

## ปัจจัยความเครียดที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1

### Stress Factors Affecting of Teachers' Performance in Schools

#### Under Sakon Nakhon Primary Educational Service Area Office 1

สุรเชษฐ สุวรรณมาลี<sup>1</sup> รองศาสตราจารย์ ดร.ศิกานต์ เพียรธัญญกรณ<sup>2</sup> ดร.เทพรังสรรค์ จันทรังษี<sup>3</sup>  
Surachet Suwanmalee<sup>1</sup> Assoc. Prof. Dr. Sikan Pienthunyakorn<sup>2</sup> Dr. Theprangsan Jantharangsee<sup>3</sup>

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษา เปรียบเทียบ หาความสัมพันธ์ หาอำนาจพยากรณ์ และหาแนวทางการแก้ไขปัจจัยความเครียดของครูในโรงเรียนที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู จำแนกตามเพศของครู ขนาดโรงเรียน และประสบการณ์การปฏิบัติงาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นครูในโรงเรียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 จำนวน 340 คน ประกอบด้วย ครูเพศชายจำนวน 169 คน และครูเพศหญิงจำนวน 171 คน จากโรงเรียนจำนวน 89 โรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วน ประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ด้านที่ 1 ปัจจัยความเครียดของครู มีค่าอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.66 – 0.87 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 และด้านที่ 2 การปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน มีค่าอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.52 – 0.58 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.72 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การทดสอบ t-test ชนิด Independent samples และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน

#### ผลการวิจัย พบว่า

1. ปัจจัยความเครียดของครู โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง
2. การปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน โดยรวมอยู่ในระดับมาก
3. การเปรียบเทียบปัจจัยความเครียดของครู ตามความคิดเห็นของครู แบ่งออกเป็นดังนี้
  - 3.1 ปัจจัยความเครียดของครู จำแนกตามเพศของครู โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
  - 3.2 ปัจจัยความเครียดของครู จำแนกตามขนาดโรงเรียน โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** ปัจจัยความเครียด การปฏิบัติงานของครู

<sup>1</sup>ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

<sup>1</sup>Master of Education Program in Educational Administration Sakon Nakhon Rajabhat University

อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต หลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

<sup>2</sup>Course teacher in Master of Education Program in Educational Administration and Doctor of Education Program in Educational Administration Sakon Nakhon Rajabhat University

<sup>3</sup>ข้าราชการบำนาญ

<sup>3</sup>Pensioner

ผู้ติดต่อ, อีเมล: สุรเชษฐ สุวรรณมาลี, surachet68@gmail.com

รับเมื่อ 3 สิงหาคม 2564 แก้ไข 18 กันยายน 2564 ตอรับ 22 กันยายน 2564

- 3.3 ปัจจัยความเครียดของครู จำแนกตามประสบการณ์การปฏิบัติงาน โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. การเปรียบเทียบการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน แบ่งออกเป็นดังนี้
- 4.1 การปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน จำแนกตามเพศของครู โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- 4.2 การปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน จำแนกตามขนาดโรงเรียน โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- 4.3 การปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน จำแนกตามประสบการณ์การปฏิบัติงาน โดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 1 ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับผู้ปกครองและชุมชน
5. การใช้ปัจจัยความเครียดของครูในโรงเรียนโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติงานของครู ในโรงเรียนโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ( $R_{xy} = 0.129$ )
6. ปัจจัยความเครียดที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน โดยรวมมี 2 ด้าน คือ ด้านงานที่ได้รับมอบหมาย และด้านสภาพแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
7. การวิจัยครั้งนี้ได้นำเสนอแนวทางการแก้ไขปัจจัยความเครียดของครู ในโรงเรียนไว้มี 2 ด้าน ดังนี้คือ ด้านงานที่ได้รับมอบหมาย และด้านสภาพแวดล้อม

## ABSTRACT

The purposed of this research were study, compare, relationship, the power of prophecy and correct the stress factors of teacher in school that affect the performance of teacher administrators' effectiveness under Sakon Nakhon primary service area office 1. According to the teacher opinion, classified by gender, school size and experience. The sample group use in this research being a teacher in school Sakon Nakhon primary service area office 1. The persons of this research are 340 people including male teacher 169 and female teacher 171 persons from 89 schools. The instruments used to collect data are a scale questionnaire 5 levels which is divided 2 sides. Firstly, teacher stress factor has a classification power between 0.66 – 0.87 and the confidence value was 0.92 and the second aspect teacher performance in schools has a classification power between 0.52 – 0.58 and the confidence value was 0.72. The statistics used in the data analysis were including percentage, average, standard deviation and Pearson's simple correlation. Analyzes of variance, independent samples t-test and stepwise multiple regression analyses.

The findings revealed that:

1. Teacher stress factor under the office of Sakon Nakhon primary educational service area 1, according to the opinions of teachers moderate.
2. Teacher performance in schools under the office of Sakon Nakhon primary educational service area 1, according to the opinions of teachers at a high level.
3. Teacher stress factor comparison according to the teacher opinion classified by teacher's gender, school size, and experience, divided as follows:

3.1 Teacher stress factor comparison according to the teacher opinion Classified by teacher gender. Overall, the difference was statistically significant at the .01 level.

3.2 Teacher stress factor comparison according to the teacher's opinion classified by school size. The overall difference was statistically significant at the .05 level.

3.3 Teacher stress factor comparison according to the teacher's opinion classified by operational experience. Overall, the difference was statistically significant at the .01 level.

4. Comparison of teacher performance in schools according to the teacher opinion classified by teacher gender, school size, and experience, divided as follows:

4.1 Comparison of teacher performance in schools according to the teacher opinion classified by teacher's gender. Overall, the difference was statistically significant at the .01 level.

4.2 Comparison of teacher performance in schools according to the teacher opinion classified by school size. Overall, the difference was statistically significant at the .01 level.

4.3 Comparison of teacher performance in schools according to the teacher opinion classified by operational experience Overall, there was no statistically significant difference. When considering each aspect, it was found that there was a statistically significant difference at the .05 level for one aspect, namely the relationship with parents and the community.

5. Stress factor was positively correlated with teacher performance, overall were at a low level ( $R_{xy} = 0.129$ ).

6. Stress factors affecting teachers' performance in schools including assigned work, and the environment statistically significant at the .01 level.

7. This research presents a method for correcting the stress factor of teachers. In the school, there are 2 aspects as follows: the task assigned and the environment.

**Keywords:** Stress factors, Teachers' performance

## กุ่มิหลัง

ในปัจจุบันทุกองค์กรจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการทำงานและการบริหารงาน เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้เกิดภาวะความเครียด ซึ่งนับว่าเป็นอุปสรรคสำคัญในการปฏิบัติงานและกลายเป็นสิ่งใกล้ตัวที่ทุกคนต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ยิ่งนับวันความเครียดยิ่งทวีความรุนแรง ส่งผลต่อความผิดปกติทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ เกิดความรู้สึกรู้สึกความเบื่อหน่าย เหงื่อซซา จนอาจทำให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานลดลงได้ (อารยา จันต๋อย, 2560, หน้า 15) ความเครียดถ้ามีในปริมาณพอเหมาะจะมีประโยชน์มากต่อการทำงาน จะทำให้มีประสิทธิภาพ และการทำงานเร็วขึ้น ทำให้คนคิดค้นสิ่งใหม่ ๆ เกิดความก้าวหน้าทางวิทยาการ ทำให้มีเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากมายทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงาน แต่ถ้ามีความเครียดที่มาก และเกิดติดต่อกันนานเกินไป อาจเป็นผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่าในรอบ 10 ปีที่ผ่านมาประชากรไทย มีอัตราการฆ่าตัวตายจำนวน 18,936 คน ซึ่งเพิ่มมากขึ้นช่วงหลังภาวะวิกฤติเศรษฐกิจ อันเนื่องมาจากความเครียด

ความเครียดส่งผลกระทบต่อคนตัวบุคคล สภาวะความเครียดสามารถก่อให้เกิดผลกระทบในพฤติกรรม ซึ่งอาจก่อให้เกิดเป็นปัจจัยความเครียดต่าง ๆ มีพฤติกรรมในลักษณะที่ผิดแปลกไปจากธรรมดา เช่น ทำให้ดื่มเหล้า สูบบุหรี่หรือ

ถึงขั้นการทำร้ายตนเองและผู้อื่น นอกจากจะมีผลต่อพฤติกรรมแล้ว ยังมีผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลต่าง ๆ เช่น อาการนอนไม่หลับ ความแปรปรวนทางอารมณ์หรือปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ และอาจก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บอาการเส้นโลหิตในสมองแตกหรืออาการ ธรรมชาติต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง และนอกจากนี้ความเครียดยังส่งผลกระทบต่อองค์กร ในด้านผลกระทบของสภาวะความเครียดต่อองค์กรสภาวะความเครียดจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ซึ่งจะกระทบทั้งพนักงานทั่วไป และระดับผู้บริหาร สำหรับพนักงานทั่วไป ความเครียดอาจทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ส่วนในระดับบริหารความเครียดอาจนำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาด หรือมีปัญหาในเรื่อง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ นอกจากนี้ยังทำให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความท้อถอยหรือยอมแพ้ต่อความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การลางานบ่อยครั้งขึ้น หรือแม้กระทั่งการลาออก จนทำให้ทำงานที่ตนเองรับผิดชอบไม่สำเร็จตามกำหนด ก่อให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีทั้งต่อองค์กรที่ทำงานอยู่ หรือผู้บังคับบัญชา หรือ เพื่อนร่วมงาน หรือลูกน้อง ความพอใจในการทำงานและความภักดีที่มีต่อองค์กร ก็จะลดน้อยลง (ลัญญา ลิธรรมมา, 2554, หน้า 30)

มาตรฐานวิชาชีพครู ฉบับแก้ไข ราชกิจจานุเบกษา 2562 จากราชกิจจานุเบกษา 20 มีนาคม 2562 ได้มีประกาศแก้ไขเพิ่มเติม ข้อบังคับคุรุสภา ว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ (ฉบับที่ 4) ได้กำหนดการปฏิบัติงานของครูไว้ 3 ด้านดังนี้ คือ

- 1) การปฏิบัติหน้าที่ครู คือ มุ่งมั่นพัฒนาผู้เรียน ด้วยจิตวิญญาณความเป็นครู ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม และมีความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ส่งเสริมการเรียนรู้ เอาใจใส่ และยอมรับความแตกต่างของผู้เรียนแต่ละบุคคล สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เรียนให้เป็นผู้ใฝ่เรียนรู้ และผู้สร้างนวัตกรรม พัฒนาตนเองให้มีความรอบรู้ ทันสมัย และทันต่อการเปลี่ยนแปลง
- 2) การจัดการเรียนรู้ คือ พัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา จัดการเรียนรู้ สื่อ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ บูรณาการความรู้และศาสตร์การสอนในการวางแผนและจัดการเรียนรู้ที่สามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีปัญญารู้คิด และมีความเป็นนวัตกรรม ดูแล ช่วยเหลือ และพัฒนาผู้เรียนเป็นรายบุคคลตามศักยภาพ สามารถรายงานผลการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนได้อย่างเป็นระบบ จัดกิจกรรมและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน โดยตระหนักถึงสภาวะของผู้เรียน วิจัย สร้างนวัตกรรม และประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการพัฒนาวิชาชีพ และ
- 3) ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง และชุมชน คือ ร่วมมือกับผู้ปกครองในการพัฒนาและแก้ปัญหาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ สร้างเครือข่ายความร่วมมือกับผู้ปกครองและชุมชน เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ที่มีคุณภาพของผู้เรียน ศึกษา เข้าถึงบริบทของชุมชน และสามารถอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางวัฒนธรรม ส่งเสริม อนุรักษ์วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น

ความเครียดของบุคคลไม่ว่าจะประกอบอาชีพใดก็ตามเกิดจากสิ่งต่าง ๆ ดังนี้ คือ 1) ลักษณะส่วนบุคคล 2) งานที่ได้รับ 3) สภาพแวดล้อม 4) ความสัมพันธ์ของบุคคลในหน่วยงาน และ 5) ลักษณะองค์กร ดังนั้นครูจึงเป็นบุคคลที่ควรจะได้รับ การส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีไม่เครียด และจะส่งผลดีต่อการพัฒนาการทำงานของตนเอง (อรรถกฤษ ฮ่องคณะ, 2560 หน้า 5) อาชีพครูก็มีความเครียดเหมือนอาชีพอื่น ๆ ซึ่งถ้าครูมีความเครียดมากเกินไป จะส่งผลเสียต่อการปฏิบัติหน้าที่ ดังนั้น ในทางที่ดีควรมีการดำเนินการจัดการความเครียดเพราะจะช่วยทำให้บุคคลมีความเครียดลดลง ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ซึ่งถ้าสุขภาพจิตดีแล้ว อารมณ์ และพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี สุขภาพกายก็จะดีตามไปด้วย สำหรับวิธีการจัดการความเครียดมีหลายวิธีขึ้นอยู่กับปัญหาและสถานการณ์ ทั้งการจัดการกับปัญหาโดยการเผชิญหน้าหรือการหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้เครียด อย่างไรก็ตามควรจัดการกับอารมณ์ของตัวเองควบคู่ไปด้วย ซึ่งอาจหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ทำให้เครียด ปล่อยวางจากสิ่งต่าง ๆ การทำสมาธิ การหาคนรับฟัง พยายามหลีกเลี่ยงความเครียดและให้ใช้วิธีการปรับตัวให้เข้ากับ ความเครียดและยอมรับความเครียด โดยการยอมรับที่จะอยู่กับความเครียดปรับเปลี่ยนทัศนคติ มองโลกในแง่ดี และระบายนกับคนอื่น ๆ ซึ่งก็ช่วยบรรเทาความเครียดลงได้ (สมภาพ เรื่องตระกูล, 2547, อ้างถึงใน อรรถกฤษ ฮ่องคณะ, 2560)

ด้วยข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่าความเครียดในบุคคลหากมีในระดับน้อย จะเป็นประโยชน์ช่วยกระตุ้นให้คิดค้นสร้างสรรค์วิทยาการใหม่ ๆ แต่ถ้ามีในระดับรุนแรงจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพจิต ซึ่งจะส่งผลต่อการปฏิบัติงาน ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิผลการปฏิบัติงานของครูว่ามีอยู่ในระดับใด ส่งผลกระทบต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของครู หรือไม่ อย่างไร เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนหาแนวทางหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของครูผู้สอนใน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 เพื่อเพิ่มประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียนในโอกาสต่อไป

### คำถามการวิจัย

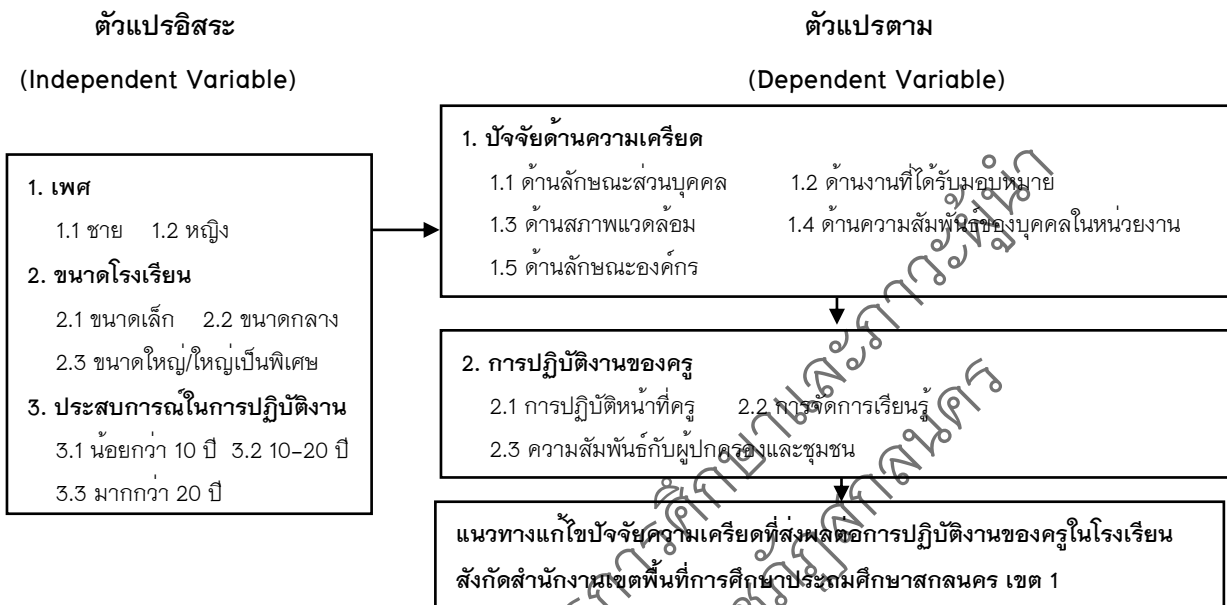
1. ปัจจัยความเครียดของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู อยู่ในระดับใด
2. การปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู อยู่ในระดับใด
3. ปัจจัยความเครียดของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู จำแนกตามเพศของครู ขนาดโรงเรียน และประสบการณ์ในการปฏิบัติงานมีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
4. การปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู จำแนกตามเพศของครู ขนาดโรงเรียน และประสบการณ์ในการปฏิบัติงานมีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
5. ปัจจัยความเครียดของครูกับการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร
6. ปัจจัยความเครียดของครูด้านใดบ้างที่ส่งผลการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู
7. แนวทางการแก้ไขปัจจัยความเครียดที่ส่งผลการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู เป็นอย่างไร

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับปัจจัยความเครียดของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู
2. เพื่อศึกษาระดับการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู
3. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยความเครียดของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู จำแนกตามเพศของครู ขนาดโรงเรียน และประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน
4. เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู จำแนกตามเพศของครูผู้สอน ขนาดโรงเรียน และประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน
5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยความเครียดของครู และการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู

6. เพื่อศึกษาอำนาจพยากรณ์ของปัจจัยความเครียดที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู
7. เพื่อศึกษาแนวทางแก้ไขปัจจัยความเครียดที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู

**กรอบแนวคิดการวิจัย**



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

**วิธีการดำเนินการวิจัย**

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ประจำปีการศึกษา 2563 จำนวน 2,545 คน จากโรงเรียน จำนวน 175 โรงเรียน จำแนกเป็นครูเพศชายจำนวน 747 คน และครูเพศหญิงจำนวน 1,838 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ประจำปีการศึกษา 2563 การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างใช้ตารางของเครจซี่และเมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970, pp. 607 – 610, อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด, 2556, หน้า 43) ได้จำนวน 334 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 340 คน จำแนกเป็นครูเพศชายจำนวน 169 คน และครูเพศหญิงจำนวน 171 คน จากโรงเรียนจำนวน 89 โรงเรียน ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi – Stage Random Sampling) โดยใช้โรงเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม และสุ่มแบบแบ่งชั้นแต่ไม่เป็นสัดส่วน (Non – proportional Random Sampling)

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล**

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) จำนวน 1 ฉบับ โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศของครูผู้สอน ขนาดโรงเรียนของครูที่ปฏิบัติงาน และประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน มีลักษณะเป็นแนวตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยความเครียดครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 จำนวน 5 ด้าน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จากมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับประสิทธิผลการปฏิบัติงานตามมาตรฐานวิชาชีพของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 จำนวน 3 ด้าน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จากมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเสนอคำร้องต่อสำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ให้ออกหนังสือขอความร่วมมือไปยังโรงเรียน เพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามจำนวน 340 ฉบับ เก็บข้อมูลด้วยตนเองได้แบบสอบถามกลับคืนมา 340 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือวิจัย ได้แก่ การวิเคราะห์หาความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม โดยใช้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation) และการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' Alpha-Coefficient)
3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน ดังนี้ การทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1 และ 2 ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) การทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 3 ได้แก่ การทดสอบ t-test ชนิด Independent samples การทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 4 และ 5 ได้แก่ การทดสอบ F (F-test) แบบวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ในกรณีพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจะทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe-Method) หรือ LSD วิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ตามความเหมาะสม การทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 6 ได้แก่ การหาค่าสหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน และการทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 7 ได้แก่ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแต่ละขั้นตอน

### สรุปผลการวิจัย

1. ปัจจัยความเครียดของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู อยู่ในระดับปานกลาง
2. การปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู อยู่ในระดับมาก
3. ปัจจัยความเครียดของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู จำแนกตามเพศของครูโดยรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ขนาดโรงเรียนโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประสบการณ์ในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. การปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นครู จำแนกตามสถานภาพการดำรงตำแหน่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ขนาดโรงเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ลักษณะการเปิดสอนและประสบการณ์ในการปฏิบัติงานโดยรวมไม่มีแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. ปัจจัยความเครียดของครูโดยรวม ( $X_1$ ) กับการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน โดยรวม ( $Y_1$ ) พบว่า มีความสัมพันธ์กัน อยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r_{xy} = 0.129$ )

6. อำนาจพยากรณ์ของปัจจัยความเครียดของครู มีจำนวน 2 ด้าน ที่สามารถพยากรณ์ความผูกพันต่อการ ปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จำนวน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านงานที่ได้รับมอบหมายและด้าน สภาพแวดล้อม ตัวแปรที่มีอำนาจพยากรณ์ดีที่สุด คือ ด้านงานที่ได้รับมอบหมาย ( $X_2$ ) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการ พยากรณ์ เท่ากับ 0.340 รองลงมา คือ ด้านสภาพแวดล้อม ( $X_3$ ) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการพยากรณ์ เท่ากับ - 0.261 ซึ่ง ตัวแปรทั้ง 2 ด้านนี้ สามารถรวมกันพยากรณ์การปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ได้ร้อยละ 7.20 และมีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์เท่ากับ  $\pm 0.35373$

7. แนวทางการแก้ไขปัจจัยความเครียดที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ซึ่งผู้วิจัยได้แนวทางการแก้ไข ทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านงานที่ได้รับมอบหมาย และในสภาพแวดล้อม

#### อภิปรายผลการวิจัย

1. ปัจจัยความเครียดของครู ตามความคิดเห็นของครู อยู่ในระดับมาก ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ความเครียดที่เกิดจาก ด้านงานที่ได้รับมอบหมายเป็นเพราะครูที่ได้รับการบรรจุแต่งตั้งใหม่ ในตำแหน่งครูผู้ช่วยหรือครูที่มีอายุราชการน้อย ยังขาดความรู้และประสบการณ์ในงานที่นอกเหนือจากวิชาสอนของตนเอง ซึ่งงานนอกเหนือจากการสอนนี้เป็นภาระงานเพิ่มที่จะต้องศึกษาหาความรู้เพื่อที่จะได้ปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จ จึงส่งผล ทำให้ครูเกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุดมลักษณ์ เมฆวานิชย์ (2556, บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง ความเครียดของข้าราชการครู ในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม) สาเหตุที่มากที่สุดคือ มีงานที่รับผิดชอบมากเกินไปทำให้เกิดความเครียด ความกดดัน ความเบื่อหน่าย และอาจมีอาการ หนึ่งเหตุใด จึงมีแรงกดดันและก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน

2. การปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน ตามความคิดเห็นของครู อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กระทรวงศึกษาธิการซึ่งรับผิดชอบจัดการศึกษาของประเทศ และได้ปฏิรูปการศึกษา ตามคณะรัฐมนตรี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2539 โดยได้บัญญัติเกี่ยวกับแนวทางการจัดการศึกษาให้เกิดความรู้คู่คุณธรรม ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่กำหนดให้ครูมี บทบาทสำคัญในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งครูจะต้องเปลี่ยนแปลงการดำเนินงานและเป็นไปตามแนวทางการปฏิรูป การศึกษา จะเห็นได้ว่าภารกิจของครู ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นาดยา ทับยาง (2561, บทคัดย่อ) ที่ทำวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้บริหารสถานศึกษากับการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต 3 พบว่าผลการวิจัยพบว่าการปฏิบัติงานของครูในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน

3. ปัจจัยความเครียดของครู ตามความคิดเห็นของครู จำแนกตามเพศของครู พบว่า โดยรวมมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ องค์การ โดยครูเพศหญิงมีความเครียด



มากกว่าครูเพศชาย ทั้งในด้านสภาพแวดล้อม และด้านลักษณะองค์กรก็เช่นเดียวกัน อาจเกิดจากในธรรมชาติของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน ไม่ว่าจะสังกัดสำนักงานเขตการศึกษาเขตใดก็ตาม โรงเรียนส่วนใหญ่เดิมโรงเรียนมีที่ตั้งอยู่ในเขตชนบท ซึ่งสภาพการของโรงเรียนมีระบบ ไฟฟ้า น้ำประปา ใช้อุปกรณ์ แต่สิ่งอำนวยความสะดวกควรมีมากกว่านี้ เช่น ห้องทำงานหรือห้องเรียนที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ในขณะที่ครูเพศหญิงมีร่างกายเบาบางทำให้ไม่ค่อยคุ้นชินกับสภาพดังกล่าว จึงทำให้เกิดความเครียดมากกว่าครูเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมบูรณ์ โคนเคนผล (2559, หน้า 69) ได้ทำวิจัยเรื่อง ความเครียดของครูกลุ่มโรงเรียนศรีราชา 1 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3 สมการเปรียบเทียบความเครียดของครูกลุ่มโรงเรียนศรีราชา 1 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3 จำแนกตามเพศ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านขนาดโรงเรียน พบว่า โดยรวมมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ โดยครูผู้สอนที่อยู่โรงเรียนขนาดเล็กจะมีความเครียดมากกว่าครูผู้สอนที่อยู่โรงเรียนขนาดกลางและขนาดใหญ่/ใหญ่พิเศษ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะโรงเรียนขนาดใหญ่ขาดความพร้อมด้านปัจจัย เช่น ครูไม่ครบชั้นเรียน การมอบหมายงานและการปฏิบัติงานไม่ตรงกับความรู้ความสามารถ รวมทั้งขาดสื่อการเรียนการสอน สื่อเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทั้งนี้เนื่องจากเกณฑ์การจัดสรรงบประมาณให้จำนวนนักเรียนเป็นเกณฑ์ในการจัดสรร อีกประการหนึ่งโรงเรียนขนาดเล็กจะตั้งอยู่ในตำบล หรือหมู่บ้านที่ห่างไกลจากจังหวัด การคมนาคมค่อนข้างลำบาก จึงส่งผลให้ครูผู้สอนในโรงเรียนขนาดเล็กมีความสูงกว่าครูผู้สอนที่อยู่โรงเรียนขนาดกลางและขนาดใหญ่/ใหญ่พิเศษ และประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน โดยรวม พบว่า ปัจจัยความเครียดของครู แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ครูที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานน้อยกว่า 10 ปี หรือเพิ่งเข้ามาบรรจุใหม่มีความวิตกกังวลในการทำงาน ได้รับการงานที่มาก ยังมีความเข้าใจในงานที่ได้รับมอบหมายน้อย และยังไม่รู้จักหรือเข้าใจครูในโรงเรียนหรือครูในกลุ่มโรงเรียนที่จะต้องทำงานร่วมกันไม่มากพอ จึงมีความเครียดสูงกว่าครูที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานระหว่าง 10 – 20 ปี และมากกว่า 20 ปี

4. การเปรียบเทียบการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน ตามความคิดเห็นของครู จำแนกตามเพศของครู พบว่า โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ครูเพศชายสามารถปฏิบัติงานในด้านต่าง ๆ โดยไม่มีขีดจำกัดในเรื่องเพศ สามารถออกไปปฏิบัติงานในสถานที่ต่าง ๆ โดยไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยในชีวิต ในขณะที่ครูเพศหญิงต้องรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับการคุกคามทางเพศหรือความปลอดภัยที่จะเกิดขึ้นกับเพศหญิงสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกันดา เจนจิตรณ (2560, หน้า 72) ได้ทำงานวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศองค์การกับพฤติกรรมปฏิบัติงานของครูในอำเภอเขาชะเมา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 2 พบว่า พฤติกรรมปฏิบัติงานของครูในอำเภอเขาชะเมา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 2 โดยรวมอยู่ในระดับมาก จำแนกตามขนาดโรงเรียนพบว่า โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากครูในโรงเรียนขนาดเล็กมีครูผู้สอนจำนวนน้อย ครูจะต้องปฏิบัติหน้าที่หลายอย่าง ให้ครบถ้วนไม่ว่าจะเป็น การปฏิบัติหน้าที่ครู การมุ่งมั่นพัฒนาผู้เรียน การประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม และมีความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง การส่งเสริมการเรียนรู้ให้นักเรียนเอาใจใส่ และยอมรับความแตกต่างของผู้เรียนแต่ละบุคคล การสร้างแรงบันดาลใจผู้เรียนให้เป็นผู้ใฝ่เรียนรู้ พัฒนาตนเองให้มีความรอบรู้ ทันสมัย และทันต่อการเปลี่ยนแปลง และจำแนกตามประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน พบว่า โดยรวมไม่มีแตกต่างกัน เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะครูที่บรรจุและปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 ไม่ว่าจะมีความประสบการณ์ในการปฏิบัติงานน้อย (ประสบการณ์ในการปฏิบัติงานน้อยกว่า 10 ปี) หรือมีประสบการณ์มากกว่า (ระหว่าง 10 – 20 ปี หรือมากกว่า 20 ปี) ได้ปฏิบัติงานตามกรอบวิชาชีพ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติหน้าที่ครู การจัดการเรียนรู้เหมือน ๆ กัน จึงทำให้มีความเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน ไม่แตกต่างกัน

5. ปัจจัยความเครียดกับการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สกลนคร เขต 1 ตามความคิดเห็นของครู มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ ( $r_{xy} = 0.129$ ) เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ การที่ครูเกิดความเครียด คือ สภาพการณ์ที่ครู มีความรู้สึกไม่สบายใจ มีความคับข้องใจ หรือเกิดความรู้สึกกดดัน ทำให้ครูเกิดความทุกข์ในใจ แต่สิ่งเหล่านี้ถ้าเกิดใน สภาพการณ์ที่เหมาะสม คือ ความเครียดไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป จะทำให้ครูปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้เป็นอย่างดี ทำให้เกิดประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของครูและมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ โสภณ สวญขุนทด (2557, บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง การบริหารงานบุคคลด้านการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ กับสมรรถนะของผู้ประกอบอาชีพครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 4 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารงานบุคคลด้านการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการกับสมรรถนะของ ผู้ประกอบวิชาชีพครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 4 มีความสัมพันธ์กันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

6. ตัวแปรองค์ประกอบปัจจัยความเครียดของครู ที่นำมาวิเคราะห์จำนวน 5 ด้าน พบว่า มีจำนวน 2 ด้าน ที่สามารถพยากรณ์การปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน โดยรวมได้ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จำนวน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านงานที่ได้รับมอบหมาย และด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งตัวแปรทั้ง 2 ด้านนี้ สามารถรวมกันพยากรณ์การ ปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครพนม เขต 1 ได้ร้อยละ 7.20 สอดคล้อง กับผลการวิจัยของ (อารยา จันตุย, 2560, หน้า 15) ได้ทำวิจัยเรื่อง สาเหตุความเครียดของครูผู้ช่วยในกลุ่มศรีเมืองสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ราชบุรี เขต 1 ความเครียดถ้ามีในปริมาณพอเหมาะจะมีประโยชน์มากต่อการ ทำงาน จะทำให้มีประสิทธิภาพ และการทำงานเร็วขึ้น ทำให้คนคิดค้นสิ่งใหม่ๆเกิดความก้าวหน้าทางวิทยาการ ทำให้มี เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากมายทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงาน แต่ถ้ามีความเครียดที่มาก และเกิดติดต่อกันนานเกินไปอาจเป็นผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจ

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลวิเคราะห์พบว่า ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษา สกลนคร เขต 1 โดยรวม และรายด้านอยู่ระดับปานกลาง ซึ่งเหมาะกับการปฏิบัติงานของคนทั่วไป เพราะความเครียดจะช่วยกระตุ้นให้คนใช้พลังงานมากขึ้น และเป็นสิ่งเร้าให้คนทำงานตามสิ่งที่ท้าทายนั้นจนไปถึงระดับ หนึ่งที่ทำให้คนปฏิบัติงานได้ดีที่สุดภายใต้ปริมาณความเครียดที่เหมาะสม

1.2 ระดับผลสำเร็จในการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สกลนคร เขต 1 โดยรวมและรายมาตรฐาน อยู่ในระดับมาก แสดงว่าครูผู้สอนมีความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียน การสอน ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีและควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไปของผู้เรียน ให้มาก เพื่อให้เกิดการพัฒนาการดำเนินการประกัน คุณภาพภายในโรงเรียนให้ประสบผลสำเร็จ

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัย ครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยความเครียดที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาอื่น

2.2 ศึกษาปัจจัยความเครียดที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของโรงเรียน ในตัวแปรหรือองค์ประกอบอื่น เช่น อายุ เพศ วุฒิการศึกษา

2.3 สร้างรูปแบบการพัฒนาปัจจัยความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของโรงเรียน เพื่อนำไปปรับใช้ในการบริหารงานในสถานศึกษาให้เกิดประสิทธิผลมากยิ่งขึ้นต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

- นาคยา ทับยาง. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้บริหารสถานศึกษากับการปฏิบัติงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. ราชบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปริญนันท์ แจ่มกระจ่าง. (2556). การศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของครูที่ปฏิบัติการสอนในโรงเรียนรัฐบาลกับครูที่ปฏิบัติการสอนในโรงเรียนเอกชนในเขตเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ผาดิคมน์ เกลี้ยงรส. (2553). การศึกษาสภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในการบริหารงานในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต 5. วิทยานิพนธ์ ค.ม. อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- สมบุรณ์ โคนเคน. (2559). แนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์. วิทยานิพนธ์ ร.ม. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สัญญา ลิขธรรมมา. (2554). ระดับภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหนองคาย เขต 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- สุกานดา เจนวิจารณ์. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศขององค์การกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของครูในอำเภอเขาชะเมา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 2. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุดาทิพย์ ถวิลไพร. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารงานบุคคลกับประสิทธิผลการปฏิบัติงานของครูผู้สอนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 22. วิทยานิพนธ์ ค.ม. สกลนคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- โสภณ สวดยุทธ. (2557). การบริหารงานบุคคลด้านการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการกับสมรรถนะของผู้ประกอบอาชีพครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 4. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- อรรถกฤษ ฝั่งคณะ. (2560). แนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์. วิทยานิพนธ์ ร.ม. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อารยา จันทูย. (2560). สาเหตุความเครียดของครูผู้ช่วยในกลุ่มศรีเมือง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อุดมลักษณ์ เมฆาวณิชย์. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของครูกับประสิทธิผลของโรงเรียนในสหวิทยาเขตระยอง 2 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 18. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.