

การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้ สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

STRESS COPING OF SECONDARY SCHOOL TEACHERS DURING THE PANDEMIC OF CORONAVIRUS DISEASE 2019

หยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย¹, ผศ.ดร.ทวีศิลป์ กุลนภาดล²

Yardpiroon Phanchuay, Taweasil Kulnapadol²

¹นิสิตการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

²อาจารย์ภาควิชาการบริหารการศึกษาและการอุดมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อศึกษาผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 (2) เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 (3) เพื่อเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตาม เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ (4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอน กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 365 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test และ One-way ANOVA และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า (1) ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านภาระงาน รองลงมา คือ ด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี ถัดมา คือ ด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านปัญหาเทคนิค (2) การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 2 ด้านเท่ากัน คือ ด้านกิจกรรมยามว่าง และด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา ด้านรองลงมา คือ ด้านการสนับสนุนทางสังคม ถัดมาคือ ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ (3) เพศ อายุ ระดับงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล และ วิทยฐานะที่แตกต่างกันของครู มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ไม่แตกต่างกัน แต่ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ของครูที่แตกต่างกันมีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (4) ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 ในทางบวกระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอน, การจัดการความเครียด, ไวรัสโคโรนา -19

Abstract

The objectives of this research were (1) to study the impact of teaching management of teachers in secondary schools under the epidemic situation of COVID-19; (2) to study the stress management of teachers in secondary schools. Secondary schools under the COVID-19 epidemic situation (3) to compare the stress management of teachers in secondary schools under the COVID-19 epidemic, classified by gender, age, household chores that be responsible for the family Digital technology training experience Experience in online teaching and academic standing (4) to study the relationship between the impact of teaching and learning management. and the stress management of teachers in secondary schools under the epidemic situation of COVID-19. The sample group used in this research consisted of 365 teachers in educational institutions under the Bangkok Secondary Educational Service Area Office, Region 2. The instrument used for data collection was a 5-level estimation questionnaire. The statistics for data analysis were percentage, mean, standard deviation, t-test and one-way ANOVA, and Pearson's correlation coefficient.

The results showed that 1) The overall effect of teaching and learning management of teachers in secondary schools under the epidemic situation of COVID-19 was at a high level. When considering each aspect, it was found that the aspect with the highest average was the workload, followed by the expertise in using technology, followed by the increase in the cost of teaching and learning. The aspect with the least mean was the technical problem. 2) The overall level of teachers' stress management in secondary schools under the COVID-19 epidemic situation was at a high level. and when considering each aspect It was found that the side with the highest mean on both sides was the leisure activity aspect. and work and education activities, followed by social support, followed by healthy living. The aspect with the least mean was spiritual activity 3) gender, age, level of household chores in the family. Training experiences in using digital technology and different academic standings of teachers There was no difference in stress management in secondary schools under the COVID-19 epidemic situation. However, different teachers' online teaching experiences had significantly different levels of stress management in secondary schools under the COVID-19 epidemic situation at .05 and 4) The impact of teaching management of teachers in secondary schools under the COVID-19 epidemic situation is related to the stress management of teachers in secondary schools under the epidemic situation of coronavirus. -19 moderately positive statistically significant at the .05 level

Keywords: Impact of teaching and learning management, Stress management, COVID -19

ภูมิหลัง

วิกฤติการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา หรือ โควิด -19 ที่ได้เกิดขึ้นทั่วโลกได้นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตใหม่ในสังคมเป็นอย่างมาก สำหรับประเทศไทยรัฐบาลได้มีการประกาศใช้พระราชกำหนด การบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน เพื่อควบคุมสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 พร้อมกับให้ทุกคนเว้นระยะห่างทางสังคม ลดการรวมตัวกันของผู้คนจำนวนมาก ซึ่งอาจก่อให้เกิดการแพร่กระจายเชื้อโรคโคโรนา -19 ประชาชนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิต นอกจากนี้ กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม มีการสั่งปิดสถาบันการศึกษาส่งผลให้นักเรียนไม่สามารถไปโรงเรียนได้ตามปกติ แต่การเรียนรู้ยังต้องดำเนินอยู่ ทำให้หน่วยงานภาคการศึกษาต้องปรับตัวด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ ทางไกล กลายเป็นวิถีฐานใหม่ของรูปแบบการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด -19 [1]

นโยบายและแนวทางการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด -19 ของประเทศไทย หน่วยงานภาครัฐมีการปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยได้มีการกำหนดแนวนโยบายเพื่อให้การจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์โควิด -19 สามารถดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ กำหนดให้มีการจัดการเรียนการสอน โดยคำนึงถึงความปลอดภัยสูงสุดของทุกคนที่เกี่ยวข้อง อำนวยการให้นักเรียนทุกคนสามารถเข้าถึงการเรียนการสอนได้ แม้จะไม่สามารถไปโรงเรียน มีการสำรวจความต้องการทั้งจากนักเรียน ครู และโรงเรียน รวมทั้งมีการปรับปฏิทินการศึกษาของไทย และตารางเรียนตามความเหมาะสม [2] โดยรูปแบบการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด -19 ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อช่วยแก้ปัญหาการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งมีการใช้รูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่หลากหลาย เช่น การเรียนแบบ On-site คือ การมาเรียนที่โรงเรียน โดยมีมาตรการเฝ้าระวังตามประกาศของศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด -19 (ศบค.) การเรียนทางไกลแบบ On-air โดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมในพระบรมราชูปถัมภ์ หรือแม้แต่การเรียนทางไกลแบบ On-line ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ในแพลตฟอร์ม ต่าง ๆ เช่น Google Meet, Microsoft Team, Zoom, Skype, Line, Facebook เป็นต้น [2] การจัดการเรียนการสอนต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้การจัดการศึกษาสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างต่อเนื่องถึงแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ผู้สอนและผู้เรียนไม่สามารถจัดการกระบวนการเรียนการสอนได้ตามปกติ ซึ่งโรงเรียนในแต่ละพื้นที่สามารถเลือกรูปแบบการจัดการเรียนการสอนโดยพิจารณาตามความเหมาะสมและบริบทของโรงเรียน

จากสถานการณ์ที่ผ่านมาพบว่า การจัดการสอนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ โควิด-19 ครูมีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้น ครูมีภาระงานที่ซับซ้อนขึ้นจากคำสั่งของรัฐ เช่น แบบสอบถามต่าง ๆ การสำรวจติดตามข้อมูลนักเรียน ฯลฯ ครูต้องปรับตัวกับการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ที่ไม่คุ้นเคย มีการใช้งานเทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อวางแผน ออกแบบการสอนในภาวะคับขัน และมีอุปสรรคในการจัดการจำนวนมาก [3] นอกจากนี้ครูต้องดูแลตนเอง และทำหน้าที่ดูแลนักเรียน ลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ตามมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการกำหนด[4] ต้องเผชิญกับความเครียดที่หลากหลาย ทั้งภาระงานที่มากขึ้น การสอนทางไกลทำให้ครูแบกรับภาระหนักขึ้น ต้องเตรียมตัว และหาวิธีการต่าง ๆ รวมถึงเทคนิคการสอนต่าง ๆ เพื่อจูงใจให้เด็กเรียน คุณครูจำนวนมากและโรงเรียนหลายแห่งไม่ได้มีความพร้อมด้านอุปกรณ์หรือทักษะทางดิจิทัล ครูหลายคนใช้โปรแกรม เช่น Google Classroom, Zoom หรือ Teams ไม่คล่อง ต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ [5]

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ [2] ได้ทำการศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด -19 ผลการวิจัย พบว่า 1. ครูมีภาระงานในการจัดการเรียนรู้และการดูแลนักเรียนมากขึ้น 2. ครูมีความเสี่ยงในการปฏิบัติงาน 3. ครูมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบใหม่ 4. ครูขาดขวัญกำลังใจในการจัดการเรียนรู้และ

การปฏิบัติงาน สอดคล้องกับงานวิจัยของจักรกฤษณ์ โปตาพล [6] อธิบายไว้ว่าในการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด -19 ผลการวิจัยพบว่า 1. ทศนคติของผู้สอน ถึงแม้ว่าจะมีการอบรมการจัดการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 มาบ้างแล้ว และบางแห่งมีการอบรมการจัดการเรียนการสอนทางไกล แต่เมื่อปฏิบัติจริงผู้สอนบางท่านยังไม่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงในการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 รวมทั้งการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ซึ่งผู้สอนบางท่านยังถนัดการบรรยายอย่างเดียว หนึ่งบรรยายตาม power point การวัดประเมินผลการเรียนยังคงยึดติดการสอบแบบเดิมเป็นหลัก 2. ความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี ผู้สอนบางคนที่มีอายุมากแล้ว ยังไม่สามารถปรับตัวในการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน 3. การผลิตสื่อเพื่อใช้ในการเรียนการสอน ผู้สอนโดยส่วนมากยังไม่มีความรู้และความสามารถผลิตสื่อเองได้ 4. ขาดบุคลากรฝ่ายสนับสนุน กล่าวคือ ไม่มีบุคลากรฝ่ายสนับสนุนด้านเทคโนโลยีที่ไว้คอยสนับสนุนผู้สอนที่ไม่ค่อยชำนาญ รวมทั้งช่วยในการผลิตสื่อการสอน 5. ปัญหาด้านเทคนิค ได้แก่ ไฟฟ้าดับ คอมพิวเตอร์มีปัญหา อินเทอร์เน็ตล่ม ล้วนส่งผลกระทบต่อในการจัดการเรียนการสอนทางไกล 6. ความพร้อมของผู้เรียน คือขาดเครื่องมือในการเรียน ขาดสัญญาณอินเทอร์เน็ต ผู้เรียนบางคนมีปัญหาอยู่ในพื้นที่ห่างไกล 7. การเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน เช่น การลงทุนในระบบฮาร์ดแวร์ และการเพิ่มขึ้นของค่าไฟ

ครูมีภาระงานที่มากขึ้น ทั้งการสอนในรูปแบบออนไลน์ ตลอดจนการสอนสดเซซที่ใช้เวลาในการสอนต่อวัน 5 - 6 ชั่วโมง ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน วิตกกังวลกับภาระงาน มีความกระวนกระวาย ไม่มีสมาธิในการทำงาน โดยเฉพาะเมื่อมีภาระงานทับซ้อนหรืองานที่มีความเร่งด่วน ตลอดจนส่งผลถึงการรู้สึกพักผ่อนไม่เพียงพอ ตื่นเช้ามารู้สึกไม่สดชื่น อ่อนล้า ง่วงนอนระหว่างวัน มีการปวดเมื่อยตามร่างกาย และคิดวกวนไปมาเมื่องานเกิดความผิดพลาด ครูจำนวนมากไม่สามารถปรับตัวได้ นำไปสู่การเกิดความเครียด ซึ่งบุคคลเมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะเกิดความไม่สมดุล เป็นความรู้สึกที่ไม่สบายทั้งกายและใจ ความเครียด มักจะแสดงออกมาให้เห็นทั้งอาการทางด้านร่างกาย เช่น อาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการทางด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล และอาการทางด้านพฤติกรรม เช่น การขาดสมาธิในการทำงาน ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดภาวะเครียด ผลงานที่ออกมาขาดประสิทธิภาพ [7]

ดังนั้น เป็นสิ่งจำเป็นที่ครูต้องปรับเปลี่ยนตัวเองให้ทันกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ครูต้องรู้วิธีการจัดการความเครียด ซึ่งการจัดการความเครียด หมายถึง การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด หรือขจัดสิ่งแวดลอมที่คุกคามทั้งภายในหรือภายนอกตัวบุคคล เพื่อเป็นการรักษาภาวะสมดุลทางจิตใจ ทำให้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ [8] และภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 พบว่ามีงานวิจัยของ Hidalgo Andrade, Hermosa Bosano, & Paz [9] ได้ทำการศึกษาเรื่อง Teachers' Mental Health and Self-Reported Coping Strategies During the COVID -19 Pandemic in Ecuador อธิบายไว้ว่า การปรับตัวของครู เพื่อจัดการกับความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันออกไป ซึ่งกลยุทธ์ที่ใช้ในการจัดการความเครียด ได้แก่ 1. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม 2. การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ 3. กิจกรรมยามว่าง 4. การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ 5. กิจกรรมการทำงานและการศึกษา 6. กิจกรรมทางจิตวิญญาณ 7. กิจกรรมการหลีกเลี่ยง เป็นต้น ดังนั้นครูต้องรู้วิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนให้ได้ เพื่อให้การทำงานดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ซึ่งจัดการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา จำนวนทั้งสิ้น 52 โรงเรียน จากการประชุมเมื่อวันที่ 11 มกราคม 2564 โดย ดร.สุชาติ กัดสุข (ผอ.สพม.กท.2) ผ่านระบบทางไกล (Video Conferrence) เพื่อชี้แจงแนวทางการบริหารจัดการศึกษาในสถานการณ์ฉุกเฉินการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ของโรงเรียนในสังกัด มีนโยบาย ดังนี้ 1. การปฏิบัติงาน Work from home ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ให้บุคลากรปฏิบัติหน้าที่

ในสำนักงาน วันละ 50 % ของบุคลากรทั้งหมด 2. ให้มีการนิเทศ ติดตาม การจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์ การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ของโรงเรียนในสังกัด ทั้ง 52 โรงเรียน โดย ผอ.สพม.กท 2 ,รอง ผอ.สพม. กท 2, ศึกษาธิการ, ผอ.กลุ่ม ทุกกลุ่ม 3.การจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ให้จัดการเรียนการสอนได้ 4 รูปแบบ ได้แก่ ON-LINE (เรียนผ่านระบบอินเทอร์เน็ต), ON-HAND (เรียนผ่าน การใช้เอกสาร หนังสือ), ON-DEMAND (เรียนผ่านการใช้แอปพลิเคชัน), ON-AIR (เรียนผ่านการถ่ายทอดสด) ซึ่งให้สถานศึกษาจัดการเรียนการสอนตามบริบทและความเหมาะสมของแต่ละโรงเรียน โดยคำนึงถึงการจัดการเรียนการสอนตามตัวชี้วัด และโครงสร้างเวลาเรียนตามที่หลักสูตรสถานศึกษากำหนด

จากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ผลกระทบดังกล่าวทำให้สถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ทั้ง 52 โรงเรียน ต้องจัดการเรียนการสอนตามนโยบายของทางภาครัฐ และปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนในรูปแบบที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ครูผู้ที่มีหน้าที่สำคัญในการจัดการเรียนรู้อีกแก่นักเรียน ต้องจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ส่งผลให้ครูกังวลกับการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ ที่ไม่คุ้นเคยและไม่ถนัดกับการสอน รวมทั้งมีการสอนที่เพิ่มมากขึ้น มีการสอนชดเชยในช่วงเช้าและช่วงเย็นของแต่ละวันเพื่อให้นักเรียนเรียนได้ทันและครบตามหลักสูตรที่กำหนด รวมทั้งครูยังมีภาระงานที่ซับซ้อนขึ้นจากคำสั่งของรัฐ เช่น มีการทำแบบสอบถามสำรวจต่าง ๆ มีการประชุมออนไลน์ (Online) ชี้แจงผู้ปกครองนักเรียนเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันในการป้องกัน การเฝ้าระวัง การเตรียมตัวของนักเรียนให้พร้อมเปิดเรียน มีการประเมินความเสี่ยงของตนเองผ่านแอปพลิเคชัน Thai Save Thai (TST) อย่างสม่ำเสมอ มีการติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 และต้องคอยดูแลสอดส่องช่วยเหลือนักเรียนในเรื่องสุขอนามัยให้เป็นไปตามมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการกำหนด ส่งผลให้ครูต้องเผชิญกับความวิตกกังวลและภาวะความเครียดอยู่ตลอดเวลา

จากสภาพปัญหาดังกล่าว จะเห็นได้ว่าแม้ความเครียดจะเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตหากรู้จักควบคุมให้อยู่ในระดับที่พอดี แต่ผลกระทบของความเครียดนั้นมีทั้งต่อร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายทรุดโทรม ย่อมส่งผลให้จิตใจผิดปกติ รวมทั้งสมรรถภาพในการทำงานก็น้อยลงไปด้วย ความเครียดที่มีระดับมากเกินไปควรได้รับการช่วยเหลือ แก้ไข การบริหารการศึกษาในสถานศึกษาจึงจำเป็นต้องมีกระบวนการจัดการความเครียด เข้ามามีบทบาทในการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยใช้แนวคิดของจักรกฤษณ์ โปตาพล[6], สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ [2] และศึกษาการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยใช้แนวคิดของ Hidalgo Andrade, Hermosa Bosano & Paz [9] ที่ว่าการจัดการความเครียดของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันออกไป เพื่อให้ครูในสถานศึกษา สามารถนำองค์ความรู้ไปเป็นแนวทางในการจัดการความเครียด สามารถลดความเครียดและจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ดียิ่งขึ้น นำไปสู่การปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถใช้เป็นแนวทางในการลดความเครียดของครูในสถานศึกษา โดยการจัดโครงการหรือกิจกรรมในสถานศึกษา ให้ครูในสถานศึกษามีทักษะในการจัดการความเครียดจากสภาวะวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต นอกจากนี้ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 สามารถใช้เป็นแนวทางในการลดความเครียดของครูในเขตพื้นที่การศึกษา โดยการกำหนดนโยบายไปยังสถานศึกษา ให้ครูในสถานศึกษามีทักษะในการจัดการความเครียดจากสภาวะวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19
2. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของครู ในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19
3. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตาม เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรตาม

ตัวแปรต้น

1. เพศ
2. อายุ
3. งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว
4. ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล
5. ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์
6. ตำแหน่งและวิทยฐานะของข้าราชการครู
 - ครูผู้ช่วย
 - ครู (ค.ศ.1)
 - ครูชำนาญการ (ค.ศ.2)
 - ครูชำนาญการพิเศษ (ค.ศ.3)
 - ครูเชี่ยวชาญ (ค.ศ.4)
 - ครูเชี่ยวชาญพิเศษ (ค.ศ.5)

- ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครู ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19**
1. ภาระงาน
 2. ความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงาน
 3. ความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่
 4. ขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน
 5. ความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี
 6. ความสามารถในการผลิตสื่อ
 7. ปัญหาด้านเทคนิค
 8. ความพร้อมของผู้เรียน
 9. การเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน

- การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19**
1. การสนับสนุนทางสังคม
 2. การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขภาวะ
 3. กิจกรรมยามว่าง
 4. การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ
 5. กิจกรรมการทำงานและการศึกษา
 6. กิจกรรมทางจิตวิญญาณ
 7. กิจกรรมการหลีกเลี่ยง

ที่มา: จักรกฤษณ์ โปตาพล (2563), สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษากระทรวงศึกษาธิการ(2564)

ที่มา: Hidalgo Andrade, Hermosa Bosano & Paz(2021)

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ที่มา: Hidalgo Andrade, Hermosa Bosano, & Paz (2021)

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือครูในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 52 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 6,230 คน [10]

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือครูในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางของ Krejcie & Morgan จำนวน 365 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น ตามขนาดของโรงเรียน และจึงทำการสุ่มอย่างง่ายตามสัดส่วนของประชากรเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ และ วิทยฐานะ เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในการศึกษาครั้งนี้พัฒนามาจากแนวคิดของจักรกฤษณ์ โปดพาล [6] และสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา [2] ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) 5 ระดับ จำนวน 31 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในการศึกษาครั้งนี้พัฒนามาจากแนวคิดของ Hidalgo-Andrade, Hermosa - Bosano, Paz [9] ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) 5 ระดับ จำนวน 23 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.99

โดยมีขั้นตอนการสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

2.1 ศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ตามที่กำหนดในรอบแนวความคิดในการวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2.2 กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเขียนนิยามตามลักษณะที่ต้องการไว้

2.3 สร้างแบบสอบถามให้มีความครอบคลุมตามโครงสร้างของนิยามศัพท์เฉพาะ

2.4 นำแบบสอบถามเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาและปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2.5 นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ (IOC: Index of Item Objective Congruence) โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 - 1.0

2.6 ปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาอีกครั้ง

2.7 นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขจนมีความสมบูรณ์และมีความเหมาะสมไปทดลอง (Try out) กับครูในโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจให้คะแนนหาคุณภาพของแบบสอบถามโดยนำมาหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha

Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.99 โดยได้ค่าความเชื่อมั่นของผลกระทบบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 เท่ากับ 0.90 ค่าความเชื่อมั่นของการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 เท่ากับ 0.99

2.8 จัดทำแบบสอบถามเป็นฉบับสมบูรณ์ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งไปยังหน่วยงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อติดต่อขออนุญาตเก็บข้อมูล

3.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพร้อมหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 365 ชุด ซึ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบ 365 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

3.3 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ แบ่งการดำเนินงานออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปจำแนกตาม เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ โดยหาค่าสถิติพื้นฐาน โดยการคำนวณการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 โดยหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 วิเคราะห์การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 โดยหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 4 วิเคราะห์การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 จำแนกตามเพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ โดยใช้การทดสอบ (Independent Samples (t-test) และ One-way ANOVA

ตอนที่ 5 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Multiple Correlation Coefficient) ของเพียร์สัน

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัย การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 สรุปผลได้ดังนี้

1. ผลกระทบบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านภาระงาน รองลงมา คือ ด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี ถัดมาคือ ด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านปัญหาเทคนิค

2. การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 2 ด้านเท่ากัน คือ ด้านกิจกรรมยามว่าง และด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา ด้านรองลงมา คือ ด้านการสนับสนุน

ทางสังคม ถัดมาคือ ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ

3. เพศ อายุ ระดับงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล และ วิทฐานะ ที่แตกต่างกันของครู มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ไม่แตกต่างกัน แต่ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ของครูที่แตกต่างกันมีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในทางบวกระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

จากการศึกษาผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านภาระงาน ทั้งนี้เนื่องจากในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ส่งผลให้ครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 มีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้นครูมีภาระงานที่ซับซ้อนขึ้นจากคำสั่งของรัฐ เช่น แบบสอบถามต่าง ๆ การสำรวจติดตามข้อมูลนักเรียน ฯลฯ ครูต้องปรับตัวกับการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ที่ไม่คุ้นเคย มีการใช้งานเทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อวางแผนออกแบบการสอนในภาวะคับขัน และมีอุปสรรคในการจัดการจำนวนมาก นอกจากนี้ครูต้องดูแลตนเอง และทำหน้าที่ดูแลนักเรียน ลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ตามมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการกำหนดซึ่งสอดคล้องกับการอธิบายของกรมสุขภาพจิต [5] ที่ว่าการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด -19 ทำให้ครูแบกรับภาระหนักขึ้น ต้องเตรียมตัวและหาวิธีการต่าง ๆ รวมถึงเทคนิคการสอนต่าง ๆ เพื่อจูงใจให้เด็กเรียน คุณครูจำนวนมากและโรงเรียนหลายแห่งไม่ได้มีความพร้อมด้านอุปกรณ์หรือทักษะทางดิจิทัล ครูหลายคนใช้โปรแกรม เช่น Google Classroom, Zoom หรือ Teams ไม่คล่อง

นอกจากนั้น ผลการวิจัยครั้งนี้ยังมีความสอดคล้องกับข้อค้นพบจากงานวิจัยของสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา [2] ซึ่งศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด -19 ผลการวิจัย พบว่า 1. ครูมีภาระงานในการจัดการเรียนรู้และการดูแลนักเรียนมากขึ้น 2. ครูมีความเสี่ยงในการปฏิบัติงาน 3. ครูมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบใหม่ 4. ครูขาดขวัญกำลังใจในการจัดการเรียนรู้และการปฏิบัติงาน ครูบางส่วนเครียด มีความกังวลกับการจัดการสอนรูปแบบใหม่ และไม่ถนัดกับการสอน การต้องปรับตัวกับการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ที่ไม่คุ้นเคย ทำให้ครูมีความกังวลเพิ่มมากขึ้น ครูให้ข้อมูลว่า “กระทบต่อวิธีการสอนของครู เนื่องจากต้องไปเรียนรู้วิธีการสอนใหม่ ต้องรู้จักวิธีการใช้เทคโนโลยี ทำให้มีสะดุดบ้างระหว่างการเรียนการสอนเพราะไม่มีความชำนาญ และผลการวิจัยครั้งนี้ยังมีความสอดคล้องกับข้อค้นพบของจักรกฤษณ์ โปตาพล[6] ซึ่งได้อธิบายว่าในการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด -19 จากการปฏิบัติที่ผ่านมา พบว่า การเรียนการสอนออนไลน์ ผู้สอนบางคนที่ย่างมากแล้ว ยังไม่สามารถ

ปรับตัวในการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน การผลิตสื่อเพื่อใช้ในการเรียนการสอน ผู้สอนโดยส่วนมาก ยังไม่มีความรู้และความสามารถผลิตสื่อเองได้ ขาดบุคลากรฝ่ายสนับสนุน ซึ่งการจัดการเรียนการสอนทางไกลต้องมีบุคลากรฝ่ายสนับสนุนด้านเทคโนโลยีไว้คอยสนับสนุนผู้สอนที่ไม่ค่อยชำนาญในการใช้ รวมทั้งช่วยในการผลิตสื่อการสอนด้วย นอกจากนี้ ยังพบปัญหาด้านเทคนิค ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องไฟฟ้าดับ ระบบอินเทอร์เน็ตล่ม ล้วนก่อให้เกิดผลกระทบในการจัดการเรียนการสอนทางไกลทั้งสิ้น ความพร้อมของผู้เรียน การขาดเครื่องมือ เครื่องมือในการเรียน ขาดสัญญาณเน็ต และการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ก่อให้เกิดต้นทุนสำหรับการจัดการเรียนการสอนเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะการลงทุนในระบบฮาร์ดแวร์ และค่าไฟฟ้าที่สูงขึ้น

2. การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

จากการศึกษาการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 2 ด้านเท่ากัน คือ ด้านกิจกรรมยามว่าง และด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา ซึ่งเครื่องมือ ชาวไร่เงิน, เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์และ ชนิดดา เพ็ชรประยูร [7] ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ผลการวิจัยพบว่าในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ครูเกิดความเครียดจากการมีภาระงานที่มากขึ้น ทั้งการสอนในรูปแบบออนไลน์ ทำให้เกิดความรู้สึกกดดันวิตกกังวลกับภาระงาน มีความกระวนกระวาย ไม่มีสมาธิในการทำงาน ดังนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่ครูต้องปรับเปลี่ยนตัวเองให้ทันกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ครูต้องรู้วิธีการจัดการความเครียด ผลการวิจัยครั้งนี้มีความสอดคล้องกับข้อค้นพบจากงานวิจัยของ Hidalgo-Andrade, Hermosa-Bosano, Paz. (หน้า: 938-939) [9] ซึ่งได้ทำการศึกษาเรื่อง Teachers' Mental Health and Self-Reported Coping Strategies During the COVID -19 Pandemic in Ecuador กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ครูชาวเอกวาดอร์ใช้ ได้แก่ 1. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เช่น การอยู่กับครอบครัว หรือการอยู่กับเพื่อน 2. การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การฝึกโยคะ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ 3. กิจกรรมยามว่าง เช่น ดูหนัง อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ถักนิตติ้ง ตีหมา 4. การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ เช่น การร้องไห้ การคิดบวก มีความอดทน หัวเราะ รู้สึกขอบคุณ นิ่งสมาธิ หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง ไม่ดูข่าว และติดตามการบำบัดกับนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ 5. กิจกรรมการทำงานและการศึกษา เช่น การฝึกตัวเองโดยการเตรียมบทเรียนหรือพูดคุยกับนักเรียน การค้นหาข้อมูลใหม่ ๆ เกี่ยวกับวิชาที่สอน การติดตามหลักสูตรออนไลน์ในหัวข้อต่าง ๆ 6. กิจกรรมทางจิตวิญญาณ เช่น การค้นหาความหมายในชีวิต หรือกลยุทธ์อื่น ๆ ที่เน้นทางศาสนา เช่น การอธิษฐานหรือเสริมความเชื่อในพระเจ้าเพื่อรับมือกับสถานการณ์ 7. กิจกรรมการหลีกเลี่ยง เช่น ทำตัวเองให้ยุ่ง ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่ากลยุทธ์การจัดการความเครียดที่ครูชาวเอกวาดอร์ใช้มากที่สุด ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การออกกำลังกายและทำกิจกรรมยามว่าง และจากผลการวิจัยของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ครั้งนี้ พบว่า กิจกรรมที่ครูเลือกใช้ในการจัดการความเครียดมากที่สุด คือ 1. การทำกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ การดูหนัง ดูทีวี หรือดูสื่อโซเชียลบนเทปหลังเลิกงาน เป็นสิ่งที่ช่วยให้ครูลดความเครียดหรือความกดดันทางจิตใจที่เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 และ 2. การทำกิจกรรมการทำงานและการศึกษา ได้แก่ การเลือกที่จะฝึกฝน เตรียมบทเรียน ค้นหาข้อมูลใหม่เกี่ยวกับวิชาที่สอน เพื่อความคล่องแคล่วในการสอนช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 เป็นสิ่งที่ครูใช้ในการจัดการกับความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 มากที่สุดเช่นกัน

3. เปรียบเทียบการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 จำแนกตาม เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ

3.1 จากการศึกษาพบว่าเพศ อายุ ระดับงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัวประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่แตกต่างกันของครู มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 ที่ไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับข้อค้นพบจากงานวิจัยของภุริทัต ศรมณี [8] ซึ่งทำการศึกษารูปแบบการจัดการความเครียดที่เหมาะสมของนักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปกร พระราชวังสนามจันทร์ ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างการจัดการความเครียดที่เหมาะสมของนักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปกร จำแนกตาม เพศ พบว่า นักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปกร พระราชวังสนามจันทร์ ที่มีเพศต่างกัน มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเพราะแม้ว่าครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จะมีเพศที่แตกต่างกัน อายุที่แตกต่างกัน ระดับงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัวที่แตกต่างกัน หรือประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่แตกต่างกัน แต่เมื่อต้องมาอยู่ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 ซึ่งเป็นถือเป็นสถานการณ์ใหม่ ที่ทุกคนไม่เคยประสบพบเจอ จึงอาจทำให้ครูมีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 ที่ไม่แตกต่างกัน

3.2 จากการศึกษาพบว่าประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ของครูที่แตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 ที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยครั้งนี้มีความสอดคล้องกับข้อค้นพบจากงานวิจัยของ Hidalgo-Andrade, Hermosa-Bosano, Paz [9] ซึ่งได้ทำการศึกษาเรื่อง Teachers' Mental Health and Self-Reported Coping Strategies During the COVID -19 Pandemic in Ecuador เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครู 394 คน นับตั้งแต่ที่โควิด-19 กลายเป็นโรคระบาดใหญ่ วงการการศึกษาได้มีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ซึ่งรวมถึงการนำการเรียนรู้ทางไกลมาใช้ เป็นผลให้ครูต้องทำงานต่อไปท่ามกลางสถานการณ์และความเครียดที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพสุขภาพจิต การศึกษานี้พยายามทำความเข้าใจถึงกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ครูชาวเอกวาดอร์ใช้ ผลการวิจัยพบว่า ครูชาวเอกวาดอร์ที่เคยผ่านการอบรมและมีประสบการณ์การสอนออนไลน์มาก่อนมีระดับความเครียดต่ำ ซึ่งการมีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์จะส่งผลต่อการจัดการความเครียดในระดับสูง เช่นเดียวกับการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งพบว่า ครูในกลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ มีการจัดการความเครียดที่แตกต่างจากครูในกลุ่มที่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ในช่วงที่น้อยกว่า 1 ปี และช่วง 1-3 ปี และครูในกลุ่มที่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ 1-3 ปี มีการจัดการความเครียดแตกต่างกับครูในกลุ่มที่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ 3 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสรุปได้ว่าครูที่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ จะมีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 ในระดับที่สูงกว่าครูที่ไม่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์

3.3 จากการศึกษาเพิ่มเติมเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 จำแนกตามวิทยฐานะ ซึ่งถือเป็นมาตรฐานตำแหน่งทางวิชาชีพครูในสังคมไทย จากการศึกษาพบว่าวิทยฐานะที่แตกต่างกันของครู มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 ที่ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 แม้จะมีวิทยฐานะที่แตกต่างกัน แต่เมื่อต้องมาอยู่ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา -19 ซึ่งเป็นถือเป็นสถานการณ์ใหม่ ที่ทุกคนไม่

เคยประสบพบเจอ จึงอาจทำให้ครูมีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ไม่แตกต่างกัน

4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

จากการศึกษาพบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในทางบวกระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 งานวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานครเขต 2 ที่ได้รับผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบจากภาระงาน ความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงาน ความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ ขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน ความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี ความสามารถในการผลิตสื่อ ปัญหาด้านเทคนิค ความพร้อมของผู้เรียน หรือการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน ล้วนเป็นสิ่งที่ส่งผลให้ครูเกิดความเครียด แต่ในขณะเดียวกันการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 เองก็มีหลากหลายวิธี ดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การอยู่กับครอบครัว หรือการสังสรรค์กับเพื่อน
2. การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ได้แก่ การออกกำลังกาย การกินอาหารเพื่อสุขภาพ
3. กิจกรรมยามว่าง ได้แก่ ดูหนัง ทำอาหาร อ่านหนังสือ เล่นดนตรี เล่นเกม
4. การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดีการหัวเราะ การใช้จ่ายคลายเครียด การบำบัดกับนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์
5. กิจกรรมการทำงานและการศึกษา ได้แก่ การอบรม การติดตามหลักสูตรออนไลน์
6. กิจกรรมทางจิตวิญญาณ ได้แก่ การสวดมนต์ ไหว้พระ ขอพร การอธิษฐาน
7. กิจกรรมการหลีกเลี่ยง ได้แก่ การงดบริโภคข้อมูลข่าวสาร การทำตัวเองให้ยุ่ง

ซึ่งแน่นอนว่าการจัดการความเครียดด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งอาจช่วยบรรเทาหรือลดความเครียดที่เกิดจากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ลงได้

ข้อเสนอแนะ

จากการสรุปผลการวิจัย และการอภิปรายผลการวิจัย เรื่องการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 มีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านภาระงาน ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษาควรลดภาระงานที่ซ้ำซ้อนของครูในสถานศึกษา ส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่ดีที่ไม่สร้างความกดดัน ความวิตกกังวลที่ส่งผลต่อด้านร่างกายและด้านจิตใจของครู เพื่อให้ครูสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. จากผลการวิจัยพบว่าการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 2 ด้านเท่ากัน คือ ด้านกิจกรรมยามว่าง และด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาควรจัดโครงการหรือกิจกรรมในสถานศึกษา เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นกับครู เพื่อให้ครูสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. จากผลการวิจัยพบว่าประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ที่แตกต่างกันมีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาควรส่งเสริมให้ครูได้อบรม ฝึกฝนเกี่ยวกับการจัดการสอนออนไลน์อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งครูที่ไม่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ ควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีการดูแลช่วยเหลือ รวมถึงสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ทางวิชาชีพที่เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการจัดการสอนออนไลน์ เพื่อให้ครูนำไปประยุกต์กับการจัดการสอนออนไลน์อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4. จากผลการวิจัยพบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในทางบวกระดับปานกลาง ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาควรรับทราบถึงผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษา ที่ส่งผลให้ครูในสถานศึกษาเกิดความเครียด เพื่อที่จะได้จัดหาวิธีจัดการความเครียดที่เหมาะสมให้แก่ครูในสถานศึกษาในลำดับต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาระดับความเครียด เพื่อหาความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 เพื่อสนับสนุนผลการวิจัยในครั้งนี้
2. ควรทำการทดลองวิธีการจัดการความเครียดของครูที่เหมาะสม ในการทำวิจัยครั้งต่อไป
3. ควรทำวิจัยเชิงคุณภาพที่เกี่ยวกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 เพื่อศึกษาเชิงลึกในการจัดการความเครียดของครู

เอกสารอ้างอิง

- [1] สุวิมล มรรุส. (2564). *การจัดการศึกษาในระบบออนไลน์ในยุค NEW NORMAL COVID-19*. วารสารรัชต์ภาคย์, 15(40).
- [2] สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2564). *รูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19*. กรุงเทพฯ: กลุ่มพัฒนานโยบายด้านการเรียนรู้ สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาระบบการเรียนรู้.
- [3] โปสทูเดย์. (2564). *ทางออกการศึกษาไทยยุคโควิด*. สืบค้นจาก <https://workpointtoday.com/covid-policy-lab-education/>
- [4] สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2564). *แนวทางการเตรียมการเปิดภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19)*. กรุงเทพฯ.
- [5] กรมสุขภาพจิต. (2564). *สถิติปี 63 ตัวเลขคนไทยฆ่าตัวตายสูงลิ่ว กรมสุขภาพจิตแนะสำรวจตนเอง*. สืบค้นจาก <https://www.thairath.co.th/news/society/2025792>
- [6] จักรกฤษณ์ โปตาพล. (2563). *การจัดการเรียนรู้ออนไลน์: วิธีที่เป็นไปทางการศึกษา*. เลย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง.
- [7] เครือมาศ ชาวไร่เงิน, เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์, & ชัดดา เพ็ชรประยูร. (2564). *การพัฒนาคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร*. วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 4(2).
- [8] ภูริทัต สรมณี. (2561). *การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์*. (ปริญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว). มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, นครปฐม.
- [9] Hidalgo Andrade, Hermosa Bosano, & Paz. (2021). *Teachers' Mental Health and Self-Reported Coping Strategies During the COVID-19 Pandemic in Ecuador*. Psychology Research and Behavior Management.
- [10] สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2. (2564). *รายงานผลการดำเนินงานประจำปี พ.ศ. 2564*. กรุงเทพฯ.