

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

งานทุกอาชีพหรือวิชาชีพใดที่ผู้ทำงานต้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ แล้ว ย่อมมีสิ่งทำให้เกิดความพอใจและไม่พอใจหรือไม่สบายใจได้เสมอ โดยเฉพาะงานครูเป็นงานวิชาชีพหนึ่งที่ประสบปัญหาทางสุขภาพจิตมากกว่าอาชีพหรือวิชาชีพอื่น ๆ เพราะงานครูเป็นงานที่ต้องใช้บุคลิกภาพของครูเองเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหา¹ เมื่อครูทำการอบรมสั่งสอนนักเรียนซึ่งมีความแตกต่างระหว่างบุคคลในคานต่าง ๆ เช่น ภูมิหลัง พฤติกรรม เชื้อชาติ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น ครูย่อมประสบปัญหาที่ไม่สบายใจอันเป็นผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตของครู เป็นเหตุให้ครูบางคนดำรงชีพครูอย่างไม่มีความสุข ถึงแม้ว่าครูส่วนใหญ่จะยอมรับว่าชีวิตครูเป็นชีวิตที่ได้รับความเคารพนับถือและรู้สึกว่ามีค่า แต่ก็ยังมีสิ่งกวนใจอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นกล่าวได้ว่า ครูกับสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่ควบคู่กันตลอดเวลา² อันเป็นเรื่องราวที่ท้าทายให้มีการวิจัยไม่น้อยทีเดียว

มูลีย์³ (Mouly) ได้กล่าวถึงความสำคัญของสุขภาพจิตของครูไว้ดังนี้

¹Fritz Redl, and William W. Wattenberg, Mental Hygiene in Teaching (New York: Harcourt, Brace and Company, Inc., 1951), p. 385.

²Ibid.

³George J. Mouly, Psychology for Effective Teaching (New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1965), p. 465.

ขณะที่โรงเรียนสมัยใหม่มุ่งส่งเสริมให้เด็กทั้งในด้าน
 ความเจริญเติบโตและการปรับตัวของเด็ก สุขภาพจิตของ
 ครูก็เป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยเลย เนื่องจากครูต้องเผชิญกับ
 เด็กจำนวนมาก ๆ ดังนั้นการปรับตัวของครูนับว่ามีความ
 สำคัญมากกว่าการปรับตัวของบุคคลอื่น ๆ ในชั้นเรียน

โปรแกรมการศึกษาที่มีประสิทธิภาพนั้น จะต้องมีครูที่มีคุณภาพทั้งในด้านความก้าว
 หน้าทางวิชาการและด้านสุขภาพจิตด้วย ไม่มีงานใดต้องการบุคลากรที่ปฏิบัติงานที่มีสุขภาพจิตที่ยัง
 ไปกว้างงานการเรียนการสอน⁴ ทั้งนี้ เพราะลักษณะของงานต้องการผู้ที่มีความมั่นคงทาง
 อารมณ์ ออกทนต่อความกดดันต่าง ๆ สามารถควบคุมอารมณ์ ความก้าวร้าวและความยุ่งยาก
 ส่วนตัวได้ และขณะเดียวกันครูจำต้องพบและแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนทุกวัน
 ทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ได้

เฟนตัน⁵ (Fenton) และฮิกส์⁶ (Hicks) พบว่าครูที่เข้าศึกษาประมาณ 20% ต้อง
 การได้รับความช่วยเหลือทางด้านสุขภาพจิต

สมิท (Smith) และไฮทอว์เออร์ (Hightower)⁷ ได้แสดงหลักฐานของอาการ
 โรคประสาทของครูว่าเป็นมากกว่ากลุ่มคนไข้อาชีพอื่น ๆ ที่ไปรับการรักษาที่เมโยคลินิก

⁴ คณะครุศาสตร์, แผนกวิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, จิตวิทยาการศึกษา
เบื้องต้น (พระนคร: แผนก, 2514), หน้า 223.

⁵ N.M. Fenton, Mental Hygiene in School Practice (Stanford:
 Stanford University Press, 1943), p. 289.

⁶ F.R. Hicks, The Mental Health of Teacher (Nashville:
 Peabody College, 1943), p. 280.

⁷ H.L. Smith, and N.C. Hightower, "Incidence of Functional
 Disease among Patients of Various Occupations," Occupational Med.,
 5(1949), 182-185.

(Mayo Clinic) ซึ่งได้เรียงลำดับจากอาการของโรคประสาทที่มีปริมาณสูงไปยังต่ำ (คิดเป็นร้อยละตามกลุ่มอาชีพดังนี้)

| | |
|------------|-----------------|
| ครูหญิง | ประมาณร้อยละ 55 |
| ครูชาย | ประมาณร้อยละ 50 |
| แม่ชี | ประมาณร้อยละ 42 |
| พระ | ประมาณร้อยละ 39 |
| นักกฎหมาย | ประมาณร้อยละ 35 |
| แม่บ้าน | ประมาณร้อยละ 31 |
| ทันตแพทย์ | ประมาณร้อยละ 30 |
| ชาวนา | ประมาณร้อยละ 28 |
| นักฟิสิกส์ | ประมาณร้อยละ 15 |
| วิศวกร | ประมาณร้อยละ 7 |

ข้อเท็จจริงที่ได้จากการเปรียบเทียบดังกล่าวข้างต้น แสดงให้ทราบว่าครูที่มีปัญหาการปรับตัวไม่ควรมีปริมาณอยู่ในระดับสูงกว่ากลุ่มอาชีพอื่น ๆ ทั้งนี้ อาจจะเป็นผลเนื่องจากความเคร่งเครียดและงานหนักของชั้นเรียน ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวที่รุนแรงสำหรับครูได้ ดังนั้นสุขภาพจิตมีความสำคัญสำหรับวิชาชีพครูอย่างยิ่ง จึงควรจะได้วิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตของครูไทยอันจะเป็นประโยชน์ต่อวงการการศึกษาและจิตวิทยาในโอกาสต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเบื้องต้นเพื่อ

1. สสำรวจสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติงานครูอันมีผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาส่วนกลาง สังกัดกองโรงเรียนรัฐบาล

2. เปรียบเทียบสุขภาพจิตของครูมัธยมศึกษาส่วนกลาง สังกัดกองโรงเรียน
รัฐบาล เพื่อดูความแตกต่างในแง่ต่าง ๆ ดังนี้

2.1 สุขภาพจิตของครูชายและครูหญิง

2.2 สุขภาพจิตของครูตามระดับช่วงอายุต่าง ๆ

2.3 สุขภาพจิตของครูตามประสบการณ์ในการสอน

2.4 สุขภาพจิตของครูชายและครูหญิงตามระดับช่วงอายุต่าง ๆ

2.5 สุขภาพจิตของครูชายและครูหญิงตามประสบการณ์ในการสอน

ส่วนความมุ่งหมายรองคือ

3. หาจำนวนครูที่มีความโน้มเอียงที่จะมีสุขภาพจิตไม่ดี

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตดังนี้คือ

1. ครูที่ตอบแบบสำรวจได้แก่ครูที่สอนอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่เปิดสอนตั้งแต่
มัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกองโรงเรียนรัฐบาล
ในเขตกรุงเทพมหานครเท่านั้น

2. สิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของครูนั้นเป็นสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา
เกี่ยวกับการปฏิบัติงานครูโดยทั่ว ๆ ไปในโรงเรียนเท่านั้น

3. สิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของครูในการวิจัยครั้งนี้ มิได้ครอบคลุม
ไปถึงปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องจาก ภูมิหลัง ชีวิตครอบครัว ภาวะความเป็นอยู่ ฐานะทางบ้าน
และอื่น ๆ ที่เป็นเรื่องส่วนตัวครูโดยเฉพาะ

4. การวิจัยครั้งนี้คำนึงถึงเพศ อายุ และประสบการณ์ในการสอน แต่มิได้
คำนึงถึงระดับสติปัญญา คุณวุฒิ ความสามารถในการสอนและวิชาที่ครูสอน

ขอตกลงเบื้องต้น

1. ผู้วิจัยถือว่า โรงเรียนมัธยมศึกษาส่วนกลาง สังกัดกองโรงเรียนรัฐบาล ทุกแห่งมีสิ่งแวดล้อมที่เป็นตัวการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของครูท่านองเดียวกัน
2. ผู้วิจัยถือว่า แบบสำรวจสุขภาพจิตของครูเป็นแบบสำรวจที่ประกอบด้วยข้อความที่เป็นตัวแทนของสภาพการที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติงานครูในโรงเรียนที่มีอยู่จริง
3. ผู้วิจัยถือว่า ครูทุกคนตอบแบบสำรวจนี้ด้วยความจริงใจ และคำตอบเป็นที่เชื่อถือได้
4. ผู้วิจัยถือว่า ครูที่ตอบว่ามีปัญหานั้นเพียงแต่แสดงว่า ครูผู้นั้นไม่พอใจหรือไม่สบายใจต่อสภาพการณที่เกิดขึ้นนั้น ๆ เท่านั้น และครูที่ใดคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยแสดงว่า ครูมีความโน้มเอียงที่จะมีสุขภาพจิตไม่ดี

สมมุติฐานของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อทดสอบสมมุติฐานว่า

1. สุขภาพจิตของครูชายแตกต่างกับสุขภาพจิตของครูหญิง
2. สุขภาพจิตของครูแตกต่างกันตามอายุ
3. สุขภาพจิตของครูแตกต่างกันตามประสบการณ์ในการสอน
4. สุขภาพจิตของครูชายและครูหญิงแตกต่างกันตามอายุ
5. สุขภาพจิตของครูชายและครูหญิงแตกต่างกันตามประสบการณ์ในการสอน

ความไม่สมบูรณ์ของการวิจัย

ผลของการวิจัยในเรื่องนี้อาจเกิดความคลาดเคลื่อน ไม่สมบูรณ์ได้เนื่องจากสาเหตุดังนี้

1. สาเหตุอื่นที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของครูซึ่งเกี่ยวเนื่องถึงการปฏิบัติงานครูในโรงเรียนอาจเนื่องจาก ภูมิหลังและชีวิตส่วนตัวครู เช่น ความยุ่งยากทางครอบครัว ชีวิตสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครู

2. สภาพการณ์ที่ครูจะยอมรับว่ามีปัญหาอาจจะมีสิ่งอื่น ๆ เกี่ยวข้องด้วยคือ ความแตกต่างส่วนบุคคลของครูแต่ละคน ความสามารถในการสอน ความสามารถในการคุมชั้นหรือปกครองชั้นของครู หรือวิชาที่ครูสอน

3. สภาพแวดล้อมของแต่ละโรงเรียนที่ครูปฏิบัติงานอยู่นั้นแตกต่างกัน

ความหมายของคำที่ใช้ในการวิจัย

สุขภาพจิต หมายถึงความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสุขใจและร่าเริง มีความเข้าใจและยอมรับตัวเอง

สุขภาพจิตของครู หมายถึงความสามารถในการปรับตัวของครู เพื่อให้การปฏิบัติงานในวิชาชีพครูเป็นไปโดยสุขใจและร่าเริง กล่าวคือสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของโรงเรียน สามารถเข้ากับนักเรียน เพื่อนครูและผู้บริหารโรงเรียน ตลอดจนชุมชนที่ครูอาศัยอยู่ได้

บรรยากาศของชั้นเรียน หมายถึงสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนทั้งภายนอกและภายในชั้นเรียน ได้แก่ การปกครองหรือการคุมชั้นของครู ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน ระเบียบวินัย หลักสูตร การสอน การรายงาน กิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียน ขนาดของชั้นเรียนและหมายรวมถึงสภาพอาคารเรียนทั้งภายในและภายนอกที่เป็นสิ่งแวดล้อมของชั้นเรียน ตลอดจนบริเวณโรงเรียน

บุคลากรอื่น ๆ ในโรงเรียน หมายถึงบุคคลที่ทำงานในโรงเรียน ได้แก่ ครูใหญ่หรืออาจารย์ใหญ่ ครูทุกคนในโรงเรียน เสมียน คนงานและภารโรง

การปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน หมายถึงงานภาระการสอนและงานพิเศษอื่น ๆ ที่ครูปฏิบัติในโรงเรียน เช่น งานประจำชั้น งานธุรการ งานห้องสมุด งานวิชาการ

งานสันตนาการ งานโภชนาการ งานของชุมชนต่าง ๆ งานสอนพิเศษ เป็นต้น และหมายรวมถึงความรู้สึกต่อการปฏิบัติงานของครูและสิ่งอำนวยความสะดวกสบายในการปฏิบัติงานของครู

วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

จากคำจำกัดความของคำว่า "สุขภาพจิต" ที่ประมวลมาจากหนังสือเล่มต่าง ๆ ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตที่มีข้อความตรงกันคือ ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม การปรับตัว⁸ (adjustments) ดังกล่าวหมายถึงถึงความเหมาะสมของแบบแผนพฤติกรรม ที่บุคคลกระทำไป เพื่อสนองความต้องการของเขา หรือเป็นพฤติกรรมที่มุ่งไปสู่การลดความเครียด หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า การปรับตัวคือสถานะแห่งความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างเอ็กต์บุคคลและสิ่งแวดล้อมที่เขาอยู่ ดังนั้นการปรับตัวของแต่ละบุคคลตามสภาพการณ์เฉพาะหนึ่ง ๆ ต้องกล่าวว่า "ปรับตัวเข้ากับอะไร" และการปรับตัวนั้นเกี่ยวข้องกับตัวประกอบต่าง ๆ เช่น วัฒนธรรม เพศ สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ และตัวประกอบอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะต่อบุคคลนั้น ๆ หรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลนั้นต้องปรับตัว

นักจิตวิทยาเชื่อว่าสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลผลักดันให้บุคคลมีอารมณ์แปรปรวนปรับตัวไม่ได้ อยู่ในสังคมอย่างไม่มีความสุข และกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทไปในที่สุด อะคคอฟ เมเยอร์ (Adolf Meyer) ซึ่งเป็นจิตแพทย์และศาสตราจารย์ในวิชาจิตเวช ณ มหาวิทยาลัย จอห์น ฮอปกินส์ (Johns Hopkins University) ผู้ซึ่งมีความเชื่อในทฤษฎี $I + S = R$ (Individual + Situation = Reaction) จากทฤษฎีนี้จะเห็นได้ว่า ปฏิกริยาที่บุคคลแสดงออกมานั้น เกิดจากตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม ฉะนั้น ปฏิกริยาที่ผู้ป่วยทางจิตแสดงออกกันั้น

⁸ Mouly, op. cit., p. 427.

จะมาจากตัวผู้ป่วยเองและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเขา⁹

การที่สุขภาพจิตของคนเราจะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับสาเหตุหลายประการ¹⁰

คือ

1. สิ่งแวดล้อมภายนอกที่มีอิทธิพลต่อบุคคล อาจเป็นครอบครัว โรงเรียน ที่ทำงาน

สังคม

2. สาเหตุภายในตัวบุคคล แบ่งเป็น

ก. ร่างกายเจ็บป่วย ปวดศีรษะ ปวดท้อง อยู่เสมอ

ข. พยาธิสภาพทางสมอง (Neuro-Pathology) ได้แก่ พยาธิสภาพที่เกิดขึ้นกับสมองเป็นเหตุให้ว้าวะบางส่วนพิการ และการทำงานของร่างกายผิดปกติ การปรับตัวขึ้นอยู่กับตัวประกอบดังนี้¹¹

1. บุคคลได้รับสนองตามความต้องการทางธรรมชาติหรือไม่

2. ขอบเขตที่ไม่ได้รับสนองตามความต้องการนั้นมีมากน้อยแค่ไหน

3. ขอบเขตของความต้องการอื่น ๆ ที่พลอยไม่ได้รับตอบสนองมีมากน้อยแค่ไหน

4. บุคคลพอใจที่จะยอมรับเป้าหมายที่เป็นตัวแทนหรือไม่

5. ความรู้สึกปลอดภัยขั้นพื้นฐานของบุคคลและบุคคลนั้นทราบถึงขั้นของความคับข้องใจเกี่ยวกับความต้องการของเขาแค่ไหน

บุคคลที่ปรับตัวได้¹² นั้นเป็นบุคคลที่กล้าเผชิญปัญหาและทุ่มเทกำลังงานของเขา เพื่อให้บรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่เขาได้ตั้งไว้ กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าเขาได้พบ

⁹Marguerite Lucy Manfreda, Psychiatric Nursing (7th ed., Philadelphia: F.A. Davis Company, 1964), p. 45.

¹⁰สุรพงษ์ อัมพันธ์วงศ์, "พยาธิสภาพทางสมองกับสุขภาพจิต," วารสารชมรมนักจิตวิทยาคลินิก, 1(ธันวาคม, 2514), 43-44.

¹¹Mouly, op. cit., p. 429.

¹²Ibid., pp. 432-433.

วิธีแก้ปัญหาที่พอเหมาะกับปัญหาสำคัญ ๆ ที่เขากำลังเผชิญอยู่ และมีวิธีการที่มีประสิทธิภาพ ในการลดความเครียด ทำให้เขาไม่มีความคับข้องใจและความเครียด แต่ในทางตรงข้าม ตามบุคคลอยู่ในระหว่างที่มีอุปสรรคขัดขวาง แต่ยังมีที่รื้อมาณะที่จะทำให้สำเร็จหรือพยายาม ไปให้ถึงเป้าหมายก็จะเป็นเหตุให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

✓ พฤติกรรมของการปรับตัวไม่ดี ได้แก่ ิริยาท่าทางที่โง่เงา กระจวนกระวาย ใจลอย หลง ๆ ลืม ๆ กังวล อารมณ์หวั่นไหว ไม่เป็นตัวของตัวเอง เฉื่อยชา ไม่สามารถ ตัดสินใจเองได้ การปฏิบัติหน้าที่ภายในร่างกายไม่เป็นปกติ เป็นต้น

การจำแนกสาเหตุของการปรับตัวไม่ดีของครูซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิตนั้น เฟินตัน¹³ (Fenton) ได้จำแนกไว้ดังนี้

1. ความเจ็บป่วยทางร่างกายที่เรื้อรังหรือเป็นโดยฉับพลัน เมื่อสุขภาพทางกาย ไม่ดี จิตใจก็พลอยซบมัวไม่แจ่มใส การที่ครูมีสุขภาพจิตไม่ดีขึ้น จะมีผลกระทบกระเทือน ต่อหน้าที่การงานอย่างมาก

2. สาเหตุต่าง ๆ ทางด้านอาชีพที่เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกขัดแย้ง (Conflict) และความคับข้องใจ (Frustration) ได้แก่

ก. ความรู้สึกไม่ปลอดภัย ความรู้สึกนี้อาจพบในครูใหม่หรือครูที่อยู่ในระบบ โรงเรียนที่มีเรื่องการเมืองเขาไปเกี่ยวข้องและครูไม่มีสิทธิ์เกี่ยวข้องด้วยเลย

ข. ความรู้สึกขาดความสามารถ เช่น ครูรู้สึกไม่สามารถสร้างบรรยากาศ ความเป็นกันเองกับนักเรียนได้ มุ่งแต่สอนให้เนื้อหาวิชาแก่นักเรียนเท่านั้น

ค. ขาดความสนใจนักเรียนและการสอน

ง. ข้อเสียเปรียบทางด้านบุคลิกภาพซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเป็นครูที่ดี เช่น บกพร่องในด้านการไต่ถาม การเห็น เขาวน ปัญหาไม่ดี เกี่ยวจรรยา เป็นต้น

3. เนื่องจากความขัดแย้ง (Conflict) และความคับข้องใจ (frustration) ในชีวิตวัยต้น ๆ ของครู เช่น ปัญหาเกี่ยวกับวุฒิภาวะ เพศ ความรู้สึกคอย ความไม่สมปรารถนาในชีวิตครู เป็นต้น อาจแสดงออกด้วย

ก. การก้าวร้าว (aggression) เช่น ฉุนเฉียวง่าย พุดจาจากถาง ใจแค้น เป็นต้น

ข. การชดเชย (compensation) อาจแสดงออกด้วยการเป็นคนช่างพุด เป็นต้น

ค. การหลบเลี่ยงความจริง อาจแสดงออกด้วยการคิดว่าตัวเองไม่สบาย กังวล อิจฉาริษยา นินทา ใจลอย เป็นปฏิปักษ์ต่อผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน หรือนักเรียน เป็นต้น

เหตุที่ทำให้ครูเกิดความเบื่อหน่ายไม่พอใจในหน้าที่การงาน เป็ล่อง ฅ นคร¹⁴ ไคกล่าวไว้ว่าเนื่องจาก

1. ความจริงจังจริงจังในการงานและความรำคาญใจซึ่งไคจากเด็ก เพราะตองสอนเด็กหลายจำพวก ตั้งแต่ไคไคใจ เด็กซน เด็กเกเรไปจนเด็กหัวค้อ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและมีเรื่อนาโมโหอันเนื่องจากเด็กตลอดวัน จริงอยู่ที่ครูทำงานเพียงวันละ 4 ถึง 5 ชั่วโมง และยังมีเวลาหยุดภาค แต่ในขณะทำการสอนนั้น ครูตองตงสมาธิและคร่ำเคร่งยิ่งกวางานอื่น ๆ เมื่อหมดการสอนประจำวันยังตองตรวจงาน เตรียมการสอน และกำหนดแผนงานต่าง ๆ นี้ยวตองมีภาระหนักอยู่เป็นนิจ

นอกจากภาระงานของครูจะหนัก เงินเดือนยังต่ำ นับเป็นปัญหาสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพจิตของครูมากเหมือนกัน

¹⁴ เป็ล่อง ฅ นคร, จิตวิทยาครูศาสตร์ (พระนคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2495), หน้า 254.

2. การจำกัดสิทธิบางอย่าง โดยที่เรายกย่องว่าครู เป็นตัวอย่างแก่ศิษย์ ครูจึงต้องอยู่ในระเบียบกฎเกณฑ์ เข้มงวดกว่าอาชีพอื่น ครูจะต้องดูยระมีกระวังแสดง ตัวให้เป็นคนเรียบร้อยอยู่เสมอ ชอบประพฤติสุภาพ เช่น การเสพยาสุราในเม้า ถ้าเป็นครูก็จะต้องถูกตำหนิแรง กวามบุคคลอื่น

3. ประชาชนขาดความเห็นอกเห็นใจ สำหรับกิจการ อันเป็นสาธารณประโยชน์แก่สังคมแล้ว ครูมักเป็นหัวแรง อย่างสำคัญ แต่ถาเป็นรองการเขาสังคม เช่น สโมสร หรือในงานต่าง ๆ ครูมักถูกมองข้ามไปหรือไม่ได้รับการ ยกย่องเท่าที่ควร เป็นต้น

เรดเคิล (Redl) และวัตเทินเบอร์ก (Wattenberg)¹⁵ ได้กล่าวถึงอุปสรรค ต่าง ๆ ที่ครูกำลังประสบมีดังนี้คือ

1. ความคับข้องใจเนื่องจากการสอนในชั้นเรียน ครูจำเป็นต้องแสดงว่าตน สนใจต่อการสอน ทั้ง ๆ ที่ใจจริงอาจจะไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย ต้องมีท่าทางที่ปลอมแปลงอยู่ ตลอดเวลา ฉะนั้น อารมณ์ซึ่งอาจจะแสดงออกที่อื่นได้ ครูต้องหักห้ามไม่แสดงออกในชั้น เรียน

2. ครูมักจะได้พบกับสิ่งกวนอารมณ์มากมายในชั้น เช่น นักเรียนแค้น ซุกซน ยั่วยุ ให้เกิดการลงโทษ นอกจากนี้นักเรียนในชั้นเรียนมีลักษณะต่าง ๆ กัน ซึ่งบางครั้งความ เป็นมนุษย์ปุถุชนทำให้ครูอดไม่ได้ที่จะมีจิตใจเอียงต่อนักเรียนที่ถูกใจครู แต่สติเห็นยว้าง ในทางดีคอยเตือนว่าครูจะมีความลำเอียงไม่ได้ ฉะนั้น ครูต้องต่อสู้กับความรู้สึกภายใน อยู่คนเดียว

¹⁵

Fritz Redl, and William W. Wattenberg, Mental Hygiene in Teaching (New York: Harcourt, Brace and Company, Inc., 1951), p. 388.

3. ความไม่สมปรารถนาเกี่ยวกับการเรียนของนักเรียน เช่น ครูอยากให้นักเรียนเรียนเก่ง สอบได้คะแนนสูง แต่นักเรียนไม่ตั้งใจเรียนสอบได้คะแนนต่ำ

4. ครูต้องประพฤตินอยู่ในระเบียบแบบแผน ซึ่งบางครั้งครูต้องการกระทำตามสิ่งที่ไม่ปรารถนา แต่จำต้องระงับไว้ ดังนั้นความกดดันภายในเป็นสาเหตุทำให้เกิดความไม่สบายใจขึ้นได้

5. ความคับข้องใจเนื่องจากการตัดสินใจผิดที่เลือกอาชีพครู ซึ่งเมื่องานครูไม่ตรงกับความสามารถและความสนใจ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าอาชีพครูนี้ไม่มีความสุข นำเบื่อหน่าย เป็นต้น

อาจกล่าวสรุปได้ว่าปัญหาสำคัญ ๆ ที่ครูมักจะพบเป็นประจำนั้นแบ่งได้เป็น 2 ด้านใหญ่ ๆ¹⁶ คือ ปัญหาส่วนตัว ๆ ไป และปัญหาเกี่ยวกับการสอน

เนื่องจากงานด้านการเรียนการสอนส่วนใหญ่เกิดขึ้นในชั้นเรียน ดังนั้นจึงควรต้องคำนึงถึงบรรยากาศของชั้นเรียน¹⁷ องค์ประกอบสำคัญประการแรกที่เกี่ยวข้องกับบรรยากาศของชั้นเรียนคือ มิตรภาพระหว่างครูกับนักเรียน ดังที่ ไรอัน¹⁸ (Ryan) กล่าวไว้ว่า "มิตรภาพในชั้นเรียนเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งในสภาพการณ์ทั้งหลายที่สามารถสร้างขึ้นได้ง่าย ๆ และน่าพึงปรารถนาสำหรับบุคคลที่ต้องการให้มีสุขภาพจิตดี แต่ศึกษานิเทศก์ที่ไปเยี่ยมโรงเรียนต่าง ๆ รู้สึกตกใจที่พบว่า มีโรงเรียนน้อยแห่งที่มีบรรยากาศแห่งมิตรภาพ" บรรยากาศของมิตรภาพนี้มีไว้เพียงแต่แสดงถึงทัศนคติของครูเท่านั้น ยังแสดงให้เห็นถึง

¹⁶ สุโท เจริญสุข, หลักจิตวิทยาสำหรับครู (พระนคร: 2514), หน้า 5

¹⁷ Harold W. Bernard, Mental Hygiene for Classroom Teachers (New York: McGraw-Hill Book Company, Inc., 1952), pp. 265-267.

¹⁸ W. Carson Ryan, Mental Health through Education (New York: The Commonwealth Fund, 1938), p. 31.

การปกครองชั้นหรือการคุมชั้นด้วย กล่าวคือ บรรยากาศในชั้นเรียนมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันอย่างอิสระ มีการให้ความร่วมมือและรับผิดชอบร่วมกันในกิจกรรมทุกอย่าง และรู้สึกในควมมีคุณค่าของส่วนบุคคล ทำให้ความมีน้ำใจของมิตรภาพเกิดขึ้น

กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนมีอิทธิพลต่อบรรยากาศของชั้นเรียนและมีผลต่อสุขภาพจิตมาก¹⁹ เช่น นักเรียนที่ระดับชั้นใดก็จัดบรรยากาศของกิจกรรมให้เหมาะกับชั้นนั้น ๆ เพราะงานแต่ละอย่างย่อมมีความเหมาะสมแตกต่างกันและความหมายแตกต่างกันสำหรับนักเรียนแต่ละคน เมื่อมีการประเมินผลการแข่งขัน

ลักษณะทางคานอาคารสถานที่ของชั้นเรียนจัดอยู่ในเรื่องบรรยากาศของชั้นเรียนด้วย²⁰ ควรคำนึงถึงสภาพภายในและสภาพแวดล้อมภายนอกชั้นเรียน กล่าวคือจัดสภาพภายในชั้นให้บรรยากาศน่าเรียนการสอน เช่น มีภาพสีสดใสน่าสนใจบนกระดานนิเทศ มีชั้นหนังสือและนิตยสาร มีแจกันปักดอกไม้สีสดใสบนโต๊ะครู และจัดสิ่งอื่น ๆ ที่เหมาะสม โดยให้นักเรียนทุกคนได้มีโอกาสจัดตกแต่งชั้นเรียนของตน ส่วนสภาพแวดล้อมภายนอกชั้นเรียนปราศจากสิ่งรบกวนชั้นเรียน เช่น เสียง กลิ่น เป็นต้น

องค์ประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับบรรยากาศของชั้นเรียนที่มีผลเสียต่อสุขภาพจิต²¹ ได้แก่ หลักสูตร ระเบียบวินัย อารมณ์ของครูและนักเรียน การสอบและการรายงาน นอกจากบรรยากาศของชั้นเรียนที่มีผลต่อสุขภาพจิตแล้ว ยังมีตัวประกอบอื่น ๆ ในโรงเรียนที่มีผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตของครู ดังที่ เรดเคิล (Redl) และวัตเทินเบอร์ก²² (Wattenberg) กล่าวไว้ว่า ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตมิใช่เนื่องมาจากนักเรียนเสียทั้งหมด โดยแท้จริงแล้วความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในคณะครูก็เป็นเรื่องที่สำคัญไม่น้อย

¹⁹Bernard, loc. cit.

²⁰Ibid.

²¹Mouly, op. cit., p. 478.

²²Redl, and Wattenberg, op. cit., p. 405.

ความสัมพันธ์ของครูมีส่วนสำคัญต่อสุขภาพจิต เพราะปัญหาสุขภาพจิตของครูไม่ได้อยู่ที่ครูคนเดียว แต่อยู่ที่ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างครูด้วยกัน²³ ครูบางคนมองเพื่อนครูด้วยกันเป็นคู่แข่งกัน ดังนั้น บรรยากาศในกลุ่มครู บางสภาพอาจมีบรรยากาศตบอุน แต่บางสภาพความสัมพันธ์เต็มไปด้วยความตึงเครียด อันเป็นภัยต่อสุขภาพจิตของหมู่คณะครูอย่างยิ่ง

ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้บริหารการศึกษา²⁴ ตามปกติผู้บริหารการศึกษา มักจะมุ่งหวังให้ครูอยู่ในระเบียบอันดีงาม และไม่ให้ครูคัดค้านคำสั่งของตน ในบางโอกาสครูอาจจะรู้สึกตัวว่าตนถูกกล่าวหาโดยไม่เป็นธรรม ถ้าครูคนใดตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ครูผู้นั้นก็มีหวังสุขภาพจิตไม่ดีแน่ ตัวอย่างดังจะเห็นได้จากเรื่องสงครามระหว่างครูใหญ่-ครูน้อย²⁵ ในส่วนที่ครูน้อยกล่าวติเตียนถึงขอบฟรอนของครูใหญ่ ไคแก

ครูใหญ่ขาดความยุติธรรม เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ส่งเสริมสนับสนุนผู้ใฝ่บังคับบัญชา ชอบเอาแต่ใจตนเอง เป็นผู้เผด็จการ ไม่มีการวางแผนงานล่วงหน้า สั่งงานไม่ชัดเจน ไม่รู้จักติดตามผลงาน ไม่ให้ความเป็นกันเองกับครู เจายศเจาอย่าง วางตัวเป็นเจาคนนายคน ไม่ชอบทำงานที่เป็นงานวิชาการเพื่อเด็กในโรงเรียน แต่กลับไปรับทำงานเอาหน้ากับอำเภอและจังหวัด หรือกรมเสีย ภาระในโรงเรียนเป็นเรื่องของครูน้อย

²³ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, รวบรวมรายงานความรู้ทั่วไปทางการศึกษา (พระนคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2505), หน้า 126.

²⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 121.

²⁵ ไพฑูรย์ สีนลารัตน์, "สงครามระหว่างครูใหญ่-ครูน้อย," วิทยาสาร, 46(ธันวาคม, 2515), 15.

ความสัมพันธ์และปฏิกริยาของบุคคล²⁶ ได้แก่อความสัมพันธ์และปฏิกริยาที่เกิดขึ้นระหว่างครูกับนักเรียน ครูกับเพื่อนครู ครูกับผู้บริหาร ครูกับคนงานและภารโรง เป็นต้น ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันนี้เป็นแหล่งสำคัญของบรรยากาศของชั้นเรียน และของโรงเรียน ซึ่งจะดีหรือไม่ดีอาจเนื่องมาจากตัวการต่าง ๆ ในตัวครู เช่น จิตวิทยาของครู แรงจูงใจ (motives) ทัศนภาวะ ปรัชญาและความคิดเห็น ความพอใจหรือไม่พอใจส่วนบุคคลของครู เขามาเกี่ยวข้องกับตลอดเวลา

สภาพการทำงานของครูเป็นตัวประกอบที่สำคัญมากในตัวประกอบอื่น ๆ ทั้งหลาย ที่มีผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตของครู²⁷ ดังจะเห็นได้จากงานประจำวันของครูซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของความกังวล ความคับข้องใจและความอิจฉาริษยาของผู้ร่วมงาน ตัวอย่างปัญหาประจำวันที่ครูมักประสบ เช่น ปัญหาระเบียบวินัยในชั้นเรียน วัสดุอุปกรณ์การสอนและเครื่องอำนวยความสะดวก ความสัมพันธ์ของนักเรียน การบริหารงานโรงเรียนของผู้บริหาร เป็นต้น

สมิท²⁸ (Henry Clay Smith) ได้กล่าวไว้ว่า "ความพึงพอใจในงานเป็นผลรวมทางจิตวิทยา สรีรวิทยาและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะทำให้บุคคลพูดได้อย่างจริงใจว่าเขาพอใจในงานของเขา

²⁶W.D. Wall, Education and Mental Health (Holland: The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 1955), pp. 255-256.

²⁷K.E. Priestley, and Beryl R. Wright, Mental Health and Education (Hong Kong: The University of Hong Kong, 1956), pp. 70-74.

²⁸Henry Clay Smith, Psychology of Industrial Behavior (New York: McGraw-Hill Book Company, 1955), p. 114.

เฟรนช์²⁹ (French) ได้ให้ความเห็นว่า การที่คนงานถูกจ้างในหน่วยงานหรือองค์การใดจะบังเกิดความพึงพอใจในงานของเขาหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับคุณลักษณะของเขาเองว่างานที่เขาทำนั้น โดยส่วนรวมแล้วตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ของเขาเพียงไร และ เฟรนช์ (French) ได้จำแนกปัจจัยต่าง ๆ ที่จะสนองตอบความต้องการในด้านต่าง ๆ ของคนงานที่ถูกจ้างที่จะพึงก่อให้เกิดความพึงพอใจไว้ดังนี้คือ

1. มีความมั่นคงในอาชีพ
2. เงินเดือนหรือค่าจ้างที่เป็นธรรมและถือหลักงานมากเงินมาก
3. การควบคุมบังคับบัญชาดี คือ ผู้บริหารมีใจเป็นธรรมและยึดหลักมนุษยสัมพันธ์
4. สวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูลดี
5. สภาพการทำงานดี
6. มีโอกาสก้าวหน้า ได้เลื่อนชั้น เลื่อนตำแหน่ง ได้เงินเดือนเพิ่มขึ้น และได้

เพิ่มคุณวุฒิ

7. เป็นอาชีพที่มีเกียรติในสังคม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลงานการวิจัยของสถาบันจิตวิทยาทางอุตสาหกรรมแห่งชาติ³⁰ (National Institution of Industrial Psychology) ของฮ่องกงได้บอกคนพบว่า เกณฑ์สำหรับประเมินผลการปรับตัวเข้ากับงานนั้นดูจากความพอใจกับงานที่บุคคลแสดงออก

29

Wendell French, The Personnel Management Process:

Human Resource Administration (Boston: Houghton Mifflin Company, 1964), pp. 28-31.

³⁰Priestley, and Wright, op. cit., p. 75.

ดร. เมทเฟสเซล (Dr. Newton S. Metfessel) รองศาสตราจารย์สาขา
 วิชาจิตวิทยาการศึกษาแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียตอนใต้ (University of Southern
 California) ได้ร่วมงานกับ เชีย (John T. Shea) ศึกษาธิการเขตแคลิฟอร์เนีย³¹
 ทำการศึกษาสำรวจเพื่อทราบสาเหตุที่ครูอเมริกันในโรงเรียนรัฐบาลลาออกจากโรงเรียน
 ไปประกอบอาชีพอื่น ๆ ปีหนึ่งเป็นจำนวนมาก ๆ จากการวิเคราะห์ผลการวิจัยในเรื่อง
 สาเหตุที่ทำให้ครูอเมริกันไม่พอใจอาชีพของตนรวบรวมข้อค้นพบของใจของครูอเมริกันได้ทั้งสิ้น
 50 ประการ ซึ่งแบ่งข้อค้นพบของใจตามหัวข้อเรื่องดังต่อไปนี้

1. สภาพการทำงานของครู แบ่งเป็น

- ก. เครื่องอำนวยความสะดวกและวัสดุใช้สอยสำหรับครู ตัวอย่างเช่น
 ว่างล้างมือ ตู้ โต๊ะ กระจก ขนสอ ฯลฯ มีจำนวนไม่เพียงพอ และมีคุณภาพต่ำ
- ข. บริการช่วยเหลือพิเศษ ตัวอย่างเช่น ไม่มีบริการทางจิตวิทยาหรือหน่วย
 งานที่โรงเรียนอาจส่งเด็กที่มีปัญหาไปรับการช่วยเหลือ
- ค. ภาระหน้าที่ ตัวอย่างเช่น ครูต้องเตรียมการสอนมากวิชาเกินไป ครู
 ต้องเสียเวลาไปกับกิจกรรมนอกหลักสูตรมากเกินไป
- ง. เบ็ดเตล็ด ตัวอย่างเช่น เงินเดือนครูน้อย เวลาที่ครูทำการสอนต้อง
 ถูกรบกวนหรือขัดจังหวะโดยไม่จำเป็น

2. ความสัมพันธ์กับฝ่ายบริหาร

- ก. การประชุม ตัวอย่างเช่น การประชุมครูยึดเยื้อโดยไม่จำเป็น
- ข. การแบ่งงาน ตัวอย่างเช่น ครูถูกบังคับให้สอนในวิชาที่ไม่ถนัดหรือไม่

เคยเรียนมา

³¹ Newton S. Metfessel, and John T. Shea, "Fifty often
 Overlooked Areas of Teacher Frustration," The American School
 Board Journal, 6(June, 1961), 16-17.

ค. สวัสดิการและความเป็นผู้นำ ตัวอย่างเช่น ชาติผู้นำในปัญหาเกี่ยวกับ
ประมวลการเขียน และแบ่งหมึกนักเรียนเพื่อการสอน ผู้บังคับบัญชาใกล้ชิดควมิดำเนินถึง
สวัสดิการส่วนบุคคลของครู

ง. เกี่ยวกับส่วนบุคคล ตัวอย่างเช่น ความสัมพันธ์ระหว่างครูใหญ่กับครู
ไม่ดี

3. สภาพของประชาคม ตัวอย่างเช่น ครูไม่มีอิสระที่จะทำอะไรได้ตามใจชอบ
อย่างคนทั่ว ๆ ไป ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมส่วนตัว หรือกิจกรรมสังคม เพราะต้องถูกจำกัด
ควบคุม

พริสทลีย์ (K.E. Priestley)³² ศาสตราจารย์ทางการศึกษาแห่งมหาวิทยาลัย
ฮ่องกง (Hong Kong University) ได้ทำการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตของสมาชิกของ
สมาคมการศึกษาแห่งมหาวิทยาลัยฮ่องกง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถาม
ผลสรุปจากการศึกษาชี้ให้เห็นว่า วิชาชีพครูในฮ่องกงนั้น ตัวประกอบที่มีผลกระทบกระเทือน
ต่อสุขภาพจิตของครูคือ สภาพงานทางการสอน หรือสภาพการทำงานของครู

คาเพลน (Kaplan) และโอเคีย (O'Dea)³³ ได้ศึกษาว่ามีอะไรที่เป็นภัยต่อ
สุขภาพจิต (Mental health hazards) ของครูในชั้นเรียน โดยการให้ครูเขียน
รายการเกี่ยวกับสภาพการทำงานที่ไม่น่าพอใจ ผลแสดงเป็นรายการดังนี้

| | ความถี่ |
|-----------------------------------|---------|
| ภาระการทำงานของครูมากเกินไป | 64% |
| จำนวนนักเรียนในชั้นเรียนมากเกินไป | 51% |
| อาคารเรียนไม่เพียงพอ | 50% |

³²Priestley, and Wright, loc. cit.

³³L. Kaplan, and J.D. O'Dea, "Mental Health Hazards in
School," Educ. Leadership, 10(1953), 351-354.

| | ความถี่ |
|--|---------|
| งานต่าง ๆ รวมกับการสอน | 49% |
| ความล้มเหลวในการที่จะรายงานศักยภาพของ ของนักเรียน โดยอย่างเพียงพอ | 48% |
| ขาดความร่วมมือระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียน | 44% |
| ครูทำหน้าที่เลขาธิการ | 42% |
| เครื่องอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์การสอน ไม่เพียงพอ | 40% |
| โรงเรียนไม่มีความสามารถพอที่จะจัดกิจกรรม ให้เหมาะสมกับความแตกต่างระหว่างบุคคล | 39% |
| โรงเรียนขาดเงินทุนที่จะทำให้การปฏิบัติงาน เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ | 37% |

สภาพการทำงานที่ไม่น่าพึงพอใจสำหรับครูนั้น เนื่องจากผลของความคับข้องใจจากสิ่งที่ไม่สามารถจะทำได้หรือแก้ปัญหาไม่ได้จนเหมือนกับเป็นงานที่น่าเบื่อ ซึ่งนำไปสู่ความเห็นคเหินเฉื่อยเมื่อยล้า เมื่อความเครียดสะสมมากขึ้น ทำให้ครูเริ่มพูดจาถากถาง จู้จุกจิก จนกลายเป็นผู้ที่ไม่สามารถจะดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพ อารมณ์เสียของครูนำไปสู่ความเป็นศัตรูกับนักเรียน ซึ่งสภาพการณ์ที่ไม่ดีและแก้ไขไม่ได้นี้จะวนเวียนเป็นวงจรที่เลวร้ายเช่นนี้เรื่อยไป

คณะผู้วิจัยของสมาคมการศึกษาแห่งชาติ³⁴ (National Education Association) ได้ศึกษาและพบว่า การที่ครูมีความกังวลบ่อย ๆ จนทำให้นอนไม่หลับ เนื่องจากสาเหตุตามลำดับดังนี้

³⁴The National Education Association, Fit to Teach

(Washington, D.C.: The National Education Association, 1938),

1. ปัญหายุ่งยากทางการเงิน
2. ปัญหาทางเศรษฐกิจในปัจจุบัน
3. ญาติหรือเพื่อนป่วยอย่างรุนแรง
4. ความก้าวหน้าทางการเรียนของนักเรียนไม่เป็นที่พอใจ
5. ปัญหาสุขภาพส่วนตัว
6. ยังเป็นโศกและความสัมพันธ์ทางครอบครัวไม่ปกติ
7. ปัญหาทางระเบียบวินัย
8. ไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง
9. ทำงานคานหลักสูตรของโรงเรียน
10. ไม่มีความสุขในชีวิตแต่งงาน
11. ปัญหาทางศาสนา

ปัญหาส่วนตัวเหล่านี้เข้ามาเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของครูทำให้เป็นตัวประกอบที่
บั่นทอนพลังงานและลักษณะที่ดีของครูไป