำงานยังต้องปรับปรุงอีกมาก โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=21.140, P\text{-value}=0.007$) และที่ทำงานอยู่ห่างไกลจากที่พัก โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=29.854, P\text{-value}=0.000$) ด้านสัมพันธภาพในการทำงานมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู ข้อเพื่อนร่วมงานไม่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนในการ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=17.590, P\text{-value}=0.025$) ด้านผู้บังคับบัญชา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู ข้อผู้บังคับบัญชาตัดสินใจกระทำการใด ๆ โดยไม่คำนึงถึงความเต็มใจของผู้ใต้บังคับบัญชา โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=23.425, P\text{-value}=0.003$) ด้านครอบครัว มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู ข้อครอบครัวมีความขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=20.362, P\text{-value}=0.009$) ส่วนความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านบทบาทในองค์การและด้านการประสานงานชุมชน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4 ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียดของครูกับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู (n = 96)

ตัวแปรตาม	ตัวแปรต้น	ค่าความสัมพันธ์		แปลผล
		Chi-square (χ^2)	p-value	
ปัจจัยความเครียด	1. ด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่	- 0.153	- 0.153	ไม่มีความสัมพันธ์
	2. ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์การ	- 0.792	- 0.792	ไม่มีความสัมพันธ์
	3. ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน	- 0.120	- 0.120	ไม่มีความสัมพันธ์
	4. ด้านผู้บังคับบัญชา	- 0.180	- 0.180	ไม่มีความสัมพันธ์
	5. ด้านครอบครัว	- 0.137	- 0.137	ไม่มีความสัมพันธ์
	6. ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ	- 0.904	- 0.904	ไม่มีความสัมพันธ์
	7. ด้านบทบาทในองค์การ	- 0.703	- 0.703	ไม่มีความสัมพันธ์
	8. ด้านการประสานงานในชุมชน	- 0.225	- 0.225	มีความสัมพันธ์

อภิปรายผลการศึกษา

การศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร พบว่า ส่วนใหญ่ครูมีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 82.50 ความรู้สึกเครียดระดับมากที่สุด คือ เงินไม่พอใช้จ่าย รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ และรู้สึกสับสน รองลงมาคือความเครียดในระดับมาก คือ รู้สึกสับสน ตั้งสมาธิลำบาก และความจำไม่ดี มีความรู้สึกเครียดระดับปานกลาง คือ เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลในอากาศ น้ำ เสีย และดิน และไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ มีความเครียดระดับน้อย คือ เป็นหวัดบ่อย ๆ รู้สึกคับข้องใจ รู้สึกเศร้า รองลงมา รู้สึกเศร้า รู้สึกวิตกกังวลปวดหลัง กลัวทำงานผิดพลาด ปวดศีรษะข้างเดียวและความรู้สึกเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ เหนื่อยง่าย ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ตามลำดับ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉัตรจิต บุณธรรม (2559) ได้ศึกษาความเครียดจากการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานครปฐมเขต 1 ผลการศึกษาพบว่า 1. ความเครียดจากการทำงานของครูอยู่ในระดับน้อยความคาดหวังในบทบาทครูอยู่ในระดับมาก ภาระความรับผิดชอบงานอยู่ในระดับปานกลาง และความสัมพันธ์ กับผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงานอยู่ในระดับมาก 2. ความเครียดจากการทำงานของครูจำแนกตามเพศระดับชั้น การสอนสถานภาพสมรสระยะเวลาการปฏิบัติงาน และรายได้ของครอบครัว พบว่าไม่แตกต่างกัน 3. ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน และภาระความรับผิดชอบงานสามารถร่วมกันทำนายความเครียดจากการทำงานของครูได้ ร้อยละ 30.60

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร พบว่าส่วนใหญ่โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง (เฉลี่ย 2.83 ± 1.02) และเมื่อจำแนกออกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มี

ค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านครอบครัว รองลงมา คือ ด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่ ด้านผู้บังคับบัญชา ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านบทบาทในองค์กร ด้านการประสานงานชุมชน และน้อยที่สุดคือ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศของค์การ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมเกียรติ จันทร์งาม (2558) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ผลการศึกษา พบว่า ระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (เฉลี่ย 2.77 ± 0.76)

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านลักษณะบ้านพักมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=9.805$, $P\text{-value} = 0.044$) ส่วนปัจจัยด้านเพศ อายุ ระดับชั้นการสอน ตำแหน่ง สถานภาพรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ วิชาที่สอนภาระหนี้สิน ระดับการศึกษา ขณะนี้กำลังศึกษาต่อเพื่อเพิ่มพูนวุฒิการศึกษาหรือไม่ อายุงานราชการ ภาระงาน และภูมิลาเนา/จังหวัด ลักษณะบ้านพัก และชั่วโมงการสอน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ สงวนลักษณ์ แซ่เง่า (2558) ได้ศึกษาการศึกษาความเครียดในการทำงานและความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กรกรณีศึกษา ข้าราชการครูโรงเรียนสตรียะลาและโรงเรียนคณะราษฎรบำรุงจังหวัดยะลา ผลการศึกษาพบว่า อายุเป็นเพียงปัจจัยเดียวที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและความผูกพันต่อองค์กร ($\chi^2=6.407$, $P\text{-value} = 0.000$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียดของครูกับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร พบว่า ปัจจัยความเครียดของครู ด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศของค์การ ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน ด้านผู้บังคับบัญชา ด้านครอบครัว

มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านบทบาทในองค์กรและ ด้านการประสานงาน ชุมชน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมเกียรติ จันทรงาม (2558) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนบน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยความเครียดของครูมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู ด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่ ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน และด้านผู้บังคับบัญชา โดยมีความสัมพันธ์กันโดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู ผลการศึกษาพบว่าด้านการประสานงานในชุมชน ($r = -0.225$, $P\text{-value} = 0.0027$) มีความสัมพันธ์และมีทิศทางไปทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ เมื่อการประสานงานในชุมชนไม่เป็นไปดังเป้าหมายที่ตั้งไว้ ความเครียดจะเพิ่มขึ้น ส่วนปัจจัยด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน ด้านผู้บังคับบัญชา ด้านครอบครัว ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านบทบาทในองค์กร มีความสัมพันธ์ และมีทิศทางไปทางลบกับความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.1 โรงเรียนควรพิจารณาลดภาระงานด้านบริหารให้กับครูในเขตพื้นที่โดยการจัดสรรตำแหน่งเจ้าหน้าที่เพื่อรับผิดชอบด้านการบริหารโดยเฉพาะเพื่อให้ครูมีความเครียดจากภาระงานที่ลดลง และสามารถทุ่มเทให้กับการสอนและนักเรียนได้อย่างเต็มที่

1.2 โรงเรียนควรจัดทำโครงการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ครูสามารถน้อมนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาเข้ามาใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

1.3 โรงเรียน ควรจัดทำแนวโครงการ นันทนาการต่าง ๆ ให้กับครู รวมทั้งเปิดโอกาสให้ครูได้มีโอกาสเข้าพบจิตแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยและหาทางป้องกันรักษาความเครียดนี้

1.4 โรงเรียนควรจัดทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามัคคี และเข้าใจอันดีในหมู่ครู อาจารย์ กับผู้บังคับบัญชา เช่น จัดให้มีการถ่ายทอดประสบการณ์ของครูที่ประสบความสำเร็จในการทำชั้นวิทยฐานะให้แก่ครูท่านอื่น และส่งเสริมให้เกิดความสนับสุนนซึ่งกันและกัน ในหมู่คณะ ในการจัดทำผลงานด้านวิชาการเพื่อเป็นการเสริมสร้างความสามัคคี และลดความขัดแย้งภายในโรงเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อทราบระดับความเครียดของครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร ในการศึกษาครั้งต่อไปควรให้ทำการคัดเลือกครูที่มีความเครียดที่สูงและรุนแรง ขึ้นมาเป็นกลุ่มตัวอย่างและใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อหาสาเหตุ ซึ่งจะได้ผลการศึกษาละเอียดเพิ่มขึ้น

2.2 ในการวิจัยความเครียดของครูในครั้งต่อไป ควรศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์มาเป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาสาเหตุและเปรียบเทียบความเครียดระหว่างครูกับนักเรียน

2.3 ในการวิจัยความเครียดของครูในครั้งต่อไป ควรศึกษาหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความเครียดของครูโรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2560). รายงานทางระบาดวิทยาสุขภาพจิต เรื่อง “ความชุกของโรคจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิต. การสำรวจระบาดวิทยาสุขภาพจิตของคนไทยระดับชาติ. กลุ่มระบาดวิทยาสุขภาพจิต. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (2554).

- สุขภาพจิตคนไทย สุขภาพจิตคนไทย.
ฝ่ายวิชาการการศึกษา ภาควิชาจิตเวชศาสตร์.
จุฑามาศ เหลืองธานี. (2561). แนวทางการลดความเครียด
ของครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่ม
เครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษา
ที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
ปทุมธานี เขต 1. สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ฉัตรจิต บุญธรรม. (2559). ความเครียดจากการทำงานของ
ครูระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา
นครปฐมเขต 1. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจ
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชุติมา พระโพธิ์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด
การจัดการความเครียดและคุณภาพชีวิต
การทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี.
หลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
วิชาเอกการจัดการทั่วไปคณะบริหารธุรกิจ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- ณรงค์กร ชัยวงศ์. (2559). การศึกษาความเครียดสาเหตุ
ความเครียด ของนิสิต คณะพยาบาลศาสตร์
บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น. สาขาวิชาการ
พยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์บุรีรัมย์
มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น.
- ทศพล บุญธรรม. (2559). ภาวะความเครียดจากการทำงาน
ของครูระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่
การศึกษานครปฐมเขต 1. ตามหลักสูตรปริญญา
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยา
ชุมชนภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนวบัณฑิต
วิทยาลัยมหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2548). การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทาง
สถิติด้วย SPSS. พิมพ์ครั้งที่ 7 11. กรุงเทพฯ :
ปิสซิเนซอาร์แอนด์ตี.
- พงษ์ศักดิ์ ภูเจริญ. (2561). ความเครียดจากการทำงานของ
ครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา.
วิทยานิพนธ์ค.ม. สถาบันราชภัฏนครราชสีมา.
- ภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ (2560). โครงการผู้นำแห่งอนาคต. คณะ
วิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภูเมธ แก้วเขียว. (2560). ความเครียดของข้าราชการครูใน
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาสุรินทร์ เขต 2. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมเกียรติ จันทร์งาม. (2559). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด
ของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ตอนบน. สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล. (2540). รายงานการวิจัยการสร้า
แบบวัดความเครียดสวนปรุง. เชียงใหม่:
โรงพยาบาลสวนปรุง.
- สถิติฝ่ายพยาบาลโรงเรียนคำเขื่อนแก้วขุณูปถัมภ์. (2563).
สถิติการสำรวจสุขภาพจิตครู ระหว่างปี
2559-2561. (เอกสารสำเนา). สังกัดสำนักงานเขต
พื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 28 โยโสธร-
ศรีสะเกษ.
- สงวนลักษณ์ แซ่เงา. (2558). ความเครียดในการทำงานและ
ความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กร: กรณีศึกษา
ครูโรงเรียนสตรียะลาและครูโรงเรียนคณะราษฎร
บำรุง จังหวัดยะลา. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต , มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สมคิด สร้อยน้ำ. (2559). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของ
ผู้บริหารสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขต
พื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในเขตภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน. อุดรธานี. ภาควิชา
หลักสูตรและการสอนคณะครุศาสตร์สถาบันราช
ภัฏอุดรธานี.
- สุชาติ สมานฉันท. (2557). ความเครียดของข้าราชการครูใน
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาสุรินทร์ เขต 2. หลักสูตรและการ
สอนคณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏสุรินทร์.

อุดมลักษณ์ เมฆาวณิชช์. (2556). ความเครียดของ
ข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอ
พนัสนิคม). หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและ
ภาคเอกชนวิทยาลัย การบริหารรัฐกิจ
มหาวิทยาลัยบูรพา. วันที่

Anna. (2016). *School stress And coping strategies
used by children in public schools in
Poland*. New

York : Harper and Row Publisher.

Arnold, H.T. and Feldman DC. (1986). *Intergroups
Conflict in Organization Behavior*. New

York : McGraw-Hill.

Crawford, R.L., Crawford, D.L. (2005). *Bioremediation:
Principles and applications(Biotechnology
research)*. Cambridge University Press.

Dubrin J. (1990). *Leadership research finding :
Practice and skills*. Boston Houghton :
Mifflin Company.

Farmer, et al. (1984). *Stress Management for
Human Services*. Michigan : Sage
Publication Inc.

Kakoli Sen. (2015). *Job stress factors And the
relationship between job satisfaction
between teachers and school directors*.
Cambridge : Harvard University Press.

Lazarus,R.S. (1966). *The Concept of Stress and*