

ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วย
ในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง

Relationship between Self-Management and Stress Factors
of Pre-Service Teachers of Schools in Chonburi Province under
the Secondary Education Service Area Office Chonburi Rayong

สกุรัตน์ ประทุมสิทธิ์^{1*} สุดารัตน์ สารสว่าง² และวรรณวิศา สืบบุญสรณ์ คล้ายจำแลง³
Sakulrat Prathumsit^{1*}, Sudarat Sarnswang²
and Wanwisa Suebnusorn Klaijumlang³

Received : April 24, 2023; Revised : May 2, 2023; Accepted : May 2, 2023

บทคัดย่อ (Abstract)

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับการจัดการตนเองของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง 2) เพื่อศึกษาระดับปัจจัยความเครียดครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง กลุ่มตัวอย่างคือ ครูผู้ช่วยโรงเรียนมัธยมในจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาจังหวัดชลบุรี ระยอง จำนวน 147 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม

¹⁻³คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; Faculty of Education Kasetsart University, Thailand.

*Corresponding Author; e-mail : sakulratprathumsit@gmail.com

Citation : Prathumsit, S., Sarnswang, S. and Suebnusorn Klaijumlang, W. (2023). Relationship between Self-Management and Stress Factors of Pre-Service Teachers of Schools in Chonburi Province under the Secondary Education Service Area Office Chonburi Rayong. *Journal of Local Governance and Innovation*. 7(2) : 299-314; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.39>



แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.957 สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย เลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า 1) การจัดการตนเองของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง โดยรวม อยู่ในระดับมาก โดยมีการจัดการตนเองด้านการกำกับตนเองมากที่สุด 2) ปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัจจัยความเครียดด้านลักษณะงานที่ทำมากที่สุด 3) การจัดการตนเองด้านการประเมินตนเอง มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยความเครียดด้านความสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อม และการจัดการตนเองด้านการเสริมแรงตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับปัจจัยความเครียดด้านความกดดันภายในตนเอง

คำสำคัญ (Keywords) : การจัดการตนเอง, ปัจจัยความเครียด, ครูผู้ช่วย

Abstract

The objectives of this research were to study 1) Study the Self-management level of Pre-Service Teachers of Schools in Chonburi Province under the Secondary Education Service Area Office Chonburi Rayong. 2) Study the stress factors level of Pre-Service Teachers of Schools in Chonburi Province under the Secondary Education Service Area Office Chonburi Rayong. And 3) Study the relationship between Self-management and stress factors of Pre-Service Teachers of Schools in Chonburi Province under the Secondary Education Service Area Office Chonburi Rayong. The sample consisted of 147 secondary school pre service teachers In Chonburi province in the Secondary Education Service Area Office Chonburi Rayong. The instruments used for data collection were 5point-rating scale questionnaires and analysis reliability is 0.957. Statistics used in the data analysis were mean, standard deviation and Pearson's correlation coefficient.

The findings were as follows: 1) Self-management level of Pre-Service Teachers of Schools in Chonburi Province under the Secondary Education Service Area Office Chonburi Rayong had a high level. Specifically, they rated Self-regulation

Citation : สกฤษณ์ ประทุมสิทธิ์, สุภารัตน์ สารสว่าง และวรรณวิศา สืบบุญสรณ์ คล้ายจำแลง. (2566). ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(2) : 299-314;



at the highest. 2)The stress factors level of Pre-Service Teachers of Schools in Chonburi Province under the Secondary Education Service Area Office Chonburi Rayong had a moderate level. Specifically, they rated work at the highest. 3)Self-assessment was a positive correlation with relationship stress factor with surrounding people. Self-reinforcement was a negative correlation with relationship stress factor internal pressure.

Keywords : Self-management, Stress Factors, Pre service teachers

บทนำ (Introduction)

ปัจจุบันสื่อต่าง ๆ ได้นำเสนอข่าวเกี่ยวกับการลาออกของครูผู้ช่วยหลายครั้ง สาเหตุสำคัญมาจากความเครียด ความวิตกกังวล และความกดดันในการปฏิบัติงานในสถานศึกษา การปฏิบัติงานท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่ ครูผู้สอนเป็นอาชีพหนึ่งที่ต้องเผชิญกับความเครียดค่อนข้างมาก เพราะเป็นอาชีพที่ต้องทำงานร่วมกับผู้บริหาร นักเรียน ผู้ปกครอง และบุคลากรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับภาระงานของครูไม่ตรงกับสายงานสอน มีหลากหลายหน้าที่ ทั้งการปฏิบัติหน้าที่งานวิชาการ งานธุรการ งานดูแลช่วยเหลือนักเรียน การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ รวมถึงชุมชน และการปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ตามที่พิธีชัย วัชรสินธุและธีรศักดิ์ จิระตราฐ (2564) ได้กล่าวไว้ว่า ภาระงานด้านการสอนและด้านธุรการของครูผู้สอนในช่วงโควิดสูงขึ้น เพราะต้องปรับตัวเพื่อเรียนรู้ทักษะการสอนออนไลน์และการใช้งานเทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อวางแผน ออกแบบการสอนในสภาวะการณ์เร่งด่วน และมีอุปสรรคในการจัดการจำนวนมาก ซึ่งภาระงานด้านการสอนและด้านงานเอกสาร ธุรการต่าง ๆ อาจส่งผลให้ครูผู้สอนนั้นมีความเครียดในการทำงานได้

ความเครียด (Stress) เป็นภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อปัญหาเหล่านั้นในลักษณะของความกดดัน ความไม่สบายใจ ความวุ่นวายใจ ความกลัว ความวิตกกังวล และการถูกบีบคั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม เมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรมาลงจิตใจย่อมได้รับผลตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน ความเครียดถือเป็นภัยร้ายแรงต่อชีวิต ซึ่งความเครียดของครูผู้สอนมีผลกระทบต่อนักเรียนในความ

Citation : Prathumsit, S., Sarnswang, S. and Suebnusorn Klaijumlang, W. (2023). Relationship between Self-



Management and Stress Factors of Pre-Service Teachers of Schools in Chonburi Province under the Secondary Education Service Area Office Chonburi Rayong. **Journal of Local Governance and**

Innovation. 7(2) : 299-314; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.39>

ดูแลเป็นอย่างมาก ส่งผลกระทบโดยตรงต่อพฤติกรรมของนักเรียน (นรรัชต์ ฝันเชียร, 2564) ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ ปัจจัยด้านลักษณะงานที่ทำ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ด้านผู้บังคับบัญชา ด้านครอบครัว และด้านความกดดันภายในตนเอง (สุดแสง หมั่นราม, 2554)

การจัดการตนเอง (Self-management) เป็นกระบวนการของบุคคลที่พัฒนาดตนเอง มีการปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่อง สามารถจัดการและควบคุมการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างมีระเบียบแบบแผน เพื่อบรรลุตามเป้าหมายและเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นทักษะสำคัญสำหรับการทำงาน ซึ่งอัสตรา ประเสริฐสิน, วรัญญา รุมแสง และปัญญานุกรณ์ วีระพงษ์นันท์ (2561) ได้สรุปองค์ประกอบของการจัดการตนเองตามความคล้ายคลึงกันของความหมายประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย การบริหารเวลา การรับรู้ความสามารถของตน การประเมินตนเอง การกำกับตนเอง และการเสริมแรงตนเอง

การลาออกของครูผู้ช่วยโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาจังหวัดชลบุรี ระยะเวลา ปี 2561 ซึ่งเป็นก่อนสถานการณ์โควิด-19 มีครูผู้ช่วย ลาออกถึง 21 คน มากกว่าช่วยสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งจะเห็นได้ว่าตั้งแต่ปี 2562 จำนวนครูผู้ช่วยที่ ลาออกเพิ่มขึ้นทุกปี โดยเฉพาะในปี 2565 ซึ่งเป็นปีที่สถานการณ์โควิด-19 ได้คลี่คลายลงแล้ว ปรากฏว่ามีครูผู้ช่วยลาออก ถึง 44 คน นับเป็นการสูญเสียที่สำคัญต่อการจัดการศึกษาเป็นอย่างมาก สมควรที่จะหาทางแก้ไขต่อไป ครูผู้ช่วยนอกจาก มีภาระงานสอนที่มากแล้ว ยังมีภาระงานอื่น ๆ ที่ นอกเหนือจากงานสอน เช่น ปฏิบัติงานฝ่าย งานเอกสาร และการประเมินแบบเข้มข้น ทำให้ครู ผู้ช่วยมีภาระงานมากและได้รับความกดดันมากกว่าครูวิทยฐานะอื่น จึงทำให้ครูผู้ช่วยเกิด ความเครียดและตัดสินใจลาออกจากราชการ ซึ่งส่งผลเสียต่อตัวครู นักเรียน สถานศึกษา และระบบ การศึกษา ทำให้ประสิทธิภาพด้านการสอนลดลง ถ้าครูผู้ช่วยมีทักษะการจัดการตนเอง สามารถ บริหารจัดการเวลาให้สมดุลกับภาระงานได้ ครูผู้ช่วยจะมีความเครียดเนื่องจากภาระงานลดลง ทำให้จำนวนครูผู้ช่วยที่ลาออกเนื่องจากสาเหตุเกิดภาวะความเครียดลดลง

ด้วยสภาพปัญหาและเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจการศึกษาการจัดการตนเองกับปัจจัย ความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ชลบุรี ระยะเวลา เพื่อเป็นแนวทางการบริหารให้ผู้บริหารสถานศึกษาช่วยเหลือและพัฒนาแนวทางการ

Citation : สกฤษณ์ ประทุมสิทธิ์, สุภารัตน์ สารสว่าง และวรรณวิศา สืบบุญธรรม คล้ายจำแลง. (2566). ความสัมพันธ์ระหว่างกา



จัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

มัธยมศึกษาชลบุรี ระยะเวลา. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(2) : 299-314;

DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgrisru.2023.39>

สร้างขวัญกำลังใจให้ครูผู้ช่วย รวมทั้งป้องกันปัญหาการลาออก และขาดแคลนครูผู้สอนในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี ส่งผลให้ครูผู้ช่วยสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย (Research Objectives)

1. เพื่อศึกษาระดับการจัดการตนเองของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง
2. เพื่อศึกษาระดับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research)

1. ขอบเขตเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเอง (Self-management) จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การบริหารเวลา การรับรู้ความสามารถของตนเอง การประเมินตนเอง การกำกับตนเอง และการเสริมแรงตนเอง (อัสตรา ประเสริฐสิน, วรัญญา รุมแสง และบุญญาภรณ์ วีระพงษ์นันท์, 2561) กับปัจจัยความเครียด (Stress) จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านลักษณะงานที่ทำ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมในงาน ด้านผู้บังคับบัญชา ด้านครอบครัว และด้านความกดดันภายในตนเอง (สุดแสง หมื่นราม, 2554) ของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง

Citation : Prathumsit, S., Sarnswang, S. and Suebnusorn Klaijumlang, W. (2023). Relationship between Self-



Management and Stress Factors of Pre-Service Teachers of Schools in Chonburi Province under the Secondary Education Service Area Office Chonburi Rayong. **Journal of Local Governance and**

Innovation. 7(2) : 299-314; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.39>

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ ครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง ที่ได้รับการบรรจุแต่งตั้งปี พ.ศ. 2565 จำนวน 29 โรงเรียน จำนวน 179 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง ที่ได้รับการบรรจุแต่งตั้งปี พ.ศ. 2565 จำนวน 147 คนโดยเปรียบเทียบกับตารางกำหนดขนาดของ Krejcie and Morgan (1970) แล้วทำการแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามขนาดของโรงเรียน คือ โรงเรียนขนาดเล็ก โรงเรียนขนาดกลาง โรงเรียนขนาดใหญ่ และโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการตนเอง และปัจจัยความเครียดครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง แบ่งข้อคำถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการตนเองของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง เป็นแบบสอบถามลักษณะ มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง เป็นแบบสอบถามลักษณะ มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ความเห็นชอบจากคณะกรรมการที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรง ที่มีความตรงเชิงเนื้อหา ความถูกต้องการใช้ภาษาและครอบคลุมรายการตัวเลือกกับประเด็นคำถาม มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องกับประเด็นหลักของเนื้อหา (Index of Item Objective Congruence : IOC)

Citation : สกฤตน์ ประทุมสิทธิ์, สุภารัตน์ สารสว่าง และวรรณวิศา สืบบุญสรณ์ คล้ายจำแลง. (2566). ความสัมพันธ์ระหว่าง



จัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

มัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(2) : 299-314;

DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgsrru.2023.39>

จากนั้นนำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่เป็นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 32 คน แล้วนำไปหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามจากค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (alpha coefficient) โดยใช้สูตรของ Cronbach (1974) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งฉบับเท่า 0.957

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านทางระบบเทคโนโลยีดิจิทัลโดยใช้ Google Form ในระหว่างวันที่ 5 – 31 มกราคม พ.ศ. 2566 ซึ่งได้รับแบบสอบถามกลับคืนจำนวน 119 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 80.95

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง ประกอบความเรียง

5.2 วิเคราะห์ระดับการจัดการตนเองของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง โดยวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เพื่อทราบว่าครูผู้ช่วยมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับใด แล้วนำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาแปลความหมายเป็นรายด้านและรายข้อ โดยกำหนดเกณฑ์การแปลความหมาย (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

5.3 วิเคราะห์ระดับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง โดยวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เพื่อทราบว่าครูผู้ช่วยมีระดับปัจจัยความเครียดอยู่ในระดับใด แล้วนำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาแปลความหมายเป็นรายด้านและรายข้อ โดยกำหนดเกณฑ์การแปลความหมาย (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

5.4 วิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation coefficient) ของ Pearson แล้วนำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์ โดยกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์ (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2560)

Citation : Prathumsit, S., Sarnswang, S. and Suebnusorn Klaijumlang, W. (2023). Relationship between Self-



Management and Stress Factors of Pre-Service Teachers of Schools in Chonburi Province under the Secondary Education Service Area Office Chonburi Rayong. **Journal of Local Governance and**

Innovation. 7(2) : 299-314; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.39>

ผลการวิจัย (Research Results)

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง พบว่าการจัดการตนเองและความเครียดของครูผู้ช่วยมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกและเชิงลบ ในระดับต่ำ

1. ระดับการจัดการตนเองของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.18$, S.D. = 0.72) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยเรียงลำดับด้านที่มีค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ ด้านการกำกับตนเอง รองลงมา คือ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการตั้งเป้าหมาย ด้านการเสริมแรงตนเอง ด้านการประเมินตนเอง และ ด้านการบริหารเวลาตามลำดับ

2. ระดับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$, S.D. = 1.27) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก คือ ปัจจัยด้านลักษณะงานที่ทำ นอกนั้นอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับด้านที่มีค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย คือ ปัจจัยด้านความกดดันภายในตนเอง รองลงมา คือ ปัจจัยด้านผู้บังคับบัญชา ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมในงาน และ ปัจจัยด้านครอบครัว ตามลำดับ

Citation : สกฤษณ์ ประทุมสิทธิ์, สุชาติรัตน์ สารสว่าง และวรรณวิศา สืบบุญธรรม คล้ายจำแลง. (2566). ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(2) : 299-314;



DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.39>

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษา
จังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเองและปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยใน
สถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง

(n= 119)

การจัดการตนเอง	ปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษา						Y _{tot}
	ด้านลักษณะงานที่ทำ	ด้านสภาพแวดล้อม	ด้านความสัมพันธ์กับบุคคล แวดล้อมในงาน	ด้านผู้บังคับบัญชา	ด้านครอบครัว	ด้านความกดดันภายในตนเอง	
ด้านการตั้งเป้าหมาย	.147	.154	.238**	.162	.130	.139	.196*
ด้านการบริหารเวลา	-.060	.068	.007	.058	-.060	-.057	-.009
ด้านการรับรู้ ความสามารถของ ตนเอง	-.061	.050	.003	.052	-.039	-.049	-.008
ด้านการประเมินตนเอง	.146	.136	.243**	.119	.091	.078	.162
ด้านการกำกับตนเอง	.000	-.027	.015	.057	-.058	-.078	-.020
ด้านการเสริมแรงตนเอง	-.171	.016	-.122	.105	-.106	-.207**	-.094
X _{tot}	-.013	.083	.069	.118	-.018	-.049	.039

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

**ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

Citation : Prathumsit, S., Sarnswang, S. and Suebnusorn Klaijumlang, W. (2023). Relationship between Self-



Management and Stress Factors of Pre-Service Teachers of Schools in Chonburi Province under the
Secondary Education Service Area Office Chonburi Rayong. **Journal of Local Governance and**

Innovation. 7(2) : 299-314; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.39>

การจัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง โดยรวม มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) = 0.039 เมื่อพิจารณาทางด้าน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการจัดการตนเองและความเครียดอยู่ในระดับต่ำทุกด้าน โดยด้านการประเมินตนเองมีความสัมพันธ์กับด้านความสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมในงานมากที่สุด และด้านการเสริมแรงตนเองมีความสัมพันธ์กับด้านความกดดันภายในตนเองน้อยที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

1. การจัดการตนเอง

การศึกษาการจัดการตนเองของครูผู้ช่วยโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง พบว่า ครูผู้ช่วยมีการจัดการตนเองอยู่ในระดับมาก แสดงว่าครูผู้ช่วยส่วนใหญ่สามารถควบคุมการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างมีระเบียบแบบแผน ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพเรื่องส่วนตัว และคุณภาพชีวิต เป็นที่น่าสังเกตว่าประเด็นการใช้จินตนาการตั้งเป้าหมายในชีวิตได้คะแนนน้อยที่สุดในตารางของด้านการตั้งเป้าหมาย แต่ก็ยังอยู่ในระดับมาก ซึ่งอาจจะเป็นเพราะผู้ตอบแบบสอบถามเข้าใจว่าเป็นวิธีที่ไม่น่าเชื่อถือและไม่สามารถทำให้เป็นจริงได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วการจินตนาการเป็นวิธีหนึ่งที่ดีสำหรับเป็นจุดเริ่มต้นของการตั้งเป้าหมายชีวิตและความก้าวหน้าของการกระทำส่วนตัว ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วรรัตน์ พัฒนวรเศรษฐ์ (2565) พบว่า การตั้งเป้าหมายความสำเร็จของบุคคลเริ่มจากการจินตนาการ การกำหนดเป้าหมาย การมองอนาคต การริเริ่มวางแผน การลงมือกระทำและการฝ่าฟันอุปสรรคโดยยึดมั่นในเป้าหมาย ส่วนประเด็นการจัดสรรเวลาส่วนตัวและการดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจได้เหมาะสมได้คะแนนน้อยที่สุดในตารางของด้านการบริหารเวลา แต่ก็ยังอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติงานของครูผู้ช่วยมีหลากหลายด้าน ซึ่งครูผู้ช่วยสามารถปรับตัวเพื่อสร้างสมดุลให้กับชีวิตด้วยแนวคิด Work Life Balance แบ่งเวลาระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานให้เกิดความสมดุลให้มากที่สุด สอดคล้องกับแนวความคิดของ Robert Owen นักเศรษฐศาสตร์และนักปฏิรูปทางสังคมชาวอังกฤษ

Citation : สกุรัตน์ ประทุมสิทธิ์, สุภารัตน์ สารสว่าง และวรรณวิศา สืบบุญธรรม คล้ายจำแลง. (2566). ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(2) : 299-314;



DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.39>

ที่กำหนดแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพไว้ว่า “ทำงาน 8 ชั่วโมง, สันทนาการ 8 ชั่วโมง, พักผ่อน 8 ชั่วโมง” (HREX Thailand, 2022)

ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองพบว่า ประเด็นการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายที่ไม่สอดคล้องกับความสามารถของตนเองได้คะแนนน้อยสุดในตาราง แต่ก็ยังอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าครูผู้ช่วยมีการพัฒนาตนเองในด้านความรู้และทักษะต่าง ๆ เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย เป็นการเปิดโอกาสการเรียนรู้และประสบการณ์การทำงานให้กับตนเอง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พรธิดา เทพประสิทธิ์ และวิโรจน์ เจษฎาลักษณ์ (2561) พบว่า ความสามารถในการพัฒนาตนเองด้านทักษะ และด้านการกระทำสำเร็จมีอิทธิพลทางบวกกับ ประสิทธิภาพในการทำงาน อีกประเด็นหนึ่งคือ การประเมินระดับความสำเร็จของเป้าหมายหลังการปฏิบัติงานได้คะแนนน้อยสุดในตารางของการประเมินตนเอง แต่ก็ยังอยู่ในระดับมาก ซึ่งการประเมินระดับความสำเร็จเป็นสิ่งสำคัญส่วนหนึ่งของการทำให้การทำงานบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด สอดคล้องกับแนวคิดของ สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (2562) การพัฒนาระบบบริหารผลการปฏิบัติงาน (Performance Management) เพื่อให้ผลการปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสอดคล้องกับเป้าหมายขององค์กร เป็นการประเมินผลการปฏิบัติราชการเพื่อวัดความสำเร็จของงาน อย่างไรก็ตามในด้านการกำกับตนเองพบว่า ประเด็นความสามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ให้เลือกแสดงออกอย่างสุภาพได้คะแนนน้อยสุดในตาราง แต่ก็ยังอยู่ในระดับมาก ซึ่งควรพัฒนาให้สูงขึ้น เพราะการควบคุมอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญสำหรับครูผู้ช่วย มีความสัมพันธ์ต่อความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงาน ผู้มุ่งหวังจะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการโดยมีทัศนคติที่ดีและพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ จำเป็นต้องพัฒนาความสามารถในการกำกับและควบคุมตนเอง (self-regulation) (ปิยนันท์ สวัสดิ์ศฤงฆาร, 2564) นอกจากนี้พบว่า ประเด็นการสร้างกำลังใจให้ตนเองได้เมื่อเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตได้คะแนนน้อยสุดในตารางของการเสริมแรงตนเอง แต่ก็ยังอยู่ในระดับมาก ซึ่งอาจพัฒนาให้สูงขึ้นได้ เพราะการสร้างกำลังใจให้ตนเอง เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับบุคคลที่กำลังท้อแท้ หรือประสบปัญหาการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองแม้ในเวลาที่ไม่มียุคคลอื่นที่สามารถช่วยได้ เป็นการใช้แรงเสริมทางบวกทำให้เกิดการปฏิบัติงานที่มีความสุข สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ประเสริฐ อุไร (2559)

Citation : Prathumsit, S., Sarnswang, S. and Suebnusorn Klaijumlang, W. (2023). Relationship between Self-



Management and Stress Factors of Pre-Service Teachers of Schools in Chonburi Province under the Secondary Education Service Area Office Chonburi Rayong. *Journal of Local Governance and*

Innovation. 7(2) : 299-314; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.39>

พบว่า แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของพนักงาน 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านความสุขในการทำงาน 2) ด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 3) ด้านความมีประสิทธิภาพ

2. ความเครียด

การศึกษาปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง พบว่า ปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$, S.D. = 1.27) ซึ่งครูผู้ช่วยมีความเครียดเกิดจากปัจจัยด้านลักษณะของงานที่ทำมากที่สุด แสดงว่าภาระงานที่ครูผู้ช่วยรับผิดชอบมีหลากหลายด้านมากเกินไป งานที่ได้รับมอบหมายอาจจะไม่เป็นประโยชน์โดยตรงกับภาระหน้าที่ ต้องเร่งปฏิบัติงานที่รับผิดชอบในระยะเวลาที่กำหนด ประกอบกับขาดความรู้ ทักษะหรือความชำนาญในงานที่ได้รับมอบหมายจึงทำให้งานที่รับผิดชอบไม่บรรลุตามเป้าหมาย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภานุมาศ พฤกษชาติ (2556) พบว่า ความเครียดของครูผู้ช่วยโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อรรถกฤษ ฝ่องคณะ (2560) พบว่า ความเครียดของครูมีสาเหตุจากปัจจัยด้านลักษณะงานมากที่สุด ครูผู้ช่วยเกิดความเครียดจากลักษณะของงานที่ปฏิบัติอาจเป็นเพราะครูผู้ช่วยมีประสบการณ์การใช้ชีวิตน้อย ยังไม่สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตได้สอดคล้องกับความสามารถของตนเอง ซึ่งทั้งหมดอาจเนื่องมาจากยังไม่มีทักษะชีวิตและการทำงานมากเพียงพอที่จะสามารถกำกับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับการปฏิบัติงานในตำแหน่งข้าราชการครู สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ณิชภา เจริญรูป และณัฐพงษ์ จรทะผา (2560) พบว่า ทักษะชีวิตและการทำงานเป็นด้านหนึ่งในเป้าหมายของแนวทางการพัฒนานักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสู่ความเป็นพลเมืองในศตวรรษที่ 21

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเองกับปัจจัยความเครียด

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยพบว่า มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ แสดงว่าความสามารถการจัดการตนเองมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยน้อย โดยเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ตัวแปรที่มีค่าความสัมพันธ์สูงสุด คือ ด้านการประเมินตนเองกับด้านความสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมในงานมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก ($r=0.243^{**}$) เนื่องจากระดับการจัดการตนเองครูผู้ช่วยอยู่ในระดับมาก และระดับ

ความเครียดของครูผู้ช่วยอยู่ในระดับน้อย อาจเป็นเพราะครูผู้ช่วยไม่เข้าใจตนเอง ประเมินความสามารถของตนเองไม่ถูกต้อง

ส่วนการจัดการตนเองด้านการตั้งเป้าหมายกับปัจจัยความเครียดด้านความสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมในงานมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก ระดับต่ำ ($r=0.238^{**}$) แสดงว่าครูผู้ช่วยอาจจะตั้งเป้าหมายที่ยากหรือมีความหวังอย่างมากที่จะได้รับความร่วมมือจากผู้อื่น แต่บางครั้งบุคคลแวดล้อมหลีกเลี่ยงการให้ความร่วมมือและสนับสนุนในการปฏิบัติงาน เนื่องจากทุกคนมีภาระงานที่มากมายอยู่แล้ว จึงทำให้ครูผู้ช่วยเกิดความเครียด สอดคล้องกับองค์การยูนิเซฟ (UNICEF: 2001) ได้อธิบายว่าทักษะชีวิตที่สำคัญที่เป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคต คือ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง ตระหนักในความถนัด ความสามารถ หรือข้อจำกัด เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล ยอมรับ และเห็นคุณค่าในตนเองเช่นเดียวกับการเห็นคุณค่าของผู้อื่นด้วย

การจัดการตนเองด้านการเสริมแรงตนเองมีความสัมพันธ์กันในทางลบในระดับต่ำกับปัจจัยความเครียดด้านความกดดันภายในตนเอง ($r=-0.207^{**}$) ซึ่งหมายถึงเมื่อครูผู้ช่วยมีการเสริมแรงตนเองสูงขึ้น ความเครียดด้านความกดดันภายในตนเองจะลดลง ทั้งนี้การเสริมแรงตนเองหมายถึงการให้ผลตอบแทนหรือกำลังใจแก่ตนเองหลังจากที่ทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้ว สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อรรถกฤษ ฝ่องคณะ (2560) พบว่า แนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูส่วนใหญ่เป็นการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ ได้แก่ การฟังเพลง ดูโทรทัศน์ นอนหลับพักผ่อน ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ด้านการจัดการตนเอง สถานศึกษาควรแนะนำการใช้การเงินตนการเป็นจุดเริ่มต้นของการตั้งเป้าหมายชีวิต เป็นแรงบันดาลใจให้เห็นเป็นภาพได้ชัดเจนทำให้การตั้งเป้าหมายประสบความสำเร็จ ทั้งนี้โรงเรียนควรสนับสนุนให้ครูสามารถจัดสรรเวลาส่วนตัวและการดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจได้เหมาะสม โดยการลดภาระงานที่ไม่ใช่การสอนลงบ้าง หรือนำนวัตกรรม เทคโนโลยีมาช่วยอำนวยความสะดวกในการทำงานของครูผู้ช่วยให้มากขึ้น เพื่อจะลดความเครียดของครูผู้ช่วยที่จะทำให้ป้องกันหรือลดอัตราการลาออกของครูผู้ช่วยลงได้ การที่จะให้ครูผู้ช่วยสามารถปฏิบัติงาน

Citation : Prathumsit, S., Sarnswang, S. and Suebnusorn Klaijumlang, W. (2023). Relationship between Self-



Management and Stress Factors of Pre-Service Teachers of Schools in Chonburi Province under the Secondary Education Service Area Office Chonburi Rayong. *Journal of Local Governance and*

Innovation. 7(2) : 299-314; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.39>

ได้หลากหลายด้าน ผู้บริหารควรส่งเสริมการพัฒนาความรู้และทักษะต่าง ๆ อย่างรอบด้าน ประกอบกับครูผู้ช่วยควรฝึกประเมินระดับความสำเร็จการปฏิบัติงานของตนเอง เพื่อนำผลการประเมินมาปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น นอกจากนี้ครูผู้ช่วยควรหมั่นฝึกให้ตนเองคิดในทางบวก ใช้เหตุผลและสติแทนการใช้อารมณ์ หมั่นสร้างกำลังใจให้กับตนเองเมื่อกำลังเผชิญหน้ากับปัญหา หรือข้อแม้ที่จะส่งผลให้การทำงานและการดำเนินชีวิตของครูผู้ช่วยประสบความสำเร็จ

1.2. ด้านความเครียด สถานศึกษาควรลดปริมาณงานที่มอบหมายให้ครูผู้ช่วยปฏิบัติ โดยอาจจะลดภาระงานเอกสารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอน หลีกเลี่ยงการดึงครูผู้ช่วยออกจากห้องเรียน ให้ครูผู้ช่วยได้ปฏิบัติหน้าที่หลักในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียนรวมทั้งการกำหนดปฏิทินที่แสดงให้เห็นถึงวันและเวลาของการส่งงานที่ชัดเจน นอกจากนี้ครูผู้ช่วยควรมีทักษะการปรับตัวที่ดี หากรู้ว่าตนเองปฏิบัติตามเป้าหมายไม่ได้ให้ลดเป้าหมายที่ตั้งไว้เพื่อลดความกดดันภายในตนเอง หรือการเสริมแรงตนเองอาจทำได้โดยการเปลี่ยนมุมมองเมื่อเกิดปัญหาในการทำงาน เช่น ครูผู้ช่วยสามารถปรับมุมมองว่าการเผชิญกับปัญหาเป็นการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส จะทำให้ความกดดันภายในตนเองของครูผู้ช่วยลดลงซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียด

1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเองกับปัจจัยความเครียด สถานศึกษาควรมีนโยบายให้บุคคลแวดล้อมในงานมีส่วนร่วมในการประเมินผลการปฏิบัติงานของครูผู้ช่วย เพื่อสร้างความเข้าใจในการประเมินตนเองของผู้ช่วยให้ชัดเจน นอกจากนี้ครูผู้ช่วยควรตั้งเป้าหมายในการทำงานที่ไม่สูงเกินความสามารถของตนเอง รวมทั้งเสริมแรงตนเองโดยการให้ผลตอบแทนหรือกำลังใจแก่ตนเองหลังจากที่ทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้วหรือปฏิบัติงานสำเร็จแล้ว เพื่อลดความกดดันภายในตนเองที่เป็นสาเหตุของการเกิดความเครียด

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานในสถานศึกษาของครูที่ลาออก

2.2 ควรศึกษาแนวทางการแก้ปัญหาความเครียดของครูผู้ช่วย โดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อได้ข้อมูลเชิงลึก

2.3 ควรศึกษาแนวทางการส่งเสริมทักษะการจัดการตนเองของครูผู้ช่วย

Citation : สกฤษณ์ ประทุมสิทธิ์, สุภารัตน์ สารสว่าง และวรรณวิศา สืบบุญธรรม คล้ายจำแลง. (2566). ความสัมพันธ์ระหว่าง



จัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

มัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(2) : 299-314;

DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.39>

เอกสารอ้างอิง (References)

- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2560). **เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย**. (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิชามา เจริญรูป และณัฐพงษ์ จรทะผา. (2560). **แนวทางการพัฒนานักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสู่ความเป็นพลเมืองในศตวรรษที่ 21**. คณะครุศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- นรรักษ์ ผันเชียร. (2564). **เมื่อความเครียดของครูมีผลต่อพฤติกรรมของนักเรียน**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.truelookpanya.com/education/content/85895/-teaartedu-teaart-> สืบค้น 25 ตุลาคม 2565.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). **วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 1**. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ประเสริฐ อุไร. (2559). **แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของพนักงานกรณีศึกษาบริษัทเอจีซีอโตโมบิล จำกัด**. สารนิพนธ์นี้หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกริก.
- ปิยนันท์ สวัสดิ์ศฤงฆาร. (2564). **แนวปฏิบัติ 8 ประการในการกำกับควบคุมตนเอง**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://dpiyanan.com/2021/08/19/8-ways-to-improve-self-regulation/>. สืบค้น 14 พฤศจิกายน 2565.
- พรธิดา เทพประสิทธิ์ และวิโรจน์ เกษภูาลักษณ์. (2561). **ความสามารถในการพัฒนาตนเองที่มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานผ่านบุคลิกภาพแบบประนีประนอมของพนักงานมหาวิทยาลัยสายสนับสนุน**. วารสารปัญญาภิวัฒน์. 10(1) : 107-120.
- พริษฐ์ วัชรสินธุ และธีรศักดิ์ จิระตราชู. (2564). **วิบาकरणระบบการศึกษาไทย สู่ข้อเสนอ 6 มาตรการ (6 Re's) เพื่อหาทางออกร่วมกันในช่วงโควิด**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://workpointtoday.com/covid-policy-lab-education/>. สืบค้น 3 ธันวาคม 2565.
- ภานุมาศ พฤษชาติ. (2556). **ความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดตราด สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 17**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยบูรพา.

Citation : Prathumsit, S., Sarnswang, S. and Suebnusorn Klaijumlang, W. (2023). Relationship between Self-



Management and Stress Factors of Pre-Service Teachers of Schools in Chonburi Province under the Secondary Education Service Area Office Chonburi Rayong. **Journal of Local Governance and Innovation**. 7(2) : 299-314; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.39>

วรารัตน์ พัฒนวรเศรษฐ์. (2565). การตั้งเป้าหมายความสำเร็จตามแนวโพธิ์สัตตจริยา. วารสารบาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์. 8(3) : 57-71.

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน. (2562). ระบบการบริหารผลการปฏิบัติงาน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.ocsc.go.th/pm>. สืบค้น 17 มกราคม 2566.

สุดแสง หมื่นราม. (2554). ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐานสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรีเขต 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์.

อรรถกฤษ ฝ่องคณะ. (2560). แนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียรในพระราชูปถัมภ์. งานนิพนธ์หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา.

อัครา ประเสริฐสิน, วรัญญา ร่มแสง และปัญญากรณ์ วีระพงษ์นันท์. (2561). แนวคิดและพฤติกรรมบ่งชี้ในเรื่องการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์. วารสารสุขศึกษา. 41(2) : 18-28.

Cronbach, L. J. (1974). *Essentials of psychological testing*. 3rd ed. New York : Harper and Row.

Krejcie, R.V. and Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*. 607-610.

HREX Thailand. (2022). 20 เคล็ดลับกับการสร้างสมดุลให้ชีวิตและการทำงาน (Work Life Balance). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://th.hrnote.asia/personnel-management/190725-work-life-balance/>. สืบค้น 18 มกราคม 2566.

UNICEF. (2001). What is the Life Skills Approach ?. Explore Ideas Articles, Opinions, and Research about Teaching and Learning. [Online]. Available : <https://www.unicef.org/eca/media/10271/file>. สืบค้น 25 มกราคม 2566

Citation : สกฤษณ์ ประทุมสิทธิ์, สุดารัตน์ สารสว่าง และวรรณวิศา สืบบุญธรรม คล้ายจำแลง. (2566). ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตนเองกับปัจจัยความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษาจังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษาชลบุรี ระยอง. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(2) : 299-314;



DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.39>