

ภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่มีผลต่อกระบวนการเรียนการสอน The Mental Health Status of Education Personnel Affecting the Teaching and Learning Process

เพชรไพลิน พิบูลนิธิเกษม* โกลุสม เศรษฐาวงศ์ วชิรินทร์ วุฒิธรณฤทธิ
ฐิตินันท์ อ้วนล้ำ และวารารณ ศิริธรรมานุกูล

Phetpailin Phibunnithikasem* Vatcharin Wuthironarith Kosum Setthawong
Thitinun Ouanlum and Waraporn Sirithamanukul

สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต
Major of Mental Health and Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing, Rangsit University

*Corresponding author, E-mail: petpailin.p@rsu.ac.th, โทร.090-9692474

วันที่ส่งบทความ 13 มกราคม 2564 วันที่แก้ไขครั้งสุดท้าย 17 มีนาคม 2564

วันที่ตอบรับบทความ 19 มีนาคม 2564 วันที่เผยแพร่ออนไลน์ 1 กรกฎาคม 2565

บทคัดย่อ

สุขภาพจิต เป็นองค์ประกอบหนึ่งของสุขภาพดังนิยามขององค์การอนามัยโลกที่ให้ความหมายสุขภาพที่ ต้องมี ภาวะสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ความเป็นอยู่ในสังคม ซึ่งสำหรับบุคลากรในโรงเรียนหรือบุคลากรทางการศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ ศึกษาการปฏิบัติงานในหน้าที่ของบุคลากรทางการศึกษา ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานที่ได้รับ มอบหมาย สัมพันธภาพกับบุคลากรในโรงเรียน การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และสุขภาพจิต ในการศึกษาครั้งนี้ได้ ศึกษาบุคลากรทางการศึกษา ซึ่งประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา ข้าราชการครู และคณาจารย์ ในด้านสุขภาพจิต สามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ และส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน เพราะบุคลากรทางการ ศึกษา เป็นอาชีพหนึ่งเสี่ยงต่อภาวะความเครียดจากการทำงาน และยังมีปัจจัยด้านการทำงาน ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ด้านผู้บังคับบัญชา ด้านครอบครัว และด้านความกดดันภายในตนเอง สิ่งเหล่านี้ ส่งผลต่อความเสี่ยงที่บุคลากรทางการศึกษาจะเกิดความเครียด นอกจากนี้ความเครียดในการปฏิบัติงานส่งผลให้บุคลากร ทางการศึกษาขาดความรู้ความเข้าใจในแนวทางการเรียนรู้ของนักเรียน ซึ่งทำให้มีผลกระทบต่อนักเรียน ดังนั้น จึงต้องมี การจัดระบบ และการปรับทิศทางการสุขภาพจิต เพื่อที่สามารถรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้น จึงจำเป็นต้องเตรียมความพร้อม ทั้งทางด้านพัฒนา ด้านสุขภาพจิต และบริบทสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษา

คำสำคัญ: ภาวะสุขภาพจิต; บุคลากรทางการศึกษา; กระบวนการเรียนการสอน

Abstract

Mental health is defined by the World Health Organization as a component of health which means that health must be in perfect condition, both physical and mental well-being in society for school personnel or educational personnel. This article aimed to discuss the significance of mental

health in relation to the performance of duties of educational personnel, satisfaction with the assigned tasks, relationship with school personnel, social support and mental health. The scope of this paper is on school personnel consisting of school administrators, government officials and other teachers in the aspect of mental health which can have a negative impact on physical and mental health. Mental health also has impact on work efficiency because career in education is at risk of stress from work. Other work factors include environmental working factors, relationship with colleagues, the aspects of superiors, the family and the pressure within oneself. Educational personnel may be affected by these risks. In addition, work stress often results in the lack of knowledge and understanding of the educational personnel on the students' learning approaches, thus affecting the students' learning processes. Therefore, there is a need for educational personnel to organize and learn to adjust to mental health. In order to be able to cope with what happened, it is necessary to prepare and develop mental health and environmental contexts that affect the mental health status of educational personnel.

Keywords: *Mental health status; Educational personnel; Teaching and learning process*

บทนำ

สภาพสภาวะในปัจจุบัน มนุษย์เราทุกคนจะอยู่ภายใต้สภาวะแวดล้อมที่ล้นแล้วแต่มีแนวโน้มทำให้เกิดความเครียดได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่การงาน ธุรกิจที่เต็มไปด้วยการแข่งขันกัน ปัญหาการจราจร สภาวะเศรษฐกิจที่ผันผวน ซึ่งยากที่จะจัดการได้อย่างเป็นระบบ ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวที่เกิดจากการมีเวลาให้กันและกันน้อยลงไป การพักผ่อนและการออกกำลังกายที่เหมาะสม ก็ยากที่จะปฏิบัติ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้นแล้วแต่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเราเกิดความเครียดและความวิตกกังวล และถ้าความเครียดเกิดขึ้นเรื้อรัง ก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ และประสิทธิภาพในการทำงาน (McCarthy, Fitchett, Lambert, & Boyle, 2019)

แน่นอนว่าอาชีพบุคลากรทางการศึกษามีภาระงานมากและสังคมมีความคาดหวังสูง การทำงานถือเป็นภารกิจสำคัญที่มุ่งส่งเสริมให้บุคลากรทางการศึกษา สามารถปฏิบัติงานเพื่อตอบสนองภารกิจของสถานศึกษา ในการดำเนินการด้านการบริหารงานบุคคลให้เกิดความคล่องตัว อิสระภายใต้กฎหมาย ระเบียบ เป็นไปตามหลักธรรมาภิบาล เพื่อให้บุคลากรทางการศึกษาได้รับการพัฒนา มีความรู้ ความสามารถ มีขวัญกำลังใจ ได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติ มีความมั่นคงและก้าวหน้าในวิชาชีพ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของผู้เรียนเป็นสำคัญ จึงทำให้สภาพแวดล้อมความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียด จึงต้องมีการพัฒนาตนให้มีความรับผิดชอบสูงขึ้น และได้รับความคาดหวังจากผลงานมากยิ่งขึ้น (Fazel, Hoagwood, Kstephan, & Ford, 2014) อีกทั้งยังมีความสำคัญมากขึ้นในการทำงานภายใต้สภาวะจริง ปัจจัยทางบริบทที่มีอิทธิพลต่อภาวะความเครียด ภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นจะทำให้บุคคลไม่มีความสุข และยังส่งผลทำให้ร่างกายมีความผิดปกติ เกิดผลต่อสุขภาพ เช่น ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคแผลในกระเพาะอาหาร นอนไม่หลับ เป็นต้น ส่วนผลกระทบต่อจิตใจ เมื่อบุคคลเกิดภาวะความเครียดจะทำให้เกิดความวิตกกังวล ตึงเครียด ซึมเศร้า หงุดหงิด ฉุนเฉียว ขาดสมาธิความจำเสื่อม

ขาดความมั่นใจในตนเอง เหนื่อยล้าทางอารมณ์หนีปัญหา ขาดความตั้งใจ รู้สึกเบื่อ มองตนในแง่ร้าย คิดในทางลบ ก้าวร้าวหวาดระแวงและขาดอารมณ์ขัน (Han & Weiss, 2005)

ภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษา จึงมีความสำคัญอย่างมากเพราะมีผลโดยตรงต่อการศึกษา จากการตรวจสอบความเสี่ยงทางจิตวิทยาทางสังคมได้ระบุว่า บุคลากรทางการศึกษาจำนวนมากมีสภาวะความกดดันจากการทำงาน และสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ความไม่ยืดหยุ่นในเรื่องของเวลาการทำงาน ครอบครัวและบริบทอื่น ๆ การแทรกแซงในโรงเรียนที่เกิดขึ้นมีความเสี่ยงอย่างมาก เพราะมีผลกระทบของการให้บริการทางการศึกษา ซึ่งนอกจากนี้ รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ปัจจัยด้านผู้นำ อิทธิพลระหว่างบุคคล ปัจจัยด้านตัวบุคคล อิทธิพลด้านสถานการณ์ เพื่อให้สมาชิกบุคลากรทางการศึกษามีความสุขในระดับปกติมากขึ้น มีคุณภาพชีวิตในระดับดี ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เห็นความสำคัญของการมีสัมพันธ์ภาพที่ดี และสามารถเผชิญกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น (Assunção & Abreu, 2019) ดังนั้น จึงได้มีการนำกลยุทธ์สุขภาพจิตในโรงเรียนมาใช้เพื่อวิเคราะห์ประเด็นปัญหาการป้องกันเกี่ยวกับสุขภาพจิต เพื่อให้ทุกคนได้แสดงข้อคิดเห็นและสะท้อนให้เห็นถึงวิธีการประยุกต์ใช้หลักการจิตวิทยาเฉพาะในด้านการศึกษา เพื่อนำมาพิจารณาปัจจัยแนวทางในการใช้เพื่อลดปัญหาภาวะสุขภาพจิต ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า การวางแผนด้านภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาเป็นการประเมินผลกลยุทธ์สำหรับการเรียนการสอนภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่ต่อไป และในช่วงไวรัสโควิด-19 นับต่อจากนี้ไป ต้องมีการปรับตัวให้การศึกษานั้นอยู่รอด อาจจะต้องเรียนรู้ความรู้ วัฒนธรรม และบริบทใหม่ที่กำลังจะมาถึง ซึ่งจะสะท้อนออกมาจากภาวะสุขภาพจิต เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการปรับตัวของบุคลากรทางการศึกษาที่มีผลต่อกระบวนการเรียนการสอน (Lyon & Bruns, 2019)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่มีผลต่อกระบวนการเรียนการสอน ด้วยการเปลี่ยนแปลงไปภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่ที่เกิดหลังจากวิกฤตไวรัสโควิด-19 ระบาดทั่วโลก ซึ่งจะนำไปสู่การปรับตัวของบุคลากรทางการศึกษาเพราะจากสถานการณ์ในปัจจุบันส่งผลให้บุคลากรทางการศึกษาต้องปรับตัวในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ตามนโยบายการเรียนการสอนออนไลน์ของกระทรวงศึกษาธิการ และต้องศึกษาปัญหาอุปสรรค ข้อเสนอแนะในการจัดการเรียนรู้ออนไลน์ช่วงสถานการณ์โควิด-19 ผลจากความกดดันที่เกิดขึ้นทำให้การประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมในอาชีพ มีความรู้ความสามารถ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียนและบุคคลอื่นในชุมชน จึงทำให้ต้องปรับตนเองตามความคาดหวังของสังคมและกฎเกณฑ์ที่มีอยู่ ซึ่งภาวะดังกล่าวอาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดสภาวะความเครียด ดังนั้น บทความนี้ผู้เขียนจึงได้ศึกษา ภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่มีผลต่อกระบวนการเรียนการสอน เพื่อเปรียบเทียบผลกระทบและความรุนแรงที่เกิดขึ้น ในระดับการศึกษาระดับบทยุทธศาสตร์และแนวทางในการแก้ไขของภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่มีผลต่อกระบวนการเรียนการสอนจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาสำหรับการเตรียมพร้อมรองรับกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

ภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่มีผลต่อกระบวนการเรียนการสอน

ในสภาวะปัจจุบัน มนุษย์เราทุกคนจะอยู่ภายใต้สภาวะแวดล้อมที่ล้นแล้วแต่มีแนวโน้มทำให้เกิดความเครียดได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นในหน้าที่การงาน ธุรกิจที่เต็มไปด้วยการแข่งขันกัน ปัญหาการจราจร ซึ่งยากที่จะจัดการได้อย่างเป็นระบบ ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวที่เกิดจากการมีเวลาให้กันและกันน้อยลงไป สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเราเกิดความเครียดและความวิตกกังวล และถ้าความเครียดเกิดขึ้นเรื้อรัง ก็จะมีผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ และประสิทธิภาพในการทำงาน ครูซึ่งเป็นอาชีพหนึ่งที่เสี่ยงต่อภาวะความเครียดจากการทำงาน

เนื่องจากครุมีภาระงานมากและสังคมมีความคาดหวังกับครูสูง ยังมีปัจจัยด้านการทำงานด้านสภาพแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ด้านผู้บังคับบัญชา ด้านครอบครัว ด้านความกดดันภายในตนเอง (Dhawan, 2020) ทั้งนี้การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ส่งผลกระทบทำให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวันของคนไทยสาเหตุความเครียดมาจาก 4 สาเหตุหลัก คือ สาเหตุจากตัวบุคคล สาเหตุจากการเงิน สาเหตุจากสัมพันธภาพ และสาเหตุจากอาชีพ ซึ่งในแต่ละบุคคลก็จะมีสาเหตุของความเครียดที่แตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากปัญหาการเมือง ปัญหาสุขภาพ ปัญหาหนี้สิน ปัญหาครอบครัว และอีกปัญหาที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ คือ ปัญหาจากการประกอบอาชีพ ซึ่งแต่ละอาชีพก็จะมีเครียดที่แตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะอาชีพครู พบว่า อาชีพครูเป็นอาชีพที่มีความเครียดมากที่สุดเมื่อเทียบกับอาชีพอื่น ๆ สาเหตุที่สำคัญที่สุดของความเครียดในบุคลากรทางการศึกษา คือ หลักสูตรสิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ไม่เพียงพอ และปัญหาหนี้ของนักเรียนส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตที่ตามมาของความเครียดเรื้อรัง (Taylor, Mclean, Bryce, Abry, & Granger 2019)

จากการเปรียบเทียบผลกระทบภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่มีผลต่อกระบวนการเรียนการสอน โดยเฉพาะอาชีพที่เกี่ยวข้องกับทางการศึกษาซึ่งเป็นอาชีพหนึ่งที่ต้องเผชิญกับภาวะความเครียด เนื่องจากเป็นอาชีพที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพประชาชน พัฒนาสังคมและประเทศชาติ กล่าวคือ บุคลากรทางการศึกษาเป็นผู้มีภาระหน้าที่ผูกพันอยู่กับความดี ความถูกต้อง ความมีคุณธรรม ต้องทำหน้าที่อบรมสั่งสอนศิษย์ให้มีความรู้เพื่อประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตที่ดีต่อไปในภายภาคหน้า ซึ่งทั้งการถ่ายทอดความรู้ การอบรมบ่มนิสัยที่ดั่งามให้แก่เด็ก ฉะนั้นอาชีพทางการศึกษาจึงเป็นอีกอาชีพที่มีระดับความเครียดสูง พบว่า ความเครียดและผลที่ตามมาของความเครียดเรื้อรังในบุคลากรทางการศึกษามีผลต่อการจัดการเรียนการสอนและมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ของนักเรียน ความเครียดที่เกิดขึ้นต้องใช้วิธีการที่เหมาะสมสำหรับการจัดการกับความเครียดที่มีผลต่อภาวะสุขภาพจิต ต้องมีการจัดการควบคุมความเครียดที่อาจเกิดขึ้นและมีการรับมือที่เหมาะสม (Rafsanjani & Rahmawati, 2019)

ดังนั้น ความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้น ผลกระทบภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษา ความเครียดในระยะยาวไม่สามารถควบคุมได้ ปัญหาสุขภาพนอกจากส่งผลกระทบต่อร่างกาย ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตอีกด้วย บุคลากรทางการศึกษาที่ประสบปัญหาด้านสุขภาพ มักจะมีปัญหาด้านอื่น ๆ ตามมา คือ เรื่องการทำงาน เนื่องจากปัญหาสุขภาพจึงทำให้ต้องหยุดงานบ่อย ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานน้อยลง ส่งผลให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล (Jeon, Kwon, Walsh, Burnham, & Choi, 2019) ดังนั้นทางสถานศึกษาจึงควรให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหาลักษณะนี้อย่างเหมาะสม จำเป็นต้องมีการวางระบบช่วยเหลือ โดยมีความร่วมมือระหว่างโรงเรียน จิตแพทย์ รวมถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อช่วยเหลืออย่างมีขั้นตอนและเป็นระเบียบแบบแผน ซึ่งการวางระบบช่วยเหลือนี้สามารถเป็นแนวทางนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือสำหรับผู้ที่ประสบปัญหาต่อไปได้

อาจกล่าวได้ว่า แนวทางเพื่อได้ความรู้ในการลดปัญหาที่เป็นปัจจัยเสี่ยงของบุคลากรทางการศึกษาในการทำงาน ต้องเพิ่มปัจจัยป้องกันความเครียดไม่ให้เกิดขึ้นกับบุคลากร ซึ่งถือว่าเป็นการสร้างสรรคความเข้มแข็งให้แก่บุคลากรและผลที่ได้ยังป้องกันปัญหาที่อาจส่งผลกระทบต่อถึงนักเรียนและบุคคลอื่น ๆ เรียกได้ว่าเป็นการป้องกันปัญหาจากสาเหตุทั้งนี้บุคลากรมีหน้าที่ให้การศึกษาเพื่อพัฒนานักเรียนอันเป็นกำลังสำคัญของประเทศ ให้เติบโตเป็นบุคลากรที่มีศักยภาพสูงเพื่อมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์

ปัจจัยภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่มีผลต่อกระบวนการเรียนการสอน

ภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่มีผลต่อกระบวนการเรียนการสอน ปัจจัยที่ส่งผลต่อความมุ่งหมายสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษา พบว่า สถานภาพสมรส รายได้ คุณวุฒิทางการศึกษา ที่พักอาศัย ประสบการณ์ในการสอน ขนาดของโรงเรียน และเวลาที่ใช้ในการเดินทางไป-กลับเพื่อปฏิบัติราชการในแต่ละวัน กลุ่มตัวอย่าง ระดับสุขภาพจิตด้านโรครจิต บุคลากรทางการศึกษาสุขภาพจิตด้านโรครจิต มีความซึมเศร้า ความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย และความหวาดระแวง ที่พักอาศัยต่างกัน ด้านความรู้สึกลึกซึ้งของร่างกาย การย่ำคิดย่ำทำ ความรู้สึก ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น ความวิตกกังวลและหวาดระแวง ด้านความโกรธ นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้และทักษะด้านสุขภาพจิตต้องมีการเตรียมความพร้อมสำหรับทิศทางในอนาคต ในการป้องกันความเครียดต้องมีความเชื่อ ค่านิยม ทศนคติ ความรู้และทักษะด้านสุขภาพจิต สำหรับบุคลากรทางการศึกษาทั้งในการศึกษาทั่วไป สุดท้ายจะมีการหารือข้อสรุปและข้อเสนอแนะสำหรับทิศทางในอนาคต (อุดมลักษณ์ เมฆาวณิชย์, 2556)

อาจกล่าวได้ว่า การเรียนรู้และทำความเข้าใจภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่ทำความเข้าใจในปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษา และส่งผลต่อกระบวนการเรียนการสอน โดยมีการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน พุดคุยกัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนและบูรณาการทางด้านสุขภาพจิตที่แตกต่างกัน และจะช่วยส่งเสริมให้ภาวะสุขภาพจิต ความร่วมมือ การทำงานการเรียนการสอนดีขึ้น นับเป็นการปรับตัวของบุคลากรทางการศึกษาที่ส่งเสริมการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนโดยอาศัยปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ (Rana & Soodan, 2019)

ซึ่งสภาพแวดล้อมขององค์กรมีผลต่อระดับความเครียด ดังนั้น นโยบายที่มีมนุษยธรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นในชั่วโมงนี้ เพื่อปกป้องผลประโยชน์ของบุคลากรทางการศึกษาที่มีความรับผิดชอบร่วมกันในการกำหนดอนาคตของประเทศ

การปรับตัวและบทบาทภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่มีผลต่อกระบวนการเรียนการสอน

บทบาทของภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่มีผลต่อกระบวนการเรียนการสอน ในขณะที่ผู้เชี่ยวชาญในโรงเรียนมักขาดความรู้และทักษะพื้นฐานที่เป็นหลักฐานเฉพาะในการระบุและแทรกหน้าที่ มีความเสี่ยงต่อสุขภาพจิตของบุคลากร ทำให้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของตนเอง ซึ่งรวมถึงวิธีรับมือกับความเครียดในการทำงานได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ ในขณะที่ความเครียดเพิ่มขึ้น ประสิทธิภาพการสอนและความพึงพอใจในงานลดลง ดังนั้นจึงมีการปรับตัวเพื่อเรียกร้องให้มีการปรับเปลี่ยนกระบวนการที่คนในระดับผู้บริหาร เพื่อให้บุคลากรในโรงเรียนทั้งหมดมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและสอดคล้องกับยุคไทยแลนด์ 4.0 ที่จำเป็นต้องสร้างสรรค์ให้นักเรียนรู้จักคิด สร้างสรรค์ นวัตกรรม ใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยี และสามารถนำไปสู่การพัฒนาในเชิงพาณิชย์ได้ ซึ่งการที่จะส่งเสริมการศึกษาเพื่อนำไปสู่การพัฒนาในจุดนั้น ตัวแปรที่สำคัญอย่างหนึ่ง นอกเหนือจากรูปแบบการเรียนรู้ที่จะต้องปรับเปลี่ยนไปจากเดิม คือ บุคลากรทางการศึกษาที่จะต้องมึลักษณะที่เอื้อต่อการพัฒนายุคไทยแลนด์ 4.0 นี้ด้วย (ภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ, 2560)

แต่อย่างไรก็ตาม บทบาทภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่มีผลต่อกระบวนการเรียนการสอนมีดังต่อไปนี้

1. ภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่มีความซับซ้อน เกือบทุกคนในโลกนี้มีความแตกต่างและความต้องการที่ต่างกัน ดังนั้นไม่ยึดติดกับความตายตัว มีการปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา และต้องมีความคิดในลักษณะที่สามารถปรับเปลี่ยน ยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์มากกว่าที่จะยึดติดอยู่กับความรู้เดิม ๆ ที่เคยรับรู้มา ความคิดในรูปแบบนี้ทำให้บุคลากรทางการศึกษาเชื่อว่า สุขภาพจิตสามารถเปลี่ยนแปลงได้

2. รูปแบบภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษา ความเครียดจากการเรียนอาจส่งผลทำให้มีโอกาสน้อยต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ดังนั้น ต้องมีการทำความเข้าใจเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิต จะมีประโยชน์ต่อการเฝ้าระวัง และแก้ปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มบุคลากรทางการศึกษาต่อไป

3. ภาวะสุขภาพจิตสามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง การบังคับตนเอง (Self-control) ต้องมีความสามารถในการบังคับความอยาก หรือความต้องการของตนเอง รู้จักบังคับควบคุมแรงขับทางเพศ หรือทางสร้างสรรค์ (Sexual or Creative drive) และแรงขับทางก้าวร้าว หรือทางทำลาย (Aggressive or Destructive drive) ให้อยู่ในระดับที่สังคมยอมรับและไม่เป็นผลเสียต่อสภาพจิตของตนเอง ซึ่งแรงขับทั้งสองอย่างนี้ ทางพุทธปรัชญาเรียกว่า โลภะ (Greed) และโทสะ (Anger) (Fathi & Derakhshan, 2019)

นอกจากนี้ สำหรับการปรับตัวของบุคลากรทางการศึกษาที่เกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่มีผลต่อกระบวนการเรียนการสอน สถานศึกษาควรมีบทบาทในการตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิต เพื่อให้ความช่วยเหลือ สอดส่องดูแล และติดตามผู้ที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตความเครียด

ดังนั้น ภาวะสุขภาพจิตจึงมีบทบาทสำคัญในลักษณะของการเรียนการสอนนี้ เป็นลักษณะที่พบได้โดยทั่วไปซึ่งบุคลากรลักษณะนี้จะเป็นผู้ควบคุมชั้นเรียนแบบเบ็ดเสร็จ โดยนักเรียนเป็นเพียงผู้ถูกควบคุม และไม่มีบทบาทเทียบสำหรับรูปแบบของการศึกษาสมัยใหม่ เพราะไม่ได้สร้างให้นักเรียนเกิดกระบวนการคิด ขาดความคิดสร้างสรรค์ ไม่สามารถเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ อาจส่งผลทำให้นักเรียนขาดความมั่นใจในตัวเอง มีทัศนคติทางลบต่อการเรียน และขาดอิสระในการเรียนรู้อีกด้วย

ประโยชน์ที่จะได้รับการเรียนรู้ภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่มีผลต่อกระบวนการเรียนการสอน

ปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพ ของบุคคลทุกเพศทุกวัยทุกประเทศทั่วโลก อัตราการเกิดของปัญหาสุขภาพจิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะซึมเศร้า และพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายพบว่า อัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นคิดเป็นร้อยละ 67.1 (Randall, 2019) ซึ่งการเกิดภาวะดังกล่าวก่อให้เกิดผลกระทบต่อบุคลากรทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมทั้งส่งผลกระทบต่อครอบครัวและประเทศชาติ เนื่องจากจะต้องมีความรู้ความเข้าใจ มีศักยภาพในการดูแลสุขภาพจิตของตนเองเพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพจิตตนเองให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ส่งผลให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้แก่ประชาชนและนักเรียน ผู้รับบริการให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้และฝึกฝนให้เป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจ และมีศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาพจิตตนเองเพื่อดำรงไว้ซึ่งการเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นแบบอย่างสร้างเสริมให้ผู้รับบริการมีสุขภาพจิตที่ดี อย่างไรก็ตาม บุคลากรทางการศึกษาต้องอาศัยการปรับตัวเพื่อให้ดำเนินชีวิตในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากภาวะสุขภาพจิต การศึกษาในบุคลากรทางการศึกษา ซึ่งต้องมีความรับผิดชอบสูง รวมทั้งบุคลิกภาพที่แตกต่างกันจากประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกัน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลก่อให้เกิดความเครียด หากไม่ได้รับการช่วยเหลือและดูแลอย่างเหมาะสม ความเครียดดังกล่าวก็จะก่อตัวนำไปสู่การมีภาวะสุขภาพจิตที่ผิดปกติเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นภาวะความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การทำหน้าที่ทางสังคมที่บกพร่อง ความก้าวร้าว ความสิ้นหวังท้อแท้ใจ ตลอดจนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในที่สุด ดังนั้น จึงต้องมีการเฝ้าระวังการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในบุคลากรทางการศึกษา ปัญหาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิต แต่อย่างไรก็ตาม ประโยชน์ที่ได้จากการศึกษานี้ จะช่วยให้บุคลากรทางการศึกษามีกลไกรู้จักควบคุมตนเอง และส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตที่เกิดจากการวิตกกังวล เปลี่ยนมาเป็นการพัฒนา

ศักยภาพของบุคลากรทางการศึกษาให้มีประสิทธิภาพ และเหมาะกับกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวเพื่อพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลกับภาวะสุขภาพจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง สร้างความเข้มแข็งในชีวิต และการสนับสนุนทางสังคม มีกลไกความสัมพันธ์ในการทำหน้าที่เป็นปัจจัยสาเหตุ ปัจจัยส่งผ่านที่มีอิทธิพลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ดังนั้นบทความวิชาการนี้ได้ทำการศึกษามีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการศึกษาที่มีผลต่อกระบวนการเรียนการสอน เพื่อความเข้าใจซึ่งกันและกันและสามารถปรับตัวในการทำงานและอยู่ร่วมกันได้ต่อไป

บรรณานุกรม

- ภูวสิทธิ์ ภูววรรณ. (2560). *ความเครียดของครูในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร. นครปฐม:* มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2563). *รายงานภาวะสังคมไทยไตรมาส 1 ปี 2563.* สืบค้น 1 พฤศจิกายน 2563, จาก https://www.nesdc.go.th/ewt_w3c/ewt_news.php?nid=10260&filename.
- อุดมลักษณ์ เมฆาวณิชย์. (2556). *ความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม).* ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Assunção, A. Á., & Abreu, M. N. S. (2019). Pressure to work, health status, and work conditions of schoolteachers in Basic Education in Brazil. *Cadernos de saude publica*, 35, e00169517. doi: 10.1590/0102-311x00169517.
- Dhawan, S. (2020). Online learning: A panacea in the time of COVID-19 crisis. *Journal of Educational Technology Systems*, 49(1), 5-22.
- Fathi, J., & Derakhshan, A. (2019). Teacher self-efficacy and emotional regulation as predictors of teaching stress: An investigation of Iranian English language teachers. *Teaching English Language*, 13(2), 117-143.
- Fazel, M., Hoagwood, K., Stephan, S., & Ford, T. (2014). Mental health interventions in schools in high-income countries. *The Lancet Psychiatry*, 1(5), 377-387.
- Han, S. S., & Weiss, B. (2005). Sustainability of teacher implementation of school-based mental health programs. *Journal of abnormal child psychology*, 33(6), 665-679.
- Jeon, H. J., Kwon, K. A., Walsh, B., Burnham, M. M., & Choi, Y. J. (2019). Relations of early childhood education teachers' depressive symptoms, job-related stress, and professional motivation to beliefs about children and teaching practices. *Early education and development*, 30(1), 131-144.
- Koller, J. R., & Bertel, J. M. (2006). Responding to today's mental health needs of children, families and schools: revisiting the preservice training and preparation of school-based personnel. *Education and treatment of children*, 29(2)197-217.
- Lyon, A. R., & Bruns, E. J. (2019). From evidence to impact: Joining our best school mental health practices with our best implementation strategies. *School mental health*, 11(1), 106-114.

- McCarthy, C. J., Fitchett, P. G., Lambert, R. G., & Boyle, L. (2019). Stress vulnerability in the first year of teaching. *Teaching Education*, 1-20 doi: 10.1080/10476210.2019.1635108
- Rafsanjani, M. A., & Rahmawati, E. D. (2019). Stress Exposure and Psychological Well-being: Study on Beginning Teacher. *JABE Journal of Accounting and Business Education*, 3(2), 162-169.
- Rana, A., & Soodan, V. (2019). Effect of occupational and personal stress on job satisfaction, burnout, and health: A cross-sectional analysis of college teachers in Punjab, India. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 23(3), 133.
- Randall, P. W. (2019). *Teacher stress in rural schools: A phenomenological study on stress and its effect on teacher-perceived physical and mental well-being* (Doctoral dissertation).
Ida: Northwest Nazarene University
- Taylor, M., McLean, L., Bryce, C. I., Abry, T., & Granger, K. L. (2019). The influence of multiple life stressors during Teacher Training on Burnout and Career Optimism in the first year of teaching. *Teaching and Teacher Education*, 86, 102910.
- Weston, K. J., Anderson-Butcher, D., & Burke, R. W. (2008). Developing a comprehensive curriculum framework for teacher preparation in expanded school mental health. *Advances in School Mental Health Promotion*, 1(4), 25-41.

Translated Thai References

- Office of the National Economic and Social Development Board. (2020). Thai Social Status Report Quarter 1 Year 2020. Retrieved November 1, 2020, from https://www.nesdc.go.th/ewt_w3c/ewt_news.php?nid=10260&filename. [in Thai].
- Mekawanich, U. (2013). *Stress of government teachers under Chonburi Primary education service area office 2, Phanatnikhom Group*. Chon Buri: Burapha University. [in Thai].
- Phulawan P. (2017). *Stress of Teachers in Sakon Nakhon Primary Educational Service Area*. Nakhon Pathom: Mahidol University. [in Thai].