

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนขนาดเล็ก ในจังหวัดศรีสะเกษ

Factors Affecting Performance Stress of Small School Teachers

Mueang Sisaket District Sisaket Province.

ดร.วิมลพรรณ สิริกาญจนาทศน์^{1*} ญาณิศา ศิริคุณ² วรณมา วรณศรี^{2*}

¹คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

²คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

Email: wannasee2538@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษครั้งนี้ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามปัจจัยความเครียด และระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ และใช้สถิติเชิงพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู ส่วนใหญ่มีความรู้สึกเครียดระดับมากที่สุด คือ กลัวทำงานผิดพลาด ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ปวดหัวจากความตึงเครียด ร้อยละ 70.15 รู้สึกปวดหลัง ร้อยละ 67.16 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของครูโรงเรียนขนาดเล็ก ส่วนใหญ่โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก พบว่า รู้สึกเครียดมากที่สุด คือท่านต้องเร่งทำงานเพื่อให้เสร็จทันเวลาร้อยละ 73.3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล อายุ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียดของครูกับความเครียด ในการปฏิบัติงานของครู พบว่า ปัจจัยความเครียดของครู ด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์การ ด้านครอบครัว มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มี ตามลำดับ

ดังนั้น โรงเรียนควรพิจารณาลดภาระงานด้านบริหารให้กับครูในเขตพื้นที่โดยการจัดสรรตำแหน่งเจ้าหน้าที่เพื่อรับผิดชอบด้านการบริหารโดยเฉพาะเพื่อให้ครูมีความเครียดจากภาระงานที่ลดลง และสามารถทุ่มเทให้กับการสอนและนักเรียนได้อย่างเต็มที่

Abstracts

Descriptive research on factors affecting performance stress of small school teachers Mueang Sisaket District This time, data were collected by using the stress factor questionnaire. and the level of stress in the teacher's performance using computer software packaged for statistical and using descriptive statistics to analyze the data.

The results showed that The level of stress in the teacher's work was found that the highest level of stress was fear of making mistakes. did not reach the intended target Headaches from tension 70.15% felt back pain 67.16% Factors affecting stress of small school teachers Most of them, as a whole, were at a high level, found that they felt most stressed. That is, you have to rush to finish work on time 73.3 percent. The relationship between personal factors. It was found that personal factors, age, were related to the level of stress in the teachers' performance. with statistical significance at 0.05 level. in terms of job characteristics and roles The organizational structure and atmosphere, family aspect, were related to the level of stress in the teachers' performance. with statistical significance at the 0.05 level, respectively. Therefore Charoensin subdistrict administrative organization should have training to correct ergonomics knowledge for the woodcarver to skeletal and musculoskeletal prevent.

Key words: stress level, Factors that affect stress and teacher in a small school

บทนำ

ในปัจจุบันความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ เมื่อบุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งคุกคามจิตใจ ส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกาย และจิตใจ (ณรงค์กร ชัยวงศ์, 2559) จากสถิติของกรมสุขภาพจิต ในช่วงปี 2553-2554 มีผู้ป่วยมาเข้ารับบริการในโรงพยาบาลจิตเวชในช่วงเวลา 3 ปีนี้ เพิ่มขึ้นร้อยละ 25.00 หรือ 70,717 ราย เป็น 88,432 ราย ตามลำดับ (คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2554) กรมสุขภาพจิตได้ดำเนินการสำรวจระดับชาติ สุขภาพจิตของคนไทยระดับชาติ ปี พ.ศ. 2558 - 2560 พบความชุกของโรคจิตเวชจากความเครียดในคนไทย ร้อยละ 23.20, 18.60 และ 14.30 ตามลำดับ และกลุ่มโรคความผิดปกติทางอารมณ์พบความชุก 12 เดือน ร้อยละ 1.60, 1.30 และ 0.70 ตามลำดับ (กรมสุขภาพจิต, 2560)

ปัญหาสุขภาพจิตที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกเพศ ทุกวัย รวมไปถึงถึงกลุ่มครู เพราะครูซึ่งเป็นอาชีพหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากการทำงาน เมื่อบุคคลเกิดภาวะความเครียด เนื่องจากครูมีภาระงานมาก และสังคม มีความคาดหวังกับครูสูง ความเครียดของครู ผลกระทบต่อจิตใจครูที่มีระยะเวลาการสอน 11 ปีขึ้นไป มีสภาวะความเครียดสูงกว่า ระดับ 5-10 ปี ร้อยละ 80.24 (อุดมลักษณ์ เมฆาวณิชย์, 2556) ภาวะความเครียดจากการทำงานของครูอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 89.50 ความคาดหวังในบทบาทครูอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 79.63 ภาระความรับผิดชอบงานอยู่ในระดับปานกลาง 60.41 และความสัมพันธ์ กับผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงานอยู่ในระดับมาก (ฉัตรจิต บุญธรรม, 2559)

จากการศึกษาเบื้องต้นของการที่อาจเกิดจากภาวะความเครียดของบุคลากรครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ ก็เป็นที่หนึ่งที่เกิดปัญหาครูมีความเสี่ยง ต่อภาวะความเครียดจากการ

ทำงาน เนื่องจากที่เป็นโรงเรียนขนาดเล็กในอำเภอ และอยู่ในเขตชุมชน และชุมชนมีความคาดหวังกับครูสูง อีกทั้งสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันยังมีปัจจัยด้านลักษณะงานที่ปฏิบัติ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน ด้านผู้บังคับบัญชา ด้านครอบครัว และด้านความกดดันภายในตนเอง สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อความเครียดที่ครูโรงเรียนขนาดเล็ก จะเกิดความเครียด ดังนั้นการรับรู้ถึงระดับความเครียด และสาเหตุความเครียดของครู เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และต้องตระหนักถึงเป็นอย่างยิ่ง

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อให้ทราบถึงสาเหตุ หรือปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของครู เพื่อเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดในการปฏิบัติงานของครู ให้ปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ มีศักยภาพสูง และมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความเครียด ในด้านการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ
 2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ในด้านการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ ได้แก่ ด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน ด้านผู้บังคับบัญชา ด้านครอบครัว ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านบทบาทในองค์กร และด้านการประสานงาน
 3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ปัจจัยส่วนบุคคลกับภาวะความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ
- ## ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาครั้งนี้การวิจัยแบบตัดขวาง (Cross sectional research) ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ในด้านลักษณะงานที่ปฏิบัติ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน ด้านผู้บังคับบัญชา ด้านครอบครัว และด้านความกดดันภายในตนเองจากการปฏิบัติงาน โรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ และการวัดระดับความเครียดโดยใช้เครื่องมือแบบสอบถาม ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ ครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ โดยผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เป็นครูที่มีหน้าที่สอนเด็กในชั้นเรียน สัญชาติไทย ที่มีประสบการณ์ในการเป็นครูไม่น้อยกว่า 6 เดือน มีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์ และสมัครใจให้ข้อมูลจำนวน 67 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ บุคคลเพศ อายุ ระดับชั้นการสอน ตำแหน่งสถานภาพสมรส รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ ภาระหนี้สิน วิชาที่สอน ระดับการศึกษา อายุงานราชการ ภาระงาน ภูมิภาค / จังหวัด ลักษณะบ้านพัก และชั่วโมงการสอน / สัปดาห์ แบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิดมีลักษณะที่เป็น คำถามแบบให้เลือกตอบและปลายเปิด จำนวน 16 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 20 ข้อ แบบสอบถามมีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตรฐานประมาณค่า 4 ระดับ (เกณฑ์มาตรฐานตามกรมสุขภาพจิต, 2524)

- ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
- ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดน้อยที่สุด
- ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
- ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
- ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยระดับปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ แบบสอบถามใช้เกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ยในช่วงคะแนน (นฤมล ทวีพันธ์, 2558)

3.68 – 5.00 หมายถึง ความเครียดในระดับมาก

2.34 – 3.67 หมายถึง ความเครียดในระดับปานกลาง

1.50 - 2.33 หมายถึง ความเครียดในระดับน้อย

$$\begin{aligned} \text{อันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}} \\ &= \frac{5 - 1}{5} \\ &= 0.8 \end{aligned}$$

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 49 ข้อ แบบสอบถามมีลักษณะ เป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ อาศัยหลักของลิเคิร์ตสเกล (Likert Scale) (Wade M Vagias, 2558)

- ระดับความรู้สึก 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
- ระดับความรู้สึก 2 หมายถึง รู้สึกเครียดน้อยที่สุด
- ระดับความรู้สึก 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
- ระดับความรู้สึก 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
- ระดับความรู้สึก 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

เกณฑ์มาตรฐานพิจารณาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยที่คำนวณ อาศัยหลัก 5 สเกล (จานินทร์ ศิลป์จารุ, 2548) กำหนดขนาดของชั้นจากค่าคะแนนเฉลี่ยช่วงชั้น (Weight Mean Score) ดังนี้

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

$$= \frac{5}{0.8}$$

เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยระดับปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ แบบสอบถามใช้เกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ยในช่วงคะแนน (นฤมล ทวีพันธ์, 2558)

3.68 – 5.00 หมายถึง ปัจจัยดังกล่าวเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดมาก

2.34 – 3.67 หมายถึง ปัจจัยดังกล่าวเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดปานกลาง

1.50 - 2.33 หมายถึง ปัจจัยดังกล่าวเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดน้อย

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บข้อมูลโดยการชี้แจง ให้กลุ่มตัวอย่างกรอกใบยินยอม การยืนยันตนให้ทำแบบสอบถาม และแบบประเมิน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่รวบรวมได้มาดำเนินการ ดังนี้

1. การตรวจสอบ ข้อมูลผู้วิจัยตรวจสอบดูความสมบูรณ์ของการตรวจแบบสอบถาม
2. การลงรหัส นำแบบสอบถามที่ถูกต้อง เรียบร้อยแล้วมาลงรหัสตามที่ได้กำหนดรหัสไว้ล่วงหน้า สำหรับแบบสอบถามที่เป็นปลายเปิด
3. การประมวลผลข้อมูล ข้อมูลที่ลงแล้วได้นำมาบันทึก โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อการประมวลข้อมูล ซึ่งใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ

ผลการศึกษา

ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล
- ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู
- ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของครู
- ส่วนที่ 4 ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยความเครียดของครูกับคความเครียดในการปฏิบัติงานของครู

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล (n=67)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	22	32.84
หญิง	45	67.16
2. อายุ (ปี)		
< 35	23	34.33
35 – 45	22	32.83
> 45	21	31.34
ค่าเฉลี่ย ± ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		40.01 ± 9.78
พิสัย (ค่าต่ำสุด : ค่าสูงสุด)		36 (23 : 59)
3.ระดับชั้นการสอน		
อนุบาล	6	8.96
ประถมศึกษา	46	68.65
มัธยมศึกษาตอนต้น	15	22.38

มัธยมศึกษาตอนปลาย	0	
4. ตำแหน่ง		
ครูผู้ช่วย	15	22.39
ครู	13	19.40
ครูชำนาญการ	6	8.95
ครูชำนาญการพิเศษ	30	44.77
ครูเชี่ยวชาญ	3	4.47
5. สถานภาพ		
โสด	29	43.28
สมรส	32	47.76
หย่าร้าง	3	4.47
หม้าย	1	1.49
ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล (n=67) (ต่อ)		
ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
แยกกันอยู่	2	2.98
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท)		
≤ 15,000	7	10.44
15,001- 25,000	18	26.86
25,001- 35,000	11	16.42
≥ 35,001	31	46.26
ค่าเฉลี่ย ± ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	32,621.19 ± 14,078.36	
พิสัย (ค่าต่ำสุด : ค่าสูงสุด)	49,600 (10,000 : 59,600)	
7. ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอ	22	32.84
ไม่เพียงพอ	43	64.18
เหลือเก็บ	2	2.98
8. ภาระหนี้สิน		
มีภาระหนี้สิน	48	71.64
ไม่มีภาระหนี้สิน	19	28.36
9. วิชาที่สอน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N=108)		
ภาษาไทย	18	16.67
ภาษาต่างประเทศ	13	12.03
คณิตศาสตร์	16	14.82
วิทยาศาสตร์	12	11.11

สังคมศึกษา	16	14.82
ศิลปะ	8	7.41
การงานอาชีพ	13	12.03
สุขศึกษาและพลศึกษา	12	11.11
10. ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	26	38.81
ปริญญาโท	21	31.34
ปริญญาเอก	19	28.35
11. ขณะนี้ศึกษาต่อเพื่อเพิ่มพูนการศึกษาหรือไม่		
กำลังศึกษา (หากกำลังศึกษาตอบ ข้อ 11.1, 11.2)	54	80.60
(N=13)	13	19.40
11.1 กำลังศึกษาปริญญาโท	7	53.85
11.2 กำลังศึกษาปริญญาเอก	6	46.15
12. อายุราชการ (ปี)		
< 5	10	14.93

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล (n=67) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
5 – 10	19	28.35
> 10	38	56.71
ค่าเฉลี่ย \pm ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		14.10 \pm 8.94
พิสัย (ค่าต่ำสุด : ค่าสูงสุด)		33 (1 : 34)
13. ภาระงาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N=128)		
งานด้านการสอน	64	50.00
งานธุรการ	18	14.06
งานวิชาการ	30	23.44
งานแนะแนว	16	12.50
14. ภูมิลำเนา		
จังหวัดยโสธร	10	14.94
จังหวัดร้อยเอ็ด	5	7.46
จังหวัดอำนาจเจริญ	4	5.97
จังหวัดสุรินทร์	8	11.94
จังหวัดศรีสะเกษ	27	40.29
จังหวัดหนองคาย	1	1.49
จังหวัดอุบลราชธานี	12	17.91
15. ลักษณะบ้านพัก		
บ้านพักตัวเอง	44	65.57

บ้านเช่า	14	20.90
บ้านพักครู	9	13.43
16. ชั่วโมงการสอน (ชม./สัปดาห์)		
11-16	25	37.31
17-22	36	53.73
23-28	7	10.45
ค่าเฉลี่ย \pm ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	17.71 \pm 4.44	
พิสัย (ค่าต่ำสุด : ค่าสูงสุด)	20 (7 : 27)	

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 67 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 32.84 และเพศหญิง ร้อยละ 67.16 มีอายุน้อยกว่า 35 ปี ร้อยละ 34.33 รองลงมาอายุ 35-45 ปี ร้อยละ 32.83 และมีมากกว่า 45 ปี ร้อยละ 31.34 มีระดับชั้นการสอน ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 68.65 มีตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ ร้อยละ 44.77 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 47.76 มีรายได้มากกว่า 35,000 บาท ร้อยละ 46.26 มีความเพียงพอของรายได้ คือไม่

เพียงพอ ร้อยละ 64.18 มีภาระหนี้สิน ร้อยละ 71.64 มีระดับการศึกษา อยู่ระดับปริญญาตรี ร้อยละ 38.81 ไม่ได้ศึกษาต่อเพื่อเพิ่มวุฒิการศึกษา ร้อยละ 80.60 กำลังศึกษาเพิ่มพูน ร้อยละ 19.40 มีอายุราชการ 5-10 ปี ร้อยละ 51.00 มีอายุราชการมากกว่า 10 ปี ร้อยละ 56.71 มีภาระงานด้านการสอน ร้อยละ 50.00 มีภูมิลำเนาอยู่ที่ จังหวัดศรีสะเกษ 40.29 บ้านพักตัวเอง ร้อยละ 65.00 มีชั่วโมงการสอน/สัปดาห์ 17-22 ชม. ร้อยละ 53.73 ตามลำดับ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู (n=67)

ความรู้สึก	จำนวน(ร้อยละ)			
	4	3	2	1
1. กลัวทำงานผิดพลาด	47(70.15)	20(29.85)		
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	47(70.15)	18(26.86)	2(2.98)	
3. ครอบครัวยังมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	12(17.91)	12(17.91)	21(31.34)	22(32.83)
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	13(19.40)	11(16.41)	18(26.86)	25(37.31)
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	22(32.83)	26(38.81)	13(19.40)	6(8.95)
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	26(38.80)	29(43.28)	6(8.95)	6(8.95)
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	24(35.82)	23(34.32)	12(17.91)	8(11.94)
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	47(70.15)	8(11.94)	10(14.92)	1(1.49)
9. ปวดหลัง	45(67.16)	13(19.40)	7(10.45)	1(1.49)
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	14(20.90)	25(37.31)	16(23.88)	12(17.91)
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	34(50.75)	20(29.85)	5(7.46)	8(11.94)

12. รู้สึกวิตกกังวล	13(19.40)	28(41.79)	16(23.88)	10(14.92)
13. รู้สึกคับข้องใจ	13(19.40)	24(35.82)	16(23.88)	14(20.90)
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	8(11.94)	22(32.84)	19(28.35)	18(26.87)
15. รู้สึกเศร้า	27(40.30)	17(25.37)	10(14.92)	13(19.40)
16. ความจำไม่ดี	23(34.32)	17(25.37)	16(23.88)	11(16.41)
17. รู้สึกสับสน	13(19.40)	22(32.84)	16(23.88)	16(23.88)
18. ตั้งสมาธิลำบาก	10(14.92)	21(31.34)	16(23.88)	20(29.84)
19. เหนื่อยง่าย	45(67.16)	18(26.87)	1(1.49)	2(2.98)
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	11(16.41)	23(34.32)	10(14.92)	23(34.32)

หมายเหตุ : 4 = รู้สึกเครียดมากที่สุด 3 = รู้สึกเครียดมาก 2 = รู้สึกเครียดน้อย 1 = รู้สึกเครียดน้อยที่สุด

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลระดับความเครียด มีความเครียดระดับน้อย คือ ครอบครัวมีความขัดแย้งในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 20 ข้อ พบว่า ความรู้สึกเครียดระดับมากที่สุด คือ กลัวทำงานผิดพลาด ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ปวดหัวจากความตึงเครียด ร้อยละ 70.15 รู้สึกปวดหลัง ร้อยละ 67.16 และรู้สึกเหนื่อยง่าย รองลงมาที่มีความเครียดในระดับมาก คือ เงินไม่พอใช้จ่าย ร้อยละ 43.28 รู้สึกวิตกกังวลร้อยละ 41.19 และ รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ร้อยละ 38.18 มีความเครียดระดับน้อย คือ ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ร้อยละ 31.34 รองลงมา รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ร้อยละ 28.35 และ รู้สึกวิตกกังวล รู้สึกคับข้องใจ ความจำไม่ดี รู้สึกสับสน ตั้งสมาธิลำบาก ร้อยละ 23.88 ความรู้สึกเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ร้อยละ 37.31 เป็นหวัดบ่อยๆ ร้อยละ 34.32 และความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ร้อยละ 17.91 ตามลำดับ ดังตารางที่

ตารางที่ 3 สรุปปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของครู (n = 67)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด	\bar{x}	S.D.	แปลผล
ด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่	3.98	1.10	มาก
ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร	3.70	1.04	มาก
ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน	3.27	1.35	ปานกลาง
ด้านผู้บังคับบัญชา	3.38	1.41	ปานกลาง
ด้านครอบครัว	3.00	1.58	ปานกลาง
ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ	3.94	1.16	มาก
ด้านบทบาทในองค์กร	4.24	0.79	มาก
ด้านการประสานงานชุมชน	4.22	0.97	มาก
เฉลี่ยรวม	3.71	1.17	มาก

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของครู ได้แก่ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

ของครูด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่พบว่า ครูในโรงเรียนขนาดเล็ก รู้สึกเครียดมากที่สุด คือ ท่านต้องเร่งทำงานเพื่อให้เสร็จทันเวลาร้อยละ 73.3 รองลงมาคือ

ท่านมีงานเร่งด่วนหรือโครงการพิเศษแทรกเข้ามาอยู่เสมอร้อยละ 52.23 รู้สึกมีความเครียดมากคือ งานที่ท่านรับผิดชอบมีมากเกินไป (สอนมากกว่า 1 วิชาต่อวัน) ท่านไม่มีความชำนาญในงานที่รับผิดชอบ ร้อยละ 43.32 รู้สึกเครียดปานกลางคือ ท่านรู้สึกว่ามีการประชุมอบรมสัมมนาค่อนข้างบ่อย (3 ครั้งต่อสัปดาห์) ท่านไม่มีความชำนาญในงานที่รับผิดชอบ ร้อยละ 25.37 และรู้สึกเครียดน้อย คือ ท่านทำงานที่มีขอบเขตความรับผิดชอบไม่ชัดเจน ร้อยละ 16.41 ตามลำดับ

ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร พบว่า ครูในโรงเรียนขนาดเล็ก รู้สึกเครียดมากที่สุด คือ ท่านมีความเบื่อหน่ายกับสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน ร้อยละ 47.76 รองลงมาคือ ท่านคิดว่าสภาพแวดล้อมที่ทำงานยังต้องปรับปรุงอีกมาก เช่น การจัดห้องเรียนที่ไม่มีอากาศถ่ายเทที่ สะดวก ร้อยละ 35.82 รู้สึกเครียดมากคือ สภาพแวดล้อมอยู่ในลักษณะเสียงภัย ล่อแหลมต่ออันตรายเช่น มีขอยเปลี่ยว

ชุมชนแออัด ร้อยละ 32.28 มีความรู้สึกน้อยคือ ที่ทำงานอยู่ห่างไกลจากที่พัก ร้อยละ 8.95 ตามลำดับ

ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน พบว่า ครูในโรงเรียนขนาดเล็ก รู้สึกเครียดมาก คือ ท่านรู้สึกไม่สบายใจเนื่องจากผู้ร่วมงานเกิดความขัดแย้งแบ่งพรรคแบ่งพวกกันเองร้อยละ 35.32 รู้สึกเครียดน้อยคือ เพื่อนร่วมงานไม่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนในการปฏิบัติงาน ร้อยละ 16.41 และรู้สึกเครียดน้อยที่สุดคือ ท่านรู้สึกรำคาญใจที่ผู้บังคับบัญชาไม่ปฏิบัติตาม กฎระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียนและทางราชการ ร้อยละ 17.91 ตามลำดับ

ด้านผู้บังคับบัญชาพบว่า ครูโรงเรียนขนาดเล็ก รู้สึกเครียดน้อยในเรื่องผู้บังคับบัญชาตัดสินใจผิดพลาดเพียงเพราะเชื่อเหตุผลของกลุ่มบุคคลที่ขาดประสบการณ์ หรือชอบพอเป็นพิเศษ ร้อยละ 40.60 ท่านไม่สามารถปฏิบัติงานตามงานของผู้บังคับบัญชาได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ 39.60 และผู้บังคับบัญชาให้ความสนใจ

ในการปฏิบัติงานของผู้ใต้บังคับบัญชาไม่เท่าเทียมกัน ร้อยละ 37.50 ตามลำดับ

ด้านครอบครัว พบว่า ครูโรงเรียนขนาดเล็ก รู้สึกเครียดมากที่สุดในเรื่อง มีความลำบากใจในการที่จะทำในสิ่งที่ครอบครัวต้องการ ร้อยละ 41.79 มีปัญหาเรื่องการเงิน เช่น

เงินไม่พอใช้หนี้สิน ร้อยละ 34.32 รองลงมาคือมีความเครียดระดับน้อย ในเรื่องมีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว 49.25 ตามลำดับ

ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ พบว่า ครูโรงเรียนขนาดเล็ก รู้สึกเครียดมากที่สุดคือ ท่านกลัวว่าจะถูกคนอื่นเห็นว่าท่านไม่มีความสามารถหรือผิดหวังในตัวท่าน ร้อยละ 70.14 รองลงมาคือ ท่านตั้งมาตรฐานและเป้าหมายการทำงานของตัวเองไว้สูงเกินไป ร้อยละ 62.68 รู้สึกเครียดมากคือ ท่านมีความตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการทำงานเป็นอย่างดี แต่ท่านก็ไม่แน่ใจว่ามีความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่หรือท่านรู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม ร้อยละ 25.37 และรู้สึกเครียดน้อยที่สุดคือ ท่านรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า ร้อยละ 28.35

ด้านบทบาทในองค์กร พบว่าครูโรงเรียนขนาดเล็ก รู้สึกเครียดมากที่สุดคือ การแสดงบทบาทที่เคร่งขรึมในการทำงาน ร้อยละ 53.73 รองลงมาคือรู้สึกเครียดมากคือ การทำงานในเรื่องที่ประชาชน และชุมชนให้ความสนใจเป็นพิเศษ ร้อยละ 52.23 ตามลำดับ

ด้านการประสานงานชุมชน พบว่า ครูโรงเรียนขนาดเล็ก รู้สึกเครียดมากที่สุดคือ ท่านสนับสนุนให้ผู้ปกครองนักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาของโรงเรียน ร้อยละ 56.71 รองลงมาคือเครียดมากคือ ท่านสามารถทำงานร่วมกับผู้ปกครองนักเรียนในการพัฒนานักเรียน ร้อยละ 43.28 และเครียดปานกลางคือ ท่านมีส่วนร่วมในการจัดงานนุรักษ์วัฒนธรรมเดิมของประชาชนในชุมชน ร้อยละ 13.43 ตามลำดับ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียดในการปฏิบัติงานของครู (n=67)

ปัจจัยความเครียด	หาความสัมพันธ์		แปลผล
	χ^2	P-value	
1. ด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่	1933.19	0.025*	มีความสัมพันธ์
2. ด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร	1566.39	0.037*	มีความสัมพันธ์
3. ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน	1733.49	0.122	ไม่มีความสัมพันธ์
4. ด้านผู้บังคับบัญชา	2243.38	0.279	ไม่มีความสัมพันธ์
5. ด้านครอบครัว	1921.41	0.038*	มีความสัมพันธ์
6. ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ	1544.07	0.088	ไม่มีความสัมพันธ์
7. ด้านบทบาทในองค์กร	342.01	0.505	ไม่มีความสัมพันธ์
8. ด้านการประสานงานในชุมชน	874.47	0.565	ไม่มีความสัมพันธ์

หมายเหตุ: $P \leq 0.05$

ส่วนที่ 4 ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยความเครียดของครูกับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=57.17$, P-Value=0.049) อายุมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=58.51$, P-Value=0.046) รายได้ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=84.03$, P-Value=0.056)) ระดับการศึกษา มี

ความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=58.65$, P-Value=0.044) ส่วนปัจจัยด้าน ระดับชั้นการสอน ตำแหน่ง สถานภาพ ความเพียงพอของรายได้ วิชาที่สอน

ภาระหนี้สิน ขณะนี้กำลังศึกษาต่อเพื่อเพิ่มพูนวุฒิการศึกษาหรือไม่ อายุงานราชการ ภาระงาน และ ภูมิลาเนา / จังหวัด ลักษณะบ้านพัก และชั่วโมงการสอน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งผลการวิจัยสามารถมาอภิปรายได้ ดังนี้

การศึกษาระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 67 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 32.84 และเพศหญิง ร้อยละ 67.16 มีอายุน้อยกว่า 35 ปี ร้อยละ 33.34 ระดับชั้น

การสอน ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 68.65 มีตำแหน่งครูชำนาญการพิเศษ ร้อยละ 44.77 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 47.76 โดยใช้เครื่องมือแบบสอบถามส่วนบุคคล ปัจจัยความเครียด และการวัดระดับความเครียดของครู พบว่า ความรู้สึกเครียดระดับมากที่สุด คือ กลัวทำงานผิดพลาด ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ปวดหัวจากความตึงเครียด ร้อยละ 70.15 รู้สึกปวดหลัง ร้อยละ 67.16 และรู้สึกเหนื่อยง่าย รองลงมาคือ ความเครียดในระดับมาก คือ เงินไม่พอใช้จ่าย ร้อยละ 43.28 รู้สึกวิตกกังวล ร้อยละ 41.19 และ รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ร้อยละ 38.18 เนื่องจากครูในโรงเรียนขนาดเล็กมีแรงกดดันทั้งด้านลักษณะการทำงาน ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และรับผิดชอบงานสูง ทำงานหลายหน้าที่ จึงก่อให้เกิดความเครียดทางด้านการงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉัตรจิต บุญธรรม (2559) ได้ศึกษาความเครียดจากการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานครปฐมเขต 1 จำนวน 276 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 5 ส่วนได้แก่แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความคาดหวังในบทบาทครู แบบสอบถามภาระ ความรับผิดชอบงาน แบบสอบถามความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานและแบบสอบถามภาวะความเครียดจากการทำงาน ผลการศึกษาพบว่า ความคาดหวังในบทบาทครูอยู่ในระดับมาก ภาระความรับผิดชอบงานอยู่ในระดับปานกลาง และความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงานอยู่ในระดับมาก ความเครียดจากการทำงานของครูจำแนกตามเพศ ระดับชั้นการสอนสถานภาพสมรสระยะเวลาการปฏิบัติงาน และรายได้ของครอบครัว พบว่าไม่แตกต่างกัน ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน และภาระความรับผิดชอบงานสามารถร่วมกันทำนายความเครียดจากการทำงานของครูได้ ร้อยละ 30.60 เนื่องจากภาระความรับผิดชอบงาน สร้างความกดดันในการทำงานให้กับครู หากครูได้รับมอบหมายให้

ทำงานมากขึ้น ให้รับผิดชอบงานหลายหน้าที่เกินไป ให้มีคาบสอนมากขึ้นสอนวิชาที่ไม่ตรงตามสาขาที่เรียนมา และต้องรับผิดชอบงานที่มีปัญหาซับซ้อนยากแก่การแก้ไข สิ่งเหล่านี้ส่งผลทำให้เกิดภาวะความเครียดจากการทำงานได้

การวัดระดับความเครียดของครู พบว่า ความเครียดของครูด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่ พบว่า ครูในโรงเรียนขนาดเล็ก รู้สึกเครียดมากที่สุด คือท่านต้องเร่งทำงาน เพื่อให้เสร็จทันเวลาร้อยละ 73.3 รองลงมาคือ ท่านมีงานเร่งด่วนหรือโครงการพิเศษแทรกเข้ามาอยู่เสมอ ร้อยละ 52.23 และท่านต้องมีทักษะมีการใช้คอมพิวเตอร์ และสื่อ นวัตกรรมเทคโนโลยีเพื่อมาใช้ในพัฒนาด้านการเรียนการสอน ร้อยละ 49.25 รองลงมา รู้สึกมีความเครียดมากคือ งานที่ท่านรับผิดชอบมีมากเกินไป (สอนมากกว่า 1 วิชาต่อวัน) ท่านไม่มีความชำนาญในงานที่รับผิดชอบ ร้อยละ 43.32 เนื่องจากมีงานหลายด้านให้รับผิดชอบ ไม่ว่าจะ เป็นงานสอน งานบริหาร โรงเรียน การขึ้นเลื่อนตำแหน่ง หน้าที่การงาน การอบรมพัฒนาศักยภาพครู จึงส่งผลต่อความเครียดของครูซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุดมลักษณ์ เมฆาวณิช (2556) ได้ศึกษาความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 ผลการศึกษา พบว่า ความเครียดที่เกิดจากการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 พบว่า ข้าราชการครู มี คน ความเครียดที่อยู่ในระดับสูง จำนวน 129 คน ความเครียดที่อยู่ในระดับรุนแรง จำนวน 11 คน ซึ่งจากปัจจัยที่นำมาสู่ความเครียดส่วนใหญ่ จากการทำงานในระบบ ด้านการบริหารโรงเรียน งานด้านอบรมต่าง ๆ ที่ไม่ใช่งานด้านการสอนหนังสือ นักเรียน จึงมีแรงกดดันเสมือนทำงานในหลาย ๆ ด้านพร้อมกัน ซึ่งในหน้าที่การ รับผิดชอบงาน ของครูแต่ละคนนั้นจะมีการแบ่งฝ่ายใน ด้านการบริหารงานโรงเรียน

ปัจจัยความเครียด และการวัดระดับความเครียดของครู พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล อายุ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2 = 58.51$, P-Value=0.046) เพศ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู

โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=57.17$, P -Value=0.049) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สงวนลักษณ์ แซ่เง่า (2558) ได้ศึกษาการศึกษาความเครียดในการทำงาน และความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กร กรณีศึกษา ข้าราชการครู โรงเรียนสตรียะลาและโรงเรียนคณะราษฎรบำรุงจังหวัดยะลา จำนวน 141 คนใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บข้อมูล จากข้าราชการครู ผลการศึกษาพบว่า อายุเป็นเพียงปัจจัยเดียวที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและความผูกพันต่อองค์กร ($\chi^2=6.407$, P -value = 0.000) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 กลุ่มอายุ 30-39 ปี มีระดับความเครียดในการทำงานด้านบทบาทหน้าที่ด้านความก้าวหน้า ในอาชีพและด้านสัมพันธภาพในการทำงานแตกต่างจากกลุ่มอายุ 40-49 ปี และกลุ่มอายุ 30-39 ปี มีระดับความเครียดในการทำงานด้านบทบาทหน้าที่ด้านความก้าวหน้าในอาชีพด้านสัมพันธภาพในการทำงานแตกต่างจากกลุ่มอายุ 50 ปีขึ้นไป

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียดของครูกับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 67 คน โดยใช้เครื่องมือแบบสอบถามส่วนบุคคล ปัจจัยความเครียด และการวัดระดับความเครียดของครู พบว่า ปัจจัยความเครียดของครู ด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=1933.13$, P -value =0.025) ด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=1566.93$, P -value =0.040) ด้านครอบครัว มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=1921.41$, P -value = 0.038) ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน ด้านผู้บังคับบัญชา ด้านความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านบทบาทในองค์กร ด้านการประสานงานชุมชน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิทยา มูลเมือง,สมคิด สร้อยน้ำ(2558) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในเขตภาค

ตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน จำนวน 289 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยความเครียดของครูมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครู ด้านลักษณะงานและบทบาทหน้าที่ ด้านสัมพันธภาพในการทำงาน และด้านผู้บังคับบัญชา โดยมีความสัมพันธ์กันโดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มีความ กังวลหรือประสบปัญหาในการทำงานเช่นความไม่ชัดเจนใน บทบาทของตำแหน่งที่ปฏิบัติงานและปัญหาเรื่องการแบ่งงานที่ไม่เป็นธรรม ซึ่งปัญหาเหล่านี้สามารถสร้างความกดดันและส่งผลกระทบทำให้เกิดความเครียดสะสมอีกทั้งยังมีความกังวลใน เรื่องของโอกาสก้าวหน้าในอาชีพและเงินเดือนที่ได้รับในขณะนี้ไม่เหมาะสมกับปริมาณงานและหน้าที่ความรับผิดชอบเท่าที่ควร

ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.1 โรงเรียนควรพิจารณาลดภาระงานด้านบริหารให้กับครูในเขตพื้นที่โดยการจัดสรรตำแหน่งเจ้าหน้าที่เพื่อรับผิดชอบด้านการบริหารโดยเฉพาะ เพื่อให้ครูมีความเครียดจากภาระงานที่ลดลง และสามารถทุ่มเทให้กับการสอนและนักเรียนได้อย่างเต็มที่

1.2 โรงเรียนควรจัดทำโครงการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ครูสามารถน้อมนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาเข้ามาใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

1.3 โรงเรียน ควรจัดทำแนวโครงการนันทนาการต่าง ๆ ให้กับครู รวมทั้งเปิดโอกาสให้ครูได้มีโอกาสเข้าพบจิตแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยและหาทางป้องกันรักษาความเครียดนี้

1.4 โรงเรียนควรจัดทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามัคคี และเข้าใจอันดีในหมู่ครู อาจารย์ กับผู้บังคับบัญชา เช่น จัดให้มีการถ่ายทอดประสบการณ์ของครูที่ประสบความสำเร็จในการทำชั้นวิทยฐานะให้แก่ครูท่านอื่น และส่งเสริมให้เกิดความสนับสนุนซึ่งกันและกันในการจัดทำผลงานด้านวิชาการเพื่อเป็นการเสริมสร้างความสามัคคีและลดความขัดแย้งภายในโรงเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อทราบระดับความเครียดของครูโรงเรียนขนาดเล็ก อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ ในการศึกษาครั้งต่อไปควรให้ทำการคัดเลือกครูที่มีความเครียดที่สูงและรุนแรง ขึ้นมาเป็นกลุ่มตัวอย่างและใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อหาสาเหตุ ซึ่งจะได้ผลการศึกษาที่ละเอียดเพิ่มขึ้น

2.2 ในการวิจัยความเครียดของครูในครั้งต่อไปควรศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียน อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ มาเป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาสาเหตุและเปรียบเทียบความเครียดระหว่างครูกับนักเรียน

2.3 ในการวิจัยความเครียดของครูในครั้งต่อไปควรศึกษาหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความเครียดของครูโรงเรียนขนาดเล็ก

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2562). **ความชุกของโรคจิตเวชและ**

ปัญหา

สุขภาพจิต: การสำรวจระดับจิตเวชสุขภาพจิตของคนไทยระดับชาติ. ว.สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย.

ไทย.

25(1).

ฉัตรจิต บุญธรรม. (2559). **ความเครียดและปัจจัยที่มี**

ความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของ

บุคลากรโรงพยาบาลแคนดง. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9

15(38).

ณรงค์กร ชัยวงศ์. (2559). **การศึกษาความเครียดสาเหตุ**

ความเครียด ของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์บุรีรัมย์

มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น. การประชุมวิชาการและ

นำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 10

ธานีรินทร์ ศิลป์จารุ.(2558).การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล

ทางสถิติด้วยSPSS. กรุงเทพฯ: วี อินเทอร์เน็ต.

นฤมล ทวีพันธ์ และพีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย. (2558).

ความเครียด ภาวะการดูแล และทัศนคติที่มีต่อเด็ก

ออทิสติกของครูที่ดูแลเด็กออทิสติก ในโรงเรียน

สาธิตแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ. วารสารสมาคมจิตแพทย์

แห่งประเทศไทย. 58(4).

วิทยา มูลเมืองและสมคิด สร้อยน้ำ. (2558). ปัจจัยที่ส่งผล

ต่อความเครียดของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่

การ

ศึกษัมัธยมศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ตอนบน. สาขามนุษย์ศาสตร์สังคมวิทยาและ

การศึกษา.

สงวนลักษณ์ แซ่เงา. (2558). การศึกษาความเครียดใน

การทำงานและความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กร:

กรณีศึกษา ครูโรงเรียนสตรียะลาและครูโรงเรียน

คณะราษฎรบำรุง จังหวัดยะลา. วารสารวิทย

บริการ

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 26(2).

อุดมลักษณ์ เมฆาวณิชย์. (2556). ความเครียดของ

ราชการ

ครูในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต

2

(กลุ่มอำเภอพนัสนิคม). วิทยานิพนธ์ปริญญา

รัฐศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารงาน

ยุติธรรมและสังคม บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย

บูรพา. 8(1).

Wade M Vagias, editor. Likert-type scale response

anchors. Clemson International

Institute for Tourism & Research

Development. Department of Parks.

Recreation and Tourism Management: Clemson

University; 200

