

สุขภาพจิต

สุขภาพจิตนั้นมีผู้ให้คำอธิบาย และให้ความหมายไว้มากมาย ซึ่งจะสรุปได้ว่า สุขภาพจิต หมายถึงความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกกว้างอย่างมีประสิทธิภาพ เพียงพอ มีความสุขใจ และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ที่อยู่ร่วมในสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญหน้าและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต โดยมีความพอดีกับตนเองและสังคม มีความตึงเครียดน้อย สามารถควบคุมสติปัญญาอารมณ์ให้คงที่ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะการณ์ใด ๆ¹ หรือกล่าวโดยสรุปว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ก็คือ ผู้ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ²

การปรับตัวเป็นขบวนการค้นหา และปรับปรุงพฤติกรรมให้เหมาะสมต่อสิ่งแวดล้อม หรือต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม³ ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกสะกิดกันด้วยสาเหตุต่าง ๆ ถ้าบุคคลใดสามารถบรรลุความต้องการของตนเองได้

¹Harold W. Bernard, Mental Health in the Classroom (New York : Mc Graw-Hill Book Company, 1970), pp. 12-13.

²Ernest R. Hilgard, Introduction to Psychology (3rd ed., New York: Burlingame, Harcourt World, Inc., 1962), p.549.

³Carter V. Good (ed), Dictionary of Education, (3rd ed., New York: Mc Graw-Hill Book Company, 1973), p.210.

โดยไม่มี ความขัดแย้ง ย่อมถือได้ว่า การปรับตัวนั้นมีประสิทธิภาพ¹ โคลแมน (Coleman)
ได้สรุปเกณฑ์ที่จะใช้ตัดสินว่า พฤติกรรมของบุคคลจะปรับตัวได้หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับคำถาม
3 ข้อ คือ²

1. พฤติกรรมนั้นถูกต้องกับสถานการณ์หรือไม่
2. พฤติกรรมนั้นสนองความต้องการของบุคคลนั้นหรือไม่
3. พฤติกรรมนั้นสอดคล้องกับสวัสดิภาพของหมู่คณะหรือเปล่า

นั่นหมายความว่าบุคคลที่สามารถแก้ปัญหาได้โดยไม่มี ความขัดแย้งต่อสิ่งแวดล้อม โดย
สามารถรักษาความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มี ความขัดแย้ง มีความคับข้องใจ และความวิตก
กังวลน้อย

เบอร์นาร์ด (Bernard)³ ได้สรุปว่า ความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของ
มนุษย์อาจแบ่งได้เป็น 3 แบบ คือ

1. ความภูมิใจในตนเอง (Need of esteem) หมายถึงความ
ต้องการที่จะยกย่องนับถือ ภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง ซึ่งทุกคนปรารถนา และ
คิดเสมอว่าตนเป็นคนเก่ง มีความสามารถ ถ้าความต้องการนี้ไม่สัมฤทธิ์ผล จะทำให้
เกิดความวิตกกังวล และไม่มั่นใจในตนเอง

2. ความต้องการสัมฤทธิ์ผล (Need of achievement)
หมายถึงความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จในงานในหน้าที่ พฤติกรรมที่กระทำอยู่
ซึ่งเป็นแรงจูงใจให้บุคคลนั้นลงมือกระทำงานนั้น ๆ ออย่างเต็มที่ เต็มความสามารถ

¹James C. Coleman, Personality Dynamics and Effectives
Behavier (Chicago, Scott, Forman and Company, 1960), pp.213-214.

²Loc. cit.

³Harold W. Bernard, Mental Health in the Classroom.
(New York: Mc Graw-Hill Book Company, 1970), p. 469.

3. ความต้องการที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ (Need of Selfactualization) คือความต้องการที่จะพยายามทำตนเองให้เป็นผู้มีศักยภาพสูง เรื่องความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (basic needs) นี้ มาสโลว์¹ (Maslow) ได้แบ่งไว้ถึง 6 อย่างคือ

1. ความต้องการทางกาย (Physiological needs) ได้แก่ อากาศ อาหาร น้ำ และอุณหภูมิที่เหมาะสม
2. ความปลอดภัย (Safety needs)
3. ความรักและการยอมรับจากกลุ่ม (Belonging needs and love needs) หมายถึงความต้องการที่จะให้ทุกคนในกลุ่มยอมรับว่าตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่ม รักใคร่ ยอมรับหาสมาคมควย
4. ความภาคภูมิใจในตนเอง
5. ความต้องการที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ (self actualize needs)
6. ความสุนทรีย์ (Aethetic needs) เป็นความต้องการทางด้านความสวยงาม มีระบบ ความคงตัวในโครงสร้าง เป็นต้น

ความต้องการต่าง ๆ เหล่านี้ถือว่าเป็นจุดมุ่งหมาย (goal) ในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์เมื่อความต้องการ หรือจุดมุ่งหมายถูกสะกิดกันจะทำให้เกิดความคับข้องใจ วิตกกังวล ซึ่งมีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมได้ การแสดงพฤติกรรมเมื่อจุดมุ่งหมายถูกกีดขวางอาจเป็นได้ ดังนี้²

¹Harold W. Bernard, Mental Health in the Classroom.
New York : Mc Graw-Hill Book Company, 1979), p. 469.

เฉยนิ่ง ไม่ยอมทำอะไร มีความเครียดในจิตใจ หรือแสดง
การก้าวร้าว เข้าทำร้าย

ไม่สนใจในสิ่งต่าง ๆ (Apathy) เพื่อฝัน (Fantasy)
เข้มงวดกับพฤติกรรมมากขึ้น (Stereotype) หรือ ถอยหนี (Regression)
เป็นต้น

พฤติกรรมเหล่านี้ เป็นการแสดงออกเพื่อรักษาความภาคภูมิใจ ความยกย่อง
นับถือตนเองและพยายามหลีกเลี่ยงความคับข้องใจ หรือความกังวลใจ และการ
แสดงพฤติกรรมนั้นเป็นการทดแทนสิ่งที่ขาดหายไป ซึ่งเราเรียกว่า กลวิธีป้องกันตัว
(defense mechanism)¹ ซึ่งพฤติกรรมนี้ถ้ากระทำสม่ำเสมอ รุนแรง
บ่อยครั้ง จะแสดงถึงสุขภาพจิตไม่ดี หรือลักษณะของการควบคุมจิตใจไม่ได้
(mental disorder)

ลักษณะการควบคุมจิตใจไม่ได้นี้ ฮิลการ์ด (Hilgard)² ได้
สรุปไว้เป็น 2 ประเภท คือ

1. โรคประสาท (Psychoneuroses) เป็นลักษณะของ
การป่วยทางจิตใจอย่างอ่อน ๆ หรือ เป็นลักษณะพฤติกรรมของผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี
ซึ่งจะแสดงพฤติกรรมออกโดยทาง ความวิตกกังวล กลัวในบางสิ่งบางอย่างเกิน
ความจริง ไม่มีเหตุผล (phobic reaction) หรือ เข้มงวดพฤติกรรมของตน
เอง (stereotype) เป็นต้น

2. โรคจิต (Psychotic disorder) เป็นการป่วยทางจิตใจ
อย่างรุนแรง จะแสดงพฤติกรรมออกมาหลายแบบ เช่น ไม่สนใจ เพื่อนหรือสิ่งต่างๆ
หลีกเลี่ยงความเป็นจริง บางครั้งรู้สึกเหมือนกับว่ามีคนพูดกับตนเอง เป็นต้น

Ernest R. Hilgard, Introduction to Psychology (3 rd,
ed., New York : Burlingame, Harcourt World, Inc., 1962), p.511

²Ibid, p. 525.

ความต้องการ หรือวัตถุประสงค์นั้นเป็นเหตุเบื้องต้นที่จะทำให้สุขภาพจิตของบุคคลใดบุคคลหนึ่งดี หรือเสียไปได้¹ ในความต้องการทั้ง 3 แบบนั้น ความต้องการสัมฤทธิ์ผล เป็นความต้องการอันแรกที่จะทำให้เกิความพอใจ ภาคภูมิใจ หรือผูกหวังและนับถือตนเองได้ บุคคลทุกคนพยายามที่จะแสวงหาความสำเร็จให้กับตนเอง เช่น เด็กเล็ก ๆ พยายามที่จะใส่เสื้อผ้าด้วยตนเอง บางคนจะแสวงหาความสัมฤทธิ์ผลในด้านต่าง ๆ เช่น กีฬา สติปัญญา หรือ กิจกรรมด้านอื่น ๆ แต่เมื่อกิจกรรมที่ทำนั้นไม่ประสบความสำเร็จ จะเกิดความท้อใจ เบื่อจรรยา ไม่นั่นใจ ในที่สุดเมื่อพบบ่อยครั้งเข้าจะเป็นคนที่ขาดประสิทธิภาพ บุคลิกภาพอาจเสียไปได้ แต่เพื่อรักษาความนับถือตนเอง ความมั่นใจ และความภาคภูมิใจไว้หระกับของวัตถุประสงค์จะลดลง เมื่อการกระทำนั้นไม่ประสบความสำเร็จ แต่ถาการกระทำนั้นประสบความสำเร็จ รัคกับวัตถุประสงค์ที่ใช้เป็นเกณฑ์วัดความสัมฤทธิ์ผลจะสูงขึ้น

เบอร์นาร์ค (Bernard)² กล่าวว่า ระดับของความปรารถนาที่จะสัมฤทธิ์ผลนี้สามารถใช้วัดระดับของสุขภาพจิตได้ ระดับความปรารถนาทำนั้น ตั้งไว้เพื่อป้องกันความผิดหวัง ระดับความปรารถนาสูงตั้งไว้เพื่อเร่งเร้าให้พัฒนาตนเอง

อารมณ์เป็นอีกด้านหนึ่งของบุคคล เมื่อบุคคลมีปัญหาและการปรับตัวไม่เหมาะสม บุคลิกภาพอาจเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งนั่นหมายถึงสุขภาพจิตไม่ดีด้วยอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ อาจแสดงความพอใจ ลำบากใจ โกรธ หงุดหงิด หรือวิตกกังวล ซึ่งโคลแมน (Coleman)³ ให้ความหมายของอารมณ์ไว้ว่า หมายถึงความรู้สึกของบุคคล

¹ Harold W. Bernard, Mental Health in the Classroom (New York : Mc Graw-Hill Book Company, 1970), p.65

² Ibid, p.66.

³ Jame C. Coleman, Personality Dynamics and Effective Behavior (Chicago, Scott, Forman and Company, 1960), p.319.

ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่พบเห็น คิดหรือกระทำ อันเป็นผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปทางร่างกาย อาจหายใจได้เร็ว การหมุนเวียนของโลหิตเปลี่ยนไป อารมณ์ที่แสดงออกมา ได้แก่ ความไม่พอใจ พอใจ ยินดี โกรธ หรือวิตกกังวล เป็นต้น

ปัญหาทางอารมณ์นี้ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น ไข้โรคหัวใจ และจิตใจอย่างมาก¹ บุคคลที่อยู่ในสภาวะทางอารมณ์ที่ไม่สามารถแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมได้นั้น เรียกว่า การปรับตัวทางอารมณ์ไม่เข้า (emotional maladjust)² ซึ่งจะมีอารมณ์ไม่มั่นคง หงุดหงิด วิตกกังวล และแสดงออกทันทีเมื่อโกรธ หรือชอบใจ

ลักษณะของพฤติกรรมของผู้ที่มีพฤติกรรมปรับตัวทางอารมณ์ ไม่เข้ามีหลายแบบ จากรายงานทางการแพทย์ เกี่ยวกับอาการของผู้ป่วยโรคจิต สามารถสรุปอาการเป็นลักษณะต่าง ๆ ดังนี้³

- กลัวและโรคกลัว (Fears and phobias) คือ กลัวสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยไม่รู้สาเหตุ หรือไม่มีเหตุผลสมควร
- หวงกังวลเกินปกติ ขาดความริเริ่มทะเยอทะยาน
- เศร้าซึม (Depression) มีอารมณ์เศร้าซึม เห็นโลกไม่น่าอยู่ น่าเบื่อหน่าย อ่อนเพลีย จิตใจวุ่นวาย ความคิดฟุ้งซ่าน รู้สึกผิดในสิ่งที่กระทำไปแล้ว

¹Marguerite Lucy Manfreda, Psychiatric Nursing (Philadelphia: F. A. Davis Company, 1973), pxix

²Cater. V. Good(ed), Dictionary of Education (3rd, ed. New York: Mc Graw-Hill Book Company, 1973), p10

³สังข์ สุวรรณเลิศ, "อาการวิทยา," วารสารชมรมนักจิตวิทยาคนีเอ 3 (พฤษภาคม, 1972), 48-56.

เฉยนิ่ง (Apathy) มีอารมณ์เฉย ๆ ไม่มีชีวิตจิตใจเป็นของตนเอง ไม่สนใจต่อสิ่งใดทั้งสิ้น ไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือเรียกว่า อารมณ์ค่าน (Indifference and Dullness)

อารมณ์หงุดหงิด (Irritability) เป็นอารมณ์หงุดหงิด มักจะเกิดมากเกินไป เมื่อมีอะไรมากระทบ เจ้าโทษะ โกรธง่าย โดยไม่มีเหตุผล

ย่ำคิดย่ำทำ มีลักษณะย่ำคิดย่ำทำ กวัดชั้นความประพฤติกุของตนเอง มีเวลากำหนดการทำงานตายตัว ไม่ยืดหยุ่น

รู้สึกอาย และถอยหนีจากสังคม (Regression)
นอนไม่หลับ ซึ่อัจฉา

005343

อารมณ์ที่เป็นพื้นฐานของพฤติกรรม แบ่งได้ 3 แบบ คือ¹

1. ก้าวและกังวลใจ (Fear and Worried) กลัวเป็นการตอบสนองสถานการณ์อย่างทันทีทันใด เมื่อรู้สึกวาทกอยู่ในช่วงอันตราย ความกลัวนั้นถ้าไม่สมเหตุสมผล จะเป็นอาการของโรคประสาทชนิดหนึ่ง คือ โรคกลัว (Phobic reaction) เป็นอาการที่กลัวสิ่งต่าง ๆ โดยไม่มีเหตุผล เช่น กลัวสัตว์บางชนิด เช่น แมว หรือสุนัข เป็นต้น

2. ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นความเจ็บปวดทางจิตใจที่เกิดขึ้นเพราะระแวงว่า ตัวจะเกิดอันตราย แต่แตกต่างกับความกลัวตรงที่หาสาเหตุแจ่มชัดไม่ได้ ซึ่งถ้าเป็นมาก ๆ จะเป็นโรคประสาทอย่างอ่อน ๆ ได้

¹ Jame C. Coleman, Personality Dynamics and Effective Behavior. (Chicago-Scott, Foreman and Company, 1960), p. 319.

บุคคลที่มีความวิตกกังวล จะมีพฤติกรรม แสดงออกดังนี้¹

1. คั่นเต้น มีลักษณะไม่kontakต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มารบกวน จิตใจเมื่อมีเรื่องยุ่งยากมากกระทบกระทั่งอนจิตใจ ก็เก็บความรู้สึกไว้อยู่ หรือเก็บความรู้สึกยาก
2. ซลาดกั้ว หรือประหม่า คือลักษณะที่หวาระแวง ไม่กล้าแสดงออก หลีกเลียงการแสดงความคิดเห็น หรือการกระทำที่ปรากฏแก่คนหมู่มากถ้าจำเป็นจะต้องออกความคิดเห็น มักเงอะงะ หรือเคอะเขิน
3. เกรงเครียด เอาจริงเอาจัง คือลักษณะที่เอาจริงเอาจังต่อชีวิต อารมณ์มักจะเครียดอยู่ตลอดเวลา หรือบ่อย ๆ จิตใจหมกมุ่น ไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ชอบพูด กังวล ในสิ่งต่าง ๆ รอบตัว
4. อารมณ์อ่อนไหว คือ มีลักษณะโกรธง่าย เสียใจ ตีใจ สบายใจ หลงไหลไปกับคำพูด หรือการกระทำของผู้อื่นได้ง่าย ควบคุมตนเองไม่อยู่
5. ซื่อาย คือลักษณะที่ไม่กล้าแสดงออก ชอบหลบหน้าคนหมู่มาก ไม่กล้าทำในสิ่งที่ไม่เคยกระทำมาก่อน
6. จิตใจนวลวย มีลักษณะชอบคิดมาก เบื่อหน่ายเพื่อนฝูง จิตใจนวลวย มีเรื่องอะไรเพียงเล็กน้อย ก็จะเก็บมาคิดเนิ่นเวลานาน ไม่คอยลืมง่าย ๆ สีหน้าเศร้า ซึม หงันไหว ใจลอย

3. ความมุ่งร้ายรุนแรง (Hostility) เป็นอาการที่แสดงความก้าวร้าว โกรธแค้น เกลียดชัง พฤติกรรมแสดงออกได้แก่ ช่างตีวิจารณ์ ให้เสียหาย ชอบพูดคอนแะ และถากถางผู้อื่น คุ่มแค้น อิจฉาริษยา ชอบเยาะเย้ย ไม่แน่ใจในความคิดของผู้อื่น จึงเกลียดจงชังชอบพูดเรื่องน่าเวทนา และน่ากลัว

¹ สังกั สุวรรณเลิศ, "อาการวิทยา," วารสารชมรมนักจิตวิทยาคลินิก, 3 (พฤษภาคม, 1972), 52.

สรุปได้ว่าผู้ที่มีอารมณ์แปรปรวนวุ่นวายไม่คงที่ เกร็งเครียด วิตกกังวล เกินกว่าเหตุไม่สมเหตุสมผล ซึ่งแสดงพฤติกรรมแตกต่างกันนั้น แสดงถึงสุขภาพจิตที่ไม่สมบูรณ์

จากความหมายของสุขภาพจิตที่ว่า สุขภาพจิตเป็นความสามารถในการปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้บรรลุความต้องการของตนเอง ซึ่งการนี้ต้องปรับตัวเองทั้งทางด้านอารมณ์ บุคลิกภาพ และระดับความต้องการสัมฤทธิ์ผล ให้พอเหมาะเพื่อให้มีความวิตกกังวล ความคับข้องใจน้อยที่สุด มีความสุขใจ ในการปฏิบัติหน้าที่การงานของตนเอง ให้บรรลุเป้าหมายได้ ซึ่งอาจสรุปลักษณะของสุขภาพจิตเป็นระดับสุขภาพจิตที่ดีที่สุด ไปถึงสุขภาพจิตที่เลวที่สุดได้โดยเขียนเป็นเส้นตรงต่อเนื่องกันได้ดังนี้¹

สุขภาพจิต	(1)	(2)	(3)	เป็นโรคจิต
-----------	-----	-----	-----	------------

โดยเริ่มจากทางด้านซ้ายของเส้นตรง ซึ่งแสดงถึงสุขภาพจิตปกติ เป็นสุขภาพจิตที่ดี และเริ่มลดลงเรื่อย ๆ เมื่อเคลื่อนที่มาทางขวามือ (1) หมายถึงสุขภาพจิตที่เริ่มเสีย ลักษณะพฤติกรรมและบุคลิกภาพ มีส่วนเสียบ้าง โดยจะมีข้อตำหนิ 1 หรือ 2 แห่ง แต่ไม่แสดงออกนอกจากมีนิสัยหงุดหงิด มีความขลาดกลัว โดยไม่มีสาเหตุเป็นเวลานาน โกรธง่าย ใจน้อย (2) สุขภาพจิตจะลดลงไปอีก พฤติกรรมที่แสดงออกขณะนี้ ในสายตาของเพื่อนจะรู้สึกแปลกจากคนธรรมดาบางอย่าง เช่น ศรัทธาคลั่งไคล้ในศาสนา หรือลัทธิการเมืองอย่างมาก หรือตั้งตนเป็นผู้วิเศษเยียวยา

¹ Morris Fishbien, ed., "Nervous and Mental Disorder,"
Medical and Health Encyclopedia Volume 5-6 (New York,
 H.S. Stuttman Co. Publishers) p. 1405 - 1419.

ผู้ช่วยใช้ ในผู้หญิงจะแสดงลักษณะแปลกโดยการไม่มีความกว้างปร้อยในเรื่องการบ้าน การเรียนจนทุกคนในบ้านรู้สึกไม่สบายใจ เช่น ถวากฎบ้านเรือนให้สะอาดเกินกว่าปกติ เป็นต้น บางครั้งรู้สึกว่า ทุกคนพยายามทำดีไปกวาตนเอง (3) สุขภาพจิต
 เบลวลง สมรรถภาพของคนจะลดน้อยลงไปตามลำดับ ชอบพูดเกินความจริง คอยโศ
 ส่วนมากมักคิดว่าโลกนี้หอคทั้งคน รู้สึกแค้นใจ มีความแค้นอย่างผิด ๆ จองเวรจอง
 กรรม วางคนเป็นปฏิปักษ์ต่อศักรุ หมกความอยากรู้อยากเห็น ไม่สามารถเข้าไปใน
 ที่มึคชิตได้ หรือเข้าไปในฝูงชนไม่ได้ มีความรู้สึกเหมือนกับว่า กำลังสลบหรือตาย
 ขวาศุขของเส้นตรง หมายถึงสุขภาพจิตที่เบลวลงมากที่สุด การปรับตัวล้มเหลวโดย
 ล้มเชิง เป็นบ้า และวิกลจริต

สุขภาพจิตของครู

เรื่องสุขภาพจิตนี้ เกี่ยวข้องกับครูอย่างมาก เพราะครู ซึ่งเป็นบุคคลากร
 ของสังคมที่มีหน้าที่ในการให้การศึกษาแก่เด็ก มีภาระหน้าที่สำคัญมากมาย และประสบ
 อุปสรรคนานาชนิด ซึ่งทำให้ต้องปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อรักษาสุขภาพ
 จิตของตนเองไว้ สุขภาพจิตของครูนี้มีผู้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง¹ สถานการณ์
 ปรับตัวของครูอย่างมีประสิทธิภาพพลละภาคภูมิใจในงานของตน ประศจากความวิตก
 กังวล มีอารมณ์คงที่ สามารถแก้ปัญหาทางวิชาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสัมพันธ์
 อันดีกับนักเรียน และเพื่อนร่วมงาน

มีเหตุผลหลายประการที่ทำให้ครูปรับตัวไม่ได้ดี และเปื้อน่ายในอาชีพครู
 ทั้งนี้เพราะอุปสรรคต่าง ๆ นั้น เรดเดิล (Reddle) และวัตเทินเบอร์ก
 (Wattenberg)² ได้กล่าวไว้ดังนี้

¹Harold W. Bernard, Mental Health in the Classroom.
 (New York : Mc Graw-Hill Book Company, 1970), p.14.

²Fritz Reddle and William W. Wattenberg, Mental
 Hygiene in Teaching. (New York: Harcourt, Brace and Company,
 Inc. 1951), p. 388.

1. ความคับข้องใจเนื่องจากการสอนในชั้นเรียน ครู จำเป็นต้องแสดงว่า สนใจต่อการสอน ทั้ง ๆ ที่ใจจริงอาจไม่รู้ลึกเช่นนั้นเลย ต้องแสดงท่าทีปลอมแปลงอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นอารมณ์ที่อาจแสดงออกก็ขึ้นได้ ครูต้องหักห้าม ไม่แสดงออกในชั้นเรียน

2. ครูมักพบสิ่งรบกวนอารมณ์มากมายในชั้น เช่น ปัญหาเด็กซุกซน ยั่วให้มีการลงโทษ นอกจากนั้นนักเรียนในชั้นมีลักษณะต่าง ๆ กัน ซึ่งบางครั้งบางคราว ความเป็นมนุษย์ปดุดน ทำให้ครูมีจิตใจเอนเอียงต่อนักเรียนที่ถูกใจครู แต่สติเหนียวรั้งในทางดี คอยเตือนว่าครูจะมีความล่าเอียงไม่ได้ ทำให้ครูต้องต่อสู้ความรู้สึกภายในอยู่คนเดียว

3. ความไม่สมปรารถนาเกี่ยวกับการเรียนของนักเรียน เช่น ครูอยากให้นักเรียนเรียนเก่ง สอบได้คะแนนสูง แต่นักเรียนไม่ตั้งใจเรียน สอบได้คะแนนต่ำ

4. ครูต้องประพฤติก้าวอยู่ในระเบียบแบบแผนซึ่งบางครั้งต้องกระทำในสิ่งที่คุณไม่ปรารถนาหรือระงับใจไว้ ดังนั้นจึงกดดันความรู้สึกภายในของครูไว้

5. ความคับข้องใจเนื่องมาจากการตัดสินใจผิดที่เลือกอาชีพครู ซึ่งเมื่อไม่ตรงกับความสามารถและความสนใจ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าไม่มีความสุข นำเบื่อหน่าย เป็นต้น

เปลื้อง ๗ นคร ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้ครูเบื่อหน่ายในอาชีพครู พอสรุปได้ดังนี้.-¹

¹ เปลื้อง ๗ นคร, จิตวิทยาการศึกษา (พระนคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2495), หน้า 254.

1. ธรรมชาติของงาน งานครูต้องใช้สมาธิ คร่ำเคร่ง เอาจริง เอาจัง ^{จิตใจ} จุกจิก เพราะต้องสอนเด็กหลายจำพวก หลายแบบ

2. เงินเดือนต่ำ

3. การจำกัดสิทธิบางอย่าง เพราะครูต้องอยู่ในระเบียบ กฎ จรรยาบรรณที่ดียิ่งกว่าอาชีพอื่น ๆ

4. ประชาชนขาดความเห็นอกเห็นใจ

เมื่ออาชีพครูมีอุปสรรค และน่าเบื่อหน่ายเช่นนี้ จึงเป็นปัญหาที่หนักสำหรับครู ที่จะปรับตัวให้ได้เหมาะสม ทั้งนี้เพราะยังมีสาเหตุอื่น ๆ อีกนอกเหนือไปจากงานใน อาชีพของครู เฟนตัน (Fenton) สรุปสาเหตุการปรับตัวไม่ได้ของครู ดังนี้ ¹

1. ความเจ็บป่วยทางร่างกายเรื้อรัง หรือโดยฉับพลัน เมื่อสุขภาพ ทางกายไม่ดี จิตใจก็พลอยไม่ดีไปด้วย

2. สาเหตุต่าง ๆ ทางด้านอาชีพที่เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกขัดแย้ง และความคับข้องใจ ได้แก่

ก. ความรู้สึกไม่ปลอดภัย ความรู้สึกนี้อาจพบในครูใหม่ หรือครูใน โรงเรียนที่มีเรื่องการเมืองเข้าไปยุ่งเกี่ยว

ข. ความรู้สึกขาดความสามารถ เช่น รู้สึกไม่สามารถสร้างบรรยากาศ ความเป็นกันเองกับนักเรียนได้ มุ่งแต่สอน เนื้อหาวิชามากเกินไป

ค. ขาดความสนใจนักเรียนและการสอน

ง. ข้อเสียเปรียบทางด้านบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเป็นครู ที่ดี เช่นบกพร่องในด้านการได้ยิน การเห็น เซว่นปัญญาไม่ดี เกียจคร้าน เป็นต้น

¹ N.M. Fenton, Mental Hygiene in School Practice,

(Stanford: Stanford University Press, 1943), p. 284.

3. เนื่องจากความขัดแย้ง และความคับข้องใจในชีวิตวัยต้นของครู เป็นปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาวะ เพศ ความรู้สึกต่อกอ ความไม่สมปรารถนาในชีวิต เป็นต้น อาจแสดงออกมาดังนี้

ก. ความก้าวร้าว เช่น ฉุนเฉียว โกรธง่าย พุดจาถากถาง ใจแคบ เป็นต้น

ข. การชดเชย (Compensation) อาจแสดงออกเป็นคนช่างพูด เป็นต้น

ค. การหลีกเลี่ยงความเป็นจริง อาจแสดงออกด้วยการคิดว่าตนเองไม่สบาย กังวล อิจฉาริษยา นินทา ใจลอย เป็นปฏิปักษ์ต่อผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน หรือนักเรียน

สรุปได้ว่า ปัญหาสำคัญของครู แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ปัญหาส่วนตัวทั่วไป และปัญหาเกี่ยวกับการสอน¹

เนื่องจากงานด้านการเรียนการสอนเกิดขึ้นในชั้นเรียนเป็นส่วนใหญ่ ฉะนั้นบรรยากาศในชั้นเรียนจึงควรคำนึงถึง และองค์ประกอบสำคัญประการแรกที่เกี่ยวข้องกับบรรยากาศของชั้นเรียน คือ² มิตรภาพระหว่างครู และนักเรียน เพราะมิตรภาพแสดงถึงความสามารถในการปกครองชั้น แสดงถึงทัศนคติของครู เกิดความร่วมมือซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในส่วนบุคคล และเกิดความมีน้ำใจขึ้น ถึงแม้มิตรภาพระหว่างครูและนักเรียนจะสำคัญ แต่ไรอัน (Ryon)³ ก็พบว่า

¹ สู่โท เจริญสุข, หลักจิตวิทยาสำหรับครู, (พระนคร: 2514), หน้า 5

² Harold W. Bernard, Mental Hygiene for Classroom Teachers. (New York : Mc Graw-Hill Book Company, Inc. 1952), pp. 256-262.

³ W. Carson Ryon, Mental Health Through Education (New York: The Common Wealth Fund, 1938), p.31.

โรงเรียนน้อยแห่งที่มีบรรยากาศแห่งมิตรภาพ

การจัดชั้นเรียน ลักษณะที่พึงของอาคารสถานที่ ก็มีอิทธิพลต่อบรรยากาศในชั้นเรียน และสุขภาพจิตของผู้ร่วมกิจกรรม การจัดชั้นเรียนให้สะอาดและรื่นรมย์ นำเรียนนำเสนอ ปราชญ์จากสิ่งรบกวน เช่น เสียง กลิ่น เป็นต้น มีส่วนทำให้ผู้อยู่สบายใจและเรียนได้เต็มที่¹ นอกจากนี้หลักสูตร ระเบียบวินัย อารมณ์ของครูและนักเรียน การสอนและรายงานก็มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของครูและนักเรียนอีกด้วย²

นอกจากบรรยากาศในชั้นเรียนแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนครู และบุคคลากรในโรงเรียนยังมีส่วนสำคัญต่อสุขภาพจิตของครูไม่น้อย เพราะผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีแสดงถึงความสามารถในการปรับตัวได้ดี มีประสิทธิภาพสูง เรดเคิล (Redl) และวัตเทินเบอร์ก (Wattenberg)³ ได้กล่าวว่า "... ปัญหาทัศนสุขภาพจิตนั้นไม่ใช่มาจากนักเรียนทั้งหมดโดยแท้จริง แต่ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนครู เป็นเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญไม่น้อย ..." ทั้งนี้เพราะครูบางคนมองเพื่อนครูเป็นคู่แข่งกัน ดังนั้นบรรยากาศในกลุ่มครูบางสภาพจึงอาจมีบรรยากาศตบอบอวน แต่บางสภาพมีความเคลือบแคลง อันเป็นภัยต่อสุขภาพจิตของหมู่คณะอย่างยิ่ง⁴

¹ Harold W. Bernard, Mental Hygiene for Classroom Teachers (New York : Mc Graw-Hill Book Company, Inc., 1952), pp.256-262.

² George J. Meuly, Psychology for Effective Teaching. (New York : Holt, Rinehart and Wilton, Inc., 1965), p.465.

³ Friz Redl, and William W. Wattenberg, Mental Hygiene in Teaching (New York : Harcourt, Brace and Company, Inc., 1951). p. 388.

⁴ คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, รวบรวมความรู้ทั่วไปทางการศึกษา (พระนคร : คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2505), หน้า 126.

ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้บริหารการศึกษาอาจเป็นปัญหาที่ทำให้สุขภาพจิตของครูเสียไปได้ เพราะจะทำให้ครูรู้สึกอึดอัดใจต่อคำสั่ง และการใช้อำนาจของผู้บังคับบัญชา เกิดความรู้สึกคับข้องใจในความล่าเอียงของครูใหญ่¹

ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในโรงเรียน ซึ่งเป็นสภาพการทำงานของครู เป็นแหล่งของความกังวลใจ ความคับข้องใจ และความอิจฉาริษยาของผู้ร่วมงาน²

นอกจากนี้ความพึงพอใจในงานก็เป็นองค์ประกอบสำคัญอันหนึ่งที่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตของครู สมิธ³ (Henry Clay Smith) ได้กล่าวว่า "ความพึงพอใจในงานเป็นผลรวมทางจิตใจ ร่างกายและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะทำให้บุคคลพูดได้จริงใจว่า เขาพอใจในงานของเขา"

กล่าวโดยสรุปแล้ว สุขภาพจิตของครูนั้นขึ้นอยู่กับบรรยากาศในชั้นเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนครู ผู้บริหาร และบุคคลากรในโรงเรียน อันเป็นแหล่งสำคัญที่จะทำให้ครูเกิดความวิตกกังวล อารมณ์ไม่ดี และหย่อนสมรรถภาพในการแก้ปัญหา

¹ คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, รวบรวมความรู้ทั่วไปทางการศึกษา (พระนคร : คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2505), หน้า 126.

² W.D. Wall, Education and Mental Health (Holland : The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 1955), pp. 255-256.

³ Henry Clay Smith, Psychology of Industrial Behavior (New York: Mc Graw-Hill Book Company, 1955), p.114.



เสียงนกหวีด

สิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตของครู ทั้งนี้เพราะว่าสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของครูให้ดีขึ้นหรือเลกลงได้¹ เสียงนกหวีดเป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอนมาก โดยเฉพาะโรงเรียนที่ติดกับบริเวณถนนใหญ่² ในกรุงเทพมหานครนี้

เสียงนกหวีด คือเสียงทั้งหลายที่ไม่ต้องการ³ ซึ่งตามความหมายนี้เสียงดนตรีที่ไพเราะ ก็อาจเป็นเสียงนกหวีดได้ ถ้าผู้ฟังไม่ต้องการ

เสียงนกหวีด เป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอนของครู และนักเรียนมาก โรจน์ อนุรักษ์⁴ เขียนรายงานเกี่ยวกับเสียงนกหวีดในโรงเรียนเทพศิรินทร์ว่า "...ทั้งนักเรียนและครูต่างได้รับความลำบากในเรื่องการเรียนและการสอนมากเพราะเสียงนกหวีดจากบริเวณถนนหลวง ซึ่งมีรถจากถนนสายอื่น ๆ หลายสายทำให้มีเสียงแตรเสียงเร่เครื่อง โดยเฉพาะเสียงมอเตอร์ไซด์..."

¹Harold W. Bernard, Mental Health in The Classroom (New York : Mc Graw-Hill Book Company, 1970), p. 456.

²โรจน์ อนุรักษ์, "Pollution ในเทพศิรินทร์," อนุรักษ์, 1 (สิงหาคม, 2518), 29

³M.D. Harmelink, Noise and Vibration Control for Transportation System report to Ontario Department of Highway, (Canada). D.H.O. Report No. R.R.168, October, 1970, p.10

⁴โรจน์ อนุรักษ์, เรื่องเดียวกัน หน้าเดียวกัน.

นอกจากเป็นอุปสรรคต่อการเรียนแล้ว เสียงนกหวีดยังมีผลทางด้านอื่น ๆ อีก กongsirvanammyi กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้รวบรวมอันตรายที่เกิดจากเสียงไว้ว่า¹ เสียงนกหวีดนอกจากจะมีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจโดยทั่วไปแล้ว เสียงนกหวีดยังทำให้เกิดความรำคาญจนทำให้รู้สึกงุนวาย หงุดหงิด เกิดความเครียดทางประสาท กระทบ การหลับนอน ทำให้เป็นโรคประสาทได้ง่าย ผลต่อสุขภาพทางกายนั้นเสียงที่ดัง ๆ ทำให้เกิดความเครียดมาก ซึ่งอาจเกี่ยวเนื่องทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายโรค เช่น โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ โรคแผลในกระเพาะ เพราะกรดในกระเพาะอาหารมีมากเกินไป จึงจระแค้นแรง ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ได้ นอกจากนี้ประสิทธิภาพของงานลดลง การทำงานล่าช้าขาดคุณภาพและปริมาณงานลดลง

แหล่งกำเนิดเสียงที่ทำให้สภาวะแวดล้อมเสียงนั้นส่วนใหญ่เกิดจากเสียงการจราจร สนาม ทั้งท้องทวี² พบว่า เสียงนกหวีดที่เกิดขึ้นจนถึงขีดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของคนในกรุงเทพมหานคร นั้น เกิดจากรถประจำทางที่บรรทุกเต็มอัตรา เร่งเครื่องในเวลาที่มีการจราจรคับคั่ง จากสถิตยานพาหนะในกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2518³ พบว่า มียานพาหนะในกรุงเทพมหานครถึง 397,811 คัน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดเสียงนกหวีดให้แก่กรุงเทพมหานคร ขณะนี้

¹ กongsirvanammyi, กรมอนามัย, อันตรายเกิดจากเสียง (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น กรมการปกครอง, 2519), หน้า 4-5.

² Saman Thangtongtawi, "Bangkok Noise Pollution Survey," (Unpublished Master's Thesis, Department of Environment Engineer, The Asian Institute of Technology, Thailand, p.24.

³ แผนกทะเบียน กงทะเลเบียน; กรมตำรวจ, กระทรวงมหาดไทย, สถิตยานพาหนะของจังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งนำมาจดทะเบียนต่ออายุในปีงบประมาณ 2514 - 2518. (เอกสารอักษรสำนวน)

กองอนามัยและสิ่งแวดล้อม¹ กรุงเทพมหานคร ได้สำรวจวัฏจักรกับเสียง
 หนวกหู ในโรงเรียนต่าง ๆ ที่อยู่ติดกับถนนใหญ่ มีการจรรยาวัฏจักร ในกรุงเทพมหานคร
 27 โรง ซึ่งพบว่า โรงเรียนสวนใหญ่มีระดับเสียงหนวกหูสูงเกินระดับมาตรฐานที่
 กำหนดไว้ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของครูและนักเรียนได้ ดังแสดงไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงระดับเสียงภายในโรงเรียนและจุดข้างเคียง ของโรงเรียน
 ที่อยู่ติดกับถนนใหญ่ที่มีการจรรยาวัฏจักร ในกรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงเรียน	จุดที่วัด	ระดับเสียง เดซิเบล	จุดที่วัดข้างเคียง	ระดับเสียง เดซิเบล
1. คอนเมือง	อาคาร 2 ห้อง 216	72-76	ถนนหน้าโรงเรียน เวลา รถยนต์วิ่งระยะห่างจาก โรงเรียน 20 เมตร จากการสอบถามครูที่สอน ได้ความว่าจะมีเสียง รบกวนมากเวลาที่รถไฟ เร็วขึ้นแล้วมีขณะไซ ตรวจสอบ ไปพบเสียง จากรถไฟเร็วขึ้นแล้ว	76-82
	อาคาร 1 ห้อง 118	72-76		

¹กองอนามัยและสิ่งแวดล้อม, กรุงเทพมหานคร, ระดับเสียงในโรงเรียน
 มัธยมศึกษาที่ติดกับถนนใหญ่ มีการจรรยาวัฏจักร ปี 2520, (เอกสารอัดสำเนา).

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชื่อโรงเรียน	จุดที่วัด	ระดับเสียง เดซิเบล	จุดที่วัดข้างเคียง	ระดับเสียง เดซิเบล
2. วัดชีโนรส	อาคารริมน้ำ 2 ห้อง		ถนนหน้าโรงเรียน	
	มศ.3 เวลาปกติ	72-77	เวลาปกติ	78-82
	เวลาเรือหางยาว แล่นผ่าน	80-89	เวลาเรือหางยาว แล่นผ่าน	80-90
	ห้องพักครูชั้น 3 เวลาปกติ	72-76		
	เวลารถวิ่งผ่าน ชั้นล่าง	72-80 68-72		
3. สตรี วัดระฆัง	ห้อง 2/4 ชั้นล่าง	68-72	ถนนคานข้างโรงเรียน	72-76
	ห้อง 2/3 ชั้นสอง	70-75	คานหน้าโรงเรียนกำลัง	
	ห้อง 2/5 ชั้นสาม	65-75	มีการก่อสร้างโรงเรียน	70-80
4. สตรี วิทยา	ห้องชุมนุมวิทยา ศาสตร์ ชั้น 1	75-82	ถนนคานหลังระยะทาง 10-15 เมตร	70-80
	ห้อง มศ.1.8	65-72	ถนนคานหน้าระยะทาง	75-78
	ห้อง มศ.1.7	65-72		
	ห้องพักครูชั้นสอง	70-74		
	ห้อง มศ.2.7	70-74		
	ห้อง มศ.2.2	68-74		
	ห้อง มศ.2.6	68-72		
	ห้อง มศ.2.8	70-76		

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชื่อโรงเรียน	จุดที่วัด	ระดับเสียง เดซิเบล	จุดที่วัดข้างเคียง	ระดับเสียง เดซิเบล
5. วัดมกุฏ กษัตริย์	ห้อง 122	75-82	ถนนหน้า ร.ร.	75-87
	ห้อง มศ.2/1, 1/1	75-84	ระยะทาง 6 เมตร	
6. บางกะปิ	อาคาร 5 ห้องพักครู	65-70	ถนนหน้า ร.ร.	75-87
	อาคาร 1 ห้อง 2/13	68-74	ระยะทาง 15-20 ม.	
	ห้อง 124 อาคาร 2	72-78		
	ชั้นกลาง ห้อง 2/5	65-74		
7. วัดนวล นรดิศ	อาคาร 1 ชั้น 2 ห้อง	70-84		
	แนะแนว 124 ระยะ ทางคลอง 15 เมตร			
8. หอวัง	อาคาร ขั้วครัวห้อง 2/9 ระยะทางถนน 40 ม.	74-80	หน้า ร.ร.	72-80
9. สาร์ วิทยา	อาคาร 4 ห้องพักครู	68-74	ส่วนพายุเสียงกึ่งจาก เครื่องบินเวลามา ตรวจสอบไม่พบ	66-74
10. เศรษฐ บุตรบำเพ็ญ	อาคาร 1	66-70	หน้า ร.ร.	66-74
11. วัด ธาตุทอง	อาคาร ระยะทาง จากถนน 10 ม.	70-76	ริมถนนสุขุมวิท	75-86

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชื่อโรงเรียน	จุดที่วัด	ระดับเสี่ยง เคซีเบล	จุดที่วัดข้างเคียง	ระดับเสี่ยง เคซีเบล
12. เบญจมา ราชาลัย	ห้องสังคัมชั้น 2 ตึกจันทร์พิมภัก	70-76	ริมถนน หน้า ร.ร.	68-76
	ห้องภาษาต่างประเทศ ชั้น 3	65-70		
	ตึกมรุพงษ์อนุสรณ์ ห้องสมุด	62-70		
13. วัดสุทธินา	อาคาร 4 ชั้น ห้อง 12 ระยะทางจากถนน 12 เมตร	75-85	หน้า ร.ร. ทางอาคาร เรียน 12 เมตร	75-90
14. สตรีมหา พทุฒาราม	อาคารโสตมณฑล ห้องโสต 25 ชั้น 2	65-78	ริมถนนหน้า ร.ร.	70-88
	ชั้น 3 ห้องโสต	65-74		
	ห้องโสต 31	65-75		
15. วัด ไตรมิตรฯ	อาคาร 1 ห้อง มศ. 1 ก ชั้น 1 สอบถามจาก ครูผู้สอนได้ความว่า ไม่มีเสียงดังจากรถ ยนต์ แต่มีเสียงดัง จากการทำงานของ ผู้ที่อยู่ห้องแถวซึ่งอยู่ ด้านหลัง เป็นส่วนใหญ่	65-74	คันหลังร.ร. มีสถานที่ ประกอบการค้าทำตราซึ่ง มีเสียงดัง เนื่องจากดี เหล็กเป็นครั้งคราว ระยะ ห่างจาก รร. 5 ม. วัดได้	65-82

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชื่อโรงเรียน	จุดที่วัด	ระดับเสียง เดซิเบล	จุดที่วัดข้างเคียง	ระดับเสียง เดซิเบล
วัดไตรมิตรรา (ต่อ)	ชั้น 2 ชั้น 3	65-70 65-70		
16. วัด สระเกศ	อาคาร 2 ชั้น 2 ห้อง 4/3 " ห้อง 4/2 ชั้น 3 ชั้น 4 " ห้อง 5/3	70-84 70-82 70-75		
17. วัดนวล นรทิศ	ชั้นล่างอาคาร 1 " ห้อง 118 ระยะ ทาง 15 ม. ริมรั้วคอกคลองเวลา เรือหางยาววิ่งผ่านมี เรือวิ่งออกทุกระยะ 10-30 นาที	70-82 80-88		
18. สามเสน วิทยาลัย	ตึกอำนวยการทาง จากถนน 25 ม. " ห้องพักครู ชั้น 2 " ห้อง 218 " ห้อง 121	65-84 65-78 65-82	ถนน หน้า ร.ร.	70-90

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชื่อโรงเรียน	จุดที่วัด	ระดับเสียง เดซิเบล	จุดที่วัดข้างเคียง	ระดับเสียง เดซิเบล
19. ศรีอยุธยา	อาคารศึกษานว		ริมถนนก้านหลัง ร.ร.	70-90
	การชั้น 2	60-72		
	อาคาร 7ชั้น 2			
	ห้อง 610	70-82		
20 ศึกษานารี	ห้องพักครู	65-76	เวลาสอนเกือบทุกห้อง เรียนที่ติดอยู่กับถนนประชา ธิปไตยและถนนซอยก้านข้าง ต้องใช้ไมโครโฟนเวลา สอน	
	ห้อง 2/8 ชั้น 2			
	ระยะทาง 10ม.	70-80		
	ห้อง 2/10 ชั้น 2			
	ระยะทาง 15ม.	65-76		
	ห้อง 3/10 ชั้น 3			
	ระยะทาง 15ม.	68-80		
	ห้อง 3/7 ชั้น 3			
	ระยะทาง 15 ม.	70-82		
	ชั้น 3 ติดริมถนน	75-86		
ชั้น 4 ห้อง 1/7				
ระยะทาง 15ม.	70-80			
21 สอน กุหลาบ	ชั้นกลางห้องพักครู	68-74	เวลาสอนต้องใช้เครื่อง ขยายเสียงเป็นส่วนใหญ่	
	ชั้น 2 คำนคิดถนน			
	ห้องพักครู	70-84		
	ชั้นกลางห้อง 2/8	75-89		

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชื่อโรงเรียน	จุดที่วัด	ระดับเสียง เดซิเบล	จุดที่วัดข้างเคียง	ระดับเสียง เดซิเบล
22. วัด สระเกศ	อาคาร 1 ชั้น 2		ริมถนนหน้า ร.ร.	75-90
	ห้อง 2/2	75-88		
	ชั้น 3 ห้อง 2/3	70-80		
	ชั้น 4 ห้อง 3/6	70-84		
23. วัดเทพ สิรินทร์	อาคาร 2 ชั้น 2		ริมถนนหน้า ร.ร.	75-94
	ห้อง 3/4	75-85		
	ชั้น 3 ห้อง 3/1	75-89		
	ชั้น 5 ห้อง 5/2	75-88		
	ชั้น 6 ห้อง 6/2	75-90		
	ชั้น 1 ห้องวิชาการ (คึกแอร)	65-78		
24. สาย ปัญญา	อาคาร 3 ชั้น		บ้มน้ำมัน เอสโซ่ คานหอบประชุม	68-76 68-84
	ห้อง 511 มศ. 1จ	65-76		
	ห้องทัศนศิลป์	65-75		
	ห้องชีววิทยา	62-68		
25 โยธินบูรณะ	อาคารหัตถา ชั้น 2		ริมถนนข้าง ร.ร.	75-90
ห้องทัศนศึกษา	70-90			
ชั้น 1 ห้องงานไม้	70-82			
ห้องพยาบาล คึก ริมถนน	75-90			

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชื่อโรงเรียน	จุดที่วัด	ระดับเสียง เดซิเบล	จุดที่วัดข้างเคียง	ระดับเสียง เดซิเบล
26. วัด ราชา	อาคาร 4 ชั้น หอง ศึกษาศึกษาทุกชั้น	65-72	มีเสียงรบกวนบางครั้ง เนื่องจากเสียงรถบรรทุก ทราย	
27. วัดบวร	อาคารวชิรญาณวงศ์ หอง 2401 ชั้น 4 ชั้น 3 ชั้น 1	65-80 65-80 70-84	ริมถนนด้านข้าง ร.ร.	75-88

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 แสดงระดับเสียงโดยทั่วไป¹

ความดันเสียง (bar)	ระดับเสียง	สภาวะแวดล้อม
	140-	
1000 bar	-134	เสียงดังที่สุดที่หูคนปกติเริ่มรู้สึกเจ็บปวด
	130-	
	120-	เสียงดังที่สุดที่หูคนปกติทนฟังได้
100 bar	-114	เสียงแตรรถยนต์เมื่ออยู่ห่าง 1 เมตร
	100-	
10 bar	-94	90-
	80-	เสียงในรถยนต์ประจำทาง
1 bar	-74	70-
	60-	เสียงจากการจราจรขนาดปานกลาง
	50-	เสียงคุยแบบธรรมดา
.01 bar	-64	40-
	30-	เสียงในสำนักงาน
.001 bar	-34	20-
	10-	เสียงในห้องพักในบริเวณชานเมือง
.0002 bar	-14	0-
		เสียงในห้องสมุด
		เสียงในห้องนอนตอนกลางคืน
		เสียงในห้องส่งกระจายเสียง
		เสียงเบาที่สุดที่หูคนปกติได้ยิน

¹Jens Trampe Broch, The application of the Bruel & Kjaer Measuring System for Acoustic Noise Measurements (Denmark : K. Larsen & Son, 1971), p.20.

เซอร์อลัน วิลสัน (Sir Alan Wilson)¹ ได้เสนอระดับเสียง
มาตรฐานในห้องเรียน และอาคาร ต่อ The Wilson Committee ไว้ดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงระดับเสียงมาตรฐานภายในอาคาร

ลักษณะของห้อง	ระดับเสียงสูงสุดไม่เกิน เดซิเบล (dB)
ห้องกว้างใหญ่มาก ๆ เช่น ห้องที่ใช้บรรยาย หรือห้องประชุมใหญ่ ๆ	30
ห้องเรียน (อาคารสร้างใหม่)	45
ห้องเรียนธรรมดา	55
ห้องทำงานส่วนตัว (Private office)	45-50
ห้องทำงานทั่วไป (General office)	55-60

จากมาตรฐานนี้ ข้อมูลที่กรุงเทพมหานครวัดระดับเสียงในโรงเรียนไว้นั้น
จะเห็นได้ว่า โรงเรียนส่วนมากมีระดับเสียง (เกินระดับมาตรฐานมากโดยเฉพาะ
โรงเรียนเทพศิรินทร์ มีบรรยายกาศทางเสียง (Noise Climate)
สูงระหว่าง 65-90 เดซิเบล และโรงเรียนส่วนกุหลาบฯ ระดับเสียง ระหว่าง 70-89
เดซิเบลเช่นเดียวกัน ซึ่งจัดได้ว่าโรงเรียนทั้งสองนี้มีระดับเสียงหนวกหูสูง

¹Greater London Council, Urban Design Bulletin 1
Traffic Noise Major Urban Roads, (March 1970), p.7.



งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับเสียงรบกวน

ปีพุทธศักราช 2504 เอ.ซี.แมค เคนเนลล์ (A.C. Mc Kenell) และ อี.เอ.ฮันท์ (E.A. Hunt)¹ ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของเสียงรบกวนต่อชีวิตประจำวัน โดยสำรวจเสียงรบกวนในบริเวณศูนย์กลางของนครลอนดอน และสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 1377 คน ที่มีบ้านพักอยู่ กลางนครลอนดอน โดยถือเอาชาริง ครอสส์ (Charing Cross) เป็นศูนย์กลาง พื้นที่ทำการสำรวจทั้งหมด 35-40 ตารางไมล์ ผลการวิจัยพบว่า

1. เสียงรบกวนส่วนใหญ่เกิดจากการจราจร โรงงานอุตสาหกรรม และจากสิ่งก่อสร้าง

2. ผลของเสียงรบกวน ทำให้เกิดความไม่สะดวกในชีวิตประจำวันด้วย

1/5 ของกลุ่มตัวอย่าง ไม่ชอบเสียงในบริเวณบ้านพัก

1/10 ของกลุ่มตัวอย่าง ต้องการเปลี่ยนแปลงลักษณะของเสียงรบกวน

6% ต้องการย้ายบ้านเพราะเสียงรบกวน

3. ผลของเสียงโดยตรง พบว่า 1/3 ของกลุ่มตัวอย่างไม่ถือว่าเสียงรบกวนเป็นปัญหาที่น่าหนักใจ และมีส่วนน้อยที่ได้รับความรบกวนจากการรบกวนของเสียง และมีมากกว่า 40% ของกลุ่มตัวอย่างได้รับเสียงรบกวนขณะนอนหลับ

¹ Gt. Brit Building Research Station; London on Noise Servey (London : Her Majesty's Stationary Office, 1968), p.159.

ปีพุทธศักราช 2511 ปีเตอร์ แอ บรีซีส์ (Peter A. Brezesse)¹ ได้วัดเสียงรบกวนภายในห้องเรียนของโรงเรียนที่ค้างอยู่ในบริเวณใกล้เคียง ในย่านธุรกิจและสนามบิน พบว่า ระดับเสียงที่วัดได้มีค่าสูงกว่าระดับเสียงในโรงเรียนอื่นๆ ประมาณ 10 ถึง 15 dBC ซึ่งระดับเสียงพื้น ๆ สำหรับโรงเรียนที่อยู่ริมถนนมีค่าประมาณ 70-74 dBC ระดับเสียงสูงสุด 92 dBC

ปีพุทธศักราช 2515 ชัยบุท ขวลิทธิกุล² และคณะ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับระดับเสียงอึกทิกบนท้องถนน ในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปริมาณขบวนการที่สัญจรไปมาในช่วงเวลาต่าง ๆ ศึกษาระดับเสียง ความดังของเสียงในช่วงระยะเวลาต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทาง เสนอแนะวิธีการและมาตรฐานในการควบคุมป้องกันเสียงอึกทิกในโอกาสต่อไป โดยเลือกจุดทำการวิจัย 17 จุด แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 มี 12 จุด ศึกษาเสียงอึกทิกที่เกิดจากยานพาหนะที่เกิดขึ้นในตอนกลางวัน อีก 5 จุดศึกษาระดับเสียงอึกทิกที่เกิดจากยานพาหนะที่เกิดขึ้นในตอนกลางคืน ในการวัดระดับเสียงอึกทิกแต่ละครั้งใช้เวลา 40 นาที โดยการอ่านเฉพาะค่าสูงสุด ทุก ๆ 2 นาที จำนวนทั้งหมดที่ทำการวัด 3280 ครั้ง โดยวัดในตอนกลางวัน 2880 ครั้ง พบว่าระดับเสียงที่วัดได้ อยู่ระหว่าง 79-109 เดซิเบล (dB) อีก 400 ครั้งทำการวัดระดับเสียงในตอนกลางคืน พบว่าระดับเสียงที่วัดได้ อยู่ระหว่าง 89.88-94.89 เดซิเบล จุดที่มีระดับเสียงสูงสุดเฉลี่ยตลอดสัปดาห์ ที่ถนนเจริญกรุง ตรงข้ามโรงพยาบาลกว่างสิวมุณี เท้ากับ 94.89 เดซิเบล

¹ Brent Q. Hafen, ed. Man, Health and Environment (Minneapolis, Minnesota: Burgess Publishing Company, 1972), pp. 130-131.

² ชัยบุท ขวลิทธิกุล, และคณะ, การศึกษาระดับเสียงอึกทิกบนท้องถนน ในนครหลวงฯ รายงานคอกองชีวิตอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2515, (อัครสาเนา).

ปีพุทธศักราช 2516 โครงการชีวะอนามัย¹ ได้ศึกษาเรื่องเสียงดัง อันเกิดอันตรายต่อสุขภาพ อนามัย และการได้ยินของคนงานในโรงงานอุตสาหกรรม สิ่งทอ โดยใช้เครื่องมือวัดเสียงในโรงงาน 33 โรงงาน คนงานทั้งสิ้น 15,806 คน พบว่าทุกโรงมีระดับเสียงเกินมาตรฐาน อันจะเกิดอันตรายต่อสุขภาพของคนงานทั้งสิ้น ซึ่งพอจะสรุปได้ว่า คนงานทุกคนในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอปฏิบัติงานเสียงต่อการหู หนวกหู หูตึง เป็นอย่างยิ่ง จำเป็นต้องหามาตรการป้องกันโดยรีบด่วน คนงานทุกคน ควรจะได้รับการตรวจสุขภาพเป็นระยะ ๆ

ภาคินัย อิศรางกูล ณ อยุธยา² และคณะ ได้ทำการวิจัยสำรวจแหล่งเสียง ที่เป็นอันตรายต่อชุมชนโดยสำรวจแหล่งที่คิดว่ามีระดับเสียงเป็นอันตรายต่อชุมชน 6 แห่ง คือ เรือควนเจ้าพระยา ราตรีสโมสร โรงงานกรองน้ำชนบุรี โรงงานสุรามายยั้งัน โรงงานองค์การแก้ว และกรมช่างอากาศ พบว่าแต่ละแห่งมีระดับเสียงสูงอาจเป็น อันตรายต่อสุขภาพได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรือควนเจ้าพระยาที่ระยะห่างเครื่องประมาณ 1 เมตร ความดังสูงสุด 96 เดซิเบล ที่ความถี่ 1000 Hz เป็นระดับเสียงที่พอ เพียงที่จะทำให้หู โดยสารประจำหูหนวกได้

สมาน ตั้งทองทวี³ ได้ทำการวิจัยในปีพุทธศักราช 2517 โดยสำรวจ ระดับเสียงหนวกหู (Noise Level) และระดับเสียงหนวกหูเป็นพิษ (Noise

¹อาชีวะอนามัย, กองช่างสุขาภิบาล, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข, งานชีวะอนามัยในประเทศไทย, (พระนคร, ม.ป.ท.)

²ภาคินัย อิศรางกูล ณ อยุธยา และคณะ, "การสำรวจแหล่งที่เป็นอันตราย ในชุมชน," สารศิริราช, 25 (มกราคม, 2516), หน้า 40-53.

³Saman Thangtongtawi, "Bangkok Noise Pollution Servey," (Thesis for the Degree of Master Engineering, The Asian Institute of Technology, Thailand, 1974).

(Pollution Level) ในกรุงเทพมหานคร เพื่อหาระดับเสียงหนวกหูจากการจราจร โรงงานอุตสาหกรรม รถไฟ และเรือ. พบว่าอาคารหลายแห่งในกรุงเทพมหานคร มีเสียงดังเกินไป เมื่อเทียบกับมาตรฐาน และหลายแห่งเสียงจะดังเกินไปทั้งกลางวัน และกลางคืน จำเป็นจะต้องลดเสียงหนวกหูลง เสียงหนวกหูที่เกิดจากโรงงานอุตสาหกรรม นั้น ระดับเสียงหนวกหูจะมากขึ้นอยู่กับงาน และความเร่งด่วนของงานในโรงงาน อุตสาหกรรม ส่วนเสียงที่เกิดจากรถไฟและเรือ นั้น พบว่ามีอิทธิพลน้อย

ปีพุทธศักราช 2519 วิทยาลัย จีระวิบูลวรรณ¹ ได้ศึกษาเรื่องความหนวกหู ของเสียงกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาลักษณะ ของเสียงหนวกหูในโรงเรียน เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนที่เรียนในห้องที่มีระดับ เสียงหนวกหู และไม่มีเสียงหนวกหู และระยะเวลาที่รับเสียงหนวกหูแตกต่างกัน โดย เลือกนักเรียนจากโรงเรียนเทพศิรินทร์ สวนกุหลาบ และสตรีมหาพฤฒาราม จำนวน 410 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองที่มีระดับเสียงหนวกหู กับกลุ่มควบคุมผลการวิจัย สรุปได้ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนในอาคารเรียนที่มีระดับเสียงต่ำ จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า ลักษณะของเสียงในโรงเรียนเทพศิรินทร์และ สวนกุหลาบ ในอาคารเรียนที่มีระดับเสียงสูงกว่าค่าเฉลี่ยมีค่าระหว่าง 79-81 dBA ระดับเสียงหนวกหู 10.5% มีค่าระหว่าง 62-85 dBA ค่าระดับเสียงหนวกหูเป็นพิช มีค่าระหว่าง 79.35-111.39 dBA คำนีเสียงหนวกหูจากการจราจรมีค่าระหว่าง 80.85 - 111 dBA และพบว่านักเรียนอยู่ในห้องเรียนที่มีระดับเสียงหนวกหูสูงมี อาการปวดหัว ปวดหู คลื่นไส้เล็กน้อยเบื่อเรียน หงุดหงิด

¹วิทยาลัย จีระวิบูลวรรณ, ความหนวกหูของเสียงกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2519). (อัครสำเนา).

จากรายงานการวิจัยเกี่ยวกับเสียงนกหวีด พอจะสรุปได้ว่า

1. เสียงนกหวีดมีผลต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรง คือ ทำให้คลื่นไส้ ปวดหู ปวดหัว หูอื้อ หูตึงได้ ผลทางอ้อม คือรบกวนการหลับนอน ทำให้เกิดความรำคาญ หงุดหงิด โกรธง่าย ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
2. มีบริเวณหลายแห่งในกรุงเทพมหานคร มีระดับเสียงนกหวีดที่เป็นอันตรายได้ เช่น เรือควนเจ้าพระยา ราชวีส์โมสร และโรงกรองน้ำชนบุรี เป็นต้น
3. โรงเรียนหลายแห่งในกรุงเทพมหานคร มีระดับเสียงนกหวีดจนอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ เช่น โรงเรียนเทพศิรินทร์ และโรงเรียนสวนกุหลาบ เป็นต้น
4. แหล่งของเสียงนกหวีดในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เกิดจากเสียงการจราจร โรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น
5. เสียงนกหวีดมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้นักเรียน

งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิต

ในด้านสุขภาพจิตของครู มีผู้วิจัยไว้ ดังนี้ คือ.-

คาเพลน (Kaplan) และ โอเคีย (O' Dear)¹ ได้ศึกษาว่า มีอะไรบางอย่างที่เป็นภัยต่อสุขภาพจิต (Mental Health Harzards) ของครูในชั้นเรียน โดยการให้ครูเขียนรายการเกี่ยวกับสภาพการทำงานที่น่าพอใจ ผลการแสดงผลเป็นรายการได้ดังนี้

¹ L. Kaplan, and J.D. O' Dear, "Mental Health Harzards in School," Educ. Leadership. 10 (1953), 351-354.

	ความถี่
ภาระการทำงานของครูมากเกินไป	64 %
จำนวนนักเรียนในชั้นมากเกินไป	51 %
อาคารเรียนไม่พอเพียง	50 %
งานต่าง ๆ รวมกับการสอน	49 %
ความล้มเหลวในการที่จะรายงานศักยภาพของนักเรียน ได้อย่างเพียงพอ	48 %
ขาดความร่วมมือระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียน	44 %
ครูทำหน้าที่เลขานุการ	42 %
เครื่องอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์การสอนไม่เพียงพอ	40 %
โรงเรียนไม่มีความสามารถพอที่จะจัดกิจกรรมให้เหมาะสม กับความแตกต่างระหว่างบุคคล	39 %
โรงเรียนขาดเงินทุนที่จะทำให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมี ประสิทธิภาพ	37 %

สภาพการทำงานที่ไม่น่าพอใจทำให้เกิดความเบื่อหน่าย เมื่อยล้า เหน็ดเหนื่อย เมื่อมีความเครียดมากขึ้น ทำให้ครูเริ่มพุดจากกลาง จู้จู้จุกจิก จนกลายเป็นผู้ที่ไม่สามารถดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพ อารมณ์เสียของครูทำให้มิตรภาพระหว่างครูกับนักเรียนเสียไป สภาพการณ์เหล่านี้จะวนเวียนเช่นนี้เรื่อยไป

คณะผู้วิจัยของสมาคมการศึกษาแห่งชาติ¹ (National Education Association) ของสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาพบว่า การที่ครูมีความกังวลใจบ่อย ๆ จนทำให้นอนไม่หลับเนื่องจากสาเหตุตามลำดับ ดังนี้

¹ National Education Association, Fit to Teacher (Washington, D.C.: The National Education Association, 1938), p.37.

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

ปัญหาส่วนตัว เหล่านี้มันทอนสมรรถภาพการแก้ปัญหาทำงานของครู ทำให้ประสิทธิภาพของครูลดลง

วิภา นนทพันธุ์วาทย์¹ ได้ทำการวิจัย พบว่าปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติงานของครูมีดังนี้

1. ชั่วโมงสอนมากเกินไป
2. ชั่วโมงสอนมากเกินไป และผู้บังคับบัญชาไม่เข้าใจ
3. ชั่วโมงสอนมากเกินไป และมีปัญหาเกี่ยวกับเศรษฐกิจของตนเอง
4. ชั่วโมงสอนมากเกินไป และขาดอุปกรณ์
5. สอนวิชาไม่ถนัด

¹วิภา นนทพันธุ์วาทย์, สสำรวจปัญหาการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน
พญาไท (ปริทัศน์นิพนธ์ครูศาสตรบัณฑิต, แผนกศึกษามัธยมศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี 2517). (อัครสำเนา).

6. นักเรียนในชั้นมีปัญหามาก :
7. นักเรียนในชั้นมีปัญหามาก และเข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ได้
8. มีปัญหาเกี่ยวกับเศรษฐกิจของตนเองและครอบครัว
9. ปัญหาสุขภาพของตนเอง
10. ผู้บังคับบัญชาไม่เข้าใจ
11. จำนวนนักเรียนในชั้นมากเกินไป
12. มีงานพิเศษมากเกินไป ไม่มีเวลาเตรียมการสอน
13. พื้นฐานความรู้ของนักเรียนไม่ดี และมีสติปัญญาไม่เท่าเทียมกัน

กิติพร ปัญญาภิโชติผล¹ ปีพุทธศักราช 2515 ได้ทำการวิจัยเรื่องสุขภาพจิตของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกองโรงเรียนรัฐบาล ทั้งหมด 67 โรงเรียน เป็นจำนวนครูทั้งสิ้น 424 คน แยกเป็นชาย 212 คน และครูหญิง 212 คน เพื่อสำรวจสภาพการณ์ และปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของครูอันมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของครู เปรียบเทียบสุขภาพจิตของครู ตามเพศ ช่วงอายุ และประสบการณ์การสอน และหาจำนวนครูที่มีความโน้มเอียงที่จะมีสุขภาพจิตไม่ดี ซึ่งผลการวิจัยพบว่าสภาพการณ์ที่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตของครูได้แก่

	ความถี่
นักเรียนไม่กระตือรือร้นจะเรียน	57.39 %
จำนวนนักเรียนในชั้นมากเกินไป	57.65 %
นักเรียนทำงานไม่สะอาดเรียบร้อยและไม่รอบคอบ	58.67 %
ครูได้รับเงินเดือนน้อยไม่พอกับค่าใช้จ่าย	58.92 %

¹กิติพร ปัญญาภิโชติผล, สุขภาพจิตของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา, (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ปี 2515). (อัครสำเนย)



	ความถี่
นักเรียนลอกการบ้านกัน	59.43 %
นักเรียนที่ทำแบบฝึกหัดไม่ได้ไม่ยอมถามครู และไม่ยอม ทำแบบฝึกหัดส่ง	60.71 %
นักเรียนไม่ส่งการบ้าน	60.96 %
นักเรียนหยุดเรียนบ่อย	61.98 %

ส่วนการเปรียบเทียบสุขภาพจิตของครู พบว่าครูชายและครูหญิงมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 ส่วนครูที่มีช่วงอายุ ประสบการณ์ ที่แตกต่างกันนั้นมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าครูจำนวนร้อยละ 42.86 มีความโน้มเอียงที่จะมีสุขภาพจิตไม่ดี และในจำนวนนี้ครูชายมีความโน้มเอียง สุขภาพจิต ไม่ดีมากกว่าครูหญิง ครูที่มีระดับช่วงอายุ 30 ปีถึง 34 ปีมีความโน้มเอียงสุขภาพจิต ไม่ดีมากกว่าช่วงอายุอื่น และครูที่มีประสบการณ์การสอน 10-15 ปี จะมีความโน้มเอียง ที่จะสุขภาพจิตไม่ดีมากกว่าครูที่มีประสบการณ์การสอนอื่น ๆ

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิต สรุปได้ว่า

1. สภาพการณ์และปัญหาในการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนมีผลกระทบ กระเทือนต่อสุขภาพจิตของครูสูง
2. การเบื่อง่าย ไม่พอใจในงานทำให้เกิดความเมื่อยล้า เบื่อง่าย มีความเครียด วิตกกังวล ซึ่งเป็นเหตุให้สุขภาพจิตของครูเสียไป ฉะนั้นความพึงพอใจ ในงาน จะช่วยให้ครูมีสุขภาพจิตดีขึ้น
3. ความวิตกกังวลของครู เกิดขึ้นได้จากปัญหาส่วนตัว และสภาพปัญหา ของงานที่ทำ
4. สุขภาพจิตของครูชายดีกว่าครูหญิง แต่เพศ อายุ และประสบการณ์ การสอน ไม่ทำให้สุขภาพจิตแตกต่างกัน

จากวรรณคดีและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งกล่าว จะเห็นว่าเสียงมีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจ เช่น เกิดความเครียด วิตกกังวล รบกวนการหลับนอนและประสิทธิภาพการทำงานลดลง แสดงว่าเสียงมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของครูซึ่งมีผลทำให้ความสามารถในการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพลดลง ประกอบกับสภาพปัญหา ลักษณะงานของครู มีความโน้มเอียงที่จะทำให้ครูมีสุขภาพจิตเสียอยู่แล้ว (ประมาณ ร้อยละ 42.86 ของครูทั้งหมด) ถ้าครูต้องเผชิญกับสภาพงานทั้งกล่าวและอยู่ในภาวะแวดล้อมที่มีเสียงรบกวน สุขภาพจิตของครูคงจะมีความโน้มเอียงไปในทางไม่ดีเพิ่มขึ้นกว่าครูที่อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่มีเสียงปกติ ซึ่ง ยังขาดการวิจัยค้นคว้าในเรื่องนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย