

การศึกษาระดับความเครียดของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ
ในเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ
เขตการศึกษา 5 สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ

A STUDY OF STRESS LEVELS AMONG TEACHERS OF CHILDREN WITH
SPECIAL NEEDS AT REGIONAL SPECIAL EDUCATION CENTER NETWORK 5
THE SPECIAL EDUCATION BUREAU

Received: October 19, 2025

Revised: June 27, 2026

Accepted: June 29, 2026

กรรณิการ์ ศรีบุญเรือง¹ และ ผกามาต นันทจิรวัฒน์²

Kannika Sribunruang¹ and Pakamas Nantajeewarawat²

¹นิสิตหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

²ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

^{1,2}Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok 10900 Thailand

¹Corresponding author, E-mail: kannika.srib@ku.th

ได้รับทุนการศึกษาจากกองทุนส่งเสริมและพัฒนาศึกษาสำหรับคนพิการ ประจำปี 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ และเพื่อเปรียบเทียบปัจจัยระดับการศึกษา สาขาวิชาที่จบ ประสบการณ์สอน รายได้ต่อเดือน เพศ สถานภาพ ตำแหน่ง ความพิการหรือความเจ็บป่วย กับการเกิดความเครียดของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษในเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ในเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 265 คนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษในเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง โดยมีปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของครูผู้สอน ได้แก่ ปัจจัยด้านอายุ ปัจจัยด้านประสบการณ์สอน ปัจจัยด้านรายได้ และปัจจัยด้านความพิการหรือความเจ็บป่วย ส่วนปัจจัยที่ไม่มีผลต่อการเกิดความเครียดของครูผู้สอน ได้แก่ ปัจจัยด้านเพศ ปัจจัยด้านสถานภาพ ปัจจัยด้านระดับการศึกษา ปัจจัยด้านสาขาวิชาที่จบ และปัจจัยด้านตำแหน่ง

คำสำคัญ: ความเครียด, ครูการศึกษาพิเศษ, ศูนย์การศึกษาพิเศษ

ABSTRACT

The purpose of this research was to examine the stress levels of teachers instructing students with special needs and to compare the effects of educational level, field of study, teaching experience, monthly income, gender, marital status, job position, and disability or illness on their stress levels. The study was conducted among teachers of students with special needs within the Network for Promoting the Efficiency of Special Education Centers, Educational Service Area 5, under the Bureau of Special Education Administration. The participants consisted of 265 teachers who completed the Suan Prung Stress Test (SPST-20). Data were analyzed using frequency, percentage, mean, and standard deviation.

The results revealed that most teachers of students with special needs in the studied network experienced high levels of stress. Factors significantly associated with teacher stress included age, teaching experience, monthly income, and disability or illness. In contrast, gender, marital status, educational level, field of study, and job position were found to have no significant effect on stress levels.

Keywords: Stress, Special Education Teacher, Special Education Center

ความเป็นมาของปัญหาการวิจัย

ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจ และร่างกายที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่เกินขีดความสามารถในการปรับตัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยทั่วไปความเครียดในระดับที่เหมาะสมสามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต และการปฏิบัติงาน แต่หากเกิดความเครียดในระดับสูงและต่อเนื่อง อาจส่งผลกระทบต่อทางลบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน (องค์การ เรื่องรัตนอัมพร, 2553) ตามแนวคิดของ ลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984: 19-22) ความเครียดเป็นผลมาจากกระบวนการประเมินสถานการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นภัยคุกคามหรือความท้าทายที่เกินความสามารถในการจัดการของตนเอง ความเครียดในครูผู้สอนสามารถแบ่งออกได้เป็นสองประเภทหลัก คือ ความเครียดทางร่างกาย และความเครียดทางจิตใจ ซึ่งความเครียดทางร่างกาย เป็นภาวะที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายโดยตรง เช่น ความเครียดเฉียบพลันที่เกิดขึ้นจากอุบัติเหตุ หรือเหตุการณ์ที่น่ากลัวแบบไม่คาดคิด หรือสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความไม่สบายกายอยู่ตลอดเวลา ส่วนความเครียดทางจิตใจ เป็นความรู้สึกกดดัน คับข้องใจ หรือความขัดแย้งภายในจิตใจ ที่มักเกิดขึ้นทันทีเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่รู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมได้ ความเครียดในลักษณะนี้มักเกิดขึ้นจากความคาดหวังสูงจากสังคมหรือผู้บริหาร การมีภาระงานมากเกินไป หรือความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอในการจัดการกับสถานการณ์

อาชีพครูโดยเฉพาะอย่างยิ่งครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดความเครียด เนื่องจากต้องปฏิบัติหน้าที่หลายบทบาท ทั้งด้านการจัดการเรียนการสอน การดูแลและ

สนับสนุนพฤติกรรมและอารมณ์ของนักเรียน การจัดทำแผนการสอนเฉพาะบุคคล รวมทั้งการติดต่อประสานงานกับผู้ปกครองและหน่วยงานภายนอก นอกจากนี้ ครูยังต้องรับภาระงานด้านเอกสาร งานกิจกรรมเสริมหลักสูตร และภารกิจอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง (Maslach & Leiter, 2016: 103-111) จากการศึกษาของ เฮอร์แมนและคณะ (Herman et al., 2018: 90-100) พบว่าครูในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานมากกว่าร้อยละ 93 ประสบปัญหาความเครียดในระดับสูง ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการจัดการเรียนการสอนและสุขภาวะโดยรวมของนักเรียน และการวิจัยของ เซอร์นอฟฟ์และคณะ (Shermoff et al., 2011: 59-69) ยังพบว่าความเครียดของครูส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟในการปฏิบัติงานและเพิ่มอัตราการลาออกจากอาชีพครูอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่การศึกษาของ บรันสติ้งและคณะ (Brunsting et al., 2014: 681-711) พบว่า ครูการศึกษาพิเศษมีความเครียดสูงกว่าครูทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญ และมีอัตราการลาออกจากอาชีพสูงถึงร้อยละ 25 ภายในปีแรกของการทำงาน

จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ความเครียดของครูได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะลักษณะส่วนบุคคลของครูผู้สอน จากการศึกษาของ แม็กคาร์ธีและคณะ (McCarthy et al., 2010: 306-326) พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยครูผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาความเครียดมากกว่าครูผู้ชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เคลสเซนและชีว (Klassen & Chiu, 2010: 741-756) ที่พบว่าครูผู้หญิงมีระดับความเครียดและอาการหมดไฟในการทำงานสูงกว่าครูผู้ชาย ส่วนปัจจัยด้านอายุนั้น จากการศึกษาของ สคาลวิก และสคาลวิก (Skaalvik & Skaalvik, 2017: 37-53) ระบุว่าครูที่มีอายุน้อยมีความเครียดสูงกว่าครูที่มีอายุมาก เนื่องจากขาดประสบการณ์ในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของแอนโทนีโอ, พอลิโครนี และวลาซาคิส (Antoniou, Polychroni & Vlachakis, 2006: 682-690) ที่พบว่าครูอายุน้อยกว่า 30 ปีมีอัตราการเกิดความเครียดสูงที่สุด นอกจากนี้ สถานภาพสมรสก็มีผลต่อระดับความเครียด โดยครูที่โสดมีแนวโน้มมีความเครียดสูงกว่าครูที่สมรสแล้ว เนื่องจากขาดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (Kokkinos, 2007: 229-243) ระดับการศึกษาและสาขาวิชาที่จบเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความเครียด จากการศึกษาของบิลลิงส์ลีย์ (Billingsley, 2004: 39-55) และโบ, คูก และซันเดอร์แลนด์ (Boe, Cook & Sunderland, 2008: 7-31) พบว่าครูที่มีคุณวุฒิทางการศึกษาพิเศษโดยตรงมีความเครียดน้อยกว่าครูที่มาจากสาขาวิชาอื่น ๆ เนื่องจากมีความรู้และทักษะที่เหมาะสมกับการสอนเด็กพิเศษ ส่วนตำแหน่งงานและประสบการณ์การสอนก็มีความสำคัญ โดยครูที่มีประสบการณ์มากกว่า 5 ปี มักมีความเครียดน้อยกว่าครูใหม่ เนื่องจากมีทักษะในการจัดการชั้นเรียนและแก้ไขปัญหาที่ดีกว่า (Cancio, Albrecht & Johns, 2013: 71-94; Brunsting, Sreckovic & Lane, 2014: 681-711) นอกจากนี้การศึกษาของ แพรเธอร์ โจนส์ (Prather Jones, 2011: 1-8) ยังพบว่าครูที่ดำรงตำแหน่งสูงขึ้นมีแนวโน้มมีความเครียดน้อยลง เนื่องจากมีอำนาจในการตัดสินใจและความมั่นคงในการทำงานมากขึ้น ส่วนปัจจัยด้านรายได้ต่อเดือนก็มีผลต่อระดับความเครียดของครู ซึ่งจากการศึกษาของ แชปลิน (Chaplain, 2008: 195-209) และ สโตเอเบอร์ และเรนเนิร์ต (Stoeber & Rennert, 2008: 37-53) ชี้ให้เห็นว่าครูที่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายมีความเครียดทางด้านการเงินที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของไคราคู (Kyriacou, 2001: 27-35) ที่พบว่าสภาพเศรษฐกิจและความมั่นคงทางการเงินมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับระดับความเครียดของครู นอกจากนี้ ภาวะความพิการหรือประวัติการเจ็บป่วยของครูเองก็เป็นปัจจัยที่อาจส่งผลต่อการปรับตัวและการจัดการความเครียดในการทำงาน ตามที่ เจนนิ่งส์ และกรีนเบิร์ก

(Jennings & Greenberg, 2009: 491-525) ได้กล่าวไว้ว่า สุขภาพกายและจิตของครูมีความสัมพันธ์โดยตรงกับประสิทธิภาพในการสอนและการจัดการความเครียด

ศูนย์การศึกษาพิเศษเป็นสถานศึกษาสังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยได้รับการประกาศจัดตั้งศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษาจำนวน 5 แห่ง เมื่อปี พ.ศ. 2539 และในปี พ.ศ. 2542 คณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบให้กระทรวงศึกษาธิการจัดตั้งศูนย์การศึกษาพิเศษระดับเขตการศึกษาเพิ่ม จำนวน 8 แห่ง ต่อมาในปี พ.ศ. 2543 กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศจัดตั้งศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัด อีกจำนวน 63 แห่ง และปี พ.ศ. 2555 กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศ จัดตั้งศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดบึงกาฬเพิ่มเติม โดยให้ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดทุกแห่ง ปฏิบัติหน้าที่ในลักษณะเป็นศูนย์ให้บริการช่วยเหลือระยะแรกเริ่ม และเตรียมความพร้อมของคณาการรวมทั้ง สนับสนุนการจัดการเรียนการสอน จัดสื่อ จัดสิ่งอำนวยความสะดวก ให้บริการ และความช่วยเหลือที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการจัดครูเดินสอนแก่คณาการและสถานศึกษา (สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ, 2561: 4) จากบทบาทหน้าที่ดังกล่าวของศูนย์การศึกษาพิเศษ จึงมีบุคลากรทางการศึกษา ทั้งครูที่จบสาขาวิชาการศึกษาพิเศษและจากหลากหลายสาขาวิชา รวมถึงบุคลากรจากสหวิชาชีพ ได้แก่ นักกิจกรรมบำบัด นักกายภาพบำบัด แพทย์แผนไทยประยุกต์ นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ ซึ่งครูและบุคลากรจากสาขาวิชาต่าง ๆ รวมถึงครูการศึกษาพิเศษเองที่มาบรรจุใหม่นั้น ยังขาดประสบการณ์ ขาดทักษะ และความรู้ความเข้าใจในการจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ส่งผลให้เกิดความเครียดในการทำงาน อีกทั้งยังต้องมีการงานอื่นที่นอกเหนือจากการสอน ที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน และการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งความเครียดของครูส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน ความเบื่อหน่าย การลาออก การมีส่วนร่วมกับนักเรียน และสุขภาพกาย (Shernoff, Mehta, Atkins, Torf, & Spencer, 2011: 59-69)

ภายใต้บริบทของเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 ซึ่งครอบคลุมจังหวัดสุพรรณบุรี กาญจนบุรี ราชบุรี สมุทรสงคราม เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์ ครูผู้สอนต้องปฏิบัติงานในสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย มีข้อจำกัดด้านทรัพยากร และต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับความต้องการจากหน่วยงานต้นสังกัดและผู้ปกครอง การศึกษาของ ค้านซิโอและคณะ (Cancio, 2013: 71-94) ชี้ให้เห็นว่าครูการศึกษาพิเศษในพื้นที่ชนบทมีความเครียดสูงกว่าในเขตเมือง เนื่องจากการขาดทรัพยากรและการไม่ได้รับการสนับสนุนที่เพียงพอ

สำหรับการประเมินระดับความเครียดในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) ซึ่งเป็นแบบประเมินที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้พัฒนาขึ้น โดยมีจุดเด่นในด้านความเที่ยงตรง ความเชื่อมั่น และความเหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมไทย แบบวัดดังกล่าวสามารถวัดระดับความเครียดได้ครอบคลุม 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ และด้านร่างกาย จากการศึกษาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นของครอนบาคอัลฟา เท่ากับ 0.89 แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือมีความเชื่อถือได้ในระดับสูง

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ในเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษา

วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

พิเศษ เขตการศึกษา 5 สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ ผลที่ได้จากการศึกษาจะเป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารในการช่วยเหลือและจัดบริการต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมต่อการจัดการความเครียดของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษในเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยระดับการศึกษา สาขาวิชาที่จบ ประสบการณ์สอน รายได้ต่อเดือน เพศ อายุ สถานภาพ ตำแหน่ง ความพิการหรือความเจ็บป่วย กับ การเกิดความเครียดของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ในเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ

คำถามวิจัย

1. ระดับความเครียดของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ในเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ เป็นอย่างไร
2. ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่จบ ประสบการณ์สอน รายได้ต่อเดือน เพศ สถานภาพ ตำแหน่ง ความพิการหรือความเจ็บป่วย มีผลต่อระดับความเครียดของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ในเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษแตกต่างกันอย่างไร

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ในเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ จำนวน 290 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระดับความเครียดของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ในเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST - 20) เป็นแบบวัดความเครียดที่มีความเหมาะสมสำหรับคนไทย ซึ่งแบบวัดนี้เหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดเพื่อให้ทราบที่มาของ

วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

ความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด รวมไปถึงอาการของความเครียดที่เกิดขึ้น

ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ ลักษณะของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่จบการศึกษา ตำแหน่งงานประสบการณ์การสอน รายได้ต่อเดือน ภาวะความพิการหรือประวัติการเจ็บป่วย

2. ตัวแปรตาม คือ ระดับความเครียดของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ที่ได้จากการประเมินโดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดันจากสิ่งเร้าที่มากเกินไป ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล ความเครียดสามารถแบ่งเป็นระดับต่าง ๆ และขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่

1. มีความเครียดระดับน้อย (ระดับคะแนน 0–23) หมายถึง บุคคลมีภาวะอารมณ์ปกติ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่าไม่กระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

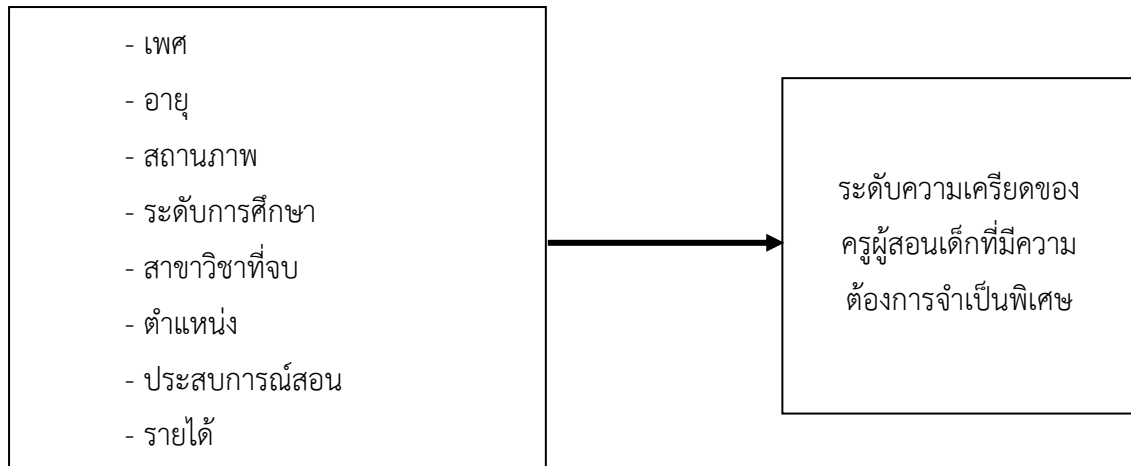
2. มีความเครียดระดับปานกลาง (ระดับคะแนน 24–41) หมายถึง บุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่เกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

3. มีความเครียดระดับสูง (ระดับคะแนน 42–61) หมายถึง บุคคลมีระดับความเครียดที่เริ่มส่งผลกระทบต่อร่างกายหรือจิตใจ อาจมีอาการนอนไม่หลับ ขาดสมาธิ หรือหงุดหงิดง่าย ปรับความรู้สึกด้วยความลำบาก ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย ควรเริ่มหาวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างจริงจัง

4. มีความเครียดระดับรุนแรง (ระดับคะแนน > 62) หมายถึง บุคคลมีภาวะความเครียดสูง ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้ ควรได้รับการช่วยเหลือหรือคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญหรือเข้ารับการรักษาอย่างรวดเร็ว

2. ครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่จัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษในเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 ซึ่งอยู่ภายใต้ สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ ประกอบด้วยศูนย์การศึกษาพิเศษใน 6 จังหวัด ได้แก่ ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 จังหวัดสุพรรณบุรี ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดกาญจนบุรี ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดราชบุรี ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดสมุทรสงคราม ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดเพชรบุรี และศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ในเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ จำนวน 290 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
2. แบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ (Online Questionnaire) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขออนุญาตจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลถึงผู้อำนวยการในศูนย์การศึกษาพิเศษ ทั้ง 6 จังหวัด
2. ผู้วิจัยดำเนินการจัดทำแบบสอบถามออนไลน์ในระบบ Google Forms ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 คำชี้แจงและข้อแนะนำในการตอบแบบสอบถามงานวิจัย ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 9 ข้อ และส่วนที่ 3 แบบสอบถามความเครียดของครู ตามแบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20)
3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดส่งเอกสารขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย
4. ผู้วิจัยมีการติดต่อกับหัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการของแต่ละศูนย์การศึกษาพิเศษ
5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์
6. ผู้วิจัยนำข้อมูลการตอบแบบสอบถามออนไลน์มาสรุปเพื่อนำมาวิเคราะห์ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (M) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)

ผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ในเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ จำนวน 290 คน โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ ซึ่งเก็บแบบสอบถามกลับคืนมาได้จำนวนทั้งสิ้น 265 ชุด คิดเป็นร้อยละ 91.38 แบบสอบถามที่ได้รับกลับมาผ่านการตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องของข้อมูล แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป (N = 265)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	56	21.13
หญิง	209	78.87
2. อายุ		
21 – 30 ปี	106	40.00
31 – 40 ปี	111	41.89
41 – 50 ปี	41	15.47
51 – 60 ปี	7	2.64
3. สถานภาพ		
โสด	141	53.21
สมรส	108	40.75
หย่าร้าง หม้าย หรือแยกกันอยู่	16	6.04
4. ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	242	91.32
ปริญญาโท	23	8.68

วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

ข้อมูลทั่วไป (N = 265)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. สาขาวิชาที่จบ		
การศึกษาพิเศษ	52	19.62
สาขาอื่น ๆ	213	80.38
6. ตำแหน่ง		
ข้าราชการครู	182	68.68
พนักงานราชการ	50	18.87
ครูอัตราจ้าง / พี่เลี้ยงเด็กพิการ / อื่นๆ	33	12.45
7. ประสบการณ์สอน		
ต่ำกว่า 5 ปี	142	53.58
5 – 10 ปี	92	34.72
มากกว่า 10 ปี	31	11.70
8. รายได้		
รายได้เหลือเก็บ	20	7.55
รายได้เพียงพอ	152	57.36
รายได้ไม่เพียงพอ	93	35.09
9. ความพิการหรือความเจ็บป่วย		
ไม่มี	251	94.72
มี	14	5.28

ผลการวิเคราะห์ตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 78.87 มีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 41.89 สถานภาพโสด จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 53.21 ระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 242คน คิดเป็นร้อยละ 91.32 สาขาการศึกษาที่จบ สาขาอื่น ๆ จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 80.38 ตำแหน่งข้าราชการครู จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 68.68 มีประสบการณ์สอน ต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 53.58 รายได้ต่อเดือนเพียงพอ จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 57.36 ไม่มีความพิการหรือความเจ็บป่วย จำนวน 251 คน คิดเป็นร้อยละ 94.72

ตอนที่ 2 ข้อมูลระดับความเครียดของครูผู้สอน

ตารางที่ 2 แสดงร้อยละของครูผู้สอนจำแนกตามระดับความเครียด

ระดับความเครียด (N = 265)	ช่วงคะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีความเครียดระดับน้อย	0 - 23	7	2.64
มีความเครียดระดับปานกลาง	24 - 41	82	30.94
มีความเครียดระดับสูง	42 - 61	113	42.64
มีความเครียดระดับรุนแรง	> 62	63	23.77

ผลการวิเคราะห์ตารางที่ 2 พบว่า ครูผู้สอนส่วนใหญ่อยู่ในระดับความเครียดสูง จำนวน 113 คน (ร้อยละ 42.64) รองลงมาคือกลุ่มที่มีความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 82 คน (ร้อยละ 30.94) และกลุ่มที่มีความเครียดระดับรุนแรง จำนวน 63 คน (ร้อยละ 23.77) ส่วนครูผู้สอนที่มีความเครียดระดับน้อยมีจำนวนน้อยที่สุด คือ 7 คน (ร้อยละ 2.64) แสดงว่าครูผู้สอนส่วนใหญ่มีระดับความเครียดค่อนข้างสูง

ตอนที่ 3 ข้อมูลเปรียบเทียบปัจจัยกับการเกิดความเครียดของครูผู้สอน

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยกับการเกิดความเครียดของครูผู้สอน จำแนกตามเพศ

เพศ (N = 265)	N	M	S.D.	แปลผล
ชาย	57	50.80	18.68	มีความเครียดระดับสูง
หญิง	208	49.81	16.74	มีความเครียดระดับสูง

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 3 พบว่า ครูผู้สอนเพศชายมีค่าเฉลี่ยความเครียด ($M = 50.80$, $SD = 18.68$) อยู่ในระดับสูง ขณะที่ครูผู้สอนเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเครียด ($M = 49.81$, $SD = 16.74$) อยู่ในระดับสูงเช่นกัน แสดงว่าทั้งสองเพศมีระดับความเครียดใกล้เคียงกัน

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยกับการเกิดความเครียดของครูผู้สอน จำแนกตามอายุ

อายุ (N = 265)	N	M	S.D.	แปลผล
21 - 30 ปี	90	51.40	15.77	มีความเครียดระดับสูง
31 - 40 ปี	123	50.30	18.26	มีความเครียดระดับสูง
41 - 50 ปี	46	49.35	16.07	มีความเครียดระดับสูง
51 - 60 ปี	6	29.17	8.75	มีความเครียดระดับปานกลาง

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 4 พบว่า ครูผู้สอนอายุ 21-30 ปีมีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงที่สุด ($M = 51.40$, $SD = 15.77$) อยู่ในระดับสูง รองลงมาคือกลุ่มอายุ 31-40 ปี ($M = 50.30$, $SD = 18.26$) และกลุ่มอายุ 41-50 ปี ($M = 49.35$, $SD = 16.07$) ซึ่งอยู่ในระดับสูงเช่นกัน ส่วนครูที่มีอายุ 51-60 ปีมีค่าเฉลี่ยความเครียดต่ำที่สุด ($M = 29.17$, $SD = 8.75$) อยู่ในระดับปานกลาง

วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยกับการเกิดความเครียดของครูผู้สอน จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ (N = 265)	N	M	S.D.	แปลผล
โสด	142	48.79	16.42	มีความเครียดระดับสูง
สมรส	107	51.42	18.19	มีความเครียดระดับสูง
หย่าร้าง หม้าย หรือ แยกกันอยู่	16	51.75	16.45	มีความเครียดระดับสูง

ผลการวิเคราะห์ตารางที่ 5 พบว่า ครูผู้สอนที่หย่าร้าง หม้าย หรือแยกกันอยู่ มีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงที่สุด ($M = 51.75$, $SD = 16.45$) อยู่ในระดับสูง รองลงมาคือครูผู้สอนที่สมรส ($M = 51.42$, $SD = 18.19$) และครูผู้สอนที่โสด ($M = 48.79$, $SD = 16.42$) ซึ่งอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกัน

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยกับการเกิดความเครียดของครูผู้สอน จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา (N = 265)	N	M	S.D.	แปลผล
ปริญญาตรี	242	50.30	17.17	มีความเครียดระดับสูง
ปริญญาโท	23	47.22	16.98	มีความเครียดระดับสูง

ผลการวิเคราะห์ตารางที่ 6 พบว่า ครูผู้สอนที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ยความเครียด ($M = 50.30$, $SD = 17.17$) อยู่ในระดับสูง ส่วนผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาโทมีค่าเฉลี่ยความเครียด ($M = 47.22$, $SD = 16.98$) อยู่ในระดับสูงเช่นกัน โดยทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกัน

ตารางที่ 7 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยกับการเกิดความเครียดของครูผู้สอน จำแนกตามสาขาวิชา

สาขาวิชา (N = 265)	N	M	S.D.	แปลผล
การศึกษาพิเศษ	54	50.13	16.46	มีความเครียดระดับสูง
สาขาอื่น ๆ	211	50.00	17.36	มีความเครียดระดับสูง

ผลการวิเคราะห์ตารางที่ 7 พบว่า ครูผู้สอนที่จบสาขาการศึกษาพิเศษมีค่าเฉลี่ยความเครียด ($M = 50.13$, $SD = 16.46$) อยู่ในระดับสูง ขณะที่ผู้ที่จบจากสาขาอื่น ๆ มีค่าเฉลี่ยความเครียด ($M = 50.00$, $SD = 17.36$) อยู่ในระดับสูงเช่นกัน

ตารางที่ 8 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยกับการเกิดความเครียดของครูผู้สอน จำแนกตามตำแหน่ง

ตำแหน่ง (N = 265)	N	M	S.D.	แปลผล
ข้าราชการครู	182	49.71	16.41	มีความเครียดระดับสูง
พนักงานราชการ	50	51.60	18.27	มีความเครียดระดับสูง

วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

ตำแหน่ง (N = 265)	N	M	S.D.	แปลผล
ครูอัตราจ้าง/ พี่เลี้ยงเด็กพิการ/ อื่นๆ	33	49.42	19.65	มีความเครียดระดับสูง

ผลการวิเคราะห์ตารางที่ 8 พบว่า ครูผู้สอนที่ดำรงตำแหน่งพนักงานราชการมีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงที่สุด ($M = 51.60$, $SD = 18.27$) อยู่ในระดับสูง รองลงมาคือกลุ่มข้าราชการครู ($M = 49.71$, $SD = 16.41$) และกลุ่มครูอัตราจ้าง/พี่เลี้ยงเด็กพิการ/อื่น ๆ ($M = 49.42$, $SD = 19.65$) ซึ่งอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกัน

ตารางที่ 9 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยกับการเกิดความเครียดของครูผู้สอน จำแนกตามประสบการณ์สอน

ประสบการณ์สอน (N = 265)	N	M	S.D.	แปลผล
ต่ำกว่า 5 ปี	141	49.59	16.16	มีความเครียดระดับสูง
5 – 10 ปี	93	52.92	18.64	มีความเครียดระดับสูง
มากกว่า 10 ปี	31	43.35	15.17	มีความเครียดระดับสูง

ผลการวิเคราะห์ตารางที่ 9 พบว่า ครูผู้สอนที่มีประสบการณ์สอน 5–10 ปีมีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงที่สุด ($M = 52.92$, $SD = 18.64$) อยู่ในระดับสูง รองลงมาคือผู้ที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 5 ปี ($M = 49.59$, $SD = 16.16$) อยู่ในระดับสูง ส่วนครูที่มีประสบการณ์มากกว่า 10 ปีมีค่าเฉลี่ยความเครียดต่ำที่สุด ($M = 43.35$, $SD = 15.17$) แต่ยังคงอยู่ในระดับสูง

ตารางที่ 10 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยกับการเกิดความเครียดของครูผู้สอน จำแนกตามรายได้

รายได้ (N = 265)	N	M	S.D.	แปลผล
รายได้เหลือเก็บ	20	41.25	12.79	มีความเครียดระดับปานกลาง
รายได้เพียงพอ	152	45.90	15.04	มีความเครียดระดับสูง
รายได้ไม่เพียงพอ	93	58.67	17.85	มีความเครียดระดับสูง

ผลการวิเคราะห์ตารางที่ 10 พบว่า ครูผู้สอนที่มีรายได้ไม่เพียงพอมีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงที่สุด ($M = 58.67$, $SD = 17.85$) อยู่ในระดับสูง รองลงมาคือผู้ที่มีรายได้เพียงพอ ($M = 45.90$, $SD = 15.04$) อยู่ในระดับสูงเช่นกัน ส่วนครูที่มีรายได้เหลือเก็บมีค่าเฉลี่ยความเครียดต่ำที่สุด ($M = 41.25$, $SD = 12.79$) อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 11 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยกับการเกิดความเครียดของครูผู้สอน จำแนกตามความพิการหรือความเจ็บป่วย

ความพิการหรือ ความเจ็บป่วย (N = 265)	N	M	S.D.	แปลผล
ไม่มี	251	49.47	16.96	มีความเครียดระดับสูง
มี	14	60.00	18.12	มีความเครียดระดับสูง

ผลการวิเคราะห์ตารางที่ 11 พบว่า ครูผู้สอนที่มีความพิการหรือความเจ็บป่วยมีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงกว่า (M = 60.00, SD = 18.12) ซึ่งอยู่ในระดับสูง ขณะที่ครูผู้สอนที่ไม่มีภาวะพิการหรือความเจ็บป่วยมีค่าเฉลี่ยความเครียด (M = 49.47, SD = 16.96) อยู่ในระดับสูงเช่นกัน

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาระดับความเครียดของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษในเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษในครั้งนี้ มีประเด็นสำคัญที่จะนำมาอภิปรายดังนี้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า ระดับความเครียดของครูโดยภาพรวมอยู่ในระดับความเครียดสูงซึ่งความเครียดในระดับสูง เป็นสัญญาณเตือนที่สำคัญ เนื่องจากส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของครูในหลายด้าน ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อาการนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ปัญหาระบบย่อยอาหาร และอาการทางกายอื่นๆ ที่เกิดจากความเครียด ในด้านจิตใจ ครูอาจประสบกับอาการเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) การสูญเสียแรงจูงใจในการทำงาน ความรู้สึกหมดหวังและไร้ความหมายในการทำงาน รวมถึงภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) นำไปสู่การลาออกจากงาน หรือการปฏิบัติงานที่ไม่มีประสิทธิภาพ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพการศึกษาของเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษในที่สุด ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ ลาซารัสและฟอล์กแมน (Lazarus & Folkman, 1984: 19-22) เกี่ยวกับทฤษฎีความเครียดที่อธิบายว่า ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ว่ามีความต้องการ (Demands) เกินกว่าทรัพยากร (Resources) นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสอดคล้องกับอรรถกฤษ ฝ่องคณะ (2560) ทำการศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียร ในพระราชูปถัมภ์ พบว่า ครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียรในพระราชูปถัมภ์มีระดับความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับสูง และอุดมลักษณ์ เมฆาวณิช (2556) ได้วิจัยเรื่องความเครียดของข้าราชการครูในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรีเขต 2 กลุ่มอำเภอนนทบุรี ผลวิจัยพบว่า ความเครียดของข้าราชการครูอยู่ในระดับสูง

2. จากผลการวิจัยที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของครูผู้สอน ได้แก่

1) ปัจจัยด้านอายุ พบว่า ความเครียดของครูผู้สอนในแต่ละช่วงอายุ มีแตกต่างกัน โดยครูผู้สอนในช่วงอายุ 51 - 60 ปี มีระดับความเครียดต่ำกว่าครูในช่วงอายุอื่นๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า อายุมีความสัมพันธ์กับระดับ

ความเครียดและความสามารถในการจัดการกับความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของ แอนโทนีโอ, พอลีโครนี และ วอลเตอร์ส (Antoniou, Polychroni & Walters, 2000: 287-304) พบว่า ครูที่มีอายุน้อยกว่าและมีประสบการณ์น้อย มีระดับความเครียดสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในด้านความเหนื่อยล้าอารมณ์ (emotional exhaustion) และการรู้สึกไร้พลังในการจัดการปัญหา ทั้งนี้เนื่องจากครูที่อายุน้อยกว่า มักพัฒนากลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพสูงกว่า เช่น การมองโลกในแง่ดี การควบคุมความคิดเชิงลบ และการจัดลำดับความสำคัญของภาระงานได้ดีขึ้น และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ซิกิลิส, ซาโคพูลู และแกรมมาติโกปูลอส (Tsigilis, Zachopoulou & Grammatikopoulos, 2006: 256-261) พบว่า ครูที่มีอายุระหว่าง 50-60 ปี มีระดับความเครียดจากงานต่ำกว่ากลุ่มอายุน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งอาจมาจากความมั่นคงในหน้าที่การงาน การใกล้เกษียณอายุ และการยอมรับสถานการณ์ในระดับสูง

2) ปัจจัยด้านประสบการณ์สอน พบว่า ครูที่มีประสบการณ์ 5-10 ปี มีระดับความเครียดสูงที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับครูกลุ่มอื่น ทั้งครูที่มีประสบการณ์สอนน้อยกว่าและครูที่มีประสบการณ์สอนมากกว่า ซึ่งครูที่มีประสบการณ์สอน 5 - 10 ปี เป็นช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความกดดันจากทั้งภายในและภายนอกองค์กร อันเนื่องมาจากบทบาท ความคาดหวัง และการขาดระบบสนับสนุนที่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kyriacou และ Sutcliffe (Kyriacou & Sutcliffe, 1978: 159-167) ที่อธิบายว่าครูในช่วงกลางอาชีพมักประสบปัญหา "ภาวะหน้าที่ล้นเกิน" เนื่องจากความคาดหวังใหม่ๆ จากองค์กร โดยขาดการเตรียมความพร้อมและการอบรมเฉพาะทาง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ เดย์และคณะ (Day et al., 2007: 93) ที่ชี้ให้เห็นว่าครูช่วงกลางอาชีพในอังกฤษมักประสบกับ "วิกฤตกลางอาชีพ" จากการที่บทบาทเพิ่มขึ้น แต่ทรัพยากรสนับสนุนไม่เพียงพอ

3) ปัจจัยด้านรายได้ พบว่า ความเครียดของครูผู้สอนในแต่ละช่วงรายได้ มีแตกต่างกัน โดยครูที่มีรายได้ไม่เพียงพอมีค่าคะแนนความเครียดเฉลี่ยอันดับสูงสุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะรายได้ที่ไม่เพียงพอส่งผลต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตของครู เมื่อครูมีความกังวลเรื่องการเงินอยู่ตลอดเวลา ก็จะส่งผลต่อสุขภาพจิตและระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จิราพรธน์ เบญญศรี และชุตินา หุ่่มเรืองวงศ์ (จิราพรธน์ เบญญศรี และชุตินา หุ่่มเรืองวงศ์, 2555: 227-242) ที่ศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในครูที่สอนนักเรียนพิการทางการศึกษาระดับชั้นอนุบาลและประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า รายได้ส่วนตัวต่อเดือน และรายได้รวมของครอบครัว เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ไคราคู (Kyriacou, 2001: 27-35) และ แอนโทนีโอ, พอลีโครนี และวลาซาคิส (Antoniou, Polychroni & Vlachakis, 2006: 682-690) พบว่าครูที่มีรายได้ต่ำหรือรับรู้ว่าค่าตอบแทนไม่สอดคล้องกับปริมาณและความซับซ้อนของงานที่รับผิดชอบ มีแนวโน้มเผชิญระดับความเครียดสูงกว่าเพื่อนร่วมงานที่มีรายได้เพียงพอ โดยเฉพาะในบริบทที่มีค่าครองชีพสูง ครูที่รู้สึกค่าตอบแทนไม่เพียงพออาจมีความพึงพอใจในงานลดลง และเสี่ยงต่อการเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ซึ่งอาจกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพการสอนในระยะยาว

4) ปัจจัยด้านความพิการหรือความเจ็บป่วย พบว่า ความเครียดของครูผู้สอนในแต่ละช่วงความพิการหรือความเจ็บป่วย มีความแตกต่างกัน โดยครูที่มีความพิการหรือความเจ็บป่วยมีค่าคะแนนความเครียดเฉลี่ย

สูงสุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มีโรคประจำตัวมักต้องเผชิญกับความไม่มั่นคงด้านสุขภาพ ซึ่งอาจส่งผลต่อการปฏิบัติงานได้โดยตรง เช่น ความเหนื่อยล้า ความเจ็บปวด หรือข้อจำกัดในการทำกิจกรรมบางอย่าง นอกจากนี้ยังอาจมีความกังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการรักษา การลาหยุดบ่อยครั้ง หรือแม้กระทั่งความกลัวว่าจะเป็นภาระต่อผู้อื่นในหน่วยงาน ทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดสะสม สอดคล้องกับผลการศึกษาของ จารุวรรณ ประภาสอน (จารุวรรณ ประภาสอน, 2564: 469–483) พบว่า บุคลากรที่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัวมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่มีสุขภาพปกติอย่างชัดเจน และยังสอดคล้องกับรายงานของรายงานของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 2017) ซึ่งระบุว่า บุคคลที่มีปัญหาสุขภาพเรื้อรังมีความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดเรื้อรังมากกว่าบุคคลทั่วไป เนื่องจากต้องเผชิญทั้งภาระทางร่างกายและภาระทางจิตใจจากการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง

3. จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านเพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่จบ และตำแหน่ง ไม่มีผลต่อระดับความเครียดของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ทั้งนี้อาจเกิดจากลักษณะของประชากรที่มีความคล้ายคลึงกันในด้านบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบ และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ทำให้ความแตกต่างในปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้ไม่แสดงอิทธิพลที่ชัดเจนต่อความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัฏญพร ลอยจิว และคณะ (ภัฏญพร ลอยจิว และคณะ, 2563: 46–57) ที่ศึกษาความเครียดของครูผู้ดูแลเด็กพิเศษในศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษาที่ 10 พบว่า ปัจจัยเพศ อายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดที่พบอย่างมีนัยสำคัญกลับเป็นเรื่องของสุขภาพและความสัมพันธ์ในหน่วยงาน และผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับงานของ จารุวรรณ ประภาสอน (จารุวรรณ ประภาสอน, 2564: 469–483) ที่ศึกษาความเครียดของบุคลากรโรงพยาบาล แคนดง จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า เพศและระดับการศึกษาไม่มีผลต่อระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับกับแนวคิดของ ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984: 248-250) ที่กล่าวว่า ความเครียดมิได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากกระบวนการประเมินสถานการณ์ (appraisal) และการรับรู้ความสามารถของตนในการจัดการปัญหา ดังนั้น แม้ครูจะมีเพศ ระดับการศึกษา หรือสถานภาพแตกต่างกัน แต่หากอยู่ในสภาพแวดล้อมการทำงานที่มีลักษณะงาน ความคาดหวัง และภาระความรับผิดชอบใกล้เคียงกัน ระดับความเครียดที่รับรู้ก็มีแนวโน้มไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้แอนโทนีโอ, พอลิโครนี และวลาซาคิส (Antoniou, Polychroni & Vlachakis, 2006: 682-690) พบว่า ความเครียดของครูส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับ ปัจจัยด้านงาน เช่น ภาระงานที่มาก ความกดดันจากระบบการศึกษา และการขาดการสนับสนุนจากผู้บริหาร มากกว่าปัจจัยส่วนบุคคลอย่างอายุหรือเพศ กล่าวคือ ครูที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานและผู้บริหารมักมีระดับความเครียดต่ำกว่า

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1. ควรจัดทำนโยบายการดูแลสุขภาพจิตและการจัดการความเครียดสำหรับครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

2. ควรเพิ่มเครื่องมือวิจัยประเภทเชิงคุณภาพ เช่น ใช้การสัมภาษณ์ หรือการสนทนากลุ่มร่วมกับแบบสอบถาม ซึ่งจะช่วยให้สามารถเข้าใจสาเหตุของความเครียด และประสบการณ์ของครูการศึกษาพิเศษได้อย่างรอบด้าน

3. ควรมีการจัดสวัสดิการให้กับครูและบุคลากร เช่น โครงการอาหารกลางวัน หรือบริการอาหารราคาประหยัดภายในสถานศึกษา เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของครู

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการขยายขอบเขตของประชากรในการวิจัยครั้งต่อไป เพื่อศึกษาประชากรในกลุ่มที่กว้างขึ้นและสามารถเปรียบเทียบความสัมพันธ์และความแตกต่างได้

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับเขตการศึกษาอื่นๆ ที่มีการครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษเช่นเดียวกัน เพื่อให้ทราบถึงความแตกต่าง

3. ควรนำปัจจัยอื่นๆ ที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับความเครียดของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษเข้ามาพิจารณาเพิ่มเติม เช่น ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา สภาพแวดล้อมสถานศึกษา ฯลฯ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในการนำเข้าสู่ตัวแปรในการเปรียบเทียบความสัมพันธ์มากขึ้น

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (2555). *คู่มือคลายเครียด: ฉบับปรับปรุงใหม่*. ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กัญญพร ลอยจัว, วิษญาดา ทองเคิ่ง, ศุภชัย ฌกิบาล และ ประเสริฐ ประสมรักษ์. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของครูผู้ดูแลเด็กพิเศษในศูนย์การศึกษาพิเศษเขตการศึกษาที่ 10. *วารสารสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น*, 2(1), 46–57.

จารุวรรณ ประภาสอน. (2564). ความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรโรงพยาบาลแคนดง จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, 15(38), 469–483.

จิราพรรณ เบญญศรี และ ชุตินา หุ่มเรืองวงษ์. (2555). ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในครูที่สอนนักเรียนพิการทางการศึกษาระดับชั้นอนุบาลและประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร*, 56(2), 227–242.

สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ. (2561). *ร่างคู่มือการปฏิบัติงานศูนย์การศึกษาพิเศษ*. สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ.

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และ พิมพมาศ ตาปัญญา. (2540). การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. *วารสารสวนปรง*, 13(3), 1–20.

อรรถกฤษ ฝ่องชนะ. (2560). *แนวทางแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียรในพระราชูปถัมภ์* [วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา].

อุดมลักษณ์ เมฆาณิษฐ์. (2556). *ความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม)* [วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา].

Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Vlachakis, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21(7), 682–690.

Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Walters, B. (2000). Sources of stress and professional burnout of teachers of special educational needs in Greece. *European Journal of Special Needs Education*, 15(3), 287–304.

Day, C., Sammons, P., Stobart, G., Kington, A., & Gu, Q. (2007). *Teachers matter: Connecting work, lives and effectiveness*. Open University Press.

Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48(2), 159–167.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Tsigilis, N., Zachopoulou, E., & Grammatikopoulos, V. (2006). Job satisfaction and burnout among Greek early educators: A comparison between public and private sector employees. *Educational Research and Reviews*, 1(8), 256–261.

World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>