



การศึกษาระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย A Study of Teachers' Coping Skills at Samsenwittayalai School

¹อเนชพันธ์ นิธินันทน์สมบัติ ²อภิรดี จริยารังษิโรจน์

¹Anaecharphan Nitiniunnaruemit ²Apiradee Jariyarangsiroge

^{1,2}คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

^{1,2}Faculty of Education, Chulalongkorn University

¹Corresponding author, e-mail: 6780188027@student.chula.ac.th

Received May 10, 2026; Revised May 18, 2026; Accepted: August 31, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย ประชากรในการวิจัย ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียน และรองผู้อำนวยการโรงเรียน จำนวน 5 คน และครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัยที่เป็นข้าราชการ จำนวน 142 คน รวมทั้งสิ้น 147 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดระดับทักษะการเผชิญปัญหา แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด เป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 7 ข้อ และตอนที่ 2 แบบวัดระดับทักษะการเผชิญปัญหา จำนวน 54 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นของเนื้อหาสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบราค (Cronbach's Alpha Reliability Coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เท่ากับ 0.89 โดยเก็บรวบรวมข้อมูลผ่าน Google Form และได้รับแบบสอบถามกลับคืนจำนวน 147 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัยโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.07, SD = 1.24) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่อยู่ในระดับสูง ได้แก่ การระงับการเผชิญปัญหา (Mean = 3.74, SD = 0.55) การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Mean = 3.69, SD = 0.59) และการยอมรับ (Mean = 3.68, SD = 0.52) ด้านที่อยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ การลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหา (Mean = 1.68, SD = 0.31) การตีความหมายในทางบวก (Mean = 1.68, SD = 0.42) การแสวงหาความสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา (Mean = 1.71, SD = 0.33) และการแสดงออกทางพฤติกรรม (Mean = 1.71, SD = 0.41) ผลการวิจัยสะท้อนว่าครูมีจุดแข็งด้านการยอมรับและการควบคุมสถานการณ์ แต่ควรได้รับการส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหาอย่างเป็นระบบ

คำสำคัญ: ทักษะการการเผชิญปัญหา; ระดับทักษะการเผชิญปัญหา; โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย

Abstract

This research article aimed to examine the level of coping skills among teachers at Samsenwittayalai School. The study employed a descriptive research design. The participants consisted of 147 respondents, including 5 school administrators and 142 government teachers at Samsenwittayalai School. The research instrument used for data collection was a coping skills assessment questionnaire, which comprised two parts: (1) general information of respondents in a checklist format with 7 items, and (2) a coping skills scale consisting of 54 items using a five-point Likert scale. The instrument demonstrated satisfactory internal consistency reliability, with a Cronbach's alpha coefficient of .89. Data were collected through an online questionnaire (Google Form), and all 147 questionnaires were returned, representing a response rate of 100 percent. The data were analyzed using descriptive statistics, including maximum, minimum, mean, percentage, and standard deviation. The findings revealed that the overall level of coping skills among teachers at Samsenwittayalai School was at a moderate level (Mean = 3.07, SD = 1.24). When considering each dimension, the highest levels were found in delay coping (Mean = 3.74, SD = 0.55), suppression of competing activities (Mean = 3.69, SD = 0.59), and acceptance (Mean = 3.68, SD = 0.52). In contrast, the lowest levels were observed in active coping (Mean = 1.68, SD = 0.31), positive reinterpretation (Mean = 1.68, SD = 0.42), seeking social support for problem-solving (Mean = 1.71, SD = 0.33), and behavioral expression (Mean = 1.71, SD = 0.41). These findings indicate that while teachers demonstrate strengths in emotional regulation and adaptive coping strategies, they exhibit limitations in proactive problem-solving skills. Therefore, it is essential to promote and systematically develop teachers' problem-focused coping skills to enhance their ability to effectively manage challenges in their professional practice.

Keywords: Coping Skills; Coping Skills Levels; Samsenwittayalai School

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบันมีความรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม รวมทั้งด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานไปสู่รูปแบบที่มีประสิทธิภาพและมีการแข่งขันที่สูง ทำให้มนุษย์ต้องพัฒนาตนเองให้มีความสามารถที่มากขึ้น และเท่าทันเหตุการณ์ในโลกยุคปัจจุบัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เท่าทันต่อยุคสมัย จึงทำให้คนเรานั้นมีความเครียดมากขึ้น (พรพิทักษ์ คำม่วน, 2551) นอกจากนี้ ปิยะวรรณ เลิศพานิช ได้ศึกษาเรื่องความเครียดพบว่า สาเหตุของความเครียดในชีวิตประจำวันมีเพิ่มขึ้นมากกว่าในอดีตเพราะการต่อสู้ให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ดีขึ้น



โดยสภาวะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์ จึงส่งผลต่อสภาวะสุขภาพจิต ซึ่งแม้จะไม่มีดัชนีชี้วัดภาวะสุขภาพจิตอย่างแท้จริง แต่ปรากฏการณ์ที่เป็นจริงในปัจจุบันคือความเครียดซึ่งเป็นโรคเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างมาก ตลอดจนปัญหาด้านเศรษฐกิจ เนื่องมาจากการที่ครูมีรายได้หลักมาจากเงินรายเดือน แต่รายจ่ายนั้นมีหลายอย่าง เช่น ค่าผ่อนรถ ผ่อนบ้าน รวมไปถึงภาษีสังคม เช่น งานศพ งานแต่ง งานบวช เป็นต้น จึงอาจทำให้ครูเกิดปัญหาภาระหนี้สิน (นนทพร ฟิลาวุฒิ, 2557) ซึ่งสอดคล้องกับรายงานผลของ กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ พบว่า ครูมีหนี้สินเฉลี่ยต่อคนสูงถึง 1.12 ล้านบาท (กรมตรวจบัญชีสหกรณ์, 2567) และที่เป็นปัญหาสำคัญ คือ ปัญหาจากการทำงานซึ่งตามบทบาทหน้าที่ของครูแล้วนั้นคือการอบรมสั่งสอนศิษย์ให้เป็นผู้มีความสามารถ มีความรู้ มีคุณธรรม และดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข (อรรถกฤษ ฝ่องคณะ, 2560) นอกจากนั้นแล้วครูยังต้องทำหน้าที่ของตนเองที่ได้รับมอบหมาย เช่น โครงการที่ตนเองรับผิดชอบ การเตรียมการต้อนรับผู้มาเยี่ยมชมโรงเรียน การประเมินภายในและภายนอกสถานศึกษา เป็นต้น จึงทำให้ครูต้องใช้เวลาหลังจากเลิกงานสอนมาทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อจนตีกส่งผลให้ครูมีเวลาพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ซึ่งการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ นั้นย่อมตามมาด้วยสุขภาพกายที่เสื่อมโทรมและอาจส่งผลถึงสุขภาพจิตตามไปด้วย ส่งผลทำให้เกิดความเครียดสะสมได้มากที่สุด (นนทพร ฟิลาวุฒิ, 2557) ในขณะเดียวกัน ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติงานถือเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนสำคัญต่อความเครียดในการเผชิญปัญหาของครู เนื่องจากหน้าที่ของครูไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะการจัดการเรียนการสอนหรือการถ่ายทอดความรู้เท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการอบรม ดูแล ช่วยเหลือ และส่งเสริมผู้เรียนให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีคุณธรรม และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข (อรรถกฤษ ฝ่องคณะ, 2560) บทบาทดังกล่าวทำให้ครูต้องแบกรับความรับผิดชอบทั้งด้านวิชาการ พฤติกรรม และคุณภาพชีวิตของผู้เรียนไปพร้อมกัน จึงอาจก่อให้เกิดภาระทางอารมณ์และแรงกดดันจากความคาดหวังในการปฏิบัติงาน นอกจากนี้ ครูยังต้องรับผิดชอบภารกิจอื่นที่ได้รับมอบหมาย เช่น งานโครงการ การเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเยี่ยมชมโรงเรียน การประเมินภายในและภายนอกสถานศึกษา รวมถึงงานเอกสารและงานสนับสนุนต่าง ๆ ส่งผลให้ครูจำนวนหนึ่งต้องใช้เวลาหลังเลิกสอนในการปฏิบัติงานต่อเนื่องจนตีก ทำให้มีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งอาจกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต และนำไปสู่ความเครียดสะสมในที่สุด (นนทพร ฟิลาวุฒิ, 2557)

ความเครียดมีความสำคัญเพราะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกายด้านอารมณ์และด้านจิตใจ (สุวิพร ไฉไลสถาพร, 2560) ซึ่งโดยธรรมชาติ มนุษย์สามารถปรับตัวต่อความเครียดได้ แต่หากมีความเครียดสะสมเป็นเวลานาน อาจส่งผลให้ร่างกายผิดปกติ เช่น อ่อนเพลีย ภูมิคุ้มกันลดลง เป็นหวัดง่าย ปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง ความดันโลหิตสูง และส่งผลทางจิตใจทำให้ชีวิตไม่มีความสุข หงุดหงิดอารมณ์เสียง่าย จิตใจไม่เบิกบาน คิดฟุ้งซ่านนอนไม่หลับ และพฤติกรรมที่ผิดแปลกเช่น ติดสุรา ติดบุหรี่ อารมณ์รุนแรงมีพฤติกรรมก้าวร้าว ความอดทนต่ำ ขอบโต้เถียง ขอบตำหนิผู้อื่น หรือฆ่าตัวตายในที่สุด (จุฑามาศ แหนจอน, 2559) ซึ่งการที่ครูมีความเครียดนั้นส่งผลกระทบต่อการทำงาน โดยด้านร่างกายนั้นการมีอาการป่วยจากความเครียด อาจทำให้ไม่สามารถมาสอนหนังสือได้ างานบ่อยส่งผลกระทบต่อนักเรียนที่อาจเสียเวลาเรียนในเวลานั้นไป ซึ่งบางครั้งไม่สามารถหาครูมาสอนแทนได้ ในด้านจิตเจินั้นครูไม่ม่ใจในการสอนเนื่องจากมีความกังวลในใจไม่ม่การเตรียมการสอนที่ดีมาทำให้การสอนนั้นม่มีคุณภาพและเกิดผลกระทบต่อนักเรียน

นักเรียน และมีผลต่อผลการเรียนของนักเรียนในอนาคตหรือการแสดงออกทางพฤติกรรมจากความเครียดของครูอาจส่งผลต่อจิตใจของนักเรียน หรือการลอกเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่ดีส่งผลต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชาเกิดการทะเลาะและการขัดแย้งกัน กระทั่งต้องงานต่างๆ อาจทำให้โรงเรียนได้รับความเสียหายไม่ว่าจะเป็นการร้องเรียนจากผู้ปกครอง การตำหนิจากผู้บริหารระดับสูงและความไม่เชื่อมั่นจากสังคมอีกด้วย จะเห็นได้ว่าผลกระทบจากความเครียดนั้นไม่ได้ส่งผลแค่เพียงคนเดียวแต่ยังส่งผลต่อบุคคล หรือองค์กรที่บุคคลนั้นปฏิบัติงานได้

ทักษะการเผชิญปัญหา มีความสำคัญสำหรับมนุษย์ในปัจจุบัน จากการรายงานสถานะครูทั่วโลกนำเสนอการวิเคราะห์สถานะและสภาพการณ์ของวิชาชีพครูในระดับโลกและระดับภูมิภาค โดยเป็นตัวแทนมุมมองของสหภาพครูทั่วโลกรายงานนี้มีเป้าหมายเพื่อเน้นย้ำประเด็นสำคัญที่ครูเผชิญอยู่ในปี 2024 โดยรวบรวมข้อมูลจากการสำรวจผู้แทนสหภาพอาวโส 204 คน จาก 121 ประเทศด้วยการตระหนักถึงบทบาทสำคัญของครูในสังคมอย่างกว้างขวาง รายงานนี้จึงได้สรุปประเด็นที่ครูทั่วโลกกำลังเผชิญปัญหาออกมาได้ 4 ส่วนสำคัญ ได้แก่ ภาระงานที่มากเกินไป สุขภาพจิต และสุขภาพกายของครู สภาพแวดล้อมในการทำงาน และการให้ความเคารพแก่ครู เมื่อครูไม่อาจเผชิญปัญหาเหล่านี้ได้จึงส่งผลให้ครูลาออก และเกิดผลกระทบต่อการจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียน (Arnold and Rahimi, 2024) เพราะการเลือกที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาจะช่วยให้บุคคลที่มีความเครียดนั้น มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น หากสุขภาพจิตดีแล้ว อารมณ์ และพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นสุขภาพกายก็จะดีตามไปด้วย สำหรับวิธีการจัดการความเครียดมีหลายวิธีขึ้นอยู่กับสถานการณ์และปัญหาทั้งการจัดการกับปัญหาโดยการเผชิญหน้า หรือการหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เครียดอย่างไรก็ตาม ควรจัดการกับอารมณ์ของตัวเองควบคู่ไปด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2560) โดยการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ทำให้เครียด ปลดปล่อยจากสิ่งเร้าต่างๆ การหาคนที่คอยรับฟัง การทำสมาธิ พยายามหลีกเลี่ยงความเครียดและให้ใช้วิธีการปรับตัว ให้เข้ากับความคิดและยอมรับความเครียด โดยการที่เราเปิดใจยอมรับที่จะอยู่ร่วมกันกับความเครียดที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ปรับมุมมองทัศนคติ มองโลกในแง่ดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นการช่วยบรรเทาความเครียดลงได้ (กรมสุขภาพจิต, 2565)

การวัดระดับทักษะการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการสำคัญในการทำความเข้าใจความสามารถของครูในการรับมือกับปัญหา ความเครียด และสถานการณ์ท้าทายจากการปฏิบัติงาน โดยแนวคิดของ Lazarus and Folkman อธิบายว่าการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการทางความคิดและพฤติกรรมที่บุคคลใช้จัดการกับสถานการณ์ที่ตนประเมินว่าเกินขีดความสามารถ ทั้งในรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งจัดการอารมณ์ (Lazarus and Folkman, 1984) ขณะที่ Carver ได้พัฒนา Brief COPE ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดระดับทักษะการเผชิญปัญหาในหลายมิติ เช่น การลงมือแก้ไขปัญหา การยอมรับการตีความหมายในทางบวก และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Caver, 1997) สำหรับบริบทไทย งานวิจัยของพิชญา วัฒนวิทูกร ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและรูปแบบการเผชิญปัญหาในกลุ่มผู้ที่จดทะเบียนสมรสใหม่ พบว่าระดับทักษะการเผชิญปัญหามีความแตกต่างกันตามลักษณะบุคลิกภาพ และมีผลต่อการปรับตัวและคุณภาพชีวิต (พิชญา วัฒนวิทูกร, 2562) ขณะที่อรรถกฤษ ผ่องคณะ ศึกษาปัญหาความเครียดของครูและแนวทางการจัดการ พบว่าระดับทักษะการเผชิญปัญหามีบทบาทสำคัญต่อการลดความเครียดและเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของครู (อรรถกฤษ ผ่องคณะ, 2560) นอกจากนี้งานวิจัย



ในต่างประเทศของ Jennings and Greenberg (2009) ชี้ให้เห็นว่าระดับทักษะการเผชิญปัญหาและความสามารถในการเผชิญปัญหา มีความสัมพันธ์ โดยตรงกับบรรยากาศในชั้นเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้เรียน และผลลัพธ์ทางการเรียนรู้ของผู้เรียน ดังนั้น การวัดระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูจึงมีความสำคัญต่อการระบุจุดแข็ง จุดที่ควรพัฒนา และความต้องการจำเป็นของครูในแต่ละด้าน เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการออกแบบแนวทางหรือกิจกรรมเพื่อพัฒนาครูได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับสภาพจริงของสถานศึกษา

ความสามารถในการจัดการกับความเครียด หากครูสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้ จะส่งผลดีต่อตัวครูหลายประการ ได้แก่ มีบุคลิกภาพที่ดี หน้าตาสดชื่น เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี มีสติและสมาธิในการปฏิบัติงาน ตัดสินใจเรื่องต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมถึงมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งจะช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (อรรถกฤษ ฝั่งคณะ, 2560) สามารถทำงานได้อย่างเต็มความสามารถมีแรงจูงใจและมีความกระตือรือร้นในการทำงานอีกทั้งบทบาทหน้าที่ของครูนั้นก็สามารถปฏิบัติงานได้ตามมาตรฐานวิชาชีพครูได้เช่นกัน ในเรื่องของกรปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ จะคำนึงถึงนักเรียนเป็นสำคัญ มีความหวังดี และมีความจริงใจต่อนักเรียน มีแรงจูงใจ และมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนานักเรียน ครูก็จะทำงานอย่างเต็มศักยภาพและความสามารถของตน เกิดความคิดสร้างสรรค์ให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพดีขึ้น และยังสามารถคิดสื่อนวัตกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียนได้ สำหรับในด้านพฤติกรรมก็สามารถที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียนในการแสดงออกทั้งทางด้านการกายวาจาที่สุภาพเรียบร้อย การแต่งกายที่ถูกระเบียบถูกกาลเทศะและนักเรียนก็จะเกิดความศรัทธาในตัวครู

โรงเรียนสามเสนวิทยาลัยเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 โดยมีวิสัยทัศน์ในการจัดการศึกษา คือ “สถานศึกษาแห่งนวัตกรรม มีมาตรฐาน และความเป็นเลิศในระดับสากล” แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนสามเสนวิทยาลัยมีเป้าหมายในการจัดการศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนมีความเป็นเลิศในระดับสากลโดยให้ผู้เรียนได้รับการจัดการเรียนรู้สู่ศตวรรษที่ 21 มีความเป็นผู้นำ และมีคุณธรรมจริยธรรม และจากพันธกิจของโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย มีพันธกิจที่เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพผู้บริหาร ครู และบุคลากรทางการศึกษาให้มีความรู้ ความสามารถในการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนมีความรู้และมีทักษะในศตวรรษที่ 21 มีสุขภาพจิตที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม ตามมาตรฐานวิชาชีพบรรณของวิชาชีพครู แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนสามเสนวิทยาลัยให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากรทั้งภายในและภายนอก อย่างไรก็ตาม ผลสะท้อนจากการรายงานการประเมินตนเองของสถานศึกษาปีการศึกษา 2566 เกี่ยวกับมาตรฐานที่ 2 กระบวนการบริหารและการจัดการ พบว่าโรงเรียนมีโครงการที่ส่งเสริมสุขภาวะทางร่างกาย อารมณ์ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม และมีการเยี่ยมบ้านนักเรียนเป็นรายบุคคลในรายที่มีความจำเป็นพิเศษ เป็นรายกรณี และกำกับติดตามและมีกระบวนการให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด (โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย, 2566) แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนสามเสนวิทยาลัยให้ความสำคัญกับสุขภาวะทางร่างกาย และจิตใจของผู้เรียนเป็นสำคัญ แต่ในทางกลับกันยังมีโครงการที่มาสนับสนุนกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางร่างกาย และจิตใจของครูไม่มากพอสำหรับการที่จะพัฒนาให้ครูมีทักษะการเผชิญปัญหาในการดำเนินชีวิต อีกประเด็นสำคัญประการหนึ่งคือการที่ผู้วิจัยได้ทำงานในด้านของการให้คำปรึกษาภายในโรงเรียนพบว่า การให้คำปรึกษาสำหรับครูภายใน

โรงเรียนมีประเด็นปัญหาสำคัญ คือ การไม่กล้าแสดงออกไม่กล้าตัดสินใจในเรื่องของการมอบหมายงานจากผู้บังคับบัญชาที่มากขึ้น การคิดเชิงลบกับตนเอง ภาระหนี้สินที่มากกว่ารายรับที่ตนเองได้ ฯลฯ ซึ่งการมีทักษะในการเผชิญปัญหาที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้ในยุคปัจจุบัน

จากการศึกษาของผู้วิจัย พบว่าหากครูมีระดับทักษะการเผชิญปัญหาที่ดี จะส่งผลให้ครูสามารถรับมือกับปัญหาและอุปสรรคในการทำงานที่ตนเองเผชิญในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อการจัดสภาพแวดล้อมในการเรียน

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงบรรยาย ซึ่งมีวิธีการดำเนินวิจัยดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัยมีขอบเขตด้านเนื้อหา คือ แนวคิดและทฤษฎีทักษะการเผชิญปัญหา ระดับทักษะการเผชิญปัญหา

2. กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย ในศึกษาระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้อำนวยการโรงเรียน และรองผู้อำนวยการโรงเรียน จำนวน 5 คน และครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัยที่เป็นข้าราชการ จำนวน 142 คน รวมจำนวนผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 147 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบวัดระดับทักษะการเผชิญปัญหา แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด เป็นแบบเลือกตอบ (Checklist) จำนวน 7 ข้อ ตอนที่ 2 ระดับทักษะการเผชิญปัญหา จำนวน 54 ข้อคำถาม เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ (Rating Scale) โดยนำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาของพิชญา วัฒนวิฑูกร จากสาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยแบบวัดระดับทักษะการเผชิญปัญหามีค่าความเชื่อมั่นของเนื้อหาสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Reliability Coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เท่ากับ 0.89 มาใช้เพื่อศึกษาระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย (พิชญา วัฒนวิฑูกร, 2562) ซึ่งมีขั้นตอนในการปรับใช้เครื่องมือดังนี้

- 1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา
- 2) กำหนดกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาเกี่ยวกับระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครู
- 3) นำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหา ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย และปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา ก่อนนำไปใช้ในการวิจัย

4. วิธีการเก็บรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดทำแบบวัดในรูปแบบเอกสารอิเล็กทรอนิกส์ (Google Form) และได้ระบุไว้ว่าจะปฏิบัติตามจรรยาบรรณของการวิจัยอย่างเคร่งครัด ไม่มีการเปิดเผยข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น และไม่มีผลกระทบต่อ



การปฏิบัติงานในหน้าที่และสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 5 วัน และได้รับการตอบแบบสอบถามกลับคืนจำนวน 147 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการทำแบบวัดมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS มาวิเคราะห์ผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยเฉพาะข้อมูลทั่วไป ระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของประชากรที่ตอบแบบสอบถามที่ต้องการทำการศึกษได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยการแปลผลแบบวัดดำเนินการโดยนำคะแนนรวมของแต่ละด้านมาหารด้วยจำนวนข้อเพื่อหาคะแนนเฉลี่ยรายด้าน โดยมีทั้งหมด 17 ด้าน และมีจำนวนข้อคำถาม 54 ข้อ คะแนนเฉลี่ยที่ได้จะอยู่ในช่วง 1–5 คะแนน จากนั้นจึงนำคะแนนเฉลี่ยมาแปลผลตามเกณฑ์ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.67–5.00 หมายถึง มีระดับทักษะการเผชิญปัญหาในด้านนั้นอยู่ในระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 2.34–3.66 หมายถึง มีระดับทักษะการเผชิญปัญหาในด้านนั้นอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00–2.33 หมายถึง มีระดับทักษะการเผชิญปัญหาในด้านนั้นอยู่ในระดับต่ำ

ผลการศึกษา

จากการศึกษาระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย พบว่าระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัยสามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเผชิญปัญหาในรูปแบบต่างๆ ของผู้บริหารและครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 147 คน

ทักษะการเผชิญปัญหา	Mean	SD	ระดับการเผชิญปัญหา
1.การลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหา	1.68	0.31	ต่ำ
2.การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน	3.63	0.67	ปานกลาง
3.การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง	3.69	0.59	สูง
4.การชะลอการเผชิญปัญหา	3.74	0.55	สูง
5.การตีความหมายในทางบวก	1.68	0.42	ต่ำ
6.การยอมรับ	3.68	0.52	สูง
7.การหาทางผ่อนคลาย	3.66	0.46	ปานกลาง
8.การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม	3.61	0.57	ปานกลาง
9.การแสวงหาความสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา	1.71	0.33	ต่ำ
10.การแสวงหาความสนับสนุนทางสังคมเพื่อหากำลังใจ	3.56	0.53	ปานกลาง
11.การปฏิเสธ	3.69	0.62	ปานกลาง
12.การแสดงออกทางพฤติกรรม	1.71	0.41	ต่ำ
13.การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด	3.66	0.54	ปานกลาง
14.การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว	3.64	0.55	ปานกลาง
15.การตำหนิตนเอง	3.64	0.56	ปานกลาง

16.การเป็นกังวล	3.61	0.48	ปานกลาง
17.การระบายออกทางอารมณ์	3.64	0.50	ปานกลาง
เฉลี่ยรวมทั้งหมด	3.07	1.24	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 การวิเคราะห์ระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย พบว่าครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัยมีระดับทักษะการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.07, SD = 1.24) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านดังต่อไปนี้ การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องอยู่ในระดับสูง (Mean = 3.69, SD = 0.56) การชะลอการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับสูง (Mean = 3.74, SD = 0.55) การยอมรับอยู่ในระดับสูง (Mean = 3.68, SD = 0.52) การทำงานหนักและความสำเร็จในงานอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.63, SD = 0.67) การหาทางผ่อนคลายอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.66, SD 0.64) การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.63, SD = 0.67) การแสวงหาความสนับสนุนทางสังคมเพื่อหากำลังใจอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.56, SD = 0.53) การปฏิเสธอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.69, SD = 0.62) การไม่เกี่ยวข้องทางความคิดอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.66, SD = 0.54) การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียวอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.64, SD = 0.55) การตำหนิตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.64, SD = 0.56) การเป็นกังวลอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.61, SD = 0.48) และการระบายออกทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.64, SD = 0.50) การลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหามีอยู่ในระดับต่ำ (Mean = 1.68, SD = 0.31) การตีความหมายอยู่ในทางบวกในระดับต่ำ (Mean = 1.68, SD = 0.42) การแสวงหาความสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหามีอยู่ในระดับต่ำ (Mean = 1.71, SD = 0.33) และการแสดงออกทางพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ (Mean = 1.71, SD = 0.41)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ในภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง และมีบางด้านอยู่ในระดับสูง ได้แก่ การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา และการยอมรับสถานการณ์ ทั้งนี้สามารถอภิปรายผลได้ในเชิงทฤษฎีและบริบทของวิชาชีพครู ประการแรกคือการยอมรับสถานการณ์ ที่อยู่ในระดับสูง สะท้อนให้เห็นว่าครูมีความสามารถในการรับรู้และยอมรับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งเป็นกลไกสำคัญของทักษะการเผชิญปัญหาเชิงอารมณ์ (emotion-focused coping) โดย Lazarus and Folkman ได้อธิบายว่า การยอมรับสถานการณ์ช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ และทำให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงหรือแรงกดดันได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในกรณีที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขของปัญหาได้โดยตรง ซึ่งสอดคล้องกับบริบทของครูที่ต้องเผชิญกับข้อจำกัดจากนโยบาย ภาระงาน และโครงสร้างองค์กรที่ไม่สามารถควบคุมได้ทั้งหมด (Lazarus and Folkman, 1984) ประการที่สอง การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง ซึ่งอยู่ในระดับสูง สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถของครูในการจัดลำดับความสำคัญของงาน โดยเลือกมุ่งเน้นไปที่ภารกิจหลักและลดกิจกรรมที่ไม่จำเป็น ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเป้าหมาย (goal-directed coping) ตามแนวคิด



ของ Carver et al. ที่ระบุว่า บุคคลที่สามารถควบคุมความสนใจและทรัพยากรของตนเองได้ จะมีแนวโน้มในการจัดการกับสถานการณ์ที่กดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ในบริบทของครูที่มีภาระงานจำนวนมาก ทั้งงานสอน งานเอกสาร และงานกิจกรรม การมีทักษะในการคัดกรองและจัดลำดับความสำคัญของงานจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้สามารถดำรงประสิทธิภาพในการทำงานได้ (Carver et al., 1989) ประการที่สาม “การชะลอการเผชิญปัญหา (delay coping)” ที่อยู่ในระดับสูง อาจสะท้อนถึงกลยุทธ์ในการรอจังหวะหรือทรัพยากรที่เหมาะสมก่อนตัดสินใจแก้ปัญหา ซึ่งในบางบริบทถือเป็นกลยุทธ์ที่เหมาะสม โดย Carver ได้ชี้ให้เห็นว่า กลยุทธ์การเผชิญปัญหารูปแบบ เช่น การชะลอการตอบสนอง อาจมีบทบาทเชิงบวก หากใช้เพื่อหลีกเลี่ยงการตัดสินใจที่เร่งรีบหรือไม่รอบคอบ (Caver, 1997) อย่างไรก็ตาม กลยุทธ์ดังกล่าวต้องใช้ควบคู่กับการวิเคราะห์สถานการณ์ มิฉะนั้นอาจกลายเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาในระยะยาว ในมิติของวิชาชีพครู การที่ครูมีทักษะทั้งสามด้านในระดับสูง สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การจัดการตนเอง และการปรับตัวต่อแรงกดดันจากการทำงาน ซึ่งเป็นสมรรถนะสำคัญของครูในยุคปัจจุบัน สอดคล้องกับรายงานของ OECD ที่ระบุว่า ครูจำเป็นต้องมีทักษะในการจัดการตนเอง (self-regulation) และการเผชิญกับความท้าทาย เพื่อรักษาประสิทธิภาพในการสอนและความเป็นมืออาชีพในระยะยาว (Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), 2019) นอกจากนี้ การที่ครูสามารถควบคุมอารมณ์และจัดการตนเองได้ดี ยังส่งผลเชิงบวกต่อบรรยากาศในชั้นเรียน โดย Jennings and Greenberg อธิบายว่า ครูที่มีความสามารถด้านสังคมและอารมณ์ (social-emotional competence) จะสามารถสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัย สนับสนุน และเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งมีผลต่อทั้งพฤติกรรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน (Jennings and Greenberg, 2009) อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผลการวิจัยจะพบว่าทักษะบางด้านอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อพิจารณาพร้อมกับผลในด้านอื่นที่อยู่ในระดับต่ำ จะเห็นได้ว่าทักษะการเผชิญปัญหาของครูยังมีลักษณะ “ไม่สมดุล” กล่าวคือ ครูมีความสามารถในการปรับตัวเชิงอารมณ์และควบคุมสถานการณ์ในระดับหนึ่ง แต่ยังขาดทักษะในการแก้ไขปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของ Lazarus and Folkman ที่ชี้ให้เห็นว่า การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพควรประกอบด้วยทั้งการจัดการอารมณ์และการแก้ไขปัญหาอย่างสมดุล (Lazarus and Folkman, 1984)

จากผลการวิจัยพบว่าทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัยในบางด้านอยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ การลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหา การตีความหมายในทางบวก การแสวงหาความสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา และการแสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงข้อจำกัดในมิติของการเผชิญปัญหาในเชิงการจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

ประการแรก การที่ครูมีทักษะการลงมือแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับต่ำ อาจสะท้อนว่าครูยังไม่สามารถจัดการปัญหาในเชิงระบบหรือแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus and Folkman ที่อธิบายว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาเป็นกลไกสำคัญในการลดความเครียดในระยะยาว เนื่องจากการจัดการกับแหล่งกำเนิดของปัญหาโดยตรง หากบุคคลขาดทักษะดังกล่าวจะมีแนวโน้มใช้การปรับตัวเชิงอารมณ์แทน ซึ่งแม้จะช่วยบรรเทาความเครียดได้ในระยะสั้น แต่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างยั่งยืน (Lazarus and Folkman, 1984)

ประการที่สอง การตีความหมายในทางบวก อยู่ในระดับต่ำ แสดงให้เห็นว่าครูอาจมีข้อจำกัดในการปรับกรอบความคิดหรือมุมมองต่อสถานการณ์ที่เผชิญ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological resilience) โดย Seligman ชี้ให้เห็นว่า การคิดเชิงบวกช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความล้มเหลวหรือความเครียดได้ดีขึ้น และส่งเสริมความสามารถในการฟื้นตัว (recovery) อย่างมีประสิทธิภาพ การขาดทักษะดังกล่าวอาจทำให้ครูมีแนวโน้มมองปัญหาในเชิงลบ ส่งผลต่ออารมณ์ แรงจูงใจ และประสิทธิภาพในการทำงาน (Seligman, 2011)

ประการที่สาม การแสวงหาความสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา อยู่ในระดับต่ำ สะท้อนถึงการขาดการใช้เครือข่ายความช่วยเหลือ ทั้งในระดับเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร หรือบุคคลในวิชาชีพเดียวกัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการลดผลกระทบของความเครียด โดย Cohen and Wills ได้เสนอแนวคิด “buffering hypothesis” ที่อธิบายว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยลดผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมของบุคคลได้อย่างมีนัยสำคัญ (Cohen and Willis, 1985) นอกจากนี้รายงานของ UNESCO ยังระบุว่า ครูจำนวนมากทั่วโลกประสบปัญหาความโดดเดี่ยวทางวิชาชีพ และขาดระบบสนับสนุนที่เพียงพอ ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการจัดการกับปัญหาและความเครียดในการทำงาน (UNESCO, 2021) ประการสุดท้าย การแสดงออกทางพฤติกรรม อยู่ในระดับต่ำ อาจสะท้อนถึงลักษณะของการเก็บกดทางอารมณ์ หรือการไม่กล้าแสดงออกในบริบทขององค์กร ซึ่งอาจเกิดจากวัฒนธรรมองค์กรแบบลำดับชั้น หรือความกังวลต่อผลกระทบในการแสดงออกความคิดเห็น ทั้งนี้ Jennings and Greenberg ชี้ให้เห็นว่า ความสามารถของครูในการแสดงออกทางอารมณ์และการสื่อสารอย่างเหมาะสม มีผลโดยตรงต่อบรรยากาศในชั้นเรียน ความสัมพันธ์กับผู้เรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Jennings and Greenberg, 2009) ดังนั้น การที่ครูขาดทักษะด้านนี้ อาจส่งผลต่อทั้งการทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงาน และการจัดการชั้นเรียน เมื่อพิจารณาโดยรวม ผลการวิจัยในส่วนนี้สะท้อนให้เห็นว่า แม้ว่าครูจะมีความสามารถในการปรับตัวเชิงอารมณ์ในระดับหนึ่ง แต่ยังคงขาดทักษะสำคัญในมิติของการเผชิญปัญหา การคิดเชิงบวก และการใช้ทรัพยากรทางสังคม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาสมรรถนะครูในศตวรรษที่ 21 ทั้งนี้ OECD ได้เน้นย้ำว่า ความสามารถของครูในการจัดการกับความท้าทายและความเครียดในการทำงาน เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพการสอนและผลลัพธ์ทางการเรียนรู้ของผู้เรียน ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาของครูควรมุ่งเน้น ควบคู่กับการสร้างระบบสนับสนุนทางสังคมภายในสถานศึกษา เพื่อให้ครูสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การยกระดับคุณภาพการจัดการเรียนรู้ในระยะยาว (Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), 2019)



องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยได้นำเสนอองค์ความรู้ใหม่ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย

จากภาพมีคำอธิบายว่า ระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.07, SD = 1.24) และสามารถจำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ โดยกลุ่มระดับสูงสะท้อนจุดแข็งของครูด้านการควบคุมอารมณ์ การจัดลำดับความสำคัญ และการยอมรับสถานการณ์ ส่วนกลุ่มระดับปานกลางสะท้อนพฤติกรรมปรับตัวทั่วไป เช่น การทำงานหนัก การหาทางผ่อนคลาย การแสวงหาความสัมพันธ์ทางสังคมเพื่อหาทางแก้ไข และการระบายออกทางอารมณ์ ขณะที่กลุ่มระดับต่ำสะท้อนจุดอ่อนที่ควรได้รับการพัฒนา ได้แก่ การลงมือแก้ไขปัญหา การตีความหมายในทางบวก การแสวงหาความสัมพันธ์ทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา และการแสดงออกทางพฤติกรรม ดังนั้น องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยนี้จึงชี้ให้เห็นว่า ครูมีพื้นฐานด้านการยอมรับและการปรับตัวต่อปัญหาในระดับหนึ่ง แต่ยังคงได้รับการส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหา เพื่อให้สามารถจัดการปัญหาในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สรุป

การศึกษาระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดแนวทางพัฒนาครูให้สามารถรับมือกับปัญหา ความเครียด และความท้าทายจากการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม การประเมินระดับทักษะดังกล่าวช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษา

มองเห็นทั้งจุดแข็งและจุดที่ควรเร่งพัฒนาอย่างชัดเจน สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการวางแผน ออกแบบกิจกรรม หรือกำหนดโปรแกรมพัฒนาครูให้สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของครูแต่ละ ด้านได้มากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการติดตามความก้าวหน้า ประเมินผล และปรับปรุง กระบวนการพัฒนาครูอย่างต่อเนื่อง เมื่อครูมีทักษะการเผชิญปัญหาในระดับที่เหมาะสม ย่อมส่งผลดี ต่อสุขภาวะทางใจ ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน และความสามารถในการจัดการเรียนรู้ภายในชั้น เรียน นอกจากนี้ ยังช่วยให้ครูสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อผู้เรียน ส่งเสริมให้ผู้เรียน เกิดความมั่นใจ กล้าแสดงออก และพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ผู้บริหารสถานศึกษาควรนำผลการวิจัยไปใช้เป็นกรอบในการวางแผนพัฒนาครูอย่างเป็น ระบบ โดยมุ่งเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาของครูในด้านการคิดเชิงบวก การแก้ปัญหา การกล้า แสดงออก และการสนับสนุนทางสังคม ควบคู่กับการกำหนดระบบการวัดและประเมินระดับทักษะ การเผชิญปัญหาของครูอย่างต่อเนื่อง เพื่อใช้เป็นข้อมูลสารสนเทศในการติดตามความก้าวหน้า ระบุ ประเด็นที่ควรได้รับการพัฒนาเพิ่มเติม และสนับสนุนการออกแบบกิจกรรมพัฒนาครูให้สอดคล้องกับ สภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นของครูในสถานศึกษาอย่างเหมาะสม

1.2 โรงเรียนควรออกแบบกิจกรรมพัฒนาครูให้สอดคล้องกับผลการวัดระดับทักษะการเผชิญ ปัญหา โดยเน้นองค์ประกอบที่อยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ การแสวงหาความสนับสนุนทางสังคม การลงมือ แก้ไขปัญหา การคิดเชิงบวก และการแสดงออกทางพฤติกรรม อาจใช้วิธีการพัฒนา เช่น โปรแกรม โค้ช ระบบพี่เลี้ยง การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ การอบรมเชิงปฏิบัติการ และการเรียนรู้จากการ ปฏิบัติงานจริง เพื่อส่งเสริมให้ครูมีเครือข่ายสนับสนุน แก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีมุมมองเชิงบวก และแสดงออกได้เหมาะสม ทั้งนี้ ควรประเมินก่อนและหลังการพัฒนา เพื่อนำผลไปปรับปรุงแนวทาง ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาของครู ควรมีการศึกษาวิจัยต่อยอดจากการวัดระดับ ทักษะการเผชิญปัญหาของครู โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลายนอกเหนือจากแบบวัด ทักษะการเผชิญปัญหา เช่น การสังเกตพฤติกรรม การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม หรือการ บันทึกระหว่างคิดของครู เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมทั้งด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และบริบท การปฏิบัติงานจริง อันจะช่วยให้การวิเคราะห์ระดับทักษะการเผชิญปัญหาของครูมีความรอบด้านมาก ยิ่งขึ้น และสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการออกแบบแนวทางหรือกิจกรรมพัฒนาครูได้ตรงกับสภาพ ปัญหาและความต้องการจำเป็นมากขึ้น

2.2 แนวทางการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาของครู ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระดับ ทักษะการเผชิญปัญหาของครูในสถานศึกษาที่มีบริบทแตกต่างกัน เช่น โรงเรียนขนาดเล็ก โรงเรียน ขนาดกลาง โรงเรียนขนาดใหญ่ และโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ รวมถึงโรงเรียนต่างสังกัดหรือโรงเรียนที่ มีลักษณะการบริหารจัดการแตกต่างกัน เพื่อให้เห็นความแตกต่างของระดับทักษะการเผชิญปัญหา



ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และความต้องการจำเป็นในการพัฒนาครูในแต่ละบริบท ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดแนวทางการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาของครูได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับลักษณะเฉพาะของสถานศึกษา และนำไปสู่การพัฒนาครูอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมตรวจบัญชีสหกรณ์. (2567). *หนี้ของสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ครู*. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 20 มีนาคม 2569 จาก https://www.cad.go.th/ewt_news.php?nid=54684
- กรมสุขภาพจิต. (2560). *ขอเวลา 1 นาทีป้องกันการทำตัวตาย*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2565). *คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่) ดูแลสุขภาพใจกันหน่อยนะ ตอน “เครียดได้ คลายเป็น”*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.
- จุฬามาศ แหนจอน. (2559). *อารมณ์และการจัดการความเครียด*. ชลบุรี: เกียรติศักดิ์เอช.
- นนทพร ฟิลาวุฒิ. (2557). ความเครียดของครูผู้สอนโรงเรียนบ้านเนินพลับหวาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรพิทักษ์ คำม่วน. (2551). ความเครียดของครูโรงเรียนมารวิทย์ปากบาราบุรี จังหวัดปราจีนบุรี. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิชญา วัฒนวิฑูกร. (2562). ความตั้งใจมีบุตรและความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพและการเผชิญปัญหาในผู้ที่มาจดทะเบียนสมรสใหม่ ณ สำนักงานเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย. (2566). *รายงานผลการประเมินตนเองของสถานศึกษา (SAR) ประจำปีการศึกษา 2566*. กรุงเทพมหานคร: โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย.
- สุวิพร ไฉไลสภาพร. (2560). *ประสบการณ์และแนวทางการเผชิญปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรรถกฤษ ฝ่องคณะ. (2560). *แนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียรในพระราชูปถัมภ์*. (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Arnold, B., and Rahimi, M. (2024). *Global status of teachers 2024*. Belgium, Brussels: Education International (EI).
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C. S., et al. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.



- Cohen, S., and Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Jennings, P. A., and Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2019). *TALIS 2018 results (Volume I): Teachers and school leaders as lifelong learners*. France, Paris: OECD Publishing.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. London: Free Press.
- UNESCO. (2021). *Teachers have their say: Motivation, skills and opportunities to teach education for sustainable development and global citizenship*. UNESCO. Retrieved [2026, March 10] from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379914>

