

ชื่องานวิจัย	การศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา
ผู้ทำวิจัย	นาย ศักดิ์ชัย ภูเจริญ
หน่วยงาน	โปรแกรมวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
ปี	2558

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงาน และเพื่อหาวิธีการลดและแก้ไขความเครียด จากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา โดยการวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ การวิจัยเชิงปริมาณดำเนินการโดยศึกษา กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 88 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) และการวิจัยเชิงคุณภาพดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ทรงคุณวุฒิรวม 8 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2) การเปรียบเทียบระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา แยกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงาน น้อยกว่า 10 ปี กับตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไปไม่แตกต่างกัน 3) วิธีลดและแก้ไขความเครียดจากการทำงาน ผู้บริหารควรมีการวางแผน การจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับงานที่รับผิดชอบ ศึกษาเรียนรู้งานที่รับผิดชอบให้เข้าใจงานอย่างแท้จริง และเมื่อเกิดความเครียดจากการทำงานการแก้ไข ผู้บริหารควรพิจารณาหาสาเหตุแห่งความเครียดที่เกิดจากสาเหตุใด ในบางกรณีอาจต้องขอ คำแนะนำจากผู้บังคับบัญชาหรือผู้มีประสบการณ์ในเรื่องนั้น ๆ และควรหากิจกรรมผ่อนคลาย เช่น งานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการ เล่นกีฬา ท่องเที่ยว นั่งสมาธิ เป็นต้น

Research Title A study of stress in working of secondary school directors In
Nakhon Ratchasima Province
Author Mr.Sakchai Phucharoen
Institute Educational Administration Programe Faculty of Education
Year 2015

Abstract

This research aims 1. To study the level of stress in working of secondary school directors in Nakhon Ratchasima Province. 2. To compare the level of stress in working of secondary school directors in Nakhon Ratchasima classified by the duration in working the ways to reduce and solve the stress in working of secondary school directors in Nakhon Ratchasima by mixing both qualitative and quantita methods. The samples were 88 secondary school directors. The instruments used were five rating scale questionnaire. The statistics used were percentage arithmetic mean standard deviation and t (t-test) with the qualitative method and the interviews from 8 experts selected by purposive sampling analysed by contents with qualitative method.

The research results found that the level of stress in working of secondary school directors in overall was in a medium level. Comparing the level of stress in working of secondary school directors in Nakhon Ratchasima classified by the duration in working under 10 years and 10 years up , was not significantly different and the ways to reduce and solve the stress in working , the directors should have the planning in working , provide the time suitable for the responsible ,should study the work that they were highly responsible , clearly and understandingly , and whenever having stress from working , the directors should find the causes of the stress. In some cases , the directors may ask for some advice from the chairman or experienced people in that case .The directors should find the activities to relax ; such as , the hobby to do , the recreation on the entertaining activities , hobbies, sports travelling meditation , etc.