

ความเรียงของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่  
การศึกษาประถมศึกษายะลา

นางวิจิตา ดุลยปวีณ

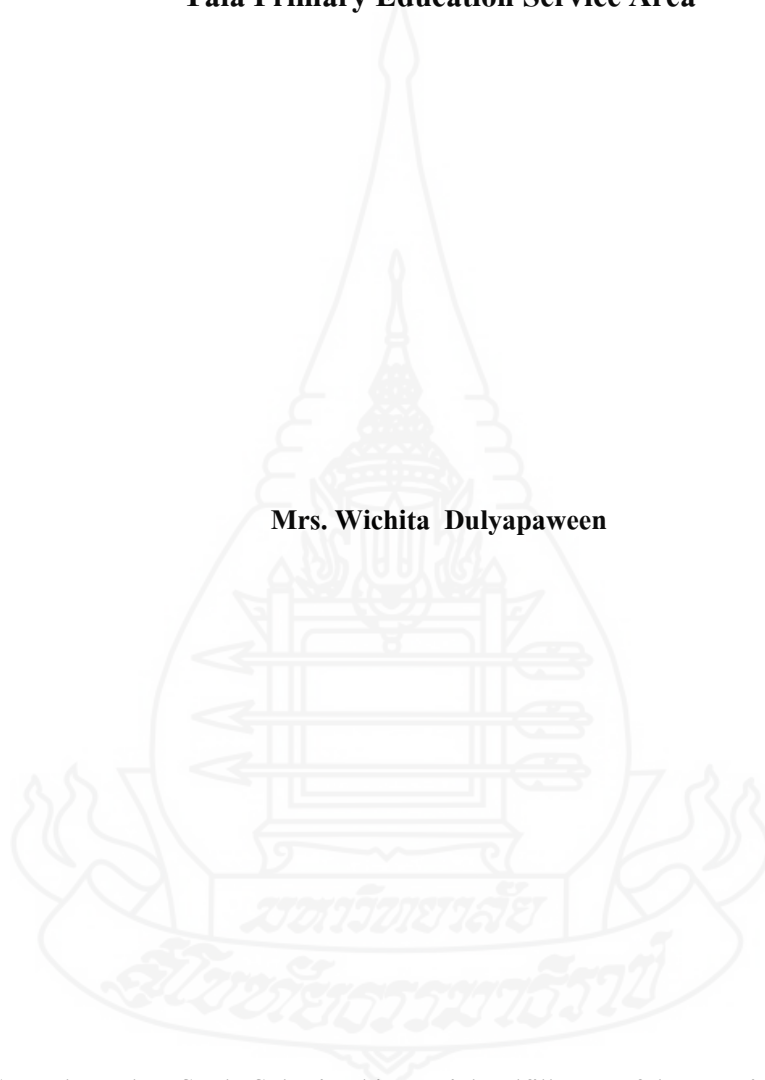


การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาบริหารการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2555

**The Stress of School Administrators under the Offices of  
Yala Primary Education Service Area**

**Mrs. Wichita Dulyapaween**



An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Educational Administration

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2012

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่  
การศึกษาประถมศึกษายะลา  
ชื่อและนามสกุล นางวิจิตา ดุลยปวีณ  
แขนงวิชา บริหารการศึกษา  
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. เก็จนก เอื้อวงศ์

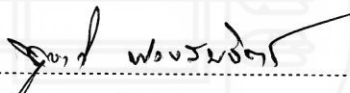
การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2555

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ



..... ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร. เก็จนก เอื้อวงศ์)



..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชูชาติ พ่วงสมจิตร์)



.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร. บุญศรี พรหมมาพันธุ์)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ชื่อการศึกษา **ค้นคว้าอิสระ** ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

ประถมศึกษาเขต

ผู้ศึกษา นางวิจิตา คุลยปวีณ รหัสนักศึกษา 2512300050 **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

(บริหารการศึกษา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** อาจารย์ ดร. เก็จกนก เอื้อวงศ์ **ปีการศึกษา** 2555

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต (2) เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต โดยจำแนกตามเพศ ประสบการณ์การบริหาร ขนาดของสถานศึกษา และที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ และ (3) ศึกษาสาเหตุและแนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต

กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต ปีการศึกษา 2555 จำนวน 140 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามขนาดของสถานศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบสุขภาพจิต สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการวิจัย พบว่า (1) ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขตมีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (2) ผู้บริหารสถานศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีประสบการณ์การบริหารต่างกัน และที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบแตกต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้บริหารสถานศึกษาที่บริหารในสถานศึกษาที่มีขนาดแตกต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับสถิติ .01 โดยผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็กและขนาดกลางมีระดับความเครียดสูงกว่าผู้บริหารสถานศึกษาขนาดใหญ่ และ (3) สาเหตุที่ทำให้ผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียด คือ ความคาดหวังกับงาน ความเครียดจากผู้ใต้บังคับบัญชา การบริหารภายในองค์กร และนโยบายของหน่วยงานต้นสังกัดตามลำดับ และแนวทางจัดการกับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขตส่วนใหญ่คือการออกกำลังกาย การพูดคุยระบายกับคนใกล้ชิด การทำงานอดิเรก และเปลี่ยนบรรยากาศโดยการออกนอกพื้นที่ชั่วคราว

**คำสำคัญ** ความเครียด ผู้บริหารสถานศึกษา ประถมศึกษา

**Independent Study title:** The Stress of School Administrators under the Offices of Yala Primary Education Service Area

**Author:** Mrs. Wichita Dulyapaween; **ID:** 2512300050;

**Degree:** Master of Education (Educational Administration);

**Independent Study advisor:** Dr. Ketkanok Urwongse; **Academic year:** 2012

### **Abstract**

This research aimed to: (1) study the level of stress of school administrators under the Offices of Yala Primary Education Service Area; (2) compare the levels of stress of school administrators under the Offices of Yala Primary Education Service Area, classified by gender, administration experience, school size, and location of the school in the peaceful or non-peaceful local areas; and (3) study the causes of stress and the approaches to manage the stress of school administrators under the Offices of Yala Primary Education Service Area.

The sample consisted of 140 school administrators under the Offices of Yala Primary Education Service Area during the 2012 academic year, obtained by stratified random sampling based on school size. The employed data collecting instrument was the Mental Health Assessment Scale. The statistics employed for data analysis included the frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, and one-way ANOVA.

The research findings revealed that (1) the overall stress of school administrators under the Offices of Yala Primary Education Service Area was at the moderate level; (2) school administrators with different genders, administration experiences, locations of school in peaceful or non-peaceful local areas did not differ significantly in their levels of stress; while school administrators of schools of different sizes differed significantly in their levels of stress at the .01 level, with small and medium-sized school administrators having the stress levels significantly higher than that of large school administrators; and (3) the causes of stress of school administrators were the following: job expectation, subordinates' work performance, administration within the organization, and policy of the supervisory work unit, respectively; as for the approaches employed for stress management, the majority of school administrators employed the physical exercises, confiding with close colleagues, taking up hobbies, and temporarily changes of scenery.

**Keywords:** Stress, School administrator, Primary education

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลงได้ โดยความอนุเคราะห์ดูแลเอาใจใส่อย่างดียิ่งจาก ดร.เก็จกนก เอื้อวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาและประธานกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูชาติ พ่วงสมจิตร กรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ ที่ได้ให้ความเมตตา กรุณาเสียสละเวลาในการให้คำปรึกษา ชี้แนะ กระตุ้น สนับสนุน และส่งเสริมอย่างใกล้ชิด เสมอมา นับตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกสำนึกในพระคุณของท่านทั้งสองเป็นอย่างยิ่ง และกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาเขต 1 เขต 2 และเขต 3 ที่อนุญาตให้เก็บข้อมูลเพื่อการศึกษา และผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบทดสอบตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนในการจัดส่งข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา สมาชิกทุกคนในครอบครัว และเพื่อนนักศึกษาทุกคนที่เป็นกำลังใจและสนับสนุนให้การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ประสบความสำเร็จลุล่วงด้วยดี คุณค่าและประโยชน์ที่พึงมีจากการวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาผู้มีพระคุณทุกท่านและผู้ทำคุณประโยชน์ให้แก่วงการศึกษาท้ทั้งปวง

วิจิตา คุลยปวีณ

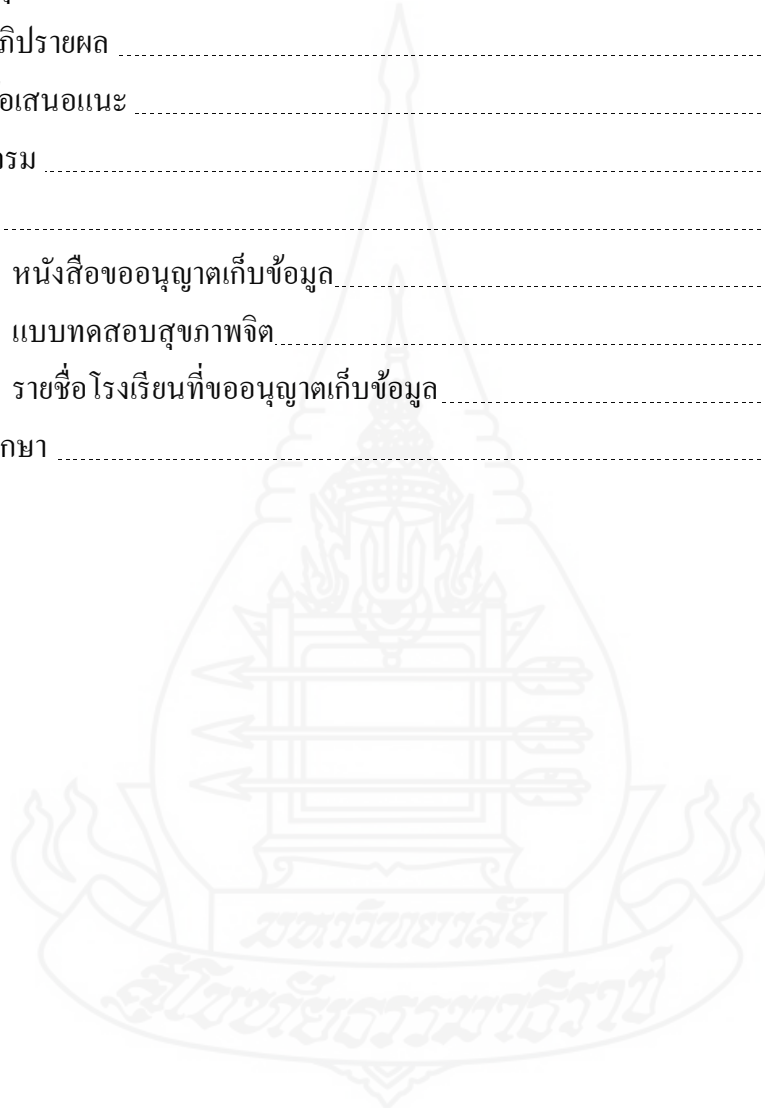
ตุลาคม 2555

## สารบัญ

|   | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย .....   | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....  | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ .....   | ฉ    |
| สารบัญตาราง .....   | ฅ    |
| สารบัญภาพ .....   | ฉ    |
| บทที่ 1 บทนำ .....  | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....  | 1    |
| วัตถุประสงค์การวิจัย .....  | 7    |
| กรอบแนวคิดการวิจัย .....  | 7    |
| ขอบเขตของการวิจัย .....   | 8    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ .....   | 9    |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....   | 10   |
| บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....   | 11   |
| แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด .....  | 11   |
| บริบทของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา .....  | 28   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....   | 31   |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....  | 37   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....   | 37   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....  | 38   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล .....   | 40   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....  | 40   |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....  | 42   |
| ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป .....  | 42   |
| ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา<br>และการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหาร ..... | 43   |
| ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดและแนวทาง<br>การจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา .....        | 48   |

## สารบัญ (ต่อ)

|  | หน้า |
|--|------|
| บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ..... | 51   |
| สรุปการวิจัย .....                                 | 51   |
| อภิปรายผล .....                                    | 54   |
| ข้อเสนอแนะ .....                                   | 59   |
| บรรณานุกรม .....                                   | 61   |
| ภาคผนวก .....                                      | 69   |
| ก หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล .....                  | 70   |
| ข แบบทดสอบสุขภาพจิต .....                          | 74   |
| ค รายชื่อโรงเรียนที่ขออนุญาตเก็บข้อมูล .....       | 83   |
| ประวัติผู้ศึกษา .....                              | 90   |





สารบัญตาราง

|              | หน้า   |    |
|--------------|--|----|
| ตารางที่ 1.1 | คะแนนเฉลี่ยผลการทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (O-NET)<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา.....  | 6  |
| ตารางที่ 2.1 | แสดงข้อมูลครู บุคลากรทางการศึกษาที่เสียชีวิต ได้รับบาดเจ็บหรือ<br>ทรัพย์สินเสียหายจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดยะลา<br>ตั้งแต่ปี พ.ศ.2547.....               | 31 |
| ตารางที่ 3.1 | แสดงเกณฑ์การให้คะแนนจากการตอบแบบทดสอบสุขภาพจิต<br>Health Opinion Survey (HOS).....   | 39 |
| ตารางที่ 3.2 | แสดงเกณฑ์ที่ใช้ในการแบ่งระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา.....  | 40 |
| ตารางที่ 4.1 | แสดงจำนวนร้อยละของเพศของผู้บริหาร ประสิทธิภาพการบริหาร<br>ขนาดของสถานศึกษาและที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์<br>ความไม่สงบ.....                            | 42 |
| ตารางที่ 4.2 | ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา<br>สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา.....  | 44 |
| ตารางที่ 4.3 | ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงาน<br>เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนกตามเพศ.....                                       | 44 |
| ตารางที่ 4.4 | ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของผู้บริหาร<br>สถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา<br>จำแนกตามประสิทธิภาพการบริหาร..... | 45 |
| ตารางที่ 4.5 | ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา<br>สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนก<br>ตามประสิทธิภาพการบริหาร.....                   | 45 |
| ตารางที่ 4.6 | ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของผู้บริหาร<br>สถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา<br>จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา.....     | 46 |
| ตารางที่ 4.7 | ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา<br>สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนกตามขนาด<br>ของสถานศึกษา.....                       | 46 |

สารบัญตาราง (ต่อ)

|  | หน้า |
|--|------|
| ตารางที่ 4.8 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของระดับความเครียดของผู้บริหาร<br>สถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา<br>จำแนกตามขนาดของสถานศึกษาโดยวิธีเซฟเฟ่.....                     | 47   |
| ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของผู้บริหาร<br>สถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา<br>จำแนกตามที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ..... | 47   |
| ตารางที่ 4.10 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา<br>สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนกตาม<br>ที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ.....                  | 48   |



ฉ

## สารบัญภาพ

|              |                         |      |
|--------------|-------------------------|------|
| ตารางที่ 1.1 | กรอบแนวคิดการวิจัย..... | หน้า |
|              |                         | 8    |



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดำเนินชีวิตของผู้คนในปัจจุบันมีความแตกต่างจากอดีตเป็นอย่างมากเนื่องมาจากปัจจัยต่างๆ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป การเลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตก ค่านิยม ความเชื่อและวิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิงตลอดจนความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี การสื่อสารที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วส่งผลให้ทุกชีวิตต้องมีการปรับตัวเพื่อดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดีย่อมไม่มีความเครียดตรงกันข้ามผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวได้หรือปรับตัวได้ไม่ดีจะทำให้เกิดความเครียดในที่สุด

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของพวกเราซึ่งมีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิต ความเครียดที่ไม่ว่าจะเกิดขึ้นกับตัวบุคคลหรือกลุ่มบุคคลก็ตามย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งกับตัวบุคคลเองและสังคมตามมาหลายประการ เนื่องจากบุคคลที่มีความเครียดนั้นมีความสามารถในการจัดการความเครียดแตกต่างกันขึ้นอยู่กับพื้นฐานของจิตใจ การเลี้ยงดูหรือประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับ ดังที่ อัลเลน (ประชุม โพธิกุล 2529 อ้างอิงจาก Ally, 1980) กล่าวว่าความเครียดจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทำให้ชีวิตค่อนข้างสมบูรณ์ขึ้น ความเครียดของแต่ละคนจะเป็นแรงผลักดันที่อยู่เบื้องหลังที่จะทำให้บุคคลเหล่านั้นประสบความสำเร็จและในทางตรงกันข้ามความเครียดอีกเหมือนกันที่ประจักษ์เป็นฆาตกรซึ่งฆ่าและทำลายความสำเร็จในชีวิต ความเครียดมีลักษณะเฉพาะที่ส่งผลกระทบต่อการแสดงออกของบุคคล เหตุการณ์หนึ่งอาจสร้างความเครียดให้กับบุคคลหนึ่งได้อย่างรุนแรงและเหตุการณ์ที่เหมือนกันนี้อาจไม่สร้างความเครียดให้กับอีกบุคคลหนึ่งเลย

ความเครียดจากการทำงานเป็นภาวะความกดดันที่ทำให้บุคคลตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามในชีวิต ซึ่งปรากฏการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของบุคคลนั้นๆ สาเหตุของความเครียดอาจมาจากหลายสาเหตุทั้งความกดดันภายในร่างกายและความกดดันจากภายนอก ร่างกาย เช่น ทัศนคติหรือมุมมองของแต่ละบุคคล จากอาชีพ การงาน ความรับผิดชอบในงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน สังคม การเงินและสาเหตุอื่นๆ ผลกระทบต่อบุคคลที่เกิดขึ้นจะแสดงออกมามีในรูปแบบที่แตกต่างกัน เช่น อาจมีอาการกล้ามเนื้อเกร็ง

ปวดศีรษะ เมื่ออาหาร อัตรการเต้นของหัวใจสูงขึ้น ทางจิตใจ มีอาการหงุดหงิด เบื่อหน่าย หดหู่ใจ โกรธ หรือทางพฤติกรรม เช่น การหนีงาน การขาดงาน เป็นต้น อย่างไรก็ตามก็ตีความเครียดที่เกิดขึ้นในปริมาณที่พอเหมาะเป็นสิ่งที่ช่วยให้คนเราเกิดความกระตือรือร้นในการทำงานและการเรียนได้ (บุญสม มาร์ติน)

ชิน โอสธ หัศบำเรอกล่าวว่าคุณเราเมื่อทำงานอาจเกิดความเครียดได้หลายประการ เช่น สภาพแวดล้อม การทำงานที่ไม่เหมาะสม การทำงานที่ซ้ำซากจำเจ การทำงานที่หนักเกินไป งานที่มีความรับผิดชอบสูง การขาดโอกาสที่ก้าวหน้าหรือมองไม่เห็นความสำเร็จของงานที่กำลังทำอยู่และ พสุ เดชะรินทร์กล่าวว่าอาชีพบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ง่ายกว่าอาชีพบางอย่าง เช่น งานที่ต้องอาศัยการตัดสินใจที่รวดเร็วและมีความสำคัญมากหรืองานที่เมื่อทำหรือตัดสินใจแล้วจะก่อให้เกิดผลที่สำคัญตามมา โดยทั่วไปความเครียดนั้นเป็นโรคของผู้บริหาร(ชิน โอสธ หัศบำเรอ) ซึ่งต้องรับภาระหนักสุดเนื่องจากว่าเป็นผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่และความเป็นภาวะผู้นำในองค์กรสูงสุด ศักยภาพที่ควรแสดงรวมทั้งการสร้างความสำเร็จ สรีรวิทยา ให้เกิดกับผู้ได้บังคับบัญชาจึงเป็นแรงผลักดันให้ผู้บริหารต้องแสดงบทบาทอันสำคัญในฐานะผู้นำองค์กรเช่นเดียวกับผู้บริหารสถานศึกษาที่ถือว่าเป็นบุคลากรกลุ่มหนึ่งซึ่งมีภาระความรับผิดชอบมากมาย และแน่นอนว่าความเครียดจากหน้าที่การงานย่อมมีมากไม่แพ้ผู้บริหารองค์กรอื่น เช่น การทำงานแข่งกับภาระงานตามกรอบแนวคิดตัวชี้วัดที่จะต้องให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ที่กำหนดไว้ให้โรงเรียนต้องปฏิรูปการเรียนรู้ ต้องจัดให้มีการประกันคุณภาพภายใน ต้องเตรียมพร้อมรับการประเมินจากภายนอก กระทรวงจะกระจายอำนาจลงมาให้โรงเรียนบริหารจัดการมากขึ้นทั้งในด้านวิชาการ งบประมาณ การบริหารบุคคลและบริหารงานทั่วไป โรงเรียนมีฐานะเป็นนิติบุคคลมีอิสระในการดำเนินงานบริหารจัดการเองมีความคล่องตัว ตลอดจนคณะกรรมการสถานศึกษาจะเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการเพิ่มขึ้น(เมตต์ เมตการุณจิตต์) นอกจากนี้ในการบริหารงานปัจจุบันผู้บริหารต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ เช่น การบริหารโรงเรียนท่ามกลางความขาดแคลนทรัพยากรทางการบริหารการศึกษา การทำงานที่หนักเกินไป การทำงานที่มีความรับผิดชอบสูง การทำงานที่จำเจซ้ำซาก การไม่ได้รับความยุติธรรมในการถูกลงโทษและการให้รางวัล การเลื่อนและแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งที่สูงขึ้น การทำงานตามระเบียบที่มีมากของทางราชการ การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียน สิ่งเหล่านี้อาจทำให้ผู้บริหารเกิดความเครียดและทำให้สุขภาพจิตเสื่อมในที่สุด(กรมสามัญศึกษา 2539) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่เทคโนโลยีสารสนเทศมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมายและรวดเร็วหากผู้บริหารปรับตัวไม่เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดความเครียด

สำหรับผู้บริหารในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ก็ต้องเผชิญกับความเครียดจากการบริหารดังที่กล่าวมาผนวกกับสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ของประเทศไทยหรือมักเรียกว่าไฟใต้ เป็นปรากฏการณ์ความไม่สงบที่เกิดจากการปฏิบัติการก่อเหตุร้ายรายวันหรือการต่อสู้ด้วยอาวุธอย่างรุนแรงกับเจ้าหน้าที่ของรัฐที่เกิดขึ้นในสี่จังหวัดภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส สตูลและหกอำเภอของจังหวัดสงขลา ได้แก่ อำเภอสะเดา อำเภอนะบะ อำเภอนาทวี อำเภอเทพา อำเภอหาดใหญ่และอำเภอสะบ้าย้อยซึ่งเกิดมาจากปัญหาความขัดแย้งในจังหวัดชายแดนภาคใต้และผลพวงทางประวัติศาสตร์ นับตั้งแต่ พ.ศ.2449 เป็นต้นมา มีความเคลื่อนไหวในลักษณะต้องการแบ่งแยกดินแดนบริเวณปัตตานีมาเป็นเวลาหลายทศวรรษ กลุ่มกองโจรปัตตานีเริ่มต้นสร้างสถานการณ์ความไม่สงบขึ้นอีกครั้งในปี พ.ศ.2544 แต่ความไม่สงบดังกล่าวเริ่มบานปลายขึ้นหลัง พ.ศ.2547 มีการประกาศกฎอัยการศึกในจังหวัดปัตตานี ยะลาและนราธิวาสในเดือนมกราคม พ.ศ.2547 (วิกิพีเดีย 2555)

อย่างไรก็ตามสถานการณ์กลับทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ซึ่งข้อเท็จจริงดังกล่าวน่าจะเป็นการสนับสนุนการยืนยันที่ว่ามีกลุ่มหลายกลุ่มมีส่วนเกี่ยวข้องในการสร้างสถานการณ์และมีกลุ่มจำนวนน้อยที่ส่งผลจากการเปลี่ยนยุทธศาสตร์ของรัฐบาล ก่อนหน้านั้นในปี พ.ศ.2539 ได้เกิดเหตุการณ์รุนแรงทั้งหมด 42 ครั้งและเพิ่มเป็น 83 ครั้ง ในปี พ.ศ.2540 และ 139 ครั้งในปี พ.ศ.2541 ส่วนในปี พ.ศ.2545 เกิดเหตุการณ์รุนแรงขึ้น 82 ครั้งและ 84 ครั้ง ในปี พ.ศ.2546 รวมในช่วง 7 ปีระหว่าง พ.ศ.2539-2546 ได้เกิดเหตุการณ์รุนแรงทั้งหมด 430 ครั้ง มีการส่งกำลังทหารและตำรวจลงมาในพื้นที่มากขึ้น มีการปฏิบัติการต่างๆ ตามมาโดยสถานการณ์ในพื้นที่ก็เกิดเหตุฆ่ารายวัน ฆ่าพระ ฆ่าครู ฆ่าผู้บริหาร ฆ่าตัดคอชาวบ้านและทหาร เผาตู้โทรศัพท์ เผาวัด เผาโรงเรียน ฯลฯ (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้ 2555)

สถานการณ์ความรุนแรงดังกล่าวในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ในช่วงกว่าแปดปีที่ผ่านมามีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของประชาชนในพื้นที่เกิดความหวาดกลัวไม่กล้าออกนอกบ้านโดยการก่อการร้ายในรูปแบบต่างๆ กลายเป็นการต่อสู้ที่ยืดเยื้อและยาวนาน จนกลายเป็นปัญหาที่รัฐบาลทุกชุดต้องคิดหาวิธีการแก้ปัญหาและแสวงหาแนวทางยุติปัญหานี้ โดยหน่วยงานที่รับผิดชอบทั้งฝ่ายปกครอง ทหาร ตำรวจ ศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้(ศอ.บต.) และองค์กรอื่นๆ ได้ร่วมกันดำเนินตามยุทธวิธีต่างๆ เพื่อจะแก้ไขปัญหาความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ให้ยุติลง แต่นับถึงปัจจุบันเหตุการณ์ต่างๆ ก็ยังคงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องพื้นที่แห่งนี้ยังคงมีความเสี่ยงและความยากลำบาก ในการดำเนินชีวิตของประชาชนและเจ้าหน้าที่ของรัฐ มีผู้ได้รับผลกระทบรวม 13,085 เหตุการณ์ส่งผลให้มีจำนวนผู้เสียชีวิตรวม 5,469 รายและมีผู้บาดเจ็บจำนวน 9,653 ราย (สำนักข่าวอิศรา 2555) สถานการณ์ดังกล่าวสร้างความเครียด ความสลดหดหู่ ความ

ชิมเศร้า ความหม่นหมอง ความโกรธแค้นและความหวาดกลัวในภยันตรายที่อาจพึงมีได้จากสถานการณ์ให้กับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นประชาชน ข้าราชการ ทหาร ตำรวจรวมทั้งเจ้าหน้าที่หน่วยงานอื่นๆ ของรัฐที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยเฉพาะผู้บริหารสถานศึกษาที่อยู่ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความรุนแรงในพื้นที่ไม่เว้นแต่ละวัน โดยตกเป็นเป้าหมายหลักในการลอบสังหารมากกว่าอาชีพอื่นๆ ความกดดันทางจิตใจและร่างกายจากการที่ต้องระมัดระวังตนเองเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอดจากการถูกปลิดชีพในระหว่างการเดินทางไปทำงานหรือเดินทางออกนอกเส้นทางในบางครั้ง ความหวาดระแวงในขณะที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาหรือขณะออกไปสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนภายนอก ความหวาดหวั่น วิตกกังวล เศร้าเสียใจ ท้อแท้ สลดหดหู่เมื่อเพื่อนผู้บริหาร ผู้ได้บังคับบัญชา ตลอดจนคนรู้จักหรือญาติพี่น้องถูกสังหาร ประกอบกับภาระงานประจำในหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษา ได้แก่ การกำหนดวิสัยทัศน์ การประเมินสถานการณ์ทางสังคมในปัจจุบัน การบริหารองค์ความรู้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาผู้เรียน คิดหาสิ่งใหม่ๆ ที่สามารถนำมาใช้พัฒนาสถานศึกษาและผู้เรียน การบริหารจัดการตามบริบทของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะความสามารถ เตรียมพร้อมให้เท่าทันกับสังคมยุคใหม่ การปฏิบัติตามนโยบายต้นสังกัดฯลฯ ที่ต้องปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้บริหารสถานศึกษาในพื้นที่อื่นประกอบกับต้องปฏิบัติงานท่ามกลางความเสี่ยงชีวิต อาจรวมเป็นความรู้สึกที่เป็นสาเหตุสำคัญทำให้ผู้บริหารสถานศึกษาในพื้นที่เสี่ยงภัยสามจังหวัดชายแดนภาคใต้เกิดความเครียดขึ้นได้มากกว่าผู้บริหารในพื้นที่อื่นของประเทศไทย ซึ่งหากผู้บริหารเกิดความเครียดแล้วย่อมเป็นอุปสรรคในการดำรงชีวิตประจำวันและยังส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการบริหารจัดการศึกษาอย่างแน่นอน โดยเฉพาะผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดยะลา เมืองที่มีความเป็นระเบียบ เรียบร้อย สวยงาม สงบ ร่มเย็นในอดีตจนได้รับรางวัลจากหน่วยงานและองค์กรต่างๆ อยู่เสมอ เช่น รางวัล UNESCO “เมืองเพื่อสันติภาพ” Cities for Peace Prize 2002-2003 เมื่อปี พ.ศ.2547 (เทศบาลนครยะลา) และรางวัลสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายอดเยี่ยมเมื่อปี พ.ศ. 2549(สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาเขต1) นอกจากนี้ยังมีแหล่งท่องเที่ยวสวยงามมากมายที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ เช่น เขื่อนบางลาง บ่อน้ำร้อนเบตง มัสยิดกลางอำเภอเบตง อุโมงค์ปิยะมิตร ฯลฯ

ตั้งแต่ต้นปี 2547 เป็นต้นมา ในพื้นที่จังหวัดยะลาได้เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบหลายครั้งและส่งผลกระทบต่อในวงกว้างเป็นอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากสถิติความรุนแรงของเหตุการณ์ความไม่สงบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น เหตุการณ์วางระเบิดครั้งใหญ่ภายในตัวเมืองยะลาจำนวน 16 จุด เมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2555 มีผู้เสียชีวิต 3 ราย บาดเจ็บร่วม 50 ราย เหตุการณ์ลอบวางเพลิงโรงเรียนทั้งหมด 72 ครั้ง ในระหว่างเดือนมกราคม 2547-

เดือนมกราคม 2555 (ศูนย์ปฏิบัติการการศึกษาจังหวัดชายแดนใต้ 2555) เหตุการณ์ลอบสังหารครูและบุคลากรทางการศึกษาของจังหวัดยะลาเสียชีวิตทั้งสิ้น 37 คน (สำนักข่าวอิศรา ข้อมูล ณ วันที่ 12 ธันวาคม 2555)

จากการเก็บข้อมูลการเฝ้าระวังการบาดเจ็บจากความรุนแรงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ Violence-related Injury Surveillance (VIS) ภายใต้วามร่วมมือของกระทรวงสาธารณสุขและมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้เริ่มจัดตั้งระบบและเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคม 2555 เป็นต้นมา โดยกลุ่มประชากรที่เฝ้าระวัง ได้แก่ผู้ได้รับบาดเจ็บมารับการรักษาหรือชันสูตรพลิกศพที่โรงพยาบาล 47 แห่งของจังหวัดสงขลา สตูล ปัตตานี ยะลาและนราธิวาส โดยนำข้อมูลระบบเฝ้าระวังฯ เฉพาะเหตุการณ์ที่มีสาเหตุจากความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ในรอบ 6 เดือน (มกราคม-มิถุนายน 2550) มาวิเคราะห์พบว่าศูนย์กลางความรุนแรงนั้นเริ่มที่อำเภอเมืองจังหวัดยะลาและได้ขยายออกไปทางทิศใต้ ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่าการก่อความไม่สงบของกลุ่มขบวนการในตัวจังหวัดนั้นมีการก่อเหตุจนมีผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตในอำเภอเมืองจังหวัดยะลาเป็น 2 เท่ามากกว่าอำเภอเมืองจังหวัดปัตตานีและอำเภอเมืองนราธิวาส

และจากการศึกษาของรักสกุล ชีวะโกเศรษฐ(2551) เรื่องปัญหาการก่อการร้ายและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้เพื่อวัดผลกระทบจากปัญหาการก่อการร้ายต่อการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2538-2549 ผลการศึกษาพบว่าปัญหาการก่อการร้ายส่งผลให้เศรษฐกิจในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ชะงักงันโดยเฉพาะสาขาการท่องเที่ยวและสาขาการลงทุน และส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยจำนวนเหตุการณ์ก่อการร้ายส่งผลกระทบต่อระดับผลิตภัณฑ์มวลรวมจังหวัด(GPP) ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ในทิศทางตรงกันข้ามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนด้านการศึกษานั้น ผลการทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติขั้นพื้นฐานหรือโอเน็ตของระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมทุกวิชาของนักเรียนอยู่ในกลุ่มต่ำสุดของประเทศสามลำดับสุดท้าย ได้แก่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาเขต 2 มีค่าเฉลี่ย 37.98 คะแนนและสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาเขต 3 มีค่าเฉลี่ย 36.51 คะแนน ซึ่งจังหวัดยะลายังเป็นจังหวัดที่มีผลคะแนนโอเน็ตติด 1 ใน 10 อันดับท้ายสุด ต่อเนื่องกัน 3 ปีระหว่างปีการศึกษา 2550-2552 อีกด้วย รวมถึงผลการทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติขั้นพื้นฐานของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาในปีการศึกษา 2553 มีค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มสาระการเรียนรู้บางกลุ่มสาระการเรียนรู้ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับปีการศึกษา 2552 นำเสนอองค์ตารางที่ 1.1



ตารางที่ 1.1 คะแนนเฉลี่ยผลการทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (O-NET) สำนักงานเขตพื้นที่  
การศึกษาประถมศึกษายะลา

| ชั้น/วิชา         | ค่าเฉลี่ยรวม | สพป.    |
|-------------------|--------------|---------|
| ประถมศึกษาปีที่ 6 | ปี 2552      | ปี 2553 |
| ภาษาไทย           | 35.70        | 28.28   |
| ภาษาอังกฤษ        | 26.74        | 19.84   |
| คณิตศาสตร์        | 29.94        | 28.87   |

จากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงสภาพของจังหวัดยะลา ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบขึ้นว่ามีความพร้อมในการพัฒนาทุกๆ ด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านการศึกษา ด้านอุตสาหกรรมและการท่องเที่ยว ฯลฯ แต่ภายหลังจากเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบขึ้นในปี พ.ศ.2547 ความรุนแรงของเหตุการณ์ทำให้สภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่เป็นอยู่เปลี่ยนแปลงไปในทางลบเป็นอย่างมาก ส่งผลให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในจังหวัดยะลาเกิดความเครียดในการดำเนินชีวิตประจำวันอันเนื่องมาจากสถานการณ์ความไม่สงบขึ้นได้มากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดปัตตานีและจังหวัดนราธิวาส เช่น การเดินตลาดเพื่อซื้อสินค้าอุปโภคบริโภค การเดินทางไปประกอบอาชีพหรือไปประกอบศาสนกิจ เป็นต้น

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาว่ามีความเครียดในระดับใดและผู้บริหารที่มีเพศประสบการณ์การบริหารต่างกันมีความเครียดต่างกันหรือไม่ รวมทั้งผู้บริหารที่บริหารในสถานศึกษาที่มีขนาดและที่ตั้งของสถานศึกษาในพื้นที่ที่แตกต่างกันจะมีระดับความเครียดที่แตกต่างกันหรือไม่ เพื่อเป็นแนวทางในการบริหารจัดการความเครียดของผู้บริหารสำหรับหน่วยงานต้นสังกัดได้อย่างเหมาะสม ได้ข้อมูลจากผลการศึกษาที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้บริหารและเป็นแนวทางในการปรับปรุงและส่งเสริมขวัญกำลังใจของผู้บริหาร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

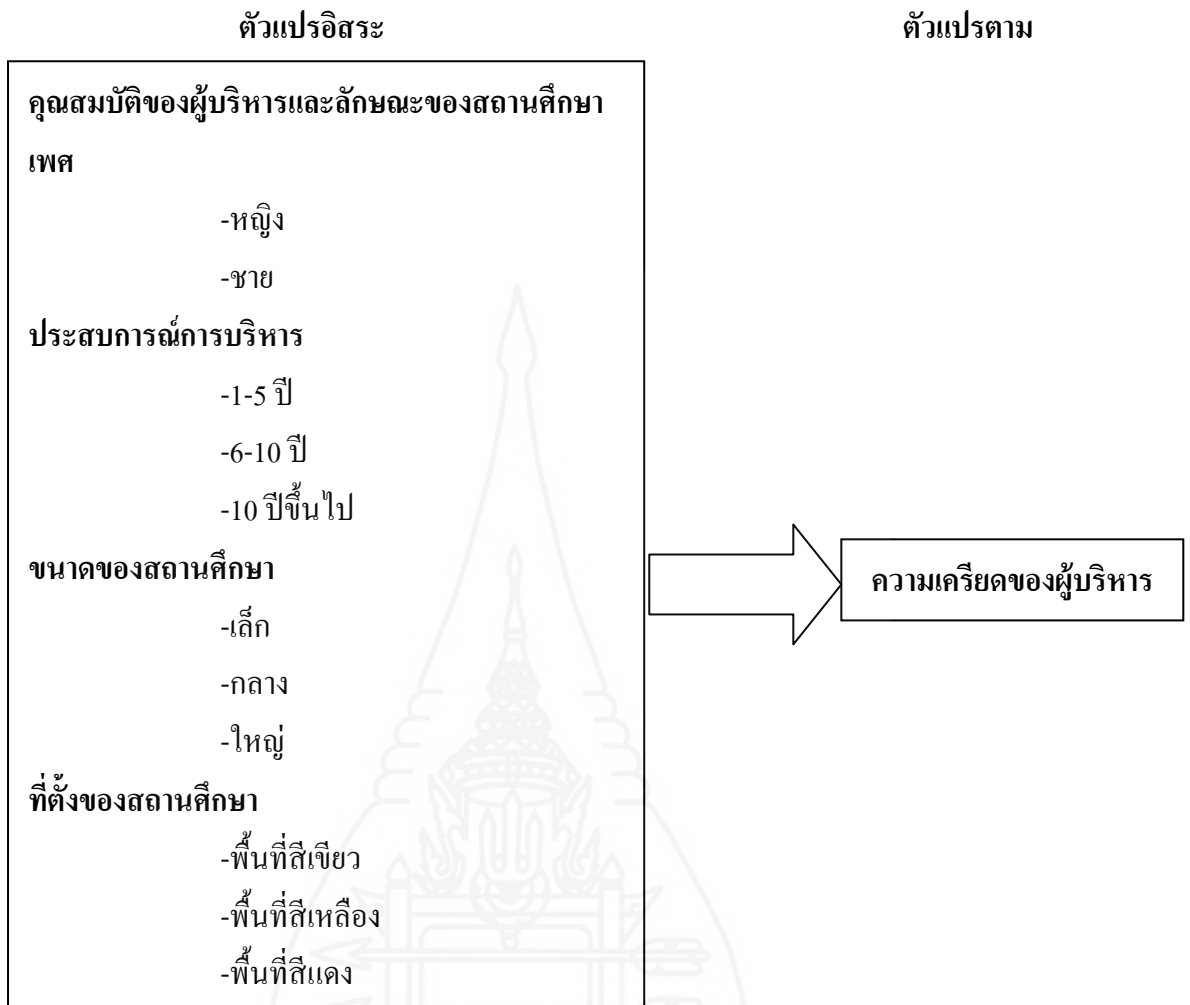
2.1 เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา

2.2 เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาโดยจำแนกตามเพศ ประสบการณ์การบริหารของผู้บริหาร ขนาดของสถานศึกษาและที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ

2.3 เพื่อศึกษาสาเหตุและแนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา

## 3. กรอบแนวคิดการศึกษา

การศึกษาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา ผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในเรื่องความเครียดและแบบทดสอบสุขภาพจิต Health Opinion Survey (HOS) สร้างโดยอลิสเตอร์ เอ็ม แม็คมิลเลียน (Allister M. Macmillian) ซึ่งพันเอกหญิงบรรจง สืบสมานได้ดัดแปลงและนำมาใช้ในประเทศไทยเป็นท่านแรกในปี พ.ศ.2538 (สมพัฒน์ ศรีแก้ว, สมบูรณ์ สุมนต์กุล วรรณภา ระมิงค์วงศ์) และปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษานำมาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาดังแสดงในภาพที่ 1.1



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

#### 4. ขอบเขตของการวิจัย

4.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาจำนวนทั้งสิ้น 219 คน แบ่งเป็นสถานศึกษาขนาดเล็ก 114 คน ขนาดกลาง 75 คน ขนาดใหญ่ 30 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางเคร็จซี่&มอร์แกนได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 140 คน ดำเนินการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามขนาดของสถานศึกษาโดยใช้ขนาดสถานศึกษาตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วคำนวณสัดส่วนหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนเต็มของประชากรในโรงเรียนแต่ละขนาด ได้จำนวนผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็ก 73 คน ขนาดกลาง 48 คนและขนาดใหญ่ 19 คน

4.2 ระยะเวลาที่ศึกษา ปีการศึกษา 2555

4.3 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

4.3.1 คุณสมบัติของผู้บริหาร ได้แก่ เพศและประสบการณ์การบริหาร

4.3.2 ลักษณะของสถานศึกษา ได้แก่ ขนาดของสถานศึกษาและที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ

4.4 ตัวแปรตามคือความเครียดของผู้บริหาร

## 5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 ความเครียดของผู้บริหาร หมายถึง ภาวะด้านความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อการบริหารงานในตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษา ได้แก่ ความรู้สึกวิตกกังวล คับข้องใจ หงุดหงิด ซึมเศร้า สับสน มีความลำบากในการตัดสินใจหรือไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดได้

5.2 ผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง ผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขตระยองถึงผู้รักษาการในตำแหน่งดังกล่าวด้วย

5.3 สถานศึกษา หมายถึง โรงเรียนประถมศึกษาหรือโรงเรียนประถมศึกษาขยายโอกาส สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขตระยอง

5.4 ขนาดของสถานศึกษา หมายถึง ขนาดของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขตระยอง ในที่นี้จำแนกออกเป็น 3 ขนาด ได้แก่

5.4.1 สถานศึกษาขนาดเล็ก หมายถึง โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขตระยอง ที่มีจำนวนนักเรียนตั้งแต่ 1-200 คน

5.4.2 สถานศึกษาขนาดกลาง หมายถึง โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขตระยอง ที่มีจำนวนนักเรียนตั้งแต่ 201-499 คน

5.4.3 สถานศึกษาขนาดใหญ่ หมายถึง โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขตระยอง ที่มีจำนวนนักเรียนตั้งแต่ 500 คนขึ้นไป

5.5 ที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ หมายถึง ที่ตั้งของสถานศึกษาจากการแบ่งเขตพื้นที่ของกองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในราชอาณาจักรแบ่งเกณฑ์ออกเป็น 3 สี ได้แก่ เกณฑ์สีเขียว เกณฑ์สีเหลืองและเกณฑ์สีแดงตามลำดับความรุนแรงของเหตุการณ์ ในที่นี้จำแนกออกเป็นพื้นที่ 3 กลุ่ม ได้แก่

5.6.1 **พื้นที่สีเขียว** หมายถึง พื้นที่ปลอดภัยไม่เคยเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ แม้แต่ครั้งเดียว

5.6.2 **พื้นที่สีเหลือง** หมายถึง พื้นที่ที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตปกติ มีกลุ่มผู้ไม่หวังดีพยายามแฝงตัวเข้าไปปลุกกระดมชาวบ้านและมีกลุ่มแนวร่วมในพื้นที่แฝงตัวอยู่

5.6.3 **พื้นที่สีแดง** หมายถึง พื้นที่อันตรายมากที่สุด เกิดเหตุการณ์รุนแรงบ่อยครั้ง ได้แก่ เหตุการณ์ลอบยิง วางระเบิด เผาตู้โทรศัพท์ เผาโรงเรียน เผาเสาไฟฟ้าหรือวางเพลิงสถานที่ราชการ ฯลฯ

5.6 **ประสบการณ์การบริหาร** หมายถึง ประสบการณ์ในการบริหารงานในตำแหน่งผู้อำนวยการ โรงเรียนหรือรักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการ โรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขตละ ในที่นี้จำแนกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1) 1-5 ปี 2) 6-10 ปี และ 3) 10 ปีขึ้นไป

## 6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ผลการวิจัยที่ได้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับผิดชอบหรือหน่วยงานต้นสังกัดในการให้ความช่วยเหลือด้านการปรับสถานะทางจิตใจของผู้บริหาร

6.2 ผู้บริหารสามารถนำผลการวิจัยไปกำหนดแนวทางในการบริหารจัดการความเครียดสำหรับตนเองได้อย่างเหมาะสม

6.3 หน่วยงานต้นสังกัดสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เพื่อการพัฒนาผู้บริหารและส่งเสริมด้านขวัญกำลังใจ

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง “ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา” ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและจัดลำดับการนำเสนอ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด
2. บริบทของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด

##### 1.1 ความหมายของความเครียด

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายของคำว่า “ความเครียด” ว่าหมายถึงลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป หรือลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง

จิราพร หินทองให้ความหมายไว้ว่าความเครียดหรือ “Stress” ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringers” คือสภาวะจิตใจที่ขาดความอดทน อटकั้นและเต็มไปด้วยความคิดที่ไร้ประโยชน์อันเนื่องมาจากความกดดันจากภาระหน้าที่การงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าว รุนแรงและสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ซึ่งในการศึกษาเรื่องความเครียดนั้น ได้มีผู้ให้คำจำกัดความของคำว่า “ความเครียด” ต่างกันออกไปตามลักษณะความสนใจของแต่ละกลุ่ม เช่น

**1.1.1 กลุ่มที่ศึกษาความเครียดในลักษณะที่เป็นความเครียดทางด้านสรีรวิทยา (Stress Physiology)** จะให้ความสนใจความเครียดในลักษณะของปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่มีต่อความเครียด เช่น

เซลเย (Selye, 1956: 54) เจ้าแห่งทฤษฎีความเครียดให้คำจำกัด “ความเครียด” ว่าเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อตัวกระตุ้นความเครียด (Stressor) โดยแสดงออกให้เห็นในรูปของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง (Nonspecific)

เพาเวล (Powell, 1983: 631) ให้ความหมายความเครียดว่าหมายถึงเหตุการณ์ใดๆ ที่เข้ากระทบความสมดุลของร่างกายและอารมณ์จนทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองอันไม่น่าพึงพอใจ (Unpleasant Reaction) ซึ่งอาจเป็นความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจทางร่างกาย (Body Discomfort)

ปาหนัน บุญหลง ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่าเป็นอาการที่ร่างกายแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านสิ่งที่มาคุกคามนั้น เป็นผลให้เกิดการกระทบกระเทือนต่อจิตใจ

วีระ ไชยศรีสุข ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่าหมายถึงภาวะที่ร่างกายและจิตเกิดการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งภายในและภายนอกในร่างกาย มีผลทำให้เกิดมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของตนไว้

จุฑารัตน์ สุคันธรัตน์ ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่าหมายถึงการรับรู้ถึงกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นจากสภาวะที่ร่างกายและจิตใจเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์อันเนื่องมาจากมีสิ่งมาขัดขวางความต้องการ หรือมีความกดดันจากสภาพแวดล้อมในการทำงานที่คาดคิดว่าหนักหรือเกินกว่าความสามารถที่จะแก้ไข มีผลทำให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะดังกล่าว เช่น เกิดความวิตกกังวล เหนื่อยล้า ท้อแท้ ไม่พึงพอใจในงาน ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานและความรู้สึกทั่วไปเกี่ยวกับงาน

### 1.1.2 กลุ่มที่ศึกษาความเครียดในลักษณะของความเครียดทางจิตใจ

(*Psychological Stress*) จะให้ความสนใจความเครียดในด้านความแตกต่างของบุคคลและกระบวนการคิด (Cognitive Process) อันนำไปสู่การประเมินสิ่งที่มาคุกคาม เช่น

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984:21) ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมซึ่งจะถูกประเมินโดยบุคคลว่าเป็นสิ่งที่มาคุกคามหรือทำให้บุคคลอยู่ในอันตราย

อารี เพชรผูกและปนัดดา ชำนาญสุข ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่าเป็นภาวะทางจิตที่สื่อให้เห็นถึงความวิตกกังวลเกิดขึ้นจากความไม่ประสบผลสำเร็จ การสูญเสียหรือการขาดสมดุลในชีวิต ความเครียดเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคนและมักพบมากในกลุ่มผู้ประกอบอาชีพที่ต้องใช้สมองและการแข่งขันที่สูง โดยบุคคลที่มีความเครียดมากปรากฏการณ์ของโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียดก็จะสูงตามไปด้วย

กรมสุขภาพจิต (2542) กล่าวถึงความเครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจว่าเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์หนึ่งซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย แต่หากมีความเครียดในระดับพอดีจะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิตช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น

ดารณี อุทัยรัตนกิจ กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่คนต้องประสบหรือเผชิญกับการท้าทายที่สำคัญและไม่มีความสมดุลระหว่างความต้องการและการตอบสนอง

### 1.1.3 กลุ่มที่ศึกษาความเครียดในลักษณะความเครียดทางสังคม (Social Stress)

โดยมองว่า ความเครียดเป็นผลมาจากหน่วยของสังคมหรือระบบสังคม เช่น

แมคคานิก (Macanic, 1962 cited in Scott and Howard in Levine and Scotch, ed 1970:261) ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นการตอบสนองที่ไม่น่าพึงพอใจของบุคคลต่อสภาพการณ์เฉพาะอย่างซึ่งการตอบสนองนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถ ทักษะของบุคคลอันเป็นผลมาจากกลุ่มและประเพณีที่สืบเนื่องกันมา

ปาสกาลัวและคณะ (Pasquali and other, 1985:182) ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นผลรวมของส่วนประกอบของโครงสร้างของสังคมซึ่งผ่านเข้ามาในวิถีชีวิตของบุคคล

มรรยาท รุจิวิทย์ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่าเป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตใจและร่างกาย ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องกระทำการที่ฝืนระดับความสามารถปกติ ผลของความเครียดเป็นอันตรายต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย ตั้งแต่เด็กเล็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ กระทั่งวัยชรา

จากคำจำกัดความของความเครียดที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงให้คำจำกัดความของความเครียดว่า หมายถึงความรู้สึกทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระทบจากภายนอกและภายในร่างกาย และไม่สามารถจะต่อสู้กับสิ่งเร้านั้นได้

## 1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

### 1.2.1 ทฤษฎีของฮันส์ เซลเย่ (Hans Selye)

เซลเย่ (Selye, 1976: 31-46 อ้างถึงในพงศักรุ พงศิทธิธรรมกุล) บิดาแห่งทฤษฎีความเครียดกล่าวว่าความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อภัยคุกคามอันเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างเคมีเพื่อกระตุ้นการคุกคามนั้น หรือหมายถึงผลกระทบทั่วไปทั้งหมดที่เกิดแก่เอ็นทรีรี่เมื่อมีสิ่งรบกวนและสิ่งสำคัญคือ



ร่างกายจะต้องมีการปรับตัว ซึ่งการปรับตัวและการต่อสู้กับความเครียดของมนุษย์สามารถแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน

1. ระยะตกใจ (Stage of Alarm) ระยะนี้มนุษย์จะโต้ตอบสิ่งที่มากระตุ้นทันทีทันใดไม่มีโอกาสได้รวบรวมจิตใจและร่างกายเข้าด้วยกันเพื่อตอบโต้สิ่งที่มากระตุ้นนั้น ระยะนี้เป็นระยะสั้น ในขณะที่เดียวกันการทำงานของฮอร์โมนส่วนประกอบของสารเคมีและระบบประสาทจะทำงานร่วมกันเพื่อโต้ตอบสิ่งที่มากระตุ้น จะสังเกตได้เมื่อมนุษย์ตกใจใหม่ๆ จะพบว่าชีพจรเต้นเร็ว มือเท้าเย็นและรวมถึงการเปลี่ยนแปลงระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น การขับถ่าย เป็นต้น

2. ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) ระยะนี้มนุษย์ได้มีเวลาในการคิดหาวิธีที่จะนำมาใช้ในการปรับตัวเพื่อต่อสู้กับภาวะความเครียด การปรับตัวในระยะนี้มีทั้งทางร่างกายและจิตใจตลอดจนเวลาในการทบทวนที่มาของความเครียด พฤติกรรมที่แสดงออกมาจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่มากระตุ้น ชนิดของความรุนแรงและตัวบุคคลถ้ามนุษย์ไม่สามารถเลือกวิธีการที่จะนำมาใช้ในการปรับตัวให้เหมาะสมและถูกวิธีแล้วการปรับตัวก็จะกลายเป็นโทษได้

3. ระยะหมดกำลัง (Stage of Exhaustion) เมื่อความรุนแรงของที่มาของความเครียดและชนิดของความรุนแรงมีหลายอย่างด้วยกันซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันแล้ว มนุษย์ก็ไม่สามารถจะปรับตัวได้อีกต่อไปแรงที่ใช้ก็จะหมดไปในที่สุดอาจถึงแก่ความตายได้ถ้ามนุษย์ใช้พลังทั้งสองเกินขีดความสามารถที่มีจำกัดแล้ว มนุษย์ย่อมไม่สามารถที่จะทนอยู่ต่อไปได้จำเป็นจะต้องอาศัยพลังงานจากภายนอกเพื่อชดเชยส่วนที่เสียไปและเพื่อให้ร่างกายทำงานได้

นอกจากนี้เขายังศึกษาสาเหตุของโรคว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับความเครียดและกลุ่มอาการของความเครียดพบว่าขณะที่ความเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะมีอาการบางอย่างเกิดขึ้น เช่น น้ำหนักลด รู้สึกเหนื่อยเมื่อยล้าและระบบทางเดินอาหารผิดปกติ บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกไม่สบาย ทั้งนี้เพราะมีการเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสภาพในแนวเดียวกัน เขาเรียกกลุ่มอาการเหล่านี้ว่าเป็นอาการของความเครียด หรือการแสดงถึงการปรับตัวทั่วไปของร่างกาย (General Adaptation Syndrome) และร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนบางอย่างที่ช่วยในการปรับตัวออกมา ทำให้อาการดังกล่าวเกิดขึ้นซึ่งเป็นอาการที่แสดงถึงการปรับตัวของร่างกายโดยทั่วไป เมื่อใดก็ตามที่มีความเครียดเป็นระยะเวลานานจะมีการปรับตัวเฉพาะที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งด้วย (Local Adaptation Syndrome)

### 1.2.2 ทฤษฎีความสอดคล้องระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม(The Personal-Environment Fit Theory)

เฟรนช์และร็อดเจอร์ส (French and Rodgers, 1982:74 อ้างถึงในจักรพันธ์ุเจริญผล) กล่าวถึงทฤษฎีนี้ว่าตั้งบนแนวความคิดที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. ความบีบคั้นขององค์การหมายถึงเงื่อนไขต่างๆ ในสภาพแวดล้อมของการทำงานที่ก่อให้เกิดงานที่ต้องปฏิบัติมากเกินไป การจัดสรรทรัพยากร การให้รางวัลหรือผลตอบแทนที่ไม่เป็นธรรม

2. ความเครียดของบุคคลหมายถึงการตอบสนองที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคล การตอบสนองที่เกิดขึ้นเพราะการบีบคั้นขององค์การ การตอบสนองนี้เป็นการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้งสองมีผลต่อสุขภาพและศักยภาพในการทำงานของบุคคลกล่าวคือ ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อการตอบสนอง (Supply) หรือความต้องการ (Demands) ของสิ่งแวดล้อม (Environment=E) ไม่สมดุลกับความต้องการ (Needs) หรือความสามารถของบุคคล (Person=P) นั่นคือ ถ้า P และ E ไม่สมดุล ผลที่ตามมาคือความเครียดซึ่งจะมีผลสะท้อนกลับมาที่การปฏิบัติงานเกิดความรู้สึกในทางไม่ดีกับงาน

### 1.2.3 ทฤษฎีความเครียดของ ลาซารัส (Lazarus)

ลาซารัส(Lazarus, 1984: 55) กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นกระบวนการทางอารมณ์ (Emotional Response System) กล่าวคือ เป็นผลการกระทำร่วมกันระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เมื่อมีความไม่สมดุลระหว่างความต้องการหรือการเรียกร้อง (Demand) จากสิ่งแวดล้อมกับความสามารถในการตอบสนองของบุคคล (Response) บุคคลจะมีการตอบสนองทางอารมณ์ รูปแบบการตอบสนองทางอารมณ์จะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ

การตอบสนองทางอารมณ์ประกอบด้วยองค์ประกอบหลักที่สำคัญคือระบบการรับเข้ามา (Input) ประกอบด้วยคุณสมบัติของสิ่งเร้า (Stimulus Properties) และระบบการประเมินบุคคล และระบบการส่งออก (Output) หมายถึงประเภทการตอบสนองของบุคคล อธิบายได้ดังนี้

#### 1. คุณสมบัติของสิ่งเร้า

1.1 คุณสมบัติภายใน(Intrinsic)หมายถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์รุนแรง เช่น เสียใจ โกรธ เป็นข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงต่อบุคคล

1.2 คุณสมบัติภายนอก(Extrinsic)หมายถึงข้อมูลที่ไม่เฉพาะเจาะจง ได้แก่ สิ่งที่ไม่ชัดเจน สิ่งแปลกใหม่ สิ่งที่ยังมาไม่ถึง

1.3 คุณสมบัติของข้อมูลที่ได้รับจากการประเมินย้อนกลับในการ  
ตอบสนองที่ผ่านมา (Response Determined)

## 2. ระบบการประเมินของบุคคล

ระบบการประเมินของบุคคลเป็นหัวใจของระบบการตอบสนองทาง  
อารมณ์ซึ่งเน้นกระบวนการประเมินทางปัญญาของบุคคล (Cognitive Appraisal Process) เป็น  
กระบวนการในการประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นของบุคคลว่าเป็นอย่างไรและสามารถ  
ตอบสนองได้อย่างไรโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 การประเมินขั้นต้น (Primary Appraisal)เป็นการประเมินสิ่งเร้าของ  
บุคคลโดยทั่วไปไม่เฉพาะเจาะจง ใช้เฉพาะองค์ประกอบภายในของบุคคล คือ ค่านิยม ความเชื่อใน  
การช่วยประเมินด้วยการตั้งคำถามกับตนเองว่า “ฉันกำลังมีปัญหาหรือยังไม่เป็นปกติ” การประเมิน  
ขั้นนี้เป็นการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอย่างไร ผลของการประเมินออกมา 3 ลักษณะคือไม่มีความ  
เกี่ยวข้องและไม่มีความต่อภาวะปกติของบุคคล(Irrelevant)มีประโยชน์และมีผลดีต่อบุคคล(Benign  
Positive)หรือเต็มไปด้วยความเครียด(Stressful)หากบุคคลประเมินเหตุการณ์ว่าเต็มไปด้วย  
ความเครียดลักษณะการประเมินจะแสดงออกดังนี้

2.1.1 การคุกคาม (Threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์ของบุคคลที่จะ  
เกิดขึ้นโดยคาดคะเนว่าเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดจะทำให้เกิดอันตรายและการสูญเสีย เป็นการ  
คาดคะเนของเหตุการณ์ในด้านลบ

2.1.2 การท้าทาย (Challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ของบุคคล  
ต่อเหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น โดยคาดคะเนผลของเหตุการณ์ว่าจะได้รับประโยชน์จะมีความงอก  
งาม เป็นการคาดคะเนถึงผลของเหตุการณ์ในด้านบวก

การประเมินด้านที่ 1 และ 2 จะเป็นการประเมินเหตุการณ์ที่คาดว่าจะ  
เกิดขึ้น (Anticipatory Events) และผลของเหตุการณ์ยังไม่แน่ชัดและยังคลุมเครืออยู่  
(Ambiguous)คืออาจเป็นไปได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ ส่วนการประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วบุคคล  
จะมองย้อนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าได้ประโยชน์หรือสูญเสียประโยชน์

2.1.3 อันตรายหรือการสูญเสีย (Harm/ Loss) เป็นการประเมินของ  
เหตุการณ์ในด้านลบ หลังเหตุการณ์ผ่านไปแล้วผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสียและ  
เป็นอันตรายต่อบุคคลทั้งด้านสัมพันธภาพ สุขภาพหรือความมีคุณค่าในตนเอง

2.2 การประเมินขั้นที่สอง (Secondary Appraisal) เป็นการประเมิน  
ความสามารถของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าจะแก้ไขอย่างไร เป็นการประเมินความสามารถ  
ของบุคคลและประเมินความช่วยเหลือที่จะได้รับว่าจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้หรือไม่

อย่างไร และจะสามารถใช้ประสบการณ์ในอดีตมาช่วยในการประเมินการรับรู้ได้ ความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินขั้นต้นกับการประเมินขั้นที่สอง อาจเป็นไปได้ในลักษณะว่าการประเมินขั้นต้นไม่จำเป็นจะต้องสอดคล้องกับการประเมินขั้นที่สอง

2.3 การประเมินซ้ำ(Reappraisal) เป็นการประเมินซ้ำหลังจากการที่บุคคลใช้วิธีการแก้ไขปัญหามิได้ผลเพื่อให้สามารถรักษาความสมดุลของระบบไว้ได้ การประเมินซ้ำมักออกมาในรูปแบบของการใช้กลไกการป้องกันตนเอง (Defense Mechanism)

### 3. การตอบสนองต่อความเครียด

เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งเร้าและสิ่งเร้าเหล่านั้นทำให้เกิดภาวะเครียด บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดหรือการปรับตัวต่อความเครียดดังนี้

3.1 การตอบสนองทางความนึกคิดและการรับรู้ เมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะความเครียด การตอบสนองทางความคิดและการรับรู้จะเป็นไปได้ใน 3 ประเภท คือ

3.1.1 การหนีและเลี่ยงเป็นความพยายามของบุคคลในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นเพื่อทำให้บุคคลรู้สึกว่าการอันตรายหรือการคุกคามต่อจิตใจลดลง หรือหมดไป โดยการใช้กลไกในการป้องกันตนเองซึ่งพบในคนส่วนใหญ่ บุคคลจะนึกคิดหรือรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะของการเข้าข้างตนเอง บิดเบือนการรับรู้ ปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น

3.1.2 การยอมรับและการเผชิญกับภาวะเครียด บุคคลพยายามหนีทบทวนถึงที่มาของความเครียด ค้นหาวิธีการเพื่อนำมาแก้ไขสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ประเมินความสามารถของตนในการที่จะเผชิญกับภาวะเครียด มีการแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเองให้เข้มแข็งและอดทนมากขึ้นเพื่อสามารถเผชิญภาวะเครียดได้มากขึ้น

3.1.3 การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด หากบุคคลไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ บุคคลต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียดให้ได้โดยกลวิธีต่างๆ เช่น การผ่อนคลายตนเอง การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น

3.1.4 การตอบสนองทางอารมณ์และความรู้สึก คนที่มีความเครียด อารมณ์และความรู้สึกจะเปลี่ยนไปจะเกิดความรู้สึกคับข้องใจ กระสับกระส่าย ถูกกดดัน ถูกบีบบังคับ รู้สึกกลัว วิดกกังวล ซึมเศร้า เสียใจและรู้สึกผิด เมื่อมีความวิตกกังวลก็มักแสดงอาการทางร่างกาย และพฤติกรรมอันเป็นผลจากความวิตกกังวลด้วย เช่น นอนหลับยาก หงุดหงิด รู้สึกชาตามส่วนของร่างกาย กระวนกระวาย ปวดบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย กลัวในสิ่งที่คลุมเครือ

3.1.5 การตอบสนองทางพฤติกรรมเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เตรียมพร้อมหรือถอยหนี พฤติกรรมอาจจะแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง มีอาการสั่นเนื่องจากความตึงเครียดของกล้ามเนื้อมีอาการกระตุกที่เกิดจากความกลัวหรือความวิตกกังวลอย่างรุนแรง พุดคิด

อย่าง พุดเพื่อเจอ พุดไม่หยุดหรือมีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ได้แก่ การมีพฤติกรรมไม่ลดละ (Persistent) มากขึ้น เช่น การทำอะไรได้นานๆ จนคนรอบข้างเกิดความรำคาญหรืออาจเป็นไปได้ ในทางตรงกันข้ามคือทำงานได้น้อยลงขาดสมาธิ หลงลืม มีความผิดพลาดมากขึ้น พฤติกรรม ก้าวร้าวหรือหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล

3.2 การตอบสนองทางสรีระ หมายถึงการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การเปลี่ยนแปลงในการทำงานของระบบหัวใจ การเปลี่ยนแปลงการทำงานของต่อมไร้ท่อ

**1.2.4 แนวคิดของไอแวนเซวิชและแมตเตอร์สัน** (Ivancevich and Matterson, 1987:372 อ้างถึงในชาญชัย เสียงสังข์) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานออกเป็น 2 ส่วน คือ

- 1) ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ภูมิฐานะ วุฒิการศึกษาและสุขภาพ
- 2) ปัจจัยด้านความแตกต่างในการรับรู้ ได้แก่ บุคลิกภาพ ความอดทนต่อปัญหาและความเชื่ออำนาจภายนอกตน

จากการศึกษาทฤษฎีความเครียดของฮันส์ เซลเย่, เฟรนซ์และโรดเจอร์, ลาซารัสและแนวคิดของไอแวนเซวิชและแมตเตอร์สัน สรุปได้ว่าความเครียดเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ต่อสิ่งเร้า โดยมีองค์ประกอบหลักที่สำคัญคือระบบการรับเข้ามา(Input) ประกอบด้วยคุณสมบัติของสิ่งเร้า (Stimulus Properties) และระบบการประเมินบุคคลและระบบการส่งออก (Output) ซึ่งหมายถึง ประเภทการตอบสนองของบุคคลซึ่งการปรับตัวและการต่อสู้กับความเครียดจะแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) ระยะตกใจ 2) ระยะต่อต้าน และ 3) ระยะหมดกำลัง ส่วนปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดได้คือ ปัจจัยด้านบุคคลและปัจจัยด้านความแตกต่างในการรับรู้

#### วิธีวัดความเครียด

##### การวัดความเครียด

นักวิจัยทางจิตวิทยาได้ศึกษาวิธีการต่างๆ ในการวัดความเครียดซึ่งจากวิธีการที่มีอยู่หลากหลาย วิธีการวัดความเครียดที่ถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลายมีอยู่ด้วยกัน 3 วิธีการ ดังต่อไปนี้ (สุริย์ กาญจนวงศ์และจริยาวัตร คมพยัคฆ์)

1. การวัดการเร้าทางสรีระ (Physiological Arousal) ซึ่งมีแนวคิดในการวัดที่เชื่อว่าการหลั่งฮอร์โมนบางชนิด เช่น แคาทีคอลามีนส์ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในสภาวะความเครียด ดังนั้น การวัดระดับฮอร์โมนหรือความดันโลหิตจึงเป็นวิธีการที่สะท้อนให้เห็นถึงความเครียดได้ โดยวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการวัดลักษณะนี้คือการใช้เครื่องมือวัดความดันโลหิต อัตรา

การเต้นของหัวใจหรือการตอบสนองทางผิวหนังส่วนอีกวิธีหนึ่งคือการวัดระดับฮอร์โมน โดยการวิเคราะห์ทางชีวเคมีของโลหิตหรือปัสสาวะ

2. การวัดเหตุการณ์ในชีวิต (Life Events) โดยการเชื่อว่าเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนมีส่วนทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง ซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวอาจเรียกได้ว่าเป็นเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressful Life Events) ทั้งนี้ผู้ที่มิมีชื่อเสียงในการสร้างแบบวัดเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้เครียดคือโทมัส โฮล์มส์และริชาร์ด เรซ (Thomas Holmes and Richard Rahe) โดยในปี ค.ศ.1967 ทั้งสองได้สร้างแบบวัดที่เรียกว่า Social Readjustment Rating Scale (SRRS) ขึ้น ซึ่งวิธีการสร้างมาตรวัดก็คือการนำเหตุการณ์ในชีวิตจำนวนมากที่กลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ตอบว่าในช่วงเวลาที่ผ่านมานี้ (ไม่เกิน 24 เดือน) มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นกับเขาบ้างและให้เขาให้ค่าคะแนนเหตุการณ์แต่ละข้อเท่าใดโดยที่ถ้าคะแนนมากแสดงว่าเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เขามีความเครียดมาก อย่างไรก็ตามก็มีผู้พยายามสร้างแบบวัดในลักษณะดังกล่าวโดยการปรับปรุงแบบวัดของ Holmes and Rahe ได้แก่ The Life Experience Survey (LES) ซึ่งประกอบด้วย 57 ข้อคำถามโดยซาราซัน, จอนห์สันและซีเกล (Sarason, Johnson and Siegel, 1978) The PERI Life Events Scale ประกอบด้วย 102 ข้อคำถามโดยโดเฮนเวนด์, คราซอเฟ้, อัสเคนาสซี (Dohrenwend, Krasonff and Askenasy, 1978) และ The Unpleasant Events Schedule (UES) ประกอบด้วย 320 ข้อคำถามโดยลีเวนซัน, เมอร์เมลสแตน, อเล็กซ์ซานเดอร์และแม็คฟิลลามี่ (Lewinsohn, Mermelstein, Alexander and MacPhillamy, 1985)

3. การวัดอาการที่เกิดขึ้นจากความเครียด (Stress Symptom) มีแบบวัดอยู่หลายชุดที่ถูกสร้างขึ้นมาโดยอาศัยแนวคิดเรื่องอาการต่างๆ ที่มีผลจากความเครียดซึ่งอาจเป็นอาการทางกายที่มีผลจากจิตใจ การบกพร่องหน้าที่ทางสังคม การซึมเศร้า ความกังวลใจและการนอนไม่หลับ อาทิ

3.1 แบบวัดสำรวจความคิดเห็นทางสุขภาพ The Health Opinion Survey (HOS) โดยอลิสเตอร์ เอ็ม แม็คมิลเลียน (Allister M. Macmillian, 1950) เป็นการทดสอบทางจิตวิทยาสำหรับผู้ใหญ่ในชุมชนชนบทที่สร้างขึ้นมาเพื่อใช้ระบุอาการทางประสาทและอาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับความแปรปรวนทางจิตประสาทซึ่งแบบสำรวจ HOS ประกอบด้วย 20 ข้อคำถาม เช่น คุณรู้สึกเบื่ออาหารใช่หรือไม่ คุณรู้สึกท้องไส้ไม่ค่อยดีบ่อยครั้งใช่หรือไม่ สุขภาพและความเจ็บป่วยมีผลต่อการทำงานของ คุณหรือไม่ เป็นต้น โดยมีคำตอบให้เลือก 3 คำตอบคือบ่อยครั้ง บางครั้งและไม่เคยเลย

3.2 แบบวัดสุขภาพทั่วไป The General Health Questionnaire (GHO) โดยโกลด์เบอร์ก (Goldberg, 1972) เป็นแบบวัดในการวัดสภาวะทางจิตใจในปัจจุบัน แนวคิดพื้นฐานของการสร้างแบบวัดเพื่อระบุปัญหาหลัก 2 ประการคือความไม่สามารถทำหน้าที่ตามปกติได้และความเครียด โดยแบบวัดประกอบด้วยองค์ประกอบความเครียด 4 ประการคือความซึมเศร้า ความ

วิตกกังวล ความบกพร่องทางสังคมและอาการผิดปกติทางกายรวม 60 ข้อคำถาม ทั้งนี้อาจแยกข้อคำถามออกเป็นชุดๆ ได้คือ GHQ-12, GHQ-20, GHQ-30 และ GHQ-28 ซึ่งคำถามมี 4 คำตอบ คือ ดีกว่าปกติ เหมือนปกติ แย่กว่าปกติและแย่มากกว่าปกติมาก

3.3 แบบวัดสุขภาพจิต The Mental Health Inventory(MHI) โดย (Corporation and Ware, 1979) เป็นการวัดความเครียดและการเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งมีแนวคิดว่าเป็นแบบสำรวจความคิดเห็นทางสุขภาพ HOS มีข้อจำกัดที่ไม่สามารถแยกแยะการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพจิตออกจากการเปลี่ยนแปลงสุขภาพกายได้ โดยแบบวัดสุขภาพจิต MHI ใช้ 15 ข้อคำถามจาก Dupuy's General Well-Being Schedule (DGW) ซึ่งถามเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป และ 20 ข้อคำถามจากมาตรวัดอื่นๆ ที่วัดความวิตกกังวล ความซึมเศร้า อารมณ์ยินดีรวมกับอีก 3 ข้อคำถามเกี่ยวกับการเสียการควบคุม พฤติกรรมและอารมณ์ แบบวัดนี้มีข้อคำถามรวมทั้งหมด 38 ข้อคำถามซึ่งการตอบแบบวัดจะให้ผู้ตอบเป็นผู้ตอบเองโดยให้รายงานสุขภาพจิตของตนเองในเดือนที่ผ่านมา

ชูทิพย์ ปานปรีชา (อ้างถึงใน รุ่งระวี แก้วเชื้อ, ปวีณา พึ่งแพง, ภาคินี มานักห้อง, พรภัทร์ หวังดีและปณิกา กุฑริ์วาร)กล่าวว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีการวัดว่าบุคคลนั้นมีความเครียดมากน้อยเพียงใดโดยมีวิธีในการวัดความเครียดอยู่ 2 วิธี ดังนี้

1. จากการสังเกตสิ่งทีปรากฏออกมาในตัวคนทั้งทางด้านอารมณ์ คำบอกเล่า และพฤติกรรม เช่น มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน ยับยั้ง ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ บ่นถึงปัญหาที่มีการแสดงอาการเห็นเด่นเห็นชัด ถอนหายใจ กระสับกระส่าย แสดงพฤติกรรมผิดไปจากเดิม มีความแปรปรวนทางด้านร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ตรวจพบว่ากำลังเผชิญกับปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียด เช่น มีงานมาก มีปัญหาและแก้ไขปัญหาล้มเหลว เป็นต้น
2. จากการใช้แบบวัดที่สร้างขึ้นเพื่อตรวจหาความเครียดแล้วคำนวณออกมาเป็นตัวเลขเปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานทำให้บอกได้ว่ามีความเครียดหรือไม่และมากน้อยเพียงใด ซึ่งแบบวัดความเครียดที่นิยมใช้กันมี 3 แบบวัด คือ

2.1 Symptom Checklist 90 (SCL90) เป็นแบบสอบถามที่ใช้วัดความผิดปกติทางด้านจิตใจ วัดภาวะความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย อาการย้ำคิดย้ำทำ อาการเศร้า วิตกกังวลความรู้สึกไม่เป็นมิตร ความคิดหวาดระแวง ความหลงผิดและประสาทหลอน

2.2 Cornell Medical Index (CMI) เป็นแบบสอบถามถึงสภาวะทางจิต โดยจะถามถึงภาวะความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกไวต่อสิ่งเร้า ความรู้สึก โกรธและความรู้สึกเครียดซึ่งเป็นประเภทการวัดอาการแสดงถึงความเจ็บป่วยทางจิต

2.3 Health Opinion Survey (HOS) เป็นแบบสำรวจพฤติกรรมอันเป็น  
 ปฏิกริยาตอบสนองเมื่อบุคคลได้รับความเครียดและเป็นแบบสอบถามมาตรฐาน ซึ่งพันเอกแพทย์  
 หญิงบรรจงสีบสมานได้ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจของ Macmillan ซึ่งสร้างขึ้นเมื่อ ค.ศ.1957

ศิริธนา ศุภพิทยากุล (อ้างถึงใน สราวุธ ฉายาวีริยะ) กล่าวว่าความเครียด  
 เป็นภาวะกดดันที่เราไม่สามารถสังเกตเห็นได้แต่เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดจะมีปฏิกริยาตอบสนองต่อ  
 ความเครียด 3 ทางคือ ด้านความนึกคิด ด้านพฤติกรรมและด้านสรีระ ดังนั้นเราจึงสามารถประเมิน  
 ความเครียดโดยสรุปจากการวัดจากปฏิกริยาตอบสนองเหล่านี้ ได้ 4 วิธี ดังนี้

1. การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self-Report) เช่น การตอบ  
 แบบสอบถาม (Questionnaire) แบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจหรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้น  
 และมีการหาคุณภาพของแบบทดสอบเหล่านั้นทั้งในด้านความเที่ยงและความตรง แบบทดสอบ  
 ความเครียดที่นิยมใช้กัน ได้แก่

1.1 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม  
 20 ข้อ ชนิด 5 สเตลในแบบสอบถามจะถามถึงสภาวะทางจิตคือจะถามภาวะความเศร้า ความวิตก  
 กังวล ความรู้สึกโกรธและวัดความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย

1.2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด (Stress Test) ประกอบด้วยข้อ  
 คำถาม 20 ข้อซึ่งถามเกี่ยวกับอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา แบบ  
 ประเมินดังกล่าวเป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขเพื่อใช้วิเคราะห์  
 หาความเครียดสำหรับคนไทย

2. การใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projective Techniques) เป็นการวัดการ  
 ตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนอง  
 ของเขา เช่น แบบทดสอบรอร์สชาซ (Rorschach Inkblot Test) แบบทดสอบ TAT (Thematic  
 Apperception Test) การวัดโดยวิธีนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผลซึ่งต้องได้รับการ  
 ฝึกฝนมาเป็นพิเศษ

3. การใช้การสังเกต (Observation) เป็นการสังเกตจากพฤติกรรมที่  
 แสดงออกเมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะเครียด เช่น การพูดจาเกรี้ยวกราด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มี  
 สมาธิ ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลงหรือสังเกตจากภาษาท่าทาง เช่น การถอนหายใจบ่อยๆ  
 สีหน้า แหวงตาหรือทำนองเป็นต้น

4. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Neurophysiologic Change) เป็นการ  
 จัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต ความ



ติงของกล้ามเนื้อ (EMG Biofeedback) เป็นต้น การวัดด้วยวิธีนี้ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ

สรุปการวัดความเครียดที่มีอยู่หลากหลายวิธีการนั้น ผู้ศึกษาพบว่าวิธีวัดความเครียดแยกออกเป็น 2 วิธีการใหญ่ๆ ด้วยกันคือการวัดความเครียดโดยวิธีการสังเกตทั้งจากพฤติกรรมการแสดงออกและด้านอารมณ์ ส่วนอีกวิธีคือการใช้แบบวัดที่สร้างขึ้นเพื่อตรวจหาความเครียดในบุคคลนั้นๆ เช่น แบบวัดสำรวจความคิดเห็นทางสุขภาพ (HOS) แบบวัดสุขภาพจิต (MHI) แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด (Stress Test) เป็นต้น

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาเลือกใช้แบบทดสอบสุขภาพจิต Health Opinion Survey (HOS) เป็นคำถามที่เกี่ยวกับอาการต่างๆ ทางร่างกายและจิตใจอันเป็นผลเกิดจากปฏิกิริยาเมื่อบุคคลได้รับความเครียดและเป็นแบบสอบถามมาตรฐานซึ่งพันเอกแพทย์หญิงบรรจง สืบสมาน ได้ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจของแม็คมิลเลียน (Macmillan) ซึ่งสร้างขึ้นเมื่อ ค.ศ.1957 เพื่อตรวจหาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาโดยการตอบแบบทดสอบ เนื่องจากแนวคิดของแบบทดสอบนี้ เป็นการทดสอบทางจิตวิทยาสำหรับผู้ใหญ่ในชุมชนชนบทที่สร้างขึ้นมาเพื่อใช้ระบุอาการทางประสาทและอาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับความแปรปรวนทางจิตประสาท แบบสำรวจนี้จึงสามารถตอบคำถามได้ตรงประเด็นที่ว่าผู้บริหารมีความเครียดจากสถานการณ์งานเข้าขั้นวิกฤติหรือไม่

#### สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดหมายถึงสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นปัญหาหรือสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลของบุคคลขึ้น โดยต้นเหตุของความเครียดนี้อาจจะมีมากกว่าหนึ่งอย่างในเวลาเดียวกัน (จินตนา ยูนิพันธ์) เพราะในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลย่อมพบสถานการณ์ที่แตกต่างกันและอาจก่อให้เกิดความเครียดในระดับที่ไม่เท่ากัน ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดมาจากหลายปัจจัย ดังนี้

ประเวศ วะสีกล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ 7 ประการ คือ

1. ความเครียดเกิดขึ้นเนื่องจากไม่ได้ออกกำลังกาย โดยให้แนวคิดว่าการที่คนเราได้ทำงานเบา จะทำให้สารอะดรีนาลินคั่งค้างทำให้เกิดความไม่สมดุลของระบบประสาทเกิดความเครียดขึ้นได้
2. ความเครียดเกิดขึ้นเนื่องจากการใช้สมองซีกซ้ายมากกว่าซีกขวา ทั้งนี้สมองซีกซ้ายจะเป็นตัวคิด สมองซีกขวาจะเป็นสมองส่วนที่ทำงานเกี่ยวกับสุนทรียภาพ ศิลปะ หรือเกี่ยวกับสมาธิ ดังนั้น ถ้าใช้ซีกซ้ายมากจะเครียดถ้าใช้ซีกขวาจะผ่อนคลายมีความสุข

3. ความเครียดเกิดขึ้นเนื่องจากการทำงานที่จำเจซ้ำซาก  
 4. ความเครียดเกิดขึ้นเนื่องจากการเผชิญสิ่งที่ไม่คุ้นเคย  
 5. ความเครียดเกิดขึ้นเนื่องจากความรีบร้อน ทั้งนี้ ในช่วงที่ทำอะไรรีบร้อนหรือทำอะไรไม่ทันใจ

6. ความเครียดเกิดขึ้นเนื่องจากความบีบคั้น 3 ประเภท คือ

6.1 ความบีบคั้นทางวัตถุประสงค์หมายถึงการขาดแคลนทางวัตถุประสงค์ เช่น ไม่มีรายได้ มีหนี้สิน สัมผัสหลายทางเศรษฐกิจ

6.2 ความบีบคั้นทางสังคมหมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก เพื่อนบ้าน ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา

6.3 ภาวะบีบคั้นทางจิตใจ เช่น ความอยาก ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ความไม่พอใจ ความผิดหวัง

7. ความเครียดเนื่องจากธรรมชาติแตกต่างกันดังจะเห็นจากในเรื่องเดียวกัน บางคนหัวเราะไม่ค่อยเครียดแต่บางคนอาจจริงอาจจเครียดไปหมดทุกอย่าง

วิจิตร บุญยะโทตระ ได้กล่าวถึงสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ดังนี้

1. ความเปลี่ยนแปลง หากเราต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่มาทำลายให้เราต้องเสี่ยง หรือปรับตัว

2. การแสดงความสามารถหรือการทดสอบความรู้ ความชำนาญของเรา เช่น การสอบไล่ หรือการสอบเข้าทำงาน เป็นต้น

3. ความกังวลหรือความกลัว

4. ความเบื่อหน่าย การขาดความกระตือรือร้น การว่างงานหรือการเกษียณจากงาน

5. ความเศร้าโศก เช่น การตาย การสูญเสีย หรือ การหย่าร้าง

6. การปรับตัวทางสังคม

กรมสุขภาพจิตกล่าวถึงสาเหตุความเครียดมาจากสาเหตุ 2 ประการ คือ

1. ตัวบุคคล ได้แก่ เป็นคนคิดมาก วิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิด เป็นคนชอบมองโลกในแง่ร้าย ขาดทักษะในการแก้ปัญหา เป็นคนไม่ชอบสังคมทำให้ขาดเพื่อนคู่คิด กลัวทำงานไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย

2. ปัญหาต่างๆ ในชีวิต ได้แก่ ปัญหาการเรียน ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ การเจ็บป่วยรุนแรงเรื้อรังและไม่รุนแรง ปัญหาครอบครัว ปัญหากับเพื่อน ปัญหาสิ่งแวดล้อมและสังคม และปัญหาการเปลี่ยนแปลงในชีวิต (การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก)

ความเครียดไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียวแต่มักเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบคือมีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิด ประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งบอกว่าเครียดมากน้อยเพียงใด

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ กล่าวไว้ว่าสาเหตุของความเครียดเป็นสิ่งที่มียุทธพลต่ออารมณ์ สภาพร่างกายของบุคคลเป็นสิ่งที่คาดว่าจะมีผลก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้และการเกิดความเครียดนั้นมาจากสาเหตุใหญ่ 2 ประการ คือ

1. จากตัวบุคคลเองซึ่งเกี่ยวข้องกับสติปัญญา ประสบการณ์ชีวิต บุคลิกภาพเฉพาะบุคคลเป็นแบบก้าวร้าว เก็บตัวต่อต้านสังคม รักและหลงตัวเองมาก ความคับข้องใจ ความรู้สึกสูญเสีย และรู้สึกผิด ความพิการ ความเจ็บปวดทางร่างกายและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของปัจเจกบุคคล

2. จากภายนอกตัวบุคคลเป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาจากอาชีพการงาน เศรษฐกิจและสังคม ความยากจนและสภาพของสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงชีวิต ความรับผิดชอบและตำแหน่งหน้าที่การงานและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลนั้นๆ อยู่

อมรากุล อินโชนานท์กล่าวว่าสาเหตุทั่วไปที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานมีอยู่ 6 ประการ คือ

1. สาเหตุที่เกิดจากลักษณะงาน เช่น งานที่หนักเกินไป คนๆ เดียวต้องรับผิดชอบงานหลายๆ อย่างที่ล้นแล้วแต่มีปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ งานที่น้อยเกินไปจะทำให้ผู้ทำงานรู้สึกว่าคุณค่า ขาดความมั่นใจในตนเองหรือทำให้รายได้ลดลง โดยเฉพาะผู้ใช้แรงงานที่ได้รับรายได้เป็นรายวันหรือได้ตามจำนวนผลผลิตหรืองานที่เร่งด่วนก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่เกิดความเครียดในการทำงานได้เช่นกัน

2. สาเหตุเกี่ยวกับหน้าที่และความรับผิดชอบในหน่วยงาน เช่น ต้องรับผิดชอบต่อกลุ่มคนหลายกลุ่มซึ่งมีความคิดเห็นหลากหลาย บุคลิกภาพและวิธีการแสดงอารมณ์แตกต่างกันทำให้ยากต่อการควบคุมหรือการประนีประนอม ยกตัวอย่าง หัวหน้าควบคุมงาน นอกจากต้องควบคุมงานแล้วยังต้องแก้ปัญหาส่วนตัว ปัญหาความขัดแย้งของคนงานอีกด้วย นอกจากนั้นการไม่มีส่วนตัดสินใจในเรื่องงานก็จะทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด คับแค้นและรู้สึกว่าตนขาดการยอมรับ

3. สาเหตุเกี่ยวข้องกับสภาพความขัดแย้งระหว่างสิ่งแวดล้อมของหน่วยงานกับผู้ทำงาน เช่น ความต้องการของหน่วยงานนั้นขัดแย้งกับความต้องการทางครอบครัว ยกตัวอย่าง ตำรวจต้องเดินทางโยกย้ายไปทำงานที่ต่างๆ พนักงานต้องไปทำงานต่างถิ่นเป็นระยะเวลานานๆ พยาบาลต้องเฝ้าไข้ในช่วงกลางคืน โดยเฉพาะครอบครัวที่มีบุตรเล็กๆ ต้องคอยดูแลยิ่งลำบากมาก

4. สาเหตุเกี่ยวกับโครงสร้างของหน่วยงานและบรรยากาศของหน่วยงาน เช่น ไม่มี การให้คำปรึกษาหรือช่วยเหลือในการทำงาน มีการแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน กฎระเบียบเข้มงวด ไม่มี การยืดหยุ่น สถานที่ตั้งของหน่วยงานอยู่ห่างไกล ลำบากต่อการเดินทางหรือการติดต่อกับงานหรืออยู่ ในถิ่นทุรกันดาร ขาดเครื่องสาธารณูปโภค เช่น น้ำประปา ไฟฟ้า ขาดเครื่องอำนวยความสะดวก เป็นต้น

5. สาเหตุเนื่องจากการขาดความก้าวหน้าในตำแหน่งงาน เช่น ขาดความมั่นคง ในงานที่ทำ ไม่มีโอกาสได้เลื่อนขั้นหรือได้ตำแหน่งสูงขึ้น ทำให้ผู้ทำงานขาดขวัญและกำลังใจ

6. สาเหตุเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในหน่วยงาน เช่น สัมพันธภาพที่ไม่ดี ต่อผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใต้บังคับบัญชาทำให้เกิดอคติและขาดการประสานงานที่ดีต่อกัน ความรู้สึก อคติจะทำให้ไม่ยอมรับในผลงาน ไม่ยอมรับความคิดเห็นและการกระทำของผู้ที่มีความรู้สึกอคติ ด้วยการขาดการประสานงานจะทำให้ขาดความเข้าใจกัน และทำให้งานหยุดชะงักหรือผิดพลาดได้ แองเจิล (Engel, 1962:288-304) ได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด ดังต่อไปนี้

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตน ได้แก่ การสูญเสียหรือเกรงว่าจะเสียอวัยวะ บอบบาทในสังคม อาชีพการงาน แผนงาน บุคคลหรือ สัตว์เลี้ยงที่ตนมีความผูกพันอยู่ เป็นต้น

2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ใน สถานการณ์ใหม่หรือสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลใกล้ชิด การเปลี่ยนแปลงหน้าที่ ความรับผิดชอบ การสอบ การโต้แย้ง การแข่งขัน การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจหรือเหตุการณ์ เกิดขึ้นกะทันหันโดยไม่คาดคิดมาก่อน

3. ความคับข้องใจเมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จะก่อให้เกิดความคับข้องใจและความขัดแย้งจนกระทั่งนำไปสู่ความเครียด ในที่สุด

ฮิลการ์ด (Hilgard, 1976) กล่าวว่าสาเหตุของความเครียดเป็นผลมาจากการที่ บุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการของตนเองและความคาดหวังทางสังคม วัฒนธรรมซึ่ง สาเหตุเหล่านี้ทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจเป็นผลทำให้เกิดอารมณ์เครียดและวิตกกังวล

ซึ่งสอดคล้องกับชุกติชัย ปานปรีชา (อ้างถึงในสาธุติ กาเต๊ะ) ที่กล่าวว่าความเครียดมี สาเหตุที่เกิดขึ้นจากทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ดังนี้

1. สาเหตุภายใน แบ่งได้ 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางกาย ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ร่างกายที่ได้รับการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ สภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน รับประทานอาหารไม่เพียงพอ น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียเกิดความเครียดได้

1.2 สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวลความโกรธ ความเศร้า ทุกข์ใจ ความรู้สึกบางอย่าง ได้แก่ ความรู้สึกสูญเสียชื่อเสียง เกียรติยศ ความภูมิใจ ความคับข้องใจหรือภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียดได้คือเป็นคนจริงจังกับชีวิต(Perfection) ทำอะไรต้องทำให้ได้อย่างสมบูรณ์แบบสะอาด เรียบร้อย ขยัน เจ้าระเบียบ เป็นคนตรงปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ขอบังคับ เป็นคนใจร้อน รุนแรงก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่(Impulsion, Pool Emotional Control) เป็นคนต้องพึ่งพาคนอื่น (Dependence) ขาดความมั่นใจในตัวเอง

## 2. สาเหตุภายนอก ได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก เช่น การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิตพบว่าในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance)

2.3 ภัยอันตรายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ

2.4 การทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น งานที่ต้องรับผิดชอบมาก งานที่มีปัญหาสภาพความเป็นอยู่ในที่ทำงานไม่ดี ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจงานที่ไม่มั่นคงแน่นอน ขาดโอกาสก้าวหน้า เคยมีรายงานไว้ว่าอาชีพแพทย์ ตำรวจ นักบินอวกาศมีอัตราการเจ็บป่วยสูงโดยมีสาเหตุมาจากความเครียด

ศุภชัย ยาวะประภาษกล่าวว่าสถานการณ์บางอย่างอาจทำให้คนๆ หนึ่งต้องเครียดมาก ในขณะที่คนอื่นๆ อาจจะไม่เกิดความเครียดเลยในสถานการณ์เช่นนั้น แต่อาจจะเกิดความเครียดใน สถานการณ์ที่คนแรกไม่เกิดความเครียดเลยก็ได้

สาเหตุความเครียดของของผู้บริหารคนหนึ่งอาจเกิดจากความรู้สึกเกรงกลัวว่าจะเกิดการสูญเสียสิ่งที่มีค่าหรือสิ่งที่เป็นที่รักจึงทำให้เกิดความรู้สึกเครียดขึ้นได้ เช่น การสูญเสียอวัยวะของร่างกาย การสูญเสียบุคคลที่รัก การสูญเสียหน้าที่การงานและบทบาทในสังคม ในขณะที่สาเหตุความเครียดของผู้บริหารอีกคนหนึ่งเกิดจากได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น เกรงว่าจะได้รับอันตรายท่ามกลางสถานการณ์ความไม่สงบ การพบเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดและเป็นอันตรายหรืออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤตของชีวิต ในขณะที่ผู้บริหารคนอื่นๆ อาจจะไม่เกิดความเครียดเลยในสถานการณ์เช่นนั้นแต่อาจจะเกิดความเครียดในสถานการณ์ที่ผู้บริหารคนแรกไม่

เกิดความเครียดเลยก็ได้ ทั้งนี้เนื่องจากปัจจัยที่แตกต่างกันหลายด้านตามที่นักวิจัยได้ทำการศึกษา ได้แก่ เพศ วุฒิการศึกษา อายุราชการ ประสบการณ์การบริหาร ที่ตั้งของสถานศึกษาและขนาดของสถานศึกษาฯลฯ

### ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

มีนักการศึกษาหลายท่านได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้บริหารโรงเรียน ดังนี้

เมอด็อกและสกัตต์ (Murdock and Scutt, 1993:159) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดออกเป็น 6 ประการ คือ

1. ปัจจัยด้านองค์การ ได้แก่ ขนาดของโรงเรียน
2. ปัจจัยด้านสังคมหรือวัฒนธรรม ได้แก่ การมีมนุษยสัมพันธ์ การมีส่วนร่วม
3. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน
4. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ได้แก่ กฎระเบียบ นโยบายและ

สิ่งแวดล้อมของโรงเรียน

5. ปัจจัยด้านงาน ได้แก่ เวลา บทบาท ความขัดแย้งในบทบาท
6. ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ พ่อ แม่ สามีหรือภรรยาและบุตร

สตีเวียส์ (Strees, 1991:543 อ้างถึงในชาญชัย เสียงสังข์) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ อายุ ประสบการณ์ในการทำงาน บุคลิกภาพ ความเชื่อ อารมณ์ภายนอกตน อัตราการเปลี่ยนแปลงชีวิต ความสามารถและความต้องการ
2. ปัจจัยด้านองค์การ ได้แก่ ความแตกต่างของอาชีพ ความคลุมเครือในบทบาท ความขัดแย้งในบทบาท บทบาทมากหรือน้อยเกินไป การรับผิดชอบต่อบุคคลอื่นและการขาดการมีส่วนร่วม
3. การสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อนผู้บริหาร ชุมชน และครอบครัว

روبบินส์ (Robbins, 1998:657-658 อ้างถึงในสมเดช มุงเมือง) ได้จำแนกปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดออกเป็น 3 ประการ ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ปัจจัยเกี่ยวกับองค์กรและปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล

จากการศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด สรุปได้ว่าแบ่งออกเป็นสองปัจจัย คือ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยปัจจัยภายใน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว

ปัจจัยด้านงานและปัจจัยด้านความแตกต่างในการรับรู้ของบุคคล ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม ปัจจัยที่เกี่ยวกับองค์กรและปัจจัยด้านสังคมหรือวัฒนธรรม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อความเครียดของบุคคล ทั้งต่อสภาวะทางร่างกาย อาการทางจิตและอาการทางพฤติกรรมเศรษฐกิจ เป็นต้น ทั้งนี้ความเครียดอาจไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียวแต่มักเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือมีปัญหาเป็นวัฏจักรและมีการคิดประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งบอกว่าเครียดมากน้อยเพียงใด ซึ่งความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา นั้นอาจเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น ปัจจัยด้านองค์กร ได้แก่ ขนาดของโรงเรียน ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ได้แก่ ที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ ปัจจัยด้านงาน ได้แก่ เวลา บทบาท ความขัดแย้งในบทบาทหรือปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ความหวังใจของพ่อ แม่ สามีหรือภรรยาและบุตรที่มีต่อผู้บริหาร จึงอาจเป็นปัจจัยทำให้ผู้บริหารมีความเครียดที่แตกต่างกัน

## 2. บริบทของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา

พระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการ กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ.2546 มาตรา 36 และ 37 เพื่อให้การปฏิรูประบบบริหารและการจัดการศึกษาบรรลุผลตามเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.2540 และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการได้ออกประกาศกระทรวงศึกษาธิการเรื่อง กำหนดเขตพื้นที่การศึกษาลงวันที่ 30 ตุลาคม 2545 โดยกำหนดให้มีเขตพื้นที่การศึกษาทั่วประเทศ 175 เขตมีผลให้จังหวัดยะลามี 2 เขตพื้นที่การศึกษา คือ

1. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลาเขต 1 ประกอบด้วยสถานศึกษาที่ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่การปกครอง 3 อำเภอคืออำเภอเมืองยะลา รามันและกรงปินัง
2. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลาเขต 2 ประกอบด้วยสถานศึกษาที่ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่การปกครอง 5 อำเภอคืออำเภอบันนังสตา ยะหา กาบัง ธารโตและเบตง

เมื่อ 14 มีนาคม 2550 กระทรวงศึกษาธิการได้มีประกาศปรับปรุงแก้ไขการกำหนดเขตพื้นที่การศึกษาเพิ่มเติมอีกเป็น 179 เขตทำให้จังหวัดยะลามี 3 เขตพื้นที่การศึกษา ดังนี้

1. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลาเขต 1 ประกอบด้วยสถานศึกษาที่ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่การปกครอง 3 อำเภอคืออำเภอเมืองยะลา รามันและกรงปินัง

2. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลาเขต 2 ประกอบด้วยสถานศึกษาที่ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่การปกครอง 3 อำเภอคืออำเภอบันนังสตา ยะหา และกาบัง

3. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลาเขต 3 ประกอบด้วยสถานศึกษาที่ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่การปกครอง 2 อำเภอคืออำเภอธารโตและเบตง

เมื่อ 18 สิงหาคม 2553 กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศแก้ไขเปลี่ยนแปลงสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาที่มีอยู่เดิม 185 เขตเป็นสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา 183 เขต และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา 42 เขต ดังนั้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลา จึงเปลี่ยนสถานะเป็นสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา

#### พื้นที่และอาณาเขต

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลาเขต 1 ประกอบด้วยท้องที่ 3 อำเภอของจังหวัดยะลา คืออำเภอเมืองยะลา รามันและกรงปินัง ประกอบด้วย 34 ตำบล 193 หมู่บ้านตั้งอยู่บนตอนบนของจังหวัดยะลา โดยอำเภอเมืองยะลามีอาณาเขตติดต่อกับอำเภอยะรังและอำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี อำเภอรามันติดต่อกับอำเภอกะพ้อ จังหวัดปัตตานีและอำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส และอำเภอกรงปินังติดต่อกับอำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา (ข้อมูลจังหวัดยะลา) มีจำนวนครูและบุคลากรทางการศึกษาทั้งสิ้น 1,914 คน นักเรียน 27,079 คน

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาเขต 2 ตั้งอยู่ด้านทิศเหนือของจังหวัดมีชายแดนติดต่อกับประเทศมาเลเซีย สถานศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาเขต 2 กระจายอยู่ในพื้นที่ 1,580 ตารางกิโลเมตรคิดเป็นสัดส่วนประมาณ 2 ใน 6 ของพื้นที่จังหวัดยะลา พื้นที่ส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นภูเขาปกคลุมด้วยป่าดงดิบ โดยมีเทือกเขาสันกลาศีรีเป็นแนวกั้นพรมแดนระหว่างประเทศไทยกับประเทศมาเลเซีย นอกจากนี้ยังมีภูมิประเทศที่สำคัญคือเทือกเขาตะไละเวอยู่ทางทิศตะวันตกกั้นระหว่างอำเภอยะหา กับบันนังสตา เทือกเขากาโตดอยู่ทางทิศใต้กั้นระหว่างอำเภอธารโตกับอำเภอบันนังสตา เทือกเขาฮาลา-บาลาอยู่ทางทิศตะวันออกกั้นระหว่างอำเภอบันนังสตา กับอำเภอศรีสาคร เป็นที่ที่มีความหลากหลายด้านสังคม วัฒนธรรม ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลามคิดเป็นร้อยละ 82 นับถือศาสนาพุทธคิดเป็นร้อยละ 17.55 ที่เหลือนับถือศาสนาอื่น การสื่อสารประกอบด้วยภาษาไทย ภาษามลายูท้องถิ่นและภาษาจีน มีจำนวนครูและบุคลากรทางการศึกษาทั้งสิ้น 872 คน นักเรียน 20,539 คน

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลาเขต 3 ตั้งอยู่ด้านทิศใต้ของจังหวัด มีชายแดนติดต่อกับรัฐเคดาห์และรัฐเปรักประเทศมาเลเซีย สำนักงานตั้งอยู่ที่อำเภอเบตงซึ่งเป็นอำเภอใต้สุดในสยาม ระยะทางห่างจากจังหวัดยะลา 140 กิโลเมตรและห่างจากกรุงเทพฯ 1,590 กิโลเมตร มีเขตบริการครอบคลุมพื้นที่ 1,976.01 ตารางกิโลเมตรแบ่งเป็น 2 อำเภอ 9 ตำบลและ 2 เทศบาล มีอาณาเขต



ติดต่อกับพื้นที่ต่างๆ คือทิสเหนือติดต่อกับอำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา ทิสใต้ติดต่อกับรัฐเปรัก ประเทศมาเลเซีย ทิสตะวันออกติดต่อกับจังหวัดนราธิวาส ทิสตะวันตกติดต่อกับรัฐเคดาห์ประเทศมาเลเซีย มีจำนวนครูและบุคลากรทางการศึกษาทั้งสิ้น 440 คน นักเรียน 13,220 คน



ตารางที่ 2.1 แสดงข้อมูลครู บุคลากรทางการศึกษาที่เสียชีวิต ได้รับบาดเจ็บหรือทรัพย์สินเสียหาย จากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดยะลาตั้งแต่ปี พ.ศ.2547

| บุคลากร          | ผลกระทบ     | จำนวน |
|------------------|-------------|-------|
| เสียชีวิต        | ครู/อาจารย์ | 34    |
|                  | บุคลากร     | 7     |
| รวม              |             | 41    |
| บาดเจ็บ          | ครู/อาจารย์ | 44    |
|                  | บุคลากร     | 9     |
| รวม              |             | 53    |
| ทรัพย์สินเสียหาย | ครู/อาจารย์ | 11    |
|                  | บุคลากร     | 18    |
| รวม              |             | 29    |
| รวมทั้งหมด       |             | 123   |

ที่มา: สำนักบริหารยุทธศาสตร์และบูรณาการการศึกษาที่ 12

### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 3.1 งานวิจัยในประเทศ

เกศินี บึงมุ่ม (2545) ได้ทำการศึกษาเหตุของความเครียดและวิถีลดความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดกำแพงเพชรพบว่า 1) สาเหตุความเครียดความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนศึกษาด้านผู้บังคับบัญชา ด้านผู้ร่วมงาน ด้านผู้ใต้บังคับบัญชา ด้านผู้ปกครองและตัวนักเรียนพบว่าด้านผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาเกิดความเครียดสูงสุด ส่วนด้านผู้ปกครองเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาเกิดความเครียดน้อยที่สุด ผลการเปรียบเทียบความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาสรุปได้ดังนี้ 2) ผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาที่มีความแตกต่างกันด้านวุฒิการศึกษามีสาเหตุความเครียดแตกต่างกันและผู้บริหารโรงเรียนที่มีวุฒิการศึกษาแตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 3) ผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาที่มีความแตกต่างกันด้านประสบการณ์ในตำแหน่งมีสาเหตุความเครียดแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และผู้บริหารมีสาเหตุความเครียดด้านบริหารผู้บังคับบัญชาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ด้านผู้ร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชา ผู้ปกครองและตัวนักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 4) ผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาที่อยู่โรงเรียนขนาดต่างกันมีสาเหตุความเครียดแตกต่างกันเมื่อจำแนกเป็นรายด้าน ความเครียดของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาในด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านบทบาทหน้าที่ โดยภาพรวมและรายด้านพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านจิตใจเป็นวิธีที่ผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษานำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดมากที่สุดและด้านร่างกายเป็นวิธีที่ผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษานำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดน้อยที่สุด 5) ผลการศึกษาสาเหตุความเครียดของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกำแพงเพชร จำแนกตามวุฒิการศึกษาของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาที่มีความแตกต่างกันด้านวุฒิการศึกษาโดยภาพรวมและรายด้านพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 6) วิธีลดความเครียดของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกำแพงเพชรที่มีประสบการณ์ในตำแหน่งบริหารต่างกันพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และ 7) วิธีลดความเครียดของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาที่อยู่โรงเรียนขนาดต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้านพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ภารดี คำมา (2546) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเลย กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้แก่ผู้บริหารโรงเรียน สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเลย ในปีการศึกษา 2545 จำนวน 400 คน เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและแบบสำรวจความเครียด Health Opinion Survey (HOS) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวโดยใช้สถิติทดสอบเอฟ (F-test) สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันและการถดถอยพหุคูณ โดยใช้วิธี Enter เพื่อดูตัวแปรที่มีนัยสำคัญแล้วจึงนำตัวแปรที่มีนัยสำคัญไปสร้างสมการพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยใช้วิธีแบบ Stepwise ผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาส่วนมากมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง 2) ผู้บริหาร โรงเรียนที่มีเพศ อายุ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน ขนาดของโรงเรียน สภาพพื้นที่ที่ตั้งโรงเรียน ความพร้อมด้านอาคารสถานที่ อัตราค่าจ้างครูตามเกณฑ์ ระยะทางจากที่พักถึงโรงเรียนที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้บริหารโรงเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว ภาวะหนี้สิน ความเข้าใจในภาระหน้าที่ ความสัมพันธ์กับครูในโรงเรียนและความสัมพันธ์กับชุมชนที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาที่มีรายได้ 13,000 บาทลงมา มี

ระดับความเครียดสูงกว่าผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาที่มีรายได้ 13,000-20,000 บาทและผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาที่มีรายได้ตั้งแต่ 20,000 บาทขึ้นไป ส่วนผู้บริหาร โรงเรียนที่ไม่มีหนี้สินเลยมีระดับความเครียดต่ำกว่าผู้บริหาร โรงเรียนที่มีหนี้สินต่ำกว่า 5 แสนบาท ผู้บริหาร โรงเรียนที่มีหนี้สิน 5 แสน-1 ล้านบาทและผู้บริหาร โรงเรียนที่มีหนี้สิน 1 ล้านบาทขึ้นไป และพบว่าผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาที่มีความเข้าใจในภาระหน้าที่น้อยมีระดับความเครียดสูงกว่าผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาที่มีความเข้าใจในภาระหน้าที่มาก ผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับครูในโรงเรียนไม่ดีมีระดับความเครียดสูงกว่าผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับครูในโรงเรียนดี ผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับชุมชนไม่ดีมีระดับความเครียดสูงกว่าผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับชุมชนดี นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปรภาระหนี้สิน ความเข้าใจในภาระหน้าที่และความสัมพันธ์กับชุมชน ส่งผลต่อระดับความเครียดของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยตัวแปรที่ส่งผลต่อความเครียดสูงสุดคือความสัมพันธ์กับชุมชน ความเข้าใจในภาระหน้าที่และภาวะหนี้สินตามลำดับ

ชาอุชัย เสียงสังข์ (2547) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเทศบาลและเมืองพัทยาเขตการศึกษา 12 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ ผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเทศบาลและเมืองพัทยาเขตการศึกษา 12 จำนวน 106 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไคสแควร์และสหสัมพันธ์อย่างง่ายผลการวิจัยพบว่า

- 1) ความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาโดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยคือด้านการทำงาน ด้านขอบเขตสภาพแวดล้อมของงาน ด้านการแก้ปัญหาความขัดแย้งและด้านบทบาท
- 2) ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการบริหารและตำแหน่งของผู้บริหารมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
- 3) ปัจจัยขนาดโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 4) ปัจจัยกลุ่มการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมและการสนับสนุนทางสังคมจากผู้บังคับบัญชา จากเพื่อนผู้บริหาร จากผู้ใต้บังคับบัญชาและจากครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติส่วนการสนับสนุนทางสังคมจากชุมชนมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วัฒน์ะ พรหมเพชร และสุวิมล นราองอาจ (2550) ได้ศึกษาสภาวะสุขภาพจิตของครูในเขตพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้พบว่าครูส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไปร้อยละ

43.29 ภาวะสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไปร้อยละ 30.67 และภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปร้อยละ 20.04 และได้จำแนกปัจจัยส่วนบุคคลตามเพศ อายุการทำงาน ภาระงานสอน เงินเดือนและรายได้ พิเศษพบว่ามีความสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ผาดิคมน์ เกลี้ยงรส (2552) ศึกษาเรื่องการศึกษาสภาวะความเครียดของผู้บริหารศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานีเขต 5 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานีเขต 5 และเพื่อเปรียบเทียบลักษณะสภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาจำแนกตามวุฒิการศึกษา อายุ และขนาดของโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้บริหารสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานีเขต 5 จำนวน 162 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การทดสอบค่าเอฟและการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ผลการศึกษาพบว่า 1) สภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในการบริหารงานในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานีเขต 5 จำแนกตามอายุ วุฒิการศึกษาและขนาดโรงเรียนมีสภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาโดยรวมในระดับมาก สภาวะความเครียดที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือสภาวะความเครียดด้านจิตใจ สภาวะความเครียดด้านสิ่งแวดล้อม สภาวะความเครียดด้านร่างกายและสภาวะความเครียดด้านสังคมตามลำดับ 2) ผู้บริหารสถานศึกษาที่มีวุฒิการศึกษาต่างกันมีสภาวะความเครียดในการบริหารงานในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานีเขต 5 โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 3) ผู้บริหารสถานศึกษาที่มีอายุต่างกันมีสภาวะความเครียดในการบริหารงานในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานีเขต 5 โดยภาพรวมไม่แตกต่างกันและ 4) ผู้บริหารสถานศึกษาที่ปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียนขนาดต่างกันมีสภาวะความเครียดในการบริหารงานในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานีเขต 5 โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

วชรกานต์ นุ่นเกลี้ยง (2552) ได้ศึกษาขวัญและกำลังใจของข้าราชการในจังหวัดปัตตานี ภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้พบว่าขวัญและกำลังใจของข้าราชการในจังหวัดปัตตานีอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่สายอาชีพ ระยะเวลาในการปฏิบัติงานและภูมิตำแหน่งส่งผลต่อขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการ ส่วนศาสนาและภาษาไม่ส่งผลต่อขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการจังหวัดปัตตานี

คารุณี มณีสังข์ (2552) ได้ศึกษาความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของบุคลากรทางการศึกษาในศูนย์เครือข่ายขยายปีคอลอ อำเภอนงนุช จังหวัดปัตตานีพบว่าบุคลากรทางการศึกษามีความเครียดในระดับปานกลางและบุคลากรส่วนใหญ่มีวิธีการแก้ไขปัญหาคือความเครียด

ในรูปแบบที่เหมาะสมประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้ ออกไปเที่ยวพักผ่อน ฟังเพลง เล่นดนตรี อยู่เดี่ยวๆ และออกกำลังกายในกีฬาที่ถนัด และได้เปรียบเทียบระดับความเครียดในตัวแปร เพศ อายุ ประสบการณ์การทำงาน ตำแหน่ง ลักษณะที่อยู่อาศัยพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ระดับอายุของบุคลากรทางการศึกษาทุกระดับมีความเครียดในระดับปานกลาง บุคลากรที่อยู่อาศัยทุกประเภทมีความเครียดในระดับปานกลาง

### 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

โจเซฟ เอ (Joseph A, 1990 อ้างถึงใน ฌ็อง-หลุยส์ ไหว้พรหม) ได้ศึกษาเรื่องบทบาทหน้าที่และความเครียดของอาจารย์ใหญ่โรงเรียนประถมในรัฐวอชิงตัน โดยใช้แบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน แบ่งเป็นชาย 150 คน หญิง 50 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืน 171 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลมี 2 ชุด โดยชุดแรกเป็นด้านบทบาทหน้าที่ ชุดที่สองเป็นความเครียดจากการทำงาน ผลการวิจัยพบว่าความเครียดจากการทำงานนั้นถือว่าเป็นความเครียดสูงกว่าองค์ประกอบอื่นๆ เช่น บทบาทหน้าที่ ขอบเขตของความรับผิดชอบและการแก้ไขปัญหาข้อขัดแย้ง ทั้งนี้ไม่พบความแตกต่างทางสถิติระหว่างบทบาทหน้าที่(แยกตามเพศ)กับองค์ประกอบของความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา

ซินเธีย อาร์และจอห์น ดับบลิว (Cynthia R & John W, 1990 อ้างถึงใน ฌ็อง-หลุยส์ ไหว้พรหม) ได้วิจัยเรื่องความเครียดและการบริหารการศึกษาจากความหลากหลายขององค์ประกอบของความเครียดของการบริหารระดับต่างๆ โดยการสำรวจความคิดเห็นของผู้บริหารการศึกษาในเขต ริชแลนด์ (Richland & County) จำนวน 86 คน ใช้แบบสำรวจความเครียดทางด้านการบริหารการศึกษาเพื่อหาสาเหตุและจัดระดับความเครียดแต่ละด้าน ได้รับแบบสอบถามคืนร้อยละ 98 การวิเคราะห์ทางสถิติได้หาทั้งผลรวมและแยกระดับบุคคลตามระดับการบริหารและตัวแปรด้านประชากร 4 ด้าน ได้พบองค์ประกอบความเครียด 5 ด้าน คือ 1) ด้านแรงบีบคั้นจากการบริหาร 2) ด้านความรับผิดชอบการบริหาร 3) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 4) ด้านความขัดแย้งระหว่างบุคคล 5) ด้านความคาดหวังจากบทบาทหน้าที่ ผลการศึกษาพบว่าความเครียดเกิดขึ้นจากการบริหารในทุกๆ ระดับและยังพบอีกว่าความเครียดมีที่มาจากเวลาและความกดดันจากการบริหาร และยังมีการเสนอให้แก้ปัญหาความเครียดภายในหน่วยงาน โดยการจัดพัฒนาทักษะความชำนาญในการบริหารงานในแต่ละระดับและให้มีพี่เลี้ยงคอยช่วยเหลือแนะนำ

ลาแวนท์ (Lavant, 1990 อ้างถึงใน ชาญชัย เสียงสังข์) ได้ศึกษาความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนในภาคตะวันตกตอนกลางของอเมริกาจำนวน 400 คน พบว่า 1) ผู้บริหารที่มีวัยกลางคนมีความเครียดในการทำงานมากกว่าวัยอื่น 2) ผู้บริหารที่มีวุฒิปริญญาตรีมีความเครียดมากกว่าผู้บริหารที่มีวุฒิปริญญาโทและปริญญาเอก 3) เมื่อมีประสบการณ์ในการบริหารงานมากขึ้น

ผู้บริหารจะมีความเครียดในการทำงานน้อยลง 4) ผู้บริหารที่มีตำแหน่งเป็นผู้บริหารงานบุคลากร นิสิตวัยกลางคน มีความเครียดมากกว่าผู้บริหารงานด้านอื่นๆ

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าผู้บริหารสถานศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดอยู่ในระดับที่ไม่แตกต่างกัน ภารดี (2546) และเกศินี (2545) พบว่าความแตกต่างด้านวุฒิการศึกษาและประสบการณ์ในตำแหน่งบริหารมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันแต่ผู้บริหารที่อยู่โรงเรียนขนาดต่างกันมีสาเหตุความเครียดแตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของผาดิคมน์ (2552) ที่ว่าผู้บริหารสถานศึกษาที่มีวุฒิการศึกษาและขนาดโรงเรียนต่างกันมีสภาวะความเครียดในการบริหารงานแตกต่างกันแต่ไม่พบความแตกต่างในเรื่องของอายุที่ต่างกัน แต่งานวิจัยของลาแวนท์ (1990) กลับพบว่าผู้บริหารที่มีวัยกลางคนมีความเครียดในการทำงานมากกว่าวัยอื่นและเมื่อผู้บริหารที่มีวุฒิการศึกษาและประสบการณ์ในการบริหารงานสูงขึ้นจะมีความเครียดน้อยกว่าระดับที่ต่ำกว่านอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยในเรื่องความแตกต่างของปัจจัยต่างๆ ของผู้บริหารสถานศึกษาจากนักวิจัยอีกหลายท่านตามที่ได้ศึกษาข้างต้น ซึ่งให้ผลลัพธ์เหมือนกันและแตกต่างกันขึ้นอยู่กับกลุ่มตัวอย่างและปัจจัยที่นำมาใช้ในการศึกษา ซึ่งการศึกษาเรื่อง“ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษายะลา”ครั้งนี้ ผู้ศึกษาจะทำการทดสอบความแตกต่างเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาโดยกำหนดปัจจัยดังนี้ เพศ ประสบการณ์การบริหาร ขนาดของสถานศึกษาและที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ ส่วนแบบวัดระดับความเครียดผู้วิจัยเลือกใช้แบบทดสอบสุขภาพจิต Health Opinion Survey (HOS) ชนิดมาตราประมาณค่า (Rating Scale) เป็นคำถามที่เกี่ยวกับอาการต่างๆ ทางร่างกายและจิตใจอันเป็นผลเกิดจากปฏิกิริยาเมื่อร่างกายได้รับความเครียด เป็นแบบสอบถามมาตรฐานซึ่งพันเอกหญิงบรรจง สืบสมาน ได้ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจของอลิสเตอร์ เอ็ม แม็คมิลเลียน (Allister M. Macmillian) ตัวแปรด้านคุณสมบัติของผู้บริหารประกอบด้วย 1.เพศ จำแนกเป็นเพศหญิงและเพศชาย 2. ประสบการณ์การบริหารจำแนกเป็น 3 ระยะคือ 1) 1-5 ปี 2) 6-10 ปี 3) 10 ปีขึ้นไป ตัวแปรด้านลักษณะของสถานศึกษาประกอบด้วย 3.ขนาดของสถานศึกษาจำแนกเป็น 3 ขนาดคือ 1) ขนาดเล็ก 2) ขนาดกลาง 3) ขนาดใหญ่และ 4.ที่ตั้งของสถานศึกษาจำแนกเป็น 3 ที่คือ 1) ตั้งอยู่ในพื้นที่สีเขียว 2) ตั้งอยู่ในพื้นที่สีเหลือง 3) ตั้งอยู่ในพื้นที่สีแดง

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาจำนวนทั้งสิ้น 219 คน แบ่งเป็นสถานศึกษาขนาดเล็ก 114 คน ขนาดกลาง 75 คน ขนาดใหญ่ 30 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางเคร็จซี่&มอร์แกน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 140 คน ดำเนินการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามขนาดของสถานศึกษาโดยใช้ขนาดสถานศึกษาตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วคำนวณสัดส่วนหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนเต็มของประชากรในโรงเรียนแต่ละขนาด ได้จำนวนผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็ก 73 คน ขนาดกลาง 48 คนและขนาดใหญ่ 19 คน

#### 1.3 ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง

1.3.1 ขนาดของโรงเรียนตามเกณฑ์ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน แบ่งออกเป็น 7 ขนาด ตามจำนวนนักเรียน ดังนี้

|              |   |          |           |
|--------------|---|----------|-----------|
| ขนาดโรงเรียน | 1 | นักเรียน | 1-120 คน  |
|              | 2 | นักเรียน | 121-200คน |
|              | 3 | นักเรียน | 201-300คน |



|   |          |                |
|---|----------|----------------|
| 4 | นักเรียน | 301-499 คน     |
| 5 | นักเรียน | 500-1499 คน    |
| 6 | นักเรียน | 1500-2499 คน   |
| 7 | นักเรียน | $\geq 2500$ คน |

กำหนดขนาดโรงเรียนจากจำนวนนักเรียนตามเกณฑ์ที่กำหนด 6 ช่วงรวมเป็น 3 ช่วง ดังนี้

|              |   |          |           |
|--------------|---|----------|-----------|
| ขนาดโรงเรียน | 1 | นักเรียน | 1-200 คน  |
|              | 2 | นักเรียน | 201-499คน |
|              | 3 | นักเรียน | >500 คน   |

จากการสำรวจขนาดของโรงเรียนตามเกณฑ์ที่กำหนด จากจำนวนโรงเรียนทั้งหมดที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา ปรากฏว่ามีโรงเรียนขนาดเล็กจำนวน 114 โรง ขนาดกลางจำนวน 75 โรงและโรงเรียนขนาดใหญ่จำนวน 30 โรง

1.3.2 สุ่มโรงเรียนจากโรงเรียนแต่ละขนาด จำนวนสัดส่วนจากจำนวนเต็มของประชากรกับโรงเรียนแต่ละขนาด ได้จำนวนโรงเรียนขนาดเล็กจำนวน 73 โรง ขนาดกลางจำนวน 48 โรงและขนาดใหญ่จำนวน 19 โรง

#### 1.4 ตัวแปรที่ทำการศึกษา

1.4.1 **ตัวแปรอิสระ** ได้แก่ เพศ ประสบการณ์การบริหาร ขนาดของสถานศึกษา และที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ

1.4.2 **ตัวแปรตาม** คือ ความเครียดของผู้บริหาร

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบสุขภาพจิต Health Opinion Survey (HOS) ชนิดมาตราประมาณค่า(Rating Scale) เป็นคำถามที่เกี่ยวกับอาการต่างๆ ทางร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลเกิดจากปฏิกิริยาเมื่อร่างกายได้รับความเครียดจำนวน 20 ข้อ โดยผู้วิจัยเพิ่มเติมตอนที่ 1 เพื่อสอบถามข้อมูลทั่วไปของสถานศึกษาและผู้ตอบแบบทดสอบ และตอนที่ 3 เพื่อสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียด ดังนั้น เครื่องมือจึงประกอบด้วย 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบทดสอบ ได้แก่ เพศ ประสิทธิภาพการบริหารและขนาดของโรงเรียน

ตอนที่ 2 แบบทดสอบสุขภาพจิต Health Opinion Survey (HOS) ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เป็นคำถามที่เกี่ยวกับอาการต่างๆ ทางร่างกายและจิตใจอันเป็นผลเกิดจากปฏิกิริยาเมื่อร่างกายได้รับความเครียด เป็นแบบสอบถามมาตรฐานซึ่งพันเอกหญิงบรรจง สีสมาสน ได้ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจของอลิสเตอร์ เอ็ม แม็คมิลเลียน (Allister M. Macmillian) สร้างขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1951 เป็นแบบสำรวจที่ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ ดังนี้

1. ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจำนวน 1 ข้อ
2. อาการทางร่างกายและจิตใจเมื่อได้รับความเครียดจำนวน 19 ข้อประกอบด้วย
  - แบบสอบถามอาการทางร่างกายจำนวน 15 ข้อ
  - แบบสอบถามอาการทางจิตใจที่มีข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 17 และข้อ 20

และแบบสอบถามอาการทางจิตใจที่มีข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 18 และข้อ 19

คำถามเกี่ยวกับอาการต่างๆ ทางร่างกายและจิตใจอันเป็นผลเกิดจากปฏิกิริยาเมื่อร่างกายได้รับความเครียด มีให้เลือก 3 ระดับ ประกอบด้วยข้อความทั้งทางลบและทางบวกซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงเกณฑ์การให้คะแนนจากการตอบแบบทดสอบสุขภาพจิต Health Opinion Survey (HOS)

| อาการแสดงออกทางร่างกาย                         | คำถามทางบวก | คำถามทางลบ |
|--|-------------|------------|
| มีความรู้สึกรู้ว่าเป็นอาการที่เกิดขึ้นบ่อยๆ    | 3           | 1          |
| มีความรู้สึกรู้ว่าเป็นอาการที่เกิดขึ้นบางครั้ง | 2           | 2          |
| มีความรู้สึกรู้ว่าไม่เคยเกิดอาการเลย           | 1           | 3          |

แบบทดสอบสุขภาพจิต Health Opinion Survey (HOS) มีการประเมินระดับความเครียด โดยใช้หลักการให้คะแนนแบบอิงกลุ่ม (Norm Referenced) โดยใช้คะแนนเฉลี่ยบวกลบค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่ม แบ่งความเครียดได้ 3 ระดับ ดังแสดงในตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 แสดงเกณฑ์ที่ใช้ในการแบ่งระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา

| ระดับความเครียด        | เกณฑ์ที่ใช้แบ่งระดับความเครียด  |
|------------------------|---|
| ความเครียดระดับต่ำ     | ผู้ที่มีคะแนนความเครียดรวมต่ำกว่าค่าเฉลี่ยลบด้วยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดกลุ่ม (น้อยกว่า 24.43)                       |
| ความเครียดระดับปานกลาง | ผู้ที่มีคะแนนความเครียดรวมตั้งแต่ค่าเฉลี่ยลบด้วยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานถึงค่าเฉลี่ยบวกด้วยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ตั้งแต่ 24.43 - 33.39) |
| ความเครียดระดับสูง     | ผู้ที่มีคะแนนความเครียดรวมมากกว่าค่าเฉลี่ยบวกด้วยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดกลุ่ม (มากกว่า 33.39)                       |

### ในการวิจัยครั้งนี้

ค่าเฉลี่ยรวมของความเครียด เท่ากับ 28.91

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.48

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหาร

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการส่งแบบทดสอบสุขภาพจิตทางไปรษณีย์ในช่วงเดือน มิถุนายน-สิงหาคม 2555 จำนวน 180 ชุด ซึ่งมากกว่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ (140 ชุด) โดยเพิ่มจำนวนตามสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างซึ่งแบ่งเป็นขนาดใหญ่ ขนาดกลางและขนาดเล็ก เพื่อให้ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ครบถ้วนตามเป้าหมายได้รับกลับคืนมาจำนวน 157 ชุด

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวม นำมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์และทำการประมวลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปซึ่งใช้สถิติในการวิเคราะห์ ดังนี้

#### 4.1 ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ

4.2 ระดับความเครียดวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบน  
มาตรฐาน

4.3 เปรียบเทียบระดับความเครียดจำแนกตามเพศใช้การทดสอบค่าที

4.4 เปรียบเทียบระดับความเครียดจำแนกตามประสบการณ์การบริหาร ขนาดของ  
สถานศึกษาและที่ตั้งของสถานศึกษา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเมื่อทดสอบแล้ว  
พบว่ามีความสำคัญทางสถิติจะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง“ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาพะเยา”ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบเป็นเครื่องมือการวิจัยเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา จำแนกตามเพศ ประสบการณ์การบริหาร ขนาดของสถานศึกษาและที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาและการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับสาเหตุความเครียดและแนวทางจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา

#### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปนำเสนอดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้บริหารและลักษณะของสถานศึกษาจำแนกตามเพศ ประสบการณ์การบริหาร ขนาดของสถานศึกษาและที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ

| ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป | จำนวน (n=140) | ร้อยละ |
|---------------------|---------------|--------|
| เพศ                 |               |        |
| ชาย                 | 98            | 70.00  |
| หญิง                | 42            | 30.00  |
| ประสบการณ์การบริหาร |               |        |
| 1-5 ปี              | 33            | 23.57  |
| 6-10 ปี             | 22            | 15.71  |
| 10 ปีขึ้นไป         | 85            | 60.72  |

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

| ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป                     | จำนวน (n=140) | ร้อยละ |
|---|---------------|--------|
| ขนาดของสถานศึกษา                        |               |        |
| ขนาดเล็ก                                | 73            | 52.14  |
| ขนาดกลาง                                | 48            | 34.29  |
| ขนาดใหญ่                                | 19            | 13.57  |
| ที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความ |               |        |
| ไม่สงบ                                  | 41            | 29.29  |
| พื้นที่สีแดง                            | 52            | 37.14  |
| พื้นที่สีเหลือง                         | 47            | 33.57  |
| พื้นที่สีเขียว                          |               |        |

จากตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลพื้นฐานทั่วไปพบว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 เป็นหญิงจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ด้านประสบการณ์ในการบริหารพบว่าส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการบริหาร 10 ปีขึ้นไป จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 60.72 ระหว่าง 1-5 ปี จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 23.57 และระหว่าง 6-10 ปี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 15.71 สำหรับขนาดของสถานศึกษาพบว่าส่วนใหญ่เป็นสถานศึกษาขนาดเล็กจำนวน 73 แห่ง คิดเป็นร้อยละ 52.14 ขนาดกลางจำนวน 48 แห่ง คิดเป็นร้อยละ 34.29 และขนาดใหญ่จำนวน 19 แห่ง คิดเป็นร้อยละ 13.57 ส่วนที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบพบว่าส่วนใหญ่ตั้งอยู่ในพื้นที่สีเหลืองจำนวน 52 แห่ง คิดเป็นร้อยละ 37.14 พื้นที่สีเขียวจำนวน 47 แห่ง คิดเป็นร้อยละ 33.57 และพื้นที่สีแดงจำนวน 41 แห่ง คิดเป็นร้อยละ 29.29

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาและการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหาร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา นำเสนอดังตารางที่ 4.2-4.10

ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา

(n=140)

| ระดับความเครียด                  | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------------|-------|--------|
| ระดับต่ำ (ต่ำกว่า 24.43 คะแนน)   | 23    | 16.43  |
| ระดับปานกลาง (24.43-33.39 คะแนน) | 91    | 65.00  |
| ระดับสูง (สูงกว่า 33.39 คะแนน)   | 26    | 18.57  |
| รวม                              | 140   | 100.00 |

จากตารางที่ 4.2 พบว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลางจำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 ความเครียดระดับสูงจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 18.57 และความเครียดระดับต่ำจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 16.43

ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนกตามเพศ

| เพศ  | n   | Mean  | S.D. | t      |
|------|-----|-------|------|--------|
| ชาย  | 98  | 28.73 | 4.47 | -0.723 |
| หญิง | 42  | 29.33 | 4.54 |        |
| รวม  | 140 |       |      |        |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนกตามเพศพบว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาที่มีเพศต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนกตามประสบการณ์การบริหาร

| ประสบการณ์การบริหาร | n   | Mean  | SD.  |
|---------------------|-----|-------|------|
| 1-5 ปี              | 33  | 29.03 | 4.43 |
| 6-10 ปี             | 22  | 26.64 | 4.78 |
| 10 ปีขึ้นไป         | 85  | 28.68 | 4.46 |
| รวม                 | 140 |       |      |

ตารางที่ 4.5 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนกตามประสบการณ์การบริหาร

| ประสบการณ์การ<br>บริหาร | แหล่งความแปรปรวน | SS       | df  | MS     | F    | Sig.  |
|-------------------------|------------------|----------|-----|--------|------|-------|
|                         | ระหว่างกลุ่ม     | 16.487   | 2   | 8.244  | .407 | .667* |
|                         | ภายในกลุ่ม       | 2776.484 | 137 | 20.266 |      |       |
|                         | รวม              | 2792.971 | 139 |        |      |       |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

จากตารางที่ 4.5 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนกตามประสบการณ์การบริหารพบว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาที่มีประสบการณ์การบริหารต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา  
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนกตามขนาดของ  
สถานศึกษา

| ขนาดของสถานศึกษา | n   | Mean  | SD.  |
|------------------|-----|-------|------|
| ขนาดเล็ก         | 73  | 29.05 | 4.29 |
| ขนาดกลาง         | 48  | 29.92 | 4.69 |
| ขนาดใหญ่         | 19  | 25.84 | 3.34 |
| รวม              | 140 |       |      |

ตารางที่ 4.7 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงาน  
เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา

| ขนาดของสถานศึกษา | แหล่งความแปรปรวน | SS       | df  | MS      | F     | Sig.  |
|------------------|------------------|----------|-----|---------|-------|-------|
|                  | ระหว่างกลุ่ม     | 228.998  | 2   | 114.499 | 6.118 | .003* |
|                  | ภายในกลุ่ม       | 2563.974 | 137 | 18.715  |       |       |
|                  | รวม              | 2792.971 | 139 |         |       |       |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

จากตารางที่ 4.7 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัด  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนกตามขนาดของสถานศึกษาพบว่าผู้บริหาร  
สถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา ที่มีขนาดของสถานศึกษาต่างกัน  
มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ดังนั้นจึงทำการเปรียบเทียบ  
ค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ้ (Scheffe') นำเสนอรายละเอียดดังตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา  
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนกตามขนาดของ  
สถานศึกษาโดยวิธีเชฟเฟ

| ขนาดของสถานศึกษา | Mean  | ขนาดเล็ก<br>(29.05) | ขนาดกลาง<br>(29.92) | ขนาดใหญ่<br>(25.84) |
|------------------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|
| ขนาดเล็ก         | 29.05 | -                   | -0.862<br>(0.56)    | 3.213*<br>(0.02)    |
| ขนาดกลาง         | 29.92 | -                   | -                   | 4.075**<br>(0.00)   |
| ขนาดใหญ่         | 25.84 | -                   | -                   |                     |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.8 พบว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
ประถมศึกษายะลาที่มีขนาดของสถานศึกษาต่างกันมีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน 2 คู่ โดยพบว่า  
ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาขนาดเล็กมีระดับ  
ความเครียดสูงกว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาขนาด  
ใหญ่ และผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาขนาดกลางมี  
ระดับความเครียดสูงกว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา  
ขนาดใหญ่

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา  
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนกตามที่ตั้งของสถานศึกษา  
แบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ

| ที่ตั้งของสถานศึกษา | n   | Mean  | S.D. |
|---------------------|-----|-------|------|
| พื้นที่สีแดง        | 41  | 28.78 | 4.20 |
| พื้นที่สีเหลือง     | 52  | 28.63 | 5.03 |
| พื้นที่สีเขียว      | 47  | 29.34 | 4.13 |
| รวม                 | 140 |       |      |

ตารางที่ 4.10 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนกตามที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ

| ขนาดของสถานศึกษา | แหล่งความแปรปรวน | SS       | df  | MS     | F    | Sig.  |
|------------------|------------------|----------|-----|--------|------|-------|
|                  | ระหว่างกลุ่ม     | 13.336   | 2   | 6.668  | .329 | .720* |
|                  | ภายในกลุ่ม       | 2779.635 | 137 | 20.289 |      |       |
|                  | รวม              | 2792.971 | 139 |        |      |       |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากตารางที่ 4.10 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จำแนกตามที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ พบว่าผู้บริหารที่มีที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ ต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน

### ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากข้อคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับสาเหตุและแนวทางการบริหารความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา สามารถจัดกลุ่มสาเหตุความเครียดของผู้บริหาร ได้ดังนี้

**3.1 สาเหตุความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา เป็นความเครียดที่เกิดจากสาเหตุต่างๆ โดยผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่เกิดความเครียดเนื่องจาก**

3.1.1 ผู้บริหารสถานศึกษาจำนวน 84 คนมีความเครียดจากการคาดหวังกับงาน ได้แก่ ความวิตกกังวลว่าจะปฏิบัติไม่สำเร็จภายในเวลาที่กำหนด ปริมาณงานที่มีมากเกินไปไม่เข้าใจงานที่หน่วยงานต้นสังกัดให้ปฏิบัติ กังวลว่าผลงานจะออกมาบกพร่องไม่เป็นที่น่าพอใจหรือปฏิบัติงานไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

3.1.2 ความเครียดเนื่องจากผู้ใต้บังคับบัญชา ผู้บริหารสถานศึกษาจำนวน 63 คนมีความเครียดเนื่องจากผู้ใต้บังคับบัญชา ได้แก่ การปฏิบัติงานของผู้ใต้บังคับบัญชาไม่บรรลุผลตามคาดหวัง ไม่มีประสิทธิภาพ ขาดความตระหนักในหน้าที่ แยกแยะ นินทาว่าร้าย เจื้อยชาต่อکار

ทำงาน กระด้างกระเดื่องต่อผู้บังคับบัญชา เพิกเฉยต่อคำสั่ง ไม่พัฒนาตนเองและปฏิบัติงานแบบเดิมๆ ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงตนเอง

3.1.3 ความเครียดเนื่องจากการบริหารภายในองค์กร ผู้บริหารสถานศึกษาจำนวน 49 คนมีความเครียดเนื่องจากการบริหารภายในองค์กร ได้แก่ การบริหารจัดการเอกสารหลักฐานของสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพและตรงเวลา การขอข้อมูลซ้ำซ้อนจากหน่วยงานอื่นทำให้เกิดการทำงานซ้ำซาก การเตรียมตัวเพื่อรองรับการประเมินคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษาจากสำนักงานมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา งบประมาณล่าช้าทำให้ขาดความคล่องตัวต้องทรุดจ่ายไปก่อน งบประมาณไม่เพียงพอ การขาดแคลนงบประมาณ งานด้านสัมพันธ์ชุมชนไม่ประสบความสำเร็จ ชุมชนไม่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมและเกรงกลัวผู้มีอิทธิพลในท้องถิ่น

3.1.4 ผู้บริหารสถานศึกษาจำนวน 17 คนมีความเครียดเนื่องจากนโยบายของหน่วยงานต้นสังกัด ได้แก่ ระบบบริหารจัดการภายในองค์กรทางการศึกษาที่อยู่ในระดับแย่มาก นโยบายจ้บจรดที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาตามความคิดของนักการเมืองซึ่งเป็นไปได้ยากในทางปฏิบัติและสร้างความลำบากใจแก่ผู้ปฏิบัติ ภาระงานในหน้าที่ของผู้บริหารที่มากเกินไป การถูกตำหนิจากหน่วยงานต้นสังกัด ผู้บังคับบัญชาไม่ยุติธรรม การปฏิบัติตามนโยบายเร่งด่วนที่ไม่มีในแผนปฏิบัติการและนโยบายที่ไม่สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน สังคมและพื้นที่

### 3.2 แนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา

แนวทางหรือวิธีการจัดการกับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาจากการตอบคำถามปลายเปิด พบว่าผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่จำนวน 84 คนจัดการกับความเครียดด้วยการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่ชอบหรือถนัดเป็นอันดับแรก ได้แก่ วิ่ง แอโรบิก เตะฟุตบอล เตะตะกร้อ ทำงานบ้าน รองลงมาผู้บริหารสถานศึกษาจำนวน 79 คนจัดการกับความเครียดโดยการพูดคุยระบายกับคนใกล้ชิด ออกไปพบปะสังสรรค์หรือทำกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน ทำงานอดิเรกที่สนใจหรือถนัดและชื่นชอบ ได้แก่ ดูโทรทัศน์รายการบันเทิง ร้องเพลง วาดภาพ ปลูกผักสวนครัว ปลูกไม้ดอก ไม้ประดับ ทำสวน ตกแต่งต้นไม้ ปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนเองนับถืออย่างเคร่งครัดเพิ่มขึ้น เปลี่ยนบรรยากาศโดยการออกนอกพื้นที่ชั่วคราวไปท่องเที่ยวกับสมาชิกในครอบครัว ปรับสภาพสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานหรือที่บ้านให้เหมาะสม เพิ่มเวลาพักผ่อนให้เพียงพอมากขึ้นและหยุดพักการทำงานที่ทำให้เกิดความเครียดชั่วคราว

อย่างไรก็ตาม จากการตอบคำถามปลายเปิดของผู้บริหารสถานศึกษาพบว่า เหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้บริหารสถานศึกษา

จำนวน 7 คนมีความเครียดเช่นเดียวกับความเครียดอันเนื่องมาจากสาเหตุอื่นๆ โดยทั่วไป ได้แก่ สาเหตุจากค่าครองชีพที่สูงขึ้นและสาเหตุจากความอ่อนแอของรัฐในการจัดการปัญหาสถานการณ์ความไม่สงบ ที่คำตบออกมาเป็นเช่นนี้อาจจะเนื่องมาจากการช่วยเหลือส่งเสริมด้านสวัสดิการและขวัญกำลังใจแก่ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ การผ่อนปรนให้ไม่ต้องเดินทางไปปฏิบัติงานในสถานศึกษาในกรณีที่มีการลอบสังหารข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาแต่ให้ไปปฏิบัติงานที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหรือสถานที่ที่บุคลากรส่วนใหญ่สะดวกแทน การสอบปลายภาคและปิดภาคเรียนก่อนระยะเวลาที่กำหนดทันทีเมื่อเกิดกรณีสถานการณ์การลอบสังหารครูหรือบุคลากรทางการศึกษา การคุ้มกันความปลอดภัยอย่างเข้มงวดจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้แก่บุคลากรที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงมาก ได้แก่ การเดินทางไป-กลับที่ทำงานและที่พัก การคุ้มกันเมื่อไปทำธุรกรรมทางการเงิน การเดินทางนอกเส้นทางหรือนอกเวลางาน หรือสวัสดิการอื่นๆ เช่น การจ่ายเงินประกันชีวิต การลดหย่อนภาษีเงินได้เป็นกรณีพิเศษ การเพิ่มเงินเสี่ยงภัย เงินเพิ่มพิเศษสำหรับการสู้รบ การเลื่อนขั้นพิเศษโดยใช้โควตาจากงบประมาณของศูนย์อำนวยการบริหารภาคใต้ การเพิ่มวันทวีคูณในการปฏิบัติราชการในพื้นที่ที่ประกาศตามกฎอัยการศึก การรับเหรียญราชการชายแดนกรณีพิเศษ การบรรจุนายกของครูที่เสียชีวิตหรือบาดเจ็บเข้ารับราชการ การปรับหลักเกณฑ์พิเศษในการทำวิทยฐานะของข้าราชการครู จัดกิจกรรมการท่องเที่ยว ฯลฯ



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาเขตนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอสรุปการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะตามลำดับดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1.1.1 เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายุทธนา

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายุทธนาโดยจำแนกตามเพศ ประสบการณ์การบริหาร ขนาดของสถานศึกษา ที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ

1.1.3 เพื่อศึกษาสาเหตุและแนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายุทธนา

##### 1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

1.2.1 กลุ่มตัวอย่างคือผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายุทธนา กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางเคร็จซี่&มอร์แกน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 140 คน ดำเนินการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามขนาดของสถานศึกษา โดยใช้ขนาดสถานศึกษาตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วคำนวณสัดส่วนหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนเต็มของประชากรในโรงเรียนแต่ละขนาด ได้จำนวนผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็ก 73 คน ขนาดกลาง 48 คนและขนาดใหญ่ 19 คน

1.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบสุขภาพจิต Health Opinion Survey (HOS) ชนิดมาตราประมาณค่า(Rating Scale) เป็นคำถามที่เกี่ยวกับอาการต่างๆ ทางร่างกาย และจิตใจอันเป็นผลเกิดจากปฏิกิริยาเมื่อร่างกายได้รับความเครียดจำนวน 20 ข้อ โดยผู้วิจัยเพิ่มเติมตอนที่ 1 เพื่อสอบถามข้อมูลทั่วไปของสถานศึกษาและผู้ตอบแบบทดสอบและตอนที่ 3 เพื่อ

สอบถามเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียด ดังนั้น เครื่องมือจึงประกอบด้วย 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบทดสอบ ได้แก่ เพศ ประสบการณ์การบริหารและขนาดของโรงเรียน

ตอนที่ 2 แบบทดสอบสุขภาพจิต Health Opinion Survey (HOS) ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เป็นคำถามที่เกี่ยวกับอาการต่างๆ ทางร่างกายและจิตใจอันเป็นผลเกิดจากปฏิกิริยาเมื่อร่างกายได้รับความเครียด เป็นแบบสอบถามมาตรฐานซึ่งพันเอกหญิงบรรจง สืบสมานได้ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจของอลิสเตอร์ เอ็ม แม็คมิลเลียน (Allister M. Macmillian) สร้างขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1951 เป็นแบบสำรวจที่ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ ดังนี้

1. ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจำนวน 1 ข้อ
2. อาการทางร่างกายและจิตใจเมื่อได้รับความเครียดจำนวน 19 ข้อ

ประกอบด้วย

- แบบสอบถามอาการทางร่างกายจำนวน 15 ข้อ

- แบบสอบถามอาการทางจิตใจที่มีข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 17 และข้อ 20 และแบบสอบถามอาการทางจิตใจที่มีข้อความทางบวก ได้แก่ข้อ 18 และข้อ 19 มีให้เลือก 3 ระดับ คือเกิดขึ้นบ่อยๆ เกิดขึ้นบางครั้ง ไม่เคยเกิดอาการเลย

1.2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการส่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทางไปรษณีย์ตามรายชื่อโรงเรียนที่สุ่มตัวอย่างเก็บรวบรวมข้อมูล โดยวิธีการส่งแบบทดสอบสุขภาพจิตทางไปรษณีย์ในช่วงเดือนมิถุนายน-สิงหาคม 2555 จำนวน 180 ชุด ซึ่งมากกว่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ (140 ชุด) โดยเพิ่มตามสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างซึ่งแบ่งเป็นขนาดใหญ่ ขนาดกลางและขนาดเล็ก เพื่อให้ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ครบถ้วนตามเป้าหมาย ได้รับกลับคืนมาจำนวน 157 ชุด

1.2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล ได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

- 1) ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ
- 2) ระดับความเครียดวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่า

เบี่ยงเบนมาตรฐาน

3) เปรียบเทียบระดับความเครียดจำแนกตามเพศใช้การทดสอบค่าที

4) เปรียบเทียบระดับความเครียดจำแนกตามประสบการณ์การบริหาร ขนาดของสถานศึกษา และที่ตั้งของสถานศึกษาโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เมื่อทดสอบแล้วพบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ้

### 1.3 ผลการวิจัยพบว่า

1.3.1 ผู้บริหารสถานศึกษาเป็นชายมากที่สุด ร้อยละ 70.00 เป็นหญิง ร้อยละ 30.00 มีประสบการณ์การบริหาร 10 ปีขึ้นไปมากที่สุด ร้อยละ 60.72 มีประสบการณ์การบริหาร 6-10 ปี ร้อยละ 15.71 และมีประสบการณ์การบริหาร 1-5 ปี ร้อยละ 23.57 ส่วนใหญ่มีขนาดของสถานศึกษาขนาดเล็ก ร้อยละ 52.14 ขนาดกลาง ร้อยละ 34.29 และขนาดใหญ่ ร้อยละ 13.57 มีที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ อยู่ในพื้นที่สี่เหลี่ยมมากที่สุด ร้อยละ 37.14 พื้นที่สี่เหลี่ยม ร้อยละ 33.57 และพื้นที่สีแดง ร้อยละ 29.29 ตามลำดับ

1.3.2 ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยะลา มีระดับความเครียดปานกลางมากที่สุดคือร้อยละ 65.00 ระดับความเครียดสูง ร้อยละ 18.57 และระดับความเครียดต่ำ ร้อยละ 16.43 ตามลำดับ

1.3.3 ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยะลา ที่มีเพศต่างกัน ประสบการณ์การบริหารต่างกัน มีที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบแตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน

1.3.4 ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยะลา ที่บริหารสถานศึกษาที่มีขนาดแตกต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยะลาขนาดเล็กและขนาดกลางมีระดับความเครียดสูงกว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยะลาขนาดใหญ่

1.3.5 สาเหตุความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่เกิดจากการคาดหวังกับงานผู้ใต้บังคับบัญชา การบริหารภายในองค์กรและนโยบายของหน่วยงานต้นสังกัดตามลำดับ

ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่จัดการกับความเครียดโดยวิธีออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นอันดับแรก รองลงมาคือการพูดคุยระบายกับคนใกล้ชิด พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ ทำงานอดิเรกที่สนใจหรือถนัดและชื่นชอบ ปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนเองนับถืออย่างเคร่งครัดเพิ่มขึ้น เปลี่ยนบรรยากาศโดยการออกนอกพื้นที่ชั่วคราว ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานหรือที่บ้านให้เหมาะสม เพิ่มเวลาพักผ่อนให้เพียงพอมากขึ้นและหยุดพักการทำงานที่ทำให้เกิดความเครียดชั่วคราว



## 2. อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 ระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาระดับส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระดับสามารถปรับตัว ปรับทัศนคติ พยายามเข้าใจปัญหา มีโอกาสปฏิบัติกิจกรรมเพื่อระบายความเครียดและทำใจยอมรับได้ว่าในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องปกติที่จะต้องเผชิญกับสถานการณ์ความไม่สงบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แล้ว เนื่องจากประสบการณ์การสูญเสียของผู้ที่เกี่ยวข้องและระยะเวลาของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกว่าแปดปี ที่ผ่านมายาวนานจนร่างกายคุ้นชินและจิตใจสามารถยอมรับได้สอดคล้องกับสาธิต จันทรวง (2550) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานีพบว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานีมีความเครียดระดับปานกลางและยังสอดคล้องกับชัยวัฒน์ สุมังคะละ (2552) ซึ่งศึกษาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาอนุบาล สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติเขตการศึกษา 7 พบว่าโดยระดับความรู้สึกเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาอนุบาล สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติเขตการศึกษา 7 ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางอย่างไรก็ตามหากพิจารณาจากร้อยละของผู้มีความเครียดระดับสูง พบว่ายังมีผู้บริหารจำนวนหนึ่งคือ 18.57% ที่มีความเครียดในระดับสูงซึ่งแสดงว่ายังมีผู้บริหารจำนวนไม่น้อยที่มีความเครียดสูงอยู่และผู้บริหารอีกจำนวนหนึ่งที่มีความเครียดในระดับต่ำคือ 16.43%

2.2 เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระดับโดยจำแนกตามเพศ ประสบการณ์การบริหาร ขนาดของสถานศึกษา ที่ตั้งของสถานศึกษาแบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบ ผลการวิจัยพบว่า

2.2.1 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระดับโดยจำแนกตามเพศพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระดับระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้บริหารทั้งผู้ชายและผู้หญิงต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเท่าเทียมกัน และสถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้นั้นมีโอกาสดังกล่าวเกิดขึ้นได้กับทุกคนทั้งเพศหญิงและเพศชาย ในทุกกลุ่มอายุ ทุกศาสนา การช่วยเหลือส่งเสริมด้านสวัสดิการและขวัญกำลังใจแก่ข้าราชการ

ครูและบุคลากรทางการศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้อย่างเสมอภาคจึงทำให้ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาที่มีเพศต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันสอดคล้องกับงานวิจัยของภารดี คำมา (2546) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดเลย ผลการศึกษาพบว่าผู้บริหารโรงเรียนที่มีเพศที่ต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันและงานวิจัยของ โจเซฟ เอ (Joseph A, 1990 อ้างถึงใน ฉัตรกุล ใหว่พรหม 2549) ที่ศึกษาเรื่องบทบาทหน้าที่และความเครียดของอาจารย์ใหญ่โรงเรียนประถมในรัฐวอชิงตัน ผลการวิจัยพบว่าความเครียดจากการทำงานนั้นถือว่าเป็นความเครียดสูงกว่าองค์ประกอบอื่นๆ เช่น บทบาทหน้าที่ขอบเขตของความรับผิดชอบและการแก้ไขปัญหาข้อขัดแย้ง ทั้งนี้ไม่พบความแตกต่างทางสถิติระหว่างบทบาทหน้าที่แยกตามเพศ

2.2.2 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาโดยจำแนกตามประสบการณ์การบริหารของผู้บริหาร พบว่าผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดไม่แตกต่างกัน ข้อค้นพบแสดงว่าผู้บริหารใหม่และผู้บริหารที่มีประสบการณ์มานานมีความเครียดอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าหน่วยงานต้นสังกัดกำหนดให้มีการอบรมผู้บริหารใหม่อย่างเข้มข้นเป็นเวลานานก่อนการปฏิบัติหน้าที่จริง เพื่อเป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้แก่ผู้บริหารอีกทางหนึ่ง นอกจากนี้การติดต่อสื่อสารอย่างไร้พรมแดน เทคโนโลยีที่ทันสมัยในปัจจุบันยังมีส่วนช่วยให้ผู้บริหารมีความรอบรู้ในการบริหารจัดการเพิ่มขึ้น การประชุม อบรม สัมมนาเพื่อรับฟังปัญหา ระเบียบ ข้อบังคับและแนวทางการบริหารนำไปสู่การปฏิบัติ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งจากหน่วยงานต้นสังกัดและเพื่อนผู้บริหารด้วยกันอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ตลอดจนการบริหารแบบโรงเรียนเป็นฐานที่เปิดโอกาสให้ครู คณะกรรมการสถานศึกษาเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการ ผู้บริหารจึงมีที่ปรึกษา รวมถึงการวางแผนการปฏิบัติงานประจำปีตามภาระงานไว้อย่างชัดเจนจึงมีส่วนทำให้ประสบการณ์การบริหารที่แตกต่างกันไม่เป็นอุปสรรคในการบริหารสอดคล้องกับงานวิจัยของภารดี คำมา (2546) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดเลย ผลการศึกษาพบว่าผู้บริหารโรงเรียนที่มีประสบการณ์การทำงานที่ต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันและงานวิจัยของหาไชย โชติพันธุ์โสภณ (2548) ที่ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรีเขต 1 ผลการศึกษาพบว่าผู้บริหารโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรีเขต 1 ที่มีประสบการณ์ต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกันรวมทั้งชาญชัย เสียงสังข์ (2547) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเทศบาลและเมือง

พหุวิทยาเขตการศึกษา 12 พบว่าประสบการณ์ในการบริหารมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาอย่างไม่เป็นนัยสำคัญทางสถิติซึ่งสอดคล้องกับเกซินี บิงมูม (2545) ที่ศึกษาเหตุของความเครียดและวิถีลดความเครียดของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกำแพงเพชร พบว่าผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาที่มีความแตกต่างกันด้านประสบการณ์มีสาเหตุความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่เป็นนัยสำคัญทางสถิติและยังสอดคล้องกับคำณ ทศสิริวัฒน์ (2546) ที่ได้ศึกษาภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษามัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่าภาวะความเครียดของผู้บริหารที่มีประสบการณ์ในการทำงานน้อยกว่า 10 ปีกับที่มีประสบการณ์ในการทำงานตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ทั้งนี้โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้านมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.2.3 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาโดยจำแนกตามขนาดของสถานศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็กและขนาดกลางมีความเครียดสูงกว่าผู้บริหารสถานศึกษาขนาดใหญ่ ที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าภาระหน้าที่ความรับผิดชอบในเนื้องานของผู้บริหารแต่ละคนไม่แตกต่างกันตามที่ตราไว้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติซึ่งต้องดำเนินการอย่างเข้มงวด เร่งด่วนและทันต่อการดำเนินการบริหารงานทั้งสี่ฝ่ายงานมีขอบเขตการดำเนินการที่กว้างจึงมีอำนาจหน้าที่ในการจัดการกับปัญหาภายในสถานศึกษาที่แตกต่างกันไปตามขนาดแต่เนื่องจากข้อจำกัดด้านทรัพยากร เช่นงบประมาณที่ไม่เพียงพอหรือล่าช้า ปัญหาด้านอาคารสถานที่ ปัญหาด้านบุคลากร งานสัมพันธ์ชุมชน การประสานงานกับหน่วยงานภายนอก ฯลฯ จึงทำให้สถานศึกษาขนาดเล็กและขนาดกลางมีความพร้อมไม่เท่าเทียมกับสถานศึกษาขนาดใหญ่ รวมถึงที่ตั้งของสถานศึกษาแต่ละขนาดที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่ สถานศึกษาขนาดใหญ่มีที่ตั้งอยู่ในชุมชนที่เจริญหลายด้านมีความสะดวกปลอดภัยมากกว่าสถานศึกษาขนาดเล็กและขนาดกลางที่ตั้งอยู่ในชุมชนนอกเมือง ตลอดจนบริบทของสถานศึกษาขนาดเล็กและขนาดกลางที่มีความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม ศาสนา ภาษา การเมือง ฯลฯ มากกว่าสถานศึกษาขนาดใหญ่ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็กและขนาดกลางมีระดับความเครียดได้มากกว่าผู้บริหารสถานศึกษาขนาดใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับยืนยง ไทยใจดี (2537) ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่าผู้บริหาร โรงเรียนขนาดเล็กมีความเครียดสูงกว่าผู้บริหาร โรงเรียนขนาดกลางและผู้บริหารโรงเรียนขนาดกลางมีความเครียดสูงกว่าผู้บริหาร โรงเรียนขนาดใหญ่แต่ไม่สอดคล้องกับคุณศักดิ์ ศรีลำไพ (2549) ที่ศึกษาความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขต

พื้นที่การศึกษาสกลนครเขต 3 พบว่าระดับความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาขนาดใหญ่มีมากกว่าผู้บริหารสถานศึกษาขนาดกลางและสถานศึกษาขนาดเล็ก และยังไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของภารดี คำมา (2546) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเลย ผลการศึกษาพบว่าผู้บริหารโรงเรียนที่มีขนาดของโรงเรียนที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2.2.4 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขตละ โดยจำแนกตามที่ตั้งของสถานศึกษาตามสถานการณ์ความไม่สงบ ทั้งนี้พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขตละที่อยู่ในที่ตั้งของสถานศึกษา ได้แก่ พื้นที่สีแดง พื้นที่เหลืองและพื้นที่สีเขียวมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าการที่ปัญหาความไม่สงบเกิดขึ้นมาอย่างยืดเยื้อเป็นเวลานานกว่าแปดปีจนทำให้ผู้บริหารสามารถทำใจยอมรับกับเหตุการณ์ได้หรือผู้บริหารสถานศึกษาบางส่วนอาศัยอยู่ในพื้นที่สีเขียวแต่ต้องไปปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่สีเหลืองหรือพื้นที่สีแดง เช่น ผู้บริหารโรงเรียนบ้านขี้โระ โรงเรียนบ้านบันนังนุโย โรงเรียนสลากกินแบ่งสงเคราะห์ 134 โรงเรียนสามแยกบ้านเนียง (สิทธิพันธ์อนุกุล) โรงเรียนบ้านจื่อนือแร โรงเรียนบ้านล้อมู โรงเรียนบ้านโกตาบารู โรงเรียนบ้านนิบงพัฒนา โรงเรียนบ้านไม้แก่น โรงเรียนบ้านบุรินทร์ (บุญชอบสาครินทร์) เป็นต้น และผู้บริหารสถานศึกษาบางส่วนอาศัยอยู่ในพื้นที่สีเหลืองแต่ต้องไปปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่สีแดง เช่น ผู้บริหารโรงเรียนประชาอุทิศ โรงเรียนบ้านกะตู่ปะ โรงเรียนบ้านไร่ตะวัน โรงเรียนบ้านชะตะ โรงเรียนวัดหน้าถ้ำ(พุทธไสยานุสรณ์) โรงเรียนวัดชมพูนุสติด โรงเรียนบ้านสันติวิทยา โรงเรียนบ้านอาเหอโต๊ะ โรงเรียนบ้านธารแร่ โรงเรียนบ้านแหลมทราย เป็นต้น ซึ่งในการเดินทางไปปฏิบัติงานในพื้นที่ที่แตกต่างจากที่อาศัยอยู่ที่แบ่งตามสถานการณ์ความไม่สงบของผู้บริหารสถานศึกษาดังกล่าวนั้น ไม่มีผลทำให้ความรู้สึกของผู้บริหารสถานศึกษาเปลี่ยนแปลงไปตามความเสี่ยงของพื้นที่ที่ตนปฏิบัติงานอยู่แต่อย่างใด เนื่องจากมีการคุ้มกันความปลอดภัยอย่างเข้มงวดจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้แก่บุคลากรที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงมาก ได้แก่ การเดินทางไป-กลับที่ทำงานและที่พัก การตรวจเยี่ยมเพื่อดูแลความปลอดภัยในสถานศึกษาตามช่วงเวลา การคุ้มกันเมื่อไปทำธุรกรรมทางการเงิน รวมถึงเมื่อเดินทางออกนอกเส้นทางหรือนอกเวลางาน จึงทำให้ผู้บริหารสถานศึกษายังคงรู้สึกปลอดภัยเช่นเดียวกับเมื่ออยู่ในพื้นที่ที่อาศัยอยู่เช่นเดิม ตลอดจนสวัสดิการอื่นๆ ของรัฐ เช่น การจ่ายเงินประกันชีวิต การลดหย่อนภาษีเงินได้เป็นกรณีพิเศษ การเพิ่มเงินพื้นที่เสี่ยงภัย เงินเพิ่มพิเศษสำหรับการสู้รบ การเลื่อนขั้นพิเศษ โดยใช้โควตาจากงบประมาณของศูนย์อำนวยการบริหารภาคใต้ การเพิ่มวันทวีคูณในการ

ปฏิบัติราชการในพื้นที่ที่ประกาศตามกฎอัยการศึก การรับเหรียญราชการชายแดน การบรรจุทายาทของผู้ที่เสียชีวิตหรือบาดเจ็บเข้ารับราชการ การปรับหลักเกณฑ์พิเศษในการทำวิทยฐานะของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา กิจกรรมการท่องเที่ยว ฯลฯ จึงทำให้ผู้บริหารสถานศึกษาที่ตั้งอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยมากที่สุด มีความรู้สึกปลอดภัยและมีระดับความเครียดไม่แตกต่างจากผู้บริหารสถานศึกษาในพื้นที่ที่เสี่ยงภัยรองลงมา

2.3 สาเหตุความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา การรวบรวมข้อมูลจากการตอบคำถามปลายเปิดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา พบว่าผู้บริหารส่วนใหญ่ระบุว่าสาเหตุของความเครียดมาจากปัญหาเรื่องงานบริหารมากกว่าสาเหตุของความไม่สงบ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่างานบริหารเป็นงานในความรับผิดชอบที่ต้องปฏิบัติและปฏิบัติในสถานการณ์ความตึงเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในขณะที่สถานการณ์ความไม่สงบเป็นความรู้สึกเครียดแต่ไม่ใช่ความรับผิดชอบโดยตรงของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา จึงทำให้สาเหตุของความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา มีความคล้ายคลึงกับผู้บริหารสถานศึกษาในพื้นที่อื่นๆ ที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าโครงสร้างการบริหารงานทั้งสี่ฝ่ายงานภายในสถานศึกษามีขอบเขตการดำเนินการตามภาระหน้าที่ตามที่ได้ตราไว้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ การดำเนินการต้องเป็นไปตามอำนาจหน้าที่ที่ตราไว้ในกฎหมายซึ่งงานด้านอื่นๆ ต่างมีลักษณะเหมือนกันคือต้องดำเนินการไปตามอำนาจหน้าที่ตามกฎหมายและสนองนโยบายของหน่วยงานต้นสังกัด ผู้บริหารสถานศึกษาจึงมีสาเหตุของความเครียดจากลักษณะงานที่ปฏิบัติไม่แตกต่างกัน โดยที่ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา มีสาเหตุความเครียดจากการคาดหวังกับงาน ผู้ได้บังคับบัญชา การบริหารภายในองค์กรและจากนโยบายของหน่วยงานต้นสังกัด โดยข้อมูลที่ได้มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของชาญชัย เสียงสังข์(2547)ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเทศบาลและเมืองพัทยาเขตการศึกษา 12 ผลการวิจัยพบว่าความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาโดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยคือด้านการทำงาน ด้านขอบเขตสภาพแวดล้อมของงาน ด้านการแก้ปัญหาความขัดแย้งและด้านบทบาท

2.4 แนวทางหรือวิธีการจัดการกับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาจากการตอบคำถามปลายเปิด พบว่าผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่เลือกจัดการกับความเครียดด้วยการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่ชอบหรือถนัดเป็นอันดับแรก ได้แก่ วิ่ง แอโรบิก เตะฟุตบอล เตะตะกร้อ ทำงานบ้าน รองลงมาคือการพูด

ระบายกับคนใกล้ชิด ออกไปพบปะสังสรรค์หรือทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อน การทำงานอดิเรกที่สนใจหรืออดน็ดและชื่นชอบ ได้แก่ ดูโทรทัศน์รายการบันเทิง ร้องเพลง วาดภาพ ทำงานศิลปะ ปลูกผักสวนครัว ปลูกไม้ดอก ไม้ประดับ ทำสวน ตกแต่งต้นไม้ ปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนเองนับถืออย่างเคร่งครัดเพิ่มขึ้น เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราวโดยการออกนอกพื้นที่ไปท่องเที่ยวกับสมาชิกในครอบครัว ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานหรือที่บ้านให้เหมาะสม เพิ่มเวลาพักผ่อนให้เพียงพอมากขึ้นและหยุดพักการทำงานที่ทำให้เกิดความเครียดชั่วคราว ข้อค้นพบสอดคล้องกับดวงมณี จงรักษ์และสมเกียรติ หนูแก้ว(2552) ที่ศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาสเขต 3 พบว่ามีวิธีการเผชิญความเครียดโดยการปรึกษานักคิดในครอบครัว ฟังเพลง เล่นดนตรี เข้าวัดหรือมัสยิด นั่งสมาธิ สวดมนต์และฟังธรรมตามลำดับและยังสอดคล้องกับผลการสำรวจของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต (2547) ที่สำรวจความคิดเห็นของประชาชนที่พักอาศัยในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวนทั้งสิ้น 1,291 คน เมื่อวันที่ 20-25 กุมภาพันธ์ 2547 ต่อความเครียดของเหตุการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ พบว่ามีวิธีคลายเครียดโดยอันดับแรกพยายามไม่รับรู้เกี่ยวกับข่าวสารต่างๆ ของภาคใต้ อันดับสองพยายามไม่ออกจากบ้าน อันดับสาม ฟังเพลง ดูโทรทัศน์หรือหาความบันเทิงช่วยผ่อนคลายและอันดับสี่คือพบปะเพื่อนฝูงเพื่อปรึกษาหารือ

### 3. ข้อเสนอแนะ

**3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้** จากผลการวิจัยถึงแม้จะพบว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางแต่ก็ควรจะได้รับการแก้ไขและป้องกันไม่ให้ระดับความเครียดเพิ่มขึ้น ไปอยู่ในระดับสูง และจากผลการวิจัยครั้งนี้จะเห็นได้ว่ายังมีผู้บริหารบางส่วนที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงด้วย คิดเป็นร้อยละ 18.57 ซึ่งหากพิจารณาถึงผลกระทบของความเครียดแล้วถ้าไม่ได้รับการแก้ไขย่อมเกิดผลเสียต่อตัวผู้บริหารเอง คนรอบข้างและองค์กรในที่สุด จึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

3.1.1 หน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพจิตควรจัดหาเจ้าหน้าที่สำหรับให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเฉพาะ เพื่อให้คำปรึกษาสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง

3.1.2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาควรจัดหลักสูตรอบรมเกี่ยวกับเรื่องของความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียด เพื่อให้ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัด

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงทราบถึงเหตุและผลของความเครียดรวมทั้งการจัดการความเครียดที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยต่างๆ ที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถใช้ชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้อย่างมีความสุข

3.1.3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาควรเสริมสร้างขวัญและกำลังใจด้วยวิธีการต่างๆ ที่เหมาะสม รวมถึงการให้สวัสดิการต่างๆ อย่างทันทั่วถึงเพื่อรักษาบุคลากรที่สำคัญเหล่านี้ไว้ให้คงอยู่ในพื้นที่อย่างยาวนาน

3.1.4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาควรศึกษาผู้บริหารกลุ่มที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงเป็นรายกรณี เพื่อให้ทราบสาเหตุและให้ความช่วยเหลือเป็นรายบุคคล

### 3.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์อย่างเจาะลึกเพื่อศึกษาปัญหาที่แท้จริงและสาเหตุความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมยะลา

3.2.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยด้านต่างๆ ที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมยะลา

3.2.3 ควรมีการศึกษาการจัดการรูปแบบของการให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมเพื่อบรรเทาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมยะลา



บรรณานุกรม





## บรรณานุกรม

- กรมสามัญศึกษา (2539) กำหนดตำแหน่งผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาตามเกณฑ์ ก.ค.  
กรุงเทพมหานคร กรมสามัญศึกษา
- กรมสุขภาพจิต (2541) คู่มือคลายเครียด พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร ดีไซน์คอนดักชั่น  
\_\_\_\_\_. (2542) คู่มือคลายเครียด กรุงเทพมหานคร สยามเอ็มแอนด์มีพลับลิชชิง
- กรมวิชาการ (2539) การประกันคุณภาพการศึกษา กรุงเทพมหานคร ครูสภาลาดพร้าว  
\_\_\_\_\_. (2546) คู่มือการบริหารงานวิชาการ โรงเรียน กรุงเทพมหานคร สามัญนิติบุคคล
- กระทรวงศึกษาธิการ (2542) พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 กรุงเทพมหานคร  
ครูสภาลาดพร้าว
- กอบจันทร์ จุมปา (2551) “ความเครียดของครูอำเภอปง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพะเยา  
เขต 2” ภาคนิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทั่วไป  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
- เกศินี บึงมูม (2545) “สาเหตุของความเครียดและวิธีลดความเครียดของผู้บริหาร โรงเรียน  
ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกำแพงเพชร” วิทยานิพนธ์  
ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร
- คำรณ ทศสิริวัฒน์ (2546) “การศึกษาภาวะความเครียดของผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด  
กรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
- คุณศักดิ์ ศรีลำไผ่ (2549) “ความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงาน  
เขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต 3” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขา  
การบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
- จินตนา ยูนิพันธ์ (2552) ทฤษฎีการพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร
- จิราพร หินทอง (2551) การจัดการกับความเครียด กรุงเทพมหานคร สำนักบริหารและรับรอง  
ห้องปฏิบัติการ กระทรวงสาธารณสุข
- จุฑารัตน์ สุคันธรัตน์ (2541) “การรับรู้บรรยากาศองค์การและความเครียดของบุคลากรใน  
โรงพยาบาลตากสิน” วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา  
อุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

- เฉลิมพล นิตยมงคล (2547) “การศึกษาสาเหตุความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระแก้ว เขต 2” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาวิทยาลัย สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา
- ชัยวัฒน์ สุ่มังคละ (2548) “การศึกษาความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนอนุบาล สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ 7” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร
- ชาญชัย เสียงสังข์ (2547) “ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดเทศบาลและเมืองพัทยา เขตการศึกษา 12” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา สถาบันราชภัฏรำไพพรรณี
- ชินโอสถ หัสบำเรอ (2531) “ความเครียดจากการทำงาน และวิธีการแก้ไข” *วารสารการศึกษา* กรุงเทพมหานคร 12(9) หน้า 4 – 6
- \_\_\_\_\_. (2525) *สุขภาพจิตในการทำงานและพฤติกรรมของมนุษย์* เอกสารกองการพยาบาล 10 (3) หน้า 15-17
- ชูทิศย์ ปานปรีชา (2529) *จิตวิทยาทั่วไป* นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ณัฐพัล ไหว้พรหม (2549) “บุคลิกภาพที่มีต่อความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดชลบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
- ครุณี มณีสังข์ (2552) “ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของบุคลากรทางการศึกษาในศูนย์เครือข่ายการศึกษาขาบิ คอลอ อำเภอนองจิก จังหวัดปัตตานี” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
- ดวงมณี จงรักษ์, สมเกียรติ หนูแก้ว (2554) “ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาส เขต 3 ต่อสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้” สารนิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- ดารณี อุทัยรัตนกิจ (2545) *โครงการฝึกทักษะการจัดการกับความเครียด* กรุงเทพมหานคร เดอะมาสเตอร์กรุ๊ป แมเนจเม้นท์
- บุญสม มาร์ติน (2528) “ความเครียด” *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ* 11(5) หน้า 47-50

- เบญจมาศ จงกล (2551) “ความเครียดและการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยงภัย ของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- ประชุม โปธิกุล (2529) *ความเครียดของครู* ครูปริทัศน์ 11(8) หน้า 26-31
- ประเวศ วะสี (2535) *สร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อคุณภาพชีวิตยุคพัฒนา* ข่าวสารสุขภาพจิต
- ปานัน บุญหลง (2534) *การพยาบาลจิตเวช เล่ม 1* เชียงใหม่ เชียงใหม่ นวกิจ
- ผาดิคมณ์ เกื้อยงรส (2552) “การศึกษาสภาวะความเครียดของผู้บริหารศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา อุบลราชธานี เขต 5” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 กรุงเทพมหานคร นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น
- พสุ เดชะรินทร์ (2536) “การบริหารความเครียด (Stress Management) สาเหตุความเครียด ผลกระทบและการควบคุม” *จุฬาลงกรณ์วารสาร* 5(20), หน้า 83 – 96
- ภารดี คำมา (2546) “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเลย” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา สถาบันราชภัฏเลย
- มนตรี ศรีสุข (2549) “ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต 3” การศึกษาค้นคว้าอิสระ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต การบริหารการศึกษา วิทยาลัยโปลีเทคนิคภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- มรรยาท รุจิวิทย์ (2548) *การจัดการกับความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต* ปทุมธานี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- เมตต์ เมตการุณจิตต์ (2553) *การบริหารจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วม: ประชาชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและราชการ* พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร บুদ্ধพอยท์
- ยีนยง ไทยใจดี (2542) “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงาน ของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร

- รักสกุล ชีวะโกเศรษฐ (2551) “ปัญหาการก่อการร้ายและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้” วิทยานิพนธ์ปริญญาเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขา เศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- รัตติมา โคนถอน (2552) “ความเครียดของครูผู้ช่วยในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาสระแก้ว เขต 2” งานนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการ บริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา
- เรืองศักดิ์ กอมณี (2544) “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี” วิทยานิพนธ์ปริญญา ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี
- วชรกานต์ นุ่นเกลี้ยง (2552) “ขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการในจังหวัดปัตตานี ภายใต้อาณัติความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้” วารสารวิทยบริการ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 20 (2)
- วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์ (2545) *จิตวิทยาการปรับตัว* กรุงเทพมหานคร ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ วัฒนะ พรหมเพชรและสุวิมล นราองอาจ (2551) “สภาวะสุขภาพจิตของครูในเขตพื้นที่สาม จังหวัดชายแดนภาคใต้” *วารสารสงขลานครินทร์* ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ (ก.ค.-ศ.ค. 2552) 15,4 หน้า 629-658
- วิจิตร บุญยะโหดระ (2536) *พิชิตความเครียด* กรุงเทพมหานคร บพิธการพิมพ์
- วีระ ไชยศรีสุข (2539) *สุขภาพจิต* กรุงเทพมหานคร ดันอ้อแกรมมี
- ศรวณีย์ บัวขม (2539) “สภาวะความเครียดและวิถีลดความเครียดจากการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา” วิทยานิพนธ์ สาขาจิตวิทยา การศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- ศรีรัตนา ศุภพิทยากุล (2534) “ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้วยสุขภาพจิตความทนทาน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตกับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพใน โรงพยาบาลของรัฐในกรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ (2548) *พฤติกรรมองค์กร* กรุงเทพมหานคร ซีระฟิล์มและไซเท็กซ์
- ศุภชัย ยาวะประภาส (2525) “ความเครียดของนักบริหาร:ปัญหาและทางออก” *วารสาร สังคมศาสตร์* 1(19) หน้า 65-66

ศูนย์ปฏิบัติการตำรวจจังหวัดชายแดนภาคใต้ (2549) “ข้อมูลสถิติการก่อเหตุของกลุ่มผู้ก่อเหตุรุนแรง” (ออนไลน์) ค้นคืนวันที่ 11 สิงหาคม 2555 จาก

<http://www.pyntoday.com/webboard/index.php?topic>

ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้ (2555) “สภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้” (ออนไลน์) ค้นคืนวันที่ 7 สิงหาคม 2555 จาก

<http://www.deepsouthwatch.org>

\_\_\_\_\_ (2550) รายงานสถานการณ์การเฝ้าระวังการบาดเจ็บจากความรุนแรงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ (Violence-related Injury Surveillance - VIS) ประจำเดือน มกราคม 2550 - ธันวาคม

สงบ ประเสริฐพันธ์ (2540) *ร่วมกันสร้างสรรค์คุณภาพโรงเรียน* อุดรดิตถ์ คณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

สมพัฒน์ ศรีแก้ว, สมบูรณ์ สุมนต์กุล, วรณภา ระมิงค์วงศ์ (2532) *สำรวจความเครียดของญาติผู้ป่วยในโรงพยาบาลสวนปรุง เชียงใหม่* งานวิจัย โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สมเดช มุงเมือง (2544) *การบริหารทรัพยากรมนุษย์* เชียงราย คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

สวนดุสิต (2547) “ความเครียดของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อสถานการณ์ความไม่สงบ” (ออนไลน์) ค้นคืนวันที่ 23 กันยายน 2555 จาก <http://www.ry9.com/s/sdp/13139>

สัญญา ลิขธรรม (2554) “ระดับภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหนองคาย เขต 1” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

สาธิต จันทร์ดวง (2550) “ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

สายูดี กาเต๊ะ (2549) “ความเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ของข้าราชการตำรวจในสังกัด สถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองจังหวัดปัตตานี” ภาคนิพนธ์คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

สำนักข่าวอิสรา *สถิติการเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนใต้* (ออนไลน์) ค้นคืนวันที่ 22 สิงหาคม 2555 จาก <http://www.isranews.org>

- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต 1 “ข้อมูลพื้นฐานทางการศึกษาของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาเขต 1” (ออนไลน์). ค้นวันที่ 19 กันยายน 2555 จาก [www.yala1.go.th](http://www.yala1.go.th)
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต 2 “ข้อมูลพื้นฐานทางการศึกษาของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาเขต 2” (ออนไลน์). ค้นวันที่ 19 กันยายน 2555 จาก [www.yala2.go.th](http://www.yala2.go.th)
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต 3 “ข้อมูลพื้นฐานทางการศึกษาของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาเขต 3” (ออนไลน์). ค้นวันที่ 19 กันยายน 2555 จาก [www.yala3.org](http://www.yala3.org)
- สำนักบริหารยุทธศาสตร์และบูรณาการการศึกษาที่ 12 (2555) “สรุปข้อมูลครู บุคลากรทางการศึกษา นักเรียน นักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้” (ออนไลน์) ค้นวันที่ 27 มิถุนายน 2555 จาก [http://www.strategy12.moe.go.th/index 1](http://www.strategy12.moe.go.th/index1)
- สุคนธ์พันธุ์ วีรวรรณ (2548) *พิชิตความเครียดด้วยวิถีธรรมชาติ* กรุงเทพมหานคร แบริ์พับลิชชิง สุริย์ กาญจนวงศ์, จริยาวัตร คมพยัคฆ์ (2545) *ความเครียด สุขภาพและความเจ็บป่วยแนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย* คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- หาไชย โชติพันธุ์โสภณ (2548) “ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาวิทยาลัย สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา
- องค์การบริหารส่วนจังหวัดยะลา (2555) *แหล่งท่องเที่ยวจังหวัดยะลา* (ออนไลน์) ค้นวันที่ 11 ตุลาคม 2555 จาก <http://www.yalapao.go.th/main/content.php?page=sub&category=16&id=16>
- ข้อมูลเชิงประจักษ์ภาคประชาสังคม สถานการณ์ชายแดนใต้ “ตีขึ้น” จริงหรือ ฐานงานวิจัย IDSW. (ออนไลน์) ค้นวันที่ 16 ธันวาคม 2555 จาก <http://www.oknation.net/blog/tavan/2007/08/26/entry-3>
- อมรากุล อินโอชานนท์ (2532) *ความเครียดในการทำงาน* กรุงเทพมหานคร การศาสนา
- อารี เพชรผุด และปนัดดา ชำนาญสุข (2540) “คู่มือคลายเครียด” *วารสารการศึกษา*
- Baily, R. (1989). *Stress and coping in Nursing*. London: Chapman and Hall.
- Engel, G.L. (1962). *Psychological development in health disease*. Philadelphia: W.B.Saunders.
- Farmer, R. E. (1984). *Stress management for human services*. Michigan: StagePublication Inc.

- Farrington, A. (1995). *Stress and Nursing*. British Journal of Nursing.
- Fontana, D. and A. Reda. (1993). "Stress Levels, Gender and Personality Factors in Teachers,"  
Journal of Education Psychology.
- French, Cobb and Rodgers. (1982). "Coping with Job Stress," ISR Newsletter. 54 (Winter) pp.8-17.
- Gene, M. Lutz. (1983). *Understanding Social Statistics*. New York: Macmillan Publishing.
- Hilgard, E.R. (1976). *Introduction of Psychology*. New York: Harcourt Brace and World.
- Ivancevich, J. M. & Matteson, M. T. (1990). *Organizational behavior and management*. Boston:  
Donnelley & Sons.
- Krejcie and Morgan. (1970). *Non-Probability Sampling Sample Size*. Chicago: Aladine  
Publishing.
- Lavent, Bruce D. (1990). "A Comparative Study of Stress-Related Factor in the Work  
Environment of Student Personnel Administrator," Dissertation Abstracts  
International. 80 (March 1990): 2732-A.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York McGraw-Hill  
Book.
- Lazarus, R.S. and Folkman. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Murdock, A., and Scutt, C. (1993). *Personal Effectiveness*. Boston: Butterworth-Heinemann.
- Powell, T.J. (1990). *Anxiety and stress management*. London: Rontledgf.
- Robbins. S. P. (1983). *Organizational Behavior*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-  
Hall. (85-91).
- Selye. Hans. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book.
- Selye, L. (1965). *Organization stress and job satisfaction of public high schoolteachers*.  
Dissertation Abnormal International, 31(11) pp. 5727-5728.



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
สกลนคร



ภาคผนวก ก

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล





ที่ ศธ 0522.16 (บ)/1๙๕

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด

จังหวัดนนทบุรี 11120

วันที่ ๕ มิถุนายน 2555

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต 1

ด้วย นางวิจิตา ดุลยปวีณ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาบริหารการศึกษาศาखाวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่องความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา ในกรณีนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต 1

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ สำหรับรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2503-2870

โทรสาร. 0-2503-3566-7



ที่ ศธ 0522.16 (บ) 199

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

วันที่ 5 มิถุนายน 2555

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต 2

ด้วยนางวิจิตา ดุลยปวีณ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาบริหารการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่องความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา ในกรณีนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต 2

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ สำหรับรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิศักดิ์ จินดานุรักษ์)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2503-2870

โทรสาร. 0-2503-3566-7



ที่ ศธ 0522.16 (บ)/ 1๙๑

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

วันที่ 5 มิถุนายน 2555

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ  
เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต 3

ด้วยนางวิจิตา ดุลยปวีณ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาบริหารการศึกษ สาขาวิชา  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่องความเครียดของผู้บริหาร  
สถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้อง  
จะต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระจาก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต 3

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อ  
การศึกษาค้นคว้าอิสระ ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ สำหรับรายละเอียดอื่นๆ  
นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง หวังว่าจะได้รับความกรุณา จากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2503-2870

โทรสาร. 0-2503-3566-7

ภาคผนวก ข  
แบบทดสอบสุภาพจิต



### แบบทดสอบสุภาพจิต

“ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา  
ยะลา”

#### คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าอิสระระดับมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

2. ผู้ตอบแบบทดสอบคือผู้บริหารสถานศึกษาที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา

3. แบบทดสอบฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลาซึ่งประกอบด้วย 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบทดสอบ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบสุภาพจิต จำนวน 20 ข้อ ตอบตามระดับอาการน้อยไปหามาก คือ ไม่เคยเลย เคยบางครั้ง เคยบ่อยๆ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหาร

จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้ตอบแบบทดสอบตามความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้ การวิเคราะห์และแปลผลของข้อมูลจะออกมาในภาพรวมซึ่งไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านและองค์กรของท่านแต่อย่างใด

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณที่ท่านกรุณาสละเวลาตอบแบบทดสอบซึ่งจะนำไปใช้เป็นข้อมูลในการนำเสนอความเครียดของผู้บริหารในการบริหารงานในสถานศึกษาให้เกิดประโยชน์ในโอกาสต่อไป

ผู้วิจัย

**ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบทดสอบ**

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

( ) ชาย

( ) หญิง

2. ประสบการณ์ในตำแหน่งบริหาร

( ) 1 - 5 ปี

( ) 6 - 10 ปี

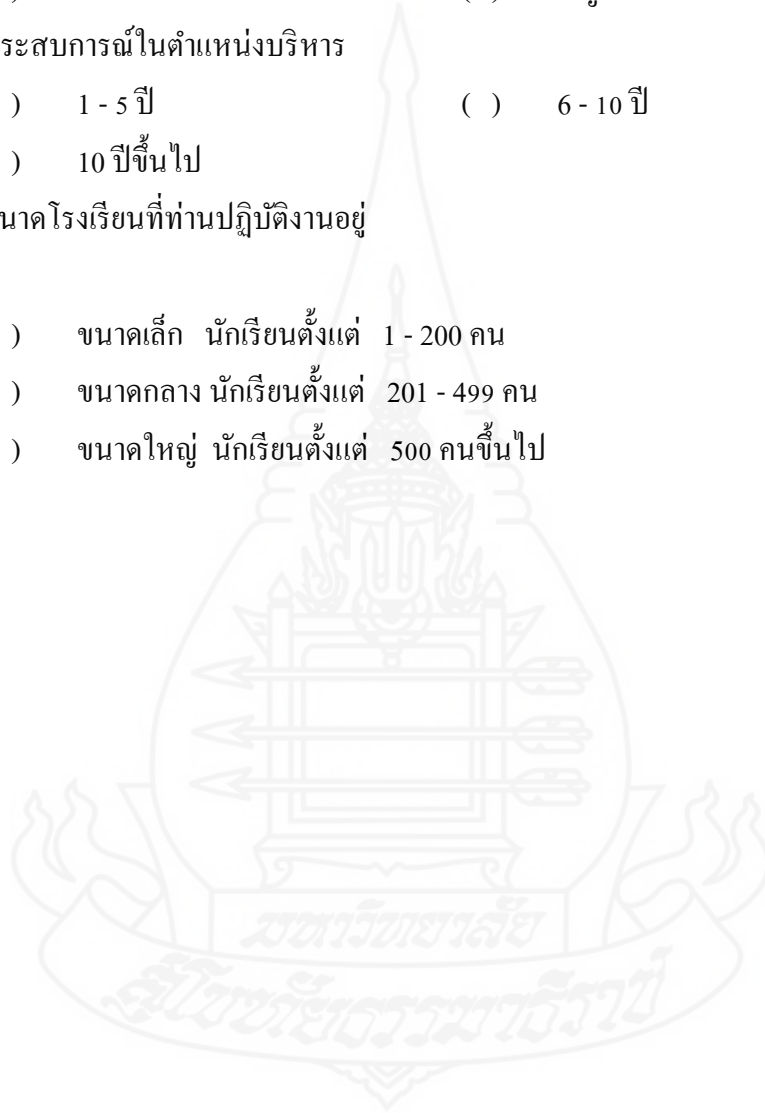
( ) 10 ปีขึ้นไป

3. ขนาดโรงเรียนที่ท่านปฏิบัติงานอยู่

( ) ขนาดเล็ก นักเรียนตั้งแต่ 1 - 200 คน

( ) ขนาดกลาง นักเรียนตั้งแต่ 201 - 499 คน

( ) ขนาดใหญ่ นักเรียนตั้งแต่ 500 คนขึ้นไป



## ตอนที่ 2 Health Opinion Survey (แบบทดสอบสุขภาพจิต)

1. ขณะนี้คุณมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพหรือไม่

- มี
- ไม่มี

2. มือของคุณสั่นถึงขนาดทำให้คุณรำคาญบ้างหรือไม่

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

3. ตอนที่มือเท้าของคุณมีเหงื่อออก มันชื้นและจนทำให้คุณรำคาญบ่อยหรือเปล่า

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

4. คุณเคยอยู่เฉยๆ ก็รู้สึกสั่นหรือใจเต้นแรงผิดปกติบ้างหรือเปล่า

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

5. เมื่อคุณตื่นนอนตอนเช้า คุณเคยรู้สึกเซ็งและละเหยหืออ้อมบ้างหรือเปล่า

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

6. คุณมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับหรือหลับๆ ตื่นๆ บ้างหรือเปล่า

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

7. คุณมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับท้องของคุณบ่อยไหม

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย



8. คุณเคยฝันร้ายหรือเปล่า

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

9. คุณเคยเห็นงูออกตัวเข็นเพราะตกใจบ้างหรือเปล่า

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

10. คุณเคยรู้สึกงัวเงียที่นั่น ปวดที่นี่ โดยไม่รู้สาเหตุบ้างหรือเปล่า

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

11. คุณสูบบุหรี่บ้างหรือเปล่า

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

12. คุณเบื่ออาหารบ้างหรือเปล่า

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

13. การเจ็บป่วยเคยมีผลกระทบต่อผลการทำงานของคุณบ้างหรือเปล่า

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

14. คุณเคยอยู่เฉยๆ

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย



15. คุณรู้สึกมีพลังหรือเวียนหัวบ้างไหม

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

16. เมื่อกลุ่มใจมักจะนำหนักลดหรือเพิ่มไซ้ไหม

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

17. คุณรู้สึกหายใจขัดหรือมีอาการหอบเหนื่อยโดยไม่ได้ออกกำลังกายบ้างไหม

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

18. โดยทั่วไปคุณคิดว่าคุณแข็งแรงหรือมีความสามารถที่จะทำกิจกรรมต่างๆ  
ที่คุณอยากจะทำให้ลุล่วงไปได้ไซ้ไหม

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

19. คุณรู้สึกสบายใจ

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

20. คุณคิดว่าโลกนี้ ไม่มีสิ่งใดมีค่าเลย

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

15. คุณรู้สึกมีพลังหรือเวียนหัวบ้างไหม

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

16. เมื่อกลุ่มใจมักจะน้ำหนักลดหรือเพิ่มไซ้ใหม่

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

17. คุณรู้สึกหายใจขัดหรือมีอาการหอบเหนื่อยโดยไม่ได้ออกกำลังกายบ้างไหม

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

18. โดยทั่วไปคุณคิดว่าคุณแข็งแรงหรือมีความสามารถที่จะทำกิจกรรมต่างๆ  
ที่คุณอยากจะทำให้ลุล่วงไปได้ไซ้ใหม่

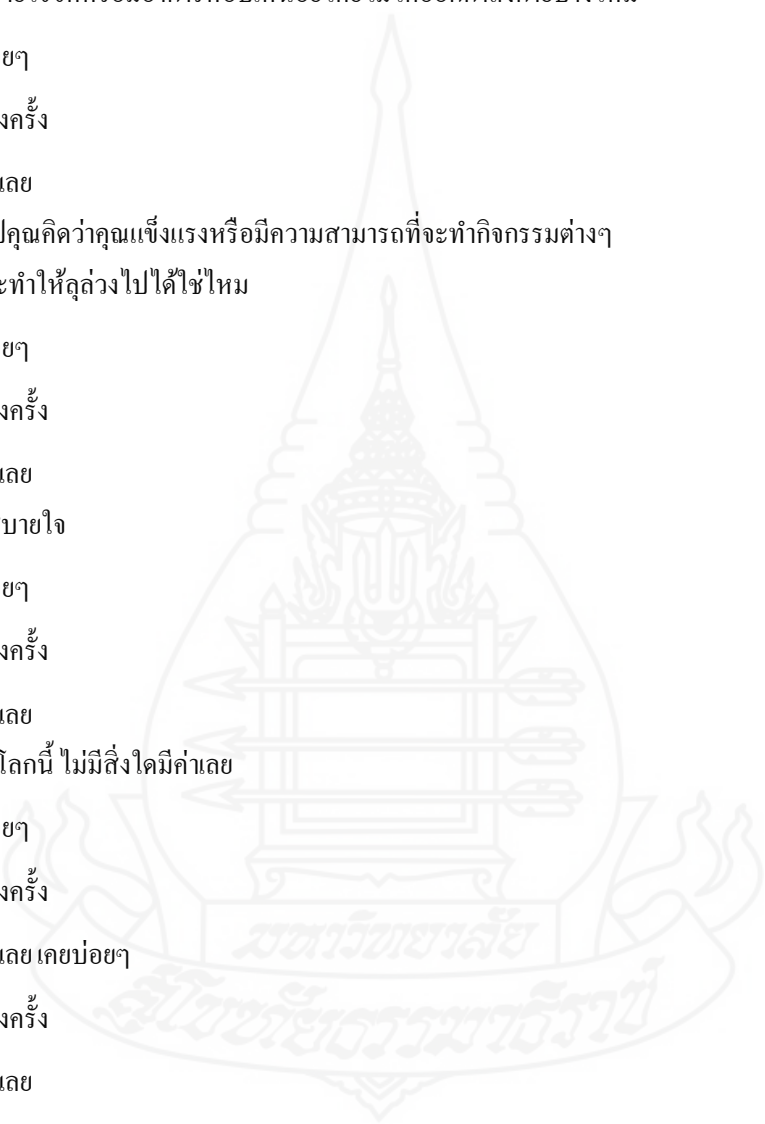
- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

19. คุณรู้สึกสบายใจ

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย

20. คุณคิดว่าโลกนี้ ไม่มีสิ่งใดมีค่าเลย

- เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย เคยบ่อยๆ
- เคยบางครั้ง
- ไม่เคยเลย



ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดและแนวทางการจัดการ

ความเครียดของผู้บริหาร

คำชี้แจง ขอความอนุเคราะห์ท่าน โปรดตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้ การตอบของท่าน ไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านและองค์กรของท่านแต่อย่างใด

1. ท่านมีความเครียดต่อการปฏิบัติงานในบทบาทผู้บริหารสถานศึกษาหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ความเครียดมาจากสาเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

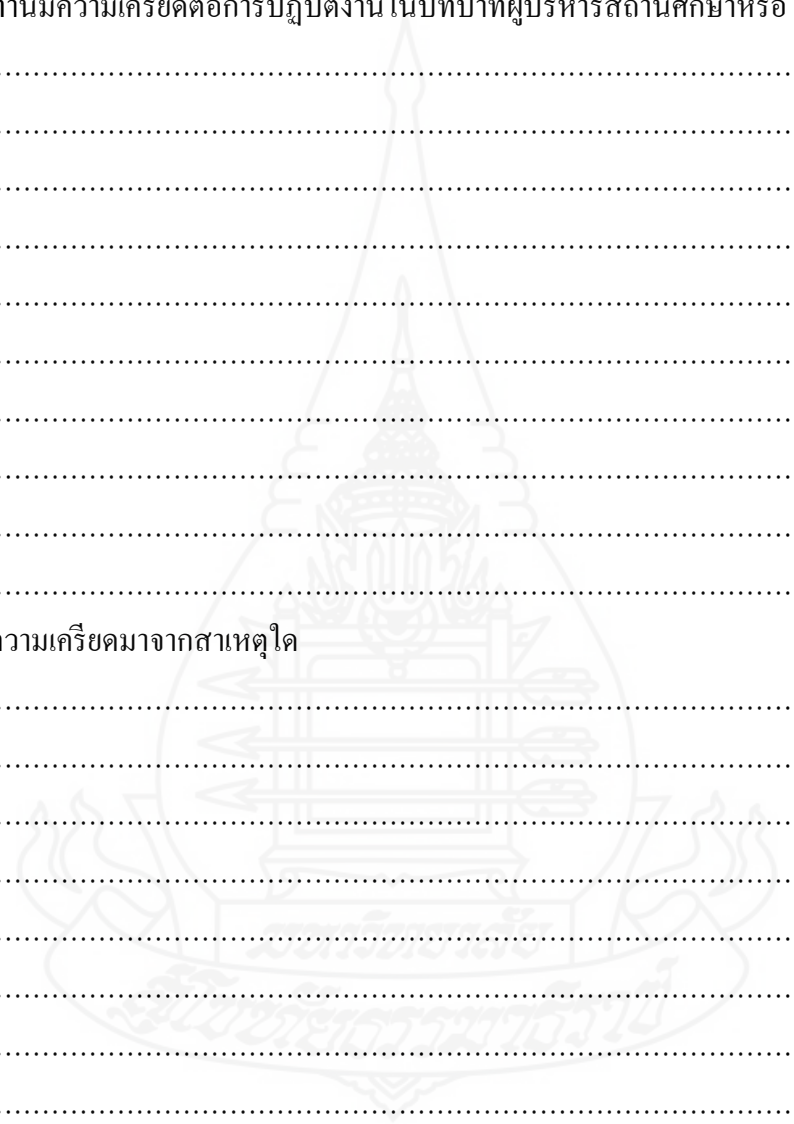
.....

.....

.....

.....

.....



3. ท่านมีแนวทาง/วิธีการจัดการกับความเครียดหรือความกังวลใจอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง



**ภาคผนวก ค**

รายชื่อโรงเรียนที่ขออนุญาตเก็บข้อมูล



รายชื่อโรงเรียนที่ขออนุญาตเก็บข้อมูล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต 1

1. บ้านกะตูปะ
2. ประชาอุทิศ
3. วัดหน้าถ้ำ (พุทธไสยานุสรณ์)
4. บ้านร้วะวัน
5. บ้านบูกะคละ
6. บ้านลิมุด
7. บ้านสาคอ
8. บ้านยูโป (รุ่งวิทยา)
9. วัดชมพูนุสถิต
10. บ้านทุ่งเหียง
11. บ้านบาตัน (ฟรอยด์รอสอนุสรณ์)
12. บ้านบึงน้ำใส
13. บ้านบือเล็ง
14. บ้านป่าแตรายอ
15. บ้านแหลมทราย
16. บ้านปู้โรง
17. บ้านตาโละ
18. ชารแร่
19. บ้านกาลอ
20. บ้านยะต๊ะ
21. บ้านบือยอง
22. บ้านพอแม็ง
23. บ้านเบอเส็ง
24. บ้านอาเหอโต๊ะ
25. วัดลำพระยา
26. วัดลำใหม่
27. บ้านจาหนัน
28. บ้านบุรินทร์ (บุญชอบ สาครินทร์)
29. บ้านเกียรดี

30. บ้านปงตา
31. บ้านถ้ำศิลป์
32. บ้านยี่โระ
33. ไทยรัฐวิทยา ๒๔ (บาโจยบาแค)
34. บ้านโกตาบารู
35. บ้านกรงปิ้ง
36. บ้านลือมู
37. บ้านสะอะเะใน
38. บ้าน โลง
39. บ้านบันนังบูโย
40. บ้านพงยื่อไร
41. สามแยกบ้านเนียง (สิทธิพันธ์อนุกุล)
42. สลากกินแบ่งสงเคราะห์ 134
43. บ้านยะลา
44. บ้านจือเนื้อแร
45. บ้านนุดี
46. บ้านท่าสาป
47. บ้านพร่อน
48. บ้านตาชะ
49. บ้านควา
50. บ้านแบหอ
51. บ้านสะอะเะ
52. สันติวิทยา
53. ครูชนพัฒนา
54. อนุบาลยะลา
55. บ้านตะโละชูแม



รายชื่อโรงเรียนที่ขออนุญาตเก็บข้อมูล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต 2

1. บ้านลือเน็ง
2. บ้านทำนบ
3. บ้านตาเนาะปูเต๊ะใน
4. บ้านกือลอง
5. นิคมสร้างตนเองพัฒนาภาคใต้ 5
6. นิคมสร้างตนเองพัฒนาภาคใต้ 6
7. นิคมสร้างตนเองพัฒนาภาคใต้ 11
8. บ้านสาอุ
9. บ้านนังสตาวิทยา
10. บ้านวังสำราญ
11. บ้านตันหยง
12. นิคมพัฒนวิทย์
13. นิคมสร้างตนเองพัฒนาภาคใต้ 2
14. นิคมสร้างตนเองพัฒนาภาคใต้ 3
15. นิคมสร้างตนเองพัฒนาภาคใต้ 13
16. นิคมสร้างตนเองพัฒนาภาคใต้ 1
17. นิคมสร้างตนเองพัฒนาภาคใต้ 10
18. บ้านตะบิงดิงง์สามัคคี
19. บ้านคีรีลาดพัฒนา
20. บ้านวังหิน
21. นิคมสร้างตนเองพัฒนาภาคใต้ 9
22. บ้านฉลองชัย
23. บ้านเตรียมปัญญา
24. บ้านบันนังกูแว
25. บ้านเจาะป็นตัง
26. บ้านธารทิพย์
27. บ้านบูเก๊ะหมูลูโหม
28. ท่าละมัย
29. บ้านรานอ

30. บ้านทรายแก้ว
31. บ้านกาโสด
32. บ้านบางกลาง
33. บ้านพงกุแวง
34. บ้านป่าแคฐ
35. บ้านเจาะตาแม
36. บ้านกาตอง
37. บ้านบายอ
38. สามัคคี
39. บ้านสันติ
40. บ้านตะบิงดิงจี
41. บ้านป่าหวัง
42. บ้านตังกาเต็ง
43. บ้านรัตนา
44. ราษฎร์อุทิศ (ปู่แล)
45. บ้านลีตอ
46. บ้านตาน้ำปุเต๊ะ
47. บ้านเตาปูน (ธนาคารกรุงเทพ 16)
48. บ้านบาเจาะ
49. เขื่อนบางกลาง
50. บันนังสตาอินทรฉัตรมิตรภาพที่ 200 ที่ระลึก ส.ร.อ.
51. บ้านบาโจยซิเย
52. บ้านชีเยาะ
53. บ้านยะหา
54. บ้านลาแล

รายชื่อโรงเรียนที่ขออนุญาตเก็บข้อมูล สังกัดเขตพื้นที่การศึกษายะลา เขต 3

1. นิคมสร้างตนเองธารโต 5
2. นิคมสร้างตนเองธารโต 6
3. บ้านศรีท่าน้ำ
4. บ้านนาข่อย
5. บ้านธารน้ำทิพย์
6. มาลาสีตะจิตต์
7. บ้านจาเราะชูชู
8. บ้านธารน้ำใส
9. บ้านยะรม
10. บ้านบาแตบูเง
11. บ้านจาเราะปะไต
12. บ้านวังใหม่ (ประชาอุทิศ 2519)
13. จันทร์ประกัสสร้อนุสรณ์
14. บ้านศรีนคร
15. บ้านไทยพัฒนา
16. บ้านธารมะลิ
17. บ้านแหร
18. บ้านด่านสันติราษฎร์
19. บ้านราโมง
20. สังกวาลัยวิท 5
21. ไทยรัฐวิทยา ๘๔ (บ้านบ่อน้ำร้อน)
22. บ้านเขาชะ
23. บ้านจุโป
24. ธารโตวัฒนวิทย์
25. บ้านบ่อหิน
26. บ้านใหม่ (วันครู 2503)
27. บ้านอัยเยอร์เวง
28. บ้านเบตง “สุภาพอนุสรณ์”
29. เบตง (วีระราษฎร์ประสาน)

30. บ้านนิคมสร้างตนเองธารโต

31. บ้านโต



## ประวัติผู้ศึกษา

|                 |  |
|-----------------|--|
| ชื่อ            | นางวิจิตา ดุลยปวีณ   |
| วัน เดือน ปี    | 12 มกราคม 2515   |
| สถานที่เกิด     | โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช  |
| ประวัติการศึกษา | คบ. (ภาษาไทย) วิทยาลัยครูจันทระเกษม พ.ศ.2537                       |
| สถานที่ทำงาน    | โรงเรียนไทยรัฐวิทยา ๖๕ (คลองหลวง) อำเภอคลองหลวง<br>จังหวัดปทุมธานี |
| ตำแหน่ง         | ครูผู้สอน โรงเรียนไทยรัฐวิทยา ๖๕ (คลองหลวง)                        |

