

การศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา

A STUDY OF STRESS AT WORK OF SECONDARY SCHOOL ADMINISTRATORS IN NAKHON RATCHASIMA PROVINCE

ศักดิ์ชัย ภูเจริญ

SAKCHAI PHUCHAROEN

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

NAKHON RATCHASIMA RAJABHAT UNIVERSITY

จังหวัดนครราชสีมา

NAKHON RATCHASIMA PROVINCE

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงาน และเพื่อหาวิธีการลดความเครียด จากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 88 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับสถิติที่ใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) และการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 8 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่าระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา แยกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงาน น้อยกว่า 10 ปี กับตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไปไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 วิธีลดความเครียดจากการทำงาน ผู้บริหารควรมีการวางแผน การจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับงานที่รับผิดชอบ ศึกษาเรียนรู้งานที่รับผิดชอบให้เข้าใจงานอย่างแท้จริง และเมื่อเกิดความเครียดจากการทำงานการแก้ไข ผู้บริหารควรพิจารณาหาสาเหตุแห่งความเครียดว่าเกิดจากสาเหตุใด ในบางกรณีอาจต้องขอคำแนะนำจากผู้บังคับบัญชาหรือผู้มีประสบการณ์ในเรื่องนั้นๆ และควรหากิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่น งานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการ เล่นกีฬา ท่องเที่ยว นั่งสมาธิ เป็นต้น

คำสำคัญ : ความเครียดจากการทำงาน, ผู้บริหารสถานศึกษา

ABSTRACT

The purposes of this research were to study the stress at work, compare the level of stress at work classified by duration of working, and find out the ways to reduce stress at work of secondary school administrators in Nakhon Ratchasima province. This research employed descriptive methods. The samples of the study were 88 secondary school administrators in Nakhon Ratchasima province. A set of questionnaire in 5-point Likert scale was used as the research tool. The data were analyzed by percentage, mean, standard deviation and t-test. Eight experts were interviewed and the data were analyzed by the content analysis method.

The research results revealed that:

Overall, the level of stress at work of secondary school administrators was at medium level. The comparison of the levels of stress at work of the administrators classified by the duration of working between

less than 10 years and from 10 years and above was not different with a statistically significant at level of 0.05. The ways to reduce stress at work for the administrators were found. The administrators should set a working plan, manage the time in accordance with each task, and study their responsibility for a clear understanding. When stress at work occurs, the administrators should investigate the causes of the stress. In some cases, the administrators might need some suggestions from their supervisors or experts in the related issue. Furthermore, the administrators should allocate the time for stress reduction activities namely, avocations, recreation activities, sports, travelling, meditation, and so on.

Keywords : stress at work, administrator

บทนำ

โลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งทางสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา การเมืองและเทคโนโลยี ซึ่งนับวันจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อนมากขึ้นทำให้การดำเนินชีวิตของคนในสังคมต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ความเครียดสามารถเกิดได้กับทุกคนทุกแห่งทุกเวลาอาจเกิดจากหลายสาเหตุเช่น ย้ายบ้าน เปลี่ยนงาน ว่างาน เจ็บป่วย ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว (สถาบันจิตเวชสมเด็จพระยา, 2558, ออนไลน์) ต้องเร่งรีบในการเดินทาง การทำงาน ซึ่งจะทำให้ผู้ที่เกิดความเครียดจะมีอาการปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคลำไส้อักเสบ โรคภูมิแพ้ ปวดคอ ปวดหลัง คันตามผิวหนัง นอนไม่หลับ มะเร็ง มีการเปลี่ยนแปลงสารเคมีในร่างกาย หายใจถี่ เส้นเลือดบีบตัว เกิดโรคทางเดินอาหาร ระบบประสาทผิดปกติ เจ็บปวดกล้ามเนื้อ ผิวหนังอักเสบ ผม่วรง ปัสสาวะบ่อยและอ่อนเพลีย (Hillary Jone, 1997, pp. 109-112 อ้างถึงใน โอภาส เจริญเชื้อ, 2542, น. 56) และความเครียดยังมีผลทางจิตใจ เช่น หงุดหงิด เชื่องซึม ท้อถอย ความเครียดนอกจากจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของคนแล้วยังส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมต่างๆ เช่น เฉื่อยชา ขาดงานบ่อย ทำงานผิดพลาด หลีกหนีความรับผิดชอบ ทำงานขาดประสิทธิภาพ การตัดสินใจไม่ดี ขาดสมาธิในการทำงาน ความสนใจในงานลดลง (เลิศลักษณ์ นันทวิสิทธิ์, 2545, น. 42-43) ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ละทิ้งงาน ซึ่งจะทำให้งานมีคุณภาพต่ำลงและส่งผลให้ทำงานไม่สำเร็จตามที่กำหนด

ผู้บริหารในทุกองค์การเป็นบุคคลหนึ่งที่ต้องเผชิญกับความเครียดเนื่องจากต้องปฏิบัติตน ต้องบริหารงานให้เป็นอย่างดีตามนโยบายของผู้บริหารระดับสูง ต้องปฏิบัติงานร่วมกับผู้ร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชาที่มีความแตกต่างทางความคิด และผู้บริหารยังต้องบริหารบนความคาดหวังของเพื่อนร่วมงาน

ผู้ใต้บังคับบัญชาซึ่งคิดว่าผู้บริหารต้องเก่ง ต้องดี ต้องประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมกับอาชีพ มีความรู้ความสามารถ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สำหรับผู้บริหารสถานศึกษาต้องบริหารงานตามนโยบายของรัฐบาล ของผู้บริหารระดับกระทรวง และนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยต้องนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ นอกจากนี้ที่กล่าวมาแล้วผู้บริหารสถานศึกษายังต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน นักเรียน ผู้ปกครองบุคคลอื่นในชุมชน และยังมีเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพและจรรยาบรรณวิชาชีพที่ผู้บริหารสถานศึกษาต้องยึดและปฏิบัติตาม จึงทำให้ผู้บริหารสถานศึกษาต้องปรับตนเองตามความคาดหวังของสังคมและกฎเกณฑ์ที่มีอยู่ ซึ่งภาวะดังกล่าวจึงน่าจะเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดได้

ผู้บริหารสถานศึกษาเมื่อต้องปฏิบัติงานก็ต้องเผชิญกับความเครียดจากการทำงานไม่มากนักน้อย และความเครียดจะส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งในรอบ 4 ปีที่ผ่านมา ยังไม่พบว่ามีผู้ใดทำการศึกษาไว้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงาน

3. เพื่อหาวิธีการลดความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา

ประโยชน์ของการวิจัย

1. ผู้บริหารสถานศึกษาที่สนใจสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการลดความเครียดจากการทำงาน
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาและลดความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) เพื่อศึกษาระดับความเครียดจากการทำงาน เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดจากการทำงาน และเพื่อหาวิธีการลดความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนของรัฐที่จัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 31 และสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 108 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนของรัฐที่จัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 31 และสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการเปิดตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ Krejcie and Morgan (สมบุรณ์ ต้นยะ, 2548, น. 105) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 88 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดในการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา พัฒนารูปแบบขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ทฤษฎี งานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดในการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา เป็นแบบมาตราส่วน

ประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาความเครียดในการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา

2.2 การสัมภาษณ์ โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง ประเด็นในการสัมภาษณ์ได้จากการนำผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อคำถามที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดในแต่ละด้านที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 8 ข้อ มาจัดทำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง ไปทำการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 8 คน เกี่ยวกับวิธีการลดความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา โดยคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิ คือ

2.2.1 อาจารย์ผู้สอนในระดับอุดมศึกษา สาขาจิตวิทยา จำนวน 4 คน

2.2.2 ผู้ดำรงตำแหน่งหรือเคยดำรงตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษา สำเร็จการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาโททางการศึกษา จำนวน 3 คน

2.2.3 อาจารย์ผู้สอนระดับอุดมศึกษา สาขาวิชาทางการบริหารการศึกษา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกหรือมีตำแหน่งทางวิชาการไม่น้อยกว่าผู้ช่วยศาสตราจารย์ จำนวน 1 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

3.1 ตัวแปรอิสระ (independent variables) ได้แก่ ระยะเวลาในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนน้อยกว่า 10 ปีและตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป

3.2 ตัวแปรตาม (dependent variable) ได้แก่ ความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา

4. การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและสำนวนภาษาแล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข

4.2 ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ความถูกต้องของภาษาที่ใช้ (wording) และหาค่าดัชนีความสอดคล้องโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence : IOC) โดยแบบสอบถามมีค่าความสอดคล้องรายข้อ ตั้งแต่

0.6 ถึง 1.0 เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้โดยค่าความสอดคล้องของแบบสอบถามแต่ละข้อมีค่าตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไปจึงถือว่ามีความสามารถนำไปใช้ได้ จากนั้นปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามก่อนจะนำไปทดลองใช้

4.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับผู้บริหารสถานศึกษา ที่ไม่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient method) ตามวิธีของ Cronbach แบบสอบถามมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 9.67

4.4 ปรับปรุงแบบสอบถาม หลังทดลองใช้อีกครั้ง ก่อนนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

5. ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน 5 คน เลือกแบบเจาะจง โดยพิจารณาจากหลักเกณฑ์ ดังนี้

5.1 เป็นหรือเคยเป็นผู้บริหารสถานศึกษาที่สำเร็จการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาโททางการศึกษา มีวิทยฐานะไม่ต่ำกว่าชำนาญการพิเศษ จำนวน 3 คน

5.2 เป็นอาจารย์ที่สอนในระดับอุดมศึกษา สาขาทางการศึกษา มีตำแหน่งทางวิชาการไม่ต่ำกว่าผู้ช่วยศาสตราจารย์ หรือสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก และอาจารย์ที่สอนในระดับอุดมศึกษา สาขาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย สถิติ และการวัดผลประเมินผล สำเร็จการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาเอก รวม 2 คน

6. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

6.1 ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังผู้บริหารโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

6.2 นำหนังสือขอความร่วมมือพร้อมแบบสอบถามส่งถึงผู้บริหารโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทางไปรษณีย์และส่งแบบสอบถามคืนทางไปรษณีย์ โดยผู้วิจัยแนบซองติดแสตมป์พร้อมที่อยู่ที่สามารถส่งกลับให้ผู้วิจัยได้ทางไปรษณีย์

6.3 การสัมภาษณ์ กำหนดประเด็นสัมภาษณ์ที่ได้จากแบบสอบถาม ผู้วิจัยทำหนังสือถึงผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยจัดส่งประเด็นในการสัมภาษณ์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิเป็นการล่วงหน้าและนัดวันเวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

7.1 นำแบบสอบถามที่ได้รับตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามและนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

7.2 วิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ วิเคราะห์ข้อมูลของแบบสอบถาม

7.3 การสัมภาษณ์ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และนำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผู้บริหารสถานศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลาการปฏิบัติงานในตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษาตั้งแต่ 10 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 52.30 และน้อยกว่า 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 47.70

2. ระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ปัจจัยเกี่ยวกับงาน ปัจจัยเกี่ยวกับบทบาทขององค์กร ปัจจัยเกี่ยวกับสัมพันธภาพในองค์กร ปัจจัยเกี่ยวกับพัฒนาการทางอาชีพ ปัจจัยเกี่ยวกับบรรยากาศในการทำงาน ปัจจัยเกี่ยวกับสาเหตุภายนอกองค์กร และปัจจัยเกี่ยวกับรางวัล ผู้บริหารโรงเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในงาน ผู้บริหารมีความเครียดอยู่ในระดับน้อย

3. การเปรียบเทียบระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงาน พบว่า ผู้บริหารที่มีระยะเวลาการปฏิบัติงานในตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษา น้อยกว่า 10 ปีและตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

4. วิธีการลดความเครียด จากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา มีประเด็น ดังนี้

4.1 ผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดเมื่อทำงานที่ต้องใช้ความสามารถและความพยายามสูง วิธีลดความเครียด ผู้บริหารสถานศึกษาควรมีการวางแผนการทำงาน การจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับงานที่รับผิดชอบ ศึกษาเรียนรู้งานที่รับผิดชอบให้เข้าใจงานอย่างแท้จริงโดยการหาข้อมูลเกี่ยวกับ

กฎระเบียบ ข้อบังคับ ตลอดจนกฎหมายที่เกี่ยวข้องอาจต้องปรึกษาผู้บริหารโรงเรียนที่มีประสบการณ์มีความชำนาญในการปฏิบัติงานมาก่อนเกี่ยวกับเทคนิควิธีการในการทำงาน ผู้บริหารสถานศึกษาต้อง ตั้งสติและมีใจจดจ่อกับงานที่ปฏิบัติ และควรลดความเครียดโดยหางานอดิเรกทำ กิจกรรมนันทนาการ เล่นกีฬา เดินทางท่องเที่ยว นั่งสมาธิ

4.2 ผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดเมื่อผู้บังคับบัญชาสั่งงานไม่ชัดเจน วิธีลดความเครียด ผู้บริหารสถานศึกษาควรนำคำสั่งที่ผู้บังคับบัญชาสั่งหรือมอบหมายงานมาทบทวนทำความเข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจเนื่องจากมีการสั่งที่ไม่ชัดเจน ผู้บริหารสถานศึกษาไม่ควรลงมือปฏิบัติงานถ้ายังไม่เข้าใจในเรื่องที่จะปฏิบัติเพราะอาจก่อให้เกิดความเสียหายแก่ตนเอง เพื่อนร่วมงานและโรงเรียน จำเป็นต้องสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมจากผู้บังคับบัญชาที่เป็นผู้สั่งงานก่อนลงมือปฏิบัติ โดยอาจสอบถามด้วยวาจาหรือทำเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้จะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง ความวิตกกังวลก็จะลดลงและความเครียดก็จะลดลงด้วย

4.3 ผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดเมื่อมีความขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชาวิธีลดความเครียด ผู้บริหารสถานศึกษาควรยึดหลักประนีประนอม ควรพูดคุยด้วยเหตุและผลอย่างสุภาพ เพื่อหาข้อยุติ อย่ายึดติดกับความคิดเห็นของตัวเองเป็นใหญ่ ควรมีความยืดหยุ่น รับฟังความคิดของผู้บังคับบัญชา ต้องพิจารณาว่าความขัดแย้งนั้นแท้จริงเกิดขึ้นมาจากสาเหตุใด เพื่อจะได้สามารถพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น ในบางกรณีอาจต้องขอคำแนะนำคำปรึกษาจากผู้บริหารโรงเรียนที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาความขัดแย้งนั้นและควรหากิจกรรมผ่อนคลาย ผีอกสมาธิ หรือกิจกรรมนันทนาการ

4.4 ผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดเมื่อผู้บังคับบัญชาขาดความยุติธรรมวิธีลดความเครียดตัวผู้บริหารสถานศึกษาเองต้องทบทวนก่อนว่าจริงๆ แล้วผู้บังคับบัญชาขาดความยุติธรรมหรือคิดไปเองว่าผู้บังคับบัญชาขาดความยุติธรรม อาจมีสิ่ง que ผู้บังคับบัญชาเข้าใจผิดจึงจำเป็นที่ผู้บริหารสถานศึกษาต้องขอเวลาอธิบายพูดคุยให้เหตุผล ขอความเป็นธรรมจากผู้บังคับบัญชาหาเวลาเข้าพบเพื่อขอเวลาพูดคุยให้ทราบถึงความรู้สึกถึงความไม่ยุติธรรมที่เกิดขึ้น สิ่งที่ผู้บริหารสถานศึกษาควรปฏิบัติคือการทบทวนในสิ่งที่เป็นหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติพยายามส่งเสริมและให้กำลังใจตนเอง ลดการเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยตั้งมั่นอยู่ที่ตนเองและทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์

4.5 ผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดเมื่อผู้บังคับบัญชาคอยจับผิดวิธีลดความเครียด ผู้บริหารสถานศึกษาต้องปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่องและรายงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบเป็นระยะ ตั้งใจปฏิบัติงานให้เป็นระบบ รับผิดชอบตัวเองมิให้ทำหน้าที่บกพร่อง สร้างผลงานให้เป็นที่ยอมรับของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพิ่มการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาสิ่งที่ควรปฏิบัติก็คือการทบทวนในสิ่งที่เป็นหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติให้กำลังใจตนเองเมื่องานสำเร็จหากิจกรรมผ่อนคลายให้กับตนเองในทางสร้างสรรค์

4.6 ผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดเนื่องจากในแต่ละเดือนต้องจ่ายเงินจำนวนมากไปกับกิจกรรมทางสังคมวิธีลดและแก้ไขความเครียด ผู้บริหารสถานศึกษาควรใช้จ่ายอย่างประหยัด พยายามลดค่าใช้จ่ายในการช่วยงานสังคมที่เป็นตัวเงิน เรียงลำดับความสำคัญของกิจกรรมทางสังคมเพื่อจัดการบริหารเวลา บริหารค่าใช้จ่ายลดและงดกิจกรรมทางสังคมที่ไม่จำเป็นใช้เวลาในทางสร้างสรรค์ ผีอกสมาธิปฏิบัติธรรม

4.7 ผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดเมื่อต้องย้ายไปปฏิบัติงานในโรงเรียนที่มีปัญหาความขัดแย้งภายในวิธีลดความเครียด ผู้บริหารสถานศึกษาต้องเข้าใจว่าความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติที่ย่อมจะเกิดขึ้นได้ ควรหาวิธีสร้างความสามัคคีในการทำงานของทีมงาน พยายามควบคุมความขัดแย้งให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีติดบวกกับสถานการณ์ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นถือเป็นโอกาสและประสบการณ์ในการพัฒนาฝีมือการบริหาร

4.8 ผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดเมื่อผลการประเมินคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนไม่เป็นไปตามความคาดหวังวิธีลดความเครียด ผู้บริหารสถานศึกษาต้องเข้าใจว่าการพัฒนาการศึกษาเป็นงานที่ยากต้องทำงานร่วมกันของคนหลายคนในโรงเรียน คนเราอาจไม่ประสบผลสำเร็จได้ทุกครั้งบางเรื่องอาจไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ควรให้กำลังใจตนเองและเพื่อนร่วมงาน ถ้าครั้งนี้ไม่สำเร็จก็ตั้งใจพัฒนาทำงานใหม่ เพื่อให้เกิดความสำเร็จในอนาคต นำข้อเสนอแนะจากคณะประเมินมาพิจารณาร่วมกับทีมงานเพื่อนร่วมงานเพื่อวางแผนการปรับปรุงการบริหารงานเพื่อให้สามารถผ่านการประเมินในครั้งต่อไป

อภิปรายผล

จากการสรุปผลการวิจัยการศึกษาในระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา มีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปราย ดังนี้

1. ระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัจจัยเกี่ยวกับงาน ปัจจัยเกี่ยวกับบทบาทขององค์กร ปัจจัยเกี่ยวกับสัมพันธภาพในองค์กร ปัจจัยเกี่ยวกับพัฒนาการทางอาชีพ ปัจจัยเกี่ยวกับบรรยากาศในการทำงาน ปัจจัยเกี่ยวกับสาเหตุภายนอกองค์กร และปัจจัยเกี่ยวกับรางวัล ส่วนปัจจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในงาน ผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับน้อยนั้นอาจเนื่องมาจากก่อนที่ผู้บริหารสถานศึกษาจะได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษาต้องผ่านการพัฒนาตามหลักสูตรการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารและในหลักสูตรการฝึกอบรมดังกล่าวก็มีเรื่องเกี่ยวกับการบริหารความเครียดจากการทำงานอยู่ด้วยทำให้ผู้บริหารสถานศึกษามีความรู้ในเรื่องดังกล่าวตลอดจนหน่วยงานที่กำกับดูแลได้มีการจัดอบรมในเรื่องดังกล่าวอยู่เสมอ จึงทำให้ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถปรับตัวรับมือกับความเครียดจากการทำงานได้ดี สอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิทญา ตันอารีย์ (2551) ได้ทำการศึกษาในเรื่อง ความเครียดจากการทำงานของพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า พนักงานมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ร้อยละ 64.8 มีความเครียดในการทำงานระดับปานกลาง และ กาญจนา วิเชียรประดิษฐ์ (2556) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสังกัดมหาวิทยาลัยที่อยู่ในกำกับของรัฐ พบว่า พยาบาลวิชาชีพ มีความเครียดที่เกิดจากการทำงานระดับปานกลางเช่นเดียวกัน

2. การเปรียบเทียบระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมาจำแนกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงาน พบว่าผู้บริหารที่มีระยะเวลาการปฏิบัติงานในตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษา น้อยกว่า 10 ปี และตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากผู้บริหารสถานศึกษาทั้งที่มีระยะเวลาการปฏิบัติงานในตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษา น้อยกว่า 10 ปี และตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ต่างได้รับการพัฒนาฝึกอบรมก่อนแต่งตั้งให้ปฏิบัติหน้าที่ผู้บริหารสถานศึกษาและในระหว่างปฏิบัติหน้าที่เป็นการต่อเนื่องจึงได้รับการเรียนรู้ และมีความรู้ความเข้าใจว่าการเป็นนักบริหารต้อง

พบกับปัญหาอยู่เป็นประจำต้องเผชิญกับแรงกดดันอยู่เสมอ อาจเกิดความเครียดจากการทำงานได้จึงคิดว่าเป็นเรื่องปกติ และสามารถควบคุมความเครียดให้อยู่ในระดับไม่สูงจนก่อให้เกิดปัญหา ตลอดจนการพัฒนาฝึกอบรมในเรื่องการแก้ปัญหาการปฏิบัติงานหน่วยงานที่รับผิดชอบก็มีกิจกรรมฝึกอบรมรวมทั้งการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิต การทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง

3. วิธีการลดความเครียด ผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา มีดังนี้

3.1 วิธีการลดความเครียดเมื่อทำงานที่ต้องใช้ความสามารถและความพยายามสูงผู้บริหารสถานศึกษาควรมีการวางแผน จัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับงานที่รับผิดชอบ ศึกษาเรียนรู้งานที่รับผิดชอบให้เข้าใจงานอย่างแท้จริงโดยการหาข้อมูลและกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ตลอดจนกฎหมายที่เกี่ยวข้องและหาความรู้เพิ่มเติมในงานที่ต้องปฏิบัติและต้องใช้ความพยายามสูง อาจต้องปรึกษาผู้บริหารที่มีประสบการณ์ มีความชำนาญในการปฏิบัติงานมาก่อนเกี่ยวกับเทคนิควิธีการในการทำงาน ตั้งสติและมีใจจดจ่อกับสิ่งที่ปฏิบัติ เพราะสาเหตุสำคัญของการเกิดความเครียดที่สำคัญก็คือ การกังวลเกี่ยวกับผลงาน ดังนั้น หากพยายามตั้งใจ และมีใจจดจ่อกับงานที่ต้องปฏิบัติเมื่องานนั้นเสร็จสิ้นได้ตามที่ตั้งใจไว้ ความเครียดก็จะค่อยๆ ลดลงตามลำดับ ควรลดความเครียดโดยทำงานอดิเรกกิจกรรมนันทนาการ เล่นกีฬา ท่องเที่ยวนั่งสมาธิ นอกจากนั้น ควรเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำ วิเคราะห์ตารางความรับผิดชอบและหน้าที่ของในแต่ละวัน (เมธมาณย์รัตน์พงศ์ตระกูล, 2556) แยกแยะงานที่ต้องทำให้เสร็จกับงานที่สามารถแบ่งไปให้คนอื่นได้มองหาวิธีที่จะพัฒนาวิธีทำงานให้เสร็จเร็วขึ้น และพยายามทำงานที่ต้องทำเป็นประจำให้เป็นไปอย่างอัตโนมัติ หรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพขึ้น (สำนักงานสวัสดิการนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต, 2558) รวมทั้ง หากต้องทำงานหลายๆ งาน และมีปัญหาติดขัดกับงานใดงานหนึ่ง ซึ่งไม่สามารถทำให้มันดับหน้าไปได้ ให้เปลี่ยนไปทำงานอย่างอื่นให้เสร็จก่อน แล้วค่อยกลับมาจัดการงานที่ค้างไว้ทีหลังทำให้สามารถคลี่คลายปัญหานั้นได้ (Jobs DB, 2558)

3.2 วิธีการลดความเครียดเมื่อผู้บังคับบัญชาสั่งงานไม่ชัดเจนผู้บริหารสถานศึกษาควรนำคำสั่งที่ผู้บังคับบัญชาสั่งหรือมอบหมายงานมาทบทวนทำความเข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจเนื่องจากมีการสั่งที่ไม่ชัดเจนจำเป็นต้องสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมจากผู้บังคับบัญชาก่อนลงมือปฏิบัติ โดยอาจสอบถามด้วยวาจาหรือทำเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อจะได้ปฏิบัติได้

ถูกต้อง หรือกับทีมงานจะเป็นการลดความวิตกกังวลและลดความเครียดได้ ควรพูดคุยปรึกษาปัญหาที่หนักใจซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่เข้าใจชัดเจนให้เข้าใจ เพื่อจะได้ปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง การสอบถามทบทวนคำสั่งเป็นเรื่องจำเป็นเพราะถ้าไม่เข้าใจ คำสั่งการปฏิบัติงานอาจเกิดการผิดพลาดและก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเอง ทีมงาน หน่วยงานได้ (สำนักงานสวัสดิการนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต, 2558)

3.3 วิธีลดความเครียดเมื่อมีความขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชาผู้บริหารสถานศึกษาควรยึดหลักประนีประนอม ควรพูดคุยด้วยเหตุและผลอย่างสุภาพ เพื่อหาข้อยุติ อยู่ยอเยียดติดกับความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่ ควรมีความยืดหยุ่น รับฟังความคิดของผู้บังคับบัญชา ต้องพิจารณาว่าความขัดแย้งนั้นที่แท้จริงเกิดขึ้นมาเนื่องจากสาเหตุใด เพื่อจะได้สามารถพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหาที่พยายามโอนอ่อนผ่อนตาม ยอมอะลุ่มอล่วยในเรื่องที่ยอมรับได้จะช่วยให้ไม่เครียด อาจพยายามโอนอ่อนผ่อนตามในข้อตกลง ควรมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ให้เวลากับคนอื่นที่จะช่วยเบี่ยงเบนความคิดจากความเครียด จะได้จัดการกับปัญหาอย่างเต็มที่ และเปลี่ยนสถานการณ์ให้ดีขึ้น (เมธามาณย์ รัตนพงศ์ตระกูล, 2556) มีการปรับเปลี่ยนความคิด ไม่วิตกกังวลมากเกินไป ผึกคิดในหลายๆ แง่มุม คิดในสิ่งดีๆ คิดอย่างมีความหวัง (สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2558) มีการไปพักผ่อนท่องเที่ยว ท้ามกลางธรรมชาติหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ปลดปล่อยใจให้วางที่สุด หลบไปนอนตากน้ำค้างดูดาว หัวใจจะได้ชาร์จพลังได้ดีขึ้น (ปราการ ฌมายงกูร, 2558)

3.4 วิธีลดความเครียดเมื่อผู้บังคับบัญชาขาดความยุติธรรมผู้บริหารสถานศึกษาควรมีการทบทวนก่อนว่าจริงๆ แล้วผู้บังคับบัญชาขาดความยุติธรรมหรือตัวผู้บริหารสถานศึกษาคิดไปเองว่าผู้บังคับบัญชาขาดความยุติธรรมอาจมีสิ่งที่คุณบังคับบัญชาเข้าใจผิดจึงจำเป็นที่ผู้บริหารสถานศึกษาต้องอธิบายพูดคุยให้เหตุผล ขอความเป็นธรรมจากผู้บังคับบัญชา เข้าพบเพื่อขอพูดคุยให้ทราบถึงความรู้สึกถึงความไม่ยุติธรรมที่เกิดขึ้น สิ่งที่คุณบริหารสถานศึกษาควรปฏิบัติคือการทบทวนในสิ่งที่เป็นหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ พยายามส่งเสริมและให้กำลังใจตนเอง ลดการเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยตั้งมั่นอยู่ที่ตนเองและทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ ทำใจเป็นกลางต้องเข้าใจว่าตนไม่ได้เป็นผู้กำหนดทุกอย่าง ต้องกล้าที่จะซักถามเกี่ยวกับเรื่องที่คุณคิดว่าผู้บริหารไม่ยุติธรรม นอกจากนั้น ควรมีการเปิดเผยความรู้สึกออกไป ถ้ามีบางสิ่งหรือบางคนที่รบกวนจงพยายามสื่อสารความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา บอกความรู้สึกให้คนอื่น

ได้รับรู้เพื่อสถานการณ์จะถูกปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้น (เมธามาณย์ รัตนพงศ์ตระกูล, 2556) รวมทั้งเมื่อพบความเครียดยิ่งมากเท่าใดก็ย่อมต้องบอกตัวเองว่าต้องทำให้สงบมากเท่านั้น (นิเทศ ดินณะกุล, 2558)

3.5 วิธีลดความเครียดเมื่อผู้บังคับบัญชาคอยจับผิดผู้บริหารสถานศึกษาควรเปลี่ยนทัศนคติใหม่ สร้างความเข้าใจว่าผู้บังคับบัญชามีบทบาทที่ต้องมีการติดตามงานไม่ได้ คอยจับผิด สิ่งที่คุณควรปฏิบัติคือการทบทวนในสิ่งที่เป็นหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ ต้องปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่องและรายงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบเป็นระยะๆ สร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาให้มากขึ้น ตั้งใจปฏิบัติงานให้เป็นระบบ ระมัดระวังตัวเองมิให้ทำหน้าที่บกพร่อง สร้างผลงานให้เป็นที่ยอมรับของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย พยายามส่งเสริมและให้กำลังใจตนเอง มุ่งมั่นการทำงานที่มีสติ คิดในเชิงบวก ผึกสมาธิ เนื่องจากการทำสมาธิเป็นการใช้เทคนิคความเงียบเพื่อหยุดความคิดของตัวเอง โดยเฉพาะการคิดไปเองว่าผู้บริหารคอยจับผิดทำให้เกิดวิตกกังวลเกิดความเครียดได้ (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2558) ควรรู้จักการให้อภัย ยอมรับความจริงว่าชีวิตเรานั้นคือโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบ ทุกคนสามารถทำสิ่งที่ผิดพลาดกันได้ จงเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง ความโกรธ ความแค้น ปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระจากพลังในด้านลบ ผู้บริหารอาจหามุมสงบในการทบทวนการทำงาน การปฏิบัติตน พิจารณาที่มาของปัญหาแล้วกำหนดวิธีการรับมือกับปัญหาโดยหาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด (เมธามาณย์ รัตนพงศ์ตระกูล, 2556) ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ซึ่งการวิเคราะห์ปัญหาก่อนที่จะแก้ปัญหาทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น (ธริสรา สกกุลแถว, 2555) ก็จะลดความรุนแรงของการเครียดลงได้

3.6 วิธีลดความเครียดเนื่องจากในแต่ละเดือนต้องจ่ายเงินจำนวนมากไปกับกิจกรรมทางสังคมผู้บริหารสถานศึกษาควรใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด พยายามลดค่าใช้จ่ายในการช่วยงานสังคมที่เป็นตัวเงิน เรียงลำดับความสำคัญของกิจกรรมทางสังคมเพื่อจัดการบริหารเวลา บริหารค่าใช้จ่าย ยึดหลักความพอเพียง ใช้การพิจารณาหลักเหตุและผลในการใช้จ่าย ไม่ควรคำนึงถึงหน้าตามากเกินไปแต่ควรคำนึงถึงฐานะทางเศรษฐกิจ ควรทำรายการสิ่งที่ต้องทำและจัดลำดับความสำคัญ เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างสิ่งที่จำเป็นและไม่จำเป็น ลดกิจกรรมทางสังคมที่ไม่จำเป็นลง ใช้เวลาในทางสร้างสรรค์ ผึกสมาธิ ปฏิบัติธรรม ซึ่งถ้าผู้บริหารสามารถจัดลำดับความสำคัญจำเป็นในเรื่องกิจกรรมทางสังคมก็จะช่วยลดค่าใช้จ่าย

ลงได้ (สำนักงานสวัสดิการนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต, 2558) ควรวางแผนป้องกันการเกิดความเครียดด้วยการจัดแผน การกิน และทำกิจกรรมกับสังคมให้เหมาะสม (นิเทศ ดินณะกุล, 2558)

3.7 วิธีลดความเครียดเมื่อต้องย้ายไปปฏิบัติงาน ในโรงเรียนที่มีปัญหาความขัดแย้งภายในผู้บริหารสถานศึกษา ต้องเข้าใจว่าความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติที่ย่อมจะเกิดขึ้นได้ ควรสร้างความสามัคคีในการทำงานของทีมงาน พยายาม ควบคุมความขัดแย้งให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความสามัคคี คิดบวกกับสถานการณ์นี้ว่าเป็น โอกาสในการพัฒนาฝีมือการบริหารสถานศึกษาของเรา ปรับตนเองตามสภาพบริบทของโรงเรียน หาวิธีการปฏิบัติงาน ให้อยอมรับซึ่งกันและกัน เข้าใจธรรมชาติองค์กรว่าองค์กร ทุกแห่งมีปัญหาเล็กน้อยแตกต่างกัน สถานการณ์บาง สถานการณ์โดยเฉพาะสถานการณ์เครียดๆ หากไม่สามารถ หลีกเลียงได้ อาจต้องยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ หรือหาวิธีแก้ปัญหาและเปลี่ยนสถานการณ์ให้ดีขึ้น ควรเข้าใจ ว่าความขัดแย้งในองค์กรเป็นเรื่องปกติผู้บริหารต้องใช้ความ สามารถในการบริหารความขัดแย้งให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป (เมธมาณย์ รัตนพงศ์ตระกูล, 2556) รวมทั้งยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การวิเคราะห์ปัญหาก่อนที่จะแก้ปัญหาทำให้สามารถแก้ปัญหา ได้ง่ายขึ้น (ธริสรา สกุลแถว, 2555)

3.8 วิธีลดความเครียดเมื่อผลการประเมินคุณภาพ การศึกษาของโรงเรียนไม่เป็นไปตามความคาดหวังผู้บริหาร สถานศึกษาต้องเข้าใจว่าการพัฒนาการศึกษาเป็นงานที่ยาก ต้องทำงานร่วมกันของบุคคลในโรงเรียน การบริหารงาน ทุกอย่างอาจไม่ประสบผลสำเร็จได้ทุกครั้ง บางเรื่องอาจไม่เป็น ไปตามที่คาดหวัง จึงต้องกล้าเผชิญความจริง หากครั้งนี้ ไม่สำเร็จก็ตั้งใจหาวิธีการพัฒนาแก้ไขใหม่ เพื่อให้เกิดความ สำเร็จในอนาคต นำข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการประเมิน มาปรึกษาหารือร่วมกันกับทีมงาน เพื่อวางแผนการปรับปรุง การบริหารงานแก้ไขข้อบกพร่อง เสริมสร้างกำลังใจตนเองและ ทีมงานให้สามารถผ่านการประเมินได้ในครั้งต่อไป ซึ่งความเครียดจากสาเหตุดังกล่าวมักเกิดขึ้นกับผู้บริหารที่มี ความคาดหวังสูงกับความสำเร็จเมื่อไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ จึงเกิดความเครียดขึ้น ดังนั้น จึงควรปรับเปลี่ยนความคาดหวัง การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบคือสาเหตุของความเครียด จงหยุดสร้างความสำเร็จให้กับตัวเองด้วยความคาดหวัง ความสมบูรณ์แบบและตั้งความคาดหวังอย่างสมเหตุสมผล

(เมธมาณย์ รัตนพงศ์ตระกูล, 2556) การยอมรับสถานการณ์ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การวิเคราะห์ปัญหาก่อนที่จะแก้ ปัญหาทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น และจัดการกับ ความเครียดโดย การซื้อบปิ้ง ดูหนัง ฟังเพลง ไปเที่ยว ต่างจังหวัด ไปเที่ยวต่างประเทศ ไปสังสรรค์กับเพื่อน หรือ สังสรรค์กับครอบครัว (ธริสรา สกุลแถว, 2555) เนื่องจาก วิทยทำงาน ถือเป็นช่วงวัยที่เกิดการเครียดมากเป็นอันดับแรก การได้นั่งปล่อยใจให้ล่องลอยอย่างเป็นธรรมชาติ แล้วฟังเพลง เบาๆ ทั้งเสียงของดนตรีบรรเลง หรือเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงคลื่น เสียงน้ำตก เสียงนกร้อง คนเราแม้ว่าจะแข็งแรง เพียงใด ก็ยังต้องการที่ฟังฟังเสมอ การได้พูดคุยกลายเครียด ยกหูโทรศัพท์หาเพื่อนรู้ใจสักคน แล้วระบายความรู้สึกให้เพื่อน ได้รับรู้ อย่างน้อยก็ยังรู้สึก ว่า ไม่ได้แบกปัญหาอยู่คนเดียว ในโลก (ปราการ ถมายงกูร, 2558)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลของการศึกษาความเครียดจากการทำงานของ ผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. จากผลของการวิจัย พบว่า ความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัด นครราชสีมา ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นผู้บังคับ บัญชา หน่วยงานที่กำกับดูแลและการปฏิบัติงานของผู้บริหาร สถานศึกษา ควรจัดกิจกรรมให้ผู้บริหารโรงเรียน ได้ผ่อนคลาย ความเครียดในหลากหลายรูปแบบ เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว เกี่ยวกับธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา ตามความสนใจ กิจกรรมที่เกี่ยวกับสมาธิ กิจกรรมกีฬา

2. จากผลของการวิจัย พบว่า ความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัด นครราชสีมา ผู้บริหารที่มีระยะเวลาการปฏิบัติงานในตำแหน่ง ผู้บริหารสถานศึกษา น้อยกว่า 10 ปีและตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังนั้น ผู้บังคับบัญชา หน่วยงานที่กำกับดูแลและการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการลดและแก้ไขความเครียดให้อยู่ใน ระดับที่เหมาะสมโดยไม่จำเป็นต้องแยกกลุ่มของผู้บริหารที่มี ประสบการณ์ต่างกัน

3. จากผลของการวิจัย ความเครียดจากการทำงาน ของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัด นครราชสีมา ในส่วนของการหาวิธีการลดและแก้ไขความเครียด

ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะการลดความเครียดไว้ ซึ่งผู้บริหารสถานศึกษา ควรนำไปพิจารณาปรับใช้ได้เมื่อเกิดความเครียดจากการทำงาน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาแต่ละสังกัดว่ามีความเครียดจากการทำงานเป็นอย่างไร
2. ควรมีการศึกษาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนสังกัดเอกชน ว่ามีความเครียดจากการทำงานเป็นอย่างไร
3. ควรมีการศึกษาความเครียดของผู้บริหารการศึกษาในแต่ละภูมิภาค

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา วิเชียรประดิษฐ์. (2556). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสังกัดมหาวิทยาลัยที่อยู่ในกำกับของรัฐ*. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ณอมาณย์ รัตนพงศ์ตระกูล. (2556). *ปลูกพลังใจในคุณจากความล้มเหลวสู่สำเร็จ*. กรุงเทพมหานคร : สยามเอเชียพรินทร์.
- ธริสรา สกุลแถว. (2555). *ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานและการจัดการความเครียดของพนักงานวิจัยโรคเขตร้อนของมหาวิทยาลัยมหิดล-อ็อกฟอร์ด*. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- นิเทศ ดินณะกุล. (2558). *สังคมกับความเครียด*. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปราการ ฌมยงกูร. (2558). *10 วิธีบำบัดความเครียด*. สืบค้นเมื่อ 21 พฤศจิกายน 2558, จาก <http://www.dailynews.co.th/article/347331>

ผู้เขียนบทความ

ดร.ศักดิ์ชัย ภูเจริญ

อาจารย์ประจำสาขาวิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เลขที่ 340 ถนนสุรนารายณ์
ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000
E-mail: siamdoctor@hotmail.com

- เลิศลักษณ์ นันทวิสิทธิ์. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองการรับรู้การใช้อำนาจของผู้บังคับบัญชา บุคลิกภาพและความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจประจำสถานีตำรวจภูธร จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- วิทยา ตันอารีย์. (2551). *ความเครียดจากการทำงานของพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2558). *ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด*. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2558, จาก <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th>
- สถาบันจิตเวชสมเด็จพระยา. (2558). *ความเครียด*. สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2558, จาก [http://www.somdet.go.th/Knowledge_\(saranarue\)/1.php](http://www.somdet.go.th/Knowledge_(saranarue)/1.php)
- สมบูรณ์ ดันยะ. (2548). *วิทยาการวิจัย*. นครราชสีมา : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2558)10 *วิธีบำบัดความเครียด*. สืบค้นเมื่อ 27 ตุลาคม 2558, จาก <http://www2.thaihealth.or.th/Content-fb/29462>
- สำนักสวัสดิการนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต. (2558). *เคล็ดลับบริหารเวลา ลด ความเครียด*. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2558, จาก <http://www.rsu.ac.th/studentdevelop/journal>
- โอภาส เจริญเชื้อ. (2542). *ความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพมหานคร.
- Jobsdb. (2558). *วิธีคลายเครียดในที่ทำงาน*. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2558, จาก <http://th.jobsdb.com/th>