

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการบริหารความเครียดกับพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดเล็ก ในภาคตะวันออก โดยความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาวิธีการบริหารความเครียด และพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดเล็ก ในภาคตะวันออก ซึ่งวิธีการบริหารความเครียดแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านจิตวิทยา ด้านการผ่อนคลาย ด้านกิจกรรมนันทนาการ และด้านการสนับสนุนทางสังคม ในด้านพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหาร ประกอบด้วย ลักษณะของงาน บทบาทในการทำงาน ความสัมพันธ์ขององค์กร และการแก้ปัญหาความขัดแย้ง การศึกษาครั้งนี้ ได้ศึกษาประชากร ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดเล็ก คือ ครูใหญ่ ในภาคตะวันออก ปีการศึกษา 2548 จำนวนทั้งสิ้น 76 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เกี่ยวกับวิธีการบริหารความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดเล็ก และพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดเล็ก สถิติที่ใช้ ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องการบริหารความเครียดกับพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดเล็ก ในภาคตะวันออก สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1. ผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดเล็ก ในภาคตะวันออก มีการบริหารความเครียดจากการปฏิบัติงาน ด้านจิตวิทยา อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการผ่อนคลาย ด้านกิจกรรมนันทนาการ และด้านการสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง
2. ผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดเล็ก ในภาคตะวันออก มีพฤติกรรมการทำงานด้านลักษณะของงาน และการแก้ปัญหาความขัดแย้ง อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านบทบาทในการทำงาน และความสัมพันธ์ขององค์กร อยู่ในระดับน้อย
3. การบริหารความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดเล็ก ในภาคตะวันออก มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการทำงาน อยู่ในระดับปานกลาง

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการบริหารความเครียดกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของ
ผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดเล็ก ในภาคตะวันออก ตามความมุ่งหมายและสมมติฐานของ
การวิจัย ซึ่งผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า วิธีการบริหารความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาเอกชน
ขนาดเล็ก ในภาคตะวันออก ผู้บริหารใช้จิตวิทยาเป็นวิธีผ่อนคลายความเครียดในระดับมาก ทั้งนี้
เพราะว่า องค์ประกอบทางจิตใจมีความอย่างยิ่ง (Baum, 1999, p. 2 อ้างถึงใน เพ็ญศิริ โรจน์รุ่งศิริ,
2545, หน้า 1) ความเครียดที่ปรากฏจะส่งผลให้สมองคิดอะไร ไม่ออก (แอนดรู อี สลาบี, 2539, หน้า
24-26) และเป็นปฏิกิริยาที่แสดงออกมาทางจิตใจ คือ ความคิดสับสน การสูญเสียสมาธิ
การตัดสินใจไม่ดี เกิดความรู้สึกลบๆ หมดความมั่นใจ นอนไม่หลับ การแสดงออกทาง
อารมณ์ไม่เหมาะสม (จิรกรณ ศิริประเสริฐ และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2542, หน้า 1) ดังนั้น จึง
ต้องหาวิธีการในการควบคุม และลดระดับความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ดังที่ แซมซ็อย
สุนทรประเสริฐ (2545) กล่าวว่า ผู้บริหารควรเข้าใจอิทธิพลของความเครียดที่มีผลต่อการทำงาน
และศึกษาหาวิธีในการช่วยให้คลายความเครียดลง ในปัจจุบันนี้ได้มีการใช้จิตวิทยาเข้ามาส่งเสริม
ความรู้ ความสามารถ และการจัดการกับความเครียดของผู้บริหารมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ
งานวิจัยของ แสงเดือน โอทาน (2546) พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่คลายความเครียดทางร่างกายและ
จิตใจ ด้วยการใช้นิเทศทางจิตวิทยา ซึ่งสามารถช่วยลดความกดดันและความเครียดได้อย่างดี
ธวัชชัย มีศรี (2542) ซึ่งศึกษาถึง ผลการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมาย ที่มีต่อ
ความสามารถในการ โยน โทษบาสดกบอล พบว่า ความสามารถในการ โยน โทษบาสดกบอลสูง
ที่สุด คือ กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพและ การกำหนดเป้าหมายควบคู่กับการ โยน โทษ
บาสดกบอล รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ เดลมอนท์ (Delmonte, 1984 อ้างถึงใน เพ็ญศิริ โรจน์
รุ่งศิริ, 2545, หน้า 14) ได้ศึกษาถึง การตอบสนอง ทางสรีรวิทยาขณะที่ฝึกสมาธิและขณะที่
พักผ่อน พบว่า ผู้รับการทดลองที่มีประสบการณ์ทางสมาธิ และฝึกสมาธิอยู่เสมอจะมีความตึงเครียด
ของกล้ามเนื้อต่ำกว่าขณะที่พักผ่อนธรรมดา และอมฤทธิ คชกุล (2543) ได้ศึกษา พบว่า ข้าราชการ
ตำรวจซึ่งปฏิบัติงานด้านการสอบสวนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือได้รับการฝึก
จินตนาการภาพในทางบวกจะมีระดับความเครียดในงานน้อยกว่าข้าราชการตำรวจซึ่งปฏิบัติงาน
ด้านการสอบสวนที่ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ทั้งหลังการฝึกและระยะติดตามผล

2. จากผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดเล็ก ในภาคตะวันออก ลักษณะของงาน และการแก้ปัญหาความขัดแย้ง อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งเนื่องจาก ผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดเล็ก ส่วนใหญ่ต้อง บริหารสถานศึกษาด้วยตนเอง ซึ่งต้องแข่งขันกับสถานศึกษาอื่น เพื่อให้สถานศึกษาของตนนั้นมีประสิทธิภาพ จึงจำเป็นต้องบริหารจัดการงานภายในโรงเรียนโดยมีขอบเขตของงานที่กว้างและครอบคลุมการทำงานของทุกฝ่าย ประกอบกับการจัดสรรงบประมาณจะต้องจัดสรรให้อยู่ภายในวงเงินที่จำกัด เมื่อผู้บริหารจำเป็นต้องบริหารจัดการงานซึ่งมีขอบเขตของงานกว้างมากเกินไปก็เกิดความกดดันทำให้ผู้บริหารเกิดความเครียด วิตกกังวล และเบื่อหน่ายในการปฏิบัติหน้าที่ อีกทั้งยังต้องเครียดกับการเผชิญกับความปัญหาความขัดแย้ง ซึ่งโรงเรียนเป็น โรงเรียนที่มีขนาดเล็กผู้บริหารจะต้องบริหารงานอย่างหนักใจกับการต้องใช้ความพยายามในการสร้างความน่าเชื่อถือเพื่อให้ชุมชนยอมรับและให้การสนับสนุนโครงการต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนได้จัดทำขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เณลิมพล นิคมมงคล (2547) พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระแก้ว เขต 2 มีสาเหตุความเครียดจากด้านลักษณะงานที่ทำอยู่ในระดับปานกลาง ถอเรนซ์และถอเรนซ์ (Lawrence & Lawrence, 1988 อ้างถึงใน จักรพันธ์ เจริญผล, 2546, หน้า 57) ได้ศึกษาเรื่องลักษณะของงานที่สัมพันธ์กับความเครียดในการทำงานของพยาบาล พบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในพยาบาล ได้แก่ สภาพแวดล้อมการทำงาน ปัญหาทางอารมณ์ของผู้ป่วยและครอบครัว ความต้องการของผู้ป่วยและหัวหน้างาน และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับเพื่อนร่วมงาน ความเครียดที่เกิดขึ้นแสดงออกมาในรูปของการมีขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานต่ำ การขาดงาน ความเหนื่อยล้า และผลงานต่ำ

ส่วนพฤติกรรมการปฏิบัติงานด้านบทบาทในการทำงาน และความสัมพันธ์ขององค์การอยู่ระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้บริหารสถานศึกษาบางท่านอาจไม่ใช่เจ้าของโรงเรียน ทำงานเพียงตามตำแหน่งงาน จึงไม่เกิดความรู้สึกว่าเป็นเจ้าของ ความรับผิดชอบในการบริหารจัดการจึงเป็นเพียงการทำตามหน้าที่เท่านั้น ทำให้การทำงานเป็นการทำงานแบบไปเรื่อย ๆ ความเครียดจึงมีเฉพาะการบริหารจัดการที่เกี่ยวข้องเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับจินตา พงษ์ศิริ (2541) ได้ทำการวิจัยพบว่า สภาพการทำงาน บทบาทในการทำงาน การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา การสนับสนุนจากผู้ร่วมงาน การสนับสนุนจากครอบครัว มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน แซ่มชัย สุรินทร์ประเสริฐ (2545) พบว่า ระดับความเครียดสูงพนักงานจะมีผลการทำงานที่ต่ำ และ รัตติยา วิจิตรวงษ์ (2546) ได้ทำการวิจัย พบว่า ความเครียดของบุคลากรทุกตำแหน่งอยู่ในระดับปานกลาง

3. จากผลการวิจัย พบว่า การบริหารความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาเอกชน

ขนาดเล็ก ในภาคตะวันออก มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลจะมีระดับความรุนแรงไม่เท่ากัน แม้ว่าจะเกิดจากสาเหตุเดียวกันก็ตาม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ประสบการณ์ในอดีต สิ่งที่มาช่วยสนับสนุนที่เหมาะสม และการปรับตัว ผู้บริหารใช้จิตวิทยา วิธีการการผ่อนคลาย กิจกรรมนันทนาการ และการสนับสนุนทางสังคม เป็นวิธีการบริหารความเครียด สิ่งเหล่านี้จะมีผลทำให้พฤติกรรมของผู้บริหารเปลี่ยนแปลงไป อาจจะส่งผลไปในทางที่ดีหรือในทางตรงกันข้ามก็ได้ แล้วแต่ระดับของความเครียด ดังนั้นผู้บริหารจึงควรใช้เทคนิคทางจิตวิทยา หากิจกรรมยามว่าง การออกกำลังกาย และการผ่อนคลาย การพูดคุยปรึกษาหารือกับเพื่อนร่วมงาน รวมถึงครอบครัว เพื่อเสริมกำลังใจในการทำงาน ก็เป็นวิธีแก้ปัญหาความเครียดได้ จักรพันธ์ เจริญผล (2546) กล่าวว่า การมีปริมาณงานที่ต้องทำมาก หรืองานที่ต้องใช้สมาธิการทำงานสูง ใช้เวลารวดเร็ว การที่ต้องทำงานอย่างเร่งรีบ หรืองานที่หนักเกินไปเป็นผลทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานได้ ณัฐณิษฐ์ สวัสดิ์มงคล (2547) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ขององค์การ เป็นความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน สัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อผู้บังคับบัญชา หรือผู้ใต้บังคับบัญชา หรือเพื่อนร่วมงาน ทำให้เกิดอคติและขาดการประสานงานที่ดีต่อกัน ความรู้สึกอคติจะทำให้ไม่ยอมรับผลงานความคิดเห็นและการกระทำของผู้ที่เรามีความรู้สึกลดดีด้วยการขาดการประสานงานจะทำให้ขาดความเข้าใจ งานหยุดชะงักหรือผิดพลาดได้ง่าย ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานภายในองค์การได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เติตฉั่น จันทรวงศ์ (2540) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารเวลากับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียน พบว่า บทบาทในการทำงาน ขอบเขตและสภาพแวดล้อมของงาน การแก้ปัญหาความขัดแย้ง มีความสัมพันธ์ทางลบกับการบริหารเวลา และงานวิจัยของ อติษฐสัย ศิริไพล่ (2546) ซึ่งศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของข้าราชการครู อาจารย์ในสถานศึกษา พบว่า ลักษณะงานที่ทำในหน้าที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการทำงานของครู อาจารย์ในสถานศึกษา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัย พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดเล็กส่วนใหญ่ใช้จิตวิทยา มาช่วยในการผ่อนคลายความเครียด โดยใช้การตั้งเป้าหมายของงาน และใช้การคิดในแง่บวก เมื่อคิดว่างานที่ทำนั้นซ้ำซาก น่าเบื่อ รวมทั้งใช้สมาธิ เพื่อช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดเมื่อต้องทำงานที่มีเวลาจำกัดและเร่งรัด

2. จากผลการศึกษา พบว่า ขอบเขตของงานที่ผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดเล็กต้องรับผิดชอบกว้างมากเกินไป รวมทั้งต้องใช้ความพยายามและความสามารถในการทำให้ชุมชนยอมรับและให้การสนับสนุนกับกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน ผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนต้องกำหนดบทบาทหน้าที่ของผู้บริหาร ศึกษาหลักการบริหารงานโรงเรียน วางแผนงานให้เป็นระบบ เพื่อให้ผู้บริหารเกิดความเชื่อมั่นในการบริหารจัดการงานโรงเรียน ซึ่งจะเป็นการช่วยลดความเครียดในการปฏิบัติงานได้

3. จากผลการศึกษา พบว่า การบริหารความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดเล็ก มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกาปฏิบัติงาน ฉะนั้น ควรมีการนำข้อมูลไปใช้ปรับปรุงพฤติกรรมกาปฏิบัติงาน เพื่อให้ความเครียดอยู่ในระดับพอเหมาะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการบริหารความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาเอกชนขนาดใหญ่ ในภาคตะวันออก
2. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการบริหารความเครียดกับประสิทธิผลของโรงเรียนเอกชนขนาดเล็ก ในภาคตะวันออก