

ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา
โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
จารุวรรณ ศรีสว่าง

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
พฤษภาคม 2542
ลิขสิทธิ์ เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาบัญชีฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)
..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)
..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ)
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภะ)
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ยุวดี เทียมประสิทธิ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับบัญชีฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)
วันที่ 17 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2542

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ยุวดี เทียนมประสิทธิ์ กรรมการสอบปากเปล่าที่ได้รับแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำปรึกษา พร้อมทั้งแนวความคิด และข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างมาก จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์อารี พันธุ์มณี อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีวิชัยวิทยา และคณาจารย์โรงเรียนศรีวิชัยวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดห้วยจรเข้มหาวิทยาลัย และคณาจารย์วัดห้วยจรเข้มหาวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม และอาจารย์ใหญ่โรงเรียนปรกแก้ววิทยา และคณาจารย์โรงเรียนปรกแก้ววิทยา อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ใหญ่และคณาจารย์ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม เพื่อการวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสุรัตน์ คุณแม่สมจิต สุวรรณรัช ผู้ให้ทุกสิ่งทุกอย่างกับลูก ทั้งชีวิต กำลังสติปัญญา สนับสนุนให้ความรัก ให้กำลังใจในการเรียนมาตลอด ประโยชน์อันใดที่ได้จากการทำปริญญานิพนธ์นี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ครู อาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ในการอบรมสั่งสอนผู้วิจัยมาจนบัดนี้

จารุวรรณ ศรีสว่าง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	6
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	6
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	6
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต	12
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ค้นคว้า	12
งานวิจัยในต่างประเทศ	29
งานวิจัยในประเทศ	32
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	37
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	37
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	38
การดำเนินการรวบรวมข้อมูล	45
การวิเคราะห์ข้อมูล	46
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	46
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้า	48
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	48
ผลการศึกษาค้นคว้า	51

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
บทย่อ	59
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	59
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	59
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	60
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	60
การวิเคราะห์ข้อมูล	60
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	61
อภิปรายผลการศึกษา	62
ข้อเสนอแนะ	75
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป	75
บรรณานุกรม	76
ภาคผนวก	84
ประวัติย่อผู้วิจัย	117

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามขนาดของโรงเรียนและเพศ	38
2 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	51
3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสัมพันธภาพระหว่างระหว่างครู กับผู้บริหารกับเพื่อนร่วมงานกับนักเรียน และสุขภาพจิต	53
4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษากับสุขภาพจิต	55
5 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวพยากรณ์สุขภาพจิต	57
6 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวพยากรณ์สุขภาพจิต	58

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในสถานการณ์ปัจจุบันที่เต็มไปด้วยปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะปัญหาที่เป็นที่หนักอกหนักใจยิ่งและส่งผลกระทบต่อบุคคลทุกคนชั้นในสังคมตั้งแต่ผู้หลักผู้ใหญ่ในสังคมไปจนถึงกรรมกรผู้ใช้แรงงานหาเช้ากินค่ำ นั่นก็คือปัญหาเศรษฐกิจ หลายคนต้องพบปัญหาและอุปสรรคมากมายในการดำรงชีวิตในยุคที่ถูกขนานนามกันว่า “ยุค IMF ครองเมือง” หรือ “ยุคเงินบาทลอยตัว” อย่างที่ไม่เคยประสบมาก่อน ผู้หลักผู้ใหญ่หลายคนถึงกับเอ่ยปากว่าตั้งแต่เกิดจนย่างเข้าวัยกลางคนตนเองยังไม่เคยพบสภาพการณ์ทางเศรษฐกิจของบ้านเมืองที่เลวร้ายอย่างนี้มาก่อนในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่กำลังอยู่ในวัยทำงาน ต้องเลี้ยงดูครอบครัว ซึ่งบุคคลจำนวนมากต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตที่ติดตามมากับปัญหาเศรษฐกิจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะพวกเขาเหล่านี้อยู่ในสังคมของการทำงานต้องพยายามหารายได้มาจุนเจือครอบครัว (นิธิพัฒน์ เมฆขจร. 2541 : 33)

เป็นที่ทราบกันว่า ทรัพยากรมนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญมากกว่าทรัพยากรที่เป็นวัตถุ (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ.2540) ประเทศใดมีทรัพยากรบุคคลที่มีความสามารถสูง เป็นคนดี มีคุณธรรม ย่อมจะทำให้ประเทศนั้นมีความเจริญ และไม่ประสบปัญหาความเดือดร้อน อันเกิดจากการกระทำของคน ในประเทศของตนดังที่เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2534 : 168) กล่าวไว้ว่าการศึกษาคือทำให้บุคคลมีคุณภาพ และเป็นทรัพยากรที่มีค่ายิ่งของชาติ ดังนั้น การศึกษาจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศ เพราะการพัฒนาประเทศในทุกด้านต้องอาศัยกำลังคนที่มีคุณภาพเป็นประการสำคัญ ประเทศใดที่มีประชากรที่ได้รับการศึกษาที่เหมาะสมและทั่วถึงประเทศนั้นก็จะประสบความสำเร็จในการพัฒนาเกือบทุกด้าน การศึกษานับว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาคนในทุกระดับตั้งแต่ระดับอนุบาล ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษา และการศึกษานอกโรงเรียน ตลอดจนการศึกษาพิเศษหรือแม้แต่การอบรมต่าง ๆ ความสำคัญของการศึกษาต่อการพัฒนาประเทศนี้จะเห็นได้จากแผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2535 (2535 : 8) ระบุว่า “การศึกษาเป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างสันติสุข และสามารถเกื้อหนุนการพัฒนาประเทศได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านของประเทศ การศึกษาในระดับต่าง ๆ ที่กล่าวมานั้น มีองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น หลักสูตร การบริหารการศึกษา การจัดการศึกษา ครูหรือผู้สอน

ผู้เรียน เป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยจะกล่าวถึงเฉพาะการศึกษาระดับมัธยมศึกษาเท่านั้น ซึ่ง ก่อ สวัสดิพานิชย์ (2535 : 393) กล่าวว่า การมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นการศึกษาระดับกลางที่มีเชื่อมระหว่างประถมศึกษา และอุดมศึกษานับว่าเป็นงานที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ของประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง ถ้าการมัธยมศึกษาขาดคุณภาพ การศึกษาแขนงอื่น ๆ จะเสื่อมโทรมลง คุณภาพของประชากรและกำลังคนของประเทศจะทรุดต่ำลง ด้วยเหตุนี้ผู้ที่รับผิดชอบในการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จึงมีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบที่สำคัญยิ่ง ในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนให้เป็นคนดี มีความรู้ความสามารถ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ (บัณฑิต แทนพิทักษ์. 2540 : 1)

ตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครู พ.ศ.2537 ของคุรุสภา พ.ศ.2537 (สำนักงานเลขาธิการ คุรุสภา. 2538 : 10 - 22) ของกระทรวงศึกษาธิการ เน้นความสำคัญให้ครูมีบทบาทที่จะทำให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถ และมีคุณธรรม เป็นทรัพยากรบุคคลที่ดีของประเทศชาติ อาชีพครู นับว่าเป็นอาชีพที่มีความรับผิดชอบสูง เพราะเป็นผู้รับภาระในการสร้างทรัพยากรบุคคลของชาติ อันบุคคลแต่ละบุคคลประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ผู้มีอาชีพครูต้องดูแลทั้งร่างกายและจิตใจของศิษย์ เช่น สั่งสอนให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพตามระยะวัยต่าง ๆ แนะนำให้นักเรียนได้รู้จักศึกษาหาความรู้ได้ด้วยตนเอง โดยครูเป็นเพียงผู้ชี้แนะ อีกทั้งยังต้องอบรมให้นักเรียนมีจิตใจที่ดี คือเป็นคนมีคุณธรรม นอกจากนี้แล้วครูต้องแนะนำนักเรียนทั้งในด้านการเรียนและแนวทางในการดำเนินชีวิต เพราะว่าสังคมยุคปัจจุบันเป็นสังคมยุคข่าวสารที่แพร่หลาย กว้างขวางและรวดเร็ว นักเรียนอาจจะได้พบเห็นหรือได้รับสิ่งที่ไม่ดี แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติ อีกทั้งภาวะเศรษฐกิจที่บีบรัดทำให้สภาพครอบครัวต้องเปลี่ยนไป แม่ต้องออกมาช่วยพ่อทำงานไม่มีเวลาดูแลอบรมสั่งสอน และให้ความรักความอบอุ่นแก่บุตร ต้องให้บุตรอยู่กับคนอื่นที่ไม่ใช่พ่อแม่ เมื่อเด็กเกิดปัญหาแล้วขาดที่ปรึกษา จึงมีแนวโน้มหันเข้าหายาเสพติด โดยเฉพาะยาบ้าซึ่งเป็นที่แพร่หลายในปัจจุบัน ครูจึงเพิ่มบทบาทสำคัญในการเป็นที่ปรึกษาและช่วยบำบัดรักษาภาวะทางจิตใจของศิษย์ ครูจึงจำเป็นต้องมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้จิตวิทยากับนักเรียนที่มีปัญหาเพิ่มมากขึ้น จึงนับว่าสมกับบทบาทของครูผู้สอนนำวิญญูญาณให้แก่ศิษย์ไปสู่ความสำเร็จและสงบสุขในชีวิต ในแง่ของการมีสุขภาพจิตที่ดี ฉะนั้นตัวครูเองจึงต้องมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ.2540 - 2544 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2540 : 23) ได้กล่าวถึงการปฏิรูประบบการผลิต และการพัฒนาครู อาจารย์ ดังนี้ 1. สร้างปัจจัยและโอกาสให้คนดี คนเก่ง เข้าสู่อาชีพครู อาจารย์ เช่น การปรับปรุงระบบการคัดเลือกผู้รับทุน การปรับปรุงระบบตำแหน่ง การเปิดโอกาสให้แสดงความสามารถอย่างอิสระ ควบคู่กับการปรับปรุงการเรียนการสอนและเนื้อหาสาระให้ครูอาจารย์

เรียนรู้วิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ และมีการทดลองปฏิบัติจริงมากขึ้น
 2. เร่งรัดให้มีการพัฒนาครู อาจารย์ และบุคลากรด้านการฝึกอบรมทุกคนอย่างต่อเนื่อง ตลอดจน
 พัฒนาให้สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3. สร้างจิตสำนึกและส่งเสริม
 ขวัญ กำลังใจในการทำงานของครู อาจารย์ โดยการสร้างทางเลือก และความก้าวหน้าในวิชาชีพที่
 เปิดกว้าง ให้การยกย่องเกียรติคุณ ตลอดจนประเมินการสอน เพื่อนำไปประกอบการส่งเสริมความ
 ก้าวหน้าและสวัสดิการต่าง ๆ

เนื่องจากครูในระดับมัธยมศึกษาต้องสอนนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งมีอายุระหว่าง 13 - 20 ปี เป็นวัยที่เชื่อมระหว่างเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ที่มีปัญหามากที่สุด เนื่องจากการเปลี่ยนแปลง
 หลายด้านพร้อมกันคือ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ตลอดจนการปรับตัวเข้ากับสังคม
 (“อรุณี”. 2527 : 46) การเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้านพร้อมกันทำให้ปรับตัวได้ยาก มีความเครียด
 วิตกกังวล มีอารมณ์และพฤติกรรมที่รุนแรง หุนหันพลันแล่น วัยรุ่นจึงเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา
 สุขภาพจิต (สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม. 2520 : 42) โดยเฉพาะวัยรุ่นที่เป็นนักเรียน
 ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษามักจะสร้างปัญหาต่าง ๆ ให้แก่โรงเรียนเสมอ ๆ และปัญหาเหล่านั้นก็
 กระทบกระเทือนต่อสังคมมาก เช่น ปัญหาการคบเพื่อน ปัญหาการร่วมกิจกรรม ปัญหาการเข้ากับ
 ครู เป็นต้น (สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม. 2521 : 72) และปัจจุบัน พบว่า ปัญหา
 ของวัยรุ่นมีความรุนแรงมากขึ้น อาจจะมาสาเหตุต่าง ๆ หลายประการ เช่น การอบรมเลี้ยงดู
 ของพ่อแม่ การคบเพื่อน สภาพกดดันทางด้านเศรษฐกิจและครอบครัว สภาพแวดล้อมในครอบครัว
 สังคม โรงเรียนหรือสถาบันการศึกษา การเปลี่ยนแปลงสถานศึกษาและหลักสูตรการเรียนการสอน
 เป็นต้น ซึ่งทำให้นักเรียนวัยรุ่นต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงมากขึ้นนอกจากนี้
 นักเรียนวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยในสถานศึกษาต่าง ๆ มีลักษณะบกพร่องทางสุขภาพจิต และมีพฤติกรรม
 เบี่ยงเบนในรูปแบบต่าง ๆ เช่น มีความผิดปกติทางด้านความประพฤติ โดยการทะเลาะวิวาท มี
 ความผิดปกติทางด้านประสาทอย่างอื่น เช่น หงุดหงิดบ่อย ฉุนเฉียว ร้องไห้ อิจฉา มีความผิดปกติ
 ทางด้านนิสัย เช่น กินอยู่ยาก นอนหลับยาก และแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับวัย (สุชา
 จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม. 2521 : 19) นอกจากนี้บางประเภทอาจมีเรื่องคับข้องใจ จึง
 แสดงออกในลักษณะก้าวร้าว หนีเรียน มีการคบตีชกต่อย ระหว่างนักเรียนด้วยกัน จากปัญหาของ
 นักเรียนดังกล่าวจึงมีผลต่อสุขภาพจิตของครู

จากการที่ผู้วิจัยเป็นครูสอนระดับมัธยมศึกษามาเป็นเวลา 20 กว่าปี ได้สังเกตพบว่า ครูมี
 ความเครียด (Stress) ขณะที่อยู่ในโรงเรียน ซึ่งนักจิตวิทยาหลายท่านยอมรับว่าความเครียดถือเป็น
 ปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญที่สุดในโลก เพราะว่าความเครียดเกิดจากความวิตกกังวล จะทำให้
 ไม่มีความสุข ความสบายใจ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ทางร่างกายตามมา (วีระ ไชยศรีสุข. 2533 : 77)

การที่ครูเกิดความเครียดเพราะต้องเผชิญกับปัญหาทั้งของนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นดังกล่าวข้างต้น และยังต้องเผชิญปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนร่วมงาน และผู้บริหารด้วย ทำให้ระบบการเรียนการสอนเกิดปัญหา สับสนและวุ่นวายอยู่เป็นนิจ ประกอบกับหลักสูตรการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ปัจจุบัน ครูจะต้องรับผิดชอบเกี่ยวกับผลการเรียนของนักเรียน เช่นเมื่อนักเรียนสอบวิชาใดไม่ผ่าน ก็มีการให้สอบซ่อม หรือสอนเสริม แต่เนื่องจากภาระหน้าที่ในเรื่องการสอนและงานอื่น ๆ ของครู มีมาก จึงทำให้ไม่มีเวลาได้ดูแลนักเรียนเท่าที่ควร จึงเป็นการเพิ่มความเครียดให้กับครูผู้สอนอีกทางหนึ่ง ซึ่งอาจมีผลกระทบไปถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนและการสอนของครู ทำให้มีปัญหาด้านสุขภาพจิตตามมา สุขภาพจิตของครูนั้นมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในด้านการเรียนการสอน ดังที่สุชาติ โสมประยูร (2514 : 98) ได้กล่าวเน้นให้เห็นความสำคัญของสุขภาพจิตไว้ว่า ความจริงแล้วสุขภาพจิตมีความสำคัญต่อครู และมีผลต่อนักเรียนเช่นเดียวกับสุขภาพทางกายเหมือนกัน สุขภาพจิตหรือสุขภาพทางอารมณ์ที่ดีของครู จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในห้องเรียน และช่วยสร้างสุขภาพจิต หรือสุขภาพทางอารมณ์ให้แก่แก่นักเรียนได้ดียิ่งขึ้น จึงกล่าวกันว่า สุขภาพจิตที่ไม่ดีนั้น สามารถถ่ายทอดจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งได้ เช่นเดียวกับเชื้อวัณโรคหรือโรคติดต่ออื่นได้เหมือนกัน เมื่อผู้เป็นครูมีสุขภาพจิตดีแล้วย่อมก่อให้เกิดประโยชน์อย่างใหญ่หลวงแก่ตัวครูและนักเรียน รวมถึงความเจริญก้าวหน้าในวงการศึกษามาอีกด้วย ดังที่พิทยา นิยม (2508 : 28) ได้กล่าวว่า ครูที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผู้ที่ทำงานให้เกิดประโยชน์ มีความภาคภูมิใจในกิจการงานในหน้าที่ของตน มีความเมตตา กรุณาต่อนักเรียน เอาใจใส่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนร่วมงาน และให้ความร่วมมือในกิจการงานของโรงเรียน และงานอันเป็นของส่วนรวม สอดคล้องกับสุโท เจริญสุข (2515 : 330) ที่กล่าวว่า หากครูเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์แล้ว จะสามารถดำเนินงานต่อไปได้ในทางที่ดี คือ สามารถดำรงชีวิตอย่างผู้ใหญ่ ด้วยความสบายใจในสังคม ร่วมมือกับผู้บังคับบัญชา และเพื่อนครูอย่างเกิดผล ทำการสอนนักเรียนได้ผลเป็นที่น่าพอใจ และมีชีวิตทางครอบครัวราบรื่นเป็นสุข

จากการสำรวจเบื้องต้น โดยการสัมภาษณ์ครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในจังหวัดสมุทรสาคร ได้แก่ ครูโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จำนวน 5 คน ครูโรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ จำนวน 6 คน ครูโรงเรียนกระทุ่มแบน “วิเศษสมุทพคุณ” จำนวน 5 คน ครูโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ฯ จำนวน 5 คน ครูโรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา จำนวน 5 คน ครูโรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย จำนวน 5 คน ครูโรงเรียนกุศลวิทยา จำนวน 5 คน ครูโรงเรียนอ้อมน้อยโสภณชนูปถัมภ์ จำนวน 5 คน ครูโรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ จำนวน 6 คน ครูโรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุปถัมภ์ จำนวน 6 คน และครูโรงเรียนหลักสองส่งเสริมวิทยา จำนวน 5 คน จากการสัมภาษณ์ครูทั้ง 11 โรงเรียน รวมทั้งหมด 58 คน พบว่า ครู 50 คน ซึ่งคิดเป็น 86%

มีปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ หงุดหงิด จุนเจียว โกรธง่าย ระวังอารมณ์ไม่ได้ ชอบพูดเยาะเย้ยถากถาง หรือประชดประชันเด็ก ใช้คำหยาบกับเด็ก ชอบลงโทษโดยการเขียนตักเตือน ครูบางคนมีนิสัยชอบจับผิดผู้อื่น หรือค้นหาข้อบกพร่องของผู้ร่วมงาน

✓ จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยคิดว่าน่าจะเป็นปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพจิตครู ดังที่องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต คือ ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น ๆ และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้คำว่า สุขภาพจิตมิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงความปราศจากอาการของโรคประสาทหรือโรคจิตเท่านั้น (สุชาติ โสภประยูร. 2514 : 99 - 100) และเนื่องจากสุขภาพจิตมีส่วนเกี่ยวข้องกับคุณภาพของชีวิตมนุษย์ทุกคน เพราะถ้าสุขภาพจิตดีจะทำให้บุคคลสามารถปรับตัวแก้ไขปัญหาด่าง ๆ และอยู่ในสังคมได้ (ปรีดา เปื่อน้อย. 2541 : 72 - 75)

การจัดการศึกษาในปัจจุบันมุ่งเลี้ยงถึงเด็กเป็นสำคัญ พยายามส่งเสริมพัฒนาการของเด็กให้สมบูรณ์ทุกด้าน สุขภาพจิตของครูเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมความเจริญงอกงามของเด็กให้บรรลุผลสมดังความมุ่งหมายของการศึกษา ตลอดเวลาที่อยู่ในโรงเรียน ครูจะประสบกับปัญหาอันวุ่นวายทางอารมณ์อยู่เสมอ (เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์. 2518 : 169) ครูเป็นหลักเป็นตัวตั้งตัวตีของโรงเรียน ถ้าครูสุขภาพจิตเสีย โรงเรียนก็เสียหายหมด ถ้าหากครูมีความสุข ครูสบายใจ เด็กก็มีความสุข บรรยากาศในโรงเรียนก็สบาย นักเรียนสอบไล่ได้หมด

แต่ถ้าสุขภาพจิตครูไม่ดี หงุดหงิด จุนเจียว หวาดกลัว เด็กก็ย่อมมีสุขภาพจิตไม่ดีด้วย (ฝน แสงสงแก้ว. 2519 : 48) สุขภาพจิตระหว่างครูกับครู คือ หลักจิตวิทยาอันหนึ่งของวิชามนุษยสัมพันธ์ สุขภาพจิตจะเกิดขึ้นได้ เมื่อครูกับครูรักกัน และเข้าใจกันเอง ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันเอง เห็นใจกันเอง (ฝน แสงสงแก้ว. 2519 : 58) นอกจากนี้ความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว มีผลกระทบต่อการปรับตัว และการดำเนินชีวิตของครูเป็นอย่างมาก จนเป็นเหตุให้ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับศิษย์เสื่อมคลายลง ครูกับศิษย์มีความห่างเหินกัน และบางครั้งเป็นการปฏิบัติต่อกันในเรื่องการเรียนการสอนเป็นส่วนใหญ่ เป็นที่น่าเบื่อหน่ายทั้งของครูและศิษย์ (สุมน อมรวิวัฒน์. 2530 : 94 - 95)

สุขภาพจิตที่ดีของครู เกิดจากความพึงพอใจในงานของครู ความพึงพอใจในงานของครูนั้นเกิดจากความสามารถในการบริหารของผู้บริหารที่ดีมีคุณภาพ (บัณฑิต แท่นพิทักษ์. 2540 : 4) ถ้าหากครูมีความศรัทธาในอาชีพครู ในผู้บริหาร ศรัทธาในเพื่อนครูด้วยกัน ศรัทธาในโรงเรียน และรักเด็ก แสดงว่าครูมีสุขภาพจิตที่ดี คือครูจะมีความรัก ความเข้าใจ เคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน

มีความไว้วางใจกัน และมีกำลังใจในการร่วมมือร่วมใจกันทำงานเพื่อความสำเร็จของโรงเรียน (บัณฑิต แท่นพิทักษ์. 2540 : 5)

เนื่องจากครูเป็นบุคคลที่สังคมคาดหวังไว้อย่างสูง อยู่ในฐานะผู้สร้างเสริมสมรรถภาพของคนในชาติ และครูต้องมีความรู้ ความสามารถ ตลอดจนต้องเป็นผู้มีคุณธรรมสูง มีชีวิตที่ต้องอยู่ในกรอบแห่งจรรยาบรรณของวิชาชีพครู ในขณะที่ครูก็ยังเป็นปวงชนคนธรรมดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งครูในระดับชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งมีความรับผิดชอบสูงและหนัก เพราะต้องดูแลเยาวชนที่อยู่ในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีปัญหามาก เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครู ในระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านส่วนตัว และด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนกับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา
2. เพื่อศึกษาตัวแปรด้านส่วนตัว และด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา
3. เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ที่ทำนายสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ตัวแปรด้านส่วนตัว และด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา
2. ตัวแปรด้านส่วนตัว และด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ส่งผลต่อสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเป็นแนวทางแก่บุคลากรทางการศึกษา เช่น ผู้บริหารการศึกษา ศึกษาพิเศษ และบุคลากรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในการจัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษา นำข้อมูลที่ได้ไปใช้ประกอบในการวางแผนนโยบาย เพื่อปรับปรุงสภาพในโรงเรียนให้เหมาะสม เพื่อให้สุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษาดีขึ้น

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นครูมัธยมศึกษา ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด กรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2541 จำนวน 576 คน เป็นครูชาย 215 คน และ ครูหญิง 361 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ เป็นครูมัธยมศึกษา ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2541 จำนวน 215 คน เป็นครูชาย 106 คน และครูหญิง 109 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จากประชากร โดยใช้ขนาดของโรงเรียนและเพศเป็นชั้น (Strata)

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

3.1.1 ตัวแปรด้านส่วนตัว

- 1) เพศ ได้แก่ ชายและหญิง
- 2) อายุ ได้แก่
 - 2.1) อายุระหว่าง 20 - 30 ปี
 - 2.2) อายุระหว่าง 31 - 40 ปี
 - 2.3) อายุระหว่าง 41 - 50 ปี
 - 2.4) อายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป
- 3) ระดับการศึกษา
 - 3.1) อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
 - 3.2) ตั้งแต่ปริญญาตรีหรือเทียบเท่าขึ้นไป
- 4) สถานภาพสมรส
 - 4.1) โสด
 - 4.2) คู่
 - 4.3) หม้าย
- 5) ตำแหน่งทางวิชาการ
 - 5.1) อาจารย์ 1

- 5.2) อาจารย์ 2
- 5.3) อาจารย์ 3
- 6) รายได้ ได้แก่
 - 6.1) เงินเดือน
 - 6.1.1) 6,000 - 9,500 บาท
 - 6.1.2) 9,501 - 13,500 บาท
 - 6.1.3) 13,501 - 16,800 บาท
 - 6.1.4) 16,801 ขึ้นไป
 - 6.2) เงินเดือนและรายได้พิเศษ
 - 6.2.1) 10,000 - 20,000 บาท
 - 6.2.2) 20,001 - 30,000 บาท
 - 6.2.3) 31,001 - 40,000 บาท
 - 6.2.4) ตั้งแต่ 40,001 บาทขึ้นไป

7) ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว หมายถึง งานหรือสิ่งที่ครูต้องปฏิบัติและรับผิดชอบต่อสมาชิกในครอบครัว ในแต่ละเดือน ได้แก่ การดูแลสมาชิกในครอบครัว การหารายได้พิเศษเพื่อเป็นการจุนเจือครอบครัว การรับผิดชอบค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในบ้าน ได้แก่ ค่าใช้จ่ายส่วนตัว ค่าเช่าบ้าน หรือค่าเช่าซื้อบ้าน ค่าผ่อนรถ และค่าเลี้ยงดูบุตรธิดา เป็นต้น

3.1.2 ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ได้แก่

3.1.2.1 ประสบการณ์ หมายถึง จำนวนปีที่ปฏิบัติงาน ได้แก่

- 1) 1 - 5 ปี
- 2) 6 - 10 ปี
- 3) 11 ปีขึ้นไป

3.1.2.2 ภาระงาน หมายถึง หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติในที่ทำงาน ได้แก่

- 1) ชุกรการ
- 2) การสอน
- 3) อื่น ๆ เช่น สอนลูกเสือ, สหกรณ์โรงเรียน เป็นต้น

3.1.2.3 สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

3.1.2.4 สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน

3.1.2.5 สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สุขภาพจิตครู หมายถึง ภาวะด้านความรู้สึกของครู ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น โดยสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข ในที่นี้ผู้วิจัยวัดจาก แบบคัดกรองสุขภาพจิต ไทย จี เอช คิว 60 (Thai G.H.Q. = Thai General Health Questionnaire 60)

2. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต หมายถึง สิ่งที่น่าสนใจให้สุขภาพจิตดี หรือสิ่งที่อุปสรรคให้สุขภาพจิตบกพร่อง ในที่นี้ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ตัวแปรด้านส่วนตัว และตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ตัวแปรด้านส่วนตัว

2.1.1 เพศ ได้แก่ ชายและหญิง

2.1.2 อายุ แบ่งได้ 4 ระดับ ได้แก่

2.1.2.1 อายุระหว่าง 20 - 30 ปี

2.1.2.2 อายุระหว่าง 31 - 40 ปี

2.1.2.3 อายุระหว่าง 41 - 50 ปี

2.1.2.4 อายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป

2.1.3 ระดับการศึกษา

2.1.3.1 อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

2.1.3.2 ตั้งแต่ปริญญาตรีหรือเทียบเท่าขึ้นไป

2.1.4 สถานภาพสมรส

2.1.4.1 โสด

2.1.4.2 คู่

2.1.4.3 หม้าย

2.1.5 ตำแหน่งทางวิชาการ

2.1.5.1 อาจารย์ 1

2.1.5.2 อาจารย์ 2

2.1.5.3 อาจารย์ 3

2.1.6 รายได้ ได้แก่

2.1.6.1 เงินเดือน

2.1.6.1.1 6,000 - 9,500 บาท

2.1.6.1.2 9,501 - 13,500 บาท

2.1.6.1.3 13,501- 16,800 บาท

2.1.6.1.4 ตั้งแต่ 16,801 บาทขึ้นไป

2.6.6.2 เงินเดือนและรายได้พิเศษ

2.6.6.2.1 10,000 - 20,000 บาท

2.6.6.2.2 20,001 - 30,000 บาท

2.6.6.2.3 31,000 - 40,000 บาท

2.6.6.2.4 ตั้งแต่ 40,001 บาทขึ้นไป

2.1.7 ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว หมายถึง งานหรือสิ่งที่ครูต้องปฏิบัติ และรับผิดชอบต่อสมาชิกในครอบครัว ในแต่ละเดือน ได้แก่ การดูแลสมาชิกในครอบครัว การหารายได้พิเศษเพื่อเป็นการจุนเจือครอบครัว การรับผิดชอบค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในบ้าน ได้แก่ ค่าใช้จ่ายส่วนตัว ค่าเช่าบ้าน หรือค่าเช่าซื้อบ้าน ค่าผ่อนรถ และค่าเลี้ยงดูบุตรธิดา เป็นต้น

2.2 ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ได้แก่

2.2.1 ประสบการณ์ในการทำงาน ได้แก่

2.2.1.1 1 - 5 ปี

2.2.1.2 6 - 10 ปี

2.2.1.3 11 ปีขึ้นไป

2.2.2 ภาระงาน หมายถึง หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติในที่ทำงาน ได้แก่

2.2.2.1 ธุรการ

2.2.2.2 การสอน

2.2.2.3 อื่น ๆ เช่น สอนลูกเสือ, สหกรณ์โรงเรียน เป็นต้น

2.2.3 สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร หมายถึง พฤติกรรมที่ครูและผู้บริหารปฏิบัติต่อกัน เพื่อทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีโดยแบ่งเป็น

2.2.3.1 พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อผู้บริหาร ได้แก่ การให้ความนับถือ ให้ความร่วมมือในการทำงาน และปฏิบัติตามนโยบายของผู้บริหาร

2.2.3.2 พฤติกรรมผู้บริหารปฏิบัติต่อครู ได้แก่ การให้ความช่วยเหลือ แนะนำ ทั้งด้านส่วนตัว และการทำงาน การให้ความเป็นกันเอง และเอาใจใส่ต่อความเป็นอยู่ และการปฏิบัติงาน

2.2.4 สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน หมายถึง พฤติกรรมที่ครูและเพื่อนร่วมงานปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ได้แก่ การช่วยเหลือพึ่งพาซึ่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีความใกล้ชิด ห่วงใย สนับสนุนซึ่งกันและกัน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันด้วยความรักและสามัคคี

2.2.5 สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน หมายถึง พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน และพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติต่อครู เพื่อทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ได้แก่

2.2.5.1 พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน ได้แก่ ให้ความเป็นกันเอง ให้ความรัก ความสนใจเอาใจใส่ต่อนักเรียน ทั้งด้านส่วนตัวและด้านการเรียน

2.2.5.2 พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติต่อครู ได้แก่ ให้ความเคารพ เชื่อฟังครู ตั้งใจและสนใจกระทำตามคำสั่งที่ครูอบรมสั่งสอน และปรึกษาปัญหาทั้งด้านส่วนตัว และการเรียน

3. ผู้บริหาร หมายถึง ผู้อำนวยการ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ อาจารย์ใหญ่ ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ ครูใหญ่ ผู้ช่วยครูใหญ่ และหัวหน้าหมวดวิชาต่าง ๆ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต
 - 1.1 ความหมายของสุขภาพจิต
 - 1.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต
 - 1.3 ความแตกต่างของสุขภาพกายและสุขภาพจิต
 - 1.4 ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี
 - 1.5 ลักษณะสุขภาพจิตของครู
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

1.1 ความหมายของสุขภาพจิต มีผู้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้มากมาย ดังต่อไปนี้
บุญเหลือ เทพสุวรรณ (2526 : 226) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะความมั่นคงของจิตใจ หรือสภาพความสมบูรณ์ทางจิตใจของมนุษย์ ในอันที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข และสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้เป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยมีความสุขอย่างสุขสบาย สามารถสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ

เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ (2518 : 4) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง ความต้องการของเราเองที่จะทำให้มีความสุข ความสงบทางจิตใจ มีความสนุกสนาน ร่าเริง ตลอดจนความพึงพอใจต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมที่อาศัยอยู่

ฝน แสงสิงแก้ว (2521 : 57) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะของชีวิตที่มีสุขภาพและผู้ที่มีความสุขจิตดี คือผู้ที่สามารถปรับตนเองอยู่ได้ด้วยความสุข ในโลกซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ได้

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2524 : 2) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ของจิตใจที่ปราศจากการผิดปกติต่าง ๆ ทางจิต เช่น โรคจิต โรคประสาท ฯลฯ มีความมั่นคงทางจิตใจ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในสังคม โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2527 : 2) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง ภาวะของจิตของแต่ละคน ซึ่งสามารถที่จะอยู่กับตัวเองได้อย่างเป็นสุข และอยู่กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี เป็นที่ยอมรับของสังคม หรือเป็นผู้ที่มีความสมดุลระหว่างตนกับสังคม

สุรางค์ จันทน์เอม (2527 : 2) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สมรรถภาพในการปรับปรุงตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความคิดถูกต้อง แก้ปัญหาในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรมการแพทย์ (2529 : 3) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพของจิตใจของบุคคลที่สามารถแก้ปัญหา สามารถปรับตัวและปรับจิตใจได้อย่างเหมาะสมกับสังคมและสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสุขสบายตามอัตภาพและปราศจากการโรคจิต โรคประสาท

มูลี (Mouley. 1965 : 165 - 167) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง การกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อสนองความต้องการของบุคคล เพื่อลดความตึงเครียดทางอารมณ์ เพื่อการปรับตัว เพื่อสัมพันธ์ภาพอันดีงามระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เช่น เพศ วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสภาพสังคม

จาโฮดา (Jahoda. 1970 : 28 - 35) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง การที่มีสภาวะจิตใจสมบูรณ์ และการมีความสุขจิตที่สมบูรณ์ของแต่ละคนนั้น จะต้องพิจารณาองค์ประกอบต่าง ๆ ทั้ง 6 ประการ ได้เสนอไว้คือ เจตคติที่ดีต่อตนเอง การสร้างความเจริญเติบโตและพัฒนาการให้บังเกิดขึ้นแก่ตนเอง การสร้างบูรณาการแห่งบุคลิกภาพของตนเอง การมีอิสรภาพในการปกครองตนเอง การรับรู้ความเป็นจริงและความรอบรู้ในสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว

จากเอกสารดังกล่าว พอสรุปได้ว่า สุขภาพจิตของครู หมายถึง ภาวะด้านความรู้สึกของครูที่มีต่อตนเองและผู้อื่น โดยสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

1.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต

อังฉรา สุขารมณ (2529 : 2) กล่าวว่า ประเทศที่เจริญจะต้องประกอบด้วยทรัพยากร คือ บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี โดยที่ ประชากรจะต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ การรับผิดชอบย่อมแตกต่างกันไปตามวัย วัยเด็กมีหน้าที่รับผิดชอบด้านศึกษาเล่าเรียน ช่วยเหลือพ่อแม่พี่น้อง เพื่อนร่วมโรงเรียน และเพื่อนบ้าน พอเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะต้องมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว ต่อหน้าที่การงานของตน และต่อสังคมรอบข้าง รู้จักที่จะปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสิ่งแวดล้อม รอบด้านด้วย

ข้อนำคิดอีกอย่างหนึ่งคือ เวลาญาติพี่น้องเจ็บป่วยทางกาย เราก็พากันทะนุถนอมกัน อย่างดีทีเดียว แต่ครั้นเมื่อบุคคลเหล่านี้เจ็บป่วยทางใจ หรือพูดง่าย ๆ ว่าเป็นโรคจิตนั่นเอง เราพากันเมินหน้าหนี ไม่อยากเข้าใกล้ มีความรังเกียจ ทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้วโรคจิตก็เหมือนกับอาการไข้ เช่นโรคทางกายอื่น ๆ เช่น ปวดบวม ไข้สูง ปวดท้อง เป็นต้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าสุขภาพจิตนั้นมีความสำคัญเท่ากับสุขภาพทางกาย เพราะกายกับจิตนั้นย่อมอยู่คู่กันเสมอ

ความสำคัญของสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน คือการให้บุคคลมีความรับผิดชอบใน การงานที่ตนทำ ทั้งทางด้านส่วนตัวและทางด้านสังคม มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักใช้ความสามารถ ของตน มีทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นคนที่มีความกระตือรือร้นในการทำงาน การประกอบอาชีพ และพยายามแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ที่ตนประสบให้เป็นไปอย่างดีที่สุด และถูกต้องที่สุดในสายตาของ ตนเอง และสังคม

1.3 ความแตกต่างของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

อังฉรา สุขารมณ (2529 : 2 - 3) กล่าวว่า องค์การอนามัยโลก หรือที่เรียกว่า WHO (World Health Organization) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า สุขภาพ (Health) ไว้ว่า สุขภาพที่ดี หมายถึง ความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ปราศจากซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ Health is complete physical and mental well being and not were absense of disease)

ถ้าจะพิจารณาจากคำจำกัดความ จะเห็นได้ว่า สุขภาพ (Health) แบ่งได้เป็น 2 ประการ

ก. สุขภาพทางกาย (Physical Health) หมายถึง สุขภาพและอนามัยของบุคคลทาง ด้านร่างกาย ผู้ใดมีสุขภาพทางกายแข็งแรงสมบูรณ์เจริญเติบโต และประกอบหน้าที่การงานได้ตาม ปกติ เรียกว่ามีสุขภาพทางกายดี การที่คนเราจะมีสุขภาพทางกายดีนั้น ย่อมต้องมีการบำรุงร่างกาย ป้องกันและรักษาร่างกาย กล่าวคือ การบำรุงร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีปริมาณพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย การพักผ่อนนอนหลับ การออกกำลังกายบริหาร

ร่างกายเป็นประจำ การป้องกันร่างกาย ได้แก่ ระวังระวังไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วย ไม่ให้เกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ตลอดจนการฉีดวัคซีนป้องกันโรคบางชนิด และการรักษาร่างกายเมื่อร่างกายได้รับอันตรายหรือเจ็บป่วยก็รู้จักรักษาให้ถูกวิธี นิสัยหรือรับประทานยาเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดีดังเดิม เป็นต้น

ข. สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึง ลักษณะสภาพจิตหรือสภาวะทางจิตอันประกอบด้วยการรับรู้ ลักษณะอารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งในสภาวะทางจิตที่ปกติ ทั้งการรับรู้ ลักษณะอารมณ์ และพฤติกรรมต้องมีความสอดคล้องกันเป็นอันดี (Well Integrated)

การที่จะมีสุขภาพกายที่ดีก็ต้องได้รับอาหารที่ดีมีประโยชน์มาบำรุงร่างกายฉันใด สุขภาพจิตที่ดีก็ต้องได้รับอาหารทางใจมาบำรุงด้วยฉันนั้น อาหารทางใจประกอบไปด้วย การเป็นลูกที่เกิดมาในขณะที่พ่อแม่พร้อมที่จะมีลูก และมีความต้องการด้วย ภายหลังคลอดก็ได้รับการเลี้ยงดูที่อบอุ่นโดยตลอด พร้อมกับการส่งเสริมความสามารถและการพัฒนาการของเด็กที่สอดคล้องกับความสามารถเฉพาะตัวของเด็กแต่ละคน เมื่อเด็กมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีพร้อม ก็เป็นทรัพยากรที่มีค่ามากมายของประเทศชาติ ถ้าคนที่กินอาหารดีแต่ขาดอาหารทางใจก็จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ ตัวอย่างที่จะพบได้ตามโรงพยาบาลโรคจิตและตามทัณฑสถาน เป็นต้น

สาระสำคัญของสุขภาพจิตมี 2 ประการ คือ การส่งเสริมความสมบูรณ์แห่งจิตใจของมนุษย์ และการป้องกันมิให้เกิดความพิการทางจิตใจ กล่าวคือ

1) การส่งเสริมความสมบูรณ์ทางจิตใจ (Promotion of Good Mental Health) ได้แก่ การสร้างเสริมนิสัยอันดีงามให้บุคคลมีจิตใจที่ดีงาม มีความคิดดี มีการปรับตัวให้เข้าได้กับสังคมและสภาพแวดล้อม และมีการประกอบอาชีพที่เป็นสุข เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม

2) การป้องกันความพิการทางจิต (Prevention of Mental Disorders) ได้แก่ การป้องกันนิสัยที่ไม่ดีไม่งามทั้งหลาย รวมทั้งพฤติกรรมผิดปกติที่ไม่น่านิยมในสังคม

อัจฉรา สุขารมณ์ (2529 : 4) กล่าวว่า สุขภาพทางกายและสุขภาพจิต เป็นสิ่งที่ประกอบอยู่ในบุคคลคนเดียวกัน และมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การที่บุคคลจะมีสุขภาพสมบูรณ์ ย่อมหมายถึงความสมบูรณ์แข็งแรงทางร่างกายและมีจิตใจเข้มแข็ง บุคคลที่มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพทางจิตใจสมบูรณ์ด้วย ดังคำของนักปราชญ์ชื่อ จอห์น ลอค ที่กล่าวว่า “จิตใจที่ดีงามอยู่ในเรือนกายที่สมบูรณ์” (The Sound Mind in the Sound Body) และในทำนองเดียวกัน หากร่างกายของบุคคลใดอ่อนแอมีแต่โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ก็ย่อมกระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตของบุคคลนี้ด้วย เพราะจะเกิดความวิตกกังวลและไม่มีความสุข

1.4 ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

กรมการแพทย์ได้เสนอแนวทางพิจารณาลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี คือ (กรมการแพทย์. 2529 : 3)

1. ไม่มีโรคทางกายและจิตใจ
2. มีความสามารถสร้างความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
3. มีความสามารถที่จะปรับตัวในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
4. สามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและชุมชนแวดล้อมได้ตามสถานภาพของตนเอง
5. สามารถปรับตัวปรับใจให้เกิดความพึงพอใจและมีความมั่นคงต่อความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

สุภา มาลากุล ณ อยุธยา (2526 : 6) กล่าวถึงลักษณะนิสัยของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีไว้ดังนี้

1. มีเป้าหมายในชีวิต เป็นเป้าหมายที่เป็นไปได้ตามความเป็นจริงและมีลักษณะสร้างสรรค์
2. มีนิสัยในการทำงานดี
3. มีนิสัยในการควบคุมอารมณ์ดีมีความอดทนต่อความไม่สมหวังสูง
4. มีนิสัยในการพักผ่อนหย่อนใจที่ไม่เป็นอันตรายต่อทั้งตนเองและบุคคลอื่น
5. มีนิสัยทางการสังคมดี

สุภาพรรณ โคตรจรัส (2527 : 114 - 116) ได้กล่าวถึงผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีลักษณะดังนี้

1. ด้านปัญหาความคิด ความเข้าใจ เป็นผู้ที่มีการรับรู้ตรงตามความเป็นจริงในสติปัญญาในการพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อม คิดและทำอย่างมีเหตุผล รับรู้และเผชิญปัญหาตามความเป็นจริง เต็มใจที่จะใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยตรงในการเผชิญปัญหา
2. ด้านประสบการณ์ทางอารมณ์ สามารถเผชิญความตึงเครียดและความกดดันต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เมื่อเผชิญปัญหาจะไม่กระทบกระเทือนเกินกว่าเหตุรักษาอารมณ์ไว้ได้ในระดับสม่ำเสมอ แสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถเอาชนะความขัดแย้งในใจทั้งภายในและภายนอกได้
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ไม่แยกตัวอยู่คนเดียว หรือแสวงหากิจกรรมทางสังคมจนมากเกินไป จนทำให้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเพียงผิวเผิน หรือพึ่งพิง

ผู้อื่นจนรู้สึกเป็นภาระ ไม่ได้คบผู้อื่นเพื่อหวังประโยชน์ส่วนตัว ยอมรับและเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง มีความจริงใจ มีสัมพันธภาพที่อบอุ่น

4. ด้านการงาน ทำงานได้เต็มความสามารถ เลือกอาชีพได้ตรงกับความสนใจและความสามารถของตน รับรู้และรู้สึกว่าเป็นประโยชน์กับสังคม มีคุณค่า มีความกระตือรือร้น ในชีวิตแรงบันดาลใจ มีพลังในการทำงาน

5. ด้านความรัก สามารถรักได้อย่างแท้จริง เป็นความรักในมนุษยชาติ เป็นความรักที่ประกอบด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเชื่อถือ ไว้วางใจ ความใกล้ชิดสนิทสนม ความพึงพอใจ เมื่อเห็นผู้ที่ตนรักมีความสุข รวมทั้งความรักทางเพศ

6. ด้านตน มีความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง รู้ว่าตนคือใครต้องการอะไรในชีวิต ยอมรับข้อบกพร่อง และภาคภูมิใจในส่วนดีของตนเอง สามารถเปิดเผยตัวจริงของตนเอง รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมโดยไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง สามารถพัฒนาตนได้อย่างดีที่สุดตามศักยภาพของตนเอง

7. ด้านการเผชิญและควบคุมสิ่งแวดล้อม มีประสิทธิภาพในการเผชิญและควบคุมสิ่งแวดล้อม ใช้สติปัญญาในการเผชิญปัญหา มีอารมณ์มั่นคงสม่ำเสมอ แสดงออกอย่างเหมาะสม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ได้อ้างถึงคำกล่าวของร็อดเจอร์สว่า (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 66 อ้างมาจาก Rogers. n.d.) บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีคือ บุคคลที่

1. สามารถยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง
2. สามารถรับรู้ข้อมูลส่วนใหญ่หรือประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างรู้ตัวไม่บิดเบือน
3. มีความเป็นตัวของตัวเอง โดยปราศจากความกลัว
4. สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยเปิดตนเองให้กับประสบการณ์ มีชีวิตหรือใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ขณะเดียวกันก็เชื่อในการตัดสินใจและการเลือกของตนเอง โดยขึ้นอยู่กับความเห็นชอบหรือไม่เห็นชอบบุคคลอื่นน้อยมาก

วีระ ไชยศรีสุข (2533 : 16 - 17) ได้ให้ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี 20 ประการ คือ

1. เป็นผู้ที่มีความสามารถและมีความเต็มใจที่จะรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับอายุ
2. เป็นผู้มีความพอใจในความสำเร็จจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยไม่คำนึงว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นจะมีการถกเถียงกันมาก่อนหรือไม่ก็ตาม
3. เป็นผู้เต็มใจที่จะทำงานและรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับบทบาทหรือตำแหน่งในชีวิตของเขา แม้ว่าจะทำไปเพื่อตำแหน่งก็ตาม
4. เมื่อเผชิญกับปัญหาที่จะต้องแก้ไข เขาก็ไม่หาทางหลบหลีก

5. จะรู้สึกสนุกต่อการขจัดอุปสรรคที่ขัดขวางต่อความสุขหรือพัฒนาการหลังจากเขาค้นพบด้วยตนเองว่าอุปสรรคนั้นเป็นความจริงไม่ใช่อุปสรรคจินตนาการ
6. เป็นผู้สามารถตัดสินใจด้วยความกังวลน้อยที่สุด มีความรู้สึกขัดแย้งในใจและหลบหลีกปัญหาน้อยที่สุด
7. เป็นผู้ที่สามารถถอดได้ รอได้ จนกว่าจะพบสิ่งใหม่หรือทางเลือกใหม่ที่มีความสำคัญหรือดีกว่า
8. เป็นผู้ประสบความสำเร็จด้วยความสามารถที่แท้จริงไม่ใช่ความสามารถในความคิดฝัน
9. เป็นผู้คิดก่อนที่จะทำหรือมีโครงการแน่นอน ก่อนที่จะปฏิบัติไม่มีโครงการที่จะถ่วงหรือหลีกเลี่ยงการกระทำต่าง ๆ
10. เป็นผู้ที่เรียนรู้จากความล้มเหลวของตนเอง แทนที่จะหาข้อแก้ตัวด้วยการหาเหตุผลเข้าข้างตนเองหรือโยนความผิดให้ผู้อื่น
11. เมื่อประสบความสำเร็จก็ไม่ชอบคุยโอ้อวดจนเกินความจริง
12. เป็นผู้ที่ปฏิบัติตนได้สมบทบาท รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรเมื่อถึงเวลาทำงานหรือจะปฏิบัติอย่างไรเมื่อถึงเวลาเล่น
13. เป็นผู้ที่สามารถจะปฏิเสธต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้เวลามากเกินไป หรือกิจกรรมสวนทางกับกิจกรรมที่เขาสนใจ แม้ว่ากิจกรรมนั้นจะทำให้เขาพอใจได้ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งก็ตาม
14. เป็นผู้ที่สามารถยอมรับที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์สำหรับเขา แม้ว่ากิจกรรมนั้นจะไม่ทำให้เขาพึงพอใจก็ตาม
15. เป็นผู้ที่แสดงความโกรธออกมาโดยตรงเมื่อเขาได้รับความเสียหายหรือถูกรังแก และจะแสดงออกเพื่อป้องกันความถูกต้องของเขาด้วยเหตุผล การแสดงออกนี้ก็จะมีความรุนแรงเหมาะสมกับประมาณความเสียหายที่เขาได้รับ
16. เป็นผู้ที่สามารถแสดงความพอใจในออกมาโดยตรงและจะแสดงออกอย่างเหมาะสมกับประมาณและชนิดของสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจนั้น
17. เป็นผู้ที่สามารถอดทนหรืออดกลั้นต่อความผิดหวังและภาวะคับข้องใจทางอารมณ์ได้ดี
18. เป็นผู้ที่มีลักษณะนิสัยและเจตคติที่ก่อให้เกิดอุปนิสัยขึ้นอย่างเป็นระเบียบเมื่อเผชิญกับสิ่งยุ่งยากต่าง ๆ ได้

19. เป็นผู้สามารถระดมพลังที่มีอยู่ในตัวเองออกมาใช้ได้อย่างทันทีและพร้อมเพรียง และสามารถรวมพลังนั้นสู่เป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อความสำเร็จของเขา

20. เป็นผู้ที่ไม่พยายามเปลี่ยนแปลงความจริง ซึ่งชีวิตของเขาจะต้องดิ้นรนต่อสู้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เขายอมรับว่าบุคคลจะต้องต่อสู้กับตนเอง ฉะนั้นเขาจะต้องมีความเข้มแข็งให้มากที่สุดและใช้วิจารณ์ญาณที่ดีที่สุดเพื่อผลจากคลื่นอุปสรรคภายนอก

จาโฮดา (Jahoda. 1958 : 22 - 24) ได้ให้เกณฑ์พิจารณาผู้มีสุขภาพจิตดีจะต้องมีครบทั้ง 6 ประการ คือ

1. เจตคติที่มีต่อตนเอง สามารถที่จะยอมรับตนเอง มีความภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง เคารพตนเอง ตลอดจนเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง

2. การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของบุคคลเป็นไปอย่างสมปรารถนาและสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง สามารถประสบความสำเร็จและความมุ่งหวังที่พึงประสงค์ ตลอดจนสามารถพัฒนาความสามารถของตนจนเต็มที

3. ความประสมประสานขององค์ประกอบ บุคลิกภาพเป็นไปอย่างกลมกลืน ราบรื่น มีสติสัมปชัญญะ ไม่อยู่ใต้อิทธิพลของจิตไร้สำนึก มีความสามารถที่จะทนต่อความวิตกกังวล และความบีบคั้นภายใต้สภาวะการณ์ใดสภาวะการณ์หนึ่ง

4. ความเป็นตัวของตัวเอง และความเป็นอิสระในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่พึงประสงค์ ความเป็นอิสระจากอิทธิพลของสังคม ในการที่จะตัดสินใจ โดยยึดมาตรฐานที่เป็นหลักประจำใจของตน มากกว่าที่จะขึ้นอยู่กับความบีบคั้นของอิทธิพลภายนอก

5. การยอมรับ และเผชิญต่อความเป็นจริง ไม่หลงงมงายในความเพ้อฝัน หรือความปรารถนาของตนเอง ขณะเดียวกันมีความสนใจ เอาใจใส่สวัสดิภาพของบุคคลอื่น ๆ ด้วย

6. ความสามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคและสิ่งแวดล้อม โดยสามารถที่จะรักและให้ความรักแก่บุคคลอื่นได้ สามารถที่จะรับความรักจากบุคคลอื่น สามารถที่จะอุทิศเวลาให้แก่งาน ตลอดจนการเล่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม มีความพอใจในสภาพแวดล้อมของตนเอง เต็มใจที่จะหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหา ตลอดจนอุปสรรคที่จะต้องเผชิญในชีวิตของตน

ส่วนเอิกเบิร์ต (Egbert. 1984 : 11) ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

1. รู้จักตนเอง สามารถพัฒนาผสมผสานบุคลิกภาพได้เหมาะสมกับความเป็นจริง
2. เป็นผู้ที่ตั้งความหวังไปในทางที่เป็นจริงได้
3. เป็นผู้ที่เข้าใจในชีวิต และจุดมุ่งหมายในชีวิต
4. เป็นผู้ที่มีหลักในการดำรงชีวิต สามารถก่อให้เกิดความหวังของชีวิต

5. มีความสามารถในการปรับความคิด พฤติกรรม ตามสถานการณ์ของชีวิตแต่ละช่วงได้

6. สามารถเปิดเผยตนเอง สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้

กล่าวโดยสรุปผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้น จะต้องมึร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัย ต้องเข้าใจตนเอง มีความคาดหวัง และความคิดไปในทางที่จะเป็นจริงได้ มีการแสดงออกของอารมณ์ และพฤติกรรมได้เหมาะสมกับสภาวะต่าง ๆ สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ มีความกระตือรือร้นในชีวิต สามารถใช้ศักยภาพของตนได้เป็นอย่างดี และสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตได้

1.5 ลักษณะสุขภาพจิตของครู

วีระ ไชยศรีสุข (2533 : 61) ได้กล่าวว่าสุขภาพจิตครูประกอบไปด้วย

1. ลักษณะของครูที่มีสุขภาพจิตดี ได้แก่

1.1 มีความกระตือรือร้น สนใจนักเรียน และกิจกรรมในโรงเรียน

1.2 มีความสามารถที่จะแสดงความร่วมมือ ความเป็นมิตร และความสัมพันธ์

อันดีกับบุคคลอื่น

1.3 ยอมรับในความผิดพลาด หรือความบกพร่องของตน

1.4 มีความอดทน ความเมตตา กรุณา ความเข้าใจ ความจริงใจ และความ

ยุติธรรมกับนักเรียน

1.5 ปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างสุภาพ และเป็นประชาธิปไตย

1.6 รู้จักยกย่องชมเชยนักเรียนที่กระทำความดี

1.7 แสดงออกซึ่งกริยามารยาทอันดีงาม

1.8 สามารถช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของนักเรียนทั้งปัญหาการเรียน และ

ปัญหาส่วนตัว

1.9 มีความประพฤติและการปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดี แก่เพื่อนครู นักเรียน

และบุคคลอื่น ๆ

1.10 แสดงความคิดเห็น ความเชื่อ และเจตคติที่ดี

1.11 มีอารมณ์ขันที่ดี สามารถแสดงความรู้สึกสนุกสนานได้อย่างเหมาะสม

1.12 มีสุขภาพทางกายดี คล่องแคล่ว ว่องไว และกระฉับกระเฉง

1.13 มีความสนใจในกีฬา การแสดงทางศิลปะ และกิจกรรมทางสังคมวัฒนธรรม

อื่น ๆ

สำหรับครูที่มีสุขภาพจิตเสื่อมนั้น จะสังเกตได้จากลักษณะต่อไปนี้ คือ อารมณ์เสีย อย่างไม่มีความสุข ไม่มีความอดทน อดกลั้น ไม่ยุติธรรม เรียกร้องสิ่งตอบแทนอยู่เสมอ ขาดความเป็นมิตร ขาดความมีเสน่ห์ ขาดความน่ารัก ไม่มีความยืดหยุ่น มักพูดถึงเรื่องราวของคนอื่นมากเกินไปในทำนองดูถูกเหยียดหยาม ขาดอารมณ์ขัน ขาดความเมตตากรุณา มีท่าทางอวดดี ทะนงตน หยิ่ง จุกจิกจู้จี้ เจ้าระเบียบ และเป็นคนประเภทสมบูรณ์ที่สุด (Perfectionnist)

2. ครูเป็นสมาชิกคนหนึ่งในสังคม เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ในยุคปัจจุบันที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ อันเป็นสาเหตุของสุขภาพจิตเสื่อม สาเหตุที่ทำให้ครูมีสุขภาพจิตเสื่อม ได้แก่

- 2.1 ขาดเจตคติและวิญญานของความเป็นครู
- 2.2 เกิดความขัดแย้งกับผู้บริหารโรงเรียน หรือกับเพื่อนครูด้วยกัน
- 2.3 ไม่ได้รับสวัสดิการเพียงพอทั้งที่เกี่ยวข้องกับอาชีพและส่วนตัว บ้านพักครูไม่มี การเบิกค่ารักษาพยาบาลช้า ขาดแคลนอุปกรณ์การสอน ฯลฯ
- 2.4 การไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม เช่น จากการที่ครูเคยได้รับการยกย่องว่าเป็น “แม่พิมพ์ของชาติ” มาเป็นการตำหนิว่า “ใคร ๆ ก็เป็นครูได้”
- 2.5 งานของครูในโรงเรียนมากเกินไป มีลักษณะจำเจ ซ้ำซาก น่าเบื่อหน่าย
- 2.6 รายได้ของครูไม่เพียงพอและไม่เกิดความสมดุลกับค่าครองชีพที่สูงขึ้นในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งครูที่มีปัญหาเรื่องนี้คือครูในระดับประถมและระดับมัธยม
- 2.7 ความไม่มั่นคงในอาชีพ ครูในสถาบันการศึกษาของเอกชนจะเผชิญกับปัญหาข้อนี้มากที่สุด
- 2.8 การนันทนาการไม่เพียงพอ ไม่มีเวลาออกกำลังกาย หรือไปร่วมกิจกรรมทางสังคมวัฒนธรรมต่าง ๆ
- 2.9 การเผชิญกับนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตบ่อย ๆ พลอยทำให้ครูมีสุขภาพจิตเสียตามไปด้วย
- 2.10 ไม่ได้รับการส่งเสริมให้มีความก้าวหน้าจากผู้บริหาร
- 2.11 ขาดขวัญและกำลังใจในการทำงาน
- 2.12 มีปัญหาทางด้านครอบครัว

ในปี พ.ศ.2526 โยษฐ วาริรักษ์ (2526 : 92 - 93) และคณะนักจิตวิทยา ได้ทำการศึกษาเก็บข้อมูลเกี่ยวกับสถานะปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของครู ได้เลือกกลุ่มตัวอย่างของครูอาจารย์ที่เข้ารับการอบรมความรู้สุขภาพจิต ระหว่างเดือนเมษายนถึงเดือนมิถุนายน จากเขตการศึกษาต่าง ๆ 4 เขต คือ เขต 3, 4, 5 และเขต 12 ซึ่งประกอบด้วยครูจากจังหวัดต่าง ๆ รวม 297 คน เป็นชาย 140 คน หญิง 157 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21 - 30 ปี (54.88%) การศึกษาระดับปริญญาตรี 76.43% สมรสแล้ว 57% มีบุตร 2 - 3 คน 58.85% มีรายได้เฉพาะตัวเฉลี่ยเดือนละ 4,210 บาท พบว่า

ความทุกข์ยากในชีวิตของครูเกิดจากปัญหาเพื่อนร่วมงานมากที่สุด โดยมีระบบบริหารงานเป็นกลไกสำคัญ ทำให้เกิดความขัดแย้งบางครั้งบางคราว บางคนหาทางออกโดยวิธีดื่มเหล้าและเล่นการพนัน แต่ครูส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่า ความสัมพันธ์ระหว่างคุณครูรอง บุตร พ่อ แม่ และญาติพี่น้องอยู่ในเกณฑ์ดี และยอมรับว่าปัญหาของชีวิตจะบรรเทาเบาบางลงได้ก็ด้วยการเริ่มต้นปรับปรุงแก้ไขที่ตัวเอง และเมื่อเปรียบเทียบกับฐานะความเป็นอยู่กับคนอื่นแล้ว

56.90% เห็นว่าตนเองมีความเป็นอยู่สุขสบายกว่าบิดามารดา

54.54% เห็นว่าตนเองมีความเป็นอยู่สุขสบายกว่าพี่ ๆ น้อง

51.51% เห็นว่าตนเองมีความเป็นอยู่สุขสบายกว่าเพื่อน ๆ ในระดับเดียวกัน

3. วิธีปฏิบัติตนของครูเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตมีหลายวิธี ดังนี้

3.1 สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างตนเองกับผู้บริหาร เพื่อนครูและนักเรียน

3.2 ต้องระลึกว่างานของครูเป็นงานที่มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี และมีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์และประเทศชาติ

3.3 รู้จักใช้เวลาว่างเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ และการออกกำลังกาย

3.4 ศึกษาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์ เพื่อที่จะได้ทราบสาเหตุและแนวทางในการป้องกัน แก้ไข หรือส่งเสริม

3.5 รู้จักการยอมรับตนเอง และการยอมรับผู้อื่น

3.6 พยายามมองโลกในแง่ดี และรู้จักสร้างอารมณ์ขัน

3.7 พยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงทันเวลา

3.8 เมื่อมีปัญหาใด ๆ ต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้นว่า นักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์

3.9 หาโอกาสแสวงหาความรู้ต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมความก้าวหน้าในอาชีพ

3.10 เข้าร่วมเป็นสมาชิกขององค์กรต่าง ๆ เพื่อการพบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น เช่น ครูสภา ชมรมกีฬาที่ตัวเองมีความถนัด ฯลฯ

สุขภาพจิตระหว่างครูและครูนั้น คือหลักจิตวิทยาอันหนึ่งของวิชามนุษยสัมพันธ์ สุขภาพจิตจะเกิดขึ้นได้ในเมื่อครูกับครูรักกัน และเข้าใจซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันเอง เห็นใจกันเอง เข้าใจความต้องการของซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะในการอยู่ร่วมกัน หรือการที่ต้องปกครองกันในสถาบันต่าง ๆ มนุษย์ในการปกครองที่อยู่ร่วมกันนั้นมีความต้องการในลักษณะของความรู้สึกสำคัญ ๆ อยู่ 4 ประการ คือ

ประการที่ 1 ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Sense of Belonging) คือ การเกิดความรู้สึกว่าโรงเรียนนี้เป็นของเขา เพื่อนร่วมงานทุกคนเป็นเพื่อนของเรา เราควรมีส่วนร่วมในการสร้างความเจริญงอกงาม ดังนั้นเมื่อมีภาระงานใด ต้องพยายามให้ทุกคนได้มีส่วนช่วย อย่าพึ่งกระทำเสียคนเดียว ให้คำนึงว่าทุกคนมีฝีมือ มีความสามารถด้วยกันทั้งนั้นมิใช่เรามีความสามารถเพียงคนเดียว ถ้าทุกคนได้มีส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เขาจะเกิดความรู้สึกในด้านความเป็นเจ้าของขึ้นมาเอง เช่น การช่วยกันตกแต่งสถานที่ห้องทำงาน หรือห้องพัสดุให้สวยงาม เมื่อทุกคนได้ช่วยกันคนละไม้คนละมือ ทุกคนก็จะช่วยกันดูแลรักษา เพราะมีความรู้สึกว่าได้มีส่วนร่วมในการเป็นเจ้าของต่อสถานที่นั้น ๆ จึงเกิดเป็นความรักและความห่วงแหนขึ้นมา

ประการที่ 2 ความรู้สึกยกย่องให้ยกย่อง (Sense of Recognition) ความรู้สึกนี้มีด้วยกันทุกคน ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ว่าเมื่อได้กระทำสิ่งใดลงไปแล้ว ไม่ว่าจะได้ผลมากน้อยเพียงไร ก็อยากให้คนอื่นยอมรับความสามารถของตน การแสดงความรู้สึกยกย่องคนอื่นควรรู้จักใช้คำว่า “ขอบใจ ดีใจ และยินดีด้วย” เป็นสิ่งที่ทำให้เขาภาคภูมิใจ มีขวัญและกำลังใจในการที่จะมุ่งมั่นทำงานอื่น ๆ ต่อไป

ประการที่ 3 ความรู้สึกต้องการโอกาส (Sense of Opportunity) ครูทุกคนต้องการโอกาสในการก้าวหน้า เมื่อมีโอกาสมากเท่าใดก็จะก้าวไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ เป็นต้นว่า ครูน้อยอยากเป็นครูใหญ่ อาจารย์อยากเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ หรือผู้ช่วยศาสตราจารย์อยากเป็นรองศาสตราจารย์ ดังนั้นถ้าต้องการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและมีสุขภาพจิตดี ก็ไม่ควรไปกีดกันโอกาสอันดีของบุคคลอื่น นอกจากนี้ครูยังมีความมีความรู้สึกต้องการโอกาสในด้านอื่น ๆ อีก เช่น โอกาสที่จะมีบ้านเป็นของตนเอง โอกาสที่จะเป็นเจ้าของรถยนต์สักคันหนึ่ง ฯลฯ

ประการที่ 4 ความรู้สึกต้องการความมั่นคง (Sense of Security) งานใดที่มีความสุข มีความมั่นคง มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการความมั่นคงนี้รวมความไปถึงสวัสดิภาพในการทำงานและครอบครัว ตลอดจนหลักประกันของสังคมในอนาคต เช่น เมื่อเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยสามารถรับการช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล เมื่อเกษียณอายุก็ได้รับเงินบำเหน็จบำนาญ ดังนั้นถ้าให้การรับรองแก่บุคคลว่าเขาจะเกิดความมั่นคงในด้านการงาน ครอบครัว และสังคมแล้ว จะเป็นสิ่งสร้างสุขภาพจิตใจการอยู่ด้วยกัน

เมื่อทราบว่าคุณครูต้องการสิ่งใด โดยเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ก็จะทำให้เกิดความเห็นใจรักใคร่กันขึ้นมาเอง ความรักกันในหมู่คณะเมื่อเกิดขึ้น สุขและมีความสุขสภาพจิตดีนั้น ๆ ก็จะถ่ายทอดไปยังเด็กนักเรียนทำให้นักเรียนมีความสุข ความสบายใจ มีความรักโรงเรียน ทั้งครูและนักเรียนก็มีสุขภาพจิตดี นั่นคือสุขภาพจิตในโรงเรียนก็ดีไปด้วย

ครูจึงเป็นกลุ่มบุคคลที่มีบทบาทสำคัญยิ่งในการพัฒนาบุคคลที่มีคุณค่า อันประมาณมิได้คือนักเรียน ดังนั้นครูจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพ มีความเข้าใจตนเอง มีคุณธรรม มีสุขภาพจิตดี เมื่อพัฒนาตนเองได้แล้วจึงจะไปดำเนินการอบรมสั่งสอนนักเรียน เพราะถ้าครูยังขาดการพัฒนาตนเองแล้ว ครูจะไม่สามารถชี้นำนักเรียนให้เป็นพลเมืองดี มีคุณภาพในอนาคตได้

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2518 ; 169 - 173) กล่าวว่า การจัดการศึกษาในปัจจุบันมุ่งเลี้ยงดูเด็กเป็นสำคัญ พยายามส่งเสริมพัฒนาการของเด็กให้สมบูรณ์ทุกด้าน สุขภาพจิตของครูเป็นสิ่งสำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง ที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมความเจริญงอกงามของเด็กให้บรรลุผล สมดังความมุ่งหมายของการศึกษา ตลอดเวลาที่อยู่ในโรงเรียนครูจะประสบกับปัญหาอันวุ่นวายทางอารมณ์อยู่เสมอ หากเปรียบเทียบครูกับผู้ที่มิอาจชี้อีกต่อไปจะเห็นว่า ผู้เป็นครูมีสุขภาพจิตดีกว่าบุคคลในบางอาชีพอยู่บ้างแต่จำนวนครูที่มีสุขภาพจิตไม่ดี ก็ยังมีอยู่เป็นจำนวนมาก ประมาณร้อยละ 20 ของผู้ที่มีอาชีพเป็นครูมีปัญหาสุขภาพจิตในระดับที่ควรปรึกษา จิตแพทย์ ครูประมาณร้อยละ 4 ถึงร้อยละ 8 ประสบปัญหาอย่างรุนแรงในระดับที่ควรจะได้รับการรักษาพยาบาลโดยด่วน

เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าครูที่มีสุขภาพจิตไม่ดีมีส่วนทำให้สุขภาพจิตของเด็กเสียได้ ทั้งนี้เนื่องจากวิธีการที่ครูประเภทนี้ปฏิบัติต่อเด็ก เป็นวิธีการที่ทำให้เด็กเกิดความเครียดทางอารมณ์ เกิดความคับข้องใจ นอกจากนี้ครูที่กำลังประสบปัญหาอันวุ่นวายส่วนตัวย่อมไม่มีเวลาสนใจเอาใจใส่ปัญหาของเด็กได้มากนัก เป็นสาเหตุให้ปัญหาของเด็กกลูกลามใหญ่โตไปได้ สุขภาพจิตของครูจึงมีความสัมพันธ์กับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในชั้นเรียนอย่างมาก

ลักษณะอาการที่แสดงถึงความผิดปกติทางสุขภาพจิตของครูในระยะเริ่มแรกนั้นมีอยู่มากมายหลายอย่าง อาการผิดปกติที่พบเห็นกันอยู่เสมอ คือความหงุดหงิดฉุนเฉียว โกรธง่าย ระวังอารมณ์ไม่ได้ ชอบพูดเยาะเย้ยถากถางหรือประชดประชันเด็ก ใช้คำหยาบกับเด็ก ใช้วิธีลงโทษแบบวิธการ

สาเหตุสำคัญที่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตของครู ได้แก่ ความข้องคับใจอันเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเนื่องจากไม่สามารถสนองความต้องการที่เกิดขึ้นได้ ผู้เป็นครูก็มีความต้องการพื้นฐานเช่นเดียวกับบุคคลในอาชีพอื่นเหมือนกัน เช่น ความรู้สึกปลอดภัย การได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น การมีประสบการณ์ใหม่ ๆ ความอิสระเสรี เป็นต้น อาชีพครูมีส่วนส่งเสริมและบันทึกสุขภาพจิตของผู้เป็นครูได้เช่นเดียวกับผู้ที่ประกอบอาชีพอื่น การสอนช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของครูได้ดังนี้

1. ผู้เป็นครูจะเกิดความรู้สึกพอใจและมีความสุข เมื่อได้เห็นความก้าวหน้าของศิษย์ ได้รับการยกย่องการระจกจากศิษย์และผู้ปกครอง ได้รับการนับถือจากบุคคลในสังคม

2. อาชีพครูเป็นอาชีพที่มีสวัสดิการอันมั่นคง

3. ผู้เป็นครูมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง ได้สอนลูกศิษย์ที่เปลี่ยนกันมาทุกปี ทำให้ครูมีความตื่นตัว มีความกระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลา

อย่างไรก็ตาม หน้าที่การงานต่าง ๆ ของครู มีส่วนบั่นทอนสุขภาพจิตของครูได้มากเช่นกัน กล่าวคือ

1. ลักษณะของงานในหน้าที่ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย เพราะเป็นงานที่ซ้ำซาก จำเจ บทเรียนเดิม วิธีสอนแบบเดิม ตัวอย่างเก่า ๆ โสตทัศนูปกรณ์อย่างเดิม เครื่องแต่งกายแบบเก่า ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ทำให้ครูเกิดความเบื่อหน่ายได้ง่าย ยิ่งไปกว่านั้นครูที่มีความกระตือรือร้น ใฝ่หาความรู้พยายามอย่างหนัก และวางเป้าหมายของการเรียนการสอนไว้สูงจะเกิดความผิดหวังและท้อถอยได้ง่ายหากผลที่ได้รับไม่เป็นไปตามความคาดหวัง

เพื่อลดความเบื่อหน่ายในงานสอนลงบ้าง ครูควรระลึกอยู่เสมอว่า การสอนที่ดีจะต้องประกอบด้วยการปรับปรุงวิธีสอนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น คัดแปลงเนื้อหาวิชาให้สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของเด็ก และครูจะต้องสอนตัวเด็กไม่ใช่สอนเนื้อหาวิชา

2. ครูมักประสบปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์อยู่เสมอ เป็นเหตุให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตได้ง่าย สาเหตุสำคัญที่ทำให้ครูเกิดความเครียดทางอารมณ์ได้มากที่สุด มีดังนี้

- 2.1 งานในหน้าที่มากเกินไป
- 2.2 ชั้นเรียนมีจำนวนนักเรียนมากเกินไป
- 2.3 ปัญหาเรื่องที่พักอาศัย
- 2.4 งานธุรการรบกวนเวลาสอนของครู
- 2.5 ครูบางคนทำงานธุรการโดยไม่ต้องทำการสอน
- 2.6 ขาดอุปกรณ์การศึกษาและอาคารสถานที่
- 2.7 ไม่สามารถสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็ก

3. ปัญหาขัดแย้งที่เกิดขึ้นในโรงเรียน เช่น ความขัดแย้งระหว่างการรักษาระเบียบวินัยกับความต้องการคะแนนนิยมจากเด็ก ครูบางคนต้องการให้เด็กรัก จึงผ่อนคลายนโยบายด้านระเบียบวินัยลงไป แต่ในขณะเดียวกันก็เกิดความรู้สึกขัดแย้งต่อไปอีกว่า ควรผ่อนผันให้ได้มากเพียงใดจึงจะไม่เกิดผลเสีย

ปัญหาเรื่องการควบคุมวินัยจะลดลงไปได้เป็นอย่างมาก หากครูและนักเรียนมีความเข้าใจอันดีต่อกัน ครูควรบำเพ็ญตนให้เด็กเคารพนับถือโดยสนิทใจ แสดงให้เด็กเห็นว่าตนสนใจเอาใจใส่เด็กเสมอ พร้อมทั้งจะปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรให้สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของเด็กตลอดเวลา รู้จักยกย่องชมเชยเด็กตามสมควร ซึ่งจะทำให้เด็กเลิกลี้ภัยความคิดที่จะทำผิดเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น ครูควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ระบายอารมณ์บ้างเป็นบางครั้ง

ครูบางคนมีความรู้สึกว่าการยับยั้งความขัดแย้งระหว่างครูกับเด็กได้ดีที่สุด คือ การแสดงให้เด็กได้ทราบว่าใครเป็นผู้มีอำนาจเหนือกว่า การทำเช่นนี้หากดูผิวเผินจะรู้สึกว่าได้จัดปัญหาขัดแย้งให้หมดสิ้นไปแล้ว แต่ความเป็นจริงความรู้สึกขัดแย้งของเด็กยังคงอยู่เพียงแต่ถูกเก็บกดไว้เท่านั้น การเก็บกดจะทำให้เด็กมีความเครียดทางอารมณ์มากขึ้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตของเด็กเป็นอย่างมาก

ในบางครั้งครูอาจมีความขัดแย้งกับผู้บริหารโรงเรียน และมักจะถูกบังคับให้กระทำในสิ่งที่ตนไม่เห็นด้วย ครูบางคนรู้สึกว่าการบีบบังคับที่ผู้บริหารตั้งขึ้นเป็นเครื่องกีดขวางการทำงานของตน

4. คตินิยมที่ว่า “ครูจะต้องเป็นแบบฉบับอันดีงามของศิษย์” ทำให้ผู้เป็นครูต้องคอยระมัดระวังตน ต้องควบคุมพฤติกรรมและความต้องการของตนให้เหมาะสมกับอาชีพครู วินัยของครูทำให้ครูขาดโอกาสที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมบางประการทางสังคม ต้องคอยระวังอากัปกิริยาและพฤติกรรมให้เรียบร้อยอยู่เสมอ ต้องละเว้นความพอใจบางอย่าง สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ อันมีผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตของครูเป็นอันมาก

5. ครูบางคนมีความรู้สึกว่าการเงินเดือนที่ได้รับ ไม่คุ้มกับหน้าที่และความรับผิดชอบของตน ครูต้องทำงานพิเศษหลายอย่างแต่ไม่ค่อยได้รับผลประโยชน์ตอบแทนตามสมควร ไม่ได้รับการยกย่องนับถือจากบุคคลทั่วไปเหมือนคนในบางอาชีพ นอกจากนี้ครูต้องเผชิญกับปัญหาหนี้สินของเด็กลอยล่อเวลา เป็นเหตุให้เกิดความเบื่อหน่ายท้อถอย

จะเห็นได้ว่า ครูเป็นผู้ประสบกับสาเหตุที่บั่นทอนสุขภาพจิตของคนหลายประการ ครูจึงควรพยายามระวังรักษาสุขภาพจิตของตนให้มั่นคงอยู่เสมอ โดยการสร้างเสริมความสามารถและทักษะในการพิจารณาความต้องการ และความมุ่งหวังของตนเอง รู้จักปรับความต้องการและความมุ่งหวังให้อยู่ในระดับที่สามารถจะกระทำได้ ในขณะเดียวกันครูควรหาทางให้เด็กได้เข้าใจความต้องการ หน้าที่ และความรับผิดชอบของครูบ้าง เพื่อให้เด็กร่วมมือกับครูมากขึ้น และเป็นเครื่องช่วยความขัดแย้งระหว่างครูกับนักเรียนลงไป ในการพยายามรักษาและส่งเสริมความมีสุขภาพจิตที่ดีของตน ครูควรปฏิบัติตามคำแนะนำกว้าง ๆ ดังนี้

1. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และนำคำวิจารณ์เหล่านี้มาพิจารณาหาวิธีดำเนินการให้เป็นประโยชน์แก่ตนให้มากที่สุด

2. ยอมทนต่อพฤติกรรมก้าวร้าวและความผิดของเด็ก โดยถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นลักษณะธรรมดาทั่วไปของกระบวนการพัฒนาการ

3. เมื่อรู้สึกว่าไม่สบายใจควรรีบไปปรึกษาแพทย์ เพราะบางครั้งอาจจะมีสาเหตุจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย

4. สนใจในกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้มากขึ้นจะได้มีเวลาว่างน้อยลง ซึ่งจะทำให้ไม่มีเวลาสนใจกับเรื่องหมุมหมิ่นวุ่นวายต่าง ๆ
5. เข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคมในบางโอกาส ซึ่งจะช่วยให้มีประสบการณ์ใหม่ ๆ และทำให้มีความกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น
6. สมัครเป็นสมาชิกของชุมนุมต่าง ๆ ในสังคมตามความสนใจ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ และเป็นการตอบสนองความต้องการเกี่ยวกับการเข้าหมู่พวกด้วย
7. พยายามผูกมิตรกับคนทั่วไป และควรมีเพื่อนสนิทที่พอจะปรึกษาหรือระบายความไม่สบายใจได้
8. ศึกษาวิธีการที่จะทำงานร่วมกับบุคคลหลาย ๆ ประเภท เพื่อให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
9. ทำงานด้วยความมานะพากเพียรอย่างเต็มที่เพื่อช่วยส่งเสริมให้อาชีพครูได้รับการยกย่องยิ่งขึ้น อันจะเป็นผลสะท้อนให้ผู้เป็นครูได้รับการยกย่องในสังคมมากขึ้น
10. รู้จักระบายอารมณ์บ้างในบางโอกาส
11. วางโครงการสำหรับอนาคตไว้ล่วงหน้า พยายามอย่าให้เป็นการทะเลาะถกเถียงจนเกินความสามารถ
12. รู้จักตั้งปรัชญาแห่งชีวิตที่เหมาะสม มีความเชื่อมั่นศรัทธาในสิ่งต่าง ๆ
13. พยายามเป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด แม้ว่าเราอาจจะมีข้อบกพร่องที่ควรแก้ไขปรับปรุงบางอย่างเราก็ยังไม่เลวร้ายอะไรจนเกินไป เพราะไม่มีใครจะดีพร้อมสมบูรณ์ไปหมดทุกด้าน
14. พยายามทำงานในหน้าที่ให้แล้วเสร็จตามกำหนดเวลาเสมอ ไม่ควรใช้วันสุดสัปดาห์หรือวันหยุดราชการมาสะสางงานที่ค้างค้าง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530 : 190 - 191) กล่าวว่า สุขภาพจิตครู หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขของครู สภาพสมบูรณ์ทางจิตใจของครู สภาพที่เกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความพอใจและภูมิใจในกิจกรรมต่าง ๆ ความรื่นเริง เบิกบาน และมีความสุขในหน้าที่ที่รับผิดชอบ ตลอดจนการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีทั้งต่อนักเรียนและเพื่อนร่วมอาชีพ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องับความสามารถที่จะปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น และสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผลและศีลธรรม

ส่วนศศิธร ภาระตะศิลป์ (2537 : 27 - 31) กล่าวว่า เมื่อเด็กมาโรงเรียน บุคคลที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของเขาอีกคนหนึ่งก็คือครู สุขภาพจิตของครูมีความสำคัญต่อทั้งตัวครูและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ถึงแม้ว่าระบบโรงเรียนมีการสอนที่ครูมีหน้าที่เพียงผู้ให้ความรู้ และบุคลิกภาพของครู

ไม่ได้ไปเกี่ยวข้องกับการสอน ทำให้ดูเหมือนว่า สุขภาพจิตของครูก็ไม่ถูกระทบกระเทือนและแยกกันไปคนละส่วนกับการสอน แต่โดยแท้จริงแล้ว การที่ครูมีสุขภาพจิตไม่ดีย่อมมีผลต่อสมรรถภาพในการสอนที่เขาปฏิบัติอยู่เป็นประจำได้

หากยอมรับว่า บุคลิกของครูเกี่ยวข้องกับระบบการทำงานและมีความสำคัญต่อพัฒนาการของนักเรียน ก็ควรมีการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ได้มาซึ่งครูที่มีคุณภาพ ถ้าให้มีการตรวจร่างกายครูคงจะได้ง่ายและสะดวกใจกว่าการตรวจสุขภาพจิตครู เพราะเรื่องสุขภาพจิตเป็นเรื่องส่วนตัวของบุคคลแต่ละคน เรามักรู้สึกไม่สบายใจ ถ้ามีใครสักคนมาศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพของเรา ครูก็คงรู้สึกเช่นเดียวกัน

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า สุขภาพจิตและบุคลิกภาพของครูมีความสัมพันธ์กันถ้าบุคลิกภาพของครูเบี่ยงเบนจากเกณฑ์ปกติ ครูก็ควรเริ่มสนใจตนเอง ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าความผิดปกติที่เห็นได้อย่างชัดเจน แต่หมายถึงปัญหาธรรมดาในชีวิตประจำวันที่มีต่อพฤติกรรมของคนทั่ว ๆ ไป ที่ผ่านมายังไม่มีข้อมูลที่แสดงว่า อาชีพครูมีความเครียดทางจิตใจมากกว่าอาชีพอื่น ในที่นี้ไม่ได้เรียกร้องให้ครูต้องคอยสำรวจตัวเองแต่เพียงอย่างเดียว ผู้ใหญ่ทุกคนควรตระหนักถึงความเบี่ยงเบนจากสภาพของการปรับตัวในสังคม สุขภาพจิตนั้นไม่ใช่มีแล้วจะคงอยู่ตลอดไป ต้องมีการบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์อยู่เสมอ คอยศึกษาเรื่องความสุขส่วนตัว โดยพยายามดำเนินชีวิตประจำวันให้ได้ รับความสมหวังและความพอใจบ้าง พยายามปลูกฝังนิสัยการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่นและเห็นคุณค่าของผู้อื่น มีความสงบเยือกเย็น ทำอะไรอย่างมีจุดหมาย สามารถตัดสินใจโดยไม่ลังเล พร้อมทั้งจะยอมรับผลแห่งการกระทำของตน สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับคนทุกอาชีพ ไม่ใช่เฉพาะแต่ครูเท่านั้น

เมื่อใดก็ตามที่ครูหรือผู้ใหญ่รู้สึกไม่พอใจในพัฒนาการทางบุคลิกภาพของตนรู้สึกว่ามีสิ่งผิดปกติในตนเอง หรือในงานที่ทำอยู่ย่อมแสดงว่า ครูเริ่มเข้าใจปัญหาที่จะเป็นจุดเริ่มต้นของการแก้ไขให้ดีขึ้น การแก้ไขหรือช่วยให้สุขภาพจิตหรือบุคลิกภาพดีขึ้น จำเป็นต้องหาสาเหตุของปัญหาเสียก่อน สาเหตุของปัญหามักพบได้ในลักษณะใหญ่ ๆ 3 ประการ คือ ปัญหาชีวิตส่วนตัว ปัญหาการประกอบวิชาชีพ และปัญหาความสัมพันธ์กับชุมชน โดยเฉพาะในชุมชนการเป็นที่ยอมรับในชุมชนเป็นสิ่งที่จำเป็นมากที่สุดสำหรับอาชีพครู ทักษะคติในสังคมอาจมองครูหรือคาดหวังเกี่ยวกับครูในอีกมุมหนึ่ง ซึ่งอาจทำให้ครูลำบากใจ ครูต้องการความเป็นอยู่และใช้ชีวิตเช่นคนธรรมดาทั่วไป แต่บางครั้งคนทั่วไปอาจคาดหวังว่า ครูต้องดวันบางอย่าง เช่น ไม่ควรสูบบุหรี่ ครูผู้หญิงไม่ควรแต่งหน้าแต่งตัวมากเกินไป เป็นต้น ทางออกที่ครูจะทำได้คือ ปฏิบัติตนให้เหมือนคนอื่นทั่ว ๆ ไป สนใจเรื่องต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง ดำเนินชีวิตในสิ่งที่ถูกต้องและบุคคลทั่วไปยอมรับ การแต่งกายที่เหมาะสม หน้าตาที่สดใส จะช่วยเสริมบุคลิกภาพของครูให้ดีขึ้น ทำให้ครูมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ครูที่มีลักษณะเช่นนี้ถือว่าเป็นผู้ที่เหมาะสมที่สุดในการทำงานเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียน นักเรียนเองก็พอใจที่จะเรียนรู้กับครูที่มีลักษณะเช่นนี้ด้วย

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพจิตและตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

แคพเพลน และ โอเคีย (Kaplan and O' Dea. 1953 : 351 - 354) ได้ทำการวิจัยว่ามีสาเหตุอะไรบ้างที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตของครู เกี่ยวกับการเรียนการสอนในชั้นเรียน โดยการให้ครูเขียนรายการเกี่ยวกับสภาพการทำงานที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ ได้แสดงผลการศึกษาไว้ดังนี้

	ความถี่
1. ภาระการทำงานของครูมากเกินไป	64%
2. จำนวนนักเรียนในชั้นเรียนมากเกินไป	51%
3. อาคารเรียนไม่เพียงพอ	50%
4. งานต่าง ๆ ร่วมกับการสอน	49%
5. ความล้มเหลวในการที่จะรายงานศักยภาพของนักเรียนได้เพียงพอ	48%
6. ขาดความร่วมมือระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียน	44%
7. ครูทำหน้าที่เลขานุการ	42%
8. เครื่องอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์การสอนไม่เพียงพอ	40%
9. โรงเรียนไม่สามารถจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับความแตกต่างระหว่างบุคคล	39%
10. โรงเรียนขาดเงินทุนที่จะทำให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	37%

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ในการทำงานของครูนั้น ถ้ามีภาระหน้าที่มากเกินไป สภาพแวดล้อมต่าง ๆ เช่น อาคารสถานที่ ตลอดจนเครื่องอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ในการสอนไม่เหมาะสมหรือเพียงพอแล้ว อาจทำให้เกิดความไม่พอใจ อันจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตของครูอย่างมาก ซึ่งผลการวิจัยนี้คล้ายคลึงกับผลการวิจัยของเมทเฟสเซล และชี (Metfessel and Shea. 1961 : 16 - 17) ทำการวิจัยเพื่อหาสาเหตุที่ครูอเมริกันในโรงเรียนรัฐบาลลาออกไปประกอบอาชีพอื่น ปีหนึ่ง ๆ เป็นจำนวนมาก ผลการวิจัยพบสาเหตุที่ทำให้ครูไม่พอใจในอาชีพของตน 50 ประการ ซึ่งแบ่งข้อค้ำข้องใจตามหัวข้อไว้ดังนี้

1. สภาพการทำงานของครู แบ่งเป็น

- ก. เครื่องอำนวยความสะดวกและวัสดุใช้สอยสำหรับครู ตัวอย่างเช่น อ่างล้างมือ ตู้ โต๊ะ กระดาษ ดินสอ ฯลฯ มีจำนวนไม่เพียงพอและมีคุณภาพต่ำ
- ข. การบริการช่วยเหลือพิเศษ ตัวอย่างเช่น ไม่มีบริการทางด้านจิตวิทยา หรือ หน่วยงานที่โรงเรียนจะส่งเด็กที่มีปัญหาไปรับการช่วยเหลือ
- ค. ภาระหน้าที่ ตัวอย่างเช่น ครูต้องเตรียมการสอนมากเกินไป ครูต้องเสียเวลาไปกับกิจกรรมนอกหลักสูตรเกินไป
- ง. เรื่องอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น รายได้น้อย ถูกรบกวนหรือขัดจังหวะ ในขณะที่ทำการสอนโดยไม่จำเป็น

2. ความสัมพันธ์กับฝ่ายบริหาร

- ก. การประชุม ตัวอย่างเช่น การประชุมยืดเยื้อโดยไม่จำเป็น
 - ข. การแบ่งงาน ตัวอย่างเช่น ครูถูกบังคับให้สอนในวิชาที่ไม่ถนัด หรือไม่เคยเรียนมา
 - ค. สวัสดิการและความเป็นผู้นำ ตัวอย่างเช่น ขาดผู้นำในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับ ประมวลการสอนและแบ่งหมุ่่นักเรียนเพื่อสอน ผู้บังคับบัญชาไม่คำนึงถึงสวัสดิการส่วนบุคคลของครู
 - ง. เกี่ยวกับบุคคล ตัวอย่างเช่น ความสัมพันธ์ระหว่างครูใหญ่กับครูไม่ดี
- ✕ อิงลิช (English. 1963 : 459) ได้ศึกษาพบว่า วิทยาลัยครูใหญ่จะต้องหลีกเลี่ยงจากความวิตกกังวล ความกดดันต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรคประสาท ซึ่งถ้าบุคคลใดมีสุขภาพจิตดี ก็จะสามารถผ่านชีวิตในวัยต่าง ๆ ไปได้อย่างราบรื่น
- ✕ โคล์แมน (Coleman. 1964 : 268) ได้ศึกษาพบว่า คนที่แต่งงานแล้วเป็นโรคจิตมากกว่าคนที่โสด หม้าย หย่า เนื่องจากการแต่งงานที่ไม่ประสบผลสำเร็จทำให้เกิดความกดดันทางจิตใจมาก (จันทนา สุวรรณอาสน์. 2532 : 39)
- ✕ นาเพียร์ (Napier. 1966 : 1228 - A) ได้ศึกษาวิจัยในการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียนประถมและมัธยมในแถบเนบราสกา (Nebraska) ทุกท้องถิ่น พบว่า การที่ขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานของครูสูงนั้นได้แก่ ครูได้รับเงินเดือนในอัตราเท่าเทียมกับอาชีพอื่นที่ผ่านการฝึกอบรมมา
- ✕ วิคสตรอม (Wickstrom. 1971 : 1249 - A) ได้ทำการวิจัยหาระดับ และสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในการปฏิบัติของครู และหาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบเหล่านี้กับอายุ เพศ การศึกษา ประสบการณ์ ในการทำงาน ระดับชั้นที่สอนและตำแหน่งหน้าที่ โดยศึกษาจาก

กลุ่มตัวอย่าง 373 คน โดยวิธีที่ให้ครูบอกถึงสิ่งที่เกิดความพอใจและไม่พึงพอใจ จากการวิจัยพบว่า สิ่งที่ทำให้ครูเกิดความพึงพอใจสูงสุด 4 ประการ คือ ความรู้สึกที่ได้รับความสำเร็จในการทำงาน ลักษณะของงานที่ทำ ความสัมพันธ์อันดีกับผู้บังคับบัญชา และความรับผิดชอบ ส่วนสิ่งที่ทำให้ครูเกิดความไม่พึงพอใจ ได้แก่ นโยบาย และการบริหาร สภาพการทำงาน และผลของงาน มีผลกระทบต่อชีวิตส่วนตัวของครู สำหรับเพศ และตำแหน่งหน้าที่ ความสัมพันธ์กับสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจและไม่พึงพอใจในการปฏิบัติงานของครู อย่างมีนัยสำคัญ (อรนุช เพียรช่าง. 2533 : 25)

เซอร์จิโอวานนี (Sergiovanni. 1973 : 191 - 207) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่ององค์ประกอบที่ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจ และไม่พึงพอใจในการปฏิบัติงานของครู โดยวิธีการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างครูในเขตการศึกษาต่าง ๆ ของมอนโรคาแนต์ รัฐนิวยอร์ก จำนวน 3,382 คน จากผลการศึกษาพบว่า การได้รับการยอมรับนับถือในความสำเร็จของงานส่งผลให้ครูเกิดความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน และมีความรู้สึกไม่พึงพอใจในเรื่อง ความไม่ยุติธรรมและฐานะของอาชีพมากที่สุด เพศ ตำแหน่ง และประเภทของโรงเรียนที่ทำการสอน ไม่มีผลทำให้องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และความไม่พึงพอใจ (อรนุช เพียรช่าง. 2533 : 26)

เบสเนอร์ (Coleman and Hammen. 1974 : 308 - 309 ; citing Besner. 1967) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความยากไร้ทางเศรษฐกิจและแบบแผนของครอบครัว พบว่า ในครอบครัวฐานะต่ำ สามีและภรรยาจะห่างเหิน มีอารมณ์โดดเดี่ยว ระแวง สงสัยมีอาการทะเลาะเบาะแว้งและขัดแย้งมากกว่าสามีและภรรยาที่อยู่ในครอบครัวฐานะปานกลางและฐานะสูง

ควิตูกัว (Quitugua. 1975 : 1224 - A) ศึกษาองค์ประกอบที่กระทบกระเทือนต่อความพอใจในการทำงานของครูมัธยมศึกษาในเกาะกวม พบว่า ครูไม่พึงพอใจในสภาพการทำงาน ความมั่นคงในอาชีพ ความเป็นอยู่ในชุมชน อัตราการทำงาน เงินเดือน เงินค่าตอบแทน สถานะของครู และความช่วยเหลือของรัฐ องค์ประกอบที่ทำให้ครูลาออกจากงาน ได้แก่ รายได้ไม่สมดุลกับค่าครองชีพ ขาดการอุดหนุนจากรัฐในด้านสวัสดิการ เกี่ยวกับที่พักอาศัย และสภาพการงานไม่ดี นอกจากนี้ยังพบว่า ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของครูมัธยมศึกษาแปรเปลี่ยนไปตามอายุ ประสบการณ์ในการสอน ตำแหน่งงาน ระดับงานที่สอน สภาพที่อยู่อาศัย

โอนิล และมาเรียลี (O'Neill and Marriali. 1976 : 477) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความซึมเศร้าในนักศึกษาของมหาวิทยาลัยโตรอนโต พบว่า หญิงมีความซึมเศร้ามากกว่าชาย 2 : 1

ไคร์เรียโก และซัทคลีฟ (Kyriacou and Sutcliffe. 1978 : 185) ได้ทำการสำรวจความเครียดของครู 257 คน จากโรงเรียนมัธยมขนาดกลาง 16 แห่ง ในประเทศอังกฤษ ผลการสำรวจพบว่า ครูร้อยละ 19.9 มีความเครียดที่รุนแรงมาก และในปีต่อมาได้ทำการสำรวจความเครียด

ของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาอีกครั้ง พบว่า ครูร้อยละ 23.4 มีความเครียดที่สูงมาก นอกจากนี้ยังพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับประวัติของครู ได้แก่ เพศ คุณวุฒิ อายุ ประสบการณ์ในการสอน ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียน

ฟูตเลอร์ (Feitler. 1980 : 456 - 457) ได้ทำการศึกษาครู 3,300 คน ในระดับชั้นที่ 12 ปรากฏว่า ครูถูกกดดันเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็ก และสาเหตุความเครียด อันดับ 1 ของครูมาจากนักเรียนเพียงคนเดียว หรือ 2 คน ซึ่งมีความประพฤติน่ารำคาญมากกว่าการขาดวินัยของนักเรียนทั้งหมดในชั้นเรียนหรือนักเรียนทั้งโรงเรียน และยังมีตัวแปรทางด้านอื่นที่ทำให้ครูมีความเครียด เช่น เงินเดือนต่ำ ขาดโอกาสในความก้าวหน้า และการแบ่งชั้นของนักเรียน

คลาร์ก (Clark. 1981 : 4224 - A) ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบแห่งความกดดันจากอาชีพครูของครูโรงเรียนรัฐบาล ในรัฐอลาบามา พบว่า องค์ประกอบของงานที่ทำให้ครูอึดอัดใจมี 5 ประการ ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกไม่พอใจในอาชีพ ความสัมพันธ์กับครูใหญ่ ความสัมพันธ์ระหว่างครูในโรงเรียน ปัญหาในการสอน และงานสอนหนักเกินไป

เอสบริดจ์ (Esbridge. 1984 : 17 - 25) ยังได้ศึกษาในเรื่องเดียวกัน พบว่า ตัวแปรทางด้านอาชีพ และตัวแปรทางด้านเรื่องส่วนตัวกระตุ้นให้ครูเกิดความเครียด เช่น ครูประถมศึกษา มีความเครียดมากกว่าครูมัธยมศึกษา ถึงแม้จะมีการเตรียมพร้อมที่จะประกอบอาชีพ ความเครียดของครูยังเพิ่มขึ้น ครูผู้หญิงมีความเครียดมากกว่าครูผู้ชาย ครูหนุ่มมีความเครียดมากกว่าครูสูงอายุ ครูที่มีช่วงอายุ 31 - 44 ปี มีระดับความเครียดสูงกว่าครูที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี หรือเหนือกว่า 45 ปี นั่นคือ ครูที่มีอายุระหว่าง 30 - 45 ปี มีระดับความเครียดสูง ความเครียดขึ้นอยู่กับระดับอายุ ซึ่งมีประสบการณ์มาก เคยพบปัญหามากเกี่ยวกับเรื่องเด็ก การเลือกอาชีพ และการแต่งงาน ครูผู้หญิงส่วนมากมีความเครียดกับงานประจำ ซึ่งรวมถึงความเครียดจากสิ่งแวดล้อมด้วย เช่น การหย่าร้าง การเลี้ยงลูกคนเดียว รายได้น้อยลง ซึ่งความเครียดนี้จะนำมาซึ่งการมีสุขภาพจิตผิดปกติ

โฮมสตรอม และคนอื่น ๆ (Holmstrom and others. 1987 : 1 - 202) ได้ศึกษาอาการเจ็บป่วยทางจิต และสุขภาพจิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยฟินแลนด์ เป็นเวลา 3 ปี และได้รายงานในปี 1987 พบว่า ความเจ็บป่วยทางจิตมีมากขึ้นตามอายุ เพศชายมากกว่าเพศหญิง

2.2 งานวิจัยในประเทศ

กิตติพร ปัญญาภิบาล (2516 : 47) ได้ศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 392 คน เป็นชาย 196 คน เป็นหญิง 196 คน ผลการวิจัยพบว่า แนวโน้มที่ครูมีสุขภาพจิตไม่ดี นั้นมีประมาณ ร้อยละ 42.86 และครูชายมีแนวโน้มสุขภาพจิตไม่ดีมากกว่าครูหญิง ครูที่มีช่วงอายุ 30 - 40 ปี และครูที่มีช่วงประสบการณ์สอนระหว่าง 10 - 15 ปี

มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตไม่ดีมากกว่าครูที่มีอายุ และประสบการณ์สอนในช่วงอื่น ๆ และจากการศึกษาสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของครูคือ ครูได้รับเงินเดือนน้อย ไม่พอใช้จ่าย ฯลฯ

1. ครูโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดเชียงราย มีความพึงพอใจต่อความสำเร็จของงานในระดับสูงสุด รองลงมาคือความรับผิดชอบ และความปลอดภัยในการทำงานและมีความพึงพอใจต่อนโยบายและการบริหารงานในระดับต่ำสุด รองลงมาคือเงินเดือนความเป็นอยู่ส่วนตัว และลักษณะของงาน

2. ผลการศึกษาปรากฏว่า สังกัด อายุราชการ และวุฒิทางครู โดยส่วนรวมไม่ได้ทำให้ครูรู้สึกต่อองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และความไม่พึงพอใจในการปฏิบัติงานของครูแตกต่างกัน

และพบว่าองค์ประกอบที่เป็นเหตุให้ครูพึงพอใจและไม่พึงพอใจ คือ

1. เงินเดือน
2. โอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต
3. ฐานะของอาชีพในสายตาของสังคม
4. ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน
5. ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา
6. สภาพการทำงาน

ยงค์ ชุ่มจิต (2520 : 39 - 40) ได้ศึกษาสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาต่อการปฏิบัติงานอันมีผลต่อสุขภาพจิตของครู อาจารย์ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 พบว่า สภาพปัญหาที่ทำให้ครู อาจารย์หนักใจหรือไม่สบายใจ เกิดความวิตกกังวลต่าง ๆ เรียงตามลำดับความสำคัญของปัญหา คือ ครูอาจารย์บางคนเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวมากกว่าส่วนรวม ครูอาจารย์ชอบแบ่งกลุ่ม ครูอาจารย์บางคนชอบแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน ระเบียบวินัยบางอย่างหละหลวม ครูอาจารย์ประจำชั้นมีงานต้องทำมากกว่าครูพิเศษ ฯลฯ

และผลการเปรียบเทียบลักษณะปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของครู อาจารย์แยกตามเพศ ระดับอายุ คุณวุฒิ และประสบการณ์ในการสอน ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุธรรม ประทานทรัพย์ (2520 : 46 - 48) ได้ศึกษาปัญหาส่วนตัวและสภาพการปฏิบัติงานของครูในระดับมัธยมศึกษา พบว่า ครูที่สอนในกรุงเทพมหานคร กับครูที่สอนในจังหวัดใกล้เคียงประสบปัญหาส่วนตัว และปัญหาด้านสภาพการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน สำหรับศึกษาเปรียบเทียบสภาพการปฏิบัติงาน พบว่า ครูชายและครูหญิงประสบปัญหาด้านสภาพการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ครูโสดประสบปัญหาด้านสภาพการปฏิบัติงานแตกต่างจากครูที่สมรสแล้วอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับครูที่มีประสบการณ์ในการสอนแตกต่างกัน ประสบปัญหาด้านสภาพการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อุโฆษ ปิ่นสุวรรณ (2523 : 51 - 52) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการปฏิบัติงาน และสุขภาพจิตครูอาจารย์ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ สังกัดกองศึกษาพิเศษ พบว่า สภาพการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศ ปรากฏว่า ครูอาจารย์ชายมีสภาพการปฏิบัติงานและสุขภาพจิตดีกว่าครูอาจารย์หญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และครูอาจารย์ที่มีสภาพการปฏิบัติงานแตกต่างกัน มีสภาพการปฏิบัติงานที่คล้ายคลึง แต่มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน โดยครูที่มีอายุน้อยกว่าครูที่มีอายุมากขึ้น นอกจากนั้นสภาพการปฏิบัติงานและสุขภาพจิตของครู ทั้งโสดและสมรสแล้วไม่แตกต่างกัน แต่ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานสอนมากมีสภาพการปฏิบัติงานและสุขภาพจิตดีกว่าครูที่มีประสบการณ์ในการสอนน้อย

พงศกร สุจิตริตกุล (2524 : 206) ได้ศึกษาผู้ป่วยโรคประสาทในโรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่ พบว่า คนที่มีฐานะเศรษฐกิจต่ำและปานกลางมีแนวโน้มเป็นโรคประสาทมากกว่าคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง

ศุภลักษณ์ เกื้อวรกุลชัย (2525 : 36) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของครูในเขตแทรกซึมของ ผู้ก่อการร้ายในจังหวัดชายแดนภาคใต้ 3 จังหวัด คือ ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส พบว่า ครูในเขตแทรกซึมของผู้ก่อการร้ายมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าครูนอกเขตแทรกซึมครูสตรีในเขตแทรกซึมมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าครูชาย ครูที่มีอายุระหว่าง 20 - 29 ปี มีแนวโน้มจะมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าครูที่มีอายุระหว่าง 30 - 39 ปี และ 50 ปีขึ้นไป ครูที่สอน 1 - 3 ปี มีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าครูที่สอน

5 - 6 ปี และ 10 ปีขึ้นไป

หทัยทิพย์ ควรสุภา (2525 : 91 - 93) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของครูแนะแนวโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 150 คน พบว่า สุขภาพจิตของครูแนะแนวอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติ จำนวนมากกว่าปกติในบุคลิกภาพ 4 ด้าน เรียงตามลำดับดังนี้คือ

1. ความเก็บกดทางอารมณ์ร้อยละ 64.00
2. ความอ่อนน้อมยอมตามร้อยละ 64.00
3. ความวิตกกังวลร้อยละ 62.00
4. ความอ่อนไหวของจิตใจร้อยละ 50.67

และผลการเปรียบเทียบสุขภาพจิตของครูแนะแนวทั้ง 4 ด้าน โดยแยกตามอายุความสมัครใจในการทำงาน ประสบการณ์ คุณวุฒิ สภาพสมรสและขนาดโรงเรียนปรากฏผลว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงปัญหาที่ทำให้สุขภาพจิตของคนเสื่อมลง ได้แก่

1. ปัญหาเศรษฐกิจฝืดเคือง รายได้น้อย ไม่พอใช้จ่าย
2. ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว
3. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. ความรู้สึกไม่พอใจในอาชีพของตน
5. เป็นคนคิดมากหวังมากจนเกินไป
6. ขาดกำลังใจ อ่อนแอเกินไป

วิรัตน์ เงินบำรุง (2526 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขต 7 จำนวน 129 คน พบว่า กลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด คืออายุระหว่าง 36 - 40 ปี

✕ สุรณ คงคาชนะ (2527 : 67) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า รายได้ของครู - อาจารย์โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดฉะเชิงเทรา มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของครู - อาจารย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

✎ ส่งศรี จัยสิน และคนอื่น ๆ (2528 : 247 - 259) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดชลบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป โดยสุ่มตัวอย่างจากทุกอำเภอ ทั้งหมด 1,217 ครอบครัว จำนวน 4,904 คน เป็นชาย 2,604 คน เป็นหญิง 2,300 คน พบว่า

1. มีความเครียดสูงเมื่ออายุสูงขึ้น
2. เพศชายและเพศหญิง มีความเครียดไม่แตกต่างกัน
3. ประชาชนในเขตเทศบาลมีความเครียดต่ำกว่าประชาชนนอกเขตเทศบาล โดยมี

ข้อน่าสังเกตว่า อาจเนื่องมาจากปัจจัยความเป็นอยู่ที่ดีกว่า

✎ ประพิน รินโรสง (2529 : 27 - 28) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพที่มีผลต่อสุขภาพจิตของครูในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า งานในส่วนที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่ครูมีส่วนบั่นทอนสุขภาพจิต นอกจากนี้ก็ยังมีปัญหาที่พักรักษาและเงินเดือนน้อย ไม่คุ้มกับงานที่รับผิดชอบมากและปัญหาจากเด็กนักเรียน

✎ จันทนา สุวรรณอาสน์ (2532 : 79) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของครูในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า ครูโรงเรียนประถมศึกษาชาย กับครูประถมศึกษาหญิง มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน ครูประถมศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน

✎ ไพบุลย์ อ่อนมั่ง (2533 : 94 - 99) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของครอบครัวทหารเรือในเขตกรุงเทพมหานคร และสมุทรปราการ พบว่า ครอบครัวทหารเรือเพศชายและเพศหญิงมีสุขภาพจิตแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

๖ ไพบุลย์ ชาวสวนศรีเจริญ (2534 : 106 - 107) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของหญิงมีครรภ์ในจังหวัดนครปฐม พบว่าหญิงมีครรภ์ที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีระดับสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

๗ จารุพร แสงเปา (2534 : 77) ได้สำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร พบว่า ภูมิฐานะเดิมกับระดับสุขภาพจิตของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

๘ พัทรี ศรีสังข์ (2535 : 108 - 110) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของบุคลากรทางการแพทย์ ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่า บุคลากรทางการแพทย์ชายกับบุคลากรทางการแพทย์หญิงมีระดับสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบุคลากรทางการแพทย์ที่มีรายได้ต่างกันมีสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

๙ วิภาดา นิธิปรีชาพันธ์ (2535 : 152 - 156) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของครูประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า สุขภาพจิตของครูในโรงเรียนประถมศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่า สถานภาพสมรสที่ต่างกันมีระดับสุขภาพจิตที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

๑๐ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต พอสรุปได้ว่า ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตมีหลายตัวแปร ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจ รายได้ อายุ ประสบการณ์ในการทำงาน ประสบการณ์ในการสอน ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียน ภาระงาน สถานที่อยู่อาศัย เพศ และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้แก่ ผู้บริหาร เพื่อนร่วมงาน และนักเรียน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นครูมัธยมศึกษา ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด กรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2541 จำนวน 576 คน เป็นครูชาย 215 คน และ ครูหญิง 361 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ เป็นครูมัธยมศึกษา ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด กรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2541 จำนวน 215 คน เป็นครูชาย 106 คน และ ครูหญิง 109 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จากประชากร โดยใช้ขนาดของโรงเรียนและเพศเป็นชั้น (Strata) โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยแบ่งขนาดของโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดสมุทรสาคร ออกเป็น 3 ขนาด คือ ขนาดใหญ่ จำนวน 3 โรงเรียน ขนาดกลาง จำนวน 6 โรงเรียน และขนาดเล็ก จำนวน 2 โรงเรียน
2. ผู้วิจัยแบ่งครูในแต่ละขนาดของโรงเรียนออกเป็นเพศชายและเพศหญิง
3. ผู้วิจัยสุ่มครูชายและครูหญิงในแต่ละขนาดของโรงเรียน โดยใช้สัดส่วนประชากร : กลุ่มตัวอย่าง = 2 : 1 ได้ครูชายจำนวน 106 คน และสุ่มครูหญิง โดยใช้สัดส่วนประชากร : กลุ่มตัวอย่าง = 3 : 1 ได้ครูหญิงจำนวน 109 คน รวมทั้งสิ้นได้กลุ่มตัวอย่าง 215 คน โดยมีระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามขนาดของโรงเรียนและเพศ

ขนาด ของ โรงเรียน	โรงเรียน	เพศ				รวม	
		ชาย		หญิง			
		ประชา กร	กลุ่ม ตัวอย่าง	ประชา กร	กลุ่ม ตัวอย่าง	ประชา กร	กลุ่ม ตัวอย่าง
ใหญ่	1.สมุทรสาครบูรณะ	29	14	99	33	128	47
	2.สมุทรสาครวิทยาลัย	38	19	58	10	96	29
	3.กระทุ่มแบน	45	22	45	15	87	37
	“วิเศษสมุทรคุณ”						
	รวม	109	55	202	58	311	113
กลาง	1.อ้อมน้อยโสภณชนูปถัมภ์	17	8	41	13	58	21
	2.วัดธรรมจริยาภิรมย์	25	12	28	9	53	21
	3.สมเด็จพระศรีนครินทร์ฯ	10	5	23	7	33	12
	4.สมุทรสาครวุฒิชัย	14	7	25	8	39	15
	5.พันท้ายนรสิงห์วิทยา	10	5	17	5	27	10
	6.วัดหลักสี่พัฒนราษฎร์อุปถัมภ์	11	5	13	5	24	10
	รวม	87	42	147	47	234	89
เล็ก	1.หลักสองส่งเสริมวิทยา	11	5	7	2	18	7
	2.กุศลวิทยา	8	4	5	2	13	6
	รวม	19	9	12	4	31	13
	รวมทั้งสิ้น	215	106	361	109	576	215

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามสุขภาพจิตของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส ตำแหน่งทางวิชาการ เงินเดือน รายได้พิเศษ ประสบการณ์ในการทำงาน ภาระงาน และ ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว ดังตัวอย่าง

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง [] ที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่าน

1. เพศ [] ชาย
[] หญิง
2. อายุ [] 20 - 30 ปี
[] 31 - 40 ปี
[] 41 - 50 ปี
[] 51 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา
[] อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
[] ตั้งแต่ปริญญาตรีหรือเทียบเท่าขึ้นไป
4. สถานภาพสมรส
[] โสด
[] คู่
[] หม้าย
5. ตำแหน่งทางวิชาการ
[] อาจารย์ 1
[] อาจารย์ 2
[] อาจารย์ 3
6. รายได้ ได้แก่
[] 6,000 - 9,500 บาท
[] 9,501 - 13,500 บาท
[] 13,501 - 16,800 บาท
[] 16,801 บาทขึ้นไป

7. ภาระงาน

- ☐ ธุรการ
☐ งานสอน
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

8. ประสบการณ์ในการทำงาน

- ☐ 1 - 5 ปี
☐ 6 - 10 ปี
☐ 11 ปี ขึ้นไป

9. ภาระงาน (กา / ได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ธุรการ
☐ สอน
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

10. ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว

- ☐ การดูแลสมาชิกในครอบครัวเช่น การเลี้ยงดู บิดา มารดา การเลี้ยงดูบุตร
 ธิดา การเลี้ยงดูญาติ
☐ ค่าใช้จ่ายส่วนตัว และค่าใช้จ่ายของสมาชิกในครอบครัว
☐ ค่าเช่าบ้านหรือค่าเช่าซื้อบ้าน
☐ ค่าผ่อนรถ

ตอนที่ 2 เป็นเครื่องมือวัดคัดกรองสุขภาพจิตไทย จี เอช คิว (Thai G.H.Q. = Thai General Health Questionnaire 60) ของเดวิด โกลด์เบิร์ก และพอล วิลเลียมส์ (David Goldberg and Paul Williams, 1988) แปลเป็นภาษาไทยโดยนายแพทย์ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์รามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล สำหรับประเทศไทย ได้มีการทดลองใช้ในปี พ.ศ.2538 ในประชาชนเขตหนองจอก 100 คน ที่มารับบริการของหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของโรงพยาบาลรามธิบดีได้ค่าความเชื่อมั่น 0.83 แบบสอบถามไทย จี เอช คิว 60 (Thai G.H.Q. = Thai General Health Questionnaire 60) ประกอบด้วยคำถาม 60 ข้อ เป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้น ไม่สามารถวินิจฉัยโรคได้

ลักษณะของแบบสอบถาม

แบบสอบถามสุขภาพทั่วไปของท่าน ในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง (แบบทดสอบนี้มีทั้งทางบวกและทางลบ) ซึ่งแบบทดสอบมีทั้งหมด 60 ข้อ

ตัวอย่างแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ตอบคำถามโดยขีดเครื่องหมายถูก ✓ ลงใน [] หน้าคำตอบให้ใกล้เคียงกับ
สุขภาพและความรู้สึกของท่านในปัจจุบัน หรือในช่วงสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด

ข้อ 0. สามารถมีสมาธิจดจำสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้

- [] ดีกว่าปกติ
[] เหมือนปกติ
[] แย่กว่าปกติ
[] แย่กว่าปกติมาก

เกณฑ์การให้คะแนน

ดีกว่าปกติ	ให้	0	คะแนน
เหมือนปกติ	ให้	0	คะแนน
แย่กว่าปกติ	ให้	1	คะแนน
แย่กว่าปกติมาก	ให้	1	คะแนน

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร โดยมีขั้นตอนการสร้าง
ดังนี้

3.1 ศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างครู
กับผู้บริหาร เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

3.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามของนิคม สุวรรณะ (2541 : 137 - 144) และนำมา
ปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับ
ผู้บริหารขึ้นมา โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ของลิเคิอร์ท คือ
จริงที่สุด จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่ง ใน 5 ช่อง ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านบางครั้ง บางครั้งไม่ตรง
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0	พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อผู้บริหาร ข้าพเจ้าปฏิบัติตามนโยบายของ ผู้บริหาร					
00	พฤติกรรมที่ผู้บริหารปฏิบัติต่อครู ผู้บริหารให้ความเอาใจใส่ต่อการ ทำงานของข้าพเจ้า					

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อน โดยมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

4.1 ศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

4.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามของพยอม ธีณรส (2540 : 132 - 134) และนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงานขึ้นมา โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ของลิเคอร์ท คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่ง ใน 5 ช่อง ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านบางครั้ง บางครั้งไม่ตรง
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อย ที่สุด
0	ข้าพเจ้ายินดีรับฟังความคิดเห็น ของเพื่อนร่วมงาน					
00	เพื่อนร่วมงานของข้าพเจ้า เห็นแก่ตัว					

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน โดยมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

5.1 ศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับครู เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

5.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามของนิยม สุวรรณะ (2541 : 137 - 144) และนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับครูขึ้นมา โดยมีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของลิเคิร์ต คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่ง ใน 5 ช่อง ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านบางครั้ง บางครั้งไม่ตรง
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0	พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน ครูให้ความเป็นกันเองกับนักเรียน					
00	พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติต่อครู นักเรียนเคารพเชื่อฟังคำสอนของครู					

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามตอนที่ 3, 4 และ 5 ข้อความทางบวกให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้	5	คะแนน
จริง	ให้	4	คะแนน
จริงบ้าง	ให้	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนนตรงกันข้าม

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามตอนที่ 3, 4 และ 5 มีวิธีการหาคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

1. การหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำเครื่องมือไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์ณี อาจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ไพศาล อันประเสริฐ ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

2. นำแบบสอบถามทั้งหมด ซึ่งได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลอง (Try Out) กับครูโรงเรียนศรีวิชัยวิทยา อ.เมือง จ.นครปฐม โรงเรียนวัดห้วยจรเข้มหาวิทยาลัย อ.เมือง จ.นครปฐม และโรงเรียนปรกแก้ววิทยา อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25% กลุ่มสูง กลุ่มต่ำ โดยนำคะแนนที่ตรวจแล้วมาเรียงลำดับจากสูงสุดมายังต่ำสุด แล้วแยกครู 25% ที่ได้คะแนนสูง และ 25% ที่ได้คะแนนต่ำ นำค่าเฉลี่ยรายข้อ มาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้ t-test เลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป มาใช้เป็นแบบสอบถาม

3. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามที่ได้เลือกไว้ในข้อ 2 โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารเท่ากับ .9077 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนเท่ากับ .8623 และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนเท่ากับ .8384

การดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปยังนายแพทย์ธนา นิลชัยโกวิทย์ เพื่อขออนุญาตใช้แบบสอบถามไทย จี เอช คิว 60 ข้อ ที่แปลเป็นภาษาไทย

2. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปยังผู้บริหารกลุ่มโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาครทุกโรงเรียน เพื่อขออนุมัติศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองระหว่างวันที่ 10-12 มีนาคม 2542 โดยแจกแบบสอบถาม 215 ฉบับแล้วได้คืนมาทุกฉบับ และคัดเลือกเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์ปรากฏว่าสมบูรณ์ทุกฉบับจึงนำมาทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Science Version) ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป คิดเป็นร้อยละ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนสุขภาพจิตของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาพจิตตามตัวแปร ด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส ระดับชั้น สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน โดยใช้สถิติวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product - Moment Correlation Coefficient)
3. วิเคราะห์ตัวแปร ด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ตำแหน่งทางวิชาการ เงินเดือน รายได้พิเศษ ประสิทธิภาพในการทำงาน ภาระงาน ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน
 - 1.1 หาค่าร้อยละ
 - 1.2 หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)
 - 1.3 หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ
 - 2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามโดยใช้ t-test เทคนิค 25 % กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ
 - 2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการหาค่าความสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)
3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
 - 3.1 หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3.2 วิเคราะห์ตัวแปรที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ
(Stepwise Multiple Regrsson Analysis)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ตัวแปรอิสระ หรือตัวพยากรณ์มีทั้งหมด 32 ตัว ตัวแปรตาม หรือตัวเกณฑ์ คือ สุขภาพจิตครู ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

X ₁	แทน	เพศชาย
X ₂	แทน	เพศหญิง
X ₃	แทน	อายุ 20 - 30 ปี
X ₄	แทน	อายุ 31 - 40 ปี
X ₅	แทน	อายุ 41 - 50 ปี
X ₆	แทน	อายุ 51 ปีขึ้นไป
X ₇	แทน	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
X ₈	แทน	ปริญญาตรีหรือเทียบเท่าขึ้นไป
X ₉	แทน	โสด
X ₁₀	แทน	คู่
X ₁₁	แทน	หม้าย
X ₁₂	แทน	อาจารย์ 1
X ₁₃	แทน	อาจารย์ 2
X ₁₄	แทน	อาจารย์ 3
X ₁₅	แทน	เงินเดือน 6,000 - 9,500 บาท
X ₁₆	แทน	เงินเดือน 9,501 - 13,500 บาท
X ₁₇	แทน	เงินเดือน 13,501 - 16,800 บาท
X ₁₈	แทน	เงินเดือน 16,801 บาท ขึ้นไป
X ₁₉	แทน	เงินเดือนและรายได้พิเศษ 10,000 - 20,000 บาท
X ₂₀	แทน	เงินเดือนและรายได้พิเศษ 20,001 - 30,000 บาท
X ₂₁	แทน	เงินเดือนและรายได้พิเศษ 30,001 - 40,000 บาท
X ₂₂	แทน	เงินเดือนและรายได้พิเศษตั้งแต่ 40,001 บาทขึ้นไป
X ₂₃	แทน	ประสบการณ์ในการทำงาน 1-5 ปี

X_{24}	แทน	ประสบการณ์ในการทำงาน 6-10 ปี
X_{25}	แทน	ประสบการณ์ในการทำงาน 11 ปี ขึ้นไป
X_{26}	แทน	ภาระงาน : ธุรกิจ
X_{27}	แทน	ภาระงาน : สอน
X_{28}	แทน	ภาระงาน : อื่น ๆ
X_{29}	แทน	ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : การดูแลสมาชิกในครอบครัว
X_{30}	แทน	ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : ค่าใช้จ่ายส่วนตัว และค่าใช้จ่าย สมาชิกในครอบครัว
X_{31}	แทน	ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : ค่าเช่าบ้าน หรือค่าเช่าซื้อบ้าน
X_{32}	แทน	ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : ค่าผ่อนรถ
X_{33}	แทน	สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร
X_{34}	แทน	สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน
X_{35}	แทน	สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน
Y	แทน	สุขภาพจิตครู
$\hat{Y}$	แทน	สุขภาพจิตครูในรูปคะแนนดิบ
Z	แทน	สุขภาพจิตครู ในรูปคะแนนมาตรฐาน
R	แทน	สหสัมพันธ์แบบพหุคูณ
R^2	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของการถดถอยของการพยากรณ์ ซึ่งพยากรณ์ ในรูปคะแนนดิบ
β	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของการถดถอยของการพยากรณ์ ซึ่งพยากรณ์ ในรูปคะแนนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ใน F distribution
a	แทน	ค่าคงที่ของสมการพยากรณ์ ในรูปคะแนนดิบ
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเสนอตามลำดับดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้การคำนวณค่าความถี่ ค่าร้อยละ ส่วนสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน และสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับนักเรียน ใช้ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการแปลผล
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
3. วิเคราะห์ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ต่อการปฏิบัติงาน โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้า เสนอตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษาแบ่งเป็น 2 ตอน
 - ตอนที่ 1 จำนวนและร้อยละของครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนก ตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ตำแหน่งทางวิชาการ เงินเดือน รายได้พิเศษ ประสบการณ์ในการทำงาน ภาระงาน และภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว
 - ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการแปลผลของสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน สัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับนักเรียน และสุขภาพจิต
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบสมมติฐาน แบ่งเป็น 2 ตอน
 - ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านส่วนตัว และด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงานและ สัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับนักเรียนกับสุขภาพจิต
 - ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์การค้นหาดัวยพยากรณ์ ที่สามารถพยากรณ์สุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 จำนวนร้อยละของครู จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ตำแหน่งทางวิชาการ เงินเดือน รายได้พิเศษ ประสิทธิภาพในการทำงาน ภาระงานและ ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว

ผู้วิจัยได้จำแนกแบบสอบถามที่ได้จากครู มาจัดกลุ่มตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ตำแหน่งทางวิชาการ เงินเดือน รายได้พิเศษ ประสิทธิภาพในการทำงาน ภาระงาน และ ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว เพื่อหาจำนวนร้อยละ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ตัวแปร	ระดับค่าตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	106	49.3
	หญิง	109	50.7
	รวม	215	100.0
อายุ	20 - 30 ปี	23	10.7
	31 - 40 ปี	83	38.6
	41 - 50 ปี	98	45.6
	51 ปี ขึ้นไป	11	5.1
	รวม	215	100.0
ระดับการศึกษา	อนุปริญญา	4	1.9
	ปริญญาตรีขึ้นไป	211	98.1
	รวม	215	100.0
สถานภาพสมรส	โสด	52	24.2
	คู่	160	74.4
	หม้าย	3	1.4
	รวม	215	100.0

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับค่าตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ตำแหน่งทาง วิชาการ	อาจารย์ 1	66	30.7
	อาจารย์ 2	141	65.6
	อาจารย์ 3	8	3.7
	รวม	215	100.0
รายได้	6,000 – 9,500	50	23.3
	9,501 – 13,500	60	27.9
	13,501- 16,800	52	24.2
	16,801 ขึ้นไป	53	24.7
	รวม	215	100.0
รายได้ + รายได้พิเศษ	10,000 - 20,000	193	89.80
	20,001 - 30,000	12	5.60
	30,001 - 40,000	8	3.70
	40,001 ขึ้นไป	2	0.90
	รวม	215	100.00
ภาระความรับ ผิดชอบต่อ ครอบครัว	การดูแลสมาชิก	39	18.14
	ค่าใช้จ่ายส่วนตัว	52	24.19
	ค่าเช่า,เช่าซื้อบ้าน	88	40.93
	ค่าผ่อนรถ	36	16.74
	รวม	215	100.00
ประสบการณ์ ในการทำงาน	1 - 5 ปี	37	17.20
	6 - 10 ปี	32	14.90
	11 ปี ขึ้นไป	146	67.90
	รวม	215	100.00
ภาระงาน	ธุรการ	196	91.16
	การสอน	10	4.65
	อื่น ๆ	9	4.19
	รวม	215	100.00

จากตาราง 2 พบว่า ครูระดับมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 50.7 มีอายุ 41-50 ปี เป็นจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.6 รองลงมาคือมีอายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.6 ถัดมา คือ อายุระหว่าง 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 10.7 ส่วนอายุ 51 ปี ขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 5.1 เมื่อจำแนกครูตามระดับการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรี หรือ เทียบเท่าขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 98.1 จำแนกตามสถานภาพสมรส ปรากฏว่า มีคู่ครองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.4 รองลงมาคือเป็นโสด คิดเป็นร้อยละ 24.2 และเป็นหม้ายน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 1.4 เมื่อจำแนกตามตำแหน่งทางวิชาการ พบว่า ตำแหน่งอาจารย์ 2 มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.6 รองลงมา คือ ตำแหน่งอาจารย์ 1 คิดเป็นร้อยละ 30.7 และตำแหน่งอาจารย์ 3 มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.7 เมื่อจำแนกตามรายได้ต่อเดือน ครูส่วนใหญ่มีเงินเดือนระหว่าง 9,501 - 13,500 บาท เป็นจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.9 รองลงมา คือ มีเงินเดือน 16,800 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 24.7 มีเงินเดือนระหว่าง 13,501-16,800 บาท คิดเป็นร้อยละ 24.2 และมีเงินเดือนระหว่าง 6,000 - 9,500 บาท เป็นจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.3

เมื่อจำแนกตามเงินเดือนรวมรายได้พิเศษพบว่า อยู่ในช่วง 10,000 - 20,000 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 89.8 รองลงมา คือ 20,001 - 30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 5.6 30,001 - 40,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 3.7 และ 40,001 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 0.9 ตามลำดับ จำแนกตามภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว พบว่ามีภาระในการเช่าหรือเช่าซื้อบ้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.93 , ค่าใช้จ่ายส่วนตัวคิดเป็นร้อยละ 24.19, การดูแลสมาชิกในครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 16.74 ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามประสบการณ์ในการทำงานพบว่า มีประสบการณ์ในการทำงาน 11 ปี ขึ้นไปเป็นจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.9 , 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 17.2 และ 6-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 14.9 ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามภาระงานพบว่ามีงานธุรการรวมกับสอนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 91.16 สอนอย่างเดียวคิดเป็นร้อยละ 4.65 และ อื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 4.19 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการแปลผลของสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และสุขภาพจิต ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารกับเพื่อนร่วมงานกับนักเรียนและสุขภาพจิต

ตัวแปร	N	$\bar{X}$	S.D	การแปลผล
สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร	215	3.59	19.88	ดี
สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน	215	3.82	22.17	ดี
สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน	215	3.84	16.39	ดี
สุขภาพจิต	215	0.33	4.39	ดี

จากตาราง 3 พบว่า สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.84$) รองลงมาอันดับแรก คือ สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน ($\bar{X} = 3.82$) รองลงมาอันดับที่สอง คือ สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร ($\bar{X} = 3.59$) และมีย่าน้อยที่สุด คือ สุขภาพจิต ($\bar{X} = 0.33$) และทุกตัวแปรมีค่าอยู่ในระดับดี กล่าวคือ มีสัมพันธภาพที่ดี และมีสุขภาพจิตดี

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านส่วนตัว และด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนกับสุขภาพจิต โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผู้วิจัยได้นำค่าตัวแปรทั้งหมด 35 ตัวแปรได้แก่ เพศชาย (X_1) เพศหญิง (X_2) อายุ 20 - 30 ปี (X_3) อายุ 31 - 40 ปี (X_4) อายุ 41 - 50 ปี (X_5) อายุ 51 ปีขึ้นไป (X_6) อนุสัญญา หรือเทียบเท่า (X_7) ปริญาตรีขึ้นไป (X_8) เป็นโสด (X_9) มีคู่ครอง (X_{10}) เป็นหม้าย (X_{11}) ตำแหน่งอาจารย์ (X_{12}) อาจารย์ 2 (X_{13}) อาจารย์ 3 (X_{14}) เงินเดือนระหว่าง 6,000-9,500 บาท (X_{15}) เงินเดือน 9,500-13,500 บาท (X_{16}) เงินเดือน 13,501-16,800 บาท (X_{17}) เงินเดือน 16,801 บาท ขึ้นไป (X_{18}) เงินเดือนและรายได้พิเศษ 10,000-20,000 บาท (X_{19}) เงินเดือนและรายได้พิเศษ 20,001-30,000 บาท (X_{20}) เงินเดือนและรายได้พิเศษ 30,001-40,000 บาท (X_{21}) เงินเดือนและรายได้พิเศษตั้งแต่ 40,001 บาท ขึ้นไป (X_{22}) ประสบการณ์ในการทำงาน 1-5 ปี (X_{23}) ประสบการณ์ในการทำงาน 6-10 ปี (X_{24}) ประสบการณ์ในการทำงาน 11 ปี ขึ้นไป (X_{25}) ภาระงานธุรการ (X_{26}) ภาระงานสอน (X_{27}) ภาระงานอื่น ๆ (X_{28}) ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : การดูแลสมาชิกในครอบครัว (X_{29}) ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : ค่าใช้จ่ายส่วนตัวและค่าใช้จ่ายสมาชิกในครอบครัว (X_{30}) ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : ค่าเช่าบ้านหรือ เช่าซื้อบ้าน (X_{31}) ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : ค่าผ่อนรถ (X_{32}) สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร (X_{33}) สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน (X_{34}) และสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน (X_{35}) ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิต

ตัวแปร	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X ₈	X ₉	X ₁₀	X ₁₁	X ₁₂	X ₁₃	X ₁₄	X ₁₅	X ₁₆	X ₁₇	X ₁₈	X ₁₉	X ₂₀	X ₂₁	X ₂₂	X ₂₃	X ₂₄	X ₂₅	X ₂₆	X ₂₇	X ₂₈	X ₂₉	X ₃₀	X ₃₁	X ₃₂	X ₃₃	X ₃₄	X ₃₅	Y	
X ₁	1.00	-1.00	-1.01	.002*	.087	-.060	.002*	-.001*	-.144	.152	-.038*	-.031*	.049*	-.046*	-.006*	.009*	-.083	.079	.067	.033*	-.155	.013*	.043*	-.046*	.000*	.043*	-.030*	.034*	-.065	.083	-.087	.062	.014*	.001*	-.010*	-.021*	
X ₂		1.00	.101	-.002*	-.087	.060	-.002*	-.002*	.144	-.152	.038*	.031*	-.049*	.046*	-.030*	.054	-.030*	.003*	.097	-.003*	-.150	-.001*	-.043*	-.046*	.000*	.078	.003*	.095	-.150	.008*	.058	-.081	.113	.145	.009	.021*	
X ₃			1.00	-.274	-.317	-.080	-.048*	.048*	.226	-.211	-.041*	.455	-.446	.011*	.593	-.182	-.195	-.198	.117	-.084	-.068	-.034*	.600	.024*	-.503	-.055	.076	.017*	-.071	.090	-.048*	-.115	.189	.079	.001*	-.031*	
X ₄				1.00	-.726	-.184	-.038*	.038*	.110	-.082	-.094	.384	-.351	.055	.174	.401	-.136	-.454	.079	-.068	-.105	-.122	-.007	.393	-.294	.056	-.097	.129	-.098	-.065	-.052	.131	-.057	-.024*	-.021*	-.052	
X ₅					1.00	-.213	.081	-.081	-.190	.173	.050*	-.589	.565	.017	-.482	-.215	.290	.408	-.122	.062	.165	-.089	-.318	-.356	.529	-.055	.113	-.078	.140	-.028	.071	-.110	-.049*	-.020*	.043*	.079	
X ₆						1.00	-.032*	.032*	-.131	.088	.152	-.155	.124	.066	-.128	-.144	-.082	.357	-.061	.127	-.046*	-.023*	-.106	-.097	.160	.076	-.149	-.133	.000*	.082	.022*	.122	-.027*	-.013*	-.051	-.018*	
X ₇							1.00	-.100	-.078	.081	-.016*	-.017*	.027*	-.027*	.006*	-.009*	.083	-.079	-.067	-.033	.155	-.013*	-.063	.039*	.021*	-.043*	.030*	-.034*	.065	-.083	.087	-.062	-.014*	-.011*	-.010*	-.011*	
X ₈								1.00	.078	-.081	.016*	.017*	-.027*	.027*	-.006*	.009*	-.083	.079	.067	.033*	-.155	.013*	.063	-.039*	-.021*	.043*	-.030*	.034*	-.065	.083	-.087	.062	.014*	.001*	-.010*	.011	
X ₉									1.00	-.963	-.067	.331	-.277	.111	.255	.036*	-.192	-.096	.155	-.090	-.111	-.055	.232	.161	-.310	.023*	.125	.200	-.326	-.036*	-.054	-.137	.162	.162	.007*	-.181	-.044*
X ₁₀										1.00	-.203	-.303	.248	.115	-.232	-.015*	.157	.088	-.128	.050	.115	.057	-.213	-.144	.282	.032*	-.129	-.172	.305*	.067	.045*	.149	-.166	.007*	-.181	-.044*	
X ₁₁											1.00	-.079	.086	-.023*	-.065	-.074	.118	.024*	-.091	.144	-.023*	-.012*	-.054	-.050	.082	-.037*	.026*	-.191	.056	-.118	.028*	-.053	.025*	.018*	.073	-.071	
X ₁₂												1.00	-.919	-.131	.765	-.009*	-.352	-.381	.191	-.162	-.131	.041*	.471	.515	-.774	.041*	.003*	.141	-.105	-.048*	-.152	-.055	.070	-.019*	-.022*	.003*	
X ₁₃													1.00	-.271	.737	.058	.295	.369	-.148	.091	.142	-.032*	-.448	-.467	.718	-.085	.026*	-.138	.065	.048*	.144	.036*	-.076	.041*	.043*	.014*	
X ₁₄														1.00	.008	-.122	.119	.002*	-.096	.166	-.039*	-.019*	-.025*	-.082	.083	.112	-.073	.003*	.093	-.004*	.008*	.043*	.019*	-.057	-.053	-.044*	
X ₁₅															1.00	-.342	-.311	-.315	.150	-.134	-.108	.061	.624	.265	-.706	.023*	-.035*	.060	.002*	-.075	-.095	-.040*	.071	-.041*	-.055	.043*	
X ₁₆																1.00	-.351	-.356	.005*	-.061	.042*	.048*	-.146	.206	-.039*	-.011*	-.109	-.001*	-.030*	.153	.124	.054	-.032*	-.075	-.118	-.009*	
X ₁₇																	1.00	-.323	.132	.099	.119	-.055	-.200	-.236	.342	-.061	.125	-.138	-.072	.116	-.002*	-.050*	-.077	.038*	.064	-.030*	
X ₁₈																		1.00	-.021*	.096	-.055	-.055	-.261	-.239	.393	.050*	.024*	.079	.101	.096	-.034*	.033*	.040*	.081	.113	-.004*	
X ₁₉																			1.00	-.720	-.582	-.024*	.073	.141	-.166	-.003*	.144	.034*	-.119	-.119	-.105	.110	.118	.040*	.022*	.145	
X ₂₀																				1.00	-.048*	-.024*	-.111	.167	.167	-.004	-.139	.067	.114	.137	.154	-.055	-.026*	.038*	.079	-.113	
X ₂₁																					1.00	-.019*	-.090	-.082	.135	-.061*	.043*	-.150	.093	.054	.008*	-.088	-.158	-.111	-.135	-.067	
X ₂₂																						1.00	.213	-.014*	.141	.141	-.209	.027*	-.084	-.058	-.053	-.043*	.000*	.001*	.007*	-.058	
X ₂₃																							1.00	.213	-.014*	.141	.141	-.209	.027*	-.084	-.058	-.053	-.043*	.000*	.001*	.007*	-.058
X ₂₄																								1.00	-.663	-.012*	-.250	.036*	-.105	.027*	-.047*	-.039*	.132	.041	-.015	.001*	
X ₂₅																									1.00	-.608	.008*	.092	.088	-.074	-.099	-.137	-.048*	-.022*	-.038*	-.002*	-.029*
X ₂₆																										1.00	-.003*	.132	-.096	-.142	.054	.143	.068	-.105	-.004*	.013*	.021*
X ₂₇																											1.00	-.087	.341	-.024*	-.015*	.061	-.008*	.086	-.021*	.035*	-.014*
X ₂₈																												1.00	.077	.011*	.082	.017*	.040*	-.075	.020*	.048*	.036*
X ₂₉																													1.00	-.017*	.136	.060	-.058	.091	.116	.266	-.074
X ₃₀																														1.00	.105	.166	-.079	.289	.210	-.166	
X ₃₁																															1.00	.048*	.027*	.177	.067*	.071	
X ₃₂																																1.00	-.187	.117	-.038*	-.054	
X ₃₃																																	1.00	.426	.364	.032*	
X ₃₄																																		1.00	.385	-.215	
X ₃₅																																			1.00	-.097	
Y																																				1.00	

จากตาราง 4 พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 9 ตัวแปร ได้แก่ เพศหญิง (X_2) ระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่าขึ้นไป (X_8), อาจารย์ 1 (X_{12}) อาจารย์ 2 (X_{13}) เงินเดือนขั้นต่ำสุด 6,000-9,500 บาท (X_{15}) ประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี (X_{23}) ประสบการณ์การทำงาน 11 ปี ขึ้นไป (X_{25}) ภาระงานสอน (X_{27}) และสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร (X_{33})

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 12 ตัวแปร ได้แก่ เพศชาย (X_1) อายุระหว่าง 20-30 ปี (X_3) อายุตั้งแต่ 51 ปี ขึ้นไป (X_6) ระดับการศึกษาอนุปริญญาหรือเทียบเท่า (X_7) มีคู่สมรส (X_{10}) ตำแหน่งอาจารย์ 3 (X_{14}) มีเงินเดือนระหว่าง 9,501-13,500 บาท (X_{16}) เงินเดือนระหว่าง 13,501-16,800 บาท (X_{17}) เงินเดือนตั้งแต่ 16,801 บาทขึ้นไป (X_{18}) ประสบการณ์ในการทำงาน 6-10 ปี (X_{24}) ภาระงานธุรการ (X_{26}) และภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : การดูแลสมาชิกในครอบครัว (X_{29})

ส่วนตัวแปรที่ไม่พบ ความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตมี 14 ตัวแปร ได้แก่ อายุระหว่าง 31-40 ปี (X_4) อายุระหว่าง 41-50 ปี (X_5) เป็นโสด (X_9) เป็นหม้าย (X_{11}) มีเงินเดือนและรายได้พิเศษระหว่าง 10,000-20,000 บาท (X_{19}) เงินเดือนและรายได้พิเศษ 20,001-30,000 บาท (X_{20}) เงินเดือนและรายได้พิเศษ 30,001-40,000 บาท (X_{21}) เงินเดือนและรายได้พิเศษตั้งแต่ 40,001 บาทขึ้นไป (X_{22}) ภาระงานอื่นๆ (X_{28}) ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : ค่าใช้จ่ายส่วนตัว (X_{30}) ภาระความรับผิดชอบ ต่อครอบครัว : ค่าเช่าบ้าน หรือ ค่าเช่าซื้อบ้าน (X_{31}) ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : ค่าผ่อนรถ (X_{32}) สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน (X_{34}) และสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน (X_{35})

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์การค้นหาตัวพยากรณ์ที่สามารถพยากรณ์ สุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษาโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis) ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวพยากรณ์สุขภาพจิต

ความแปรปรวน	df	SS	MS	F
Regression	2	288.25	144.20	7.96*
Residual	212	3,831.71	18.10	
Total	214	4,124.96	162.22	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบว่า มีตัวพยากรณ์สุขภาพจิต 2 ตัวแปร คือ สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนงาน (X_{34}) และเงินเดือนขั้นต่ำสุด (X_{15}) ดังแสดงผลการวิเคราะห์ การถดถอยพหุคูณของตัวพยากรณ์สุขภาพจิต ในตาราง 6

ตาราง 6 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวพยากรณ์สุขภาพจิต

ตัวแปร	b	SE _b	β	R	R ²	F
X ₃₄	-.044	.013	-.221	.215	.046	10.295*
X ₃₄ X ₁₅	2.230	.958	.154	.264	.070	7.964*
R = .264						
R ² = .070						
SE = 4.254						
a = 24.628						

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่าตัวพยากรณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตมี 2 ตัวแปร เรียงลำดับจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุดคือสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน (X₃₄) และเงินเดือนระดับต่ำ จำนวน 6,000-9,500 บาท (X₁₅) และตัวแปรทั้งสอง สามารถร่วมกันพยากรณ์สุขภาพจิตของครู ได้ร้อยละ 7.00 สามารถ เขียนสมการพยากรณ์ สุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา ได้ดังนี้

1. สมการพยากรณ์สุขภาพจิตในรูปคะแนนดิบคือ

$$\hat{Y} = 24.628 - .044 X_{34} + 2.230 X_{15}$$

2. สมการพยากรณ์สุขภาพจิตในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

$$Z = -.221 X_{34} + .154 X_{15}$$

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านส่วนตัวและด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน กับ สุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา
2. เพื่อศึกษาตัวแปรด้านส่วนตัว และด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา
3. เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ที่ทำนายสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ตัวแปรด้านส่วนตัว และด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา
2. ตัวแปรด้านส่วนตัว และด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ส่งผลต่อสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเป็นแนวทาง แก่บุคลากรทางการศึกษา เช่น ผู้บริหารการศึกษา ศึกษาพิเศษ และบุคลากรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในการจัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษา นำข้อมูลที่ได้ไปใช้ประกอบในการวางแผนนโยบาย เพื่อปรับปรุงสภาพในโรงเรียนให้เหมาะสม เพื่อให้สุขภาพจิตของครู ระดับมัธยมศึกษาดีขึ้น

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นครูมัธยมศึกษาของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2541 จำนวน 576 คน เป็นครูชาย 215 คนและครูหญิง 361 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ ครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2541 จำนวน 215 คน เป็นครูชาย 106 คน และครูหญิง 109 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น(Stratified Random Sampling) จากประชากรโดยใช้ขนาดของโรงเรียนและเพศ เป็นชั้น (Strata)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เป็นแบบสอบถามตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตครู ประกอบด้วย 5 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามด้านส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตไทย จี.เอช.ดี.ว. จำนวน 60 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .9685

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร จำนวน 38 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .9301

ตอนที่ 4 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน จำนวน 42 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .9466

ตอนที่ 5 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน จำนวน 36 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .9149

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สำหรับการวิจัยสังคมศาสตร์ SPSS/PC+ (Statistical Package For Social Science) ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ตามตัวแปรที่ศึกษา โดยการคำนวณ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ส่วนข้อมูลสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน และสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน โดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการแปลผล
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษาโดยใช้สถิติวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)
3. วิเคราะห์ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครู โดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านส่วนตัวและด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนกับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษาพบว่า

1.1 ตัวแปรที่สัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต มี 9 ตัวแปร ได้แก่ เพศหญิง (X_2) การศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่าขึ้นไป (X_8) ตำแหน่งอาจารย์ 1 (X_{12}) ตำแหน่งอาจารย์ 2 (X_{13}) เงินเดือนขั้นต่ำสุด 6,000-9,500 บาท (X_{15}) ประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี (X_{23}) ประสบการณ์การทำงาน 11ปี ขึ้นไป (X_{25}) ภาระงาน สอน (X_{27}) และสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร (X_{33})

1.2 ตัวแปรที่สัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิตมี 12 ตัวแปร ได้แก่ เพศชาย (X_1) อายุระหว่าง 20-30 ปี (X_3) อายุตั้งแต่ 51 ปี ขึ้นไป (X_6) ระดับการศึกษานอกระบบหรือเทียบเท่า (X_7) มีคู่สมรส (X_{10}) ตำแหน่งอาจารย์ 3 (X_{14}) เงินเดือนระหว่าง 9,501-13,500 บาท (X_{16}) เงินเดือนระหว่าง 13,501-16,800 บาท (X_{17}) เงินเดือนตั้งแต่ 16,801 บาท ขึ้นไป (X_{18}) ประสบการณ์ในการทำงาน 6-10 ปี (X_{24}) ภาระงานธุรการ (X_{26}) และภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : การดูแลสมาชิกในครอบครัว (X_{29})

1.3 ตัวแปรที่ไม่สัมพันธ์กับสุขภาพจิตมี 14 ตัวแปร ได้แก่ อายุระหว่าง 31-40 ปี (X_4) อายุระหว่าง 41-50 ปี (X_5) เป็นโสด (X_9) เป็นหม้าย (X_{11}) เงินเดือนและรายได้พิเศษระหว่าง 10,000 – 20,000 บาท (X_{19}) เงินเดือนและรายได้พิเศษ 20,001-30,000 บาท (X_{20}) เงินเดือนและรายได้พิเศษ 30,001-40,000 (X_{21}) เงินเดือนและรายได้พิเศษตั้งแต่ 40,001 บาท ขึ้นไป (X_{22}) ภาระงานอื่น ๆ (X_{28}) ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : ค่าใช้จ่ายส่วนตัว (X_{30}) ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : ค่าเช่าบ้านหรือค่าเช่าบ้าน (X_{31}) ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : ค่าผ่อนรถ (X_{32}) สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน (X_{34}) และสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน (X_{35})

2. ตัวแปรที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตเรียงลำดับจากส่งผลมากที่สุดไปน้อยที่สุด มี 2 ตัวแปร คือ สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน (X_{34}) และเงินเดือนขั้นต่ำสุด จำนวน 6,000-9,500 บาท (X_{15})

3. สมการพยากรณ์ สุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษาเขียนได้ดังนี้

3.1 ในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y} = 24.628 - .044 X_{34} + 2.230 X_{15}$$

3.2 ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z = -.221 X_{34} + .154 X_{15}$$

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

1. ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตอภิปรายได้ดังนี้

1.1 ตัวแปรที่สัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 มี 9 ตัวแปรได้แก่ เพศหญิง (X_2) ระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่าขึ้นไป (X_8), ตำแหน่งอาจารย์ 1 (X_{12}) ตำแหน่งอาจารย์ 2 (X_{13}) เงินเดือนขั้นต่ำสุด 6,000-9,500 บาท (X_{15}) ประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี (X_{23}) ประสบการณ์การทำงาน 11 ปี ขึ้นไป (X_{25}) ภาระงานสอน (X_{27}) และสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร (X_{33}) อภิปรายได้ดังนี้

1.1.1 ครูหญิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตแสดงว่า ครูหญิง มีแนวโน้มสุขภาพจิตไม่ดี ทั้งนี้เพราะอาชีพครูเป็นอาชีพที่ต้องรับภาระหนักในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ทั้งกับนักเรียน เพื่อนร่วมงานและผู้บริหาร สภาพสังคมไทย ยังไม่เปิดโอกาสให้เพศหญิงได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อการระบายอารมณ์หรือระบายความเครียดได้เท่ากับเพศชาย หลังจากเสร็จสิ้นภาระกิจจากงานที่โรงเรียนในแต่ละวันแล้ว ส่วนใหญ่ครูหญิงต้องทำหน้าที่แม่บ้าน ดูแล ความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว หรือต้องบริหารครอบครัว บริหารการเงินในครอบครัวทำให้เพิ่มความเครียดมากขึ้น ในขณะที่ครูชายเมื่อเสร็จสิ้นภาระงานในโรงเรียนแล้วส่วนใหญ่ จะมีโอกาสสังสรรค์กับเพื่อน ๆ ไม่ต้องดูแลครอบครัว อาหารการกิน ความเป็นอยู่ของคนในครอบครัวเหมือนครูหญิง นอกจากนี้ลักษณะของอาชีพครูเป็นงานจุกจิก ซึ่งเป็นการเพิ่มความเครียดกับครูหญิงมากกว่าครูชาย เพราะในสังคมไทยการแสดงออกเพื่อการระบายอารมณ์เครียดในเพศหญิง ไม่อิสระเท่าเพศชาย เพศหญิงต้องเก็บกดอารมณ์มากกว่าเพศชาย และโดยธรรมชาติส่วนใหญ่เพศหญิง เป็นเพศที่คิดวิตกกังวล ในเรื่องต่าง ๆ มากกว่าเพศชายอย่างที่ภาษาชาวบ้านเรียกว่า ผู้หญิงนั้น “คิดมาก” หรือ “คิดเล็กคิดน้อย” มากกว่าเพศชาย จากการสัมภาษณ์ครูชายและครูหญิง ในจังหวัดสมุทรสาคร

พบว่า ครูชายมีสภาพการปฏิบัติงานที่ไม่เคร่งเครียดเหมือนครูหญิง ดังที่ อุบล ภัทระ (2535 : 24) ที่กล่าวว่า แม้ว่า ปัจจุบันความแตกต่างในแง่ความสามารถในการทำงานระหว่างเพศจะน้อยลงทุกที แต่ความแตกต่างระหว่างเพศ ก็ยังเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อจิตใจและพฤติกรรม สอดคล้องงานวิจัยของ อุโฆษ ปิ่นสุวรรณ (2523 : 51 - 52) ซึ่งศึกษา เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการปฏิบัติงาน และสุขภาพจิตของครู อาจารย์ ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ สังกัดกองการศึกษาพิเศษ พบว่าครูชายมีสภาพการปฏิบัติงานที่ไม่เคร่งเครียดเหมือนครูหญิง

1.1.2 ครูที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่าขึ้นไป มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต แสดงว่าครูที่มีการศึกษาระดับนี้ มีแนวโน้มสุขภาพจิตไม่ดี ทั้งนี้เพราะผู้มีการศึกษาระดับนี้ ส่วนใหญ่มักปรารถนาจะสอน ในระดับที่สูงกว่าโรงเรียนมัธยมศึกษา และคิดว่าสามารถทำได้โดยการลาศึกษาต่อระดับปริญญาโท แต่การลาศึกษาต่อไม่ได้ทำได้ง่าย ๆ ตามที่ปรารถนา เพราะการขาดแคลนครูทำให้ผู้บังคับบัญชา ไม่อนุญาตให้ลาศึกษาต่อ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดความเครียดและแม้ว่าในปัจจุบันการลาศึกษาต่อในระดับปริญญาโท จะเปิดกว้าง โดยการเปิดภาคพิเศษซึ่งเรียนในวันหยุดก็ตาม ครูมัธยมศึกษาก็ยังมีโอกาสน้อยมาก ที่จะไปสอนในระดับที่สูงกว่านี้ เช่น ในสถาบันราชภัฏต่าง ๆ เพื่อต้องการหลีกเลี่ยงจากการะอั้นหนักที่ต้องดูแลรับผิดชอบเด็กในช่วงวัยรุ่น เพราะเมื่อมีคนจบการศึกษาระดับปริญญาโทมากขึ้นก็มีคู่แข่งมากขึ้นครูจึงมีโอกาสน้อยที่จะไปสอนในระดับที่สูงกว่ามัธยมศึกษา ยกเว้นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาโท ในสาขาที่ขาดแคลนจริง ๆ เท่านั้น ส่วนผู้ที่จบปริญญาโทในสาขาที่ไม่ขาดแคลนก็มีโอกาสน้อยมากที่จะไปสอนในสถานศึกษาที่สูงกว่าระดับมัธยมศึกษา จึงเป็นสาเหตุทำให้ครูมีสุขภาพจิตไม่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของเฟิตเลอร์ (Feitler 1980 : 456 - 457) กล่าวว่าตัวแปรที่ทำให้ครูมีความเครียด คือ เงินเดือนต่ำและขาดโอกาสในความก้าวหน้า

1.1.3 ครูที่ดำรงตำแหน่งอาจารย์ 1 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต แสดงว่าครูมีแนวโน้มสุขภาพจิตไม่ดี ทั้งนี้ เพราะว่าครูที่ดำรงตำแหน่งอาจารย์ 1 ยังมีอายุน้อยและเงินเดือนต่ำ อีกทั้งประสบการณ์ในการทำงานน้อย ผู้ที่มีอายุน้อยมักมีความมุ่งมั่นและคาดหวังสูง ทั้งด้านส่วนตัวและผลของการปฏิบัติงานเพื่อความสำเร็จในชีวิต หากไม่สามารถทำได้ตามความมุ่งหวังก็จะเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุสำคัญทำให้สุขภาพจิตไม่ดีได้ ดังที่ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ (2533 : 193) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความท้อแท้ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา ในเขตภาคกลาง พบว่า ครูที่มีอายุน้อยนั้น มีความใจร้อนต้องการความ ก้าวหน้า อย่างรวดเร็ว ให้ทันกับเพื่อนครูที่ทำงานมานานกว่า หรือต้องการมีฐานะทรัพย์สินสิ่งของเครื่องใช้เหมือนกับรุ่นพี่ เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ แต่ก็ไม่สามารถจะทำให้ความต้องการประสบความสำเร็จได้จึงเกิดความไม่สมหวังและเครียดได้ นอกจากนี้ครูที่อยู่ในตำแหน่งอาจารย์ 1 มีประสบการณ์น้อยไม่มีความชำนาญในการปฏิบัติ และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นจากการทำงานเหมือนผู้ที่ทำงานมานานกว่า และครูในตำแหน่ง

อาจารย์ 1 ยังมีเงินเดือนน้อย ถ้าหากไม่มีรายได้พิเศษ มาจุนเจือกับค่าครองชีพ นอกจากนี้ครูที่ดำรงตำแหน่งอาจารย์ 1 เพิ่งเริ่มต้นทำงานใหม่ ทำให้เกิดความเครียดในการปรับตัว เนื่องจากขาดประสบการณ์ เพิ่งเริ่มเป็นผู้ใหญ่ ต้องสร้างเป้าหมายในชีวิต เริ่มสร้างครอบครัว แสวงหาความเสมอภาคทางฐานะ ตำแหน่งหน้าที่ ซึ่งเป็นการพัฒนากิจ (Development Tasks) ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ด้วยเหตุนี้ ครูที่ดำรงตำแหน่งอาจารย์ 1 ซึ่งมีความเครียดดังกล่าว จึงมีสุขภาพจิตไม่ดี

1.1.4 ครูที่ดำรงตำแหน่งอาจารย์ 2 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต แสดงว่า ครูที่ดำรงตำแหน่งอาจารย์ 2 มีแนวโน้มสุขภาพจิตไม่ดี ทั้งนี้ปัจจุบัน ถ้าหากครูไม่พัฒนาตนเอง คือ ไม่ชวนช่วยสร้างผลงานทางวิชาการ ไม่ดำรงตำแหน่งอาจารย์ 3 จะมีผลกระทบตรงที่เมื่อมีอายุราชการมากขึ้นเงินเดือนจะเต็มขั้นไม่สามารถเลื่อนเงินเดือนให้สูงขึ้นได้ ถ้าหากครูที่ดำรงตำแหน่งอาจารย์ 2 มีความวิตกกังวลในเรื่องนี้มาก เพราะการสร้างผลงานทางวิชาการ เพื่อเลื่อนขั้นให้ได้รับเงินเดือนเพิ่มขึ้น และมีเงินประจำตำแหน่งเป็นเสมือนเครื่องล่อใจให้ครูนำผลงานทางวิชาการก็ตาม แต่การทำผลงานเพื่อไปดำรงตำแหน่งอาจารย์ 3 มีความยุ่งยาก และมีหลักเกณฑ์ที่ปฏิบัติยาก ทำให้ครูเกิดความวิตกกังวล อันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้สุขภาพจิตไม่ดี

1.1.5 ครูที่มีเงินเดือนขั้นต่ำสุด คือ 6,000 - 9,500 บาท มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต แสดงว่า เงินเดือนน้อยทำให้ครูมีแนวโน้มสุขภาพจิตไม่ดี ทั้งนี้เพราะในปัจจุบันค่าครองชีพสูง ครูที่มีเงินเดือนน้อยไม่พอใช้ต้องชวนช่วยหารายได้พิเศษ เพื่อให้พอกับค่าใช้จ่ายเมื่อทำงานมากขึ้น ก็เกิดความเครียดกับครูมากขึ้น ดังที่ กิตติพร ปัญญาบุญไธผล ที่ศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตของครู โรงเรียนมัธยมศึกษา (2516 : 7) พบว่า ครูที่ได้รับเงินเดือนน้อยไม่พอจ่ายทำให้ครูมีสุขภาพจิตไม่ดี นอกจากนี้ จรูญ มลิพันธ์ (2537 : 29 - 32) กล่าวว่า ในประเทศไทยอาชีพครูเป็นอาชีพที่มีรายได้ต่ำ เงินเดือนน้อย ไม่เหมือนประเทศในแถบยุโรป หรืออเมริกา ที่อาชีพครูมีรายได้สูง ดังนั้นครูที่มีเงินเดือนต่ำ ซึ่งไม่มีทั้งเงินประจำตำแหน่ง และถ้าหากไม่มีรายได้พิเศษ ทำให้ต้องจำกัดตัวเองในการใช้จ่ายมากขึ้น ไม่มีเงินพอเพียงในการสังสรรค์ หรือการพักผ่อนหย่อนใจ จึงทำให้เกิดความเครียด อันเป็นผลทำให้สุขภาพจิตไม่ดี สอดคล้องกับ พงศกร สุจริตกุล ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อผู้ป่วยโรคประสาทศึกษาเฉพาะรายกรณีผู้ป่วยในโรงพยาบาลประสาท เชียงใหม่ (2524 : 206) พบว่า คนที่มีฐานะเศรษฐกิจต่ำ และปานกลาง มีแนวโน้มสุขภาพจิตเสื่อม มากกว่าคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง

1.1.6 ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานขั้นต้น คือ ในช่วง 1 - 5 ปี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต แสดงว่า ประสบการณ์ในการทำงานน้อย มีแนวโน้มทำให้ครูมีสุขภาพจิตไม่ดี ทั้งนี้เพราะประสบการณ์ในการทำงาน ทำให้เกิดการเรียนรู้ในทักษะการปฏิบัติงาน ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานน้อย จะไม่มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่ย่างยากซับซ้อน ซึ่ง

พบได้เสมอในการปฏิบัติงานของครูที่มีประสบการณ์น้อย ดังผลการวิจัยของ สุธรรม เชนครินทร์ ที่ศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของครู อาจารย์ วิทยาลัยเทคนิค ในเขตศึกษา 2 (2531 : 24) พบว่า ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานมาก จะมีความพึงพอใจในการปฏิบัติงานสูงกว่าครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานน้อย

1.1.7 ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 11 ปีขึ้นไป มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต แสดงว่า ครูที่ปฏิบัติงานมานานมีแนวโน้มสุขภาพจิตไม่ดี ทั้งนี้เพราะครูบางคนไม่ยอมพัฒนาตนเอง เช่น ไม่ปรับปรุงการปฏิบัติงานของตนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทำให้เกิดความไม่สนุก หรือไม่มีความสุขในการปฏิบัติงาน เพราะลักษณะการปฏิบัติงานของครูนั้นจำเป็นต้องชวนช่วยปรับปรุงพัฒนาตนเอง ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ จากการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการโรงเรียนต่าง ๆ ในจังหวัดสมุทรสาคร กล่าวว่าอาชีพครูเป็นอาชีพที่รับผิดชอบ ในการสร้างคนในประเทศให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ ดังนั้นครูจึงต้องมีความสามารถหลายด้าน เช่น ด้านวิชาการ ด้านการปกครอง และด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น ถ้าหากครูไม่ตระหนักในเรื่องนี้ และไม่ปฏิบัติตนให้ทันกับความเจริญก้าวหน้าของวิทยาการต่าง ๆ การปกครองนักเรียนไม่ดี ขาดมนุษยสัมพันธ์ ยิ่งสอนมานาน จะยิ่งทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในการทำงาน เพราะไม่ยอมพัฒนาตนเอง ความเบื่อหน่าย ท้อแท้กับงานที่จำเจ เป็นสาเหตุของการที่สุขภาพจิตไม่ดี

1.1.8 ครูที่มีภาระงานการสอนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต แสดงว่า ครูที่ทำหน้าที่สอนอย่างเดียว ไม่ค่อยมีงานพิเศษทำ มีแนวโน้มสุขภาพจิตไม่ดี ทั้งนี้เพราะถ้าหากครูสอนอย่างเดียว ทำงานพิเศษน้อย จะมีชั่วโมงสอนมาก ทำให้ไม่ค่อยมีโอกาสดำเนินผลงาน จึงไม่ค่อยมีโอกาสดำเนินการพิจารณาความดี ความชอบ เป็นกรณีพิเศษ มีโอกาสก้าวหน้าในหน้าที่การงานน้อยกว่าครูที่มีโอกาสแสดงผลงานปรากฏแก่ผู้บังคับบัญชา จากการสัมภาษณ์ครูที่ทำหน้าที่สอนอย่างเดียวหลาย ๆ คน จากหลาย ๆ โรงเรียน ในจังหวัดสมุทรสาคร พบว่า ครูที่สอนอย่างเดียวไม่มีงานพิเศษ รู้สึกว่าตนเองไม่มีความทัดเทียมกับเพื่อน ๆ ไม่มีศักดิ์ศรีในโรงเรียน ทำให้รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ หรือเกิดความท้อแท้ในการปฏิบัติงาน อันเป็นสาเหตุให้สุขภาพจิตไม่ดี

1.1.9 สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต แสดงว่า ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้บริหาร ทำให้ครูมีสุขภาพจิตไม่ดี ทั้งนี้เพราะความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้บริหารมีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติงาน หากครูมีความศรัทธาในตัวผู้บริหารและให้การยอมรับ การที่ครูได้รับความสนับสนุนในการปฏิบัติงาน จะทำให้การปฏิบัติงานของครูเป็นไปด้วยดี ดังที่ ทวีป อภิสิทธิ์ (2532 : 23 - 24) กล่าวว่า สัมพันธภาพที่ไม่ดีในการทำงานระหว่างผู้บังคับบัญชาหรือผู้บริหาร กับผู้ร่วมงานหรือครู ย่อมทำให้เกิดความเครียด อันเป็นต้นเหตุสำคัญของสุขภาพจิตที่ไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฟิดเลอร์ เชมเบอร์ และมอร์ฮาร์

(Fiedle , Chemer and Morhar. 1976 : 36)ที่พบว่า สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ร่วมงาน และผู้บริหาร จะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจต่อสภาพการทำงาน

1.2 ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 12 ตัวแปรได้แก่ เพศชาย (X_1) อายุระหว่าง 20-30 ปี (X_3) อายุ 51 ปี ขึ้นไป (X_6) การศึกษาอนุปริญญา (X_7) สภาพการรศกู่ (X_{10}) ตำแหน่งอาจารย์ 3 (X_{14}) เงินเดือนระหว่าง 9,501-13,500 บาท (X_{16}) เงินเดือนระหว่าง 13,501-16,800 บาท (X_{17}) เงินเดือนตั้งแต่ 16,801 บาทขึ้นไป (X_{18}) ประสบการณ์ในการทำงาน 6-10 ปี (X_{24}) ภาระงาน : ธุรการ (X_{26}) และการดูแลสมาชิกในครอบครัว (X_{29}) อภิปรายได้ดังนี้

1.2.1 ครูชายมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต แสดงว่า ครูชายมีแนวโน้มสุขภาพจิตดี ดังที่ เอสบริด (Esbridge. 1984 : 17 - 25) ที่ศึกษาพบว่า ครูหญิงมีความเครียดมากกว่าครูชาย ครูผู้หญิงส่วนมากมีความเครียดกับงานประจำมากกว่าครูชาย นอกจากนี้ เพศชาย ได้รับการยอมรับในสถานภาพของความเป็นผู้นำ ความมีอิสระ มากกว่าเพศหญิง

1.2.2 ครูที่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต แสดงว่า อายุในช่วงนี้มีแนวโน้มสุขภาพจิตดี ทั้งนี้เพราะยังเป็นวัยที่สุขภาพร่างกายแข็งแรง ยังมีเพื่อนฝูงมาก เนื่องจากส่วนใหญ่วัยนี้ยังไม่มีครอบครัว หรือยังไม่มีคู่สมรส ทำให้ชีวิตมีอิสระ เป็นวัยที่สดชื่น ร่าเริงแจ่มใส มีกำลังกาย และกำลังใจดีในการทำงาน โดยเฉพาะครูจบการศึกษาใหม่ ๆ แล้วมาเป็นครูจะทำงานด้วยความสนุกสนาน มีความสุขในการทำงาน หากมีปัญหาที่เกิดจากการทำงาน จากการสัมภาษณ์ครูที่มีช่วงอายุช่วงวัยนี้ พบว่า ครูวัยนี้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีสามารถขอคำปรึกษาจากผู้สูงอายุกว่าได้ง่าย

1.2.3 ครูที่มีอายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต แสดงว่า อายุช่วงนี้มีแนวโน้มสุขภาพจิตดี ทั้งนี้เพราะว่าอายุที่เพิ่มขึ้น ได้สะสมประสบการณ์ของชีวิต มีความมั่นคงทางงานและทางเศรษฐกิจ มีวุฒิภาวะในการแก้ไขปัญหาส่วนตัวและการทำงานได้ ผู้ที่มีอายุมาก มีการวางแผนที่ดีในการดำเนินชีวิต เนื่องจากชีวิตได้ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ ได้พบกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้น ผู้ที่เข้าใจตนเอง ยอมรับความบกพร่องของตนเอง จะเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี ดังที่ สุจินต์ ปริษามารถ (2535 : 468 - 469) กล่าวว่า ผู้ที่มีอายุมากมีการประกอบอาชีพที่บ่งชี้ความเป็นผู้ใหญ่ สร้างความรู้สึกรู้สึกที่มีอิสระเสรี ความมีหน้ามีตา ความมั่นคงทางจิตใจ มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจมากกว่าวัยต้น ๆ การได้รับการยอมรับทางสังคม มีเกียรติ และความสำเร็จในชีวิตในด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความสุข ทำให้มีสุขภาพจิตดี สอดคล้องกับ อุโฆม ปันสุวรรณ ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพปฏิบัติงานและสุขภาพจิตของครู อาจารย์ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ สังกัดกองการศึกษาพิเศษ พบว่า (2533 : 51 - 52) ครูที่มีอายุมากมีสุขภาพจิตดีกว่าครูที่มีอายุน้อย

1.2.4 การศึกษาระดับอนุปริณญามีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต แสดงว่า ครูที่มีการศึกษาระดับอนุปริณญามีแนวโน้มสุขภาพจิตดี ทั้งนี้เพราะว่าครูที่มีการศึกษาระดับอนุปริณญา ส่วนใหญ่จะสอนวิชาที่เน้นการปฏิบัติ เช่น วิชาอุตสาหกรรมศิลป์ คหกรรม เกษตรกรรม พลศึกษา และนาฏศิลป์ เป็นต้น ซึ่งเป็นวิชาที่นักเรียนมักจะชอบ เพราะไม่ต้องเคร่งเครียด จึงตั้งใจทำงาน ตามวิชาเลือกที่ตนชอบ เมื่อนักเรียนตั้งใจเรียน และมีความสนใจ ปฏิบัติกิจกรรมที่ครูมอบหมายให้เป็นอย่างดี ทำให้ครูไม่เครียดในการสอน จึงส่งผลให้ครูที่มีการศึกษาระดับนี้มีสุขภาพจิตดี

1.2.5 ครูที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต ทั้งนี้เพราะครูที่มีคู่สมรส มีคู่ชีวิต หรือมีบุตร อันเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งต้องการเพื่อน ไม่ต้องการอยู่อย่างโดดเดี่ยว ตามทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ของ Maslow กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการตลอดเวลา และความต้องการของมนุษย์จะเริ่มจากเพื่อการมีชีวิตอยู่ก่อน ต่อไปก็ต้องการเพิ่มอีก เช่น ความต้องการความรัก และความเป็นเจ้าของ (Love and Belongning Needs) ได้แก่ ความต้องการที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เช่น ต้องการเพื่อน ความต้องการความรักและเอาใจใส่จากผู้อื่น การมีคู่สมรส ก็คือการมีเพื่อนแท้ เพราะการที่คนเราจะสมรสกันนั้น ต้องมีความรักความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจกันเป็นพื้นฐาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ที่ต้องการความรักที่แท้จริง คือ ภรรยา หรือสามี และบุตร เนื่องจากครูที่สมรสแล้ว มีความเคยชินต่อการปรับตัวกับคู่สมรสของตน ดังนั้นจึงทำให้เกิดความอดทนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นมากขึ้น ครูที่มีคู่สมรส จะมีคู่คิด มีที่ปรึกษา เมื่อมีปัญหาอะไรจากการทำงาน ก็ปรึกษา หรือแนะนำซึ่งกันและกันได้ ดังที่ ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ (2533 : 192) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความท้อแท้ในการปฏิบัติงาน ของครูประถมศึกษาในภาคกลาง ผลการวิจัยพบว่า ครูที่สมรสแล้ว เมื่อมีปัญหาก็สามารถปรึกษาหารือกับครอบครัวได้

1.2.6 ครูที่ดำรงตำแหน่งอาจารย์ 3 มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต แสดงว่า ครูที่ดำรงตำแหน่งอาจารย์ 3 มีแนวโน้มสุขภาพจิตดี ทั้งนี้เพราะการได้มาซึ่งอาจารย์ 3 ครูต้องผ่านการประเมินความชำนาญในการสอนและการปฏิบัติงาน จึงทำให้ครูที่ดำรงตำแหน่งอาจารย์ 3 รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เพราะได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในโรงเรียน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ครูมีสุขภาพจิตดี นอกจากนี้แล้ว ผู้ที่ดำรงตำแหน่งอาจารย์ 3 ยังได้รับเงินประจำตำแหน่งด้วย และไม่ต้องวิตกกังวลว่าเงินเดือนจะเพิ่มขึ้น จากการสัมภาษณ์ครูที่ดำรงตำแหน่งอาจารย์ 3 ในจังหวัดสมุทรสาครหลายคน กล่าวว่า การที่ตนได้ตำแหน่งอาจารย์ 3 มีความมั่นใจได้แน่นอนว่าเงินเดือนจะไม่ถึงทางตัน แม้ว่าจะทำงานไปจนเกษียณอายุราชการก็ตาม ซึ่งความวิตกกังวลเป็นสาเหตุของการเสียสุขภาพจิต

1.2.7 ครูที่ได้รับเงินเดือนในช่วง 9,501 - 13,500 บาท มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต แสดงว่า ครูที่ได้รับเงินเดือนในช่วงนี้มีแนวโน้มสุขภาพจิตดี จากการสัมภาษณ์ของผู้วิจัย พบว่า ครูที่ได้รับเงินเดือนในช่วงนี้มีเงินเพียงพอในการดำรงชีวิตมากกว่าเงินเดือนในระดับต้น ๆ

1.2.8 ครูที่ได้รับเงินเดือนในช่วง 13,501 - 16,800 บาท มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต แสดงว่า ครูที่ได้รับเงินเดือนในช่วงนี้มีแนวโน้มสุขภาพจิตดี ทั้งนี้เพราะเงินเดือนในช่วงนี้ทำให้พอเพียงต่อการดำรงชีวิต และมีเงินเหลือเก็บ

1.2.9 ครูที่ได้รับเงินเดือนตั้งแต่ 16,801 บาทขึ้นไป มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต แสดงว่า ครูที่มีเงินเดือนตั้งแต่ 16,801 บาทขึ้นไป มีแนวโน้มมีสุขภาพจิตดีมาก ครูที่ได้รับเงินเดือนสูงสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานขั้นแรกของมนุษย์ ตามทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow, 1970 : 69) คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย ที่อยู่อาศัย อาหาร อากาศน้ำดื่ม เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ผู้ที่มิรายได้ดีเท่านั้นจึงจะตอบสนองตนเองและครอบครัวมากเกินพอ นอกจากนี้สังคมไทยในปัจจุบัน เศรษฐกิจ มีและค่าครองชีพสูง จากการสัมภาษณ์ครูที่ได้รับเงินเดือนตั้งแต่ 16,801 บาทขึ้นไป ในจังหวัดสมุทรสาคร พบว่า รายได้ที่สูงทำให้ครูเกิดความพอใจ มีความสุข ไม่เครียด ครูที่ได้รับเงินเดือนสูง หรือมีปัจจัยอย่างอื่นประกอบด้วย เช่น ประสบการณ์ในการทำงาน การได้รับการยอมรับจากสังคม การบรรลุเป้าหมายของชีวิต มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และครอบครัว เป็นต้น ทำให้ครูที่มีเงินเดือนสูง มีความสุขในชีวิต จึงมีสุขภาพจิตดี

1.2.10 ประสบการณ์ในการทำงาน 6-10 ปี มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต แสดงว่า ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 6-10 ปี มีแนวโน้มสุขภาพจิตดี ทั้งนี้เพราะมีความชำนาญในการปฏิบัติงาน และมีรายได้พอสมควร และยังอยู่ในช่วงที่ร่างกายยังสดชื่นแข็งแรง ไม่เหนื่อยจากการทำงาน สอดคล้องกับ อารีรัตน์ หิรัญโร (2532 : 127) ที่ศึกษาเรื่อง แบบผู้นำที่ส่งผลต่อแรงจูงใจและความพอใจในการทำงานของอาจารย์ในสถานศึกษา สังกัดกรมอาชีวศึกษา พบว่า กลุ่มอาจารย์ที่มีประสบการณ์การทำงานมาก มีแนวโน้มพอใจในการทำงานมาก จะมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับระบบการทำงาน ทักษะ และความชำนาญย่อมมีมากกว่า มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ จึงทำให้มีความอดทนต่อแรงกดดันในสภาพการณ์ สามารถยอมรับในข้อจำกัดในการทำงานมาก จึงส่งผลให้เป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี

1.2.11 ครูที่มีภาระงาน : ทำงานธุรการ มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต แสดงว่า ครูที่ไม่ได้สอนอย่างเดียว แต่ทำงานธุรการด้วย มีแนวโน้มสุขภาพจิตดี เพราะครูที่ทำงานธุรการจะมีชั่วโมงสอนน้อยลง และมีโอกาสได้รับการพิจารณาความดีความชอบเป็นกรณีพิเศษได้มาก เนื่องจากการทำงานใกล้ชิดกับผู้บริหาร นอกจากนี้ครูที่ทำงานธุรการจะเป็นที่เกรงอกเกรงใจของ

ครูอื่น ๆ เพราะงานธุรการเป็นที่บริการครู ถ้าหากครูธุรการเกิดความไม่พอใจครูคนใดจะพยายามหลีกเลี่ยงการบริการแก่ครูผู้นั้น ดังนั้นเขาจึงมีความสำคัญต่อโรงเรียน ด้วยเหตุนี้ครูธุรการจึงมีสุขภาพจิตดี

1.2.12 ครูที่มีหน้าที่ดูแลสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต แสดงว่า ครูที่ต้องดูแลสมาชิกในครอบครัว มีแนวโน้มสุขภาพจิตดี ทั้งนี้เพราะการดูแลสมาชิกในครอบครัว เช่น การดูแลพ่อแม่ บุตรธิดา หรือสามีภรรยา อันเป็นบุคคลใกล้ชิดและเป็นที่รัก ทำให้ครูมีความอบอุ่น มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จากการสัมภาษณ์ครูที่มีหน้าที่ต้องดูแลสมาชิกในครอบครัว พบว่า ครูเหล่านี้ได้ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน เพราะสามารถพูดคุยและปรึกษาปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเปิดอกกับสมาชิกในครอบครัว หรือแม้ว่าจะปรึกษาไม่ได้ แต่ก็ได้พูดระบายความทุกข์หรือปัญหาจากการทำงาน การได้พูดระบายสิ่งที่เป้นปมปัญหาในใจ หรือความคับข้องใจกับบุคคลที่ไ้วางใจได้ คือ สมาชิกในครอบครัว ทำให้ครูได้ผ่อนคลายความเครียด ซึ่งส่งผลให้ครูที่ทำหน้าที่ดูแลสมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพจิตดี

1.3 ตัวแปรที่ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ทั้งหมด 14 ตัวแปร อภิปรายได้ดังนี้

1.3.1 ครูที่มีอายุ 31 - 40 ปี ไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลในช่วงวัยนี้ เป็นวัยที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีรายได้พอสมควรแก่การใช้จ่าย แต่ก็มีภาระรับผิดชอบมากขึ้น เช่น วัยนี้ส่วนใหญ่จะมีครอบครัว ถึงแม้จะทำงานมาก แต่ก็มีครอบครัวเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ร่างกายก็ยังแข็งแรงสมบูรณ์ มีความคาดหวังในชีวิต ซึ่งช่วงวัยนี้บางคนก็สมหวังบางคนก็ผิดหวังขึ้นอยู่กับความสามารถในการทำงาน ในการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหาร เพื่อนร่วมงาน และนักเรียน จากการวิจัยของ กิตติพร ปัญญาบุญโณผล (2516 : 47) ที่ศึกษาเรื่องสุขภาพจิตของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่า ครูที่มีช่วงอายุ 30 - 40 ปี มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตไม่ดีมากกว่าครูที่มีอายุมากกว่า แต่จากผลการวิจัยของ ยนต์ ชุ่มจิต (2520 : 39 - 40) ที่ศึกษาเรื่องสภาพปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของครู อาจารย์ในโรงเรียนมัธยมศึกษาพบว่า อายุไม่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของครู ดังนั้นจึงไม่สามารถสรุปได้ว่าอายุในช่วง 31 - 40 ปี มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

1.3.2 ครูที่มีอายุในช่วง 41 - 50 ปี ไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ทั้งนี้เพราะผู้ที่มีอายุในวัยนี้มาเคยได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตมามาก ทำให้เข้าใจสังคม เข้าใจคน ตลอดจนเข้าใจตัวเองมากขึ้นทำให้ยอมรับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ด้วยปัญญอันเกิดจากการมีประสบการณ์ของชีวิตมานาน และผ่านประสบการณ์ในการทำงานมานาน มีความเชี่ยวชาญในการแก้ปัญหาจากการทำงาน นอกจากนี้ครูในช่วงอายุนี้นักจะมีตำแหน่งทางราชการในระดับสูง เช่นตำแหน่งอาจารย์ 3

หรือระดับ 8 , ระดับ 9 จึงเป็นที่ยอมรับ และชื่นชมของสังคมรอบข้าง ทำให้ครูในช่วงอายุนี้ มีสุขภาพจิตดี แต่ครูบางคนที่ไม่สนใจ ไม่ชวนขาย ความก้าวหน้า ไม่สนใจปรับปรุงการสอน ไม่สนใจทำงานทางวิชาการ จึงไม่มีเงินประจำตำแหน่ง ทำให้ไม่เป็นที่ยอมรับ หรือได้รับการยกย่องจากสังคม จากเพื่อนร่วมงาน หรือชั้นรุนแรง อาจได้รับการดูหมิ่นจากผู้ร่วมงานว่าเป็นคนทำงานแบบเข้าขามเย็นขาม ไม่ได้รับการยกย่องและเกรงอกเกรงใจจากเพื่อนร่วมงาน ทำให้ครูพวกนี้ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำงานด้วยความเบื่อหน่าย มีปมด้อย จึงทำให้สุขภาพจิตไม่ดีดังงานวิจัยของ อุโฆษ ปิ่นสุวรรณ (2523 :51 - 52) ที่ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการปฏิบัติงานและสุขภาพจิตของครู อาจารย์ โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ สังกัดกองการศึกษาพิเศษ พบว่า ครูที่มีอายุน้อย มีสุขภาพจิตดีกว่าครูที่มีอายุน้อย และจากการวิจัยของ เอสบริดจ์ (Esbridge 1984 : 17 - 25) ศึกษาพบว่าครูที่มีอายุระหว่าง 30-45 ปี ระดับความเครียดสูงดังนั้นจึงสรุปไม่ได้ว่าช่วงอายุ 41-50 ปี สัมพันธ์กับสุขภาพจิต

1.3.3 ครูที่มีสถานภาพโสด ไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ทั้งนี้เพราะครูโสด ยังไม่มีการะในการดูแลครอบครัว เช่น สามภรรยา บุตรธิดา ถึงแม้จะดูแลพ่อแม่ แต่ก็ไม่มี ความเครียด จึงมีเวลาทุ่มเทให้กับการทำงานมากทำให้มีโอกาสแสดงผลงานให้ปรากฏแก่ผู้บังคับบัญชา ได้มาก แต่ขณะเดียวกันครูที่เป็นโสดไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เมื่อมีปัญหาทั้งเรื่องส่วนตัว และ การงาน ก็ไม่มีที่ปรึกษา เพราะไม่มีคู่ครอง ความเป็นโสดจึงสรุปไม่ได้ว่ามีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

1.3.4 ครูที่มีสถานภาพหม้ายไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ทั้งนี้ครูที่เป็นหม้าย มีลักษณะเป็นโสดอีกส่วนหนึ่ง อีกประการหนึ่งครูที่มีครอบครัว และมีปัญหาขัดแย้งกับ คู่สมรสของตน ไม่สามารถอดทนอยู่ร่วมกันได้ จึงตัดสินใจเลิกรากันไปกลับทำให้สุขภาพจิตของครูดีขึ้น แต่การเป็นหม้ายที่เกิดจากคู่ครองถึงแก่กรรม ทำให้ครูรู้สึกหวาดหวั่น ขาดสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เมื่อประสบปัญหาต่างๆ ก็ไม่มีที่ปรึกษาหากจะปรึกษากับบิดามารดาและญาติพี่น้องก็ไม่ใช่ว่าเรื่อง ซึ่งทำได้ง่าย เพราะตนได้แยกออกมาเป็นครอบครัวเป็นของตนเองแล้ว ครูชายที่เป็นหม้าย จะมีน้อยกว่าครูหญิงเพราะครูชายไม่มีความอดทนในการอยู่คนเดียวและเพศชายหาคู่ครองได้ง่ายกว่าเพศหญิง เพราะสภาพสังคมไทย เพศชายยังเป็นเพศที่ได้เปรียบเพศหญิงในหลายเรื่อง ๆ ครูชายที่เป็นหม้ายจึงไม่มีความเครียดเท่ากับครูหญิงที่เป็นหม้าย และค่านิยมที่มองเห็นว่าเพศหญิงที่เป็นหม้ายมักจะเป็นที่ระแวงกับเพื่อนหญิงของตนที่มักจะมองว่า ผู้หญิงที่เป็นหม้ายพยายามจะหาหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจจากเพศชาย หลังจากเลิกรากับสามี หรือ หลังจากสามีถึงแก่กรรมแล้ว ครูหญิงที่เป็นหม้ายจะกลายเป็นบุคคลที่น่ารังเกียจ เป็นที่ระแวงจากเพื่อน ๆ ครูหญิงที่เป็นหม้าย จึงมีความเครียดสูงกว่าครูเพศชายที่เป็นหม้าย แต่สำหรับครูหญิงที่ไม่มีความสุขในชีวิตสมรส เช่น

สามีเจ้าผู้ ขาดความรับผิดชอบในครอบครัว ตัดสินใจหย่าร้างกับสามีอยู่คนเดียวไม่ต้องอดทนกับสภาพชีวิตสมรสที่ขมขื่น จะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ดังนั้นความเป็นหม้ายจึงไม่สามารถสรุปได้ว่ามีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

1.3.5 ครูที่มีเงินเดือนและรายได้พิเศษรวมกันอยู่ในช่วงตั้งแต่ 10,000 - 20,000 บาท , 20,001 - 30,000 บาท , 30,001 - 40,000 บาท และตั้งแต่ 40,001 บาท ขึ้นไป ไม่พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ทั้งนี้เพราะ ครูที่มีรายได้พิเศษเหล่านี้ มีเงินใช้สอยเพิ่มขึ้นไม่ต้องจำกัดรายจ่าย ทำให้มีสุขภาพจิตดี แต่การมีรายได้พิเศษอาจทำให้เหนื่อยและมีความเครียดเพิ่มมากขึ้นจากงานในหน้าที่ครูซึ่งเป็นงานที่มีความเครียดได้ง่ายอยู่แล้ว จึงสรุปไม่ได้ว่าเงินเดือนและรายได้พิเศษทุกระดับ ดังกล่าวข้างต้นมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

1.3.6 ครูที่มีภาระงานอื่น ๆ ทั้งงานสอนและงานธุรการ ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ทั้งนี้เพราะว่าครูมีส่วนมากจะต้องมีหน้าที่สอน ซึ่งเป็นงานที่ทำให้ครูเครียดเนื่องจากความประพฤติของนักเรียนในสมัยนี้ไม่เหมือนสมัยก่อนเด็กมีความกล้าพูด กล้าคิด กล้าทำมากขึ้น ถ้าครูเตรียมการสอน เตรียมตัวครูเองหรือเตรียมอารมณ์ไม่ดีอาจทำให้ครูเครียดได้ นอกจากนี้การที่นักเรียนสอบตกระบบการศึกษาในปัจจุบัน ต้องให้ครูรับผิดชอบด้วย โดยการให้สอนเสริมและมีการสอบซ่อม ซึ่งเพิ่มความเครียดให้ครูอีกทางหนึ่ง แต่เมื่อครูได้ทำงานอย่างอื่น เช่น การทำหน้าที่สหกรณ์โรงเรียน เจ้าหน้าที่การเงินของโรงเรียน หัวหน้ากิจกรรมเสริมหลักสูตรและธุรการต่าง ๆ ในกิจการของโรงเรียน อาจทำให้ครูมีผลงานที่เห็นได้ง่ายกว่าการสอน ทำให้ครูมีโอกาสได้รับการพิจารณาความดี ความชอบ เป็นกรณีพิเศษได้มากขึ้น ซึ่งทำให้ครูมีความสุขสบายใจ มีความภาคภูมิใจ นอกจากนี้แล้วการได้ทำงานอื่น ๆ ทำให้ครูมีประสบการณ์ในการทำงานหลาย ๆ ด้านทำให้ครูไม่เบื่อหน่ายจำเจกับการสอนนักเรียนอย่างเดียว ด้วยเหตุผลนี้จึงไม่อาจสรุปได้ว่าภาระงาน : อื่น ๆ มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

1.3.7 ครูที่มีค่าใช้จ่ายส่วนตัวและค่าใช้จ่ายของสมาชิกในครอบครัว ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตทั้งนี้เพราะว่าถ้าหาก ครูมีรายได้ดี ค่าใช้จ่ายส่วนตัวและค่าใช้จ่ายของสมาชิก ในครอบครัวก็ไม่เดือดร้อนครูก็จะมีสุขภาพจิตดี มีความสุข แต่ถ้าหากรายได้ไม่พอกับรายจ่าย ก็จะทำให้ครูเครียดไม่มีความสุขหรือสุขภาพจิตไม่ดี ด้วยเหตุผลนี้จึงไม่อาจสรุปได้ว่าค่าใช้จ่ายส่วนตัว และค่าใช้จ่ายของสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

1.3.8 ครูที่มีค่าเช่าบ้านหรือค่าเช่าซื้อบ้านไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตทั้งนี้เพราะเนื่องจากจังหวัดสมุทรสาครเป็นจังหวัดที่มีเศรษฐกิจดีครูส่วนใหญ่มีรายได้พิเศษไม่มากนักน้อย แม้ว่าจะแน่นอนหรือไม่ก็ตาม อีกประการหนึ่ง มีครูเป็นจำนวนมากไม่ต้องการอยู่บ้านพักครูเพราะตนเองเบิกค่าเช่าบ้านได้ และเบิกค่าเช่าซื้อบ้านได้โดยส่วนใหญ่ครูในจังหวัดสมุทรสาคร

เป็นคนในท้องถิ่นแต่ไปสอบบรรจุที่จังหวัดอื่น แล้วทำเรื่องขอย้ายมาที่จังหวัดสมุทรสาคร จึงทำให้มีสิทธิ์เบิกค่าเช่าบ้านได้หรือเบิกค่าเช่าบ้านซื้อบ้านได้ จากการสำรวจเบื้องต้นครูส่วนใหญ่มีภาระในการเช่าซื้อบ้านและเบิกค่าเช่าซื้อบ้านได้ดังนั้นถึงแม้จะจ่ายเงินเพิ่มบ้าง ในการผ่อนชำระค่าเช่าซื้อบ้านกับธนาคาร แต่ครูก็มีความหวังในการมีบ้านเป็นของตนเองและได้พักอาศัยในบ้านที่เป็นของตนเองดังนั้นถึงแม้ว่าจะต้องมีการใช้จ่าย แต่เป็นการใช้จ่ายที่ทำให้ครูมีความมั่นคงในชีวิต จึงสรุปไม่ได้ว่า ภาระการเช่าบ้าน หรือค่าเช่าซื้อบ้านสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

1.3.9 ครูที่มีภาระผ่อนรถไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ทั้งนี้เพราะครูที่ต้องมีการผ่อนรถซึ่งส่วนมากเป็นรถยนต์ มักจะมีรายได้พิเศษซึ่งต้องใช้รถหรือมีรายได้พิเศษอย่างอื่นทำให้มีศักยภาพในการผ่อนรถยนต์ได้ เช่น มีรายได้จากการสอนพิเศษ จากการค้าขาย หรือการทำกิจการเล็ก ๆ ในครัวเรือนเช่น ทำขนมขายส่ง การรับถมดิน รับเหมาก่อสร้าง ขายต้นไม้ ขายดินปลูกพืช ปลูก เป็นต้น ซึ่งครูไม่เดือดร้อนในการผ่อนรถ ดังนั้นตัวแปรตัวนี้จึงไม่อาจบอกได้ว่ามีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

1.3.10 สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนไม่พบว่าสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ทั้งนี้เพราะสุขภาพจิตระหว่างครูและครูนั้น คือ หลักจิตวิทยาอันหนึ่งของวิชามนุษยสัมพันธ์ ซึ่งครูสมัยปัจจุบันเห็นความสำคัญของหลักมนุษยสัมพันธ์มากขึ้น เนื่องจากลักษณะของอาชีพครูต้องทำงานประสานกับผู้ร่วมงาน จึงจะทำให้การเรียนการสอน การปกครองนักเรียน หรือการปกครองชั้นเรียน เป็นไปได้ด้วยดี ครูจึงมักมีกลุ่มเพื่อนสนิทของตนไว้เป็นที่ปรึกษาหารือ และช่วยเหลือกันในเรื่องการทำงาน การมีกลุ่มทำงานในโรงเรียน ทำให้ตนได้มีโอกาสแสดงความสามารถเพราะมีทีมงานของตนเอง ครูที่รักการทำงานและมีทีมงานที่เข้าใจกันจะมีความสุขในการทำงาน และการมีผลงานจะทำให้ครูได้รับการพิจารณา ความดี ความชอบ เป็นกรณีพิเศษง่ายขึ้นแต่มีครูบางส่วนขาดมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน จึงส่งผลกระทบทำให้เกิดความเครียด ทำให้งานขาดคุณภาพ ขาดความร่วมมือในการทำงาน ขาดความสำนึกในหน้าที่ การงานที่ต้องรับผิดชอบ หากถึงขั้นวิกฤตจะแสดงพฤติกรรมคือการลางานบ่อย ๆ ลาป่วย ลากิจ ขาดงาน ทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ (ทวีป อภิสิตธิ์, 2532 : 23 - 24) อันเป็นส่วนที่แสดงถึงการที่ครูมีสุขภาพจิตไม่ดี จากเหตุผลทั้ง 2 ประการ คือ ครูบางส่วนมีสัมพันธภาพดีกับเพื่อนร่วมงานบางส่วนมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ในการวิจัยครั้งนี้จึงไม่อาจสรุปได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพกันอย่างมีนัยสำคัญกับสุขภาพจิต

1.3.11 สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ทั้งนี้เนื่องจากสภาพการทำงานของครูต้องอยู่กับนักเรียนทั้งวัน โดยนักเรียนนั้นมีจำนวนมาก และมาจากสภาพครอบครัวที่หลากหลายแตกต่างกัน ในด้านการอบรมเลี้ยงดูจึงมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน

ซึ่งพฤติกรรมบางอย่าง เป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอน ครูบางคนมีความสัมพันธ์กับนักเรียนดี ดังที่ พรณี ชูทัย (2532 : 261) กล่าวว่า การที่ครูมีความเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจนักเรียน สนใจ นักเรียนอย่างสม่ำเสมอ มีความยุติธรรม ทำให้นักเรียนรักที่จะเรียน ส่งผลให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนครูก็มีความสุข ภาควิชาจิตวิทยาในตนเอง และไม่ต้องเป็นภาระในการสอนเสริม หรือสอบซ่อม ทำให้อารมณ์ดีแต่ครูบางคนขาดสัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียน ทำให้นักเรียนไม่ตั้งใจเรียน คุยกันขณะครูสอน ขาดระเบียบวินัย กิตติ แสงเทียนฉาย (2531 : 4) เหล่านี้ล้วนเป็น เหตุอุปสรรคต่อการปฏิบัติงานของครู ทำให้ผลของการปฏิบัติงานไม่สูงดังที่คาดหวังไว้ ดังที่ วลัย น้อยมณี (2534 : 38 - 51) ที่ศึกษาเรื่องความท้อถอยและสาเหตุของความท้อถอยของครูใน โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดกำแพงเพชร พบว่า สัมพันธภาพ ระหว่างครูกับนักเรียนจึงไม่ราบรื่น นักเรียนขาดความเคารพเชื่อฟังครูเท่าที่ควร ดังนั้นครูจึงมีความรัก ความเอ็นดูต่อนักเรียนน้อยลง ส่งผลให้เกิดความท้อแท้ในการปฏิบัติงาน ทำให้เสียสุขภาพจิตเนื่องจาก ครูบางคนมีความสามารถเข้ากับนักเรียนได้ดี หรือมีสัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียน แต่ครูบางคนไม่มี สัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียน ดังนั้นสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนจึงไม่อาจสรุปได้ว่ามีความ สัมพันธ์กับสุขภาพจิต

2. ตัวแปรที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปร เรียงลำดับจากส่งผลมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดมี 2 ตัวแปร ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อน ร่วมงาน (X_{34}) และเงินเดือน 6,000-9,500 บาท (X_{15}) และสามารถร่วมกันพยากรณ์สุขภาพจิตของ ครูได้ร้อยละ 7.00 อภิปรายได้ดังนี้

2.1 สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน ส่งผลต่อสุขภาพจิตครูมากที่สุด แสดงว่าถ้าสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนดีก็จะส่งผลให้ครูมีสุขภาพจิตดี ~~ทั้งนี้เพราะธรรมชาติ~~ ของมนุษย์ต้องการมีเพื่อน การมีเพื่อนดีทำให้ครูมีที่ปรึกษาขอคำแนะนำชี้แนะเมื่อเกิดปัญหาจากการ ทำงาน เพราะคนเรานั้นมีความแตกต่างระหว่างบุคคล ปัญหาที่หนักสำหรับคนหนึ่งอาจเป็นปัญหา เล็กน้อยสำหรับอีกคนหนึ่ง เพื่อนจึงสามารถแนะนำเพื่อนได้ นอกจากนี้การมีเพื่อนทำให้คนเราได้ ระบายความเครียด ความทุกข์ นอกจากมีเพื่อนในการทำงานยังมีเพื่อนในการทำสิ่งต่าง ๆ นอกจาก การทำงาน เช่น มีเพื่อนไปเที่ยว ไปซื้อของ ฯลฯ การมีเพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญมากสำหรับมนุษย์ ปุณชน ไม่มีมนุษย์ปุณชนคนใดที่ยังมีกิเลส มีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขด้วยตัวคนเดียว โคดเดี่ยว ไร้เพื่อน เพราะการมีเพื่อนที่รู้ใจ เข้าใจ สามารถปรึกษาหารือเมื่อมีปัญหา หรือระบายความคับข้องใจ ต่าง ๆ ได้ระบายความไม่พอใจเมื่อมีความทุกข์กับเพื่อน การมีเพื่อนทำให้คนเราไม่เหงา ไม่ว่าเหว ดังที่ เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2518 : 68) กล่าวว่า มนุษย์ย่อมต้องการความปลอดภัย การรวมหมู่หาก มนุษย์ต้องการความรัก เกียรติยศ ชื่อเสียง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องอาศัยเพื่อนเป็นสิ่งสนับสนุน ดังคำ

พึงเพยที่ว่า “คนไม่มีชน คนไม่มีเพื่อน ไม่สามารถขึ้นสู่ที่สูงได้” ดังนั้นการมีเพื่อนที่ดี ทำให้คนเรามีชีวิตชีวา มีสุขภาพจิตดี สอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530 : 190 - 191) ที่กล่าวว่าครูที่มีสุขภาพจิตดี จะมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมอาชีพ ถ้าหากครูไม่มีเพื่อนสนิทที่ไว้วางใจได้ อาจจะประสบปัญหาในการทำงาน เพราะอาชีพครูมีภาระมากกระทั่งชั่วโมงสอนหรือหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายไม่ได้ เนื่องจากต้องรับผิดชอบเด็กนักเรียน เมื่อครูมีกิจธุระด่วน ถ้าหากครูไม่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ไม่สามารถฝากงานเพื่อนให้ทำงานแทนตนเองได้ จะทำให้ครูรู้สึกเครียด วิตกกังวล อันส่งผลทำให้สุขภาพจิตไม่ดี แต่ถ้าครูมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน เมื่อมีกิจธุระด่วน เมื่อมีงานที่จำเป็นต้องฝากเพื่อนให้ดูแลหรือทำแทนได้ เช่น การสอนแทน การทำงานในหน้าที่อื่น ๆ เป็นพิเศษที่ได้รับมอบหมาย แต่บังเอิญครูมีกิจธุระกิจต้องกระทำด่วน ถ้าหากครูมีเพื่อนทำแทนให้ และสามารถไว้วางใจได้ว่าเพื่อนมีความรับผิดชอบให้ จะทำให้ครูไม่เกิดความวิตกกังวล ทำให้ครูมีสุขภาพจิตที่ดี

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงานทำให้ครูมีความสามัคคีในการทำงานร่วมมือในการทำงานอย่างดี ซึ่งจะเป็นผลดีต่อนักเรียน และโรงเรียน ทำให้โรงเรียนมีชื่อเสียงที่ดี เพราะครูร่วมมือกันทำงานดี ย่อมเป็นที่ต้องการของชุมชน

2.2 ครูที่มีเงินเดือน 6,000 - 9,500 บาท ส่งผลต่อสุขภาพจิต เป็นอันดับรองลงมา แสดงว่า เงินเดือนอย่างเดียว และมีเงินเดือนต่ำ พบว่า ส่งผลทำให้ครูมีสุขภาพจิตดีหรือไม่ดี คือ ครูที่มีเงินเดือนน้อย อาจจะกังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่าย ในขณะที่ทำหน้าที่เป็นครู ซึ่งถ้ากังวลมากอาจส่งผลให้สุขภาพจิตไม่ดีได้ แต่ถ้ารู้จักใช้จ่ายให้พอเพียง สมควรแก่อัตภาพก็สามารถทำให้สุขภาพจิตดีได้

3. สมการพยากรณ์สุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา เขียนได้ดังนี้

3.1 สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y} = 24.628 - .044 X_{34} + 2.230 X_{15}$$

3.2 ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z = -.221 X_{34} + .154 X_{15}$$

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผลการศึกษาพบว่าสัมพันธภาพของครูกับเพื่อนร่วมงานเป็นตัวแปรสำคัญที่สามารถพยากรณ์สุขภาพจิตของครูได้มากที่สุด ดังนั้นผู้บริหารหรือนุคกลางที่เกี่ยวข้องควรจัดโปรแกรมเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างครูกับครู

2. จากการศึกษาพบว่า เงินเดือนที่มีรายได้ต่ำ โดยไม่มีรายได้พิเศษของครูส่งผลต่อสุขภาพจิตของครูเป็นอันดับรองลงมา ดังนั้นผู้บริหารควรหาทางให้ครูได้มีรายได้เพิ่มขึ้น หรือจัดสวัสดิการต่าง ๆ เมื่อลดค่าครองชีพแก่ครูที่มีรายได้ต่ำ และให้มีขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ผลจากสมการพยากรณ์สุขภาพจิตของครูสามารถนำไปใช้หาคะแนนสุขภาพจิตของครู เป็นรายบุคคลได้

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรได้มีการวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้กับครูในโรงเรียนสังกัดอื่น เช่น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ โรงเรียนสาธิตในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เป็นต้น

2. ควรมีการวิจัยในเรื่องเดิม โดยศึกษาตัวแปรส่วนตัว เช่น ทักษะติดต่ออาชีพครู บุคลิกภาพ ความเครียด ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นต้น และศึกษาตัวแปรด้านสภาพแวดล้อมในโรงเรียน เช่น สถานที่ตั้งของโรงเรียน บรรยากาศในการเรียนการสอน การปกครองนักเรียน เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- ๑ กรมการแพทย์. คู่มือสุขภาพจิตสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : มิตรสยาม, 2529.
- กองแผนงาน, กระทรวงสาธารณสุข. แผนการศึกษาแห่งชาติ 2535. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., 2526.
- ๒ ก่อ สวัสดิพานิชย์. มองการศึกษา : เส้นทางที่ท้าทายของคนไทย. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ๑ กิตติพร ปัญญาภิญโญผล. สุขภาพจิตของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516. อัดสำเนา.
- จรรยา มิลินทร์. “สัมภาษณ์นายกสมาคมครูแห่งประเทศไทย,” วิทยากรย์. ปีที่ 92 ฉบับที่ 7
กรกฎาคม 2537.
- จารุพร แสงเปา. การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์.
กรุงเทพฯ : สำนักงานการแพทย์. ไมโครฟิล์ม, 2534.
- ๑ จันทนา สุวรรณอาสน์. สุขภาพจิตของครูโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร.
ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
- ทัศนีย์ ทองมาก. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในหอผู้ป่วยอายุรกรรมวชิรพยาบาล
กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.
- ทวีป อภิสิทธิ์. การสร้างสมรรถภาพในวิชาชีพครู โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อ. (ม.ป.ท. : ม.ป.พ.),
2522
- ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคนอื่น ๆ. ความเชื่อถือได้และความแม่นยำของ General Health
Questionnaire ฉบับภาษาไทย. 41(3) : กรกฎาคม - กันยายน 2539.
- นิธิพัฒน์ เมฆจร. “แรงจูงใจในการทำงานกับสุขภาพจิตของบุคลากรในองค์กร,” สุขุทัย
ธรรมาธิราช. 11(3) : กันยายน - ธันวาคม 2541.
- ๔ นิยม สุวรรณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างการติดต่อสื่อสารกับมนุษยสัมพันธ์ของผู้บริหารโรงเรียน
มัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดราชบุรี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541.
- บัณฑิต แทนพิทักษ์. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำ อำนาจ ความศรัทธา และความพึงพอใจ
ในงานของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.

บุญเหลือ เทพยสุวรรณ. ม.ล. “ชีวิตสมัยใหม่กับความคิดสมัยเก่า,” สุขภาพจิต. 9 : 226 - 239 ; 2526.

นุหงา วชิรศักดิ์มงคล. สุขภาพจิตในโรงเรียน. พิษณุโลก : แผนกเอกสารและการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2527.

ปรีดา เบื่อน้อย. “การศึกษาความรู้เรื่องสุขภาพจิตและการปฏิบัติเมื่อพบปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดสุราษฎร์ธานี,” สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 4(11) ; มิถุนายน 2540.

ประพิน รินไธสง. สภาพที่มีผลต่อสุขภาพจิตของครูในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ กษ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2527. อัดสำเนา.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. “เครือข่ายวิจัยและพัฒนาสุขภาพจิต,” สถาบันสุขภาพจิต. 2(1) : เมษายน 2537.

เปลื้อง บัวศรี. การเปรียบเทียบสุขภาพจิตและบรรยากาศท้องถิ่น ตามการรับรู้ของครูในจังหวัดชายแดนภาคใต้. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์, 2530.

ฝน แสงสิงแก้ว. สุขภาพจิตศึกษา. กรุงเทพฯ : กองสุขภาพจิต, 2519.

..... “สุขภาพจิตในโรงเรียน,” กรุงเทพฯ : กองสุขภาพจิต, 2519.

พงศกร สุจริตกุล. ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อผู้ป่วยโรคประสาทศึกษาเฉพาะรายกรณีผู้ป่วยภายในโรงพยาบาลโรคประสาทเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2524. อัดสำเนา.

พนัส หันนาคินทร์. หลักการบริหารโรงเรียน. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2524.

พยอม ธีรุตส. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.

พัชรี ศรีสังข์. สุขภาพจิตของบุคลากรทางการพยาบาลในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์.

ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

ไพบุลย์ ชาวสวนศรีเจริญ. สุขภาพจิตของหญิงมีครรภ์ในจังหวัดนครปฐม. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 25332.

ไพบูลย์ อ่อนมั่ง. สุขภาพจิตของครอบครัวทหารเรือในเขตกรุงเทพมหานคร และสมุทรปราการ.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.

ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความท้าทายในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา

ในภาคกลาง. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

ยันต์ ชุ่มจิต. สภาพปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของครู อาจารย์ในโรงเรียนมัธยมศึกษา.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520.

อัดสำเนา.

พิทยา นิยม. จิตวิทยาว่าด้วยปัญหาเด็ก. พระนคร : โอเดียนสโตร์, 2508.

ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศึกษาพร,

2528.

วิรัตน์ เงินบำรุง. สภาพปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์

กษ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2526. อัดสำเนา.

วิภาดา นิธิปรีชาชนนท์. สุขภาพจิตของครูประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา

จังหวัดฉะเชิงเทรา. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

วัลณี น้อยมณี. ความท้าทายและสาเหตุของความท้าทายของครูโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด

สำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดกำแพงเพชร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2534. อัดสำเนา.

วีระ ไชยศรีสุข. สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์, 2533.

ศศิธร ภระตะศิลป์. “สุขภาพจิตในโรงเรียน,” โรงพยาบาลศรีธัญญา. 2(2) : พฤษภาคม -

สิงหาคม 2527.

สุกัลกษณ์ เกื้อวรกุลชัย. สุขภาพจิตของครูในเขตการแทรกซึมของผู้ก่อการร้ายจังหวัดชายแดน

ภาคใต้. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525. อัดสำเนา.

ส่งศรี จัยสิน และคนอื่น ๆ. “สุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดชลบุรี,” กรมการแพทย์.

4 : 247 - 259 ; เมษายน 2528.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม

แห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ.2540 - 2544. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี, 2540.

สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. คู่มือการใช้เกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครู พ.ศ.2537. กรุงเทพฯ : คุรุสภา,

2538.

- สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม. จิตวิทยาในห้องเรียน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2521.
- สุชาติ โสมประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514.
- สุโท เจริญสุข. จิตวิทยาการศึกษา : ฉบับมูลฐานสำหรับครู. กรุงเทพฯ : แพร่พิทยา, 2515.
- สุธน คงคาชนะ. สุขภาพจิตครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา.
 ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
 อัดสำเนา.
- สุธรรม เชนกรินทร์. ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของครูอาจารย์วิทยาลัยเทคนิคในเขต
 การศึกษา 2. ปรินิพนธ์ กศ.ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 สงขลา, 2535. อัดสำเนา.
- สุธรรม ประทานทรัพย์. การศึกษาปัญหาซึ่งมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน
 ของครูที่สอนในระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520. อัดสำเนา.
- สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : มิตรสยาม, 2526.
- สุจินต์ ปริชาमारณ. สุขภาพจิตเบื้องต้น. ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. สุขภาพจิตเป็นการดำรงชีวิต เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : คณะ
 ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- สุนน อมรวิวัฒน์. การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยมิโสมมนสิการ. โครงการตำรา คณะ
 ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2530.
- สุรางค์ จันทน์เอม. สุขวิทยาจิต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรบัณฑิต, 2527.
- เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. พฤติกรรมผู้นำทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2522.
- หทัยทิพย์ ควรสุภา. สุขภาพจิตของครูแนะแนวโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร.
 ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.
 อัดสำเนา.
- องค์การอนามัยโลก (WHO) Health Human. Encyclopaedia Britannica. Volumn 8. (U.S.A.)
 1973.
- อรนุช เพียรช่าง. ความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน และสุขภาพจิตของบรรณารักษ์ห้องสมุด
 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

- อัจฉรา สุขารมณ์. สุขภาพจิต. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
- อารีรัตน์ หิรัญโร. แบบผู้นำที่ส่งผลต่อแรงจูงใจและความพอใจในการทำงานของอาจารย์ใน สถานศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษา. ปรินญานิพนธ์ กศ.ค. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- อุษา ชูชาติ. “ความคิดเห็นต่อการเปลี่ยนแปลงองค์กรเป็นสถาบันสุขภาพจิต,” สถาบันสุขภาพจิต. ปีที่ 2 (2) : 19 - 30 ; สิงหาคม 2537.
- อุบล ภัสระ. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำงานของครูมัธยมศึกษา. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.
- โอษฐ์ วาริรักษ์. สภาวะปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของครู. ปรินญานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ 2526.
- อุโฆษ ปันสุวรรณ. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการปฏิบัติงานและสุขภาพจิตของครู อาจารย์ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ สังกัดกองการศึกษาพิเศษ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.
- Besner, A. “Economic Deprivation and Family Pattern, 1967,” in Contemporary Psychology and Effective Behavior. Edited by Jame C. Coleman and Constance L. hammen. Illinois : Scott, Foreman, 1974.
- Clard, Ernesti Hart. “An Analysis of Occupational Stress Factors as Perceived by Public School Teacher,” Dissertation Abstracts International. 40 : 422a - A ; April, 1981.
- ✓ Coleman, James C. Abnormal Psychology and Modern Life. Los Angeles : Scott Foreman Company, 1964.
- Egbert, E. “Concept of Wellness,” Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health Service. 18 : 9 - 12 ; September, 1980.
- ✓ English, Spurgeon O. and Gerold H.J. Peason. Emnotional Problems of Living. New York : W.W. Norton Company, 1963.
- Esbridge, D.H. Variable of Teacher Stress : Symotoms Caus and Stress Management Techniques. Texas, East State University, 1984.

- Feitler, F. and E. Toker. "Getting and Homdle on Teacher Stress : How bad is the Problem," Education leadership. 99 : 456 - 457 ; September, 1980.
- Fiedler, Fred E., Martin M. Chamers and Linda Morhar. Improveing Leadship Effectiveness : The Leader Match Concept. New York : John Wiley and Sons Inc., 1976.
- Holmstorm. R. L. Jussila and Kunen K Vauh. "Assessment of Mental Health and Illness, Considered in the Light of a 1 - 3 year Longituchinal Study," (Mental Health of the Finish Student, follow up, Report III) Acta Psychoictry Scandia. (Suppl) 333 : 1 - 202 ; 1987.
- Jahoda, M. "The Psychological Meaning of Various Criteria of Positiue Mental Health," In Social Psychology and Mental Helath. by H. Wecholer, et. el. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1970.
- Jahoda, Marria. Currents Concepts of Positive Mental Health. New York : New York Books, Company Publisher Inc., 1958.
- Kaplan L. and J.D. O'Dea. "Mental Health Hazards in School," Education Leadership. 10 : 351 - 354 ; 1953.
- Kyriacou, C. and J. Sutchliff, "Teacher Stress Prevalence, Sources, and Symptoma," British Journal of Education Psychology. 48 : 159 - 167 ; Ausust, 1978.
- Maslow, Abraham Harold. Motivation and Personality. 2nd ed. New York : Harper and Row Inc., 1976.
- Metfessel, Newton S. and John T. Shea. "Fifty Often Overlooked Areas of Teacher Frustration," The American School Board Journal. 6 : 16 - 17 ; June, 1961.
- Mouly, George J. Psychology for Effective Teaching. 2 nd ed. New York : Holt, Rinehart and Winston Inc., 1965.
- Napier, Thomas Gayle. "Teacher Morale," Dissertation Abstracts. 27 (5) : 1228 - A ; November, 1966.

- O' Neil, M.K. and E. Mariale. "Depression in University Clin," Canadian Psychiatric Association Journal. 7 : 477 - 481 ; November, 1976.
- Quitugua, Franklin Joseph. "An Investigation of Factors Which Affect Teacher Satisfaction and Tenure," Dissertation Abstracts International. 36 : 1244 - A : September, 1975.
- Rogers, Dorothy. Issues in Adolescent Psychology. New York : Meredith Corporation, 1972.
- ✓Sergiovanni, Thomas J. "Factors Which Affect Satisfaction and Dissatisfaction of Teacher," Exploration in Educational Administration. St. Louis University of Queensland Press, 1973.
- Sergiovanni, Thomas J. and Fred D. Carver. The New School Executive : Theory of Administration. 1st. ed. New York : Harper and Row, 1980.
- Wickstrom, R. Rodney. "An Investigation in to Job Satisfactions among Teacher," Dissertation Abstracts International. 32 (3) : 1249 - A ; 1971.

ภาคผนวก

ภาคผนวก

จดหมายขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ ๑ 10110

10 มกราคม 2542

เรื่อง ขอให้แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรียน หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางจรรวณ ศรีสว่าง เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอก
จิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้นี้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำปริญญานิพนธ์
เรื่อง ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรม
สามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร

ทั้งนี้อยู่ในความดูแลของ

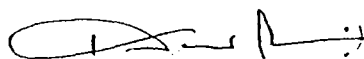
รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง ประธาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ กรรมการ

สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์ คือ ขออนุญาตนำแบบทดสอบคัดกรองสุขภาพจิต
ไทย จี. เอช. คิว. ไปใช้ในการทำปริญญานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณ
ในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร.2584119

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

270 พระรามที่ 6 ราชเทวี กทม. 10400

15 มกราคม 2542

เรื่อง อนุญาตให้ทำแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตไปใช้

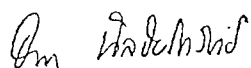
เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ตามหนังสือที่อ้างถึง แจ้งว่า นางจรรวณ ศรีสว่าง นิสิตระดับปริญญาโท ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความประสงค์ของอนุญาตนำแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต (GHQ) ฉบับภาษาไทยไปใช้ในการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร” ความละเอียดทราบแล้วนั้น

ผม ยินดีอนุญาตให้นำแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต (GHO) ฉบับภาษาไทย ไปใช้พร้อมนี้ได้แนบรายละเอียดเพิ่มเติมการใช้แบบคัดกรอง และโปรดแจ้งผลการใช้แบบคัดกรองด้วยจะเป็นพระคุณยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนา นิลชัยโกวิท)

สำนักงานภาควิชาฯ

โทร.2011478

โทรสาร 2459647

โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย

จังหวัดสมุทรสาคร

29 มกราคม 2542

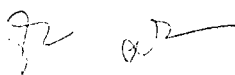
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เรียน อาจารย์ ไพศาล อันประเสริฐ

เนื่องจากดิฉันนางจรรณ ศรีสว่าง นิสิตปริญญาโทวิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาภาคพิเศษ
ชั้นปีที่ 5 ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการฯ ให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
จิตของครูระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร” โดยมี
รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง เป็นประธาน และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ
เป็นกรรมการ ในการนี้ดิฉันได้ทำเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถามตัวแปรที่
เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต มีทั้งหมด 5 ตอน (ดังรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์วินิจฉัยด้วยเพราะเป็นปีสุดท้ายแล้วค่ะ ขอกราบขอบพระคุณ
ล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นางจรรณ ศรีสว่าง)

โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
จังหวัดสมุทรสาคร

29 มกราคม 2542

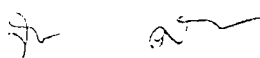
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เรียน อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา

เนื่องจากดิฉันนางจรรวณ ศรีสว่าง นิสิตปริญญาโทวิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาภาคพิเศษ
ชั้นปีที่ 5 ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการฯ ให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
จิตของครูระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร” โดยมี
รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง เป็นประธาน และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ
เป็นกรรมการ ในการนี้ดิฉันได้ทำเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถามตัวแปรที่
เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต มีทั้งหมด 5 ตอน (ดังรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์วินิจฉัยด้วยเพราะเป็นปีสุดท้ายแล้วค่ะ ขอกราบขอบพระคุณ
ล่วงหน้ามา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ



(นางจรรวณ ศรีสว่าง)

โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
จังหวัดสมุทรสาคร

29 มกราคม 2542

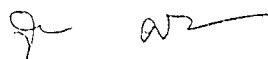
เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. อารี พันธุ์มณี

เนื่องจากดิฉันนางจรรวณ ศรีสว่าง นิสิตปริญญาโทวิชาเอกจิตวิทยาการศึกษาภาคพิเศษ
ชั้นปีที่ 5 ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการฯ ให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
จิตของครูระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร” โดยมี
รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง เป็นประธาน และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ
เป็นกรรมการ ในการนี้ดิฉันได้ทำเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถามตัวแปรที่
เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต มีทั้งหมด 5 ตอน (ดังรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ดิฉันด้วยเพราะเป็นปีสุดท้ายแล้วค่ะ ขอกราบขอบพระคุณ
ล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นางจรรวณ ศรีสว่าง)

ที่ ทม 1007/1022

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

18 กุมภาพันธ์ 2542

เรื่อง ขอบความกรุณาเพื่อการวิจัย

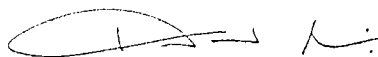
เรียน อาจารย์ใหญ่โรงเรียนปรกแก้ววิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางจรรุวรรณ ศรีสว่าง นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร” โดยมีรองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากครู โดยขออนุญาตให้ครู จำนวน 25 คน ตอบแบบสอบถามตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ในระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ 2542

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางจรรุวรรณ ศรีสว่าง ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอกราบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1007/1022

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

18 กุมภาพันธ์ 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

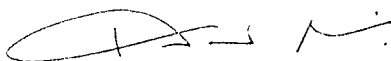
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดห้วยจรเข้วิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางจรรุวรรณ ศรีสว่าง นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร” โดยมีรองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กริทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตให้ครูจำนวน 30 คน ตอบแบบสอบถามตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ในระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ 2542

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางจรรุวรรณ ศรีสว่าง ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1007/1022

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

18 กุมภาพันธ์ 2542

เรื่อง ขอความกรุณาเพื่อการวิจัย

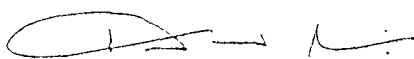
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีวิชัยวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางจารุวรรณ ศรีสว่าง นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร” โดยมีรองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กริทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตให้ครูจำนวน 45 คน ตอบแบบสอบถามตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ในระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ 2542

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางจารุวรรณ ศรีสว่าง ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1007/1256

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

2 มีนาคม 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสามัญศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร

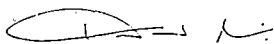
สิ่งที่ส่งมาด้วย

1. แบบสอบถาม
2. รายชื่อโรงเรียนในสังกัดสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร

เนื่องด้วย นางจรรวณ ศรีสว่าง นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กริทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอ อนุญาตให้ครูผู้สอนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ดังเอกสารที่แนบ มานี้ ตอบแบบสอบถามตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ในระหว่างเดือน มีนาคม 2542

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางจรรวณ ศรีสว่าง ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และจะกรุณามีหนังสือแจ้งไปยังโรงเรียนในสังกัดจะเป็น พระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 0870/525

สำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร
โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย ถนนพระราม 2
อำเภอเมืองฯ สค.74000

8 มีนาคม 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในสังกัดทุกโรงเรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ชุด

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แจ้งว่า นางจรรวณ ศรีสว่าง นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการทำ วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร” ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จึงขอ อนุญาตให้ครูผู้สอนในโรงเรียนตอบแบบสอบถามที่ นางจรรวณ ศรีสว่าง ได้นำเอกสารมาเพื่อ เก็บข้อมูล

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอความอนุเคราะห์ และนางจรรวณ ศรีสว่าง จะไปปรับกลับคืน ในวันที่ 12 มีนาคม 2542 ด้วยตนเอง

ฯ

ขอแสดงความนับถือ



(นายจรัสศักดิ์ พานิชพิบูลย์)

ผู้อำนวยการสามัญศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร

ฝ่ายอำนวยการ งานบริหารทั่วไป

โทร.426094

โทรสาร.427130

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสอบถาม

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลด้านส่วนตัว
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร
- ตอนที่ 4 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน
- ตอนที่ 5 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา

สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร

.....

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เพื่อการศึกษาสุขภาพจิตครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร

2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ตำแหน่งทางวิชาการ เงินเดือน รายได้พิเศษ ประสบการณ์ในการทำงาน ภาระงาน และภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง [] ที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่าน

1. เพศ [] ชาย

[] หญิง

2. อายุ [] 20 - 30 ปี

[] 31 - 40 ปี

[] 41 - 50 ปี

[] 51 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

[] อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

[] ตั้งแต่ปริญญาตรีหรือเทียบเท่าขึ้นไป

4. สถานภาพสมรส

[] โสด

[] คู่

[] หม้าย

5. ตำแหน่งทางวิชาการ

[] อาจารย์ 1

[] อาจารย์ 2

[] อาจารย์ 3

6. รายได้ ได้แก่

[] 6,000 - 9,500 บาท

[] 9,501 - 13,500 บาท

[] 13,501 - 16,800 บาท

[] 16,801 บาทขึ้นไป

7. ภาระงาน

[] ทุรการ

[] งานสอน

[] อื่น ๆ (โปรดระบุ)

8. ประสบการณ์ในการทำงาน

[] 1 - 5 ปี

[] 6 - 10 ปี

[] 11 ปี ขึ้นไป

9. ภาระงาน (กา / ได้มากกว่า 1 ข้อ)

[] ทุรการ

[] สอน

[] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

10. ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว

[] การดูแลสมาชิกในครอบครัวเช่น การเลี้ยงดู บิดา มารดา การเลี้ยงดูบุตร
ธิดา การเลี้ยงดูญาติ

[] ค่าใช้จ่ายส่วนตัว และค่าใช้จ่ายของสมาชิกในครอบครัว

[] ค่าเช่าบ้านหรือค่าเช่าซื้อบ้าน

[] ค่าผ่อนรถ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเครื่องมือคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตไทย จี เอช คิว (Thai G.H.Q = Thai General Health Questionnaire 60)

ลักษณะของแบบสอบถาม

แบบสอบถามสุขภาพทั่วไปของท่าน ในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง (แบบทดสอบนี้มีทั้งทางบวกและทางลบ) ซึ่งแบบทดสอบมีทั้งหมด 60 ข้อ

ตัวอย่าง

คำชี้แจง ให้ตอบคำถาม โดยขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง () ที่ใกล้เคียงกับ สุขภาพของท่านในปัจจุบัน หรือในช่วงสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด

ข้อ 0 สามารถมีสมาธิจดจำสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้

- () ดีกว่าปกติ
() เหมือนเดิม
() แย่กว่าปกติ
() แย่กว่าปกติมาก

เกณฑ์การให้คะแนน

ดีกว่าปกติ	ให้	0 คะแนน
เหมือนปกติ	ให้	0 คะแนน
แย่กว่าปกติ	ให้	1 คะแนน
แย่กว่าปกติมาก	ให้	1 คะแนน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสุขภาพจิต

คำชี้แจง สุขภาพทั่วไปของท่านในระยะ 2 - 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา เป็นอย่างไรบ้าง กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ โดยขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง () ที่ใกล้เคียงกับสุขภาพของท่านในปัจจุบัน หรือในช่วง 2 - 3 สัปดาห์ที่ผ่านมาที่สุด โดยไม่รวมถึงที่ท่านเคยมีในอดีต และกรุณาตอบคำถามทุกข้อ

- รู้สึกสบายและมีสุขภาพดี
() ดีกว่าปกติ () เหมือนปกติ () แย่กว่าปกติ () แย่กว่าปกติมาก
- รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา
() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก
- รู้สึกทรุดโทรมและสุขภาพไม่ดี
() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก

4. รู้สึกไม่สบาย
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
5. เจ็บหรือปวดบริเวณศีรษะ
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
6. รู้สึกตึงหรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
7. สามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้
☐ ดีกว่าปกติ ☐ เหมือนปกติ ☐ น้อยกว่าปกติ ☐ น้อยกว่าปกติมาก
8. รู้สึกกลัวว่าตนเองจะเป็นลมหมดสติไปในสาธารณะ
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
9. มีอาการวูบวาบหรือหนาว
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
10. มีเหงื่อออกมา
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
11. ตื่นเชื่อกว่าปกติและหลับต่อไม่ได้
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
12. หลังจากตื่นนอนแล้ว รู้สึกนอนไม่เต็มอิ่ม
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
13. รู้สึกเพลียมาก และไม่มีแรงแม้แต่จะกินอาหาร
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
14. นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
15. รู้สึกตื่นตัว และความคิดว่องไว
☐ ดีกว่าปกติ ☐ เหมือนปกติ ☐ น้อยกว่าปกติ ☐ น้อยกว่าปกติมาก
16. รู้สึกมีกำลังวังชา
☐ ดีกว่าปกติ ☐ เหมือนปกติ ☐ น้อยกว่าปกติ ☐ น้อยกว่าปกติมาก
17. เมื่อเข้านอน ใช้เวลานานกว่าจะหลับได้
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
18. ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก

19. ฝันไม่ดีหรือน่ากลัว

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก

20. มีอาการกระสับกระส่าย หลับไม่สนิท

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก

21. หออะไรทำ และทำให้ตนเองไม่มีเวลาว่างได้

() มากกว่าปกติ () เหมือนปกติ () ค่อนข้างน้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติมาก

22. ทำอะไรช้ากว่าปกติ

() เร็วกว่าปกติ () เหมือนปกติ () ช้ากว่าปกติ () ช้ากว่าปกติมาก

23. รู้สึกขาดความสนใจในกิจกรรมที่เคยทำตามปกติ

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก

24. ปล่อยปละละเลย ไม่สนใจรูปร่างหน้าตาของตนเอง

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก

25. พิถีพิถันกับการแต่งเนื้อแต่งตัวน้อยลง

() พิถีพิถันมากกว่าปกติ () เท่า ๆ ปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติมาก

26. ออกไปนอกบ้านบ่อยเท่าที่เคย

() มากกว่าปกติ () เท่าปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติมาก

27. จัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดีพอ ๆ กับคนส่วนใหญ่ที่อยู่ในสภาพเดียวกันกับท่าน

() ดีกว่ามาก () ดีพอ ๆ กัน () ค่อนข้างน้อยกว่า () น้อยกว่ามาก

28. รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วทำอะไร ๆ ได้ดี

() ดีกว่าปกติ () เหมือนปกติ () ดีน้อยกว่า () ดีน้อยกว่าปกติมาก

29. ไปทำงานหรือทำงานบ้านสาย

() ไม่สายเลย () ไม่สายกว่าปกติ () ค่อนข้างสายกว่าปกติ () สายกว่าปกติมาก

30. พอใจกับการที่ทำงานลุล่วงไป

() มากกว่าปกติ () พอ ๆ กับตามปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติมาก

31. สามารถมีความรู้สึกรักและอบอุ่นต่อคนใกล้ชิดได้

() ดีกว่าปกติ () เท่าปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติมาก

32. รู้สึกว่าสามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่าย

() ดีกว่าปกติ () เท่าปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่ามาก

33. ใช้เวลาคุยเล่นกับคนอื่นมาก

() ใช้เวลามากกว่าปกติ () เท่าปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่ามาก

34. รู้สึกกลัวที่จะพูดอะไรออกไปต่อหน้าคนอื่น เพราะเกรงจะทำให้ตนเองดูโง่
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
35. รู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ
☐ มากกว่าปกติ ☐ เหมือนปกติ ☐ น้อยกว่าปกติ ☐ น้อยกว่าปกติมาก
36. รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้
☐ มากกว่าปกติ ☐ เหมือนปกติ ☐ น้อยกว่าปกติ ☐ น้อยกว่าปกติมาก
37. รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถที่จะเริ่มทำอะไรได้เลย
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
38. จะทำอะไรก็รู้สึกหวาดกลัวไปหมด
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
39. รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
40. รู้สึกว่าไม่สามารถที่จะเอาชนะความลำบากต่าง ๆ ได้
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
41. รู้สึกว่าชีวิตต้องคิ่รนอนอยู่ตลอดเวลา
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
42. สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้
☐ มากกว่าปกติ ☐ เหมือนปกติ ☐ น้อยกว่าปกติ ☐ น้อยกว่าปกติมาก
43. มองอะไรก็เครียดไปหมด
☐ มากกว่าปกติ ☐ เหมือนปกติ ☐ น้อยกว่าปกติ ☐ น้อยกว่าปกติมาก
44. รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
45. รู้สึกกลัว หรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
46. สามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้
☐ ดีกว่าปกติ ☐ เหมือนปกติ ☐ น้อยกว่าปกติ ☐ น้อยกว่าปกติมาก
47. รู้สึกเรื่องต่าง ๆ ทั้บถมจนรับไม่ไหว
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก
48. มีความรู้สึกว่คนรอบข้างจับตามองคุณอยู่
☐ ไม่เลย ☐ ไม่มากกว่าปกติ ☐ ค่อนข้างมากกว่าปกติ ☐ มากกว่าปกติมาก

49. รู้สึกไม่มีความสุข และเศร้าหมอง
 () ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก
50. รู้สึกเสียความมั่นใจในตนเองไป
 () ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก
51. คิดว่าตนเองเป็นคนไร้ค่า
 () ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก
52. รู้สึกว่าชีวิตนี้หมดหวังโดยสิ้นเชิง
 () ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก
53. รู้สึกมีความหวังในอนาคตของตนเอง
 () มากกว่าปกติ () เท่าปกติ () น้อยกว่าปกติ () มีความหวังน้อยมาก
54. รู้สึกมีความสุขดีตามสมควร เมื่อดูโดยรวม ๆ
 () มากกว่าปกติ () เท่า ๆ ปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติมาก
55. รู้สึกกังวลกระวนกระวาย และเครียดอยู่ตลอดเวลา
 () ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก
56. รู้สึกไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป
 () ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก
57. คิดว่ามีความเป็นไปได้ที่จะอยากจบชีวิตตนเอง
 () ไม่อย่างแน่นอน () ไม่คิดว่าเป็นอย่างนั้น () มีอยู่บ้างเหมือนกัน () มีแน่ ๆ
58. รู้สึกว่าบางครั้งทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียดมาก
 () ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก
59. พบว่าตนเองรู้สึกอยากตายไปให้พ้น ๆ
 () ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติมาก
60. พบว่ามีความรู้สึกที่อยากจะทำลายชีวิตตนเอง เข้ามาอยู่ในความคิดเสมอ ๆ
 () ไม่อย่างแน่นอน () ไม่คิดว่าเป็นอย่างนั้น () มีอยู่บ้างเหมือนกัน () มีแน่ ๆ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย V ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่ง

ใน 5 ช่อง ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ดังนี้

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านมาก

จริงบ้าง หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านบางครั้ง บางครั้งไม่ตรง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
	พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อผู้บริหาร					
1.	ท่านให้ความร่วมมือในการปฏิบัติงานที่ผู้บริหารมอบหมาย					
2.	ท่านมีกริยาวจาเรียบร้อย เมื่อติดต่อกับผู้บริหาร					
3.	เมื่อมีปัญหาในการทำงาน ท่านขอคำแนะนำจากผู้บริหาร ด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์					
4.	เมื่อท่านมีความคิดใหม่ ๆ ในการปฏิบัติงาน ท่านกล้าเสนอต่อผู้บริหาร ทั้งต่อหน้า (ในที่ประชุม) และลับหลังเพื่อนร่วมงาน					
5.	ท่านแสดงความเคารพผู้บริหาร แม้ว่าจะพบกันทุกวันในที่ทำงาน และที่อื่น					
6.	เมื่อท่านมีปัญหาในเรื่องส่วนตัวท่านสามารถขอคำแนะนำจากผู้บริหาร					
7.	ท่านคิดว่าผู้บริหารมีความยุติธรรมในเรื่องการปูนบำเหน็จความดีความชอบ					

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
8.	ท่านคิดว่าผู้บริหารเป็นคนเปิดเผยและยุติธรรม ท่านจึงทำงานที่ได้รับมอบหมาย					
9.	ท่านคุยกับเพื่อนเวลามีการประชุมครู					
10.	ท่านหลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้บริหาร					
11.	ท่านไม่ปฏิบัติตาม คำขอร้องของผู้บริหาร เช่นการไปร่วมงานวันครู เข้าร่วมพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา					
12.	ท่านให้ความร่วมมือเมื่อผู้บริหารพาไปดูงาน					
13.	ท่านเอาใจใส่ในการทำงาน ในหน้าที่ และงานที่ได้รับมอบหมาย					
14.	เมื่อท่านทำงานพลาด ท่านรับรายงานให้ผู้บริหารทราบโดยไม่มีการปิดบัง และไม่โทษคนอื่น					
15.	ท่านดำเนินการบริหารงานของผู้บริหาร แต่ไม่เสนอความคิดและแนวทางในการปรับปรุง แก้ไขให้ดีขึ้น					
16.	ท่านพยายามทำตัวให้ผู้บริหารพอใจ					
17.	ท่านหย่อนระเบียบวินัย ถ้าผู้บริหารไม่ตรวจตราอย่างใกล้ชิด					

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
	พฤติกรรมที่ผู้บริหารปฏิบัติต่อครู					
18.	ผู้บริหารให้คำแนะนำ และช่วยแก้ไข ปัญหาในการปฏิบัติงานแก่ท่าน					
19.	ผู้บริหารยอมรับนับถือ การทำงาน ของท่าน					
20.	ผู้บริหารให้ความช่วยเหลือและ สนับสนุนกิจกรรมที่ทำเป็นอย่างดี					
21.	ผู้บริหารชี้แจงให้ท่านทราบนโยบาย ในการบริหารงานอย่างชัดเจน					
22.	ผู้บริหารชี้แจงนโยบาย วัตถุประสงค์ และแนวทางปฏิบัติของโรงเรียนให้ท่านเข้าใจ					
23.	ผู้บริหารเปิดโอกาสให้ท่านมีเสรีภาพ ในการปฏิบัติงาน					
24.	ผู้บริหารยอมรับในผลงานที่ท่าน ปฏิบัติ					
25.	ผู้บริหารสนับสนุนให้ท่านมีโอกาส พัฒนาความรู้ความสามารถเกี่ยวกับ งานที่ท่านปฏิบัติ					
26.	ผู้บริหารพร้อมที่จะปกป้องคุ้มครอง ท่านให้ได้รับความเป็นธรรมกรณีถูก กลั่นแกล้ง					
27.	ผู้บริหารให้ความยุติธรรมในการ พิจารณาผลงานของท่าน					
28.	ผู้บริหารรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน ของท่าน					

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
29.	ผู้บริหารมีส่วนช่วยให้ท่านปฏิบัติงานประสบผลสำเร็จ					
30.	ผู้บริหารเชื่อฝีมือ และมอบหมายงานพิเศษให้ท่านปฏิบัติเสมอ					
31.	ผู้บริหารขอคำปรึกษาและข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงานจากท่าน					
32.	ท่านได้รับมอบงานที่สำคัญและเร่งด่วนให้ปฏิบัติจากผู้บริหาร					
33.	การมอบหมายงานของผู้บริหารมีความเหมาะสมกับความรู้ความสามารถของท่าน					
34.	ผู้บริหารเปิดโอกาสให้ท่านแสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ					
35.	ผู้บริหารไม่ให้ความสำคัญเป็นธรรมเนียมแก่ท่าน					
36.	ผู้บริหารช่วยเหลือท่านในด้านเศรษฐกิจ เช่น หางานพิเศษ ให้ทำ ยามว่าง การจัดสหกรณ์เพื่อซื้อสินค้าราคาถูก ฯลฯ					
37.	ผู้บริหารช่วยเหลือท่านในเรื่องส่วนตัวและครอบครัวภายในขอบเขตอันสมควร					
38.	ผู้บริหารไม่ใช้อารมณ์ในขณะที่ร่วมทำงานกับท่าน					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อน

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่ง

ใน 5 ช่อง ที่ตรงกับความจริงของท่านมากที่สุด ดังนี้

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมาก

จริงบ้าง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านบ้าง ไม่ตรงบ้าง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อยที่สุด

แบบถามไม่ตรงเลย

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อย ที่สุด
	พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติเพื่อนร่วมงาน					
1.	ท่านมีความสบายใจในการทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ ในที่ทำงาน					
2.	ท่านได้รับการยอมรับในงานที่ทำจากเพื่อนร่วมงาน					
3.	เพื่อนให้ความสนับสนุนและช่วยเหลืองานของท่าน					
4.	ท่านได้รับการยอมรับว่าเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่งในโรงเรียน					
5.	เพื่อนมีส่วนช่วยให้การปฏิบัติงานของท่านเป็นผลสำเร็จ					
6.	ท่านได้รับการยกย่องชมเชยจากเพื่อน เมื่อปฏิบัติงานสำเร็จ					
7.	เพื่อนขอคำแนะนำจากท่านทั้งเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว					
8.	ท่านได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนเมื่อประสบปัญหาในเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว					
9.	ท่านร่วมงานกับเพื่อนอย่างมีความสุขและเป็นกันเอง					

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อย ที่สุด
10.	ท่านกับเพื่อนร่วมงานทำงานประสานกันเป็นอย่างดี					
11.	เมื่อมีปัญหาในการปกครองนักเรียน และชั้นเรียน ท่านปรึกษาหารือ โดยขอคำแนะนำจากเพื่อนร่วมงาน					
12.	เมื่อท่านมีกิจธุระจำเป็นและรีบด่วน ท่านสามารถฝากเพื่อนสอนแทนได้					
13.	เพื่อนร่วมงานกลั่นแกล้ง ใสร้ายท่าน					
14.	ท่านแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ กับเพื่อนร่วมงาน					
15.	ท่านทะเลาะกับเพื่อนร่วมงาน					
16.	เพื่อนร่วมงานของท่านเห็นแก่ตัว					
17.	เพื่อนร่วมงานของท่านไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน					
18.	เพื่อนร่วมงานของท่านชอบพุดปด					
19.	เพื่อนร่วมงานของท่านเสียดสีด้วยวาจาและท่าที					
20.	เพื่อนร่วมงานของท่านชอบ แสดงตัวว่าเหนือกว่าท่าน					
21.	เพื่อนร่วมงานทำตัวรู้ดีกว่าท่าน					
22.	เพื่อนร่วมงานชอบยุ่งกับธุระของท่าน ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ขอร้อง					
23.	ท่านหลีกเลี่ยงการโต้แย้งกับเพื่อนร่วมงาน					
24.	เพื่อนชอบนำของใช้ของท่านไปใช้โดยไม่ขออนุญาตจากท่าน					
25.	เพื่อนชอบยืมของไปใช้ แล้วไม่รับผิดชอบในความเสียหายที่เกิดขึ้น					

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อย ที่สุด
26.	เพื่อนร่วมงานชอบทำตามใจของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของท่าน					
27.	เพื่อนร่วมงานของท่าน ให้ความร่วมมือใน การปฏิบัติงาน					
28.	ท่านช่วยเหลือเพื่อนด้วยความเต็มใจ					
29.	ท่านเสมอต้นเสมอปลายกับเพื่อนร่วมงาน					
30.	ท่านมองเพื่อนในแง่ดี					
31.	ท่านยกย่องความดีของเพื่อนด้วยความ จริงใจ					
32.	ท่านให้อภัยเมื่อเพื่อนล่วงเกินท่าน					
33.	ท่านแสดงกิริยาจาสุภาพกับเพื่อน					
34.	ท่านรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน					
35.	ท่านยินดีรับฟังการวิพากษ์วิจารณ์ เกี่ยว กับตัวท่านจากเพื่อน					
36.	เมื่อท่านทำงานบกพร่อง เพื่อนร่วมงานนำ ไปพูดให้ท่านเสียหาย					
37.	เพื่อนร่วมงานชอบมองท่านในทางที่ผิด					
38.	เพื่อนร่วมงานพูดใส่ร้ายป้ายสีลับหลังท่าน					
39.	ท่านและเพื่อนร่วมงานเป็นที่ปรึกษาให้กัน และกันได้					
40.	ท่านและเพื่อนร่วมงาน ช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน					
41.	ท่านเป็นคนเปิดเผย ไม่ทำตัวหน้าไหว้หลัง หลอกกับเพื่อน					
42.	ท่านทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานได้ดี					

ตอนที่ 5 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่ง

ใน 5 ช่อง ที่ตรงกับความจริงของท่านมากที่สุด ดังนี้

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมาก

จริงบ้าง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านบ้าง ไม่ตรงบ้าง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
	พฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน					
1.	ท่านให้ความเป็นกันเองกับนักเรียน					
2.	ท่านใช้ไม้เรียวเขี่ยนตนักเรียนเมื่อนักเรียนทำผิด					
3.	ท่านดักเตือนนักเรียน เมื่อนักเรียนทำผิดระเบียบวินัย					
4.	เมื่อย่างดักเตือนแล้ว นักเรียนไม่เชื่อฟัง ท่านจึงลงโทษ					
5.	ท่านหลีกเลี่ยงการเขี่ยนตนักเรียน					
6.	ท่านทำเป็นไม่เห็นหรือรับรู้ เมื่อนักเรียนทำผิดวินัย					
7.	ท่านดูดำนักเรียน เมื่อนักเรียนทำผิด					
8.	ท่านคอยดักเตือน เมื่อนักเรียนทำผิด					
9.	ท่านให้คำปรึกษา แก่นักเรียนเรื่องการเรียนและเรื่องส่วนตัว					
10.	ท่านยินดีรับฟังความคิดเห็นของนักเรียนด้วยความจริงใจ					

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
11.	ท่านรู้จักเสียสละทรัพย์สินและเวลาให้นักเรียน					
12.	ท่านเอาใจใส่และแก้ไขปัญหาด้านของนักเรียน					
13.	ท่านไม่นำเรื่องส่วนตัวมาปะปนกับการพิจารณาให้คะแนนกับนักเรียน					
14.	ท่านช่วยเหลือนักเรียนทางการเงิน ด้วยการหางานทำนอกเวลาเรียน และแนะนำเรื่องการหาทุนเรียนต่อ					
15.	ท่านช่วยนักเรียนปรับปรุงลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพ					
16.	ท่านเข้าร่วมในกิจกรรมที่นักเรียนจัดขึ้น					
17.	ท่านแสดงความเอาใจใส่ในตัวนักเรียน เช่น จำชื่อนักเรียนได้ และชื่นชมในความสามารถของเขา					
18.	ท่านชี้แจงตักเตือนนักเรียน ในด้านการเข้าสังคม และการปฏิบัติตนในสังคม					
19.	ท่านลงโทษนักเรียนโดยไม่ได้ไตร่สวนข้อเท็จจริงในการกระทำผิดเสียก่อน					

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
	พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติต่อครู					
20.	เมื่อท่านเดินผ่าน นักเรียนไม่หลีกทางและไม่ทำความเคารพท่าน					
21.	นักเรียนพูดคำหยาบกับเพื่อนทั้ง ๆ ที่รู้ว่าท่านได้ยิน					
22.	นักเรียนมักไม่เชื่อฟังเมื่อท่านตักเตือนเรื่องการเรียนและกิริยามารยาท					
23.	เมื่อท่านเตือนนักเรียนที่คุยกันเสียงดังขณะรอเรียนวิชาต่อไป นักเรียนมักไม่ปฏิบัติตาม					
24.	นักเรียนหลับในขณะที่ท่านกำลังสอน					
25.	นักเรียนให้ของขวัญครู เนื่องในโอกาสพิเศษ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันเกิดของครู					
26.	นักเรียนมาปรึกษาท่านในเรื่องส่วนตัว					
27.	เมื่อนักเรียนแต่งกายผิดระเบียบ ท่านตักเตือนแล้วไม่เชื่อฟัง					
28.	นักเรียนพบท่านนอกโรงเรียน นักเรียนทำความเคารพท่าน					
29.	นักเรียนให้ความเคารพนับถือท่านด้วยความจริงใจ ไม่ใช่เพราะความเกรงกลัวอำนาจอันไม่เป็นธรรมของท่าน					

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
30.	นักเรียนแสดงอาการไม่พอใจต่อการควบคุมหรือกฎข้อบังคับของท่าน					
31.	นักเรียนมีความภูมิใจในตัวท่าน					
32.	นักเรียนยินดีที่ได้พบและสนทนากับท่าน					
33.	นักเรียนสร้างทำไม่ได้ยิน เมื่อท่านเรียก เพราะไม่อยากพบท่าน					
34.	นักเรียนส่งของให้ท่านด้วยกิริยาอันไม่สมควร เช่น ส่งกระแทกกระทั้น					
35.	นักเรียนแสดงพฤติกรรมตะตอยเพื่อนในขณะที่ท่านอยู่ในห้องเรียน					
36.	นักเรียนใช้คำพูดไม่เหมาะสมกับท่าน เช่น พูดจาไม่มีหางเสียง หรือไม่แสดงความเคารพ					

ภาคผนวก ค

ค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

ค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้ร่วมงาน

ค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

ตาราง 7 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	6.29	20	6.84
2	5.06	21	5.59
3	7.08	22	7.17
4	2.39	23	5.91
5	5.85	24	8.49
6	5.64	25	9.86
7	4.13	26	7.30
8	7.96	27	8.53
9	2.10	28	9.41
10	1.85	29	9.02
11	5.93	30	7.84
12	6.22	31	4.16
13	6.65	32	6.86
14	3.27	33	7.88
15	1.70	34	8.49
16	2.81	35	2.01
17	5.71	36	2.91
18	7.72	37	2.99
19	8.37	38	4.70

ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9077

ตาราง 8 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	6.66	19	9.87	37	4.23
2	8.50	20	8.66	38	5.39
3	7.30	21	6.60	39	4.13
4	4.47	22	8.49	40	5.97
5	7.11	23	1.80	41	4.53
6	7.00	24	9.33	42	6.87
7	4.64	25	8.86		
8	5.85	26	6.78		
9	7.00	27	4.66		
10	7.37	28	4.53		
11	4.63	29	5.29		
12	6.38	30	5.29		
13	3.03	31	5.36		
14	4.26	32	3.66		
15	4.26	33	4.02		
16	6.41	34	6.00		
17	5.35	35	7.43		
18	4.83	36	2.48		

ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8623

ตาราง 9 แสดงค่าอำนาจของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	5.76	19	3.02
2	2.43	20	7.18
3	4.64	21	4.90
4	1.90	22	7.34
5	7.81	23	7.98
6	5.77	24	9.01
7	5.52	25	1.98
8	2.63	26	5.25
9	9.04	27	8.49
10	9.14	28	4.59
11	8.54	29	4.73
12	6.99	30	4.96
13	7.36	31	5.07
14	4.83	32	5.80
15	8.59	33	8.34
16	5.52	34	8.91
17	9.67	35	4.80
18	8.01	36	7.93

ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8384

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางจารุวรรณ ชื้อสกุล ศรีสว่าง
วัน เดือน ปีเกิด	20 ตุลาคม 2494
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	1200/9 ง. ถนนเอกชัย ตำบลมหาชัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร 74000 โทรศัพท์ (034) 820733
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์ 2 ระดับ 7
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร โทรศัพท์ (034) 411885, 412020-21
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2507	ประกาศนียบัตรประถมศึกษาจากโรงเรียนวัดโคกข่อย อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง
พ.ศ. 2510	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง
พ.ศ. 2514	ประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูงจากวิทยาลัยครูสงขลา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
พ.ศ. 2520	การศึกษามหาบัณฑิต (ภาษาอังกฤษ) จากมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
พ.ศ. 2542	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษา
โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา
จังหวัดสมุทรสาคร

บทคัดย่อ
ของ
จารุวรรณ ศรีสว่าง

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
พฤษภาคม 2542

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตครูมัธยมศึกษา สังกัด กรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามตัวแปร 2 ด้าน คือ ตัวแปรด้านส่วนตัว ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ตำแหน่งทางวิชาการ เงินเดือน รายได้พิเศษ ประสิทธิภาพในการทำงาน ภาระงาน และภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว ส่วนตัวแปรด้าน สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างครูกับผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างครูกับ เพื่อนร่วมงาน และสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นครูผู้ปฏิบัติการสอนใน โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2541 จำนวน 215 คน เป็นเพศชาย 106 คน และเพศหญิง 109 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ แบบสอบถาม ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครู สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ วิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการศึกษาพบว่า

1. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านส่วนตัวและด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนกับ สุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษาพบว่า

1.1 ตัวแปรที่สัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตมี 9 ตัวแปร ได้แก่ เพศหญิง (X_2)

การศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่าขึ้นไป (X_8) ตำแหน่งอาจารย์ 1 (X_{12}) ตำแหน่งอาจารย์ 2 (X_{13}) เงินเดือนขั้นต่ำสุด 6,000 – 9,500 บาท (X_{15}) ประสิทธิภาพการทำงาน 1 – 5 ปี (X_{23}) ประสิทธิภาพการทำงาน 11 ปี ขึ้นไป (X_{25}) ภาระงานสอน (X_{27}) และสัมพันธภาพระหว่างครูกับ ผู้บริหาร (X_{33})

1.2 ตัวแปรที่สัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิตมี 12 ตัวแปร ได้แก่ เพศชาย (X_1)

อายุระหว่าง 20 – 30 ปี (X_3) อายุตั้งแต่ 51 ปี ขึ้นไป (X_6) ระดับการศึกษาอนุปริญญาหรือเทียบเท่า (X_7) มีคู่สมรส (X_{10}) ตำแหน่งอาจารย์ 3 (X_{14}) เงินเดือนระหว่าง 9,501 – 13,500 บาท (X_{16}) เงินเดือนระหว่าง 13,501 – 16,800 บาท (X_{17}) เงินเดือนระหว่าง 16,801 บาท ขึ้นไป (X_{18}) ประสิทธิภาพในการทำงาน 6 - 10 ปี (X_{24}) ภาระธุรการ (X_{26}) และภาระความรับผิดชอบ ต่อครอบครัว : การดูแลสมาชิกในครอบครัว (X_{29})

1.3 ตัวแปรที่ไม่สัมพันธ์กับสุขภาพจิตมี 14 ตัวแปรได้แก่ อายุระหว่าง 31 – 40 ปี (X_4) อายุระหว่าง 41 – 50 ปี (X_5) เป็นโสด (X_9) เป็นหม้าย (X_{11}) เงินเดือนและรายได้พิเศษระหว่าง 10,000 – 20,000 บาท (X_{19}) เงินเดือนและรายได้พิเศษระหว่าง 20,001 – 30,000 บาท (X_{20}) เงินเดือนและรายได้พิเศษระหว่าง 30,001 – 40,000 บาท (X_{21}) เงินเดือนและรายได้พิเศษตั้งแต่ 40,001 บาทขึ้นไป (X_{22}) ภาระงานอื่น ๆ (X_{28}) ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : ค่าใช้จ่ายส่วนตัว (X_{30}) ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : ค่าเช่าบ้าน (X_{31}) ภาระความรับผิดชอบต่อครอบครัว : ค่าผ่อนรถ (X_{32}) สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน (X_{34}) และสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน (X_{35})

2. ตัวแปรที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตเรียงลำดับจากส่งผลมากที่สุดไปน้อยที่สุด มี 2 ตัวแปรคือ สัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงาน (X_{34}) และเงินเดือนขั้นต่ำสุด จำนวน 6,000 – 9,500 บาท (X_{15}) ซึ่งร่วมกันทำนายสุขภาพจิตได้ร้อยละ 7.00

3. สมการพยากรณ์สุขภาพจิตของครูระดับมัธยมศึกษาเขียนได้ดังนี้

3.1 ในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y} = 24.628 - .044 X_{34} + 2.230 X_{15}$$

3.2 ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z = -.221 X_{34} + .154 X_{15}$$

VARIABLES RELATED TO MENTAL HEALTH OF SECONDARY SCHOOL
TEACHERS' UNDER THE DEPARTMENT OF GENERAL EDUCATION
IN CHANGWAT SAMUTSAKHON

AN ABSTRACT
BY
JARUWAN SRISAWANG

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University

May 1999

The purpose of this research was to study variables related to mental health of secondary school teachers' under the department of General Education in Changwat Samutsakhon in academic year 1998. These variables were divided into two dimensions ; first of them was personal variables : gender, age, academic level, marital status, scholastic position, salary, special income, working experience, task and responsibility of family, second of them was school environmental variable : relationship between teacher and administrater, relationship between teacher and working peer and relationship between teacher and student. The 215 subjects were secondary school teachers. They were 106 males and 109 famales. The instrument was variables related to mental health of secondary school teachers' questionnaires. The data were analyzed by Pearson Product Moment Correlation Coefficient and Stepwise Multiple Regression Analysis.

The results were as follows :

1. Analysis of relationship among personal variables and school environmental variables were found that :

1.1 There were significantly positive relationship among mental health and 9 variables ; female (X_2) , undergraduated and more over level (X_8), academic level 1 (X_{12}) academic level 2 (X_{13}) lowest salary : 6,000 - 9,500 bath (X_{15}), 1 - 5 years of working experience (X_{23}) more over 11 years of working experience (X_{25}) , teaching task (X_{27}) and relationship between teacher and administrater (X_{33}).

1.2 There were significantly negative relationship among mental health and 12 variables ; male (X_1) 20 - 30 years of age (X_3), more over 51 years of age (X_6) diploma or the same academic level (X_7) , couple status (X_{10}), academic level 3 (X_{14}), 9,501 - 13,500 bath of salary (X_{16}) 13,501 - 16,800 baths of salary (X_{17}), more over 16,801 bath of salary (X_{18}), 6 - 10 years of working experience (X_{24}), clerk tasks (X_{26}) and responsibility of family : members of family caring (X_{29}).

1.3 There were no significantly relationship among mental health and 14 variables; 31 - 40 years of age (X_4), 41 - 50 years of age (X_5), single status (X_9), widow status (X_{11}) 10,000 - 20,000 bath of salary and special incomes (X_{19}), 20,001 - 30,000 bath of salary and special incomes (X_{20}), 30,001 - 40,000 bath of salary and special incomes (X_{21}), more over 40,001 baths of salary and special incomes (X_{22}), other tasks (X_{28}), responsibility of family : personal payment (X_{30}), rent (X_{31}), lissing of car (X_{32}), relationship between teacher and working peers (X_{34}), and relationship between teacher and student (X_{35}).

2. Variables influenced to mental health from the most to the least were 2 variables ; relationship between teacher and working peer (X_{34}), and 6,000 - 9,500 bath of the lowest salary (X_{15}). They could predict their mental health about percentage of 7.00.

3. The predicted equations of mental health were the following equations :

3.1 In term of raw score :

$$\hat{Y} = 24.628 - .044 X_{34} + 2.230 X_{15}$$

3.2 In term of standard score :

$$Z = - .221 X_{34} + .154 X_{15}$$