

วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2556

ความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

WORK STRESS OF SCHOOL ADMINISTRATORS UNDER BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

อัญชลี อ่อนทอง อรสา จรุงธรรม และสุวรรณา โชติสุกันต์
Anchalee Onthong, Orasa Charoontham, and Suwanna Chotisukan

หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และขนาดของโรงเรียนกับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียน สังกัด กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้บริหารโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 438 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อหาระดับความเครียด และแบบประเมินความเครียดในการปฏิบัติงาน จำนวน 40 ข้อ เพื่อประเมินความเครียดในการปฏิบัติงาน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ และค่าสถิติไคกำลังสอง (Pearson Chi-Square) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

1. ผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับต่ำ
2. ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กับสถานภาพด้านเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กับขนาดโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ABSTRACT

The Objectives of this research were (1) to study levels of stress in the work of administrators serving in schools under the jurisdiction of the Bangkok Metropolitan Administration and (2) to examine the relationship between stress and the factors of gender and school size for school administrators of Bangkok Metropolitan Administration.

The research samples consisted of 438 persons chosen by stratified random sampling. The instrument used to collect the data was a rating scale questionnaire with 40 questions. Statistical computer software was analyzed the data for percentage and Pearson Chi-square.

The research findings are summarized as follows:

1. The level of work stress administrators was at a low level.
2. Gender and the level of stress at work were related at a statistically significant level of .05
3. School size and the level of stress at work were related at a statistically significant level of .05

คำสำคัญ

ความเครียด การปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียน โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม จะเห็นได้ว่าในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมาประเทศไทยและหลายประเทศ ทั่วโลกต้องเผชิญกับวิกฤติเศรษฐกิจอย่างรุนแรง ซึ่งปัญหาดังกล่าวได้ส่งผลกระทบต่อเนื่องในทุกด้านไม่ว่าจะเป็นการสาธารณสุขโภชนาการของทั้งภาครัฐและเอกชน การเงินการธนาคารบริษัทห้างร้าน และธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ เป็นต้น บริษัทหลายแห่งล้มเลิกกิจการ บางแห่งอยู่ในสภาพล้มละลาย บางแห่งต้องลดจำนวนพนักงานลงและลดค่าจ้างเป็นต้น เหตุการณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความเครียดขึ้นในประชากรทุกระดับ สภาพสังคมเกิดการแข่งขัน แย่งชิง และเอาตัวรอดมากขึ้นเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นมีอยู่หลายระดับ ถ้าบุคคลมีความเครียดในระดับน้อยจะทำให้เกิดความเฉื่อยชา ถ้ามีความเครียดระดับปานกลางจะทำให้ดูกระตือรือร้นในการทำงาน แต่ถ้าระดับความเครียดมาก ทำให้เกิดความอ่อนล้ามีแรง เกิดความบกพร่องในการรับรู้และการตัดสินใจ เป็นเหตุให้

ไม่มีความสุขทำให้เกิดโรคนอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคปอด โรคเบาหวานกำเริบและโรคมะเร็งในที่สุด (Frain & Valiga, 1981 อ้างถึงในศิริพร วิญญูรัตน์, 2543)

จากผลการประชุมระหว่างชาติเรื่อง ความเครียดโดยกรมสุขภาพจิตร่วมกับ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และองค์การอนามัยโลก พบว่า คนไทยมีความเครียดไม่ต่ำกว่า 12 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 20 ของประชากร คาดว่าในศตวรรษที่ 21 เป็นศตวรรษแห่งความเครียด (กรมสุขภาพจิต, 2541) สสำรวจสุขภาพจิตของคนไทยโดยความร่วมมือของสวนดุสิตโพล พบว่า สาเหตุที่ทำให้คนไทยเกิดอาการเครียด 5 อันดับ ได้แก่หน้าที่การงาน เศรษฐกิจ การเรียน ปัญหาจราจร และปัญหาครอบครัว

ความเครียดเป็นความรู้สึกที่สภาพจิตใจไม่เป็นปกติ เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข ไม่พอใจไม่สบายใจ กังวล วิตก กลัว เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่สามารถจุดชนวนปฏิกิริยาถูกใช้ชีวะเคมีในร่างกายมนุษย์ เสมือนกับจิตใจของคนเราถูกบีบบังคับ ซึ่งเป็นผลมาจากการแปรปรวนของร่างกายและจิตใจในความหมายทั่วไป แก้วปวงคำ วงไชย (2537) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกิริยาอาการทางจิต ซึ่งเกิดขึ้นกับแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน แม้จะอยู่ในเหตุการณ์เดียวกัน เป็นต้นว่าการพูดต่อหน้าผู้ฟังกลุ่มใหญ่ สามารถทำให้เกิดความเครียดที่เป็นผลดีแก่บุคคลหนึ่งและอาจจะเกิดความเครียดที่เป็นผลร้ายกับอีกบุคคลหนึ่งก็ได้ ความเครียดจะเป็นเรื่องดีน่าอัศจรรย์ หรืออาจเป็นเรื่องร้ายแรงได้แค่นั้นขึ้นอยู่กับคุณแต่เพียงผู้เดียว คุณสามารถเรียนรู้ที่จะใช้ประโยชน์จากความเครียดได้พอ ๆ กับที่จะสามารถระวังอันตรายที่เกิดจากความเครียดได้ สำหรับบารอนและพอลลัส (Baron & Paulus, 1991) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจ ที่มีต่อสถานการณ์ใด ๆ ที่บุคคลรับรู้ได้ว่าถูกคุกคามในการบรรลุเป้าหมายของเขา ส่วนทัศนียบุญทอง (2533) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะซึ่งเป็นผลกระทบทั้งหมดที่เกิดแก่บุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เมื่อมีสิ่งที่ยึดกุม และสิ่งที่ยึดกุมนั้นอาจมีสาเหตุจากภายนอก หรือภายในบุคคลก็ได้ ภาวะเครียดจึงเป็นอันตรายของความชำรุดทรุดโทรมในร่างกาย และเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สุขสบาย และทำให้ร่างกายต้องมีการตอบสนอง เพื่อปรับหรือแก้ภาวะให้คืนสู่สภาพสมดุลในความหมายทางจิตวิทยาความเครียดเป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตใจและร่างกาย ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องกระทำการที่ฝืนระดับความสามารถปกติ ผลของความเครียดเป็นอันตรายต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย (มรรยาท รุจิวิทย์, 2548) ความเครียดหมายถึง ภาวะทางชีวภาพที่แสดงให้เห็นได้โดยปรากฏการณ์ ของกลุ่มอาการเฉพาะ ซึ่งเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาตอบสนองทั่วไปของร่างกายต่อสิ่งรบกวน ความเครียดมีทั้งคุณและโทษขึ้นอยู่กับวิธีการที่บุคคลตอบสนอง หรือจัดการกับความเครียดนั้น ถ้าเป็นการตอบสนองทาง

ร่างกายเนื่องจากเงื่อนไขที่พึงพอใจซึ่ง จัดเป็นความเครียดที่ก่อให้เกิดความอึดอัดใจและเพิ่มพูนแรงผลักดันสู่จุดมุ่งหมายที่เรียกว่าความเครียดที่ให้คุณ (Eustress) หากเป็นการตอบสนองทางร่างกายเนื่องจากเงื่อนไขที่ไม่พึงพอใจ และเป็นอันตราย ซึ่งอาจเกิดจากความรู้สึกหวาดหวั่น ลนลาน ทำอะไรไม่ถูกการตอบสนองนี้จะสร้างความเสียหายเรียกว่าความเครียดที่ให้โทษ (Distress) เซลยี (Selye, 1976)

สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากการงานอาชีพ เป็นเรื่องที่กำลังอยู่ในความสนใจ เพราะ ในแต่ละอาชีพทำให้เกิดความเครียดที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ อาชีพบางอย่าง เช่นงานที่ต้องอาศัย การตัดสินใจที่รวดเร็วและมีความสำคัญมาก หรืองานที่เมื่อทำแล้วก่อให้เกิดผลเสียหายตามมา ความเครียดนั้นก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับบุคคลหรือองค์การที่บุคคลนั้นทำอยู่การจัดการความเครียดอย่างถูกวิธี จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของความเครียด และผลที่เกิดจากความเครียด เพื่อตอบโต้ความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม บางคนอาจเคยชินต่อความเครียด เป็นเรื่องธรรมดา แต่ในความเป็นจริงความเครียดเป็นอาการที่คอย ๆ ก่อขึ้นอย่างไม่รู้ตัว และกลับมามีผลต่อประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างมาก เนื่องจากทำให้เกิดผลแทรกซ้อนของอาการทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมตามมา ในภาวะความเครียด สมดุลร่างกายจึงถูกกระทบกระเทือน (พสุ เดชะรินทร์, 2536) ดังนั้นความเครียดไม่ว่าจะเกิดขึ้นจากสาเหตุใดก็ตามย่อมมีผลทำให้คนนั้นเสียดุลยภาพของชีวิตและอาจแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะเครียดทางใดทางหนึ่ง (มรรยาท รุจิวิทย์, 2548)

ความเครียดนั้นนับว่ามีบทบาทสำคัญมากต่อความสำเร็จ หรือความล้มเหลวขององค์การองค์การจะเจริญรุดหน้าเมื่อคนในองค์การทำงานกันอย่างมีประสิทธิภาพสูง แต่ถ้าองค์การใดระบบการทำงานมีประสิทธิภาพต่ำ ย่อมเกิดปัญหาตามมา กล่าวได้ว่า ความสำเร็จขององค์การทั้งหลายย่อมขึ้นกับการบริหาร เพราะการบริหารย่อมหมายถึง การดำเนินการใด ๆ ให้การปฏิบัติงานขององค์การดำเนินไปด้วยดี มีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลตามจุดมุ่งหมาย (วิระ ประเสริฐศิลป์, 2546) โรงเรียนจัดเป็นองค์การหนึ่งที่มีหน้าที่ให้การศึกษา การศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศ จะเห็นได้ว่าประเทศที่พัฒนาแล้วจะพยายามปรับปรุง และจัดการศึกษาทุกระดับให้กับประชาชนอย่างดีที่สุด โรงเรียนจึงถือได้ว่าเป็นหน่วยงานทางการศึกษาที่สำคัญที่สุดเพราะเป็นหน่วยงานปฏิบัติ และผลการจัดการศึกษาจะเป็นเช่นใดนั้นขึ้นกับโรงเรียน ภารกิจหลักของโรงเรียนคือการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้นักเรียนบรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ในหลักสูตรนั้นคือ คุณภาพที่พึงประสงค์ ทั้งด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์และมีความสุขพอนามยดี มีปัจจัยที่มีผลกระทบต่อคุณภาพการศึกษาทุกระดับ มีหลายอย่าง เช่น ระบบการบริหาร ผู้บริหารโรงเรียน ผู้ปกครอง นักเรียน ฯลฯ ซึ่งจากการศึกษาของสมาคม

ผู้บริหารการศึกษาแห่งสหรัฐอเมริกา พบว่า งานบริหารโรงเรียนเป็นงานที่มีความเครียดมากที่สุดงานหนึ่งเป็นภาระการบริหารงานที่ต้องกระทบกับนักเรียนจึงก่อให้เกิดปัญหาที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรมไม่น้อย เช่นต้องสัมพันธ์กับนักเรียนเป็นจำนวนมาก ต้องเผชิญกับสภาพการณ์หลายประเภท ซึ่งนอกจากจะเป็นเด็กแล้วผู้ปกครองและชุมชนซึ่งในปัจจุบันได้เข้ามามีบทบาทในการมีส่วนร่วม การกำกับติดตามและประเมินการปฏิบัติงานของสถานศึกษาซึ่งอาจส่งผลให้ผู้บริหารมีความเครียด

ผู้บริหารโรงเรียนเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ในการที่จะทำให้เกิดมาตรฐานของสถานศึกษา (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2541) ผู้บริหารมีภาระหน้าที่มากมาย การทำงานทุกขณะของผู้บริหารมักเกิดอาการเครียดควบคู่ไปด้วยเสมอ ซึ่งความเครียดของผู้บริหารมีสาเหตุจากปัจจัยต่าง ๆ มากมายด้วยกัน บทบาทของผู้บริหารโรงเรียนที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ ข้อจำกัดในการปฏิบัติงานและการบริหารงานให้ประสบความสำเร็จ รวมทั้งขอบเขตของงาน และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยเกี่ยวข้องล้วนแต่ส่งผลให้ผู้บริหารเกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น และบทบาทของผู้บริหารโรงเรียนในการแก้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในองค์กร ได้แก่ การไกล่เกลี่ยสภาพความรู้สึกนึกคิดของครู และบุคลากรในโรงเรียน ยังเป็นบทบาทที่ทำให้เกิดแรงกดดันในตัวผู้บริหารถ้าไม่สามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งนั้นได้

ตามพระราชบัญญัติครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2542 คือ งานวิชาการ งานงบประมาณ งานบริหารบุคคล และบริหารทั่วไป งานทุกอย่างที่กล่าวมาย่อมขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจ สั่งการวินิจฉัยของผู้บริหาร การแก้ปัญหา และการตัดสินใจย่อมมีผลทำให้เกิดความเครียด ทั้งการปฏิบัติงานตามมาตรฐานวิชาชีพผู้บริหาร ทั้งมาตรฐานการปฏิบัติตน และมาตรฐานการปฏิบัติงาน ซึ่งผู้บริหารทุกคนจะต้องปฏิบัติตามนายแพทย์ประเวศ วะสี กล่าวว่า เวลาเครียดแล้วการตัดสินใจจะไม่ดี หรือตัดสินใจผิด ๆ มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนตัดสินใจผิดพลาดทำให้เกิดอันตรายได้

กรุงเทพมหานคร มีโรงเรียนในสังกัด 435 โรงเรียน และมีผู้บริหารกรุงเทพมหานคร มาจากการเลือกตั้งคือผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร นโยบายการบริหารกรุงเทพมหานคร จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่องตามวิสัยทัศน์การบริหารงานซึ่งงานนโยบายของกรุงเทพมหานคร เป็นส่วนสำคัญของการบริหารงานโรงเรียน และจะต้องยึดปฏิบัติให้เกิดประสิทธิผล ผู้บริหารโรงเรียนแต่ละคนจะต้องแสดงศักยภาพในการบริหารงานของตนให้มีคุณภาพ ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดแก่ผู้บริหารที่มีลักษณะแตกต่างกันไปตามสถานที่ตั้งของโรงเรียนขนาดของโรงเรียนในส่วนลึกของการบริหารคือ การแข่งขันกันเพื่อให้เกิดการยอมรับในฝีมือการบริหาร โรงเรียนในระดับสำนักงานเขต ก็ต้องพัฒนาโรงเรียนให้เป็นสถานศึกษาอันดับหนึ่งของเขตให้ได้ ในระดับเครือข่าย ผู้บริหารก็ต้องสร้างความศรัทธา

และพยายามสร้างโรงเรียนให้มีคุณภาพทัดเทียมกับระดับสำนักงานเขต ระดับกลุ่มเขต และระดับกรุงเทพมหานคร อีกทั้งการประเมินคุณภาพการศึกษาโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครในทุกปี เป็นการประเมินตามตัวชี้วัดคุณภาพ ทั้งด้านผู้บริหาร ด้านครู ด้านนักเรียน โรงเรียนต้องผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีเพื่อรับเงินรางวัล เป็นการแข่งขันกันเพื่อให้ผลการประเมินดีที่สุด นักเรียน ของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่จะเป็นนักเรียนที่ภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด หรือบิดามารดาย้ายถิ่นฐานและเข้ามาทำงานในเมืองหลวง นักเรียนส่วนใหญ่มีครอบครัวแตกแยก หย่าร้างกัน นักเรียนต้องอยู่กับญาติ ปู่ย่าตายาย และมีผู้อุปการะที่ไม่ใช่ญาติ สภาพเศรษฐกิจของครอบครัวไม่ดี รายได้ต่ำและมีคุณภาพชีวิตต่ำ แต่เนื่องจากกรุงเทพมหานครได้สนับสนุนในด้านการเรียนตามโครงการเรียนฟรี เรียนดีอย่างมีคุณภาพมาโดยตลอด จึงมีนักเรียนที่มีลักษณะดังกล่าวค่อนข้างมาก นักเรียนเหล่านี้จะมีพื้นฐานที่แตกต่างกัน บางคนได้เรียนในระดับอนุบาลในการเตรียมความพร้อม แต่บางคนไม่เคยเรียนหรือได้รับการเตรียมพร้อมมาก่อน นักเรียนบางคนไม่มีทะเบียนบ้าน เป็นเด็กต่างด้าว ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกัน ในอีกกรณีหนึ่ง ครูที่บรรจุเข้ามาในตำแหน่งครูผู้ช่วยมาปฏิบัติงานส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด เมื่อทำงานได้ 1-2 ปี ก็จะทำเรื่องขอโอนย้ายกับภูมิลำเนา การมอบหมายงานแก่คณะครู การพัฒนาบุคลากร และการบริหารงานต่าง ๆ ย่อมจะเกิดปัญหา และ มีผลต่อการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียน จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติงานของผู้บริหารในการจัดการศึกษาให้สถานศึกษาได้มาตรฐานนั้น เป็นเรื่องที่ต้องใช้ความรู้ ความสามารถ และการตัดสินใจ เมื่อมีอุปสรรคเกิดขึ้น ภาวะการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ ย่อมทำให้ผู้บริหารเกิดความเครียดได้ง่ายซึ่งเท่าที่ผ่านมา ผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครได้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ หลายราย ซึ่งส่วนหนึ่งที่เป็นสาเหตุนั้นมาจากความเครียดเนื่องจากการไม่รู้ว่าตนเองเครียด และมีปัจจัยอะไรบ้างที่เป็นผลต่อความเครียด จนเกิดภาวะโรคต่าง ๆ แทรกซ้อนด้วยความอ่อนแอทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นความเครียดจึงมีบทบาทต่อการปฏิบัติงานและการดำรงชีวิตของผู้บริหารสถานศึกษา

จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา ระดับความเครียดและความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานครกับเพศและขนาดโรงเรียน เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหารสถานศึกษาทราบถึงระดับความเครียดของผู้บริหารโรงเรียน และความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับเพศและขนาดโรงเรียนที่รับผิดชอบ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงตนเองในการปฏิบัติงาน ปรับสภาพอารมณ์ ภาวะกดดันทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกกังวล ความรู้สึกต่าง ๆ ในอันที่จะก่อให้เกิดความเครียดเพื่อทำให้ความเครียดอยู่ในระดับที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และองค์กรที่รับผิดชอบมากที่สุด

โจทย์วิจัย/ปัญหาวิจัย

ความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมี
ความสัมพันธ์กับเพศ และขนาดโรงเรียน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนสังกัด
กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียน
สังกัดกรุงเทพมหานคร กับเพศ และขนาดโรงเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร ได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ผู้อำนวยการ
โรงเรียน จำนวน 435 คน รองผู้อำนวยการจำนวน 660 คน รวมประชากรทั้งสิ้น 1,095 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 438 คน
ซึ่งได้มากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางของ เครซี่และ
มอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ที่ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2538) ในการ
วิจัยใช้การสุ่มแบบง่าย (Simply Random Sampling)

เครื่องมือ และการพัฒนาเครื่องมือ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้บริหารโรงเรียนและขนาดของ
โรงเรียนเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้บริหารสถานศึกษา ประกอบด้วย เพศ
อายุ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการบริหาร และขนาดโรงเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดในการปฏิบัติงาน ของผู้บริหารเป็นแบบสอบถามที่
ผู้วิจัยอาศัยทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดของ โคช และคนอื่น ๆ (Koch, et al., 1982) ลักษณะเป็น
แบบสอบถามความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครที่
เกิดจากความกดดัน 4 ด้าน คือ ความเครียดด้านบทบาท ความเครียดด้านการทำงาน
ความเครียดด้านขอบเขต และสภาพแวดล้อมของงาน และความเครียดด้านการแก้ปัญหา
ความขัดแย้ง ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จากความรู้สึก
ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อย ๆ และเสมอ ๆ โดยข้อคำถามที่วัดในแต่ละด้านคือ
ด้านบทบาท ด้านการทำงาน ด้านขอบเขตและสภาพแวดล้อมของงาน ด้านการแก้ปัญหา
ความขัดแย้ง

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือการสร้างและหาคุณภาพ
เครื่องมือมีขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารจากเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้อง
 2. ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานในลักษณะต่าง ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ
 3. พัฒนาแบบสอบถามเพื่อศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร และความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการปฏิบัติงานกับเพศและขนาดโรงเรียน
 4. นำแบบสอบถามและแบบประเมินให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบโดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruency) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเฉพาะ ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ผู้วิจัยเลือกใช้ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ได้แบบสอบถามจำนวน 40 ข้อ
 5. นำแบบสอบถามและแบบประเมินมาปรับปรุงแก้ไขข้อเสนอแนะ
 6. นำแบบสอบถามและแบบประเมินที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับผู้บริหารโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1990) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.97
 8. นำแบบสอบถามและแบบประเมินที่ผ่านการทดลองแล้ว ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป
- การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้
1. ขออนุญาตเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย ส่งสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
 2. นำแบบสอบถามไปยังผู้บริหารที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง
 3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถาม และนำมาตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถาม
 4. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาลงรหัสให้คะแนนตามน้ำหนักคะแนนแต่ละข้อ และบันทึกข้อมูลลงในคอมพิวเตอร์
 5. นำผลการคำนวณมาวิเคราะห์ข้อมูล
- วิธีวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติดังนี้
1. ข้อมูลส่วนบุคคล
 2. การวิเคราะห์ระดับความเครียดในการปฏิบัติงาน ของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศและขนาดโรงเรียนกับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน คือ ร้อยละ (Percentage)
2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือคือ ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient)
3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบค่าสมมุติฐาน คือ ค่าไคสแควร์ (Chi-Square Test Statistic)

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับสถานภาพด้านเพศและขนาดโรงเรียน พบว่า

1. ผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับต่ำ
2. ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กับสถานภาพ ด้านเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กับขนาดโรงเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีประเด็นสำคัญที่ผู้วิจัยนำมาอภิปรายผลดังนี้

1. ผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของชาญชัย เสียงสังข์ (2547) เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดเทศบาลและเมืองพัทยา เขตการศึกษา 12 ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง และงานวิจัยของสุชาติดา วุฒิศิริ (2537) ศึกษาลักษณะบทบาทที่สัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่ชายฝั่งทะเลตะวันออก ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลตะวันออกมีความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้บริหารโรงเรียนส่วนมากมีประสบการณ์ทำงานมาเป็นระยะเวลาช้านาน ย่อมประสบกับปัญหาในการทำงานอย่างมากมาย และต้องแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ลุล่วงไปได้

ด้วยดี จากบทบาทและหน้าที่ต่าง ๆ ผู้บริหารจึงจำเป็นต้องมีการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รวมถึงการลดความเครียดที่เกิดขึ้นจากการแก้ไขปัญหาแตกต่างกันของแต่ละบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับศรีรัตนาศุภพิทยกุล (2534) อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต (2546) ที่กล่าวไว้ว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้จะเกิดจากสิ่งคุกคามที่เหมือนกันหรือสาเหตุเดียวกันก็มีความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งเกี่ยวกับพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ในขณะนั้น และความเข้มของสิ่งที่มากระตุ้น

2. ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กับสถานภาพด้านเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้บริหารแต่ละคนมีความแตกต่างกัน โดยเพศชายอาจได้รับผิดชอบงานที่ต้องใช้อำนาจในการตัดสินใจค่อนข้างสูงและงานที่ต้องใช้แรงงานมากกว่าอาจเกิดความเครียดได้มากกว่าเพศหญิง เช่นเดียวกับ ไอแวนเชวิช และแมตเตอร์สัน (Ivancevich & Matterson, 1987 อ้างถึงใน ชาญชัย เสียงสังข์, 2547) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานออกเป็น 2 ส่วนคือ 1) ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ภูมิลำเนา วุฒิการศึกษาและสุขภาพ 2) ปัจจัยด้านความแตกต่างในการรับรู้ ได้แก่ บุคลิกภาพ ความอดทนต่อปัญหา และความเชื่ออำนาจภายนอกตน

3. ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กับขนาดโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากโรงเรียนขนาดใหญ่โดยปกติจะมีปัญหาให้ผู้บริหารได้แก้ปัญหาจำนวนมากกว่าโรงเรียนที่มีขนาดเล็กกว่า ทั้งนี้อาจมีปัญหเพิ่มขึ้นจากจำนวนนักเรียนที่มีมากหรือการบริหารบุคคลที่มีจำนวนมากว่าได้ ดังเช่น สุชาติ วุฒิสิริ (2537) ศึกษาลักษณะบทบาทที่สัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลตะวันออก ผลการศึกษา พบว่า ผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งทะเลตะวันออก มีความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับต่ำ ผู้บริหารโรงเรียนที่มีอายุ วุฒิการศึกษาประสบการณ์ ขนาดโรงเรียนที่ปฏิบัติงานต่างกัน จะมีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัย พบว่า ผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับต่ำ แต่ก็ยังมีผู้บริหารโรงเรียนที่มีความเครียดระดับปานกลาง และระดับสูง อยู่อีก 154 คน ซึ่งสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ควรมีการติดตามประเมิน

ความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนเป็นระยะๆ เนื่องจากการมีภาวะความเครียดในการปฏิบัติงานสูงนั้นเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายได้

1.2 สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ควรมีการจัดการฝึกอบรมแนวทางการจัดการความเครียดให้แก่ ผู้บริหารโรงเรียนและบุคลากรที่มีความเครียดในระดับปานกลางและระดับสูง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ ของระดับความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนกับอายุ หรือประสบการณ์

2.2 ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครกับสังกัดอื่น ๆ

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2541). **คู่มือคลายเครียด**. กรุงเทพฯ: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิง.
- _____. (2546). **ความเครียดของคนไทย: การศึกษาระดับชาติ ปี 2546**. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์ พับลิชชิง.
- แก้วปวงคำ วงไชย. (2537). **ศาสตร์และศิลป์แห่งการให้อภัย**. กรุงเทพฯ: เดลฟี.
- ชาญชัย เสียงสังข์. (2547). **ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียน ประถมศึกษาสังกัดเทศบาลและเมืองพัทยา เขตการศึกษา 12**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา สถาบันราชภัฏรำไพพรรณี.
- ทัศนาก บุษยทอง. (2533). **บุคลิกภาพกับการปฏิบัติวิชาชีพการพยาบาล**. พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พสุ เดชะรินทร์. (2536). การบริหารความเครียด. **จุฬาลงกรณ์วารสาร**. 5(20): 83-96.
- มรรยาท รุจิวิทย์. (2548). **การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต**. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2538). **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สุวีริยสาส์น.
- วีระ ประเสริฐศิลป์. (2546). **ผู้บริหารสถานศึกษา มีอาชีพ**. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.

- ศิริพร วิญญูรัตน์. (2543). **ความเครียดในงานของพยาบาลประจำการและรูปแบบการบริหารของหัวหน้าหอผู้ป่วย ในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่.**
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2541). **การประกันคุณภาพการศึกษา เล่มที่ 1 แนวทางการประกันคุณภาพการศึกษา.** กรุงเทพฯ: ครูสภาลาดพร้าว.
- สุชาดา วุฒิศิริ. (2537). **ลักษณะบทบาทที่สัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่ชายฝั่งทะเลตะวันออก.** ปริญญา
นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Baron, R. A., & Paulus, B. P. (1991). **Understanding human relation.** Boston: Allyn and Bacon.
- Cronbach, L. J. (1990). **Essentials of Psychological testing.** 3rd ed. New York: Haper & Collins.
- Ivancevich, J. M., & Mattoson, M. T. (1978). **Managing for Healthier Heart. Management. Review.** 45(10): 15-27.
- Koch, et al. (1982). **Retinal ganglion cells: a functional interpretation of dendritic morphology, Phil. Trans. Roy. Soc. B,** 298: 227-264.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). **Determining sample size for research activates. Educational and Psychological Measurement.** 30(3): 608.
- Selye, L. (1976). **Organization stress and job satisfaction of public high school teachers. Dissertation Abnormal International.** 31(11): 5727-5728.