

นิพนธ์ต้นฉบับ

## การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกเพื่อป้องกันความเครียด ของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน

ทวีศักดิ์ กสิผล\* สมบูรณ์ เกียรตินันท์\*\* จรรยา ภัทรอาชาชัย\*\*\*

ธนู ชาติชนานนท์\*\*\*\* และ สุนทร ยุทธชนะ\*\*\*\*\*

### บทคัดย่อ

**บทนำ :** ครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชนเป็นอาชีพหนึ่งที่ประสบกับปัญหาความเครียดระดับสูง ความเครียดในระดับสูงนี้จะส่งผลเสียต่อสรีรวิทยาทางด้านร่างกาย จิตใจ และมีผลต่อการทำงาน จึงควรมีการพัฒนา รูปแบบของกระบวนการเรียนรู้เพื่อลด และป้องกันความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน

**วัตถุประสงค์ :** เพื่อประเมินสถานการณ์ความเครียด และพัฒนารูปแบบของกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วมเชิงรุกของครูประถมศึกษาในการลด และป้องกันความเครียด

**รูปแบบการศึกษา :** ประยุกต์แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม แบ่งออกเป็น ๒ ระยะของการศึกษาหลัก คือ ศึกษาสถานการณ์ความเครียดของครูประถมศึกษา และศึกษากระบวนการพัฒนารูปแบบ กิจกรรมเชิงรุกเพื่อลดและป้องกันความเครียด

**ผลการศึกษา :** ระยะที่ ๑ พบว่า ใช้แบบสอบถามครูประถมศึกษา ๖๗๐ คน ในโรงเรียนเอกชน ๒๖ โรงเรียน ตอบรับ ๕๒๙ คน (ร้อยละ ๖๔.๐๓) ส่วนใหญ่ครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน มีความเครียดตามสาเหตุต่าง ๆ ของความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ ๕๐.๕๖ นอกจากนี้ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ ๐.๐๕ ( $P < ๐.๐๕$ ) ระยะที่ ๒ พบว่า การประเมินผล กระบวนการเกี่ยวกับความเครียดจากการทำงานในภาพรวมสามารถลด และป้องกันความเครียดจากการทำงานได้ จัดว่าเป็นข้อมูลสนับสนุนผลของกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุก เพื่อลดและป้องกันความเครียดของครู ประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน ที่มีประสิทธิภาพ โดยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นร่วมกันนี้ เป็นกระบวนการวิเคราะห์เพื่อ แก้ไขปัญหา ที่ประกอบด้วย ขั้นตอนการวางแผน ขั้นตอนการปฏิบัติตามแผน ขั้นตอนการกำกับ ติดตาม และ ประเมินผล โดยอาศัยแนวคิดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม และเทคนิคการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม ผ่าน ไปยังการประชุมกลุ่มทั้งที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ เป็นกลไกในการขับเคลื่อนให้กิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินไป ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**สรุปและข้อเสนอแนะ :** การพัฒนารูปแบบกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมเชิงรุกเพื่อลด และป้องกัน ความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชนที่พัฒนาขึ้นนี้ เป็นการประยุกต์ใช้แนวคิดการวิจัยอย่างมีส่วนร่วม และมีการผสมผสานแนวคิดของเทคนิคกระบวนการกลุ่มระหว่างการประชุมกลุ่มอย่างเป็นทางการ และไม่เป็น ทางการสำหรับการดำเนินกิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการพัฒนาฯ ที่มีความเหมาะสมกับครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน อย่างไรก็ดีตามควมมีการศึกษาต่อในโรงเรียนเอกชนอื่น และโรงเรียนรัฐบาลจากสาเหตุของความเครียดในด้านอื่น ๆ เพื่อทดลองว่ารูปแบบที่พัฒนาขึ้นนี้ใช้ได้ผลกับโรงเรียนเอกชนอื่น ๆ และโรงเรียนรัฐบาลหรือไม่

**คำสำคัญ :** รูปแบบกิจกรรม, ความเครียด, ครูประถมศึกษา

\* นักศึกษาปริญญาเอก กลุ่มวิชาเวชศาสตร์ชุมชน และเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

\*\* กลุ่มวิชาแพทย์แผนไทย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

\*\*\* โครงการบัณฑิตศึกษา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

\*\*\*\* กลุ่มวิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

\*\*\*\*\* สำนักบริหารงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ

ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

## บทนำ

ครูเป็นอาชีพหนึ่งที่ประสบกับปัญหาความเครียด และนับวันจะมีเพิ่มมากขึ้น<sup>๑</sup> ยิ่งไปกว่านั้นจากการศึกษาของปฏิมากร ชาญประโคน, ๒๕๕๖<sup>๒</sup> พบว่า ครูที่สอนในระดับประถมศึกษา มีระดับความเครียดมากกว่าระดับมัธยมศึกษา นอกจากนี้งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความชุกของความเครียดในครูระดับปฏิบัติการที่สอนในระดับประถมศึกษาในประเทศไทย พบว่า จากจำนวน ๔ เรื่อง<sup>๓,๔,๕</sup> ส่วนใหญ่ร้อยละ ๕๐ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยใช้แบบสอบถามความเครียดที่พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย ที่เหลือร้อยละ ๕๐ ไม่ได้ระบุระดับความเครียด สำหรับในต่างประเทศมีการศึกษาที่แคลิฟอร์เนีย และทางตอนใต้ของประเทศสหรัฐอเมริกา รวมทั้งประเทศอังกฤษ ได้มีการระบุอย่างชัดเจน พบว่า จากจำนวน ๖ เรื่อง<sup>๖,๗,๘,๙,๑๐,๑๑</sup> ร้อยละ ๕๐ มีความเครียดอยู่ในระดับมาก โดยใช้แบบทดสอบความเครียดที่เหลือนำไม่ได้ระบุว่ามีความเครียดอยู่ในระดับใด รายงานว่ามีความเครียดเท่านั้น ส่วนความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาพบว่า มีเพียงเรื่องเดียวเท่านั้น ที่มีการศึกษาเกี่ยวกับความชุกของการเกิดความเครียด แต่ไม่ได้ระบุระดับของความเครียด<sup>๑๒</sup>

เมื่อเกิดความเครียดจะส่งผลให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่าคอร์ติซอล ฮอร์โมน (Cortisol Hormone) และแอดรีนาลีน ฮอร์โมน (Adrenaline Hormone) ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และหัวใจเต้นเร็ว เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกายแข็งแรงสามารถเผชิญกับปัญหาที่ร่างกายต้องตอบสนองกับปัญหาเหล่านั้นได้ทันที ในทางตรงกันข้ามหากปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นซ้ำซากและยังไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ทันที จะส่งผลให้ฮอร์โมนเหล่านั้นสะสมในร่างกายจนกระทั่งเกิดผลเสียตามมา และแสดงออกในรูปของอาการต่างๆ ทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมทั่วไป<sup>๑๓</sup> ในทางตรงกันข้ามถ้ามีระดับความเครียดที่เหมาะสมหรือที่เป็นคุณประโยชน์ (Eustress or Positive Stress) คือระดับปานกลางจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานสูงสุดได้เช่นกัน<sup>๑๔</sup>

สำหรับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน ประกอบด้วย สภาพการแข่งขันกับโรงเรียนรัฐบาลที่มีศักยภาพ และความพร้อมมากกว่า ตลอดจนได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลอย่างเต็มที่ และการศึกษาของพรนิภา ลิ้มปพยอม<sup>๑๕</sup> เกี่ยวกับความเสมอภาคระหว่างครูโรงเรียนเอกชน และข้าราชการครูพบว่า ครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชนรับรู้ว่าตนเองมีความไม่เท่า

เทียม และความไม่เสมอภาคเท่ากับข้าราชการครู ในด้านความมั่นคง ความก้าวหน้าในวิชาชีพ สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่บั่นทอนต่อการทำงานของครูโรงเรียนเอกชนเป็นอย่างมาก และอาจก่อให้เกิดความเครียดได้

เมื่อพิจารณาเกี่ยวกับแนวทางการจัดการกับความเครียด พบว่า มีการดำเนินงานที่เป็นรูปธรรมเฉพาะกระทรวงสาธารณสุข โดยกลุ่มงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพจิตในการทำงาน กรมสุขภาพจิต ที่มีการกำหนดกิจกรรมที่เป็นแนวทางการแก้ไขที่สาเหตุหรือต้นเหตุของปัญหา โดยเน้นการมีส่วนร่วมของทุกคนในสถานที่ทำงาน<sup>๑๖</sup> แต่เป็นเพียงแนวทางเท่านั้นยังไม่ได้มีการกำหนดรูปแบบการดำเนินงานและวิธีการประเมินผลอย่างชัดเจน นอกจากนั้นเป็นเอกสารให้ความรู้และข้อแนะนำเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด<sup>๑๗</sup> สำหรับกระทรวงศึกษาธิการพบว่า ยังไม่มีแนวทางในการดำเนินในเรื่องการป้องกันความเครียด และเป็นรูปธรรมในการปฏิบัติของครูอย่างชัดเจน<sup>๑๘</sup>

ดังนั้น การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ต้องการหาทางเลือกใหม่ที่เป็นรูปธรรมอย่างชัดเจนในการลดและป้องกันความเครียด ของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน ที่มุ่งเน้นทั้งการผ่อนคลายความเครียดเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น และกระบวนการวิเคราะห์หาสาเหตุ และแก้ไขสาเหตุของปัญหาเหล่านั้นร่วมกันอย่างเป็นระบบที่ชัดเจน

## วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อประเมินสถานการณ์ความเครียด และหารูปแบบในการลด และป้องกันความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน

## วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ ร่วมกับการประยุกต์ใช้แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม แบ่งเป็น ๒ ระยะ

ระยะที่ ๑ (Phase 1) ใช้แบบสอบถามความเครียดของสวนปรุง ๖๐ ที่พัฒนาเพื่อคนไทย โดยผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือ ด้วยการหาความแม่นยำตรงตามเนื้อหา (content validity) และมีค่าความเชื่อมั่นของแอลฟา (Alpha) เท่ากับ ๐.๗ คัดเลือกโรงเรียน แบบเจาะจง (Purposive sampling) จากทุกโรงเรียนในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต ๒ จำนวน ๒๖ โรงเรียน แบ่งเป็น ๔ กลุ่ม ตามลักษณะของกลุ่มโรงเรียนที่มีเส้นทางการคมนาคมสะดวกต่อการติดต่อกัน กลุ่มที่ ๑ มี ๖

โรงเรียน กลุ่มที่ ๒ มี ๖ โรงเรียน กลุ่มที่ ๓ มี ๗ โรงเรียน และกลุ่มที่ ๔ มี ๗ โรงเรียน **คัดเลือกครู** แบบเจาะจง เป็นครูประถมศึกษา ทั้งหมด ๖๗๐ คน จากโรงเรียนกลุ่มที่ ๑ จำนวน ๑๒๕ คน กลุ่มที่ ๒ จำนวน ๑๑๕ คน กลุ่มที่ ๓ จำนวน ๒๑๘ คน และกลุ่มที่ ๔ จำนวน ๒๑๒ คน จาก ๒๖ โรงเรียน **คัดเลือกผู้บริหาร** แบบเจาะจง จาก ๔ กลุ่ม รวม ๒๖ คน ตามการคัดเลือกครูประถมศึกษาของโรงเรียนนั้น

**ระยะที่ ๒ (Phase 2)** เป็นการศึกษาแบบประยุกต์ใช้แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม (Participatory action research) โดยแบ่งโรงเรียนเป็นขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก ใช้เกณฑ์จำนวนนักเรียนเป็นการแบ่งขนาดของโรงเรียนประกอบด้วย จำนวนนักเรียนมากกว่า ๕๔๐ คน ขึ้นไปเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวนนักเรียนระหว่าง ๒๗๑-๕๔๐ คน เป็นโรงเรียนขนาดกลาง และจำนวนนักเรียน ตั้งแต่ ๒๗๐ คน ลงมาจัดเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก<sup>๑๕</sup> เพื่อให้เกิดความชัดเจนของผลการศึกษา และสอดคล้องกับศักยภาพของโรงเรียนในแต่ละขนาด ที่ยินดีเข้าร่วมกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกฯ มีครูประถมศึกษาเข้าร่วมโครงการ ๒๑ คน ส่วนผู้บริหารแม้จะมีความเครียดแต่ก็ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาเท่านั้น เพราะมีภาระงานมากไม่สามารถเข้าร่วมกระบวนการได้ตลอด แบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน คือ **ขั้นตอนก่อนกระบวนการ** เป็นการเตรียมความพร้อมขั้นพื้นฐานของกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการพัฒนาฯ **ขั้นตอนระหว่างการพัฒนา** เป็นการทดลองฝึกปฏิบัติในกระบวนการวิเคราะห์ แก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และเสริมสร้างเชื่อมั่นใจต่อการประยุกต์ใช้กระบวนการพัฒนาที่สร้างขึ้น และ **ขั้นตอนหลังกระบวนการพัฒนา** เป็นการประเมินผลกระทบทันที และติดตามประเมิน อีก ๒ ครั้ง ห่างกัน ครั้งละ ๑ เดือน หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ **เครื่องมือที่ใช้ในระยะที่ ๒** ของการวิจัยนี้ แบ่งเป็น ๒ แนวทางหลัก คือ **เครื่องมือพัฒนาครูประถมศึกษา** ประกอบด้วย ๑. แผนงานหลักของการศึกษาค้างนี้ ๒. การรับรู้ของผู้เข้าร่วมโครงการเกี่ยวกับประสบการณ์เดิม และประสบการณ์ใหม่ ที่ได้รับจากเอกสารต่างๆ และการประชุมกลุ่มทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ๓. ความร่วมมือ และข้อเสนอแนะจากผู้บริหารโรงเรียน และ ๔. เอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาที่ให้แก่วิธีการวิจัยโครงการระยะต่างๆ **เครื่องมือพัฒนากลุ่มการของรูปแบบกิจกรรมเชิงรุกฯ** ประกอบด้วย ๑. แบบฟอร์มการบันทึกปฏิสัมพันธ์ของทีมวิจัย ๒. แบบ

ฟอร์มการสังเกตพฤติกรรมของกระบวนการกลุ่ม ๓. แบบฟอร์มการสังเกตกระบวนการแก้ไขปัญหา ๔. แบบสอบถามการจัดการกับความเครียด ๕. แบบสอบถามความเครียดของสวนปรุง ๖๐ ที่พัฒนาขึ้นเพื่อคนไทย และ ๖. แบบสอบถามการประเมินผลภาพรวมของการดำเนินงานในชั้นก่อน และขณะพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกฯ

**วิเคราะห์ข้อมูล ๑)** สถิติเชิงบรรยาย ประกอบด้วย ค่าความถี่ และค่าร้อยละ เพื่อใช้ในการอธิบายลักษณะต่างๆ ทางด้านประชากรของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา และ ความเครียด ๒) สถิติเชิงอ้างอิง คือ การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของลักษณะของประชากร กับความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยสถิติไคสแควร์ ๓) ประเมินระดับความเครียด นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบเปรียบเทียบกับคะแนนจากตารางการเปรียบเทียบระดับความเครียดของสวนปรุงเพื่อประเมินระดับความเครียด ๔) วิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) โดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีระบบ ในส่วนของผลลัพธ์ (Effects) ที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกฯ ที่พัฒนาขึ้นร่วมกัน และผลกระทบ (Impacts) ที่เกิดจากการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกฯ เพื่ออธิบายผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกฯ และระดับความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นการพิสูจน์หรือยืนยันเกี่ยวกับประสิทธิภาพของกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกฯ ที่มีผลต่อการลด และป้องกันความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน

## ผลการศึกษา

**ระยะที่ ๑ สถานการณ์ความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน**

ได้รับแบบสอบถามความเครียดจากครูประถมศึกษาทั้งหมด ๔๒๕ คน จาก ๖๗๐ คน (ร้อยละ ๖๔.๐๓) ผลการทดสอบสาเหตุของความเครียด (ตารางที่ ๑) โดยภาพรวม ครูประถมศึกษามีความเครียด ระดับปานกลาง มากที่สุด ร้อยละ ๔๐.๕๖ รองลงมาเป็นความเครียดระดับมาก ร้อยละ ๓๑ เมื่อพิจารณาในแต่ละสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด ทั้ง ๖ สาเหตุ ได้แก่ **ความเครียดด้านงาน** ของครูประถมศึกษามีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ ๓๖.๘๓ ประกอบด้วย ๑) ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ๒) งานที่รับผิดชอบมากเกินไป ๓) กลัวทำงานผิดพลาด ๔) รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลงานที่ทำออกมาดี ๕) งานที่ทำความขัดแย้ง ๖) งานน่าเบื่อ และ ๗) มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า ความเครียดด้าน

ส่วนตัวของครูประถมศึกษาที่มีความเครียดระดับต่ำมากที่สุด ร้อยละ ๓๕.๔๐ ประกอบด้วย ๑) รู้สึกว่าตนเองไม่สวย/ไม่หล่อ หรือมีเสน่ห์ ๒) บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย ๓) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ และ ๔) ไม่มีเวลาของตัวเอง **ความเครียด** ด้านครอบครัวของครูประถมศึกษา มีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ ๔๕.๔๕ ประกอบด้วย ๑) ชีวิตมีปัญหา ๒) มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งภายในบ้าน ๓) ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงิน หรือเรื่องงานภายในบ้าน และ ๔) มีความลำบากที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ

สำหรับ**ความเครียดด้านสังคม** ของครูประถมศึกษา มีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ ๔๕.๔๕ ประกอบด้วย ๑) รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อต้องเข้าสังคม และ ๒) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ **ความเครียด** ด้านสิ่งแวดล้อมของครูประถมศึกษา มีความเครียดระดับมากที่สุด ร้อยละ ๔๕.๒๒ ประกอบด้วย ๑) มีปัญหาการ

จราจร การจอดรถ และการเดินทาง ๒) ในชุมชนที่อยู่อาศัยมีอาชญากรรมเล็กๆ น้อยๆ และมีการทำลายทรัพย์สิน ๓) ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน และ ๔) เป็นกังวลเกี่ยวกับสารพิษต่างๆ และมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน และ**ความเครียดด้านการเงิน** ของครูประถมศึกษา มีความเครียดระดับมากที่สุด ร้อยละ ๓๓.๓๓ ประกอบด้วย ๑) เงินไม่พอใช้จ่าย ๒) รายจ่ายเพิ่มมากขึ้น และ ๓) ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ ดังปรากฏตามตารางที่ ๑

สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของประชากรกับความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับความเครียด ที่ระดับ .๐๕ ( $P < ๐.๐๕$ ) ดังปรากฏตามตารางที่ ๒

ตารางที่ ๑ จำนวน และร้อยละของระดับสาเหตุความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต ๒ จำแนกตามสาเหตุของความเครียด (N = 429)

| สาเหตุของความเครียด          | ระดับสาเหตุของความเครียด |        |              |        |          |        |             |        |         |        |
|------------------------------|--------------------------|--------|--------------|--------|----------|--------|-------------|--------|---------|--------|
|                              | ระดับต่ำ                 |        | ระดับปานกลาง |        | ระดับมาก |        | ระดับรุนแรง |        | ไม่ระบุ |        |
|                              | จำนวน                    | ร้อยละ | จำนวน        | ร้อยละ | จำนวน    | ร้อยละ | จำนวน       | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ |
| ๑. ด้านการทำงาน              | ๑๔๖                      | ๓๔.๐๓  | ๑๕๘          | ๓๖.๘๓  | ๕๑       | ๑๑.๒๑  | ๑๕          | ๔.๔๓   | ๕       | ๓.๕๐   |
| ๒. ด้านส่วนตัว               | ๑๖๕                      | ๓๘.๔๐  | ๑๖๓          | ๓๗.๕๕  | ๖๔       | ๑๔.๕๒  | ๑๓          | ๓.๐๓   | ๒๐      | ๔.๖๖   |
| ๓. ด้านครอบครัว              | ๒                        | ๐.๔๗   | ๑๕๕          | ๔๕.๔๕  | ๑๓๕      | ๓๑.๔๗  | ๕๑          | ๑๑.๘๕  | ๔๖      | ๑๐.๗๓  |
| ๔. ด้านสังคม                 | ๕๕                       | ๑๓.๐๘  | ๑๕๕          | ๔๕.๔๕  | ๕๐       | ๑๑.๕๕  | ๑๒          | ๒.๗๕   | ๓๓      | ๗.๖๕   |
| ๕. ด้านสิ่งแวดล้อม           | ๑๐                       | ๒.๓๓   | ๑๖๖          | ๓๘.๖๐  | ๑๕๔      | ๓๕.๖๖  | ๓๕          | ๘.๑๖   | ๒๔      | ๕.๕๕   |
| ๖. ด้านการเงิน               | ๖๒                       | ๑๔.๔๕  | ๑๓๕          | ๓๑.๔๗  | ๑๔๓      | ๓๓.๓๓  | ๖๕          | ๑๕.๑๕  | ๒๔      | ๕.๕๕   |
| ๗. ภาพรวมสาเหตุของความเครียด | ๗๕                       | ๑๗.๔๘  | ๑๗๔          | ๔๐.๕๖  | ๑๓๐      | ๓๐.๓๐  | ๔๑          | ๙.๕๖   | ๕       | ๑.๑๐   |

ตารางที่ ๒ จำนวน และร้อยละ ความรุนแรงของความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของประชากรกับความเครียดของครู  
ประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน จำแนกตามลักษณะทั่วไปของประชากร

| ลักษณะทั่วไปของประชากร        | ประชากรทั้งหมด | ระดับของความเครียด |        |            |        | P-value |
|-------------------------------|----------------|--------------------|--------|------------|--------|---------|
|                               |                | ต่ำ-ปานกลาง        |        | สูง-รุนแรง |        |         |
|                               |                | จำนวน              | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |         |
| เพศ                           |                |                    |        |            |        |         |
| หญิง                          | ๓๖๐            | ๒๑๖                | ๖๐     | ๑๔๔        | ๔๐     | ๐.๔๗    |
| ชาย                           | ๖๐             | ๓๓                 | ๕๕     | ๒๗         | ๔๕     |         |
| อายุ                          |                |                    |        |            |        |         |
| < ๓๐ years                    | ๑๖๑            | ๘๔                 | ๕๒.๑๗  | ๗๗         | ๔๗.๘๓  | ๐.๐๗    |
| ๓๐-๓๕ years                   | ๘๖             | ๕๕                 | ๖๓.๕๕  | ๓๑         | ๓๖.๐๕  |         |
| > ๓๕ years                    | ๑๖๐            | ๑๐๒                | ๖๓.๗๕  | ๕๘         | ๓๖.๒๕  |         |
| ศาสนา                         |                |                    |        |            |        |         |
| พุทธ                          | ๓๕๗            | ๒๓๔                | ๕๘.๕๔  | ๑๒๓        | ๔๑.๐๖  | ๐.๓๘    |
| อิสลาม                        | ๑๓             | ๗                  | ๕๓.๘๕  | ๖          | ๔๖.๑๕  |         |
| คริสต์                        | ๑๐             | ๘                  | ๘๐.๐๐  | ๒          | ๒๐.๐๐  |         |
| ระดับการศึกษา                 |                |                    |        |            |        |         |
| ≤ ปริญญาตรี                   | ๓๕๖            | ๒๓๑                | ๕๘.๘๓  | ๑๒๕        | ๔๑.๑๗  | ๐.๐๔*   |
| > ปริญญาตรี                   | ๑๘             | ๑๕                 | ๘๓.๓๓  | ๓          | ๑๖.๖๗  |         |
| สอนตรงกับสาขาเอกที่สำเร็จ     |                |                    |        |            |        |         |
| ตรง                           | ๓๐๗            | ๑๘๓                | ๕๙.๖๑  | ๑๒๔        | ๔๐.๓๙  | ๐.๓๔    |
| ไม่ตรง                        | ๖๔             | ๓๔                 | ๕๓.๑๓  | ๓๐         | ๔๖.๘๗  |         |
| ภาระงานที่นอกเหนือจากงานประจำ |                |                    |        |            |        |         |
| มี                            | ๑๒๕            | ๗๓                 | ๕๖.๕๕  | ๕๖         | ๔๓.๔๕  | ๐.๔๕    |
| ไม่มี                         | ๒๕๑            | ๑๗๖                | ๖๐.๔๘  | ๑๑๕        | ๓๙.๕๒  |         |
| การใช้สิ่งเสพติด              |                |                    |        |            |        |         |
| ไม่เคยใช้                     | ๓๖๔            | ๒๑๕                | ๖๐.๑๗  | ๑๔๙        | ๓๙.๘๓  | ๐.๓๕    |
| เคยใช้                        | ๕๖             | ๓๐                 | ๕๓.๕๗  | ๒๖         | ๔๖.๔๓  |         |

\*ระดับนัยสำคัญที่ ๐.๐๕

## ระยะที่ ๒ กระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุก เพื่อลด และป้องกันความเครียดของครู ประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน

ผลการวิจัยในระบายนีสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ขั้นตอนหลักดังนี้

### ๑. ขั้นตอนก่อนกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกเพื่อลด และป้องกันความเครียดของครู ประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน

ขั้นตอนนี้เป็นพื้นฐานของกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกฯ ที่มุ่งเน้นทั้งในระดับบุคคล และกลุ่ม ประกอบด้วย ๒ ขั้นตอนดังนี้

๑.๑ การเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับปัจจัยภายในตนเองของครูประถมศึกษา ซึ่งเป็นผลมาจากการดำเนินงานโดยใช้กระบวนการกลุ่มของโรงเรียนทั้ง ๓ ขนาด ในฐานะผู้วิจัยภายในโรงเรียน และนักศึกษาปริญญาเอกในฐานะผู้วิจัยภายนอกเป็นผู้ที่สนับสนุนการดำเนินการอย่างมีส่วนร่วม ได้ร่วมกันสรุปผลของการเตรียมความพร้อมภายในตนเอง โดยศึกษาจากประสบการณ์ของตนเองที่เคยปฏิบัติตามเอกสารข้อมูลที่ผู้วิจัยภายนอกแนะนำให้ผู้วิจัยภายในโรงเรียนค้นหาเพิ่มเติม และผู้วิจัยภายนอกช่วยจัดหาให้ด้วย เพื่อให้ได้มีข้อมูลเชิงทฤษฎีและประสบการณ์ของตนเองที่เคยปฏิบัติตาม และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันที่เป็นประโยชน์ต่อการจัดการกับความเครียดร่วมกัน สามารถสรุปได้ ๓ แนวทางดังนี้

๑.๑.๑ เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ของตนเองขณะมีความเครียดเกิดขึ้นประกอบด้วย การระบายอารมณ์ การควบคุมตนเอง ปรึกษาบุคคลรอบข้าง หรือเพื่อนสนิท เล่นกับสัตว์เลี้ยง เปลี่ยนเรื่องคิด และเขียนระบายความรู้สึก

๑.๑.๒ เทคนิคการคิดทางบวก (Positive Thinking) ต่อเนื่องจากแนวทางที่ ๑ เนื่องจากเวลาที่บุคคลจัดการกับอารมณ์กับความเครียดได้แล้ว ความสงบที่เกิดขึ้นในช่วงนั้นจัดว่าเป็นสติปัญญาที่พร้อมจะหาทางแก้ไขจากข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น

๑.๑.๓ เทคนิคการแก้ไขหรือป้องกันความเครียดที่สร้างสรรค์ และมีกระบวนการที่เป็นขั้นตอนในการดำเนินงานที่ชัดเจน ประกอบด้วยขั้นตอนของการวางแผน การปฏิบัติตามแผน การกำกับ ติดตามและประเมินผล พร้อมทั้งการปรับปรุงตามความเหมาะสม เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยให้ครูประถมศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับปัญหาความเครียดที่มาสาเหตุของความเครียดมา

จากเรื่องงาน ส่วนตัว ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม และการเงิน ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

๑.๒ การเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับปัจจัยภายนอกตนเองของครูประถมศึกษา โดยการใช้กระบวนการกลุ่ม ของโรงเรียนทั้ง ๓ ขนาด สามารถสรุปได้เป็น ๒ แนวทางหลักๆ ดังนี้ในฐานะผู้วิจัยภายในโรงเรียน และนักศึกษาปริญญาเอกในฐานะผู้วิจัยภายนอกเป็นผู้ที่สนับสนุนการดำเนินการอย่างมีส่วนร่วม ได้ร่วมกันสรุปผลของการเตรียมความพร้อมภายนอกตนเอง โดยศึกษาจากประสบการณ์ของตนเองที่เคยปฏิบัติตามแนวทางการจัดการกับความเครียดให้เลือกในแบบสำรวจการจัดการกับความเครียด และใช้เอกสารข้อมูลที่ผู้วิจัยภายนอกแนะนำให้ผู้วิจัยภายในโรงเรียนค้นหาเพิ่มเติม และผู้วิจัยภายนอกช่วยจัดหาให้ด้วยในขั้นตอนของการเตรียมความพร้อมภายในตนเองที่ได้เคยศึกษามาครั้งหนึ่งแล้ว เพื่อเป็นการตรวจสอบความเชื่อมั่นในการตัดสินใจต่อการหาแนวทางการจัดการกับความเครียดร่วมกันก่อนที่จะสรุปเป็นแนวทางของกลุ่มเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ผลการดำเนินงานของโรงเรียนทั้ง ๓ ขนาด สามารถสรุปได้เป็น ๒ แนวทางหลักๆ ดังนี้

๑.๒.๑ การค้นหาวิธีจัดการกับความเครียดร่วมกัน ผลการดำเนินงานของโรงเรียนทั้ง ๓ ขนาด ในฐานะผู้วิจัยภายในโรงเรียน และนักศึกษาปริญญาเอกในฐานะผู้วิจัยภายนอกโรงเรียนเป็นผู้ที่สนับสนุนการดำเนินการอย่างมีส่วนร่วม ได้ร่วมกันสรุปผลของการเตรียมความพร้อมภายนอกตนเอง โดยศึกษาจากประสบการณ์ของตนเองที่เคยปฏิบัติตามโดยมีแนวทางการจัดการกับความเครียดให้เลือกในแบบสำรวจการจัดการกับความเครียด และใช้เอกสารข้อมูลที่ผู้วิจัยภายนอกแนะนำให้ผู้วิจัยภายในโรงเรียนค้นหาเพิ่มเติม นอกจากนี้ผู้วิจัยภายนอกช่วยจัดหาให้ด้วยในขั้นตอนของการเตรียมความพร้อมภายในตนเองที่ได้เคยศึกษามาครั้งหนึ่งแล้ว เพื่อเป็นการตรวจสอบความเชื่อมั่นในการตัดสินใจต่อการหาแนวทางการจัดการกับความเครียดร่วมกันก่อนที่จะสรุปเป็นแนวทางของกลุ่มเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ผลการดำเนินงานของโรงเรียนทั้ง ๓ ขนาด สามารถสรุปได้เป็น ๒ แนวทางหลักๆ ดังนี้ ผลการอภิปรายร่วมกันสามารถสรุปเป็น ๒ แนวทาง คือ

๑.๒.๑.๑ การจัดการกับความเครียดในระยะสั้น โดยเห็นว่า การระบายความเครียดด้วยการปรึกษามุคครรอบข้าง (เพื่อนสนิท และบุคคลใน

ครอบครัว) และการคิดทางบวก เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น เป็นวิธีการที่เหมาะสมที่สุดของกลุ่ม จึงได้เลือกวิธีการดังกล่าวเป็นแนวทางในการป้องกันความเครียดในระยะสั้นของโรงเรียนทั้ง ๓ ขนาด

๑.๒.๑.๒ การจัดการกับความเครียดในระยะยาว โดยหาแนวทางที่เป็นระบบเข้ามาช่วยแก้ไข และป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อความเครียดได้ด้วยกระบวนการที่เป็นขั้นตอน ประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การปฏิบัติตามแผน (Implementation) การประเมินผลการดำเนินงาน (Monitoring and Evaluation) และการแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสม (Act)

๑.๒.๒ การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาร่วมกัน ในการศึกษาครั้งนี้ได้เลือกประเด็นความเครียดที่เกิดจากการทำงานเป็นหลักเพียงประเด็นเดียวเพื่อเป็นตัวอย่างหรือเป็นการเตรียมความพร้อมของกลุ่มที่จะประยุกต์ใช้หลักการ และกระบวนการที่ได้ร่วมกันคิดและอภิปรายนำไปประยุกต์ใช้กับสาเหตุหรือปัจจัยด้านอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับผู้วิจัยภายในต่อไป หลังจากเสร็จสิ้นการจัดการกับปัญหาความเครียดที่เกิดจากงานแล้ว หรืออาจเป็นแนวทางในการจัดการกับปัญหาความเครียดที่เกิดจากงานที่ได้จัดลำดับไว้ในลำดับถัดไปได้โดยมีประสิทธิภาพจากผลของกระบวนการกลุ่ม ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับแนวทางการเลือกเกณฑ์ในการพิจารณาเพื่อจัดลำดับความสำคัญกับปัญหาที่เหมือนกันประกอบด้วย ความรุนแรงของปัญหา ความยากง่ายในการแก้ปัญหา และความตระหนักในปัญหา ผลของการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา สามารถแบ่งตามขนาดของโรงเรียนได้ดังนี้

๑.๒.๒.๑ โรงเรียนขนาดใหญ่  
กลุ่มที่ ๑ พบว่า อันดับที่ ๑ คือ การทำงานที่ได้รับมอบหมายของนักเรียนไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ อันดับที่ ๒ ผู้ปกครองวุ่นวายในเรื่องงานหรือการจัดการของครูมากเกินไป อันดับที่ ๓ นักเรียนไม่เอาใจใส่ต่อการเรียน อันดับที่ ๔ การเล่นของนักเรียนที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ

๑.๒.๒.๒ โรงเรียนขนาดใหญ่  
กลุ่มที่ ๒ พบว่า มีเพียงปัญหาเดียว คือ เด็กนักเรียนขาดความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายจัดว่าเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านการทำงาน

๑.๒.๒.๓ โรงเรียนขนาดกลาง  
พบว่า มีเพียงปัญหาเดียว คือ การขาดความมั่นใจในการทำงานวิจัยในชั้นเรียน

๑.๒.๒.๔ โรงเรียนขนาดเล็ก

พบว่า มีเพียงปัญหาเดียว คือ เสี่ยงรบกวนจากการเรียนการสอนของห้องข้างเคียง

๒. ขั้นตอนระหว่างกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกเพื่อลด และป้องกันความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน

๒.๑ ขั้นตอนการวางแผน (Planning) ใช้กระบวนการกลุ่มของผู้วิจัยภายในคือครูที่เข้าโครงการวิจัยเป็นหลักร่วมกับผู้วิจัยภายนอก คือ นักศึกษาปริญญาเอก ในฐานะผู้สนับสนุนและเอื้ออำนวย พร้อมทั้งมีผู้บริหารโรงเรียนเป็นผู้ให้คำปรึกษา โดยจัดทำเป็นโครงการของโรงเรียนแต่ละขนาด ประกอบด้วยโรงเรียนขนาดใหญ่ กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ โครงการใส่ใจรับผิดชอบต่อการทำงานของนักเรียนกลุ่มที่ ๒ ได้แก่ โครงการพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนต่องานที่ได้รับมอบหมาย โรงเรียนขนาดกลาง ได้แก่ โครงการสำรวจจำนวนเด็กนักเรียนที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนการสอน และโรงเรียนขนาดเล็ก ได้แก่ โครงการป้องกันเสี่ยงรบกวนจากการเรียนการสอนระหว่างห้องเรียน

๒.๒ ขั้นตอนการปฏิบัติตามแผน (Implementation) เป็นการลงมือปฏิบัติตามแผนงานที่ได้พัฒนาขึ้นร่วมกัน ของโรงเรียนแต่ละขนาด

๒.๓ ขั้นตอนการติดตาม กำกับ และประเมินผล (Monitoring and Evaluation) ในขั้นตอนนี้โรงเรียนแต่ละขนาด ได้แบ่งเป็น ๒ ขั้นตอนย่อยๆ ดังนี้

๒.๓.๑ การติดตาม และกำกับ (Monitoring) พบว่า เน้นทั้งการควบคุมงานโดยตรง หรือการควบคุมงานระดับปฐมภูมิ (Primary control) และการกำกับที่เน้นปัจจัยนำเข้า การปฏิบัติการ และผลการปฏิบัติที่ได้มีการประยุกต์ใช้ เทคนิคของแนวคิดของกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม ผ่านไปทางการประชุมกลุ่มอย่างไม่เป็นทางการ และเป็นทางการที่สามารถติดตามงานที่ได้วางแผนไว้ และสามารถปรับเปลี่ยนแผนงานได้ตลอดเวลา หากเกิดปัญหาในระหว่างปฏิบัติตามแผน โดยภาพรวมของการดำเนินงานตามขั้นตอนนี้ เป็นไปตามที่วางแผนไว้ในโครงการ ยกเว้นโรงเรียนขนาดกลางที่ต้องปรับเปลี่ยนแผนงานในเรื่องของระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินงานเนื่องจากภาระงานสอนที่มาก และปัญหาการบริหารจัดการภายในโรงเรียนทำให้ต้องยืดระยะเวลาออกไป ๒ สัปดาห์ แต่ภาพรวมของแผนงานตามโครงการส่วนใหญ่เป็นไปตามแผนงาน

๒.๓.๒ การประเมินผล (Evaluation)

พบว่า มีการประเมินปัจจัยนำเข้า (Inputs) ได้แก่ ทรัพยากรที่ต้องใช้ในการดำเนินโครงการ ไม่ว่าจะเป็น สถานที่ ตารางเรียน ครู และนักเรียน และงบประมาณในการดำเนินโครงการ เป็นต้น การประเมินกระบวนการ (Process) ได้แก่ กระบวนการพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียน การฝึกทักษะการทำวิจัยในชั้นเรียน และกระบวนการปรับเปลี่ยนห้องเรียนเพื่อลดเสียงรบกวนจากห้องข้างเคียง การประเมินผลงาน (Outputs) กิจกรรมที่ได้จัดทำในโครงการของโรงเรียนแต่ละขนาด และการประเมินผลลัพธ์ (Effects) การปรับเปลี่ยนการปฏิบัติต่างๆ เพื่อลดสาเหตุของปัญหา ที่ได้ดำเนินโครงการของโรงเรียนแต่ละขนาด รวมทั้งการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับแนวคิดของการดำเนินโครงการเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในปัญหาอื่นๆ และเลือกประเด็นใหม่ในการแก้ไขปัญหาย่อยอย่างต่อเนื่อง

### ๓. ขั้นตอนหลังกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกเพื่อลด และป้องกันความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน

ผลของการประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ๒๑ คน มีความเครียดต่ำก่อนการดำเนินการ ๖ คน (ร้อยละ ๒๘.๕๗) ปานกลาง ๖ คน (ร้อยละ ๒๘.๕๗) สูง ๕ คน (ร้อยละ ๔๒.๘๖) หลังการดำเนินการในกลุ่มที่มีความเครียดต่ำสามารถป้องกันไม่ให้ความเครียดเพิ่มขึ้นหลังการดำเนินการได้ ๓ เดือน ๒ คน (ร้อยละ ๓๓.๓๓) เพิ่มขึ้น ๓ คน (ร้อยละ ๕๐) ลาออกจากโรงเรียน ๑ คน (ร้อยละ ๑๖.๖๗) ในกลุ่มที่มีความเครียดปานกลาง ๖ คน สามารถลดความเครียดได้ ทั้ง ๖ คน (ร้อยละ ๑๐๐) ในกลุ่มที่มีความเครียดสูง ๕ คน สามารถลดความเครียดได้ ๕ คน (ร้อยละ ๕๕.๕๕) ไม่สามารถลดความเครียดได้ ๒ คน (ร้อยละ ๒๒.๒๒) ลาออกจากโรงเรียน ๒ คน (ร้อยละ ๒๒.๒๒) ดังปรากฏตามตารางที่ ๓

## การอภิปรายผล

๑. สถานการณ์ความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน (Situation of stress) จากการศึกษาครั้งนี้ครูประถมศึกษาส่วนใหญ่ในระยะที่ ๑ พบว่า มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเกี่ยวกับความไวต่อความเครียดของครูประถมศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางด้วย กล่าวคือ ความไวต่อความเครียดนี้เป็นพื้นฐานของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของมนุษย์ สอดคล้องกับการศึกษาของสถาบัน

บริการสุขภาพรัฐแคลิฟอร์เนีย<sup>๑๓</sup> พบว่า สุขภาพดีของผู้หญิงและผู้ชายที่เป็นกลุ่มทดลอง ที่มีอายุ ๔๕ ปี และมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพปกติ เมื่อเปรียบเทียบกับ การมีสุขภาพที่ไม่ดีของผู้หญิง และผู้ชายที่เป็นกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีความไวต่อความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

### ๒. การทดสอบสมมติฐานที่ ๑ รูปแบบการศึกษานี้สามารถลดความเครียดในระดับผิพกรติของครูประถมศึกษาได้

ผลการทดสอบความเครียดจากงาน พบว่า โดยภาพรวมครูประถมศึกษาสามารถลดระดับความเครียดของตนเองได้ กล่าวคือ มีการเปลี่ยนแปลงจากระดับความเครียดที่ไม่เป็นปกติ (รุนแรง และมาก) เป็นระดับที่เป็นปกติ (ปานกลาง และต่ำ) หลังจากกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกฯ เมื่อพิจารณาในขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาฯ พบว่า ได้มีการนำปัญหาความเครียดที่เกิดจากปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา ที่ได้มีการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาในอันดับที่ ๑ นำมาเป็นปัญหาตัวอย่างที่จัดทำเป็นโครงการทดลองใช้ในกระบวนการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา และได้ดำเนินการแก้ไขปัญหาร่วมกันในทุกขั้นตอนของกระบวนการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา จึงส่งผลกระทบต่อให้ความเครียดจากงานของครูประถมศึกษาลดลงได้ สอดคล้องกับ การศึกษาของ บิกเกม และเพอร์เวอร์ (Biggam and Power)<sup>๑๔</sup> ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตต่างๆ เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความสิ้นหวัง ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นที่เป็นผู้ที่มีการปฏิบัติที่ฝ่าฝืนอย่างมาก พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตเหล่านี้ มีการรายงานว่าลดลง หลังจากเข้ารับการฝึกอบรมการพัฒนาความสามารถเกี่ยวกับการรับรู้ต่อการแก้ไขปัญหาย และการศึกษาของ เมดาลเลีย รีฮีม และเคสีย์ (Medalia, Reheim and Casey)<sup>๑๕</sup> ได้ทำการศึกษา ผู้ป่วยจิตเภท ด้วยการใช้นำโปรแกรมฝึกอบรมกระบวนการแก้ไขปัญหาย (Problem-Solving Training : PST) พบว่า มีการพัฒนาทักษะทางด้านสังคม หลังการติดตามผลการทดลอง ดังนั้น จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้สามารถยอมรับสมมติฐานที่ว่ากระบวนการพัฒนานี้สามารถลดความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชนได้

อย่างไรก็ตาม ยังมีเพียง ๒ รายเท่านั้น (ร้อยละ ๒๒.๒๒ จากทั้งหมด ๙ ราย) ที่ไม่สามารถลดความเครียดให้อยู่ในระดับปกติได้ จากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมที่ได้ร่วมกระบวนการพัฒนารูปแบบ

ตารางที่ ๓ ผลการทดสอบความเครียดจากงานก่อน และหลังกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกๆ ของโรงเรียน  
ขนาดใหญ่ กลุ่มที่ ๑ กลุ่มที่ ๒ โรงเรียนขนาดกลาง และ โรงเรียนขนาดเล็ก

| ขนาดของโรงเรียน             | รหัส | ผลการทดสอบความเครียดจากงาน                              |                                                     |         |             |
|-----------------------------|------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------|-------------|
|                             |      | ก่อนกระบวนการพัฒนา<br>รูปแบบ<br>(ระดับความเครียดจากงาน) | หลังกระบวนการพัฒนารูปแบบ<br>(ระดับความเครียดจากงาน) |         |             |
|                             |      |                                                         | ทันที                                               | ๑ เดือน | ๒ เดือน     |
| โรงเรียนขนาดใหญ่ กลุ่มที่ ๑ | ๑๑๑  | ปานกลาง                                                 | ต่ำ                                                 | ต่ำ     | ต่ำ         |
|                             | ๑๑๒  | ปานกลาง                                                 | ต่ำ                                                 | ต่ำ     | ต่ำ         |
|                             | ๑๑๓  | สูง                                                     | ต่ำ                                                 | ต่ำ     | ต่ำ         |
|                             | ๑๑๔  | สูง                                                     | สูง                                                 | สูง     | สูง         |
|                             | ๑๑๕  | สูง                                                     | ลาออกจากโรงเรียน                                    |         |             |
|                             | ๑๑๖  | สูง                                                     | ต่ำ                                                 | ต่ำ     | ต่ำ         |
| โรงเรียนขนาดใหญ่ กลุ่มที่ ๒ | ๑๒๑  | ปานกลาง                                                 | ต่ำ                                                 | ต่ำ     | ต่ำ         |
|                             | ๑๒๒  | ปานกลาง                                                 | ต่ำ                                                 | ต่ำ     | ต่ำ         |
|                             | ๑๒๓  | สูง                                                     | ลาออกจากโรงเรียน                                    |         |             |
|                             | ๑๒๔  | ปานกลาง                                                 | ต่ำ                                                 | ต่ำ     | ต่ำ         |
|                             | ๑๒๕  | ต่ำ                                                     | ต่ำ                                                 | ต่ำ     | ต่ำ         |
|                             | ๑๒๖  | ต่ำ                                                     | ปานกลาง                                             | ปานกลาง | ปานกลาง     |
| โรงเรียนขนาดกลาง            | ๒๐๑  | ต่ำ                                                     | ลาออกจากโรงเรียน                                    |         |             |
|                             | ๒๐๒  | ปานกลาง                                                 | ต่ำ                                                 | ต่ำ     | ไม่มีข้อมูล |
|                             | ๒๐๓  | สูง                                                     | สูง                                                 | ปานกลาง | ต่ำ         |
|                             | ๒๐๔  | ต่ำ                                                     | ปานกลาง                                             | ปานกลาง | ปานกลาง     |
| โรงเรียนขนาดเล็ก            | ๓๐๑  | ต่ำ                                                     | สูง                                                 | ปานกลาง | ปานกลาง     |
|                             | ๓๐๒  | สูง                                                     | ปานกลาง                                             | ต่ำ     | ต่ำ         |
|                             | ๓๐๓  | สูง                                                     | ต่ำ                                                 | ต่ำ     | ต่ำ         |
|                             | ๓๐๔  | ต่ำ                                                     | ต่ำ                                                 | ต่ำ     | ต่ำ         |
|                             | ๓๐๕  | สูง                                                     | ปานกลาง                                             | สูง     | สูง         |

กิจกรรมเชิงรุกฯ พบว่า ครูประถมศึกษาทั้ง ๒ ท่านไม่ได้เป็นผู้รับผิดชอบหลักในกลุ่มโรงเรียนของตนเอง แต่จะเป็นผู้ตาม บางครั้งค่อนข้างมีความขัดแย้งกับกลุ่ม และมักมองว่าปัญหาต่างๆ แก้ไขได้ยาก แต่ทั้ง ๒ ท่านเข้าร่วมการประชุมเกือบทุกครั้ง

### ๓. การทดสอบสมมติฐานที่ ๒ กระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกอย่างมีส่วนร่วมสามารถป้องกันความเครียดได้

จากการศึกษา โดยภาพรวมของการประเมินผล กระบวนการทดสอบความเครียดจากงานทั้ง ๓ ครั้ง พบว่า ครูประถมศึกษาสามารถป้องกันความเครียดได้ ทั้งนี้ อาจมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของผลลัพธ์ (Effects) ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการรับรู้ต่อแนวทางของการลด และป้องกันความเครียดที่พัฒนาขึ้น ตลอดจนการได้ทดลองปฏิบัติ และมีความมั่นใจต่อการเผชิญกับปัญหามากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ คอยเน และราซิออปโป (Coyne and Racioppo)<sup>๒๒</sup> ที่กล่าวว่า กระบวนการวิเคราะห์เพื่อแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบสามารถคาดคะเนหรือทำนายได้อย่างชัดเจน ในการเผชิญกับปัญหา สามารถสรุปได้ว่า ทักษะกระบวนการวิเคราะห์เพื่อแก้ไขปัญหาเป็นความสามารถทั่วไปที่มีการถ่ายโอนรูปแบบจากสถานการณ์ของปัญหาหนึ่ง ไปสู่อีกปัญหาหนึ่งได้ จากการทบทวนเกี่ยวกับโปรแกรมฝึกอบรมกระบวนการแก้ไขปัญหา (Problem-Solving Training : PST)<sup>๒๓</sup> ดังนั้นจากข้อมูลทั้งหมดสามารถยอมรับสมมติฐานที่ว่ากระบวนการพัฒนานี้สามารถป้องกันความเครียดได้

### สรุป

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษากระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกเพื่อลดและป้องกันความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน ที่เน้นกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วม และเป็นระบบในการจัดการกับความเครียด ผ่านไปยังกระบวนการวิเคราะห์เพื่อแก้ไขปัญหา ผลการเรียนรู้ที่ ๑ พบว่า ครูประถมศึกษาส่วนใหญ่มีสาเหตุที่ก่อ

ให้เกิดความเครียดในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ ๔๐.๕๖ สำหรับระยะที่ ๒ พบว่า กระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกฯ มีลักษณะเป็นกระบวนการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา เพื่อลด และแก้ไขปัญหามีผลกระทบ ต่อความเครียดประกอบด้วย ขั้นตอนการวางแผน การปฏิบัติตามแผน การควบคุมกำกับ ติดตาม และประเมินผล โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม ผ่านไปยังการประชุมกลุ่มทั้งที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ สำหรับผลกระทบของการดำเนินกิจกรรม โดยภาพรวมแบ่งเป็น ๓ ลักษณะ คือ ๑) สามารถป้องกันความเครียดได้ ๒) สามารถลดความเครียดได้ และ ๓) ไม่สามารถลดความเครียดได้ แต่มีส่วนน้อย

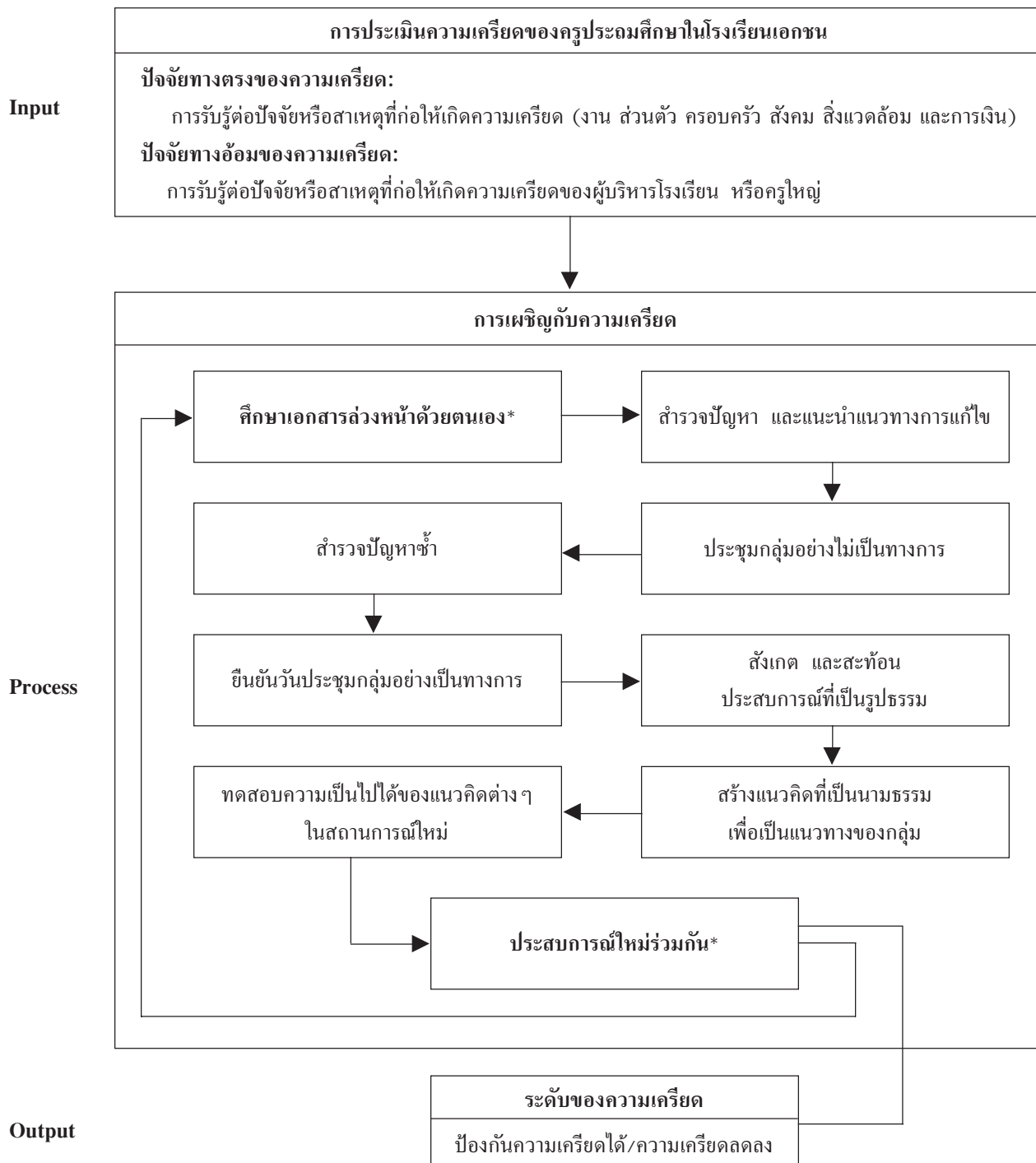
สรุปกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกเพื่อลด และป้องกันความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชนที่ได้ เป็นการผสมผสานรูปแบบการประชุมกลุ่ม อย่างเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ ตามขั้นตอนของการเตรียมความพร้อมด้านปัจจัยภายใน และภายนอกในขั้น ก่อนกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกฯ และกระบวนการวิเคราะห์การแก้ไขปัญหา ในขั้นระหว่างกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกฯ ดังภาพประกอบที่ ๑

### ข้อเสนอแนะ

ควรมีการศึกษาต่อในโรงเรียนเอกชนอื่น และโรงเรียนรัฐบาล จากสาเหตุของความเครียดด้านอื่นๆ เพื่อทดลองว่ารูปแบบที่พัฒนาขึ้นนี้สามารถใช้ได้ผลกับโรงเรียนเอกชนอื่นๆ และโรงเรียนรัฐบาลหรือไม่

### ข้อจำกัดของการศึกษา

๑. ความเครียดอาจลดลงได้เมื่อเวลาผ่านไปถ้า ไม่ได้ถูกกระตุ้นซ้ำในสาเหตุของความเครียดเดิม
๒. กระบวนการกลุ่มจะมีลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งก็คือ เป็นกลุ่มที่ช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกันโดยมีผลโดยตรงต่ออารมณ์ของสมาชิกในกลุ่ม อาจส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดที่ลดลงได้



ภาพประกอบที่ 1 รูปแบบที่เหมาะสมของกระบวนการพัฒนากิจกรรมกลุ่มเชิงรุกที่เป็นการผสมผสานรูปแบบการประชุมกลุ่มอย่างไม่เป็นทางการ และเป็นทางการ ตามขั้นตอนของการเตรียมความพร้อมด้านปัจจัยภายใน และภายนอกในขั้นก่อนกระบวนการพัฒนา และกระบวนการวิเคราะห์การแก้ไขปัญหาในขั้นระหว่างกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงรุกเพื่อลด และป้องกันความเครียดของครูประถมศึกษาในโรงเรียนเอกชน

### เอกสารอ้างอิง

๑. วันเพ็ญ แววีรคุปต์ และคณะ. ผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จังหวัดนครปฐม มหาวิทยาลัยคริสเตียน, ๑๐ (มกราคม-เมษายน ๒๕๔๗) ๕๖-๖๗.
๒. ปฎิมากร ชาญประโคน. ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดบุรีรัมย์ วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๓.
๓. พัชรินทร์ คงศรี. การศึกษาสาเหตุความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษาสำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖.
๔. วันทนา เจริญรัตนโชติ. การศึกษาความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษากลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๕.
๕. สุญารินทร์ ลิขธิวงศ์. ความเครียดในบทบาทหน้าที่ครูและการให้คุณค่าในงานของครูกลุ่มโรงเรียนนางแดด สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๖.
๖. McIanughlin J, Shea J. California Teacher job dissatisfactions. Cal J Edu Res 1960;11:216-24.
๗. Price L. Organization Stress and Job Satisfaction of Public High School Teachers. Dissert Abn Inter 1978;48:159-67.
๘. Kyriacou C, Sutcliffe J. Teacher Stress : Prevalence, Sources, and Symptoms. Br J Edu Psychol 1978;48:159-67.
๙. Kyriacou C, Sutcliffe J. Teacher Stress and Satisfaction. Educational Research 1979;21:89-96.
๑๐. Caple S.A. The Incidence of and influences on Stress and Burnout in Secondary School Teachers. Br J Edu Psychol 1978;57:279-88.
๑๑. Conley, Woosley S.A. Teacher Role Stress, Higher Odder Needs and Work Outcomes. J Edu Admin 2000;38:197-201.
๑๒. NASSP. What is Public's impression of principals, Teacher? NASSP Newsreader 1981; 29:1-8.
๑๓. สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดสวนปรุง. ม.ป.ท. ๒๕๔๐.
๑๔. ชฎาภา ประเสริฐทรง. ความเครียดในการทำงานพยาบาลศาสตร์ ๒๕๔๓;๑๒:๑๓.
๑๕. พรนิภา ลิ้มพะยอม. เอกสารวิชาการส่วนบุคคลเรื่องความเสมอภาคระหว่างครูโรงเรียนเอกชนกับข้าราชการครู. ม.ป.ท. ๒๕๔๕.
๑๖. อินทิรา ปัทมินทร. หนังสือคู่มือสำหรับผู้บริหารเรื่องสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตในโรงงาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, ๒๕๔๖.
๑๗. กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. ๑๐ แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๗.
๑๘. สุนทร ยุทธชนะ. เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน กลุ่มงานนโยบายและแผน สำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ. สัมภาษณ์, ๑๙ ตุลาคม ๒๕๔๗.
๑๙. สำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ. รายงานการวิจัยการศึกษาค่าใช้จ่ายในการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนเอกชน. ม.ป.ท. ๒๕๔๖.
๒๐. Biggam, FH, Power KG. A controlled, problem solving, group-based intervention with vulnerable incarcerated young offenders. Inter J Off Ther Comp Criminology 2002;46:678-98.
๒๑. Medalia A, Revheim, N, Casey M. Remediation of problem solving skill in schizophrenia : Evidence of persistent effect. Schizoph Res 2002;57:165-71.

๒๒. Coyne JC, Racioppo MW. Never the twain shall meet ? Closing the gap between coping research and clinical intervention research. Am Psychologist. 2000;55:678-98.

๒๓. Linder W. Stress management from Basic Science to Better Practice. U.S.A. : Sage Publication, Inc., 2005.

### Abstract

#### **A Model Development of Active Measures to Prevent Stress of Elementary Teachers in Private Schools**

Kasiphol T\*, Kietinun S\*\*, Pattaraarchachai J\*\*\*, Chartananondh T\*\*\*\* and Yutdhachana S\*\*\*\*\*

\* Ph.D. candidate

\*\* Department of Thai Traditional Medicine, Faculty of Medicine, Thammasat University

\*\*\* Graduate Study Program, Faculty of Medicine, Thammasat University

\*\*\*\* Department of Psychological Medicine, Faculty of Medicine, Thammasat University

\*\*\*\*\* Officer of the Private Education Commission. Ministry of Education

**Introduction:** Teaching is one of the occupation with a high stress. High stress can cause physiological, psychological and behavior problems. It is important to develop learning process model, of reducing and preventing stress for elementary school teachers in private schools to enhance their quality of life.

**Objectives:** To develop a model of active measures to prevent stress among elementary teachers in private schools.

**Material and method :** Participatory action research was conducted among 670 elementary teachers in 26 private schools of the second Pathumthani Education Service Area from May 2005 to March 2006. By using questionnaire and group process (informal and formal group meeting).

**Results : The first phase,** 429 out of 670 teachers (60.4%) respond to questionnaire. 174 (40.6%) had moderate level of stress. Apart from result of stress test, association between demographic characteristics with stress of elementary teachers in private schools showed that there were significant difference in association between education with stress at 0.05 level ( $P < 0.05$ ). **The second phase,** by using the concepts of participatory action research. On the teachers who had at least mild level of stress who were willing to participate in this study, showed that the model development process were able to reduce the severity of stress and to protect stress among non-stress. Thus, this model development of active measures which composed of four steps, planning implementation monitoring and evaluating, applied informal and formal meeting can reduce and prevent stress of elementary school teachers in private school.

**Conclusion and recommendations :** By applying the concepts of participatory action research and integrated concept of group process techniques between informal and formal meeting of activities is an effective model in reducing and preventing stress among elementary school teachers. However there should be further study both in other private schools and public schools to see if this model would work in different contexts of stress.

**Key words :** model development, stress, elementary teachers.