

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การสรุปการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งตั้งไว้คือ เพื่อศึกษา ความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิต และระดับความเครียด ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตและความเครียด และความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตกับความเครียดของครูในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ตลอดจนข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางครอบครัว และปัจจัยการทำงานของครูกลุ่มตัวอย่าง

### สรุปผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางครอบครัว และปัจจัยการทำงานของครู
2. ความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตน เกี่ยวกับสุขภาพจิต และ ความเครียดของครู
3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางครอบครัว และปัจจัยการทำงานกับความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิต และ ความเครียดของครู
4. ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ และทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตและความเครียดของครู

1. **ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางครอบครัว และปัจจัยการทำงานของครู**

ครูที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.8 โดยอายุของครูเกินครึ่งหนึ่งมีอายุอยู่ในช่วง 41 ปีขึ้นไป คือ ร้อยละ 50.4 โดยมีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 59.1 และนับถือศาสนาพุทธ เป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 96.0

รายได้ในครอบครัว พบว่า ครูมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวน 12,996 บาท โดยรายได้ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงน้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน อย่างไรก็ตามมีครูจำนวน 1 ใน 4 ที่มีฐานะการเงินไม่พอใช้ทั้งนี้ เพราะครูร้อยละ 93.6 มีภาระครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบ โดยส่วนใหญ่เป็นบุตร ร้อยละ 39.8 รองลงมาเป็นบิดา มารดา ร้อยละ 34.0 และญาติ พี่น้อง ร้อยละ 13.8

โดยครูเกือบ 3 ใน 4 มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว โดยความสัมพันธ์ในครอบครัว มีความรักใคร่กลมเกลียวกันดี ร้อยละ 91.5 และมีความอบอุ่นในครอบครัวอยู่ในระดับดีมาก

ประวัติ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ป่วยทางด้านจิตใจ หรืออารมณ์ เป็นโรคจิต โรคประสาท โรคซึมเศร้า พบร้อยละ 5.9 ของครูตัวอย่างที่มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีประวัติป่วยทางด้านจิตใจ โดยในจำนวนนี้เป็นพ่อและแม่ ร้อยละ 35.7 พ่อหรือแม่ ร้อยละ 17.9 เป็นปู่ ย่า ตา ยาย ร้อยละ 7.1 และพี่น้อง ร้อยละ 28.6 และอื่น ๆ เช่นบุตร และตัวเอง มีร้อยละ 10.7

ประวัติการทำงาน of ครู โดยครูส่วนใหญ่ ร้อยละ 36.9 สังกัดสำนักคณะกรรมการการศึกษาเอกชน รองลงมาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ ร้อยละ 32.6 สังกัดกรมสามัญศึกษา ร้อยละ 20.8 กรมอาชีวศึกษา ร้อยละ 5.7 และสังกัดสำนักงานการบริหารการศึกษาท้องถิ่น ร้อยละ 4.0 โดยมีประสบการณ์การสอนเกิน 15 ปี ขึ้นไปเป็นส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 52.5 และสอนในระดับชั้นต่าง ๆ ร่วมกัน โดยส่วนใหญ่สอนในชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 40.8 รองลงมามัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 22.5 ก่อนประถมศึกษา ร้อยละ 19.2 มัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 12.6 และอาชีวศึกษา ร้อยละ 4.9 ซึ่งครูจำนวนเกือบครึ่งหนึ่งที่มีปัญหาหนักใจในที่ทำงาน คิดเป็นร้อยละ 38.1 โดยปัญหาส่วนใหญ่เป็นเรื่องงานโดยตรง ร้อยละ 51.5 รองลงมาเป็นปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน ร้อยละ 27.2 ปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้างาน ร้อยละ 15.0 และปัญหาเกี่ยวกับลูกน้อง ร้อยละ 6.3 และความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมในการทำงานของครูอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61.0 รองลงมาพึงพอใจมาก ร้อยละ 28.4 พึงพอใจน้อย ร้อยละ 7.6 ไม่มีความพึงพอใจ ร้อยละ 3.0

## 2. ความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตน เกี่ยวกับสุขภาพจิต และความเครียดของครู

### ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต

ข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตทั้งหมด 24 ข้อ จากครูตอบแบบสอบถามทั้งหมด 472 คน ได้คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 18.42 ( SD=2.07 ) โดยค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 6 คะแนน ค่าคะแนนสูงสุด 23 คะแนน มีการนำมาแบ่งระดับคะแนน โดยใช้คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มเป็นเกณฑ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับความรู้น้อย ระดับความรู้ปานกลาง และระดับความรู้มาก พบว่า ครูส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตระดับปานกลาง ร้อยละ 69.5 ระดับน้อย ร้อยละ 15.7 และระดับมาก ร้อยละ 14.8

### เจตคติเกี่ยวกับสุขภาพจิต

ข้อคำถามเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพจิตทั้งหมด 21 ข้อ จากคำตอบแบบสอบถามทั้งหมด 472 คน ได้คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 76.72 ( SD=5.91 ) โดยค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 58 คะแนน ค่าคะแนนสูงสุด 98 คะแนน มีการนำมาแบ่งระดับคะแนน โดยใช้คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มเป็นเกณฑ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับเจตคติไม่ดี ระดับเจตคติปานกลาง และระดับเจตคติดี พบว่า ครูส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพจิตระดับปานกลาง ร้อยละ 71.0 ระดับเจตคติดี ร้อยละ 14.8 และระดับเจตคติไม่ดี ร้อยละ 14.2

### ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิต

ข้อคำถามทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตทั้งหมด 29 ข้อ จากคำตอบแบบสอบถามทั้งหมด 472 คน ได้คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 81.84 ( SD=7.86 ) โดยค่าคะแนน ต่ำสุดเท่ากับ 58 คะแนน ค่าคะแนนสูงสุด 105 คะแนน มีการนำมาแบ่งระดับคะแนน โดยใช้คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มเป็นเกณฑ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับทักษะการปฏิบัติตนน้อย ระดับทักษะการปฏิบัติตนปานกลาง และระดับทักษะการปฏิบัติตนมาก พบว่าครูส่วนใหญ่มีทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตระดับปานกลาง ร้อยละ 66.7 ทักษะการปฏิบัติตนระดับน้อย ร้อยละ 16.9 และทักษะการปฏิบัติตนระดับมาก ร้อยละ 16.3

### ระดับความเครียด

ข้อคำถามความเครียดทั้งหมด 28 ข้อ จากคำตอบแบบสอบถามทั้งหมด 472 คน ได้คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 47.43 ( SD=14.70 ) โดยค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 28 คะแนน ค่าคะแนนสูงสุด 125 คะแนน มีการนำมาแบ่งระดับคะแนน โดยใช้คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มเป็นเกณฑ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับความเครียดน้อย ระดับความเครียดปานกลาง ระดับความเครียดมาก พบว่า ครูส่วนใหญ่ มีระดับความเครียดปานกลาง ร้อยละ 72.7 ระดับความเครียดมาก ร้อยละ 14.2 และระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 13.1

### 3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางครอบครัวและปัจจัยการทำงานกับความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิต และความเครียดของครู

ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตของครู มีความสัมพันธ์กับความอบอุ่นในครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่า ครูที่มีระดับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตมาก มักจะมีความอบอุ่นในครอบครัวมากกว่าครูที่มีระดับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตน้อย

เจตคติเกี่ยวกับสุขภาพจิตของครูไม่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่ศึกษาเลย

ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตของครูมีความสัมพันธ์กับอายุ สถานภาพสมรส ความอบอุ่นในครอบครัว สังกัดที่ทำงาน และประสบการณ์ในการสอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยครูที่มีอายุมากขึ้น มีทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตที่ถูกต้องมากขึ้น ส่วนผู้อยู่ในสถานะภาพสมรส โสด หย่าและเป็นหม้าย มีทักษะการปฏิบัติตนที่ถูกต้องน้อยลง สำหรับครูที่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จะมีทักษะการปฏิบัติตนที่ถูกต้องมากกว่าครูในสังกัดอื่น และประสบการณ์ในการสอนมากขึ้นมีทักษะการปฏิบัติตนที่ถูกต้องมากขึ้น

ความเครียดของครู มีความสัมพันธ์กับความอบอุ่นในครอบครัว ประวัติครอบครัวป่วยทางด้านจิตใจและอารมณ์ ความหนักใจกับปัญหาในที่ทำงานและความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมในการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 โดยพบว่า ครูที่มีความเครียดน้อย จะมีความอบอุ่นในครอบครัวมาก และครูที่มีความเครียดมากจะมีความอบอุ่นในครอบครัวระดับปานกลาง และประวัติครอบครัวป่วยทางด้านจิตใจและอารมณ์ จะมีระดับความเครียดมาก ส่วนความหนักใจกับปัญหาในที่ทำงานพบว่าครูที่มีความเครียดมากจะมีปัญหาหนักใจในที่ทำงานมากกว่าครูที่มีความเครียดในระดับปานกลาง และระดับน้อย ตลอดจนครูที่มีความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมในการทำงานมาก จะมีความเครียดน้อยกว่าครูที่มีความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมในการทำงานระดับปานกลาง

#### 4. ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิต และความเครียดของครู

พบว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนปัจจัยด้านเจตคติ และทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 อาจกล่าวได้ว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตของครูมีผลต่อความเครียดโดยตรง อย่างไรก็ตามปัจจัยด้านความรู้และเจตคติ ก็เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นไปตาม สมมติฐาน KAP รูปแบบที่ 4<sup>(41)</sup> คือ ความรู้มีผลต่อทักษะการปฏิบัติตนหรือพฤติกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยมีเจตคติเป็นตัวกลางที่จะทำให้เกิดการปฏิบัติตนที่มีผลต่อความเครียดของครูในการวิจัยครั้งนี้

#### อภิปรายผลการวิจัย

เนื่องจากผู้วิจัย ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด 510 ฉบับ จากจำนวนแบบสอบถามทั้งหมด 543 ฉบับ คิดเป็น ร้อยละ 93.90 แบบสอบถามที่ไม่ได้กลับคืนมา ผู้วิจัยพยายามตามเก็บแบบสอบถาม พบว่าครูไม่ได้ตอบแบบสอบถามดังกล่าว หลังจากนั้นผู้วิจัย ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า มีแบบสอบถามที่ตอบไม่สมบูรณ์ 38 ฉบับ คิดเป็น ร้อยละ 7.3 ผู้วิจัยจึงไม่ได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเท่ากับ 472 คน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ พบประเด็นที่น่าสนใจนำมาอภิปรายได้ดังนี้ จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 472 คน พบว่าครูในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตระดับปานกลาง ร้อยละ 69.5 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตระดับน้อย ร้อยละ 15.7 และความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตระดับมาก ร้อยละ 14.8 ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เท่ากับ 18.42 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.07 คะแนนต่ำสุด 6 คะแนน คะแนนสูงสุด 23 คะแนน ส่วนคะแนนเฉลี่ยเจตคติ เท่ากับ 76.72 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.91 คะแนน ต่ำสุด 58 คะแนน คะแนนสูงสุด 98 คะแนน พบว่าครูมีระดับเจตคติปานกลาง ร้อยละ 71.0 ระดับเจตคติดี ร้อยละ 14.8 และระดับเจตคติไม่ดี ร้อยละ 14.2 และคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิบัติตน เท่ากับ 81.84 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.86 คะแนนต่ำสุด 58 คะแนน คะแนนสูงสุด 105 คะแนน โดยครูส่วนใหญ่มีทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตระดับปานกลาง ร้อยละ 66.7 ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตระดับน้อย ร้อยละ 16.9 และทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตระดับมาก ร้อยละ 16.3 และพบว่า โดยคะแนนความเครียดของครูเฉลี่ยเท่ากับ 47.43 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 14.70 คะแนนต่ำสุด 28 คะแนน คะแนนสูงสุด 125 คะแนน พบว่า ครูมีระดับความเครียดปานกลาง ร้อยละ 72.7 ระดับความเครียดมาก ร้อยละ 14.2 และ ระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 13.1

ผลที่ได้พบว่าใกล้เคียงกับผลการศึกษาของนันทิกา ทวีชาติ<sup>(67)</sup> ศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.56 คะแนนต่ำสุด 6 คะแนนและคะแนนสูงสุด 23 คะแนน และสอดคล้องกับการศึกษาของยุพดี ศิริวรรณ<sup>(65)</sup> ที่ศึกษาความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติของอาสาสมัครสาธารณสุขเกี่ยวกับสุขภาพจิต และการให้บริการสุขภาพจิต ผลการศึกษาพบว่า อาสาสมัครมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตระดับปานกลางเช่นกัน แต่ในส่วนปัจจัยด้านฐานะการเงินไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของวิไลลักษณ์ วรรณะ<sup>(71)</sup> ที่ศึกษาความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนในเขตเมืองและชนบท จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า รายได้ ความเพียงพอของรายได้และภาวะหนี้สิน มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนในเขตเมืองและเขตชนบท โดยกลุ่มที่มีรายได้สูงมีความรู้เกี่ยวกับ ปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าผู้มีรายได้ต่ำ กลุ่มที่มีรายได้พอใช้และเหลือเก็บจะมีความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้พอใช้และกลุ่มรายได้ไม่พอใช้ และกลุ่มที่ไม่มีภาวะหนี้สินมีความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มที่มีหนี้สิน ในส่วนของเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพจิตพบว่า ปัจจัยเรื่องเพศ อายุ

ไม่มีความสัมพันธ์กับเจตคติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ยูพี ศิริวรรณ<sup>(65)</sup> ที่พบว่า เพศและอายุต่างกัน จะมีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในส่วนของทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตพบว่า ระดับทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของยูพี ศิริวรรณ<sup>(65)</sup> ที่พบว่าอาสาสมัครปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพจิตและให้บริการสุขภาพจิตระดับปานกลางเช่นกัน และในเรื่องของระดับความเครียดได้ผลสอดคล้องกับการศึกษาของ กนกรัตน์ สายเชื้อ<sup>(59)</sup> ที่พบว่าครูที่ปฏิบัติงานการเงินและบัญชีในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดมุกดาหาร มีความเครียดในการปฏิบัติงานโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับการศึกษาของ ศรวณีย์ เมฆศรีอรุณ<sup>(66)</sup> ได้ศึกษาสภาวะความเครียดและวิธีลดความเครียดจากการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษา พบว่า ผู้บริหารโรงเรียนมีความเครียดระดับปานกลาง และจากการศึกษาของ ฟอนตานา และอะเบาเซอร์ อ้างใน ชุมพรศรี จัตรปยานนท์<sup>(76)</sup> ในครูโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา พบว่าครูส่วนใหญ่ ร้อยละ 4.2 มีระดับความเครียดต่ำ ร้อยละ 72.6 มีระดับความเครียดปานกลาง และ ร้อยละ 23.2 มีระดับความเครียดสูง และการศึกษาของ แกรนท์<sup>(74)</sup> ที่พบว่าครูมีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 5.2 ระดับน้อยมากและบางครั้งบางคราว ร้อยละ 71 มีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 61

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของครู คือ ปัจจัยด้านความอบอุ่นในครอบครัว ประวัติครอบครัวป่วยทางด้านจิตใจและอารมณ์ ความหนักใจกับปัญหาในที่ทำงาน ความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมในการทำงาน สอดคล้องกับการศึกษาของ พิระ ครีกครั้นจิต<sup>(62)</sup> ที่ได้ทำการศึกษาความเครียดของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่า ปัจจัยทางด้านการทำงาน ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของครู เช่นเดียวกับ การศึกษาของวอลล์ตัน (Wallton)<sup>(71)</sup> ได้ศึกษาปัญหาการทำงานของครู ที่ทำให้เกิดความเครียด และความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ได้แก่ งานในหน้าที่มากเกินไป

ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของครู คือ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ฐานะการเงิน ภาระครอบครัว ลักษณะครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว สังกัดที่ทำงาน และประสบการณ์ในการสอนซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจันทนา สุวรรณอาสน์<sup>(61)</sup> ที่สำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชน จังหวัดชลบุรี ที่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ อายุ ศาสนา และจำนวนสมาชิกในครอบครัวกับภาวะสุขภาพจิต และสอดคล้องกับการศึกษาของ ไวท์<sup>(75)</sup> กล่าวว่า เพศ อายุ ประสบการณ์ในการทำงาน ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญต่อความเครียด และสอดคล้องกับการศึกษาของ กิตติพร ปัญญาภิบาล<sup>(60)</sup> กล่าวว่า ครูที่มีอายุและประสบการณ์การทำงาน

ต่างกันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์<sup>(63)</sup> ศึกษากรณีสารวัตรใหญ่และสารวัตรสังกัดกองบัญชาการตำรวจภูธรภาค 4 พบว่า อายุ การศึกษา และระยะเวลาที่ดำรงตำแหน่ง ต่างก็ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ศุภชัย แสงวสุทธิ์<sup>(64)</sup> ที่วิจัยความเครียดของข้าราชการในสังกัดสำนักงานคณบดีมหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า ปัจจัยด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษารายได้ และที่พักอาศัย ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของข้าราชการ แต่ไม่สอดคล้องกับ เอสบริดจ์ (Esbridge)<sup>(72)</sup> ได้ศึกษาสุขภาพจิตของครูประถมศึกษาและครูมัธยมศึกษา พบว่า ครูวัยหนุ่มสาว มีความเครียดมากกว่าครูสูงอายุ ครูที่มีอายุ 31-35 ปี มีความเครียดสูงกว่าครูที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี หรือมากกว่า 45 ปีขึ้นไป และไม่สอดคล้องกับ วิลเลอร์ (Wheeler)<sup>(73)</sup> ได้ศึกษาเงื่อนไขและสถานการณ์ที่เป็นแหล่งความเครียดของครู โรงเรียนรัฐบาลใน Alabama พบว่า ครูที่มีประสบการณ์การสอน 6-10 ปี 21-25 ปี และมากกว่า 25 ปีนั้น เกิดความเครียดมากกว่าครูที่มีประสบการณ์การสอนเพียง 1 ปี

ฐานะการเงิน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของครู เช่นเดียวกับการศึกษาของ เสนาะ สีนอาษา<sup>(68)</sup> พบว่าความแตกต่างของรายได้ของบุคคลไม่มีความเกี่ยวข้องกับสภาวะสุขภาพจิตของประชาชนในเขตอุตสาหกรรม แต่การศึกษาของ อัมพร โอตระกูล และคณะ<sup>(69)</sup> พบว่ารายได้สูงขึ้นสุขภาพจิตดีขึ้นด้วย และจากการศึกษาของ Halingshead และ คณะ<sup>(70)</sup> พบว่า การเจ็บป่วยทางจิตพบมากในคนที่มีการะทางสังคมและเศรษฐกิจต่ำ และจากการศึกษาของจันทนา สุวรรณอาสน์<sup>(61)</sup> รายงานเหมือนกันว่าผู้มีรายได้น้อยมีภาวะความเครียดสูงกว่าผู้มีรายได้มาก เมื่อพิจารณาเฉพาะความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะความเครียดของครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพจิต และทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะความเครียดของครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ดังนั้น จากการศึกษาครั้งนี้อาจกล่าวได้ว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตของครู ความอบอุ่นในครอบครัว ประวัติครอบครัวป่วยทางด้านจิตใจและอารมณ์ ความหนักใจกับปัญหาในที่ทำงาน และความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมในการทำงาน มีผลต่อภาวะความเครียดมากกว่าปัจจัยด้านอื่น

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการศึกษานี้

1. แนวโน้มขนาดปัญหาสุขภาพจิตมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทุกสาขาวิชาชีพ ซึ่งอาชีพครูเป็นอาชีพหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนและประสิทธิภาพการเรียนการสอนของครูและนักเรียน ดังนั้น โรงเรียนหรือรัฐบาลควรมีการส่งเสริมหรือมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีในกลุ่มครูอย่างเป็นรูปธรรม
2. การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีเพื่อลดความเครียดของครู โดยมีตัวชี้วัด ด้านความอบอุ่นในครอบครัว ความหนักใจกับปัญหาในที่ทำงาน และ ด้านความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อกำหนดรูปแบบและแนวทาง ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวและด้านการทำงานที่ดี
3. การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของครู นั้นควรใช้สมมติฐาน KAP รูปแบบที่ 4<sup>(41)</sup> คือ ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติตนหรือพฤติกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยมีเจตคติเป็นตัวกลางที่จะทำให้เกิดการปฏิบัติตามที่มีผลต่อภาวะความเครียดของครู

### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบครู แต่ละสังกัดในเรื่องความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิต และความเครียด
2. ควรมีการศึกษาความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิต และความเครียดในประชากรกลุ่มอื่น ๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับผลการวิจัยในครั้งนี้
3. ควรมีการศึกษาความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิต และภาวะซึมเศร้าในครูกลุ่มตัวอย่างต่อไป