

## ลักษณะงานและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดชลบุรี

ทวงศ์ศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข (ปร.ด.)<sup>1</sup> กาญจนา พิบูลย์ (ปร.ด.)<sup>1</sup> ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ (ปร.ด.)<sup>2</sup> และ พวงทอง อินใจ (ปร.ด.)<sup>3</sup>

<sup>1</sup> คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ประเทศไทย

<sup>2</sup> คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ประเทศไทย

<sup>3</sup> คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ประเทศไทย

### บทคัดย่อ

**บริบท** ครูเป็นอาชีพที่พบว่า มีความเครียดจากการทำงานสูง เนื่องจากความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้นและภาระงานที่ต้องทำให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ที่ผ่านมามีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดจากการทำงานของครูในประเทศไทย

**วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาองค์ประกอบของงาน ความเครียดจากการทำงาน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดชลบุรี โดยใช้แนวคิดของ Karasek

**วิธีการศึกษา** เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติถดถอยพหุคูณแบบโลจิสติก

**ผลการศึกษา** พบว่า ครูส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 72.0) อายุเฉลี่ย 39 ปี ประกอบอาชีพครูมาแล้ว โดยเฉลี่ย 13.43 ปี สอนในโรงเรียนที่อยู่ปัจจุบันมาแล้วโดยเฉลี่ย 7.88 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในตำแหน่งครูชำนาญการ (ร้อยละ 30.0) จากคะแนนประเมินองค์ประกอบของงาน (คะแนนเต็ม 4) องค์ประกอบด้านอิสรภาพในเชิงทักษะมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 การควบคุมหรืออำนาจในการตัดสินใจ 3.06 ข้อเรียกร้องจากงาน 2.68 และการสนับสนุนทางสังคม 3.20 โดยส่วนมากมีความเครียดจากการทำงานต่ำ ร้อยละ 32.7 ทำงานในเชิงรับ ร้อยละ 30.3 ทำงานในเชิงรุก ร้อยละ 20.7 และมีความเครียดจากการทำงานสูง ร้อยละ 16.3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและความเครียดจากการทำงานพบว่า ครูเพศหญิงมีความเสี่ยงที่จะมีความเครียดจากการทำงานมากกว่าครูเพศชาย 2.65 เท่า (adjusted odds ratio [ORadj] 2.65, 95% CI 1.29 to 5.46) และครูที่มีตำแหน่งชำนาญการขึ้นไป มีความเสี่ยงที่จะมีความเครียดจากการทำงานมากกว่าครูที่มีตำแหน่งครูผู้ช่วยและครูระดับปฏิบัติการ 2.63 เท่า (ORadj 2.63, 95% CI 1.30 to 5.33) ทั้งนี้เมื่อควบคุมตัวแปรด้านระดับการศึกษา ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนปัจจุบัน โรคประจำตัว และการสูบบุหรี่

**สรุป** ถึงแม้สัดส่วนของครูที่มีความเครียดจากการทำงานสูงมีเพียงร้อยละ 16.3 แต่ก็ยังเป็นปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม ผู้วิจัยขอเสนอแนะว่าควรมีการเฝ้าระวังปัญหาความเครียดจากการทำงาน ในครูเพศหญิงที่มีตำแหน่งชำนาญการขึ้นไป โดยปรับองค์ประกอบของงานด้านการควบคุม โดยเฉพาะในเรื่องการเพิ่มอิสระในการตัดสินใจว่าจะทำงานอย่างไร และจัดโปรแกรมการจัดการความเครียดที่เหมาะสมเฉพาะบุคคลเพื่อให้ครูสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

**คำสำคัญ** ลักษณะงาน ความเครียดจากการทำงาน ครู แบบสอบถามองค์ประกอบของงาน

ผู้พิมพ์ที่รับผิดชอบ

ทงศ์ศักดิ์ ยิ่งรัตน์สุข

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประเทศไทย

E-mail: yingrata@yahoo.com

วันที่รับบทความ : ตุลาคม 2562

วันที่ตอบรับบทความ : พฤศจิกายน 2562

## Job aspects and factors related to job stress among secondary school teachers in Chonburi Province

---

Tanongsak Yingratanasuk (Ph.D.)<sup>1</sup>, Kanchana Piboon (Ph.D.)<sup>1</sup>, Tanida Julvanichpong (Ph.D.)<sup>2</sup>, and Puangtong Inchai (Ph.D.)<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Public Health, Burapha University, Chonburi, Thailand

<sup>2</sup>Faculty of Sport Science, Burapha University, Chonburi, Thailand

<sup>3</sup>Faculty of Medicine, Burapha University, Chonburi, Thailand

### Abstract

**Introduction** Teaching is a highly stressful occupation, due to increased responsibilities and demanding deadlines. Despite the high priority of this issue, there are few studies of work-related stress among teachers in Thailand.

**Objective** This research aimed to apply the Karasek Model of job aspects and to identify factors related to job stress among secondary school teachers in Chonburi Province.

**Materials and Methods** Data was collected through a questionnaire and analyzed by descriptive statistics and logistic regression analysis.

**Results** The results revealed that most teachers in the sample were female (72%), with an average age of 39 years old. They had been teaching for an average of 13.4 years (with 7.9 years at their current school). Data on specific job components (with maximum scores of 4) revealed these mean scores: Skills Discretion at 3.46, Control at 3.06, Job Demands at 2.68 and Social Support at 3.20. Low strain jobs accounted for 32.7% of the variance – passive jobs: 30.3%. Active jobs accounted for 20.7%, and high strain jobs was significant at 16.3%. The regression analysis revealed that female teachers had a higher risk of job stress than their male counterparts (adjusted odds ratio [OR<sub>adj</sub>] 2.65, 95% CI 1.29 to 5.46) and teachers at the professional level or higher were more at risk of job stress than teachers with lower positions (OR<sub>adj</sub> 2.63, 95% CI 1.30 to 5.33) – i.e., after setting controls for educational attainment, years taught at the current school, personal illness and smoking.

**Conclusion** Although the proportion of teachers indicating high strain was only 16.3 percent, it should not be overlooked. The researcher recommends that surveillance of job stress should be monitored among female teachers as well as those with professional levels, by increasing job control or decision latitude. Stress management programs suitable for each individual should be introduced.

**Keywords** Job aspects, Work-related stress, Teachers, Job content questionnaire

**Corresponding author** Tanongsak Yingratanasuk  
169 Longhaad Bangsaen Road, Saensook Sub-district,  
Mueang District, Chonburi, Thailand, 20131  
E-mail: yingrata@yahoo.com

**Received Date:** October 2019

**Accepted Date:** November 2019

### **อ้างอิง**

ทนต์ศักดิ์ ยิ่งรัตน์สุข, กาญจนา พิบูลย์, ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์, พวงทอง อินใจ. ลักษณะงานและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดชลบุรี. บุรพาเวชสาร. 2563; 7(1): 32-46.

### **Citation**

Yingratanasuk T, Piboon K, Julvanichpong T, Inchai P. Job aspects and factors related to job stress among secondary school teachers in Chonburi Province. BJM 2020; 7(1): 32-46.

## บทนำ

การทำงานแต่ละอาชีพทำให้เกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน ครูเป็นอาชีพที่พบว่ามีความเครียดจากการทำงานสูง<sup>1</sup> เนื่องจากความรับผิดชอบในการสอนที่มากขึ้น การสื่อสารทางโซเชียลที่รวดเร็ว ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเข้าใจที่ผิดพลาดจากการปฏิบัติระหว่างครูและนักเรียน การรับการประเมินที่มีมากมายไม่สิ้นสุด และภาระงานที่นอกเหนือจากการสอนที่ต้องทำให้แล้วเสร็จภายในเวลาที่กำหนด ความเครียดจากการทำงาน ส่งผลให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม นำไปสู่ความเจ็บป่วยโดยโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน<sup>2</sup> ความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะอาหาร เบาหวาน<sup>3</sup> และโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด<sup>4</sup> มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และอาจนำไปสู่การขาดงานหรือลาออกจากงานในที่สุด<sup>5</sup> งานวิจัยในประเทศสิงคโปร์พบว่าครูมีความเครียดจากการทำงานสูงกว่านายความ พยาบาล วิศวกร และแพทย์<sup>6</sup> ความเครียดจากการทำงานส่งผลให้เกิดความสูญเสียทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ผลผลิตลดลง ค่ารักษาพยาบาลความเจ็บป่วยด้วยโรค ที่เกี่ยวเนื่องกับความเครียด<sup>7</sup> การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดจากการทำงานของครูในประเทศสาธารณรัฐมาซิโดเนีย พบว่า อายุ เพศ วุฒิการศึกษา ตำแหน่ง และจำนวนปีในโรงเรียนที่สอนอยู่ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดจากการทำงาน และพบว่าครูที่สอนในระดับชั้นประถมศึกษาที่มีความเครียดจากการทำงานสูงกว่าครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา<sup>8</sup>

ปัจจุบันมีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดจากการทำงานของครูในประเทศไทย โดยพบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดจากการทำงานของครู ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ และประสิทธิภาพในการทำงานของครู ซึ่งพบว่า ครูมีความเครียดจากการทำงานในระดับน้อย<sup>9</sup> ถึงปานกลาง<sup>10</sup> มีการใช้แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST - 20)<sup>11</sup>

ซึ่งไม่ใช่แบบวัดความเครียดจากการทำงาน เพราะไม่ได้รับจนถึงปัจจัยในงานที่เป็นสาเหตุของความเครียด (stressors) ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของครู ได้แก่ ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน และภาระงาน<sup>9</sup> และพบว่าครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาที่มีความเครียดสูงกว่าครูที่สอนในระดับชั้นอื่น ๆ<sup>11</sup> ในส่วนของการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพในการทำงานของครู พบว่า ความเครียดจากการทำงานไม่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงาน<sup>10</sup> ซึ่งไม่สอดคล้องกับทฤษฎีที่ว่า ความเครียดหรือภาวะกดดันในระดับที่เหมาะสม (eustress) จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น แต่ถ้าภาวะกดดันที่มากเกินไป (distress) จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง<sup>12</sup>

Karasek (1979)<sup>13</sup> ได้สร้างแบบจำลองเพื่ออธิบายความเครียดจากการทำงาน และสามารถวัดโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย และมีการแปลเป็นภาษาต่าง ๆ หลายภาษา แบบจำลองนี้อธิบายว่า ความเครียดจากการทำงานเกิดจากความไม่สมดุลของข้อเรียกร้องจากงาน (job demand) และอำนาจในการตัดสินใจ (decision latitude หรือ control) จากแนวคิดนี้สามารถจำแนกลักษณะงานออกได้เป็น 4 กลุ่มคือ งานที่มีความเครียดต่ำ (low strain job) งานที่มีความเครียดสูง (high strain job) งานในเชิงรุก (active job) และงานในเชิงรับ (passive job) ที่ผ่านมามีการนำเอาแนวคิดนี้ไปใช้ในการวิจัยต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก<sup>14</sup> โดยศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของงานและการจำแนกลักษณะงานเพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขปัจจัยในงานที่ส่งผลให้เกิดความเครียดจากการทำงานได้<sup>13</sup>

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะงาน ความเครียดจากการทำงาน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดชลบุรี เพื่อ

ให้เห็นรายละเอียดขององค์ประกอบของงาน ลักษณะงาน และปัจจัยด้านประชากรสังคมที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานในกลุ่มอาชีพครู ซึ่งจะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงองค์ประกอบของงานในด้านต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาความเครียดจากการทำงาน และส่งเสริมให้มีการทำงานในเชิงรุกในประชากรกลุ่มนี้ต่อไป

### วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional study design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะงานและ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของครู ในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดชลบุรี ประชากรคือ ครู จำนวน 2,492 คน จากโรงเรียนมัธยม 31 แห่ง คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรที่ใช้ในการสำรวจเพื่อการประมาณสัดส่วน<sup>15</sup> โดยใช้สัดส่วนความชุกของภาวะเครียดจากการทำงานจากผลการการศึกษาของ วลีรัตน์ เชื้อเทิดทูนภุญช และพีรพันธ์ ลือบุญธวัชชัย (2560)<sup>16</sup> ( $p = .223$ ) ได้ขนาดตัวอย่าง 250 คน จาก 12 โรงเรียน คัดเลือกตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multistage random sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทางประชากรสังคม จำนวน 12 ข้อ และข้อมูลลักษณะงาน จำนวน 22 ข้อ จาก Job Content Questionnaire ฉบับภาษาไทย (Thai JCQ)<sup>17</sup> ที่ได้ทดสอบค่าความตรง<sup>18</sup> ผู้วิจัยได้ทดสอบค่าความเชื่อมั่นได้ค่า cronbach's alpha = .92 ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (likert scale) 4 ระดับ (1 = ไม่เห็นด้วยมาก 2 = ไม่เห็นด้วย 3 = เห็นด้วย 4 = เห็นด้วยมาก) โดยมีข้อคำถามเชิงลบที่ต้องกลับค่าคะแนน 3 ข้อ ลักษณะงานมี 4 องค์ประกอบ คือ อิสระภาพในเชิงทักษะ (skill discretion; sd) อำนาจในการตัดสินใจ (decision latitude หรือ control; c) ข้อเรียกร้องจากงาน (demands; d) และการสนับสนุนทางสังคม (social support; ss) ดังแสดงในภาคผนวก แปลผลลักษณะงานออกเป็น 4 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่มีความเครียด

จากการทำงานสูง 2) กลุ่มที่มีความเครียดจากการทำงานต่ำ 3) กลุ่มงานเชิงรุก และ 4) กลุ่มงานเชิงรับ โดยใช้ค่ามัธยฐานเป็นตัวแบ่ง กลุ่มที่มีความเครียดจากการทำงานสูง มีค่าคะแนนข้อเรียกร้องจากงานสูงกว่าค่ามัธยฐาน แต่ค่าคะแนนอิสระภาพในเชิงทักษะและอำนาจในการตัดสินใจต่ำกว่าค่ามัธยฐาน กลุ่มที่มีความเครียดจากการทำงานต่ำ มีค่าคะแนนข้อเรียกร้องจากงานต่ำกว่าค่ามัธยฐาน แต่ค่าคะแนนอิสระภาพในเชิงทักษะและอำนาจในการตัดสินใจสูงกว่าค่ามัธยฐาน กลุ่มงานเชิงรุก มีค่าคะแนนของอิสระภาพในเชิงทักษะ อำนาจในการตัดสินใจ และข้อเรียกร้องจากงานสูงกว่าค่ามัธยฐาน ส่วนกลุ่มงานในเชิงรับมีค่าคะแนนของอิสระภาพในเชิงทักษะ อำนาจในการตัดสินใจ และข้อเรียกร้องจากงานต่ำกว่าค่ามัธยฐาน<sup>19-22</sup> การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติถดถอยพหุคูณแบบโลจิสติก โดยแบ่งตัวแปรตามออกเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มเครียดคือกลุ่มที่มีความเครียดจากการทำงานสูง และกลุ่มไม่เครียด คือกลุ่มอื่น ๆ ที่เหลือ ได้แก่กลุ่มที่มีความเครียดจากการทำงานต่ำ กลุ่มงานเชิงรุก และกลุ่มงานเชิงรับ งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา รหัสโครงการวิจัย Sci 101/2561

### ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการศึกษารั้งนี้มีจำนวน 300 คน ซึ่งมากกว่าที่คำนวณไว้เนื่องจากเมื่อเลือกโรงเรียนได้แล้วครูทุกคนในโรงเรียน มีความประสงค์ที่จะเข้าร่วมเป็นตัวอย่างในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 72.0) อายุเฉลี่ย 39 ปี มีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ 40.0 น้ำหนักเกินถึงอ้วน ร้อยละ 49.7 ประกอบอาชีพครูมาแล้ว โดยเฉลี่ย 13.43 ปี สอนในโรงเรียนที่อยู่ปัจจุบันมาแล้ว โดยเฉลี่ย 7.88 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในตำแหน่งครูชำนาญการ (ร้อยละ 30.0) ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 70.0) ไม่สูบบุหรี่ (ร้อยละ 67.0) และออกกำลังกายสม่ำเสมอ (ร้อยละ 52.0) (ตารางที่ 1)

## ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=300)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	84	28.0
หญิง	216	72.0
อายุ (ปี) Min= 21 Max = 60 Mean = 38.98 S.D.= 11.03		
21 - 30	89	29.7
31 - 40	91	30.3
41 - 50	57	19.0
51 - 60	63	21.0
ดัชนีมวลกาย Min = 15.43 Max = 37.11 Mean = 23.32 S.D.= 4.04		
ต่ำ	31	10.3
ปกติ	120	40.0
น้ำหนักเกิน	60	20.0
อ้วน	89	29.7
สถานภาพสมรส		
โสด	166	48.0
คู่	125	49.0
หม้าย หย่า แยก	9	3.0
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	206	68.7
ปริญญาโท	96	31.0
ปริญญาเอก	1	0.3
จำนวนปีที่ทำงานเป็นครู (ปี)		
<10	164	54.7
11 - 20	48	16.0
21 - 30	51	17.0
> 31	37	12.3
จำนวนปีที่สอนในโรงเรียนปัจจุบัน (ปี) Min = 0.2 Max = 39.0 Mean = 7.88 S.D. = 7.95		
< 10	223	74.3
11 - 20	45	15.0
21 - 30	26	8.7
> 31	6	2.0

ตารางที่ 1 (ต่อ) ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=300)	ร้อยละ
ตำแหน่ง		
ครูผู้ช่วย	55	18.3
ครูระดับปฏิบัติการ	61	20.3
ครูระดับชำนาญการ	90	30.0
ครูระดับชำนาญการพิเศษ	83	27.7
ครูระดับเชี่ยวชาญ	3	0.0
ครูระดับเชี่ยวชาญพิเศษ	8	2.7
โรคประจำตัว		
มี	87	29.0
ไม่มี	213	70.0
สูบบุหรี่		
สูบ	99	33.0
ไม่สูบ	201	67.0
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์		
ดื่ม	121	40.3
ไม่ดื่ม	179	59.7
ออกกำลังกาย		
เป็นประจำ	156	52.0
ไม่สม่ำเสมอ	144	48.0

ผลการจำแนกลักษณะงานตามแนวคิด Demand-Control ของ Karasek<sup>13</sup> พบว่า องค์ประกอบด้านอิสรภาพในเชิงทักษะ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.46 การควบคุมหรืออำนาจในการตัดสินใจ

3.06 ข้อเรียกร้องจากงาน 2.68 และการสนับสนุนทาง สังคม 3.20 (ตารางที่ 2) โดยมีความเครียดจากการ ทำงานสูง ร้อยละ 16.3 มีความเครียดจากการทำงานต่ำ ร้อยละ 32.7 ทำงานในเชิงรุกร้อยละ 20.7 และทำงาน ในเชิงรับ ร้อยละ 30.3 (ตารางที่ 3)



## ตารางที่ 2 คะแนนลักษณะงาน จำแนกรายด้านและรายชื่อ

ลักษณะงาน	ค่าเฉลี่ย	ค่ามัธยฐาน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	การแปลผล
<b>อิสรภาพในเชิงทักษะ</b>	<b>3.46</b>	<b>3.5</b>	<b>0.42</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>ต่ำ</b>
1. ในการทำงานคุณต้องชวนขวยเรียนรู้อะไรใหม่ๆ	3.61	4	0.52	1	4	สูง
2. งานที่คุณทำต้องการทักษะและความชำนาญระดับสูง	3.32	3	0.58	2	4	สูง
3. ในการทำงานคุณได้พัฒนาความสามารถของตนเอง	3.47	3	0.50	2	4	สูง
<b>การควบคุม</b>	<b>3.06</b>	<b>3</b>	<b>0.50</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>สูง</b>
4. ในการทำงานคุณมีโอกาสตัดสินใจด้วยตัวเอง	3.32	3	0.53	2	4	สูง
5. คุณแสดงความเห็นได้เต็มที่ในเรื่องที่เกิดขึ้นในงานของคุณ	3.26	3	0.58	1	4	สูง
6. คุณมีอิสระในการตัดสินใจว่าจะทำงานอย่างไร	2.62	3	0.96	1	4	ต่ำ
<b>ข้อเรียกร้องจากงาน</b>	<b>2.68</b>	<b>2.71</b>	<b>0.32</b>	<b>1.57</b>	<b>3.57</b>	<b>ต่ำ</b>
7. งานของคุณต้องทำซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง	2.81	3	0.76	1	4	ต่ำ
8. คุณต้องทำงานที่มีลักษณะหลากหลายมาก	2.98	3	0.65	1	4	ต่ำ
9. งานของคุณเป็นงานที่ต้องทำอย่างรวดเร็ว	2.91	3	0.59	1	4	ต่ำ
10. งานของคุณเป็นงานหนัก	2.56	3	0.78	1	4	ต่ำ
11. คุณต้องทำงานมากจนเกินไป	2.55	3	0.73	1	4	ต่ำ
12. คุณต้องแก้ไขปัญหาหรือข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้นในงานหรือจากเพื่อนร่วมงาน	2.68	3	0.71	1	4	ต่ำ
13. คุณมีเวลาไม่เพียงพอที่จะทำงานให้เสร็จ	2.31	2	0.79	1	4	สูง
<b>การสนับสนุนทางสังคม</b>	<b>3.20</b>	<b>3</b>	<b>0.38</b>	<b>2.25</b>	<b>4.00</b>	<b>สูง</b>
14. หัวหน้าคุณเอาใจใส่ทุกความสุขของลูกน้อง	3.13	3	0.62	1	4	สูง
15. หัวหน้าคุณให้ความสนใจกับสิ่งที่คุณพูด	3.14	3	0.52	2	4	สูง
16. หัวหน้าคุณเก่งในการทำให้คนทำงานร่วมกันได้	3.10	3	0.54	1	4	สูง
17. หัวหน้าคุณช่วยเหลือให้งานสำเร็จลุล่วงไป	3.19	3	0.56	1	4	สูง
18. ผู้ร่วมงานของคุณมีความสามารถในงานของเขาเอง	3.27	3	0.48	2	4	สูง
19. ผู้ร่วมงานของคุณให้ความสนใจในตัวคุณ	3.12	3	0.50	1	4	สูง
20. ผู้ร่วมงานของคุณเป็นมิตรดี	3.34	3	0.50	2	4	สูง
21. ผู้ร่วมงานของคุณช่วยเหลือกันเพื่อให้งานเสร็จ	3.36	3	0.53	2	4	สูง

# ใช้ค่ามัธยฐานเป็นจุดตัด (cut point) ในการเปรียบเทียบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยรายข้อและรายด้านสูงหรือต่ำกว่าค่ามัธยฐาน

**ตารางที่ 3** การจัดกลุ่มงานตาม Demand-Control Model

การจัดกลุ่ม	จำนวน (n=300)	ร้อยละ
เครียดสูง (High strain job)	49	16.3
เครียดต่ำ (Low strain job)	98	32.7
เชิงรุก (Active job)	62	20.7
เชิงรับ (Passive job)	91	30.3

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลและความเครียดจากการทำงาน พบว่า ตำแหน่งงาน (OR=2.02,  $p<0.05$ ) การสูบบุหรี่ (OR=0.27,  $p<0.01$ ) และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (OR=0.54,  $p<0.05$ ) มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงาน แต่เมื่อควบคุมตัวแปรด้านระดับการศึกษา ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานในโรงเรียน ปัจจุบัน การมีโรคประจำตัวและการสูบบุหรี่ พบว่าครูเพศหญิงมีความเสี่ยงที่จะมีความเครียดจากการทำงานมากกว่าครูเพศชาย 2.65 เท่า (OR<sub>adj</sub>; 95% CI 2.65; 1.29, 5.46) และครูที่มีตำแหน่งชำนาญการขึ้นไปมีความเสี่ยงที่จะมีความเครียดจากการทำงานมากกว่าครูที่มีตำแหน่งครูผู้ช่วยและครูระดับปฏิบัติการ 2.63 เท่า (OR<sub>adj</sub>; 95% CI 2.63; 1.30, 5.33) (ตารางที่ 4)

**ตารางที่ 4** ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและความเครียดจากการทำงาน

ปัจจัย	ความเครียด		Crude		Adjusted OR	95% CI		Beta
	ไม่เครียด N=251	เครียด N=49	OR	p-value		lower	upper	
เพศ								
ชาย	21.7(65)	6.3(19)						
หญิง	62.0(186)	10.0(30)	1.812	0.069	2.653	1.289	5.459	0.976
อายุ								
<40	49.3(148)	10.7(32)						
40 ขึ้นไป	34.3(103)	5.7(17)	1.310	0.408	-	-	-	-
ดัชนีมวลกาย								
ผอม-ปกติ	44.0(132)	6.3(19)						
อ้วนระดับ 1-3	39.7(119)	10.0(30)	0.571	0.079	-	-	-	-
สถานภาพสมรส								
โสด-หม้าย-หย่า-แยก	47.7(143)	10.7(32)						
คู่	36.0(108)	5.7(17)	1.422	0.281	-	-	-	-
ระดับการศึกษา								
ปริญญาตรี	58.7(176)	10.0(30)						
ปริญญาโทขึ้นไป	25.0(75)	6.3(19)	0.673	0.221	0.565	0.279	1.147	-0.570

ตารางที่ 4 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและความเครียดจากการทำงาน

ปัจจัย	ความเครียด		Crude		Adjusted OR	95% CI		Beta
	ไม่เครียด N=251	เครียด N=49	OR	p-value		lower	upper	
ระยะเวลาที่ทำงานเป็นครู								
< 10	44.0(132)	10.7(32)						
10 ปีขึ้นไป	39.7(119)	5.7(17)	1.697	0.104	-	-	-	-
ระยะเวลาที่สอนในโรงเรียนนี้								
< 10	61.2(183)	13.0(39)						
10 ปีขึ้นไป	22.4(67)	3.3(10)	1.428	0.351	0.829	0.338	2.036	-0.187
ตำแหน่งงาน								
ครูผู้ช่วย-ครู	30.0(90)	8.7(26)						
ครูชำนาญการขึ้นไป	53.7(161)	7.7(23)	2.022	0.025**	2.629	1.296	5.333	0.967
โรคประจำตัว								
ไม่มี	60.7(182)	10.3(31)						
มี	23.0(69)	6.0(18)	0.653	0.194	0.578	0.282	1.184	-0.548
การสูบบุหรี่								
ไม่สูบบุหรี่	60.3(181)	6.7(20)						
สูบบุหรี่	23.3(70)	9.7(29)	0.267	<0.001*	0.231	0.116	0.462	-1.465
การดื่ม								
ไม่ดื่ม	52.0(156)	7.7(23)						
ดื่ม	31.7(95)	8.7(26)	0.539	0.049**	-	-	-	-
การออกกำลังกาย								
ไม่ออกกำลังกาย	40.3(121)	7.7(23)						
ออกกำลังกาย	43.3(130)	8.7(26)	0.950	0.871	-	-	-	-
การสนับสนุนทางสังคม								
ต่ำ	41.0(123)	10.0(30)						
สูง	42.7(128)	6.3(19)	1.643	0.120	-	-	-	-

หมายเหตุ  $R^2 = 0.178$  \* $p$ -value <.01; \*\*  $p$ -value <.05

กลุ่มเครียด หมายถึง กลุ่มที่มีความเครียด  
จากการทำงานสูง กลุ่มไม่เครียด ประกอบด้วยกลุ่มที่  
มีความเครียดจากการทำงานต่ำ รวมทั้งกลุ่มงานเชิงรุก  
และกลุ่มงานเชิงรับ

#### วิจารณ์

ผลการศึกษพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็น  
เพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลประชากรครูในจังหวัด  
ชลบุรีที่มีครูเพศหญิงในอัตราส่วนที่มากกว่าเพศชาย  
ประมาณ 2.4:1<sup>23</sup> นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่าง  
บางส่วนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การ

สูบบุหรี่ ดื่มสุรา และไม่คอยออกกำลังกาย ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ<sup>2,24</sup>

ผลการศึกษาพบว่า ครูที่สูบบุหรี่กับดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีความเครียดจากการทำงานต่ำกว่าครูที่ไม่สูบบุหรี่หรือไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการสูบบุหรี่<sup>25</sup> และการดื่ม<sup>26</sup> เป็นทางออกของคนที่มีความรู้สึกเครียดได้

ค่าคะแนนเฉลี่ยขององค์ประกอบของงานด้านอิสรภาพในเชิงทักษะมีค่าต่ำกว่าค่ามัธยฐาน ซึ่งหมายความว่าครูอาจไม่ค่อยมีโอกาสได้ชวนชววยเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือใช้ความคิดสร้างสรรค์หรือพัฒนาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศจีน<sup>27</sup> ค่าคะแนนเฉลี่ยในข้อโอกาสในการตัดสินใจและการแสดงความคิดเห็นมีค่าค่อนข้างสูง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าครูเป็นอาชีพที่มีเกียรติได้รับการยอมรับและความเคารพจากสังคม แต่อย่างไรก็ตามค่าคะแนนเฉลี่ยในข้ออิสระในการตัดสินใจที่จะทำงานอย่างไรมีค่าค่อนข้างต่ำ ทั้งนี้อาจเนื่องจากต้องปฏิบัติงานตามกฎระเบียบ คำสั่งหรือที่ได้รับมอบหมาย<sup>28</sup> ลำดับขั้นของการบังคับบัญชา โดยเฉพาะครูที่อยู่ในตำแหน่งครูผู้ช่วยหรือครูในระดับปฏิบัติการ ผลการศึกษาพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับองค์ประกอบของงานด้านข้อเรียกร้อง จากงานมีค่าค่อนข้างต่ำ หมายความว่าปริมาณงานและภาระงานที่ต้องทำไม่ได้มากจนเกินไป (ค่าเฉลี่ย 2.68) เป็นที่น่าสังเกตว่าค่าคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับองค์ประกอบของงานด้านการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างสูง (3.20) ซึ่งจะช่วยให้ครูสามารถรับมือกับความกดดันจากงาน และช่วยให้ครูมีความผูกพันกับงาน<sup>29</sup> ผลการวิจัยนี้พบว่า ครูร้อยละ 16.3 มีความเครียดจากการทำงานสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในประเทศ<sup>9</sup> แต่ขัดแย้งกับผลการวิจัยในต่างประเทศ<sup>6,30</sup> ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากครูไทยมีสถานภาพทางสังคมสูงเป็นที่ยอมรับในสังคมทุกระดับ<sup>31</sup> การเป็นข้าราชการครูเป็นอาชีพที่มีความมั่นคง ถึงแม้จะต้องเผชิญกับมาตรฐานวิชาชีพ การประเมิน และการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน

ก็ยังรู้สึกถึงความมั่นคง<sup>32</sup> นอกจากนี้ยังพบว่าครูร้อยละ 30.3 มีลักษณะการทำงานในเชิงรับ ซึ่งเป็นผลมาจากการมีองค์ประกอบของงานด้านข้อเรียกร้องจากงานและด้านการควบคุมต่ำ แสดงให้เห็นว่าครูยังมีส่วนขาดในการพัฒนาตนเอง<sup>33</sup> ไม่มีอิสระในการตัดสินใจเท่าที่ควร<sup>30</sup> และยังสามารถผลิตผลงานในเชิงปริมาณและคุณภาพได้มากกว่าที่เป็นอยู่ ผลการวิจัยพบว่าครูมีการทำงานในเชิงรุกเพียงร้อยละ 20.7 ซึ่งควรหาแนวทางในการสนับสนุนให้ครูพัฒนาการทำงานและวิทยฐานะ<sup>12</sup> ปรับปรุงรูปแบบและวิธีการประเมินผลงาน การกำหนดตำแหน่งให้เหมาะสมกับความถนัด บริบทและระดับการพัฒนาของโรงเรียนแต่ละแห่ง<sup>34</sup>

ครูเพศหญิงมีความเสี่ยงที่จะมีความเครียดจากการทำงานมากกว่าครูเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผ่านมา<sup>8,27,35</sup> และครูที่มีตำแหน่งชำนาญการขึ้นไปมีความเสี่ยงที่จะมีความเครียดจากการทำงานมากกว่าครูที่มีตำแหน่งครูผู้ช่วยและครูระดับปฏิบัติการ<sup>27</sup> ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากครูที่มีตำแหน่งชำนาญการขึ้นไปได้รับมอบหมายภาระหน้าที่ด้านการบริหารแต่ขาดอำนาจในการตัดสินใจที่ชัดเจนหรือมีความขัดแย้งด้านบทบาท<sup>36</sup> การวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ครูมีการตอบสนองต่ออารมณ์เครียดในเชิงลบ (negatively oriented emotional response)<sup>37</sup> และขาดทักษะในการจัดการความเครียดที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล<sup>38</sup>

ถึงแม้สัดส่วนของครูที่มีความเครียดจากการทำงานสูงมีเพียงร้อยละ 16.3 แต่ก็ยังเป็นปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม ผู้วิจัยขอเสนอแนะว่าควรมีการเฝ้าระวังปัญหาความเครียดจากการทำงานในครูเพศหญิงและครูที่มีตำแหน่งชำนาญการขึ้นไปโดยปรับองค์ประกอบของงานด้านการควบคุม โดยเฉพาะการเพิ่มอิสระในการตัดสินใจว่าจะทำงานอย่างไร และจัดโปรแกรมการจัดการความเครียดที่เหมาะสมเฉพาะบุคคลเพื่อให้ครูสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

## สรุป

ลักษณะงานของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดชลบุรี ตามแนวคิด Demand - Control ของ Karasek แสดงให้เห็นว่า ครูมีโอกาสในการตัดสินใจ มีการแสดงความคิดเห็นในงานได้ค่อนข้างสูง รวมทั้งมีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง แต่อาจไม่ค่อยมีโอกาสได้ ขวนขวายเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือใช้ความคิดสร้างสรรค์ หรือพัฒนาตนเองมากนัก ปริมาณงานและภาระงานที่ต้องทำไม่ได้มากจนเกินไป ครูร้อยละ 16.3 มีความเครียดจากการทำงานสูง ครูเพศหญิงมีความเสี่ยงที่จะมีความเครียดจากการทำงานมากกว่าครูเพศชาย และครูที่มีตำแหน่งชำนาญการขึ้นไปมีความเสี่ยงที่จะมีความเครียดจากการทำงานมากกว่าครูที่มีตำแหน่ง ครูผู้ช่วยและครูระดับปฏิบัติการ

## เอกสารอ้างอิง

- Hepburn A, Brown S. Teacher stress and management of accountability. *Human Relations*. 2001; 54: 691–715.
- Han K, Trinkoff AM, Storr CL, Geiger-Brown et al. Comparison of job stress and obesity in nurses with favorable and unfavorable work schedules. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2012; 54: 928–32.
- Peltzer K, Shisana O, Zuma K, Wyk VB, Zungu-Dirwayi N. Job stress, job satisfaction and stress-related illnesses among South African educators. *Stress and Health* 2008.
- Kristensen TS. Job stress and cardiovascular disease: a theoretic critical review. *J Occup Health Psychol*. 1996; 1: 246-60.
- Krantz G, Lundberg U. Workload, work stress, and sickness absence in Swedish male and female white-collar employees. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2006; 34: 238-46.
- Chan KB, Lai G, Ko YC, Boey KW. Work stress among six professional groups: the Singapore experience. *Social Science & Medicine*. 2000; 50: 1415–32.
- Hassard J, Teoh KRH, Visockaite G, Dewe P, Cox T. The cost of work-related stress to society: A systematic review. *J Occup Health Psychol*. 2018; 23: 1-17.
- Agai-Demjaha T, Bislimovska JK, Mijakoski D. Level of work related stress among teachers in elementary schools. *Open Access Maced J Med Sci*. 2015; 3: 484–8.
- Boontham T. Job stress of secondary school teachers in Nakhonpathom Education Service Area 1. [ M.A. Thesis in Community Psychology]. Nakhonpathom: Graduate School, Silpakorn University, 2004.
- Kaewkiew P. A study of stress levels and work efficiency of teachers in special education in Bangkok Metropolitan Area. *SDU Res. J*. 2014; 10: 59-76.
- Makhawanit U. Stress of government teachers under Chon Buri Primary Education Service Area Office 2, Phanatnikhom Group. [ M.P.A. Thesis in Public and Private Administrations]. Chon Buri: School of Public Administration, Burapha University, 2013.
- Quick JC, Quick JD, Nelson DL, & Hurrell JJ. Preventive stress management in organizations. *American Psychological Association*, Washington DC, USA. 1997.
- Karasek RA. Job demands, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesign. *Adm Sci Q*. 1979; 24: 285–308.

14. Santos KOB, Araújo TM, Carvalho FM, Karasek R. The job content questionnaire in various occupational contexts: applying a latent class model. *BMJ Open*. 2017; 7: e013596. doi:10.1136/bmjopen-2016-013596.
15. Lemeshow S, Hosmer DW, Klar J. Adequacy of sample size in health studies. John Wiley & Sons, West Sussex, England. 1992.
16. Therdttoonphuphuch Sh. W, Lueboonthavatchai P. Work stress and burnout among licensed lawyers at Thai Lawyers Council under Royal Patronage. *Chula Med J*. 2017; 61: 663-76.
17. Phakthongsuk P, Apakupakul N. Psychometric properties of the Thai version of the 22-item and 45-item Karasek job content questionnaire. *Int J Occup Med Environ Health*. 2008; 21: 331-44. doi: 10.2478/v10001-008-0036-6.
18. Phakthongsuk P. Construct validity of the Thai version of the job content questionnaire in a large population of heterogeneous occupations. *J Med Assoc Thai*. 2009; 92: 564-72.
19. Kawakami N, Akachi K, Shimizu H, Haratani T, Kobayashi F, Ishizaki M. et al. Job strain, social support in the workplace, and haemoglobin A1c in Japanese men. *Occup Environ Med*. 2000; 57: 805-9.
20. De Bacquer D, Pelfrene E, Clays E, Mak R, Moreau M, de Smet P. et al. Perceived job stress and incidence of coronary events: 3-year follow-up of the Belgian Job Stress Project cohort. *Am J Epidemiol*. 2005; 161: 434-41.
21. Elovainio M, Ferrie JE, Singh-Manoux A, Gimeno D, De Vogli R, Shipley MJ. et al. Cumulative exposure to high-strain and active jobs as predictors of cognitive function: the Whitehall II study. *Occup Environ Med*. 2009; 66: 32-7. doi: 10.1136/oem.2008.039305.
22. Lopes CS, Araya R, Werneck GL, Chor D, Faerstein E. Job strain and other work conditions: relationships with psychological distress among civil servants in Rio de Janeiro, Brazil. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2010; 45: 345-54. doi: 10.1007/s00127-009-0066-9.
23. ระบบสารสนเทศเพื่อบริหารการศึกษา. ตารางจำนวนข้าราชการในสถานศึกษาจำแนกตามวิทยฐานะวุฒิการศึกษา และเพศ สพม.เขต 18 (ชลบุรี-ระยอง). [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 5 ธ.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก [https://data.bopp-obec.info/emis/person-all-sum\\_v\\_edu-list.php?Area\\_CODE=101718](https://data.bopp-obec.info/emis/person-all-sum_v_edu-list.php?Area_CODE=101718)
24. นนทรี สัจจารธรรม และ ณัฐนิ พงศ์ไพฑูรย์สิน. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและการใช้บริการสาธารณสุข ของครูมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี. การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
25. Slopen N, Kontos EZ, Ryff CD, Ayanian JZ, Albert MA, Williams DR. Psychosocial stress and cigarette smoking persistence, cessation, and relapse over 9-10 years: a prospective study of middle-aged adults in the United States. *Cancer Causes Control*. 2013; 24: 1849-63.
26. Sillaber I, Henniger MS. Stress and alcohol drinking. *Ann Med*. 2004; 36: 596-605.

27. Wang Y, Ramos A, Wu H, Liu L, Yang X, Wang J, Wang L. Relationship between occupational stress and burnout among Chinese teachers: a cross-sectional survey in Liaoning, China. *Int Arch Occup Environ Health*. 2015; 88: 589-97.
28. สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2557.
29. Minghui L, Lei H, Xiaomeng C, Potmĕšilc M. Teacher efficacy, work engagement, and social support among Chinese special education school teachers. *Front Psychol*. 2018; 9: 648. Published 2018 May 7.
30. McIntyre SE, McIntyre TM, & Francis DJ. Implications of an occupational health perspective for educator stress research, practice, and policy. In T. M. McIntyre, S. E. McIntyre, & D. J. Francis (Eds.), *Aligning perspectives on health, safety and well-being. Educator stress: An occupational health perspective*. Switzerland: Springer International Publishing; 2017. p. 485-505.
31. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. เอกสารประกอบการสอนรายวิชาความเป็นครูและคุณธรรมจริยธรรม. [อินเทอร์เน็ต]. 2562. [เข้าถึงเมื่อ 5 ธ.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก [http://graduate.sru.ac.th/wp-content/uploads/2019/06/EDU0101\\_Teacher-and-moral-ethics.pdf](http://graduate.sru.ac.th/wp-content/uploads/2019/06/EDU0101_Teacher-and-moral-ethics.pdf).
32. กฤษมันต์ วัฒนานรงค์. เมื่ออาชีพ “ข้าราชการครู” ถูกเลือกเป็นอันดับ 1. *ไทยรัฐออนไลน์*. [อินเทอร์เน็ต]. 2554. [เข้าถึงเมื่อ 5 ธ.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก <https://www.thairath.co.th/content/162903>.
33. Villegas-Reimers E. *Teacher Professional Development: An International Review of the Literature*. Paris: UNESCO International Institute for Educational Planning; 2003.
34. อรรถพร จินะวัฒน์. การพัฒนาตนของผู้ประกอบวิชาชีพครู. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*. ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ. 2559; 9; 1379-95.
35. Phillips S, Sen D, McNamee R. Prevalence and causes of self-reported work-related stress in head teachers. *Occupational Medicine*. 2007; 57: 367-76.
36. Ahmady S, Changiz T, Masiello I. et al. Organizational role stress among medical school faculty members in Iran: dealing with role conflict. *BMC Med Educ*. 2007; 7.
37. Montgomery C, Rupp AA. A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education*. 2005; 28: 458-86.
38. ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม, พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, อัญชลี สุขในสิทธิ์, เพ็ญนภา กุลนภาดล. การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ร่วมกับศาสตร์แพทย์ทางเลือก. *วารสารพยาบาลตำรวจ*. 2560; 9: 140-53.