

## สารบัญ

| บทที่  | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....                                   | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....                                | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ.....                                   | ฉ    |
| สารบัญ.....  | ช    |
| สารบัญตาราง.....                                       | ฅ    |
| สารบัญภาพ.....   | ญ    |
| 1 บทนำ.....  | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....                    | 1    |
| จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....                            | 3    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                                 | 4    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                   | 5    |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....                         | 7    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                  | 8    |
| ความหมายของภาวะหมดไฟ.....                              | 8    |
| สาเหตุของภาวะหมดไฟ.....                                | 10   |
| ผลที่เกิดขึ้นจากภาวะหมดไฟ.....                         | 13   |
| สัญญาณเตือนภัยภาวะหมดไฟ.....                           | 16   |
| การแก้ไขสถานการณ์เมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะหมดไฟ.....      | 17   |
| วิธีป้องกันรักษาภาวะหมดไฟ.....                         | 19   |
| ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร.....                   | 20   |
| ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร โรงเรียนสังกัดสำนักงาน |      |
| การประถมศึกษาจังหวัดชัยนาทปีการศึกษา 2543.....         | 23   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                             | 24   |
| งานวิจัยในประเทศ.....                                  | 24   |
| งานวิจัยต่างประเทศ.....                                | 34   |
| กรอบความคิดในการวิจัย.....                             | 37   |
| สมมุติฐานการวิจัย.....                                 | 37   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่ |   | หน้า |
|-------|---|------|
| 3     | วิธีดำเนินการวิจัย.....   | 38   |
|       | ขั้นตอนของการวิจัย.....   | 38   |
|       | ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....  | 38   |
|       | เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....   | 39   |
|       | การพิจารณาระดับภาวะหมดไฟ.....   | 41   |
|       | การเก็บรวบรวมข้อมูล.....  | 42   |
|       | การวิเคราะห์ข้อมูล.....   | 43   |
|       | สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....  | 44   |
| 4     | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....   | 45   |
|       | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....   | 45   |
| 5     | สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....   | 55   |
|       | สรุปผลการวิจัย.....   | 57   |
|       | อภิปรายผลการวิจัย.....  | 57   |
|       | ข้อเสนอแนะ.....   | 63   |
|       | บรรณานุกรม.....   | 64   |
|       | ภาคผนวก.....  | 67   |
|       | ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....  | 68   |
|       | ภาคผนวก ข ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถาม<br>วัดภาวะหมดไฟรายข้อ..... | 70   |
|       | ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....   | 72   |
|       | ประวัติย่อผู้วิจัย.....   | 80   |

## สารบัญตาราง

| ตารางที่ |   | หน้า |
|----------|---|------|
| 1.1      | เกณฑ์ระดับภาวะหมดไฟ.....  | 6    |
| 2.1      | จำนวนโรงเรียนประถมศึกษาจำแนกตามขนาด.....  | 23   |
| 2.2      | จำนวนผู้บริหารโรงเรียนจำแนกตามตำแหน่ง.....  | 23   |
| 3.1      | ประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามขนาดโรงเรียน.....  | 39   |
| 4.1      | จำนวนและร้อยละของปัจจัยพื้นฐานของผู้บริหารโรงเรียน.....                                       | 46   |
| 4.2      | ระดับภาวะหมดไฟของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดสำนักงาน<br>การศึกษา จังหวัดชัยนาท.....               | 47   |
| 4.3      | ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ กับความรู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์.....                                    | 48   |
| 4.4      | ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษา กับความรู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์.....                           | 49   |
| 4.5      | ความสัมพันธ์ระหว่างประสพการณ์ในการบริหารโรงเรียน<br>กับความรู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์.....        | 49   |
| 4.6      | ความสัมพันธ์ระหว่างขนาดโรงเรียน กับความรู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์.....                            | 50   |
| 4.7      | ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับความรู้สึกด้อยสัมพันธภาพต่อบุคคล.....                               | 50   |
| 4.8      | ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษา กับความรู้สึกด้อยสัมพันธภาพ<br>ต่อบุคคล.....                 | 51   |
| 4.9      | ความสัมพันธ์ระหว่างประสพการณ์ในการบริหารโรงเรียน กับความ<br>รู้สึกด้อยสัมพันธภาพต่อบุคคล..... | 51   |
| 4.10     | ความสัมพันธ์ระหว่างขนาดโรงเรียนกับความรู้สึกด้อยสัมพันธภาพ<br>ต่อบุคคล.....                   | 52   |
| 4.11     | ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ กับความไม่สมหวังในความสำเร็จของตน.....                                | 52   |
| 4.12     | ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษา กับความไม่สมหวังในความสำเร็จ<br>ของตน.....                   | 53   |
| 4.13     | ความสัมพันธ์ระหว่างประสพการณ์ในการบริหารโรงเรียน กับความไม่<br>สมหวังในความสำเร็จของตน.....   | 53   |
| 4.14     | ความสัมพันธ์ระหว่างขนาดโรงเรียนกับความไม่สมหวังในความสำเร็จ<br>ของตน.....                     | 54   |

## สารบัญภาพ

| ภาพที่ |   | หน้า |
|--------|---|------|
| 2.1    | กรอบความคิดแสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยพื้นฐานของผู้บริหารโรงเรียน<br>ที่มีต่อภาวะหมดไฟ..... | 37   |