

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา
ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

Factors affecting the stress of school administrators under the office
Of secondary educational service area in the upper northeastern region

วิทยา มูลเมือง* และสมคิด สร้อยน้ำ

สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด 2) ศึกษาระดับความเครียด 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดกับความเครียด และ 4) เพื่อพยากรณ์ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน จำนวน 289 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับมาก ระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษามีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาโดยรวมในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยตัวแปรพยากรณ์ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา คือ ปัจจัยด้านองค์การ ปัจจัยด้านส่วนตัวบุคคล ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ปัจจัยด้านงานและบทบาทหน้าที่ และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ตามลำดับ สามารถพยากรณ์ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

คำสำคัญ : ความเครียด, ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด, ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา

Abstract

The purposes of this research were 1) to study the factors affecting the stress 2) to study stress level 3) to study the correlation between the stress factors and stress and 4) to analyze multiple regression of affecting the stress. The sample group consisted of 289 school administrators under the Office of Secondary Educational Service Area in the upper northeastern region. The research instrument was a 5 rating-scale questionnaire. The results were as follows: Overall, the factors affecting the stress was at a high level. the stress was at the middle level. the factors affecting the stress of school administrators had negative relation with the stress of school administrators in overall at a middle level with a statistical significance at the .01 level. The predictors are organization factor, personal factor, working environment factor, jobs and roles factor, and social support factor.

Keyword : stress, factors affecting the stress, the stress of school administrator

*ผู้นิพนธ์ประสานงาน withhaya@pcp.ac.th

1. บทนำ

ในปัจจุบัน วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการสื่อสาร และข้อมูลข่าวสารต่างๆ มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น ทำให้มนุษย์ต้องเรียนรู้และปรับตัวเพื่อเผชิญหน้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ มากขึ้นตามไปด้วย สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก็ก่อให้เกิดปัญหากระทบต่อคนเรานานับการ ทุกคนต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของตนเอง ต้องแข่งขันกัน จึงทำให้คนเกิดความเครียด คนที่มีความเครียดสูงจะอารมณ์เสียบ่อย หงุดหงิด โมโหฉุนเฉียวง่าย หากความสดชื่นแจ่มใสของชีวิตได้ยาก ทำให้สูญเสียสุขภาพจิตที่ดีไปด้วย

สุขภาพจิตที่แย่งผลให้สุขภาพกายพลอยเสียไปด้วย และที่นอกเหนือไปกว่านั้นอาจมีผลกระทบต่อบุคคลรอบข้างหรือบุคคลในครอบครัว นั้นหมายถึงมีผลกระทบต่อสังคมแน่นอน (สุดแสง หมื่นราม, 2554: 1) แต่เพราะความเครียดคือส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของทุกคน เราอาจคิดว่าเข้าใจความเครียดดีแล้ว แต่ทุกคนมีประสบการณ์ความเครียดแตกต่างกัน อาจไม่รู้เสมอไปว่าความเครียดมาจากสาเหตุใดบ้าง หรือมีผลต่อเราอย่างไรบ้าง (แมงค์เทอโลว์, 2552: 12)

ในด้านทิศทางการพัฒนาการศึกษาในปัจจุบันนี้ ผู้บริหารสถานศึกษาต้องเร่งพัฒนาตนเองและโรงเรียนให้เป็นไปตามนโยบายตามที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตั้งไว้ ซึ่งในการดำเนินงานเพื่อสนองนโยบายดังกล่าวเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้บริหารสถานศึกษาเกิดความกดดัน หรือความเครียดในการปฏิบัติงานได้อยู่เสมอ เพราะโรงเรียนแต่ละแห่งมีบริบทที่แตกต่างกัน เช่น สภาพที่ตั้งของโรงเรียน จำนวนข้าราชการ สภาพนักเรียน หรืองบประมาณสนับสนุน เป็นต้น ความแตกต่างเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ผู้บริหารสถานศึกษาเกิดความเครียดในปฏิบัติงานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาควรจะมีการปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อลดระดับความเครียดของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จึงจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองและองค์กร (เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์, 2545: 297) ทั้งนี้ในการบริหารจัดการโรงเรียนนั้นมื่ออะไรที่แตกต่างจากหน่วยงานอื่น เพราะผู้ที่ทำหน้าที่บริหารโรงเรียนจะต้องบริหารจัดการการศึกษาให้นักเรียนบรรลุตามเป้าหมาย ซึ่งหมายถึงการพัฒนาคน ซึ่งค่อนข้างยากและไม่เหมือนกับการบริหารงานอื่นๆ (ธร สุนทรายุทธ, 2551: 162) ผู้บริหารต้องเผชิญกับบทบาทหน้าที่ที่ซับซ้อนในการปฏิบัติงานมากขึ้น ส่งผลให้ผู้บริหารสถานศึกษาเกิดความเครียดระหว่างปฏิบัติงาน ซึ่งความเครียดนี้ถือเป็นโรคร้ายแรงของผู้บริหาร เป็นทั้งพลังและแรงกดดันที่มีผลกระทบต่อชีวิตผู้บริหารอยู่เสมอ (พาไชย โชติพันธ์โสภณ, 2548: 4) ผู้บริหารสถานศึกษาต้องแสดงถึงอำนาจ ความเด็ดขาด และความเป็นผู้นำ ในขณะที่ต้องสร้างความรู้สึกเป็นมิตร และความเป็นกันเองกับผู้ใต้บังคับบัญชาด้วย จากการศึกษาวิจัยพบว่าบทบาทและหน้าที่หลายอย่างทำให้อาชีพผู้บริหารโรงเรียนเป็นอาชีพที่สร้างความกดดันและก่อให้เกิดความเครียดสูง สาเหตุความเครียดเกิดเนื่องจากภาระที่ต้องรับผิดชอบต่อทุกข์สุขและความต้องการของหลายๆ คน (ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร, 2555: 21-48) สอดคล้องกับ ทิรากร ทองประทับ (2557: 61) ได้ศึกษาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาพบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของผู้บริหารสถานศึกษาคือร้อยละ 43.88 มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ความเครียดทำให้เกิดความไม่พอใจในการทำงาน ทำให้เกิดความตึงเครียด ความกังวล ความเบื่อหน่าย และประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และ สุพานี สฤษฏ์วานิช (2552: 393-394) ได้ศึกษาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาพบว่า ความเครียดทำให้ความพอใจในงานลดลง เบื่องาน ประสิทธิภาพการทำงานลดลง งานผิดพลาดเสียหายล่าช้า ผลผลิตต่ำลง

จากความสำคัญของความเครียดต่อการบริหารงานของผู้บริหารสถานศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น ผนวกกับยังไม่มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในบริบทของสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน จึงเป็นเหตุผลและแรงกระตุ้นให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลให้เกิดความเครียด ผู้บริหารสถานศึกษามีระดับความเครียดอย่างไร ทั้งนี้ผลของการวิจัยและข้อมูลสารสนเทศที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ จะเกิดประโยชน์แก่ผู้บริหารและบุคคลทั่วไป และเป็นแนวทางในการแก้ไขหรือจัดการกับความเครียดจากการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดผลดีต่อบุคคลและวงการศึกษาโดยรวม อันจะนำพาสู่ความเจริญงอกงามทางการศึกษาในอนาคตสืบต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1 เพื่อศึกษาระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

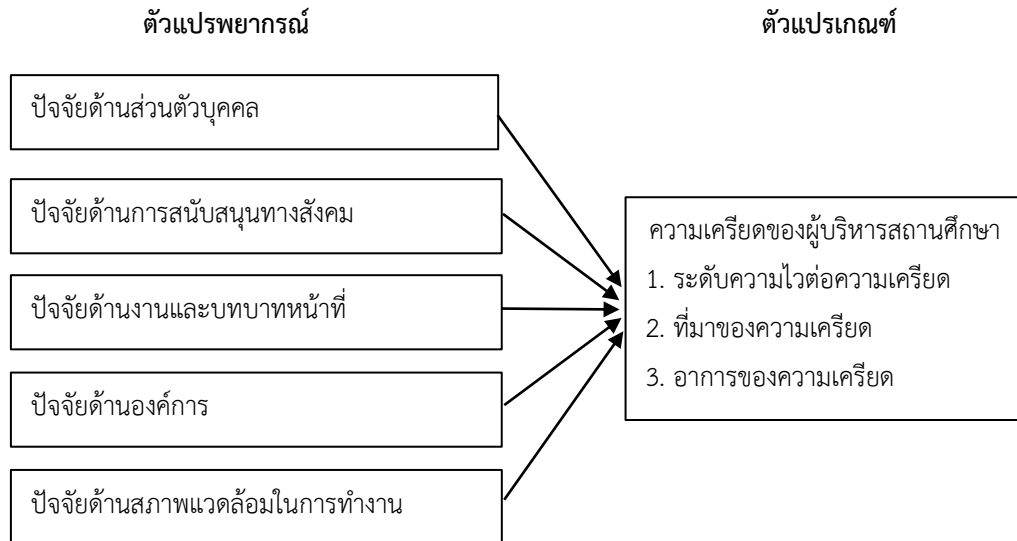
1.2 เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

1.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด และระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

1.4 เพื่อพยากรณ์ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

2. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework) ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ทั้ง 9 เขตพื้นที่ ครอบคลุม 12 จังหวัด ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 1,171 คน ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size) โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970: 607-610) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 289 คน สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้ขนาดของโรงเรียนเป็นเกณฑ์จัดชั้น (Strata) 3 ขนาด คือ โรงเรียนขนาดเล็ก โรงเรียนขนาดกลาง และ โรงเรียนขนาดใหญ่และขนาดใหญ่พิเศษ แล้วเลือกกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้น โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลากได้จำนวนครบตามสัดส่วนที่กำหนดไว้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งมีทั้งหมด 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาวะภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกเป็น เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด ประสบการณ์ในการบริหาร ตำแหน่งทางการบริหาร และขนาดโรงเรียน เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ลักษณะแบบสอบถามจะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มี 5 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามระดับปัจจัยด้านส่วนตัวบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามระดับปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ส่วนที่ 3 แบบสอบถามระดับปัจจัยด้านงานและบทบาทหน้าที่ ส่วนที่ 4 แบบสอบถามระดับปัจจัยด้านองค์การ ส่วนที่ 5 แบบสอบถามระดับปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน

ตอนที่ 3 แบบวัดระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-60) ซึ่งพัฒนาโดย นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ โรงพยาบาลสวนปรง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, พิมพ์มาศ ตาปัญญา, 2540: 1-20) ประกอบด้วย ข้อคำถาม 60 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามจะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ความไวต่อความเครียด ส่วนที่ 2 ที่มาของความเครียด และส่วนที่ 3 อาการของความเครียด

3. การสร้างเครื่องมือ และการหาคุณภาพเครื่องมือ

ในการสร้างเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้าง โดยศึกษาแนวความคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด วิเคราะห์ลักษณะข้อมูลที่ต้องการในการวิจัย โดยวิเคราะห์จากวัตถุประสงค์ในการวิจัย กรอบแนวคิด และโครงสร้างเนื้อหาการวิจัย ศึกษาหลักเกณฑ์ และวิธีการสร้างแบบสอบถาม แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวลผลเพื่อกำหนดเป็นโครงสร้างของเครื่องมือ แล้วเขียนแบบสอบถามฉบับร่าง (ตอนที่ 2) ส่วนตอนที่ 3 การวัดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษานั้น ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-60) ซึ่งพัฒนาโดย นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ โรงพยาบาลสวนปรง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือ และการวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษานั้น ผู้วิจัยได้สังเคราะห์เอกสาร แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวลผลเพื่อกำหนดเป็นโครงสร้างของเครื่องมือ แล้วเขียนแบบสอบถามฉบับร่าง แล้วนำแบบสอบถามที่ร่างเสร็จแล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจ เพื่อรับข้อเสนอแนะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วมาพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยเสนอผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อให้ลงความเห็นต่อข้อคำถามรายข้อและให้คะแนนเป็นรายข้อและนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC: Index of Item-objective Congruence) ในการวิจัยครั้งนี้แบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ เท่ากับ 1.00 ทุกข้อ จากนั้นนำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว นำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา แล้วจึงนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้บริหารสถานศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ตามวิธีของ ครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) ได้แบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.987 แล้วจัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์นำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย โดยนำหนังสือราชการจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ส่งถึงผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จากนั้นผู้วิจัยนำส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ พร้อมสำเนาหนังสืออนุญาตจากผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ถึงผู้ตอบแบบสอบถาม และแนบซองติดแสตมป์ จำหน่ายซองถึงผู้วิจัย เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามส่งแบบสอบถามคืนให้ผู้วิจัยทางไปรษณีย์ ในกรณีที่ผู้บริหารสถานศึกษาไม่ส่งแบบสอบถามกลับคืน ผู้วิจัยติดตามโดยการติดต่อทางโทรศัพท์กับผู้บริหารหรือครูธุรการของโรงเรียนนั้นๆ โดยตรงเพื่อให้ได้รับแบบสอบถามคืน นำแบบสอบถามที่ได้รับการตอบกลับทั้งหมด จำนวน 289 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 100 มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลอีกครั้ง แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Sciences : SPSS) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย ในส่วนของแบบสอบถามตอนที่ 2 ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์หาระดับ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหาร โดยการนำมาหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์เพื่อแปลผล (บุญชม ศรีสะอาด, 2545: 103) ข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ระดับความเครียดของผู้บริหาร โดยการนำมาหาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และร้อยละ (Percentage) โดยนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์เพื่อแปลผล (สุวัฒน์ มัทนรินทร์กุล และคณะ, 2540: 1-20) จากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหาร โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของผู้บริหาร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยการถดถอยพหุคูณแบบแบบปกติ (Enter Multiple Regression Analysis) เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

4. ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. ระดับปัจจัยความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.30$) เมื่อพิจารณารายปัจจัยพบว่า อยู่ในระดับมากทุกปัจจัย โดยปัจจัยที่อยู่ในระดับมากอันดับแรก คือ ปัจจัยด้านงานและบทบาทหน้าที่ ($\bar{X} = 4.44$) รองลงมาคือ ปัจจัยด้านองค์การ ($\bar{X} = 4.36$) ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X} = 4.35$) ปัจจัยด้านส่วนตัวบุคคล ($\bar{X} = 4.32$) และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ($\bar{X} = 4.03$) ตามลำดับ แสดงผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. ปัจจัยด้านส่วนตัวบุคคล (X_1)	4.32	0.53	มาก
2. ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม (X_2)	4.35	0.66	มาก
3. ปัจจัยด้านงานและบทบาทหน้าที่ (X_3)	4.44	0.59	มาก
4. ปัจจัยด้านองค์การ (X_4)	4.36	0.58	มาก
5. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน (X_5)	4.03	0.62	มาก
รวม (X_0)	4.30	0.52	มาก

2. ระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 38.29) ด้านระดับความไวต่อความเครียดส่วนมากผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 51.56) ด้านที่มาของความเครียดส่วนมากผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 55.02) และด้านอาการของความเครียดส่วนมากผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 50.87) แสดงผลดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา	\bar{X}	S.D.	ระดับความเครียด (ร้อยละ)			
			ต่ำ	ปานกลาง	สูง	รุนแรง
1. ด้านระดับความไวต่อความเครียด (Y_1)	1.78	0.49	51.56	31.83	12.80	3.81
2. ด้านที่มาของความเครียด (Y_2)	2.01	0.60	20.07	55.02	21.80	3.11
3. ด้านอาการของความเครียด (Y_3)	1.93	0.62	-	28.03	50.87	21.10
รวม (Y_0)	1.91	0.48	23.88	38.29	28.49	9.35

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาโดยรวม มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาโดยรวมในระดับปานกลาง ($r = -.352$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาแต่ละปัจจัย พบว่าปัจจัยด้านองค์การ ($r = -.348$) ปัจจัยด้านงานและบทบาทหน้าที่ ($r = -.309$) และปัจจัยด้านส่วนตัวบุคคล ($r = -.308$) มีความสัมพันธ์เชิงลบกับในระดับปานกลาง กับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาโดยรวมตามลำดับ ส่วนปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ($r = -.297$) และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ($r = -.268$) มีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับน้อย กับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาโดยรวม ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา กับปัจจัยความเครียดโดยรวม พบว่า ด้านระดับความไวต่อความเครียด มีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับปานกลาง กับปัจจัยความเครียดโดยรวม ($r = -.302$) ส่วนความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาด้านอาการของความเครียด ($r = -.284$) และ ด้านที่มาของความเครียด ($r = -.262$) มีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับน้อย กับปัจจัยความเครียดโดยรวมตามลำดับ แสดงผลดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดกับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

ตัวแปร	X1	X2	X3	X4	X5	X0
Y1	-.287**	-.263**	-.299**	-.271**	-.199**	-.302**
Y2	-.179**	-.213**	-.225**	-.275**	-.243**	-.262**
Y3	-.280**	-.242**	-.228**	-.288**	-.200**	-.284**
Y0	-.308**	-.297**	-.309**	-.348**	-.268**	-.352**

4. วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณและสร้างสมการพยากรณ์ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน โดยใช้ปัจจัยความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาเป็นตัวแปรพยากรณ์ แสดงผลดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Enter Multiple Regression Analysis) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

ตัวแปร	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	P-values	Tolerance	VIF
	b	Std.Error	Beta				
(constant)	3.290	.223		14.751	.000		
X1	-.087	.075	-.101	-1.162	.246	.409	2.445
X2	-.019	.069	-.027	-.270	.787	.314	3.184
X3	-.023	.081	-.030	-.286	.775	.280	3.575
X4	-.165	.086	-.208	-1.916	.056	.260	3.840
X5	-.026	.059	-.035	-.434	.665	.476	2.101

R=.361, R²=.130, Adjusted R²=.115, Std. Error=.43055, Sig.= .000**
 ** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4 ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในภาพรวม ตัวแปรทุกตัวส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .361 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการพยากรณ์ร้อยละ 13.00 สามารถพยากรณ์ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนในภาพรวม จะได้สมการพยากรณ์ดังสมการที่ (1) และ (2) ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ (Unstandardized Score)

$$\hat{Y}_{Y_0} = 3.290 + (-.165)X_4 + (-.087)X_1 + (-.026)X_5 + (-.023)X_3 + (-.019)X_2 \quad (1)$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized Score)

$$\hat{Z}_{Y_0} = (-.208)Z_{X_4} + (-.101)Z_{X_1} + (-.035)Z_{X_5} + (-.030)Z_{X_3} + (-.027)Z_{X_2} \quad (2)$$

5. สรุปผลและอภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน มีประเด็นสำคัญที่จะนำมาอภิปรายและข้อคิดเห็นเพิ่มเติมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

1. ปัจจัยความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่าปัจจัยความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เรืองศักดิ์ กอมณี (2544: 5-6) ได้ศึกษาระดับปัจจัยความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาพบว่าปัจจัยความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับมากเช่นกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่า ปัจจัยด้านงานและบทบาทหน้าที่ ปัจจัยด้านองค์การ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยด้านส่วนตัวบุคคล และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานอยู่ในระดับมากทุกปัจจัย

2. ระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่าความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.29 อาจเป็นเพราะผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าความเครียดของตนในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ในด้านระดับความไวต่อความเครียดส่วนมากอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 51.56 อาจเป็นเพราะผู้บริหารสถานศึกษาเห็นว่าสาเหตุที่กระตุ้นทำให้เกิดความเครียดได้เร็วขึ้นมีน้อย ด้านที่มาของความเครียดส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.02 อาจเป็นเพราะผู้บริหารสถานศึกษาเห็นว่า ต้องเผชิญกับ

ปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันอยู่ตลอดเวลา ไม่อาจหลีกเลี่ยงภาระหน้าที่ได้ และด้านอาการของความเครียดส่วนมากอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 50.87 อาจเป็นเพราะผู้บริหารสถานศึกษาเห็นว่าตนมีอาการของความเครียดซึ่งแสดงออกมาทางร่างกายให้เห็นชัดเจนหรือมีอาการเครียดเกือบตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พาไซย โชติพันธ์โสภณ (2548: 4) ได้ศึกษาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาพบว่าผู้บริหารมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง และ งานวิจัยของ ทิรากร ทองประทับ (2557: 61) ได้ศึกษาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาพบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของผู้บริหารสถานศึกษาคือร้อยละ 43.88 มีความเครียดอยู่ในระดับความเครียดสูง

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษากับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่าปัจจัยความเครียดโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับปานกลาง กับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชานนทร์ มุ่งเขตกลาง (2556: 6-8) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษากับความเครียดพบว่าปัจจัยความเครียดสามปัจจัยมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัจจัยความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาทุกปัจจัยประกอบด้วย ปัจจัยด้านองค์การ ปัจจัยด้านงานและบทบาทหน้าที่ ปัจจัยด้านส่วนตัวบุคคล ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

4. วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณและสร้างสมการพยากรณ์ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน โดยความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในภาพรวม เมื่อใช้ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาทั้ง 5 ปัจจัยเป็นตัวแปรพยากรณ์ พบว่า ตัวแปรทุกตัวส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .361 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการพยากรณ์ร้อยละ 13.00 สามารถพยากรณ์ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนในภาพรวมได้ ดังสมการสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน (2) ทั้งนี้เนื่องจากว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา เป็นเหตุทำให้ผู้บริหารเกิดความเครียดเร็วขึ้น เป็นที่มาของความเครียดส่วนใหญ่ และส่งผลต่อการแสดงออกของอาการของความเครียด ลำดับแรกคือ ปัจจัยด้านองค์การ ซึ่งเป็นที่มาที่ทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดอาการของความเครียดออกมาทางร่างกายอันตบตันๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้บริหารสถานศึกษาต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบในการบริหารงานอย่างเคร่งครัด ต้องขอความร่วมมือในการบริหารงานโรงเรียนจากคณะกรรมการบริหารสถานศึกษาและบุคคลภายนอก โครงสร้างของบุคลากรในโรงเรียนไม่สอดคล้องกับภาระงานของโรงเรียนจนขาดประสิทธิภาพในการบริหารงาน ต้องปรับเปลี่ยนวิธีการบริหารงานโรงเรียนให้สอดคล้องกับนโยบายและสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและสอดคล้องกับสภาพวัฒนธรรมดั้งเดิมและการปฏิบัติสืบต่อกันมาของโรงเรียน รวมถึงสภาพขนาดโรงเรียนในปัจจุบันส่วนใหญ่เห็นว่ายังไม่อำนวยต่อความต้องการพัฒนามากนัก สอดคล้องกับแนวคิดของ เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2545: 301-302) ได้กล่าวว่า ปัจจัยองค์การเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์การหรืองานที่ทำ ได้แก่ นโยบาย โครงสร้าง ขนาด ลักษณะของงานที่ทำหรือลักษณะของภารกิจ สภาพแวดล้อมของที่ทำงาน การประเมินผลการปฏิบัติงานลักษณะของบทบาท ความคลุมเครือในบทบาท ความขัดแย้งในบทบาทการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจทำ ล้วนส่งผลต่อความเครียดทั้งทางบวกและทางลบ

ลำดับที่สองคือ ปัจจัยด้านส่วนตัวบุคคล ซึ่งหมายถึงตัวผู้บริหารสถานศึกษาเองเป็นตัวการที่ทำให้เกิดความไวต่อความเครียดได้เร็วขึ้นและการแสดงอาการของความเครียดออกมา สอดคล้องกับแนวคิดของ ฟาร์มเมอร์ และคนอื่นๆ (Farmer & Others, 1984: 20-24) ได้กล่าวว่าปัจจัยตัวบุคคลคือ สาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล สุขภาพและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล จึงสอดคล้องกับการที่ผู้บริหารสถานศึกษาทุ่มเทกับการปฏิบัติงานมาก ความรับผิดชอบในงานต่างๆ มากมาย ต้องตระหนักรู้ในหน้าที่และแสดงออกถึงเข้มแข็ง ตั้งใจ มุ่งมั่นในการบริหารงาน

โรงเรียนตลอดเวลา รวมถึงต้องปรับตัวและวางตัวให้เข้าสังคมผู้บริหารให้ได้ เพื่อเป็นตัวอย่างให้แก่ครูในโรงเรียน จนเกิดความเครียด ความกดดันในตัวเอง ทำให้สุขภาพเจ็บป่วยได้ง่าย ร่างกายอ่อนแอ

ลำดับที่สามคือ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นที่มาของความเครียดในอันดับต้นๆ เนื่องจากการที่ตัวผู้บริหารและบุคลากรในโรงเรียนไม่สามารถนำเทคโนโลยีมาใช้ในการปฏิบัติงานในหน้าที่ในยุคนี้นี้ บุคลากรไม่มีความรักสามัคคี ขาดความกลมเกลียวกันจนส่งผลให้การบริหารงานขาดประสิทธิภาพและประสิทธิผล สภาพแวดล้อมทางกายภาพและแหล่งเรียนรู้ เช่น อาคารเรียนต่างๆ ไม่เหมาะสมตามเกณฑ์ ปรากฏการณ์ทางสังคม เช่น สภาพเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และการเมืองในปัจจุบัน ไม่เอื้ออำนวยต่อการบริหารงานให้มีประสิทธิภาพ สภาพแวดล้อมและชุมชนบริเวณรอบๆ โรงเรียนอยู่ไกลจากแหล่งชุมชนเมืองและความเจริญทางเศรษฐกิจ ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุดแสง หมิ่นราม (2554: 4-5) ที่กล่าวถึงปัจจัยสภาพแวดล้อมในการทำงานทำให้เกิดความเครียดได้ คือ สภาพโรงเรียน ที่ทำงาน และชุมชนที่ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน

ลำดับที่สี่คือ ปัจจัยงานและบทบาทหน้าที่ของผู้บริหาร เป็นตัวการให้เกิดความไวต่อความเครียดอันดับต้นๆ เนื่องมาจากความไม่ชัดเจนในบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา ความไม่ชัดเจนในการบริหารงานโรงเรียน ตามนโยบายจากต้นสังกัด และไม่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง และมีปริมาณงานมากจนไม่สามารถจัดลำดับว่าควรจะทำก่อนหรือหลัง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชานนทร์ มุ่งเขตกลาง (2556: 6-8) พบว่าสภาพงานของผู้บริหารสถานศึกษา ที่ส่งผล ต่อความเครียด ซึ่งประกอบด้วยภาระงาน เวลาในการทำงาน นอกจากนี้งานโรงเรียนก็เกี่ยวข้องกับบุคคลหลายคนหลายฝ่ายที่มีอิทธิพลทำให้ขาดความคล่องตัวในการบริหารงาน รวมถึงไม่สามารถบริหารเวลาในการบริหารงานของโรงเรียนได้อย่างเหมาะสมได้ ภาระงานที่รับผิดชอบในการบริหารงานโรงเรียนไม่มีความเหมาะสมตามเกณฑ์ เป็นต้น

และลำดับที่ห้า ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม เป็นสาเหตุความไวต่อความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สเตียร์ (Steers, 1984: 509-522) กล่าวว่าการสนับสนุนทางสังคม (Degree Social Support) ได้แก่ การสนับสนุน แนะนำ ช่วยเหลือจากบุคคล ต่างๆที่อยู่ในสังคม ที่ทำงาน ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา อาจเนื่องมาจากหากผู้บริหารไม่ได้รับการสนับสนุนให้ทำงานต่างๆ รวมถึงการไม่ได้รับโอกาสที่ดี การถูกปฏิเสธผลงาน ขาดขวัญกำลังใจ ขาดการยอมรับในการแสดงความคิดเห็นต่างๆ และความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหา จากผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชา ครอบครัว และชุมชน ก็จะทำให้ผู้บริหารเกิดความเครียดได้ ทั้งนี้ความเครียดก็ไม่ได้มาจากเพียง 5 ปัจจัยอาจมาจากหลายสาเหตุที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละคน ซึ่งแต่ละคนก็ทนต่อความเครียดได้ต่างกันทำให้การแสดงอาการของความเครียดก็แตกต่างกันด้วย ดังนั้นหากเกิดความเครียดแล้วควรหาวิธีลดความเครียดหรือหลีกเลี่ยงจากความเครียด เช่น ออกกำลังกาย นอนพักผ่อน ท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ หรือแม้กระทั่งเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นต้น

6. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ที่ได้สนับสนุนทุนสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

7. เอกสารอ้างอิง

- [1] ชานนทร์ มุ่งเขตกลาง, 2556, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัชฌมศึกษา เขต 25,” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- [2] ทิรากร ทองประทับ, 2557, “ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสมรรถนะทางการบริหารของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานในจังหวัดอุดรธานี,” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- [3] ธร สุนทรายุทธ, 2551, การบริหารจัดการเชิงปฏิรูป, กรุงเทพฯ: เนติกุลการพิมพ์.

- [4] บุญชม ศรีสะอาด, 2545, วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย, กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- [5] พาไชย โชติพันธ์โสภณ, 2548, “ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษา ชลบุรี เขต 1,” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- [6] แมงค์เทอโลว์, เจมส์, 2552, บริหารใจให้ไร้เครียด, รัชนี อเนกพีระศักดิ์ ผู้แปล, แปลจาก Manage Stress, กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์.
- [7] เรืองศักดิ์ กอมนี, 2544, “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี,” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- [8] ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร, 2555, ความเป็นผู้บริหารมืออาชีพ : แนวคิดและปฏิบัติการ, มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยราชภัฏ มหาสารคาม.
- [9] สุดแสง หมั่นราม, 2554, “ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาชลบุรี เขต 2,” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์.
- [10] สุพานี สฤษฏ์วานิช, 2552, พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่ : แนวคิดและทฤษฎี, พิมพ์ครั้งที่ 7, กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- [11] สุวัฒน์ มหัตตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, พิมพ์มาศ ตาปัญญา, 2540, การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง, วารสารสวนปรุง, 13(3), 1-20.
- [12] เสริมศักดิ์ วิศาลภรณ์, 2545, ประมวลสาระชุดวิชาการวิจัยการบริหารการศึกษา หน่วยที่ 8-9, พิมพ์ครั้งที่ 5, นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- [13] Farmer, Richard E. et al., 1984, Stress Management for Human services. *California*: SAGE Publications inc.
- [14] Krejcie, R.V. and Eayle W. Morgan., 1970, Educational and Psychological Measurement.
- [15] Steers, R.M., 1984, Introduction to Organizational Behavior, Illinois: Scott Foresman.