

ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษานครปฐม
STRESS OF EDUCATIONAL ADMINISTRATORS IN NAKHON PATHOM
PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE

ดารารัตน์ ศรีโรจน์ศิลป์/ DARARAT SRIROTSIN¹

โยธิน ศรีโสภา/ YOTHIN SRISOPA²

ดวงใจ ชนะสิทธิ์ / DUANGJAI CHANASID³

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา 2) เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล และขนาดของสถานศึกษา และ 3) เสนอแนะแนวทางการลดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม จำนวน 144 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วนกระจายตามขนาดโรงเรียน และสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษาชั้นพื้นฐาน จำนวน 9 คน ได้มาด้วยวิธีเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และประเด็นในการสัมภาษณ์สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ่ และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับมาก
2. ผู้บริหารสถานศึกษาที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาที่มีขนาดต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสถานศึกษาขนาดเล็กมีความเครียดมากกว่าสถานศึกษาขนาดใหญ่ ผู้บริหารสถานศึกษาที่มี เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน และวิทยฐานะต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน

¹ นักศึกษาลัทธิสุตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

3. ข้อเสนอแนะในการลดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ประกอบด้วย ควรส่งเสริมและสนับสนุนระบบการจัดการที่ดีในสถานศึกษา การจัดทำโครงการที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายความเครียด ควรลดความซ้ำซ้อนของงาน เพื่อให้สะดวกต่อการปฏิบัติงาน ยึดการเรียนรู้การสอนเป็นสำคัญ ควรหากิจกรรมทำเมื่อเกิดความเครียด อาทิ การออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมช่วยเหลือผู้อื่น

คำสำคัญ: ความเครียด ผู้บริหารสถานศึกษา ประถมศึกษา

ABSTRACT

This research aimed to: 1) study the level of stress of school administrators; 2) compare the level of stress of school administrators as classified by personal factors and school sizes; and 3) compile suggestions to reduce stress of school administrators. The research sample was 144 school administrators under Nakhon Pathom Primary Educational Service Area Office, derived by proportional stratified random sampling as distributed by school sizes, and 9 school administrators derived by purposive sampling. The research instruments were Suanprung Stress Test questionnaire developed by the Mental Health Department, Ministry of Public Health and an interview form constructed by the researcher. Data were analyzed with percentage, mean, standard deviation, t-test, one-way analysis of variance, and pair difference test by Scheffe and content analysis.

The findings of this research were as follows:

1. Overall, the level of school administrators' stress was at a high level.
2. The school administrators as classified by school sizes had different stress levels with statistical significance at .05. Particularly, those who worked in small school experienced higher stress levels than that of the large schools. While, there was no difference among those as classified by gender, age, educational level, work experience and academic position.
3. The suggestions to reduce stress for administrators were as follows: promoting and supporting a proper management system in schools; organizing projects for relaxation; lessening work overlap to facilitate work implementation; adhering to student affairs work; and participating in recreational activities such as doing exercises or engaging in volunteering activities to help others.

Keywords: stress, school administrator, primary education

บทนำ

การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการพัฒนาประเทศ เพราะการศึกษาคือกระบวนการที่มุ่งพัฒนาคนให้มีคุณภาพมีความสามารถเต็มตามศักยภาพ มีการพัฒนาที่สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงภาวะสังคม เศรษฐกิจและการเมือง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตการทำงานของบุคคลในทุกประเภทของการประกอบอาชีพ จึงจำเป็นอย่างยิ่งในการเตรียมคนให้พร้อมในทุก ๆ ด้าน โดยใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคนให้สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สถานศึกษาต้องมีการบริหารจัดการอย่างมีคุณภาพ วางแผนพัฒนาการศึกษาอย่างเหมาะสม รวมทั้งตรวจสอบทบทวน ปรับปรุง แก้ไข และรายงานผลอย่างสม่ำเสมอ (สุวัฒน์ ศรีวัฒนพงศ์, 2553: 1) บุคคลสำคัญที่ขาดมิได้ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพคือ ผู้บริหารสถานศึกษา ครู และบุคลากรทางการศึกษาที่จะนำพานโยบายจากรัฐบาลมาปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ผู้บริหารสถานศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในฐานะผู้มีส่วนรับผิดชอบอย่างใกล้ชิดต่อการจัดการศึกษาอันเป็นพื้นฐานการศึกษาทุกระดับ การที่จะปฏิบัติงานในหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม ผู้บริหารจึงต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการบริหารสถานศึกษาเพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างรวดเร็วอันเนื่องมาจากกระแสโลกาภิวัตน์ รัฐบาลจึงได้กำหนดทิศทางการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของประเทศ โดยส่งเสริมให้มีระบบการประกันคุณภาพการศึกษาโดยกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 หมวด 6 ว่าด้วยมาตรฐานและการประกันคุณภาพทางการศึกษา กำหนดให้มีระบบการประกันคุณภาพการศึกษาทุกระดับประกอบด้วยระบบการประกันคุณภาพภายในและระบบการประกันคุณภาพภายนอก (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2553: 18-19)

จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 39 กำหนดให้กระทรวงศึกษาธิการกระจายอำนาจการบริหารและการจัดการศึกษา ไปยังคณะกรรมการเขตพื้นที่การศึกษา และสถานศึกษาในเขตพื้นที่โดยตรง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการพัฒนาการศึกษาของผู้เรียนให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด จึงเป็นเหตุให้ผู้บริหารสถานศึกษาในปัจจุบันมีภาระงานมากขึ้น จากการที่ผู้บริหารมีภาระหน้าที่มากมาย การทำงานของผู้บริหารมักเกิดอาการเครียดควบคู่ไปด้วยเสมอ (เมตต์ เมตการุณจิตต์, 2553: 56)

ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจเผชิญกับสถานการณ์อันเนื่องมาจากมีสิ่งมาขัดขวางการทำงานที่หนักหรือเกินความสามารถที่จะแก้ไข มีผลทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความกังวล เกิดความเหนื่อยล้า ท้อแท้ ไม่พึงพอใจในงาน ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของการทำงาน ความเครียดมาจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอก เมื่อบุคคลมีความเครียดจะแสดงอาการทางจิตใจและร่างกาย อาทิ ความกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิด เป็นต้น (ผาติคมน์ เกลี้ยงรส, 2552: 1) ซึ่งสอดคล้องกับฉัตรนภา รักพงษ์ (2551: 1) ที่กล่าวว่าความเครียดเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น สิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี

การแข่งขันในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านภาครัฐและเอกชน โดยเฉพาะภาครัฐเนื่องจากส่วนใหญ่รายได้น้อย ไม่พอกับรายจ่ายทำให้เศรษฐกิจฝืดเคือง ปัจจุบันสังคมไทยมีผู้ประสบปัญหาความเครียดสูง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่ประกอบวิชาชีพครูซึ่งเป็นวิชาชีพหนึ่งที่มีความเครียดสูง คนที่มีความเครียดมาก จะขาดความเชื่อมั่นในการทำงาน หลีกเลียงการตัดสินใจ เกิดอุบัติเหตุในการทำงาน ขาดความรอบคอบในการทำงาน และมักทำงานผิดพลาดอยู่เสมอ ผลัดวันประกันพรุ่ง ทำงานไม่เสร็จตามกำหนด ขาดสมาธิในการทำงาน เบื่องาน เบื่อหน่าย ขาดงานบ่อย หหมดสมรรถภาพในการทำงาน และส่งผลให้ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างไม่ดีสอดคล้องกับผาติคมน์ เกλλียงรส (2552: 61) ได้ศึกษาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในการบริหารงานในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต 5 พบว่า สาเหตุของความเครียดที่มีมากคือ ภาวะความเครียดด้านจิตใจ ภาวะความเครียดด้านสภาพแวดล้อม ภาวะความเครียดด้านร่างกาย และภาวะความเครียดด้านสังคมตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของสัญญาสิริธรรมมา (2554: 77-78) เรื่องระดับภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานองคาย เขต 1 ผลการวิจัย พบว่าผู้บริหารสถานศึกษาขนาดใหญ่มีระดับความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับมาก และผู้บริหารสถานศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ มีระดับภาวะความเครียดด้านตัวงานในระดับมาก ผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ มีระดับภาวะความเครียดแตกต่างกัน เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาจำแนกตามประสบการณ์ทำงาน โดยรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าผู้บริหารที่มีประสบการณ์ทำงานน้อยกว่า 10 ปี มีระดับภาวะความเครียดในด้านตัวงานด้านความสนใจในการทำงาน มากกว่าผู้บริหารที่มีประสบการณ์ทำงาน 10 ปีขึ้นไป เปรียบเทียบระดับภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตามอายุ โดยรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีความแตกต่างกัน 1 ด้าน คือ ตัวงาน โดยผู้บริหารที่มีอายุน้อยกว่า 50 ปี มีระดับภาวะความเครียดในด้านตัวงานมากกว่าผู้บริหารที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป

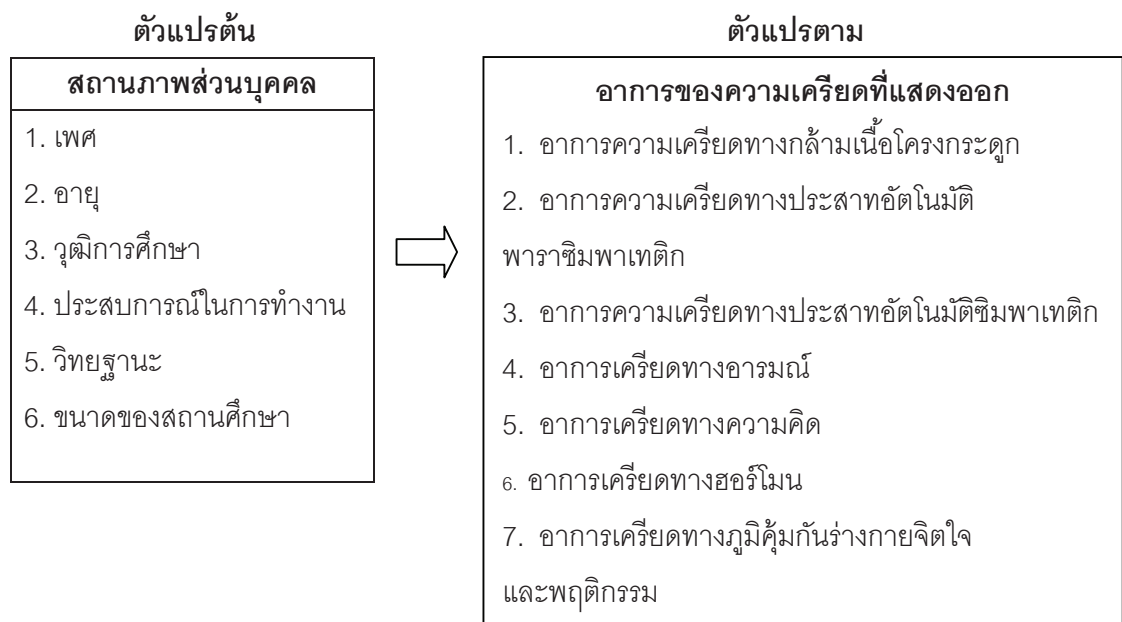
นอกจากนั้นจากประสบการณ์ของผู้วิจัยที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาได้พบประสบการณ์จากหลายโรงเรียน อาทิ อาคารเรียนถูกไฟไหม้ ปัญหาด้านสุขภาพของตัวผู้บริหารเอง จำนวนของบุคลากรไม่เพียงพอกับงาน ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมนอกสถานศึกษา และพบว่าผู้บริหารสถานศึกษาในปัจจุบันเกิดความเครียดบ่อยครั้ง จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม ซึ่งมีพื้นที่การปฏิบัติงานของผู้บริหารแต่ละแห่งไม่เหมือนกัน ทำให้ผู้บริหารสถานศึกษาต้องมีการปรับตัว และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา เพื่อหาแนวทางป้องกันความเครียด และส่งเสริมให้ผู้บริหารสถานศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ ผลกระทบของความเครียด และแนวทางคลายเครียด เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต และศักยภาพในการทำงาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตาม เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน วิชยฐานะ และขนาดของสถานศึกษา
3. เพื่อเสนอแนะแนวทางการลดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาความเครียดผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐานสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง SPST-104 (Suanprung Stress Test-104) (สุวัฒน์ มหัตถินันต์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา, 2540: 107-108) มีจำนวน 33 ข้อ ซึ่งเป็นแบบวัดความเครียดที่วัดอาการที่แสดงออก 7 อาการ ได้แก่ 1) อาการความเครียดทางกล้ามเนื้อโครงกระดูก 2) อาการความเครียดทางประสาทอัตโนมัติ พาราซิมพาเทติก 3) อาการความเครียดทางประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก 4) อาการเครียดทางอารมณ์ 5) อาการเครียดทางความคิด 6) อาการเครียดทางฮอร์โมน และ 7) อาการเครียดทางภูมิคุ้มกัน ร่างกายจิตใจและพฤติกรรม นำมาเป็นตัวแปรตาม ด้านความเครียด เปรียบเทียบกับ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน วิชยฐานะ และขนาดของสถานศึกษาสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังแสดงในแผนภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัยแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

คำจำกัดความตัวแปรการวิจัย

ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง ความรู้สึกที่รับรู้ได้ถึงอารมณ์ สภาพจิตใจ และการแสดงออกทางร่างกายของผู้บริหารที่บ่งบอกได้ว่า อึดอัด คับข้องใจ ไม่สบายตัว ไม่สบายใจ ไม่มีความสุข ถ้าบุคคลนั้นควบคุมตัวเองไม่ได้ก็จะทำให้เกิดเสียภาวะสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ ความเครียดที่วัดอาการที่แสดงออกทางสรีระ 7 อาการ ได้แก่

1. อาการความเครียดทางกล้ามเนื้อโครงกระดูก หมายถึง ความเครียดที่แสดงออกทางอาการ กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ปวดหัว ปวดหลัง นั่งนิ่งไม่ได้
2. อาการความเครียดทางประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก หมายถึง ความเครียดที่แสดงออกทางอาการ ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ท้องเสีย คลื่นไส้ จุกเสียด คอแห้ง ปากแห้ง
3. อาการความเครียดทางประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก หมายถึง ความเครียดที่แสดงออกทางอาการ เหงื่อออกมากที่ฝ่ามือ มือเย็นเท้าเย็น หัวใจเต้นเร็ว เจ็บหน้าอก ปวดศีรษะข้างเดียว
4. อาการเครียดทางอารมณ์ หมายถึง ความเครียดที่แสดงออกทางอาการ รู้สึกวิตกกังวล คับข้องใจ โกรธหรือหงุดหงิด รู้สึกอับอาย จนหนทาง สิ้นหวัง รู้สึกเศร้า
5. อาการเครียดทางความคิด หมายถึง ความเครียดที่แสดงออกทางอาการ ความจำไม่ดี สับสน รู้สึกว่าในที่สุดทุกสิ่งทุกอย่างออกมาในทางที่เลวร้าย หลับยาก ตั้งสมาธิยาก
6. อาการเครียดทางฮอร์โมน หมายถึง ความเครียดที่แสดงออกทางอาการ ประจำเดือน มีปัญหา อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนปกติ ผิวเป็นผื่นเป็นสิ่ว รู้สึกเหนื่อยง่าย
7. อาการเครียดทางภูมิคุ้มกันร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม หมายถึง ความเครียดที่แสดงออกทางอาการ เป็นหวัดบ่อย เป็นโรคภูมิแพ้ รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือป่วยเสมอเจ็บคอ เจ็บในปาก

วิธีดำเนินการ

การวิจัยเรื่อง ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครปฐม ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย ผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐมเป็นหน่วยวิเคราะห์ โดยมีวิธีดำเนินการตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้บริหารสถานศึกษาที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม ปีการศึกษา 2557 จำแนกตามอำเภอในจังหวัดนครปฐม ผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 232 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษาที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2557 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie & Morgan (1970: 607-610 อ้างถึงใน จิตติรัตน์ แสงเลิศอูทัย, 2554: 124) โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วนโดยจำแนกตามขนาดโรงเรียนในจังหวัดนครปฐม ได้ผู้บริหาร จำนวน 144 คน ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์คือ ผู้บริหารสถานศึกษาที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี โรงเรียนละ 1 คน โดยคำนึงถึงความสะดวกในการเดินทางไปสัมภาษณ์ผู้วิจัยจึงสุ่มแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น โดยเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงรวมทั้งสิ้น 9 คน

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีขั้นตอนการสร้างและการพัฒนาดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยชุดที่ 1

ขั้นที่ 1 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปฐ SPST-104 (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วณิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา, 2540: 107-108) ซึ่งเป็นแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปฐ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ ได้สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2540 ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มาใช้ จำนวน 33 ข้อ ที่ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยง (reliability) และด้านความตรง (validity) แล้ว

ขั้นที่ 2 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงอีกครั้งของแบบวัดความเครียดสวนปฐ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -coefficient) ของ Cronbach (1970: 161) กับผู้บริหารสถานศึกษาซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.82

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยชุดที่ 2 ผู้วิจัยนำผลการสัมภาษณ์รายบุคคล ในส่วนที่เป็นคำถามปลายเปิดมาหาค่าความถี่ จากนั้นคิดออกมาเป็นความถี่ของแบบสอบถาม และสร้างประเด็นในการสัมภาษณ์ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง นำประเด็นในการสัมภาษณ์มาแก้ไขเพื่อให้มีความสมบูรณ์ แล้วนำไปสัมภาษณ์รายบุคคล โดยเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากผู้บริหารสถานศึกษา ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี ด้วยตนเอง จำนวน 144 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 141 ฉบับ จากสถานศึกษา 144 แห่ง คิดเป็นร้อยละ 97.92 แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป และเดินทางไปสัมภาษณ์ผู้บริหารรายบุคคล ณ สถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี จำนวน 9 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัย โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ค่าสถิติดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามใช้การหาค่าความถี่ร้อยละ
2. ระดับความเครียดผู้บริหารใช้การหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาจำแนกตามเพศอายุของผู้บริหาร ประสบการณ์ในการทำงาน และวิทยฐานะ ใช้การทดสอบค่าที
4. วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาเมื่อจำแนกตามวุฒิการศึกษา และขนาดของสถานศึกษา วิเคราะห์ด้วยค่าสถิติ One-way ANOVA เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของ Scheffe'
5. การวิเคราะห์คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค ข้อเสนอแนะ และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากสัมภาษณ์ผู้บริหารรายบุคคล ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์ระดับความเครียดผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครปฐม

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและลำดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา โดยภาพรวม

(n = 141)

อาการของความเครียดที่แสดงออก 7 อาการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	ลำดับ
1. อาการความเครียดทางกล้ามเนื้อโครงกระดูก	3.81	0.65	มาก	7
2. อาการความเครียดทางประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก	4.17	0.67	มาก	3
3. อาการความเครียดทางประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก	4.33	0.70	มาก	2
4. อาการเครียดทางอารมณ์	3.87	0.79	มาก	6
5. อาการเครียดทางความคิด	3.99	0.66	มาก	5
6. อาการเครียดทางฮอร์โมน	4.35	0.56	มาก	1
7. อาการเครียดทางภูมิคุ้มกันร่างกายจิตใจและพฤติกรรม	4.15	0.76	มาก	4
คะแนนรวมของอาการความเครียดทุกด้าน	4.10	0.68	มาก	

จากตารางที่ 1 แสดงว่าระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา มีอาการเครียดทุกด้านในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยพิจารณาตามอาการพบว่าผู้บริหารสถานศึกษามีอาการเครียดทางฮอร์โมนอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยที่สูงกว่าอาการด้านอื่นๆ

แสดงว่าระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครปฐม ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาตามอาการเครียด พบว่าผู้บริหารมีอาการเครียดในระดับมากเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย ได้แก่ อาการเครียดทางฮอริโมน รองลงมาคือ อาการความเครียดทางประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ตามด้วยอาการความเครียดทางประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก อาการเครียดทางภูมิคุ้มกันร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม อาการเครียดทางความคิด อาการเครียดทางอารมณ์ และอาการความเครียดทางกล้ามเนื้อโครงกระดูกตามลำดับ โดยอาการของความเครียดที่แสดงออก 7 อาการ มีระดับความเครียดดังนี้

ด้านอาการความเครียดทางกล้ามเนื้อโครงกระดูก โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดหนึ่งด้านคือ นอนก่ดพื้น และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ปวดหลัง

ด้านอาการเครียดทางประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือการปัสสาวะมีปัญหา และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง

ด้านอาการเครียดทางประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดอยู่สองด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ มือเย็นเท้าเย็นและด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ปวดศีรษะข้างเดียว

ด้านอาการเครียดทางอารมณ์โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ รู้สึกเศร้า และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ รู้สึกวิตกกังวล

ด้านอาการเครียดทางความคิดโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ รู้สึกว่าในที่สุดทุกสิ่งทุกอย่างออกมาในทางเลวร้าย และอยู่ในระดับปานกลางหนึ่งด้าน และมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ หลับยาก

ด้านอาการเครียดทางฮอริโมนโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดสองด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ประจำเดือนมีปัญหา (เฉพาะเพศหญิง) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ รู้สึกเหนื่อยง่าย

ด้านอาการเครียดทางภูมิคุ้มกันร่างกายจิตใจ และพฤติกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือป่วยอยู่เสมอ

2. ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครปฐม โดยจำแนกตาม เพศ อายุ วุฒิการศึกษาประสบการณ์ในการทำงานวิทยฐานะ และขนาดของสถานศึกษาปรากฏดังตารางที่ 2-7

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตามเพศ

(n = 141)

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ชาย	107	4.10	0.51	0.31	0.91
หญิง	34	4.07	0.55		

จากตารางที่ 2 แสดงว่าระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาจำแนกตามเพศ พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตามอายุ

(n = 141)

อายุ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ไม่เกิน 50 ปี	22	3.94	0.48	-1.50	0.28
อายุ 50 ปีขึ้นไป	119	4.12	0.53		

จากตารางที่ 3 แสดงว่าระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตามอายุ พบว่าผู้บริหารที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป และอายุไม่เกิน 50 ปี มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตามวุฒิการศึกษา

(n = 141)

แหล่งความแปรปรวน		df	SS	MS	F	Sig.
วุฒิการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	2	0.242	0.12	0.44	0.64
	ภายในกลุ่ม	138	37.84	0.27		
	รวม	140	38.08			

จากตารางที่ 4 แสดงว่าระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตามวุฒิการศึกษา พบว่า มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตาม ประสบการณ์ในการทำงาน

(n = 141)

ประสบการณ์ในการทำงาน	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
น้อยกว่า 10 ปี	7	3.93	0.34	-0.85	0.12
10 ปีขึ้นไป	134	4.10	0.53		

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน พบว่า มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตาม วิทยฐานะ

(n = 141)

วิทยฐานะ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ผู้อำนวยการชำนาญการ	16	3.93	0.41	-1.33	0.18
ผู้อำนวยการชำนาญการพิเศษ	125	4.12	0.53		

จากตารางที่ 6 แสดงว่าระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตามวิทยฐานะ พบว่ามีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตาม ขนาดของสถานศึกษา

(n = 141)

ขนาดของสถานศึกษา	ค่าเฉลี่ย	ขนาดเล็ก	ขนาดกลาง	ขนาดใหญ่
ขนาดเล็ก	4.15	-	0.12426	0.50601*
ขนาดกลาง	4.03	-0.12426	-	0.3817
ขนาดใหญ่	3.65	-0.50601*	-0.38175	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าผู้บริหารสถานศึกษาที่บริหารงานในสถานศึกษาขนาดเล็ก กับสถานศึกษาขนาดใหญ่ มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า ผู้บริหารสถานศึกษาที่มีเพศ อายุ วุฒิการศึกษาประสบการณ์ในการทำงานวิทยฐานะแตกต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน และผู้บริหารสถานศึกษาที่มีขนาดต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกัน โดยผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็กมีความเครียดมากกว่าผู้บริหารในสถานศึกษาขนาดใหญ่

3. ผลการวิเคราะห์ข้อเสนอแนะแนวทางการลดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่นสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 8 ข้อเสนอแนะในการลดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา

ความคิดเห็นเพิ่มเติม	ความถี่	ร้อยละ
1. ควรลดความซ้ำซ้อนของงาน และจัดระบบงานให้เป็นหมวดหมู่ชัดเจน เพื่อให้สะดวกต่อการปฏิบัติหน้าที่ทั้ง 4 สายงาน คือ งานวิชาการ งานบริหารบุคคล งานด้านการเงิน และงานบริหารทั่วไป	7	18.92
2. สร้างเป้าหมายในการทำงานเพื่อตำแหน่งหน้าที่ที่สูงขึ้นเพื่อเงินเดือนที่สูงขึ้น	1	2.70
3. สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มโรงเรียนเพื่อการร่วมมือกันของผู้บริหาร ไม่ว่าจะเป็นการร่วมมือในด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยี และงานวิชาการเพื่อช่วยเหลือผู้บริหารด้วยกัน	1	2.70
4. ควรมีการกระจายภาระงานให้เหมาะสมกับความสามารถของบุคลากรในสถานศึกษา เพื่อบุคลากรจะได้ทำหน้าที่ได้เต็มตามศักยภาพ	2	5.41
5. จัดเตรียมงานประกันคุณภาพการศึกษาตั้งแต่เนิ่น ๆ พัฒนาระบบประกันคุณภาพการศึกษาให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานตามขนาดของสถานศึกษา	5	13.51
6. ควรมีการจัดระดมทรัพยากรทางการศึกษาให้เพียงพอต่อความต้องการของสถานศึกษา	1	2.70
7. มีการกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติงานให้เป็นระบบ เพื่อความรวดเร็ว และเพื่อการปฏิบัติงานให้เป็นปัจจุบัน	1	2.70
8. ปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิ สงบจิตใจ และควรจัดกิจกรรมนันทนาการในบรรดาผู้บริหารทุกระดับ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ในการทำงาน เพื่อลดภาวะความเครียด	11	29.73
9. ผู้บังคับบัญชาควรติดตาม ดูแลผู้บริหาร ห่วงใยต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารและผู้บริหารควรมีการประชุม พูดคุยกับผู้บังคับบัญชาของตนอยู่เสมอ	1	2.70
10. ผู้บังคับบัญชาควรจัดกิจกรรมทางวิชาการที่ส่งเสริมความสามารถทางการศึกษาโดยตรง ไม่ควรจัดกิจกรรมทางวิชาการบ่อยเกินความจำเป็น และการทดสอบความสามารถของนักเรียนที่บางเรื่องก็สิ้นเปลืองงบประมาณ ไม่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนตามที่ควรจะเป็น	2	5.41
11. ผู้บริหารควรพิจารณาความดีความชอบ การขึ้นเงินเดือน ตามความเป็นจริง ไม่ลำเอียง เพื่อลดปัญหาการขัดแย้งในองค์กร	3	8.11
12. ผู้บริหารควรรับฟังความคิดเห็นของบุคลากรในสถานศึกษาเพื่อการบริหารบุคลากรจะได้ไม่มีปัญหาขัดแย้ง	2	5.41

จากตารางที่ 8 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางการลดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม ที่เสนอแนะในแบบวัดความเครียดส่วนมาก ให้ปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิ สงบจิตใจ และควรจัดกิจกรรมนันทนาการในบรรดาผู้บริหารทุกระดับ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ในการทำงานจะช่วยลดภาวะความเครียดลงได้ รองลงมาคือควรลดความซ้ำซ้อนของเนื้องาน และจัดระบบงานให้เป็นหมวดหมู่ชัดเจน เพื่อให้สะดวกต่อการปฏิบัติหน้าที่ทั้ง 4 สายงาน นอกจากนี้ เห็นควรว่าคนที่จะเป็นผู้บริหารควรพิจารณาความดีความชอบ การขึ้นเงินเดือน ตามความเป็นจริง ไม่ลำเอียงเพื่อลดปัญหาการขัดแย้งในองค์กร จะช่วยลดความเครียดของผู้บริหารได้

อภิปรายผล

การวิจัยความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม มีประเด็นที่น่าจะนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม ภาพรวมความเครียดอยู่ในระดับมากทุกอาการเครียด เมื่อพิจารณาตามอาการเครียดพบว่าผู้บริหารมีอาการเครียดในระดับมากเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย ได้แก่ อาการเครียดทางฮอว์โมน รองลงมาคืออาการความเครียดทางประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ตามด้วยอาการความเครียดทางประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก อาการเครียดทางภูมิคุ้มกันร่างกายจิตใจ และพฤติกรรม อาการเครียดทางความคิด อาการเครียดทางอารมณ์ และอาการความเครียดทางกล้ามเนื้อโครงกระดูก ที่เป็นเช่นนี้ อาจสืบเนื่องมาจากภาระงานที่รับผิดชอบมีจำนวนมาก ทั้งภาระงานตามมาตรฐานตำแหน่ง และงานนโยบายที่หน่วยงานต้นสังกัดมอบหมาย ตลอดจนสถานภาพทางเศรษฐกิจที่ผู้บริหารต้องรับผิดชอบต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสวอร์ธน์ มัทธินันท์กุล, วริดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540: 10-13) ได้ศึกษาระดับความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษาพบว่าอาการเครียดทางฮอว์โมนส่วนใหญ่ในผู้หญิงจะมีประจำเดือนมาไม่ปกติ อาการความเครียดทางประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกคือหัวใจเต้นผิดปกติ มีความดันโลหิตสูง หรือปวดศีรษะข้างเดียว อาการมือเย็นเท้าเย็น อาการเครียดทางประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก เกิดจากปฏิกิริยาต่อการกระตุ้นทางร่างกาย ควบคุมการเต้นของหัวใจระบบย่อยอาหาร การขับถ่ายและเรื่องเพศ และอาการเครียดทางภูมิคุ้มกันร่างกายจิตใจคือเป็นหวัดบ่อย เป็นโรคมุมิแพ้ไม่ค่อยสบาย เจ็บคอเจ็บในปาก ซึ่งอาการเครียดทั้ง 4 อาการเป็นอาการเครียดที่ผิดปกติทางร่างกาย และสอดคล้องกับทฤษฎีของ Martin & Osborne (1989: 132-138) สภาวะที่ทำให้เกิดความเครียด แบ่งเป็น 4 ลักษณะ คือ ความเครียดจากปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม (environmental stressors) ความเครียดที่มีสาเหตุจาก

ปัญหาด้านสังคม (social stressors) ความเครียดที่มีปัญหาด้านจิตใจ (psychological stressors) และความเครียดที่มาจากสาเหตุปัญหาด้านร่างกาย (physical stressors) ซึ่งสอดคล้องกับผาติคมน์ เกλλียงรส (2552: 62) ที่ได้ศึกษาสภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในการบริหารงานในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต 5 ผลการศึกษาพบว่า สภาวะความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้บริหารโรงเรียน เป็นตัวจักรที่สำคัญที่จะทำให้การศึกษา มีประสิทธิภาพ มีประสิทธิภาพสูง เนื่องจากเป็นผู้นำในการบริหารงานต่าง ๆ ในโรงเรียนให้ตอบสนองต่อวัตถุประสงค์ของการศึกษา รวมทั้งยังต้องเป็นผู้ตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการบริหารงานในสถานศึกษา โดยงานทั้งหมดเป็นงานในหน้าที่ที่จะต้องอาศัยการตัดสินใจที่รวดเร็วและถูกต้องแม่นยำ ถ้าหากว่าผู้บริหารตัดสินใจผิดพลาด ก็จะทำให้เกิดผลกระทบต่อการศึกษาของชาติอย่างรุนแรงได้ โดยเฉพาะในปัจจุบันต้องการให้บุคลากรทางการศึกษาปฏิรูปการศึกษา และการทำงาน เพื่อให้สามารถพัฒนาคุณภาพการศึกษาและพัฒนาคนอย่างแท้จริง ต้องมีระบบการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา และมีการประเมินสถานศึกษาจากหน่วยงานภายนอก จากสภาวะงานเหล่านี้ อาจทำให้ผู้บริหารเกิดความเครียดในการปฏิบัติงานมาก ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพและประสิทธิภาพในการทำงาน

2. เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครปฐม กับเพศ อายุของผู้บริหาร วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน วิชยฐานะ และขนาดของสถานศึกษา

2.1 เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตามเพศ อายุของผู้บริหาร วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน วิชยฐานะดังนี้

จำแนกตามเพศ เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาเพศชาย และเพศหญิง ปรากฏว่ามีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน สรุปได้ว่าไม่ว่าผู้บริหารสถานศึกษาจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิงก็ตามจะมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะเพศไม่ใช่ปัจจัยสำคัญของการบริหารงาน ซึ่งสอดคล้องกับสุดแสง หมีนราม (2554: 84) ที่ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาชั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2 พบว่าระดับความเครียดผู้บริหารสถานศึกษาเพศชายและเพศหญิง ไม่แตกต่างกัน

จำแนกตามอายุของผู้บริหาร เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาที่มีช่วงอายุต่างกัน ปรากฏว่ามีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะอายุไม่ใช่ปัจจัยสำคัญของการบริหารงาน และการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาเป็นไปตามอำนาจหน้าที่ มีการดำเนินการไปตามกรอบนโยบายของกระทรวงไม่ว่าผู้บริหารจะมีอายุที่แตกต่างกันอย่างไร ก็ต้องดำเนินงานไปตามกรอบอำนาจหน้าที่ที่กำหนดไว้เป็นแนวทางในการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายทำให้ผู้บริหารที่มีอายุต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับคำรบ ทศศิริวัฒน์ (2546: 69-70)

ที่ได้ศึกษาภาวะความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัด นครราชสีมา พบว่าผู้บริหารโรงเรียนที่มีอายุน้อยกว่า 50 ปี กับผู้บริหารโรงเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป มีภาวะความเครียดไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับชาญชัย เสียงสังข์ (2547: 72) ที่พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุของผู้บริหารโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน ของผู้บริหารโรงเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากผู้บริหารมีขอบข่ายและ ภารกิจงานพื้นฐานที่ต้องปฏิบัติตามตามกรอบนโยบาย ระเบียบ และกฎหมายฉบับเดียวกัน ซึ่งตรงกับ ผาติคมน์ เกลิ้งรส (2552: 62) ที่ศึกษาสภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในการบริหารงาน ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต 5 พบว่าผู้บริหารสถานศึกษาที่มีอายุ และวุฒิการศึกษาต่างกัน มีสภาวะความเครียดไม่แตกต่างกัน เพราะอายุและวุฒิการศึกษา ไม่ใช่ปัจจัยสำคัญของการบริหารงาน ทำให้ผู้บริหารที่มีอายุและวุฒิการศึกษาต่างกันมีความเครียด ไม่แตกต่างกัน

จำแนกตามวุฒิการศึกษา เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ที่มีวุฒิการศึกษาแตกต่างกันปรากฏว่ามีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้บริหารสถานศึกษาที่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรีสามารถนำความรู้ ความสามารถไปใช้ในการบริหารสถานศึกษาได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับชาญชัย เสียงสังข์ (2547: 72) ที่พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ วุฒิการศึกษา มีความสัมพันธ์กับความเครียดใน การปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับนคร สุรวาทกุล (2548: 143-145) ได้ศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 2 พบว่าเมื่อเปรียบเทียบสถานภาพของผู้บริหารที่มีระดับ การศึกษาต่างกันมีความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน

จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหาร สถานศึกษาที่มีประสบการณ์ในการทำงานแตกต่างกันปรากฏว่ามีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องมาจากการเรียนรู้ภาระงานที่เกิดจากประสบการณ์ในเวลาที้น้อยกว่า 10 ปี หรือมากกว่า 10 ปี สามารถเรียนรู้และถ่ายทอดกันได้ เพราะสายงานที่ปฏิบัติเป็นสายงานเดียวกันจึงทำให้เกิด ความเครียดในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน สอดคล้องกับภารดี คำมา (2548: 139) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัย ที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดเลย ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยสภาพส่วนตัวซึ่งได้แก่ ตัวแปรเพศ อายุ วุฒิการศึกษาประสบการณ์ การทำงาน ไม่ถูกคัดเลือกเข้าสมการพยากรณ์ เพราะตัวแปรเหล่านี้ไม่ส่งผลต่อระดับความเครียด ของผู้บริหารโรงเรียน และสอดคล้องกับนคร สุรวาทกุล (2548: 144) ได้ศึกษาความเครียดใน การปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 2 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบสถานภาพของผู้บริหารที่มีประสบการณ์ในการทำงาน ต่างกันมีความเครียด ในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน ซึ่งใกล้เคียงกับฉัตรนภา รักพงษ์ (2551: 79) ได้ศึกษาความสัมพันธ์

ระหว่างการบริหารเวลากับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในอำเภอแม่จัน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 3 พบว่าประสบการณ์ทำงานมีความเครียดไม่แตกต่างกันทั้งนี้ผู้บริหารในทุกช่วงวัยมีทักษะในการเข้าใจปัญหาแก้ปัญหาได้ดี การเข้าสู่ตำแหน่งผู้บริหารโรงเรียนต้องผ่านการอบรมผู้บริหารระดับสูงตามหลักสูตรและวิธีการที่คณะกรรมการข้าราชการครูกำหนดทำให้ผู้บริหารได้รับความรู้ความเข้าใจในกระบวนการบริหารงานตลอดจนได้รับทักษะที่จำเป็นเพิ่มพูนขึ้นทำให้อายุวุฒิการศึกษา และประสบการณ์ทำงานที่ต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับสัญญา ลิทธิธรรมา (2554: 83-84) ได้ศึกษาระดับภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานองคาย เขต 1 ประสบการณ์ทำงาน อายุ มีภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาไม่แตกต่างกัน

จำแนกตามวิทยฐานะ เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาที่มีวิทยฐานะแตกต่างกันปรากฏว่ามีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้บริหารสถานศึกษาที่มีวิทยฐานะแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการทำวิทยฐานะ และมีการจัดการเกี่ยวกับวิทยฐานะระดับต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับชาญชัย เสียงสังข์ (2547: 72) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเทศบาลและเมืองพัทยาเขตการศึกษา 12 ที่พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์บริหาร และตำแหน่งวิทยฐานะของผู้บริหารโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กล่าวได้ว่าระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตามเพศ อายุของผู้บริหาร วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน วิทยฐานะ มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.2 เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาที่มีขนาดของสถานศึกษาต่างกันปรากฏว่า ระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็กกับสถานศึกษาขนาดใหญ่มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะผู้บริหารมีสภาพแวดล้อมในการทำงานทั้งภายในและภายนอกของสถานศึกษาที่แตกต่างกันมาก ภาระงานที่มีมากน้อยแตกต่างกันมาก ถึงแม้ว่าจะมีกรอบแนวทางการปฏิบัติงานที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันก็ตามแต่จำนวนภาระงานนั้นแตกต่างกันไปตามจำนวนนักเรียน ครูและบุคลากรภายในสถานศึกษา ผู้ปกครอง และผู้ร่วมงาน การขาดแคลนบุคลากร หรือจำนวนบุคลากรที่มากเกินไปปัญหาที่มาพร้อมกับจำนวนคนที่เพิ่มมากขึ้น การจัดการงบประมาณหรือความสัมพันธ์กับชุมชนก็มีปัญหามากขึ้นตามลำดับมีผลทำให้งานไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับคุณศักดิ์ ศรีลำไพ (2549: 86) ที่ศึกษาความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากลนคร เขต 3 พบว่าภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็กสถานศึกษาขนาดกลาง และสถานศึกษาขนาดใหญ่มีภาวะความเครียดแตกต่างกัน สอดคล้องกับ

ผาติคณณ์ เกลี้ยงรส (2552: 22) ที่ศึกษาสภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในการบริหารงานในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต 5 พบว่าผู้บริหารสถานศึกษาปฏิบัติหน้าที่ในสถานศึกษาขนาดต่างกัน มีภาวะความเครียดในการบริหารงานโดยภาพรวมแตกต่างกัน และสอดคล้องกับสัญญา ลิธรรมา (2554: 80) ได้ศึกษาระดับภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานองคาย เขต 1 พบว่าผู้บริหารสถานศึกษาในสถานศึกษาขนาดเล็ก และขนาดใหญ่มีภาวะความเครียดแตกต่างกัน ทั้งโดยรวมและรายด้าน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

1.1 เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครปฐม มีอาการของความเครียดที่แสดงออกทุกอาการอยู่ในระดับมาก ความเครียด ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้บริหารสถานศึกษา ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษา ควรให้ความสำคัญและเอาใจใส่การดูแลสุขภาพจิตของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

1.2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม ควรมีการจัดทำโครงการ ที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายความเครียด ควรลดความซ้ำซ้อนของงาน เพื่อให้สะดวกต่อการปฏิบัติหน้าที่ทั้ง 4 สายงาน คือ งานวิชาการ งานบริหารบุคคล งานด้านการเงิน และงานบริหารทั่วไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาเพียงอย่างเดียวจึงควรศึกษาการปฏิบัติงานในสถานศึกษาที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม

2.2 ผู้วิจัยควรออกแบบเครื่องมือในการทำวิจัยให้เหมาะสมกับบริบทของการวิจัยด้วยตัวเอง

สรุป

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า ระดับความเครียดผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม ภาพรวมความเครียดอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาตามอาการเครียดพบว่าผู้บริหารมีอาการเครียดในระดับมากเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย ได้แก่ อาการเครียดทางฮอริโมน รองลงมาคือ อาการความเครียดทางประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ตามด้วยอาการความเครียดทางประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก อาการเครียดทางภูมิคุ้มกันร่างกายจิตใจและพฤติกรรม อาการเครียดทางความคิด อาการเครียดทางอารมณ์ และอาการความเครียดทางกล้ามเนื้อโครงกระดูก ผู้บริหารสถานศึกษาที่มีสถานภาพส่วนบุคคลโดยจำแนกตาม เพศ อายุ วุฒิการศึกษา

และวิทยฐานะ พบว่ามีระดับความเครียดผู้บริหารสถานศึกษาไม่แตกต่างกัน ส่วนระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาที่มีสถานภาพส่วนบุคคล ด้านขนาดของสถานศึกษาที่ต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกัน โดยสถานศึกษาขนาดเล็กมีความเครียดมากกว่าสถานศึกษาขนาดใหญ่ ด้านข้อเสนอแนะแนวทางการลดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. การส่งเสริมระบบการบริหารจัดการที่ดีในสถานศึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ลดภาระงานด้านงานวิชาการที่มีเอกสารต้องส่งสำนักงานเขตพื้นที่เกินความจำเป็นควรลดความซ้ำซ้อนของเนื้องาน และจัดระบบงานให้เป็นหมวดหมู่ชัดเจน

2. ส่งเสริมโครงการที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายความเครียด ทัศนศึกษาดูงาน หรือวิธีการจัดการความเครียดให้กับผู้บริหารสถานศึกษาเพื่อให้ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถรักษาความเครียดของตนเอาไว้ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม และสามารถรับมือกับสุขภาพจิตของตนเองได้ ซึ่งจะช่วยให้สถานศึกษาเป็นองค์กรที่มีการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพบนพื้นฐานความสุขของคนในองค์กร

3. การพัฒนาตนเอง ผู้บริหารที่ดีต้องเป็นผู้ใฝ่รู้ ระวังความก้าวหน้า หมั่นศึกษาค้นคว้าเพื่อพัฒนาตนเองให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง สามารถนำพาสถานศึกษาไปสู่เป้าหมายปลายทางได้อย่างเป็นระบบ

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ สำเร็จได้เป็นอย่างดีด้วยความกรุณาจากนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ โดยผู้วิจัยนำเอาเครื่องมือวิจัยซึ่งเป็นแบบวัดความเครียดสวนปรุงมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ในโอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- คำรณ ทศสิริวัฒน์. (2546). การศึกษาภาวะความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขา วิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- คุณศักดิ์ ศรีลำไผ. (2549). ความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต 3. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขา วิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- จิตติรัตน์ แสงเลิศอุทัย. (2554). การวิจัยทางการศึกษา. นครปฐม: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

- ฉัตรนภา รักพงษ์. (2551). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเวลากับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในอำเภอแม่จัน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 3. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- ชาญชัย เสี่ยงสังข์. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเทศบาลและเมืองพัทยาเขตการศึกษา 12. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏรำไพพรรณี.
- ชานนทร์ มุ่งเขตกลาง. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดเขตพื้นที่ศึกษามัธยมศึกษา เขต 25. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นคร สุรวาทกุล. (2548). ความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาร้อยเอ็ด เขต 2. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- ผาติคมน์ เกลี้ยงรส. (2552). การศึกษาสภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในการบริหารงานในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต 5. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ภารดี คำมา. (2548). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- เมตต์ เมตการุณจิตต์. (2553). การบริหารการจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วม: ประชาชนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และราชการ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บุ๊คพอยท์.
- สัญญา ลิธรรมมา. (2554). ระดับภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ศึกษาหนองคาย เขต 1. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.(2553). แผนการศึกษาแห่งชาติฉบับปรับปรุง (พ.ศ. 2552-2559): ฉบับสรุป. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.
- สุดแสง หมื่นราม. (2554). ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 2. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์.

- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิตา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540). รายงานการวิจัย เรื่อง การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรง จังหวัด เชียงใหม่.
- สุวัฒน์ ศรีวัฒนพงศ์. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติงานตามเกณฑ์มาตรฐาน การปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษากับประสิทธิภาพการบริหารงานของผู้บริหาร สถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 6. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา.
- Martin, G. L. & Osborne, J. G. (1989). Behavior modification: Human right and legal responsibilities. Oxford: Oxford University.