

แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงาน ของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3

Guidelines for Managing Stress in Working of School Administrators under Chaiyaphum Primary Educational Service Area Office 3

ธีรวัฒน์ ศิริวิโรจน์กุล^{1,*} และกานต์ เนตรกลาง²
Teerawat Sirivirotnakul^{1,*} and Kant Netklang²

รับบทความ 21 กันยายน 2563 แก้ไข 27 ตุลาคม 2563

ตอบรับ 13 พฤศจิกายน 2563

Received 21 September 2020 Revised 27 October 2020

Accepted 13 November 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน และศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้บริหารสถานศึกษา 118 คน กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านลักษณะงาน 2) การเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารจำแนกตามเพศ พบว่า โดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน จำแนกตามขนาดของสถานศึกษาพบว่า โดยภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาต้องมีการวางแผนก่อนการดำเนินงาน มีการจัดระบบงาน สร้างความชัดเจนในบทบาทหน้าที่ กระจายความรับผิดชอบให้กับบุคลากร สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง

¹ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา 30000

M.Ed., Student of Educational Administration, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Nakhon Ratchasima 30000, Thailand

² คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา 30000

Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Nakhon Ratchasima 30000, Thailand

* Corresponding author, e-mail: top031135@gmail.com, kan.n@nrru.ac.th

เพื่อนร่วมงาน รู้จักการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง วางโครงสร้างการบริหารงานในองค์กรให้มีความเหมาะสม และต้องรู้จักการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ความเครียดในการปฏิบัติงาน แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงาน

ABSTRACT

This research were designed to study and compare stress level in school administrator's working, and find a way to manage stress in working of school administrators under Chaiyaphum Primary Educational Service Area Office 3. Sample were 118 school administrators. The target groups were 5 experts. The instruments were questionnaire and interview form. The statistics used for data analysis were frequency value, percentage, average, standard deviation, t-test and content analysis. The research results found that; 1) The stress level in working of school administrators in overall and each aspect were medium level. Ordering with the average from highest to lowest; 2) The comparison of stress level in working of school administrators classified by gender found that the overall and each aspects were not different. When classified according to the variable of the school size found that the overall and each aspects were statistically different at the significant level of .05; 3) The guidelines for managing stress in working of school administrators found that the executives must have a plan before implementation, work system management, creating clarity of roles and responsibilities, distributing of responsibility to each person, creating good relationships between colleagues, knowing learning and developing oneself continuously, and specifying the management structure in the organization to be suitable and knowing effective time management.

Keywords: Stress in working, Guidelines for managing stress in working

บทนำ

สภาพสังคมในปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตของผู้คนมีความแตกต่างจากในอดีตเป็นอย่างมาก องค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่างเข้ามามีบทบาทต่อใช้ชีวิตประจำวันของผู้คนแทบทุกด้าน ผลกระทบที่เกิดขึ้นทำให้สังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อเผชิญหน้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนไป การปรับตัวเพื่อเผชิญหน้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนไปของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันออกไป บุคคลที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมได้ดีจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปรกติสุข แต่บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมได้จะมีแนวโน้มในการดำเนินชีวิตอยู่ภายใต้ความเครียดอันจะก่อให้เกิดปัญหาที่จะส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกาย สภาพจิตใจ และประสิทธิภาพ

ในการทำงาน (ธนานันต์ ประทุม, 2556, น. 1)

ผู้บริหารสถานศึกษาถือว่าเป็นบุคคลสำคัญที่จะบริหารงานต่างๆ ภายในสถานศึกษาเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล เพราะผู้บริหารเป็นผู้นำในการนำนโยบายต่าง ๆ จากรัฐบาลลงมาสู่การปฏิบัติโดยผู้บริหารต้องบริหารงานต่างๆ ภายในสถานศึกษาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษา อีกทั้งยังต้องทำหน้าที่เป็นผู้ตัดสินปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในสถานศึกษา กรณีที่ผู้บริหารสถานศึกษาตัดสินใจผิดพลาดอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อการศึกษาของชาติอย่างรุนแรงได้ ซึ่งในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องมีความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาที่มีความนึกคิด มีจิตใจที่หลากหลาย การพูด การกระทำใด ๆ จะใช้แบบเดียวกันทุกคนย่อมเป็นไปได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้บริหารสถานศึกษา

จำนวนมากเกิดความหนักใจ และเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับงานที่มอบหมายให้ผู้ใต้บังคับบัญชาทำให้ผู้บริหารสถานศึกษาเกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยผลกระทบที่เกิดขึ้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ด้านร่างกาย จิตใจ และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา (สุดแสง หมั่นรวม, 2554, น. 2)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3 เป็นหน่วยงานทางการศึกษาที่มีทิศทางในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาโดยการเร่งพัฒนาครูและนักเรียนให้สามารถยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเสริมสร้างผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานและตามบริบทของสถานศึกษา เร่งพัฒนาผู้บริหาร ครู บุคลากรทางการศึกษา และผู้เรียนให้มีความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร โดยในปีการศึกษา 2562 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3 มีทิศทางในการพัฒนาการศึกษา โดยต้องยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากการสอบวัดความสามารถพื้นฐานของผู้เรียน (National Test: NT) และการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินั้นพื้นฐาน (Ordinary National Educational Test: O-NET) ซึ่งเป็นการสอบวัดความรู้พื้นฐานในระดับชาติให้เพิ่มสูงขึ้นกว่าทุกปี การศึกษาที่ผ่านมา (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3, 2562, น. 6) จากทิศทางการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาดังกล่าวทำให้ผู้บริหารสถานศึกษาต้องเร่งพัฒนาตนเองและสถานศึกษาให้เป็นไปตามนโยบายที่ตั้งไว้ ซึ่งในการดำเนินงานเพื่อตอบสนองต่อนโยบายดังกล่าวอาจเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้บริหารเกิดความรู้สึกกดดันหรือความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่เสมอเพราะในแต่ละสถานศึกษามีบริบทที่แตกต่างกัน เช่น ขนาดของสถานศึกษา สภาพที่ตั้งของสถานศึกษา จำนวนข้าราชการครู สภาพนักเรียน หรืองบประมาณสนับสนุน ความแตกต่างเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ผู้บริหารนั้นเกิดความเครียดในปฏิบัติงานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาควรจะมีแนวทางในการจัดการกับความเครียด และรู้จักการปรับตัวเพื่อให้สามารถความ

คุมความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพื่อจะได้ไม่เกิดปัญหาในด้านการปฏิบัติงานอันจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการจัดการศึกษา (นาตยา สุวรรณจันทร์, 2560, น. 3) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงานเพื่อให้ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของประเทศชาติให้ไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

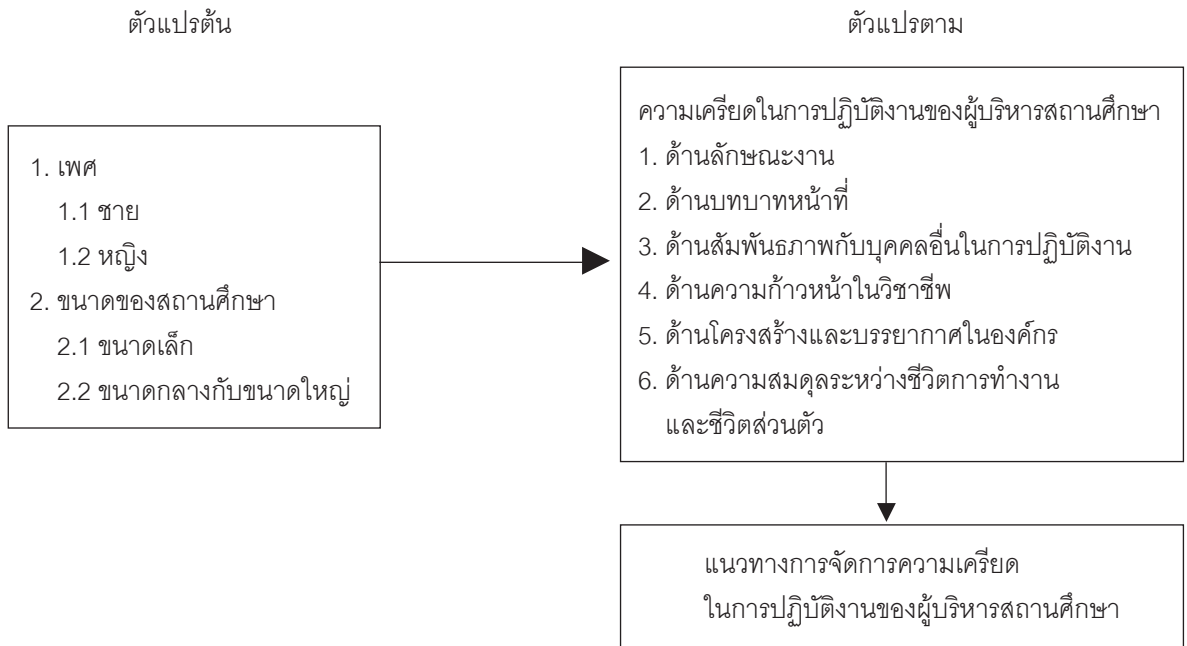
1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3 จำแนกตามเพศ และขนาดของสถานศึกษา
3. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3

สมมติฐานการวิจัย

ผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3 ที่มีเพศ และขนาดของสถานศึกษาต่างกัน มีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานตามแนวคิดของ Cartwright and Cooper (1997, p. 14) มากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงไว้ในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มเป้าหมาย

1.1 ประชากร คือ ผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศัยภูมิ เขต 3 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 166 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศัยภูมิ เขต 3 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 118 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Krejcie & Morgan กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วนโดยใช้สถานศึกษาเป็นฐาน ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้บริหารที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดเล็ก จำนวน 68 คน และผู้บริหารที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดกลางกับขนาดใหญ่ จำนวน 50 คน

1.3 กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 5 คน ได้แก่ ผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการ และผู้อำนวยการกลุ่มบริหาร

งานบุคคล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา อย่างละ 1 คน และผู้อำนวยการสถานศึกษาเชี่ยวชาญ จำนวน 2 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ 1) แบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ และตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า โดยแบบสอบถามผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน และนำไปทดลองใช้กับผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศัยภูมิ เขต 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีการของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .957 และ 2) แบบสัมภาษณ์

เป็นแบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้าง สร้างเพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3 โดยสร้างให้ครอบคลุมเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานตามแนวความคิดของ Cartwright & Cooper (1997, p. 14) ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านลักษณะงาน 2) ด้านบทบาทหน้าที่ 3) ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในการปฏิบัติงาน 4) ด้านความก้าวหน้าในวิชาชีพ 5) ด้านโครงสร้างและบรรยากาศในองค์กร และ 6) ด้านความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว จากนั้นเลือกข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดของแต่ละด้านมากำหนดเป็นประเด็นในการสัมภาษณ์ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ฉบับร่างเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ขอคำแนะนำ และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 แบบสอบถาม ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

3.1.1 ขอความอนุเคราะห์หนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้บริหารสถานศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3

3.1.2 ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามพร้อมหนังสือขอความร่วมมือ ไปยังสถานศึกษากลุ่มตัวอย่างผ่านทางไปรษณีย์ สำหรับบางสถานศึกษาผู้วิจัยเดินทางไปเก็บแบบสอบถามด้วยตนเองและได้รับแบบสอบถามคืนทั้งหมด

3.1.3 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามที่ได้รับจากไปรษณีย์ และดำเนินการเก็บแบบสอบถามที่เหลือด้วยตนเอง ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

3.2 แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์หนังสือในการสัมภาษณ์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จากนั้นดำเนินการติดต่อดำเนินการเวลา สถานที่กับผู้ให้สัมภาษณ์ล่วงหน้าและดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง ตามประเด็นคำถามที่กำหนดไว้โดยมีการบันทึกภาพ และเสียงไว้เป็นหลักฐาน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 แบบสอบถาม ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ วิเคราะห์ระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน จำแนกตามเพศ และขนาดของสถานศึกษา โดยการทดสอบค่าที

4.2 แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยอ่านข้อมูลทั้งหมดแล้วทำความเข้าใจในภาพรวมความคิดเห็นของผู้ให้สัมภาษณ์ จากนั้นนำข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลมาจัดกลุ่มคำที่เป็นประเด็นเดียวกัน อ่านบททบทวนกลุ่มคำทั้งหมดที่จัดกลุ่มไว้จนเข้าใจ แล้ววิเคราะห์โดยการตีความหมายในรูปของการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา พิจารณาความเหมือน ความแตกต่าง และความสัมพันธ์กันมาหาข้อสรุป แล้ววิเคราะห์นำเสนอบรรยายเป็นแบบความเรียงเชิงพรรณนา

สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3 โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่สุด คือ ด้านลักษณะงาน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3 โดยภาพรวมและรายด้าน

ระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน	($\bar{X}$)	S.D.	ระดับ
1. ด้านลักษณะงาน	3.48	0.43	ปานกลาง
2. ด้านบทบาทหน้าที่	3.46	0.57	ปานกลาง
3. ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในการปฏิบัติงาน	3.11	0.59	ปานกลาง
4. ด้านความก้าวหน้าในวิชาชีพ	3.34	0.52	ปานกลาง
5. ด้านโครงสร้างและบรรยากาศในองค์กร	3.19	0.53	ปานกลาง
6. ด้านความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว	3.41	0.55	ปานกลาง
รวม	3.34	0.42	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3 โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.34$, S.D. = 0.42) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน เรียงลำดับด้านที่มีค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ ด้านลักษณะงาน ($\bar{X} = 3.48$, S.D. = 0.43) ด้านบทบาทหน้าที่ ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 0.57) ด้านความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว ($\bar{X} = 3.41$, S.D. = 0.55) ด้านความก้าวหน้าในวิชาชีพ ($\bar{X} = 3.34$, S.D. = 0.52) ด้านโครงสร้างและ

บรรยากาศในองค์กร ($\bar{X} = 3.19$, S.D. = 0.53) และด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในการปฏิบัติงาน ($\bar{X} = 3.11$, S.D. = 0.59) ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาจำแนกตามเพศ พบว่า โดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันจำแนกตามขนาดของสถานศึกษา พบว่า โดยภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3 จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา

ระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน	ขนาดเล็ก		ขนาดกลาง กับขนาดใหญ่		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ด้านลักษณะงาน	3.42	0.48	3.57	0.34	-2.05*	0.043
ด้านบทบาทหน้าที่	3.46	0.65	3.45	0.46	-5.78*	0.000
ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในการปฏิบัติงาน	2.92	0.43	3.36	0.68	-4.00*	0.000
ด้านความก้าวหน้าในวิชาชีพ	3.14	0.34	3.64	0.59	-5.39*	0.000
ด้านโครงสร้างและบรรยากาศในองค์กร	2.93	0.30	3.57	0.56	-7.27*	0.000
ด้านความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว	3.14	0.33	3.79	0.56	-7.25*	0.000
รวม	3.17	0.33	3.56	0.42	-5.34*	0.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า การเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3 จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา โดยภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงาน พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาต้องมีการวางแผนก่อนการดำเนินงาน มีการจัดระบบงาน จัดลำดับความสำคัญในแต่ละงาน สร้างความชัดเจนในบทบาทหน้าที่กระจายความรับผิดชอบให้กับบุคลากร สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน รู้จักการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง วางโครงสร้างการบริหารงานในองค์กรให้มีความเหมาะสม และต้องรู้จักการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผล

1. ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3 โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องมาจากช่วงระยะเวลาก่อนที่จะได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเป็นผู้บริหารมีความจำเป็นที่จะต้องผ่านกระบวนการพัฒนาตามหลักสูตรการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหาร โดยในการอบรมดังกล่าวจะมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการความเครียดจากการปฏิบัติงานรวมอยู่ด้วย ทำให้ผู้บริหารสถานศึกษามีความรู้ในเรื่องดังกล่าวและสามารถปรับตัวให้เข้ากับความเครียดจากการปฏิบัติงานได้ดี สอดคล้องกับผลการวิจัยของศักดิ์ชัย ภูเจริญ (2560, น. 94) ที่ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3 จำแนกตามเพศ พบว่า โดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตาม

สมมติฐานที่ตั้งไว้ ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากเพศไม่ได้เป็นตัวแปรที่สำคัญมากพอที่จะส่งผลกระทบต่อความเครียดในการปฏิบัติงานเนื่องจากปัจจุบันความแตกต่างเรื่องเพศเป็นที่ยอมรับมากขึ้น ผู้บริหารไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิงต่างก็มีสิทธิและเสรีภาพและสามารถปฏิบัติงานได้อย่างเท่าเทียมกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนารัตน์ ปะนามะทั้ง (2559) ที่ทำการวิจัยเรื่องสาเหตุของความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาชั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32 ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดไม่แตกต่างกัน จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา พบว่า โดยภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จะพบว่าผู้บริหารที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดขนาดกลางกับขนาดใหญ่จะมีความเครียดมากกว่าผู้บริหารที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดเล็ก ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากขนาดของสถานศึกษาที่ต่างกันมีผลทำให้บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบที่ผู้บริหารสถานศึกษาแต่ละแห่งต้องปฏิบัติแตกต่างกันออกไป การปฏิบัติงานในสภาพแวดล้อมที่ต่างกันอย่างมีผลทำให้ผู้บริหารเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานที่แตกต่างกันออกไป สอดคล้องกับงานวิจัยของดารารัตน์ ศรีโรจน์ศิลป์ (2561, น. 47-64) ที่ทำการวิจัยเรื่องความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาที่มีขนาดต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3 จำแนกเป็นรายด้าน ดังนี้ 1) ด้านลักษณะงาน ผู้บริหารต้องมีการวางแผนก่อนการดำเนินงาน มีการจัดระบบงาน และมีการจัดลำดับความสำคัญในแต่ละงานเพื่อการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดารารัตน์ ศรีโรจน์ศิลป์ (2561, น. 64) ที่ทำการวิจัยเรื่องความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม ได้เสนอแนะแนวทางการลด

ความเครียดของผู้บริหารไว้ว่าผู้บริหารต้องมีการส่งเสริมระบบการบริหารจัดการที่ดีในสถานศึกษา ลดความซ้ำซ้อนของเนื้อหา และจัดระบบงานให้เป็นหมวดหมู่ชัดเจน 2) ด้านบทบาทหน้าที่ ผู้บริหารต้องศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับขอบเขตและอำนาจหน้าที่ของงานในแต่ละฝ่ายให้ชัดเจน มอบหมายงานให้ถูกต้องเหมาะสม สร้างความชัดเจนในบทบาทหน้าที่ และกระจายความรับผิดชอบให้กับบุคลากรในแต่ละฝ่าย สอดคล้องกับงานวิจัยของศักดิ์ชัย ภูเจริญ (2560, น. 99) ที่ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา ได้เสนอวิธีการลดความเครียดของผู้บริหารไว้ว่า ผู้บริหารต้องศึกษาเรียนรู้งานที่รับผิดชอบให้เข้าใจอย่างแท้จริงโดยการหาข้อมูลกฎระเบียบ ข้อบังคับ ตลอดจนกฎหมายที่เกี่ยวข้องและหาความรู้เพิ่มเติมในงานที่ต้องปฏิบัติ 3) ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในการปฏิบัติงาน ผู้บริหารต้องเร่งสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน เน้นการบริหารโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม ให้เกียรติและยอมรับซึ่งกันและกัน สร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นกับบุคลากรในหน่วยงาน สอดคล้องกับแนวคิดของ Hellriegel, John, Slocum & Richard (1998, p. 112) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง และผู้บังคับบัญชา เป็นบุคคลที่องค์กรปรารถนาเพราะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นและองค์กรให้บรรลุเป้าหมายได้ หากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไม่ดีจะทำให้ขาดความไว้วางใจระหว่างบุคคลทำให้ไม่มีการมอบหมายงานและส่งผลให้เกิดความเครียด 4) ด้านความก้าวหน้าในวิชาชีพ ผู้บริหารต้องรู้จักปรับเปลี่ยนมุมมองทางความคิด รู้จักการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง รักความก้าวหน้า สอดคล้องกับแนวคิดของ Hellriegel, John, Slocum and Richard (1998, p. 105) ที่กล่าวว่า บุคคลที่จะสำเร็จในวิชาชีพนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในงานเพียงอย่างเดียว แต่ยังขึ้นอยู่กับโอกาสด้วย การเพิ่มโอกาสในการก้าวไปสู่ความสำเร็จเป็นการพัฒนาตนเองให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดประโยชน์กับทั้งพนักงานและองค์กร 5) ด้านโครงสร้างและบรรยากาศในองค์กร ผู้บริหารต้องศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับนโยบาย

ให้ชัดเจน กำหนดทิศทางการทำงานร่วมกับบุคลากรในองค์กร วางโครงสร้างการบริหารงานในองค์กรให้มีความยืดหยุ่น เลือกใช้รูปแบบการบริหารองค์กรที่เหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดของสุพานี สุญญ์วานิช (2552, น. 15) ที่กล่าวว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กรมาจากการที่องค์กรมีโครงสร้าง กฎระเบียบ และนโยบายต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมภายในองค์กรมีผู้บริหารหลายคน มีกฎระเบียบมากเกินไป ทำให้มีขั้นตอนในการปฏิบัติงาน เกิดความล่าช้าในการปฏิบัติงานโดยไม่จำเป็น และ 6) ด้านความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว ผู้บริหารต้องบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ รักษาความสมดุลระหว่างเวลาที่ใช้ในการทำงานและเวลาในการใช้ชีวิตส่วนตัว ไม่เอนเอียงไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งมากเกินไป สอดคล้องกับงานวิจัยของสุภาภรณ์ ตั้งดำเนินสวัสดิ์ (2562, น. 247) ที่ทำการวิจัยเรื่องความเครียดในการปฏิบัติงานของอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรตามเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับอุดมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านความก้าวหน้าและความมั่นคงในอาชีพและความสมดุลในชีวิตมีผลต่อระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน และพบว่าการจัดสรรเวลาระหว่างเวลาทำงานและเวลาชีวิตส่วนตัวได้อย่างเหมาะสมมีผลต่อการเกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ผู้บริหารสถานศึกษาต้องมีการวางแผนก่อนการดำเนินงาน มีการจัดระบบงาน และจัดลำดับความสำคัญในแต่ละงาน เนื่องจากผู้บริหารสถานศึกษามีภาระงานจำนวนมาก การวางแผนงานและการจัดลำดับความสำคัญของงานจะช่วยทำให้ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถบริหารจัดการภาระงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ผู้บริหารสถานศึกษาที่ปฏิบัติงานอยู่ในสถานศึกษาขนาดกลางกับขนาดใหญ่ควรตระหนักและให้ความสำคัญกับการจัดการกับความเครียด รู้จักเรียนรู้และหาวิธีการรับมือกับความเครียดในแบบของตนเอง เนื่องจากวิธีการจัดการกับความเครียดของแต่ละบุคคลย่อมมีความ

แตกต่างกันไป บางวิธีอาจได้ผลแต่บางวิธีอาจไม่ได้ผลขึ้นอยู่กับความแตกต่างของแต่ละบุคคล ดังนั้นการค้นหาวีธีการจัดการกับความเครียดในแบบของตนเองจึงเป็นวิธียอดเยี่ยมที่สุด

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาในแต่ละสังกัด

2.2 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- จอมพงศ์ มงคลวนิช. (2555). *การบริหารองค์กรและบุคลากรทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดารารัตน์ ศรีโชนศิลป์. (2561). ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม. *วารสารสังคมศาสตร์วิจัย*, 9(1), น. 47-64.
- ธนาถ ประทุม. (2556). *สาเหตุความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาของโรงเรียนในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธนบุรี กรุงเทพฯ).
- นาคยา สุวรรณจันทร์. (2560). *การศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 11* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี).
- รัตนภรณ์ ปะนามะทัง. (2559). *สาเหตุของความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาชั้นพื้นฐานสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์).
- ศักดิ์ชัย ภูเจริญ. (2560). *การศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา. วารสารชุมชนวิจัย*, 11(1), น. 94-102.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3. (2562). *แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562*. สืบค้นเมื่อ 5 ธันวาคม 2562, จาก <http://www.chaiyaphum3.go.th/main/page.php?id=10>.
- สุดแสง หมื่นราม. (2554). *ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาชั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์).
- สุพานี สุฤทธิวานิช. (2552). *พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่: แนวคิดทฤษฎี* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุภาภรณ์ ตั้งดำเนินสวัสดิ์. (2562). *ความเครียดในการปฏิบัติงานของอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรตามเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับอุดมศึกษา* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.
- Cartwright, S. & Cooper, C. L. (1997). *Managing workplace stress*. NY: Sage.
- Hellriegel, D., John W., Slocum. Jr. & Richard, W. W. (1998). *Organizational behavior*. New York: West.