



รายงานการวิจัย

เรื่อง

พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา
ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

Buddhist Methods for Managing Stress of Educational Institution
Administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

โดย

พระมหาบัณฑิต ปณฺฑิตเมธี, ดร.

พระมหาภราดร ภูริสฺสโร ดร.

พระมหาถาวร ถาวรเมธี ดร.

พระมหาปัญญา ปญฺญาสิริ ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๗

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 800767118



รายงานการวิจัย

เรื่อง

พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา

ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

Buddhist Methods for Managing Stress of Educational Institution

Administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

โดย

พระมหาบัณฑิต ปณฺฑิตเมธี, ดร.

พระมหาภราดร ภูริสฺสโร ดร.

พระมหาถาวร ถาวรเมธี ดร.

พระมหาปัญญา ปญฺญาสิริ ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๗

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 800767118

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

Buddhist Methods for Managing Stress of Educational Institution
Administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

By

Phramaha Bundit Pundhitamethee, Dr.

Phramaha Pharadon Bhurissaro Dr.

Phramaha Thaworn Thawarametee Dr.

Phramaha PanYa Panyasiri Dr.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E. 2567

Research Project Funded

By Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 800767118

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย	พุทธวิถีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ผู้วิจัย	พระมหาบัณฑิต ปณฺฑิตเมธี, ดร.
ส่วนงาน	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ	๒๕๖๗
ทุนอุดหนุนการวิจัย	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๒) เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ ๓) เพื่อนำเสนอพุทธวิถีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ได้แก่ การวิเคราะห์เอกสาร รูปแบบการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) วิเคราะห์ข้อมูลแบบพรรณนาตามสาระสำคัญของประเด็นการสัมภาษณ์จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา พร้อมทั้งนำเสนอโดยวิธีการพรรณนา

ผลการวิจัย พบว่า ๑. ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาพบว่ามี ๑๗ ประการ สามารถส่งผลกระทบต่อ ๔ ลักษณะ ได้แก่ ๑) ส่งผลกระทบต่อร่างกายตนเอง ๒). ส่งผลกระทบต่อจิตใจตนเอง ๓. ส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง และ ๔. ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมการบริหารสถานศึกษา ๒. แนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า การจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีหลายวิธีที่สามารถลดความเครียด ละลายความเครียด และแก้ไขปัญหาความเครียดลงได้ ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้บริหารแต่ละคน ที่จะจัดการความเครียดของตัวเองอย่างไร ภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น ต้องเลือกใช้วิธีการให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ เพราะมีแนวทางอยู่ ๒๔ ประการ และ ๓) พุทธวิถีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาระบุไว้จำนวนมาก แต่จะมีการกล่าวถึงมากที่สุดเพียง ๓ หลักเท่านั้น ประกอบด้วย หลักพรหมวิหารธรรมที่ต้องการให้ผู้บริหารสถานศึกษามีหลักการปฏิบัติ และพฤติกรรมของความเป็นนักบริหารแบบมืออาชีพให้มากขึ้น หลักไตรลักษณ์ ที่ผู้บริหารสถานศึกษาต้องเปิดมุมมองและทัศนคติต่อการจัดการความเครียดผ่านหลักสัจจะธรรมของชีวิต ประกอบด้วย อนิจจัง ตำแหน่งไม่สามารถคงอยู่กับตนเองตลอดไปได้ ต้องรู้จักการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม ทุกข์ทุกอย่างทุกกิจกรรม ทุกพฤติกรรมล้วนแต่เป็นทุกข์ทั้งสิ้น แต่ผู้บริหารสถานศึกษาจะอย่างไรให้ปรับเปลี่ยนความทุกข์เป็นความท้าทายใหม่ และอนัตตา ทุกอย่างควรรู้จักปล่อยวางให้มากที่สุด และหลักอริยสัจ ๔ เป็นหลักการใหญ่ในฐานะเครื่องมือขุดค้นปัญหาและตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น

การกำหนดและสำรวจสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้น การกำหนดเป้าหมายการทำงานเพื่อการบรรลุ หรือแก้ไขความเครียด และแนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดที่รุนแรง และไม่รุนแรงก็ตาม

คำสำคัญ : พุทธวิธี, การจัดการความเครียด, ผู้บริหารสถานศึกษา

Research Title: Buddhist Methods for Managing Stress of Educational Institution Administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province
Researchers: Phramaha Bundit Pundhitamethee, Dr.
Department: Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Fiscal Year: 2024
Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

The research aims to 1) study and analyze the stress of school administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, 2) study the stress management approach of school administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, and 3) present Buddhist methods for stress management of school administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. The researcher used qualitative research methods, including document analysis, in-depth interviews, and descriptive data analysis based on the main points of the interview. The data was then analyzed using content analysis and presented using descriptive methods.

The research results found that 1. There were 17 types of stress among school administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, which could affect 4 types of people: 1) affecting their own bodies, 2) affecting their own minds, 3) affecting people around them, and 4) affecting school administration activities. 2. The stress management approach of school administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province found that there were many methods for stress management of school administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province that could reduce stress, dissolve stress, and solve stress problems to some extent. It depended on the ability of each administrator to manage stress. The stress that occurs must be selected in a way that is appropriate for each situation because there are 24 approaches. 3) Buddhist methods for managing stress of school administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province found that school administrators stated many but only 3 principles were mentioned the most, consisting of the principle of the Brahmavihara Dhamma that requires school administrators to have more principles of practice and behavior of being a professional administrator. The principle of the three characteristics that school administrators must open their perspectives and attitudes

towards stress management through the principles of the truth of life, consisting of Anicca, position cannot be with oneself forever, must know appropriate changes, Dukkha, everything, every activity, every behavior is almost all suffering. But how can school administrators change suffering into new challenges? And Anatta, everything should know how to let go as much as possible. And the principle of the Four Noble Truths is a major principle as a tool for digging up problems and being aware of the impacts that occur, determining and exploring the causes of stress that occur, setting work goals to achieve or resolve stress, and guidelines for resolving stress problems, whether very severe or not.

Keywords: Buddhist methods, stress management, school administrators.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ เรื่อง “พุทธวิถีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้กรุณาให้งบประมาณในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณ พระครูสังฆรักษ์จักรกฤษ ฐิริปณฺโญ, ผศ.ดร., อนุโมทนาขอขอบคุณ ผศ.ดร. พีรวัฒน์ ชัยสุข, ผศ.ดร. เกษม แสงนนท์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้ตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย และเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำในงานวิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้รับการสัมภาษณ์ทุกท่าน รวมทั้งผู้ที่ให้คำเสนอแนะ และตรวจทานแก้ไข ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทุกรูป/ท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในการทำโครงการที่ได้เป็นผู้ร่วมวิจัยในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ทั้งการช่วยเหลืองานวิจัยฉบับนี้จึงแล้วเสร็จตามกำหนดระยะเวลาที่ตั้งไว้ และขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ได้มีส่วนช่วยให้การวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และขอขอบพระคุณผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่เป็นกำลังใจในการศึกษาวิจัยจนสำเร็จไปด้วยดี และผู้ที่ไม่ได้ระบุนามทั้งหมดที่ได้มีส่วนในการวิจัยครั้งนี้

บุญกุศลคุณงามความดีและคุณประโยชน์อันได้อันพึงมี ในงานวิจัยเล่มนี้ ข้าพเจ้าขอน้อมบูชาคุณแต่พระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแสงสว่างแห่งความพ้นทุกข์ของมนุษยชาติต่อไป และขอบูชาคุณอุปัชฌาย์ อาจารย์ และปุชนิยบุคคลทั้งหลายที่ได้ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจด้วยดี ข้าพเจ้าขอขอบคุณด้วยความจริงใจและด้วยความเคารพอย่างสูง

พระมหาบัณฑิต ปณฺธิตเมธี, ดร.

กรกฎาคม ๒๕๖๗

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ คำถามการวิจัย.....	๖
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๖
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย.....	๖
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย.....	๘
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	๙
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๑๐
๒.๑ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารสถานศึกษา.....	๑๑
๒.๒ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด.....	๓๒
๒.๓ พุทธวิธีการจัดการความเครียด.....	๕๓
๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๖๓
๒.๕ กรอบแนวคิดการวิจัย.....	๗๑
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย.....	๗๒
๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....	๗๒
๓.๒ พื้นที่การวิจัย.....	๗๓
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๗๔
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	๗๖
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๗๗

บทที่ ๔	ผลการวิจัย.....	๗๙
๔.๑	ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.....	๗๙
๔.๒	แนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.....	๙๕
๔.๓	พุทธวิธีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.....	๑๐๖
๔.๔	องค์ความรู้ที่เกิดจากการวิจัย.....	๑๓๒
บทที่ ๕	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	๑๓๕
๕.๑	สรุปผลการวิจัย.....	๑๓๕
๕.๒	อภิปรายผลการวิจัย.....	๑๓๗
๕.๓	ข้อเสนอแนะ.....	๑๔๒
บรรณานุกรม.....		๑๔๔
ภาคผนวก.....		๑๕๓
	ภาคผนวก ก หนังสือรับรองการวิจัยในมนุษย์.....	๑๕๓
	ภาคผนวก ข แบบสอบถาม/แบบสัมภาษณ์.....	๑๕๕
	ภาคผนวก ค หนังสือแนะนำ.....	๑๕๘
	ภาคผนวก ง ภาพประกอบ.....	๑๖๘
	ภาคผนวก จ การนำวิจัยไปใช้ประโยชน์.....	๑๗๖
	ภาคผนวก ฉ บทความวิจัย.....	๑๗๘
ประวัติผู้วิจัย.....		๑๙๙

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๑.๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้บริหารโรงเรียนขนาดใหญ่ ๓ โรงเรียน.....	๘
๑.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้บริหารโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ๕ โรงเรียน.....	๘
๒.๑ การวิเคราะห์ความหมายของความเครียด.....	๓๖
๒.๒ การวิเคราะห์สาเหตุของความเครียด.....	๔๒
๒.๓ การวิเคราะห์การจัดการความเครียด.....	๔๙
๒.๔ การวิเคราะห์ประเภทของความเครียด.....	๕๑
๓.๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้บริหารโรงเรียนขนาดใหญ่ ๓ โรงเรียน.....	๗๓
๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้บริหารโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ๕ โรงเรียน.....	๗๔
๓.๓ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	๗๕
๔.๑ สรุปประเด็นภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.....	๙๒
๔.๒ สรุปการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.....	๑๐๔

สารบัญภาพ

ตารางที่	หน้า
๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	๗๑
๔.๑ แผนกลยุทธ์การจัดการความเครียดทั่วไป.....	๑๑๒
๔.๒ พรหมวิหารธรรมกับการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา...๑๑๘	
๔.๓ ไตรลักษณ์กับการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.....๑๒๒	
๔.๔ หลักการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.....๑๒๘	
๔.๕ พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.....๑๓๓	

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้บริหารสถานศึกษา เป็นผู้บริหารสูงสุดในสถานศึกษานั้น ๆ เป็นผู้ควบคุมการจัดการศึกษาให้มีคุณภาพ และต้องมีความสามารถที่จะปรับตัวได้อย่างดีให้ทันการเปลี่ยนแปลงสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งผู้บริหารนั้นจะต้องจัดการการศึกษาให้เป็นไปในแนวทางที่เหมาะสมกับสภาพความต้องการทาง เศรษฐกิจ สังคม การเมืองและวัฒนธรรมของประเทศ อันจะเป็นการสร้างความสำเร็จก้าวหน้าให้แก่ สังคมและประเทศชาติ ซึ่งปัจจุบันการบริหารสถานศึกษาเป็นภารกิจที่สำคัญของทุกรัฐบาล เนื่องจาก การศึกษาเป็นการพัฒนาทุนมนุษย์และการพัฒนาคนในชาติให้มีคุณภาพ มีความรู้ ความสามารถและ อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขในสังคมในฐานะพลเมืองและพลโลกที่มีศักยภาพ ท่ามกลางกระแสการ เปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันและอนาคต ส่งผลให้เกิดปัญหาเชิงคุณภาพอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึง ปัจจุบัน ในระบบการศึกษาของไทยหลายประการ ดังเช่น ปัญหาศักยภาพด้านการแข่งขัน ในเวที ระดับชาติและนานาชาติปัญหาการขาดแคลนบุคลากรที่มีคุณภาพ ตลอดจนปัญหาความล้มเหลวใน การปฏิรูปการศึกษา ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษา ต้องจัดการศึกษาตามวิสัยทัศน์แผนการศึกษา แห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙) ที่ว่า “คนไทยทุกคนได้รับการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิต อย่างมีคุณภาพ ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการ เปลี่ยนแปลงของโลกศตวรรษที่ ๒๑”^๑ เพราะการเรียนรู้เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้ อย่าง ต่อเนื่องตลอดชีวิต^๒ จะเป็นรากฐานสำหรับช่วยให้คนสามารถก้าวไปถึงความสุขความเจริญทั้งปวง ทั้ง แก่ตนเองและส่วนรวม

จากสภาวะการณ์เปลี่ยนแปลงของสังคมในศตวรรษที่ ๒๑ เป้าหมายของการจัดการศึกษาจึง มุ่งเน้นที่การพัฒนาคนและสังคมเป็นหลัก ผู้บริหารสถานศึกษาจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการ ขับเคลื่อนองค์การเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดและสอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาคนในสังคม ให้เป็นผู้ที่มีทั้งความรู้ ทักษะและความเชี่ยวชาญในอาชีพ ตามที่สังคมต้องการ ซึ่งกระบวนการ พัฒนาดังกล่าวจำเป็นต้องใช้ความรู้ ความสามารถ และการ ร่วมมือร่วมใจของบุคลากรในองค์การเป็นสำคัญ โดยเฉพาะการบริหารจัดการสถานศึกษาของไทยส่วน

^๑ กระทรวงศึกษาธิการ, แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙), (ออนไลน์), แหล่งที่มา <https://backoffice.onec.go.th/uploaded/Outstand/2017-EdPlan60-79.pdf> (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).

^๒ วิชัย ดันศิริ, คำอธิบายพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สายธาร, ๒๕๔๓).

ใหญ่ยังใช้การบริหารในระบบราชการ มีการใช้อำนาจ ใช้กฎระเบียบอย่างเคร่งครัด กำหนดกรอบและหน้าที่ของบุคลากรในการทำงานไว้อย่างชัดเจน ซึ่งทำให้บรรลุผลได้ในระดับหนึ่ง แต่บ่อยครั้งทำให้เกิดความขัดแย้งในบทบาทเชิงวิชาการที่ต้องการอิสระและความหลากหลายทางความคิด แต่ถูกจำกัดด้วยกรอบหรือระเบียบปฏิบัติของระบบราชการ ส่งผลให้บุคลากรในองค์การทำงานได้ไม่เต็มตามศักยภาพ คนเก่งเกิดความท้อแท้ และเป็นที่มาของปัญหา “สมองไหล” ดังนั้น การจัดการกับปัญหาและความท้าทายที่จะตามมา คือ การสร้างคุณภาพการศึกษาที่สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและผลิตพลเมืองที่เข้มแข็ง ช่วยแก้ไขวิกฤติความขัดแย้ง และพัฒนาประเทศที่ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนคนส่วนใหญ่ได้ ตามเจตนารมณ์ของการปฏิรูปการศึกษาปัจจุบัน^๓

ดังนั้น ผู้บริหารจึงต้องใช้กระบวนการบริหารจัดการและกลยุทธ์ ตลอดจนภาวะผู้นำที่เหมาะสม จึงเป็นบ่อเกิดแห่งความเครียดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะทางด้านจิตใจจะแสดงออกในหลายรูปแบบ เช่น ความกดดัน (Pressure) ความคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้ง (Conflict) และความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นต้น^๔ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น ๓ สาเหตุ คือ ๑) สาเหตุจากร่างกาย ที่เรียกว่า “ร่างกายเครียด” ๒) สาเหตุจากจิตใจ และ ๓) สาเหตุจากสภาพแวดล้อม^๕ นอกจากนี้ถ้าเกิดความเครียดแล้ว อาจจะมีการแสดงออกทั้งทางด้านวาจาและร่างกาย เช่น ทางด้านวาจา อาจจะเปล่งพรูสวาจาออกมาโดยไม่ได้ตั้งใจ คือ วาจาหยาบมีลักษณะดังนี้ คือ ๑. ต่ำ พูดกดให้เขาต่ำลง ๒. ประชด พูดแสร้งยกให้เขาสูงเกิน ๓. กระทบ พูดให้เจ็บใจโดยอ้อมค้อม ๔. แดกดัน พูดด้วยอาการกระแทกกระทั้น^๖ ส่วนทางด้านร่างกาย ถ้าผู้บริหารสถานศึกษาเกิดความเครียดและไม่มีการลดความเครียดจะส่งผลเสียต่อสุขภาพทางจิต ผิดปกติก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมา เช่น โรคทางเดินอาหาร โรคปวดศีรษะไมเกรน โรคปวดหลัง โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ ตับอักเสบจากการติดเชื้อรา ภูมิมุ่งไปปกป้องจากการติดเชื้อ โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด ภูมิคุ้มกันต่ำลง เป็นหวัดง่าย และโรคมะเร็ง^๗ สุดท้ายอาจจะกลายเป็นโรคประสาท จากผลกระทบของภาวะความเครียดที่มีต่อการทำงานซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พบเห็นได้บ่อย

^๓ ประชาไท, การศึกษาไทยกับการรับมือการเปลี่ยนแปลงทางสังคม : การสร้างประชาธิปไตยในห้องเรียน, (ออนไลน์), แหล่งที่มา https://prachatai.com/journal/2016/01/63691#_ftn2 (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).

^๔ กุลธิดา สุภาคุณ, “การพยาบาลผู้ป่วยที่มีความเครียด”. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๕) : ๕.

^๕ กรมสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสถาบันราชภัฏสวนดุสิต, ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย. (นันทบุรี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๙).

^๖ พจนานุกรมแปลไทย-ไทย ราชบัณฑิตยสถาน, พรูสวาจา, (ออนไลน์), แหล่งที่มา <https://www.sanook.com/dictionary/dict/all/search/พรูสวาจา/> (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).

^๗ โรงพยาบาลไทยนครินทร์, “ความเครียด” แค่เครียด ก็เสี่ยงโรค โรคทางกายที่เกิดจากความเครียด, (ออนไลน์), แหล่งที่มา <https://thainakarin.co.th/sense-of-urgency-tnh/> (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).

ได้แก่ ไม่อยากทำงาน เบื่องาน ทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำงานไปวัน ๆ ไม่คิดถึงความก้าวหน้าไม่คิดพัฒนาหรือสร้างสรรค์งาน ขาดงานหรือมาสายบ่อย ๆ คิดอยากเปลี่ยนงานไม่มีความพอใจในการทำงาน ขาดความสนใจในสิ่งแวดล้อม ไม่อยากเข้าสังคม^๘

ความเครียดเป็นปัญหาสำคัญในปัจจุบันที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ร่างกายมีการหลั่งฮอร์โมนที่ผิดปกติและผิดช่วงเวลาทำให้ร่างกายไม่สดชื่น และนอนไม่หลับ มีผลให้ร่างกายเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว ด้านจิตใจทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน เกิดความวิตกกังวลอาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าและนำไปสู่พฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ เช่น การใช้ความรุนแรง การใช้สารเสพติด และการฆ่าตัวตาย เพราะความเครียดที่กล่าวมา หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ถึงความอึดอัด คับข้องใจไม่ไต่ดั่งใจ ไม่สามารถตกลงใจหรือตัดสินใจเหตุการณ์ในขณะนั้นได้จึงแสดงออกให้เห็นทางด้านร่างกายหรือทางอารมณ์ที่ไม่สมดุล การเผชิญความเครียด หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาโดย มุ่งแก้ไขที่ปัญหาให้มีการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริงหรือปรับกระบวนการใหม่ และมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์โดยใช้การคิดและใช้กลไกทางจิต แสดงออกด้วยการควบคุมอารมณ์ ทำจิตใจสงบรวมทั้งการระบายอารมณ์ออกมาทางการพูดและการกระทำ^๙

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นจังหวัดหนึ่งในภาคกลาง และเป็นเขตเศรษฐกิจอุตสาหกรรมที่สำคัญ โดยมีผลิตภัณฑ์มวลรวมของจังหวัดมีมูลค่าสูงเป็นอันดับ ๓ ของประเทศ และมีประวัติศาสตร์ความเป็นมาที่ยาวนาน เคยมีชื่อเสียงในฐานะเป็นแหล่งปลูกข้าวที่สำคัญ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นจังหวัดเดียวในประเทศไทยที่ไม่มีอำเภอเมือง แต่มีอำเภอพระนครศรีอยุธยา เป็นศูนย์กลางการบริหารจัดการด้านต่าง ๆ ชาวบ้านโดยทั่วไปนิยมเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า "กรุงเก่า" หรือ "เมืองกรุงเก่า" ห่างจากกรุงเทพมหานครประมาณ ๗๕ กิโลเมตร มีคำขวัญประจำจังหวัดว่า “ราชธานีเก่า อู่ข้าวอู่น้ำ เลิศล้ำกานท์กวี คนดีศรีอยุธยา เลอคุณค่ามรดกโลก” ปัจจุบันจังหวัดพระนครศรีอยุธยาประกอบด้วย ๑๖ อำเภอ ๒๐๙ ตำบล มีพื้นที่ ๒,๕๕๖.๖๔๐ ตร.กม. (๙๘๗.๑๒๔ ตร.ไมล์) มีประชากร ๘๒๐,๔๑๗ คน มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจำนวนทั้งสิ้น ๑๕๘ แห่ง แบ่งออกเป็น องค์การบริหารส่วนจังหวัด ๑ แห่ง คือ องค์การบริหารส่วนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา, เทศบาลนคร ๑ แห่ง คือ เทศบาลนครพระนครศรีอยุธยา, เทศบาลเมือง ๕ แห่ง, เทศบาลตำบล ๓๐ แห่ง, และองค์การบริหารส่วนตำบล ๑๒๑ แห่ง^{๑๐}

^๘ อุทัย ภูมิประมาณ, “การบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), หน้า ๒.

^๙ อังคินันท์ อินทรกำแหง, “การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย”, **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**, (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐) : ๑๓๘.

^{๑๐} วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, **จังหวัดพระนครศรีอยุธยา**, (ออนไลน์), แหล่งที่มา <https://th.wikipedia.org/wiki/> (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).

สถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีสถานศึกษาในระดับอุดมศึกษา จำนวน ๖ แห่ง สถานศึกษาในระดับอาชีวศึกษา ๑๕ แห่ง สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา ๑๕ แห่ง แบ่งเป็น สถานศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ ๒ แห่ง ขนาดใหญ่ ๔ แห่ง และขนาดกลาง ๙ แห่ง^{๑๑}

การที่ต้องรับมือกับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ความเครียดจากภาระหน้าที่ในสถานศึกษา และการดำเนินชีวิต อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตเป็นโรคซึมเศร้า กรมสุขภาพจิต พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตที่กำลังคุกคามคนไทยในปัจจุบัน อันดับแรก คือ ความเครียด รองลงมา คือ ซึมเศร้า^{๑๒} หากสุขภาพจิตมีปัญหาแล้วการดำเนินชีวิตจะไม่ราบรื่นและภาระงานที่ทำก็จะไม่ประสบผลสำเร็จ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือว่า จิตเตน นียติ โลโก จิตเตน ปริกัสสติ จิตตสส เอกธมมสส สพเพว วสมนวุค แปลว่า โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตชักไป, สัตว์ทั้งปวงไปสู่อำนาจแห่งจิตอย่างเดียว^{๑๓} หรือทำนองเดียวกับ คำว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ถ้าสูดองค์การอนามัยโลก หรือ WHO ได้ วรรณคดีให้เกิดการตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพจิต และปัญหาการเจ็บป่วยทางจิต รวมไปถึงการส่งเสริม ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและสร้างช่องทางการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตให้ครอบคลุมทั่วโลก สำหรับในประเทศไทยปัจจุบันมี ข้อมูลที่สะท้อนว่าคนไทยมีปัญหาสุขภาพจิตสูงขึ้นในทุกๆ ปี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยคลินิกจิตเวชและยาเสพติด เผยว่า ในปี ๒๕๖๕ มีผู้ป่วยเข้ารับการรักษาสุขภาพจิตแบบผู้ป่วยนอกจำนวน ๒๒,๔๘๑ ราย ส่วนใหญ่จากอาการ โรคจิต ซึมเศร้า วิตกกังวล^{๑๔} นอกจากนี้ สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เผยผลสำรวจ "ความเครียดของคนไทย ณ วันนี้" โดยทำการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น ๑,๓๕๘ คน ระหว่างวันที่ ๑๖-๑๘ กันยายน ๒๕๖๓ พบว่าด้านส่วนตัว พบว่าประชาชนมีความเครียด การทำงาน ๔๐.๔๓% สุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ ๒๗.๑๙% เรื่องในครอบครัว บุตรหลาน คู่ครอง ๒๕.๐๙% การเรียน ๑๖.๕๘% และการคบเพื่อน ๑๓.๑๙%^{๑๕} ตามโพลนี้จะเห็นได้ว่า ความเครียดเกิดจากการทำงานมากที่สุด ดังนั้น ถ้าคนเราเกิดความเครียดขึ้น ควรหาวิธีลดหรือควบคุมความรุนแรงของความเครียดด้วยการกระทำบางอย่างในหลายรูปแบบ หากคนเรามีวิธีแก้เครียดที่เหมาะสม ความเครียดที่เกิดขึ้นจะอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งเป็นความเครียดที่ช่วยให้บุคคลมีพัฒนาการที่ดี สามารถปรับตัวได้ และประสบความสำเร็จในการทำงาน แต่ในทางตรงกันข้ามความเครียดที่เกิดในระดับสูงและมีความต่อเนื่องเป็น

^{๑๑} อ้างแล้ว.

^{๑๒} กรมสุขภาพจิต. เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดีหลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient), (นนทบุรี : ดินาดู, ๒๕๕๒).

^{๑๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๔.

^{๑๔} Workpoint today, วันสุขภาพจิตโลก 2023 พบแนวโน้มคนไทยมีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น ขณะที่จิตแพทย์ไม่เพียงพอต่อด้านประชากร, (ออนไลน์), แหล่งที่มา <https://workpointtoday.com/news-9709/> (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).

^{๑๕} Mono News, คนไทยเครียดเรื่องอะไร, (ออนไลน์), แหล่งที่มา <https://www.facebook.com/Mono29News/> (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).

เวลานานหรืออาจเป็นผลจากการที่บุคคลไม่สามารถเผชิญภาวะเครียดได้อย่างเหมาะสม จะก่อให้เกิดผลเสียตามมาได้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เคยจัดการความเครียดให้กับพุทธบริษัทมาแล้ว ในกรณีของนางปฎาจาราที่สูญเสียบุคคลในครอบครัวอันเป็นที่รักในเวลาอันใกล้เคียงกันถึง ๖ คน ได้แก่ สามี ถูกงูกัดตายระหว่างทาง ลูกคนเล็กถูกเหยี่ยวจับไปเป็นอาหาร ลูกคนโตถูกกระแสน้ำพัดจมหายไปใต้น้ำ บิดา มารดา และพี่ชาย เสียชีวิต จนไม่เหลือคนในครอบครัวแม้แต่คนเดียวเป็นที่พึงทางใจของเธอ ด้วยเหตุความทุกข์หรือความเครียดนี้ กล่าวได้ว่าอยู่ในขั้นรุนแรงไม่เหลือแม้กระทั่งสติสัมปชัญญะ พระพุทธเจ้าจึงแสดงธรรมโปรดนาง นางจึงกลับได้สติสัมปชัญญะกลับมา ในสมัยนั้น ใครเป็นโรคทางจิตหรือวิญญานใด พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมสำหรับรักษาโรคนั้นๆ โดยเฉพาะ แต่สมัยปัจจุบัน พระพุทธเจ้าได้ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานไปนานแล้ว ยังคงเหลือแต่หลักธรรม หรือธรรมโอสธ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ที่จะช่วยเยียวยารักษาโรคเครียดได้

จะเห็นได้ว่าหลักธรรมและวิธีการของพระพุทธศาสนาสามารถประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ หากนำหลักธรรมมาบูรณาการกับพฤติกรรมความเครียดของคนไทย โดยเฉพาะของผู้บริหารสถานศึกษา หลักธรรมสามารถสร้างภูมิป้องกันไม่ให้จิตตกอยู่ในภาวะเครียดได้ สามารถลดภาวะความเครียดซึ่งจะเป็นประโยชน์ด้านวิชาการและการนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไปได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาค้นคว้า เรื่อง พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยการนำหลักพุทธธรรม สำหรับแก้ความเครียด ด้วยพละ ๔ คือ ๑. ปัญญาพละ กำลังปัญญา ๒. วิริยพละ กำลังความเพียร ๓. อนวัชชพละ กำลังสุจริต หรือ กำลังความบริสุทธิ์ แปลว่า กำลังการกระทำที่ไม่มีโทษ คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรมบริสุทธิ์ ๔. สังคหพละ กำลังการสงเคราะห์ คือ การยึดเหนี่ยวน้ำใจคนและประสานหมู่ชนไว้ใจ และหลักธรรมสังคหวัตถุ ๔ คือ ๑. ทาน การให้ปัน โดยปกติหมายถึง ช่วยเหลือในด้านทุนหรือปัจจัยเครื่องยังชีพตลอดจนเผื่อแผ่กันด้วยไมตรี อย่างเลิศหมายถึงธรรมทาน คือ แนะนำสั่งสอนให้ความรู้ความเข้าใจ จนเขารู้จักพึ่งตนเองได้ ๒. ปิยวาจา พูดจับใจ พูดด้วยน้ำใจหวังดี มุ่งให้เป็นประโยชน์และรู้จักพูดให้เป็นผลดี ทำให้เกิดความเชื่อถือ สนับสนุน และเคารพนับถือ ๓. อตถจริยา บำเพ็ญประโยชน์ คือ ช่วยเหลือรับใช้ ทำงานสร้างสรรค์ ประพฤติการที่เป็นประโยชน์ ช่วยเหลือส่งเสริมคนให้มีความเชื่อถือถูกต้อง ให้ประพฤติดีงาม ให้มีความเสียสละ และให้มีปัญญา ๔. สมานัตตตา มีตนเสมอ คือ เสมอภาค ไม่เอาเปรียบ ไม่ถือสูงต่ำ ร่วมสุข ร่วมทุกข์ด้วย และหลักพรหมวิหาร ๔ คือ ๑. เมตตา ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับความสุข เพราะความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ปรารถนาให้ได้ความสุขทั้งกายและใจ เช่น ความสุขเกิดจากการหาโภคทรัพย์ได้ ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายโภคทรัพย์นั้น ความสุขเกิดจากการไม่ไปกู้หนี้ยืมสินใคร และความสุขเกิดจากการทำงานที่สุจริต เป็นต้น ๒. กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ ความทุกข์ คือ สิ่งเข้ามาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ และเกิดขึ้นจากปัจจัยหลายอย่าง สรุปได้ว่าความทุกข์มี ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ ทุกข์โดยสภาวะ คือทุกข์ที่เกิด

จากการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย เช่น การเกิด การเจ็บไข้ ความแก่และความตาย ซึ่งรวมเรียกว่า กายิกทุกข์ และทุกข์จรหรือทุกข์ทางใจ อันเป็นความทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุที่อยู่นอกตัวเรา เช่น เมื่อปรารถนาแล้วไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ รวมเรียกว่า เจตสิกทุกข์ ๓. มุทิตา คือความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี หมายถึง การมีความสุขหรือมีความเจริญก้าวหน้า ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีจึงหมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ไม่มีจิตใจริษยา และ ๔. อุเบกขา คือการรู้จักวางเฉย หมายถึง การวางใจเป็นกลางเพราะพิจารณาเห็นว่า ใครทำดียอมได้ดี ใครทำชั่วยอมได้ชั่ว ตามกฎแห่งกรรม

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ ภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นอย่างไร

๑.๒.๒ แนวทางการจัดการความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา มีอะไรบ้าง

๑.๒.๓ พุทธวิธีการจัดการความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา ควรเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา

๑.๓.๓ เพื่อนำเสนอพุทธวิธีจัดการความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธวิธีการจัดการความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และศึกษาค้นคว้าจากเอกสารข้อมูล ดังนี้

๑. ศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ผู้วิจัยได้ศึกษาจากพระไตรปิฎก

๒. ศึกษาเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) โดยศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์อรรถกถา ตำราเอกสารทางวิชาการและหนังสือต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ความหมาย ความสำคัญ ภาวะความเครียด ความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษา การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อลดความเครียด ที่ปรากฏในหนังสือ ตำราวิชาการ บทความ เอกสารต่าง ๆ จากนั้นจะนำข้อมูลเหล่านั้นที่ได้มา นำมาวิเคราะห์ และรายงานด้วยพรรณนาวิธี (Descriptive Method) เพื่อสรุปองค์ความรู้ในการศึกษาค้นคว้าวิจัย และนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการลดความเครียดของผู้บริหาร

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาทศปิฎก พ.ศ. ๒๕๐๐ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่หนังสือ ตำราวิชาการ บทความ เอกสาร วิชาการ อินเทอร์เน็ต งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านสถานที่

งานวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตการวิจัยด้านสถานที่ ได้แก่โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ ที่มีนักเรียนจำนวน ๑,๐๐๑ - ๒,๐๐๐ คน จำนวน ๓ โรงเรียน ได้แก่ ๑) โรงเรียนท่าเรือ “นิตยานุกูล” ๒) บางปะหัน และ ๓) โรงเรียนภาชี “สุนทรวิทยานุกูล” และขนาดใหญ่พิเศษ ที่มีนักเรียน จำนวน ๒,๐๐๑ คนขึ้นไป จำนวน ๕ โรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๓ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รวมทั้งสิ้น ๘ โรงเรียน^{๑๖} ได้แก่ ๑) โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย ๒) โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ ๓) โรงเรียนอยุธยาสุรณ ๔) โรงเรียนบางปะอินทร์ (ราชานุเคราะห์ ๑) และ ๕) เสนา (เสนาประสิทธิ์)

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้บริหารระดับผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่ ๓ คน ผู้บริหารระดับรองผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่ ๓ คน ผู้บริหารระดับผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ๕ คน ผู้บริหารระดับรองผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ๑๐ คน รวม ๒๑ คน ด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Depth Interview) เป็นการซักถามพูดคุยกันระหว่างผู้สัมภาษณ์และผู้ให้สัมภาษณ์

^{๑๖} สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพระนครศรีอยุธยา, ข้อมูลสารสนเทศ ปีการศึกษา ๒๕๖๕, (ออนไลน์), แหล่งที่มา จาก https://www.spmay.go.th/new_web/SPM_Information.php (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).

ตารางที่ ๑.๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้บริหารโรงเรียนขนาดใหญ่ ๓ โรงเรียน

ที่	อำเภอ	ชื่อโรงเรียน	จำนวนนักเรียน	ผู้บริหาร	
				ผอ.	รอง ผอ.
๑	ท่าเรือ	ท่าเรือ “นิตยานุกูล”	๑,๕๑๙	๑	๑
๒	บางปะหัน	บางปะหัน	๑,๐๘๕	๑	๑
๓	ภาชี	ภาชี “สุนทรวิทยานุกูล”	๑,๓๓๘	๑	๑

ตารางที่ ๑.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้บริหารโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ๕ โรงเรียน

ที่	อำเภอ	ชื่อโรงเรียน	จำนวนนักเรียน	ผู้บริหาร	
				ผอ.	รอง ผอ.
๑	พระนครศรีอยุธยา	อยุธยาวิทยาลัย	๔,๑๔๒	๑	๒
		จอมสุรางค์อุปถัมภ์	๓,๐๘๗	๑	๒
		อยุธยาอนุสรณ์	๒,๔๒๙	๑	๒
๒	บางปะอิน	บางปะอิน “ราชานุเคราะห์ ๑”	๒,๑๗๖	๑	๒
๓	เสนา	เสนา “เสนาประสิทธิ์”	๒,๐๙๓	๑	๒

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

พุทธธรรม หมายถึง หลักคำสอนด้านการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทโดยใช้หลักพระ ๔ สังคหวัตถุ ๔ และอริยสัจ ๔ เป็นฐานของทฤษฎีและกระบวนการในการจัดการความเครียดของผู้บริหาร

ความเครียด หมายถึง ลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป, ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง^{๑๗} ทำให้เกิดความกดดัน หรือบีบคั้นจนทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ไม่มีทางออก และมีผลทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย

^{๑๗} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, (ออนไลน์), แหล่งที่มา <https://dictionary.orst.go.th/> (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).

ผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง ผู้นำสูงสุดในสถานศึกษา ไม่ว่าจะเป็น สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย โรงเรียน ศูนย์การเรียนรู้วิทยาลัย สถาบัน มหาวิทยาลัย หน่วยงานการศึกษาหรือหน่วยงานอื่นของรัฐหรือของเอกชน สามารถอำนวยความสะดวกและสั่งการได้เบ็ดเสร็จ มีอำนาจในการสั่งการให้กับทุกฝ่ายทุกหน่วยงาน และมอบงานให้กับบุคลากรอย่างเหมาะสม เป็นผู้จัดหาสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินงานได้อย่างเหมาะสม

พุทธวิธี ประกอบด้วย ๒ คำ คือ พุทธ + วิธี พุทธ คือ พระพุทธเจ้า ส่วนวิธี หมายถึง แนวทางหรือวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงใช้สอนพุทธบริษัทหรือบุคคลทั่วไปทั้งเทวดาหรือมนุษย์ เพื่อให้ผู้ฟังรู้จริงเห็นแจ้งในสิ่งที่ควรรู้ควรเห็น รวมความแล้ว หมายถึง การประยุกต์ใช้หลักธรรมหรือคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้ากับศาสตร์หรือวิธีการทางโลก เพื่อหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่ง

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ได้ทราบสภาพภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา

๑.๖.๒ ได้ทราบแนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา

๑.๖.๓ ได้พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัด

พระนครศรีอยุธยา

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา”
ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำเสนอได้ ดังนี้

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารสถานศึกษา

๒.๑.๑ ความหมายของการบริหารและการบริหารการศึกษา

๒.๑.๒ ความหมายของผู้บริหารสถานศึกษา

๒.๑.๓ หลักการบริหารของผู้บริหารสถานศึกษา

๒.๑.๔ องค์ประกอบของผู้บริหารสถานศึกษา

๒.๑.๕ บทบาทและคุณลักษณะของผู้บริหาร

๒.๒ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด

๒.๒.๑ ความหมายของความเครียด

๒.๒.๒ สาเหตุของความเครียด

๒.๒.๓ แนวคิดการจัดการความเครียด

๒.๒.๔ ประเภทของความเครียด

๒.๒.๕ ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา

๒.๓ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวกับพุทธวิธีจัดการความเครียด

๒.๓.๑ ความเครียดในพระพุทธศาสนา

๒.๓.๒ หลักพรหมวิหาร ๔

๒.๓.๓ หลักไตรลักษณ์

๒.๓.๔ หลักอริยสัจ ๔

๒.๓.๕ พุทธวิธีการจัดการความเครียดในพระพุทธศาสนา

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๔.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

๒.๔.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรมในการจัดการความเครียด

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารสถานศึกษา

๒.๑.๑ ความหมายของการบริหารและการบริหารการศึกษา

ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารสถานศึกษา พบว่ามีนักวิชาการได้ให้ความหมายของการบริหารสถานศึกษาไว้อย่างหลากหลายทัศนะ ดังนี้

วิจิตร ศรีสอ้าน ให้ความหมายของการบริหารไว้ว่า การบริหารเป็นกิจกรรมของกลุ่มบุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ร่วมมือกันทำกิจกรรมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกันโดยการใช้กระบวนการและทรัพยากรที่เหมาะสมสำหรับการบริหารในฐานะที่เป็นวิชาการสาขาหนึ่ง มีลักษณะเป็นศาสตร์โดยสมบูรณ์ เช่นเดียวกับศาสตร์สาขาอื่น ๆ กล่าวคือ เป็นสาขาวิชาที่มีการจัดระเบียบให้เป็นระบบของการศึกษา มีองค์แห่งความรู้ หลักการ และทฤษฎี ที่เกิดจากการศึกษา ค้นคว้า เชิงวิทยาศาสตร์ การบริหารจึงเป็นสิ่งที่นำมาศึกษาเล่าเรียนกันได้โดยนำไปประยุกต์ใช้สู่การปฏิบัติ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถ ประสบการณ์และบุคลิกภาพส่วนตัวของผู้บริหารแต่ละคน^๑

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ให้ความหมายว่า การบริหาร หมายถึง การทำให้งานสำเร็จโดยอาศัยผู้อื่น (Getting things done through other people) เมื่อว่าตามคำนิยามนี้การบริหารในพระพุทธศาสนาเริ่มมีขึ้นเป็นรูปธรรมสองเดือนนับจากวันที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ นั่นคือในวันอาสาฬหบูชา เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาเป็นครั้งแรกแก่ปัญจวัคคีย์ซึ่งทำให้เกิดพระสงฆ์ขึ้น เมื่อมีพระสงฆ์ขึ้นเป็นสมาชิกใหม่เกิดขึ้นในพระพุทธศาสนาอย่างนี้พระพุทธเจ้าก็ต้องบริหารคณะสงฆ์^๒

วิโรจน์ สารรัตตะ กล่าวว่า การบริหาร เป็นกระบวนการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ขององค์การ โดยอาศัยหน้าที่ทางการบริหารที่สำคัญคือ การวางแผน (planning) การจัดองค์การ (organizing) การนำ (leading) และการควบคุม (controlling)^๓

ปราชญา กล้าผจญ และสมศักดิ์ คงเที่ยง กล่าวว่า การบริหาร คือกระบวนการ มีการวางแผน การจัดองค์การ การสั่งการ และการควบคุม ซึ่งจะทำให้งานดำเนินไปได้อย่างเรียบร้อยและกระบวนการต่างๆ เหล่านี้ ล้วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดเสมอ^๔

^๑ วิจิตร ศรีสอ้าน, “การศึกษากับการพัฒนา”, เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนศึกษา หน่วยที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๔).

^๒ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *พุทธวิธีการบริหาร*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

^๓ วิโรจน์ สารรัตตะ, *การบริหาร : หลักการ ทฤษฎี ประเด็นทางการศึกษาและบทวิเคราะห์องค์การทางการศึกษาไทย*, (กรุงเทพมหานคร : อักษราพิพัฒน์, ๒๕๔๕), หน้า ๓.

วิทยา ด้านอำนวยการ กล่าวว่า การบริหาร (Management) หรือการจัดการ หรือการบริหารจัดการ หมายถึง กระบวนการของการวางแผน (Planning) การจัดการองค์การ (Organizing) การนำและบังคับบัญชา (Leading) และการควบคุม (Controlling) ทรัพยากรต่างๆ ขององค์การเพื่อการบรรลุในเป้าหมายที่กำหนดไว้^๕

สุนทร โคตรบรรเทา กล่าวว่า การบริหาร คือ การทำให้คนตั้งแต่สองคนขึ้นไปรวมกันทำงานให้บรรลุเป้าหมาย หรือการทำงานกับคนและโดยคนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์การ^๖

Holt (โฮลท์) กล่าวว่า การบริหารจัดการเป็นศาสตร์ของการกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยผ่านการกระทำของบุคลากร ดังนั้น การบริหารจัดการ (Management) หมายถึง ชุดของหน้าที่ต่าง ๆ (A Set of functions) ซึ่งกำหนดทิศทางในการใช้ทรัพยากรทั้งหลายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายขององค์กร^๗

Ricky W. Griffin (ริกกี ดับบลิว กริฟฟิน) กล่าวว่า การบริหารจัดการ (Management) หมายถึง ชุดของหน้าที่ต่าง ๆ (A Set of Functions) ที่กำหนดทิศทางในการใช้ทรัพยากรทั้งหลายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายขององค์กร การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ (Efficient) หมายถึง การใช้ทรัพยากรได้อย่างเฉลียวฉลาดและคุ้มค่า (Cost Effective) การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective) นั้นหมายถึง การตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง (Right Decision) และมีการปฏิบัติการสำเร็จตามแผนที่กำหนดไว้ ดังนั้น ผลสำเร็จของการบริหารจัดการจึงจำเป็นต้องมีทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลควบคู่กัน^๘

Wagner & Hollenbeck ให้ความหมายของการบริหารจัดการว่า เป็นกระบวนการวางแผนการจ้องค์กร การดำเนินงาน และการควบคุมเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย^๙

^๕ ปราชญา กล้าผจญ และสมศักดิ์ คงเที่ยง, **หลักและทฤษฎีการบริหารการศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒.

^๖ วิทยา ด้านอำนวยการ, **การบริหาร**, (กรุงเทพมหานคร : เวิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๒๙.

^๗ สุนทร โคตรบรรเทา, **หลักการและทฤษฎีการบริหารการศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : ปัญญาชน, ๒๕๕๑), หน้า ๒.

^๘ Holt, **Management : Principles and Practices**, (New Jersey : Prentice Hall, Englewood Cliffs, 1993), p 3.

^๙ Ricky, W Griffin, 1999 อังโน ปิยาภรณ์ พูลชัย (๒๕๖๕), **Management**. Boston: Houghton Mifflin, (1999).

^{๑๐} Wagner & Hollenbeck, **Management of Organizational Behavior**, (NJ : Prentice-Hall, 1995), p 74.

วรุณยุพา วิโนทพรรษ์ กล่าวว่า การบริหารการศึกษา หมายถึง ความพยายามที่ผู้บริหารการศึกษาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ร่วมกันกระทำเพื่อพัฒนาบุคคลให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคมในทุกๆ ด้าน โดยมีการใช้ทรัพยากรบริหาร คือ คน เงิน วัสดุ และวิธีการให้เกิดประโยชน์สูงสุด^{๑๐}

Good (กู๊ด) กล่าวว่า การบริหารการศึกษา หมายถึง การวินิจฉัย สั่งการ การควบคุมและการจัดการเกี่ยวกับงานหรือกิจการสถานศึกษา ทั้งการบริหารธุรกิจสถานศึกษา และการดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับบุคลากรทั้งหมดในสถานศึกษา ตลอดจนกิจกรรมที่เกี่ยวกับนักเรียนโดยตรง เช่น การเรียนการสอน การแนะแนว กิจกรรมเสริมหลักสูตร^{๑๑}

Wayne K. Hoy and Cecil G. Miskel (เวน เค. ฮอย และ ซีซิล จี. มิสเกล) กล่าวว่า การบริหารการศึกษา หมายถึง กระบวนการที่มุ่งไปสู่จุดหมายที่กำหนดไว้ด้วยองค์ประกอบหลายประการ เช่น การตัดสินใจองค์กรแรงจูงใจ ภาวะผู้นำ โดยการบริหารต้องคำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมาและสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นในอนาคต เป็นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้เป็นสมาชิกที่ดีมีคุณภาพของสังคมตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้^{๑๒}

Campbell (แกมเบล) กล่าวว่า การบริหารการศึกษา หมายถึง การจัดแผนยุทธศาสตร์ทางการศึกษา เพื่อให้การศึกษาบรรลุเป้าหมายอย่างแท้จริง ^{๑๓}

Fenwick (เฟนวิก) อธิบายว่า การบริหารการศึกษา หมายถึง การวางแผนการศึกษาให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล การบริหารระบบโรงเรียนต้องประกอบด้วยครู นักเรียน และผู้ปกครอง ทุกกิจกรรมต้องบริหารด้วยระบบ ไม่มีช่องว่าง สามารถปฏิบัติได้ และไม่มีการเคลือบแฝง^{๑๔}

จากแนวคิดและความหมายดังกล่าวข้างต้น **สามารถสรุปได้ว่า** การบริหาร หมายถึง กระบวนการในการกำหนดทิศทางงานดำเนินงานเพื่อใช้ให้คนหลายคนเข้ามามีส่วนร่วมกันทำงาน และการใช้ทรัพยากร โดยจัดการให้ระบบทั้งหมดดำเนินไปอย่างประสานสอดคล้อง และบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

^{๑๐} วรุณยุพา วิโนทพรรษ์, “การศึกษาการบริหารจัดการโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี”, *ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์*, (มหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๔๖), หน้า ๙.

^{๑๑} Good, C.V., *Dictionary of Education*, (New York: McGraw-Hill Book Company, 1983), p 14.

^{๑๒} Wayne K. Hoy and Cecil G. Miskel, *Educational Administration : Theory Research and Practice*, 4th ed. (New York: Random House, 1991), 328-335

^{๑๓} Campbell, R.F. Bridges and, R.O. Nystran, *Introduction to Educational Administrator*, (Boston : Allyn and Bacon, 1983), p 22.

^{๑๔} Fenwick, J., *Managing Middle Grade Reform-An “American 2000” Agenda*, (San Diego, CA : Fenwick and Associates, Inc., 1992), p 127.

ซึ่งเป็นภารกิจของผู้บริหารระดับสูง อีกนัยหนึ่ง สรุปได้ว่า กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปร่วมมือกันดำเนินการเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างหนึ่งอย่างใดหรือหลายๆ อย่าง โดยอาศัยกระบวนการวางแผน การจัดองค์การ การสั่งการ และการควบคุมทรัพยากรขององค์การ ได้แก่ คน เงิน วัสดุสิ่งของ อย่างมีระบบและเหมาะสม ส่วนการบริหารการศึกษา สรุปได้ว่า คือ การดำเนินงานของกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา โดยมีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ มีการสั่งการ ควบคุม และจัดการ เพื่อใช้ทรัพยากรทางการศึกษาที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล โดยมีจุดมุ่งหมายคือ ผลผลิตหรือผู้เรียนต้องมีคุณภาพสูงสุด และบรรลุผลตามเป้าหมายที่วางไว้

๒.๑.๒ ความหมายของผู้บริหารสถานศึกษา

ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารสถานศึกษา พบว่ามีนักวิชาการได้ให้ความหมายของผู้บริหารสถานศึกษาไว้อย่างหลากหลายทัศนะ ดังนี้

คำว่า ผู้บริหาร ตามทัศนะของผู้วิจัยมี ๒ คำ คือ คำว่า “ผู้” และ “บริหาร” คำว่า ผู้ หมายถึงตัวบุคคล หรือ Man ตามหลักการบริหาร ๔ M คือ Man (คน) Money (งบประมาณ) Material (วัสดุอุปกรณ์) Management (การจัดการ) ซึ่งเป็นบุคคลผู้ที่คนอื่น ๆ ในองค์กรนั้น ๆ ให้ความยำเกรง นับถือ และเชื่อใจมากที่สุด และเป็นผู้มีอำนาจตัดสินใจสูงสุดในองค์กรนั้น ๆ รวมถึงผู้ที่แบ่งงานให้ตามความสามารถของแต่ละบุคคลและให้คำแนะนำการทำงานนั้นอย่างเป็นระบบเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ส่วนคำว่า บริหาร ตามพจนานุกรม หมายถึง การปกครอง รวมถึงการจัดคนลงสู่ตำแหน่งให้เหมาะสม แบ่งงานกันทำโดยทั่วถึง การกระจายงาน ผู้ที่ทำหน้าที่ดำเนินการต่างๆ ผู้ที่ทำการปกครอง

ธีระ รุญเจริญ กล่าวว่า ผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง บุคคลผู้มีหน้าที่กำหนดแนวทางการดำเนินงานอย่างเป็นระบบซึ่งเกี่ยวข้องกับกิจการต่าง ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ^{๑๕}

ถวิล อรัญเวศ กล่าวว่า ผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง ผู้บริหารที่มีความรู้ความสามารถและมีทักษะในทางการบริหารจัดการองค์กร หน่วยงาน หรือสถานศึกษามีทักษะ ในการกำหนดนโยบาย เป้าหมายและวิธีการทำงานที่ชัดเจน สามารถบริหารงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล โดยการใช้ศาสตร์และศิลป์ ควบคู่กับยุทธศาสตร์ หรือหลักการต่าง ๆ ในการบริหารงานอย่างสูงสุด^{๑๖}

^{๑๕} ธีระ รุญเจริญ, ความเปนมืออาชีพในการจัดและบริหารการศึกษายุคปฏิรูปการศึกษา (ฉบับปรับปรุง) เพื่อปฏิรูประบบและประเมินภายนอกรอบสาม, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, ๒๕๕๓).

^{๑๖} ถวิล อรัญเวศ, ๒๕๖๐ (อ้างใน ปิยาภรณ์ พูลชัย ๒๕๖๕), ผู้บริหารกับการครองตน ครองคน และครองงาน : สุดยอดนักบริหาร. (นครราชสีมา : สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต ๔. ๒๕๖๐).

นิรภัย จันทรสวัสดิ์ กล่าวว่า ผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง บุคคลที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษาซึ่งมีบทบาทในฐานะผู้นำ สามารถควบคุมและดูแลการดำเนินงานในด้านบริหารจัดการภายในสถานศึกษาให้บรรลุตามแผนและนโยบายที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๑๗}

Gorton R.D. (กอร์ดัน อาร์. ดี.) ให้ความหมายของ ผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง ตำแหน่ง ซึ่งเป็นผู้บริหารในหน่วยงานทางการศึกษาโดยมีลักษณะงานเกี่ยวกับการวางแผน การดำเนินงานการประสานงาน การควบคุม ดูแล และการนิเทศงาน ตลอดจนการติดตามและประเมินผลงานด้านวิชาการบริหารงานทั่วไป ความสัมพันธ์กับชุมชนและปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง^{๑๘}

Calwell (แคลเวลล์) ได้กล่าวถึงความหมายของผู้บริหารสถานศึกษา ไว้ว่าหมายถึง ผู้ที่มีภาวะผู้นำทางการศึกษาที่สามารถขับเคลื่อนให้งานด้านการศึกษามุ่งสู่จุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษา เพื่อสร้างและจุดประกายให้การดำเนินการเป็นไปได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพสูงสุด^{๑๙}

Haiman, William and Connor (ไฮแมน วิลเลียม และคอนเนอร์) กล่าวว่า ผู้บริหารสถานศึกษาจำเป็นต้องมีความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ในการทำงาน และคุณสมบัติด้านอื่น ๆ อีกหลายด้านจึงจะทำให้การบริหารงานบังเกิดผลดีต่อทุกฝ่าย ผู้บริหารสถานศึกษาที่ขาดความสามารถย่อมขาดความไว้วางใจจากผู้ใต้บังคับบัญชาอันเป็นต้นเหตุแห่งปัญหาของการบังคับบัญชาในที่สุดความสามารถในการทำงานของผู้บริหารนอกจากจะก่อให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสจากผู้ร่วมงานและบุคคลทั่วไปแล้ว ยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งในการนำพาองค์กรไปสู่เป้าหมายตามวัตถุประสงค์^{๒๐}

^{๑๗} นิรภัย จันทรสวัสดิ์, (อ้างใน ปิยาภรณ์ พูลชัย ๒๕๖๕), *คุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณนักบริหารกับการกำกับดูแลที่ดี*. (กรุงเทพมหานคร สุตรไพศาล, ๒๕๕๖).

^{๑๘} Gorton, R.D., (*School Administration and Supervision : Leadership Challenges and Opportunities*. (Dubuque: Win C. Brown,1983).

^{๑๙} Calwell, B. (2000), "A Blueprint of Successful Leadership in an Era of Globalisation in Learning," Paper Presented in a Regional Seminar of Leaders in Rajabhat Institutes, Rajabhat Institute Chombung. Ratchaburi: Rajabhat Institute.

^{๒๐} Haiman, Theo. Scott, William. G. & Connor, Patrick. E. (1985). *Management*. 4th ed. Boston : Houghton Mifflin.

Conger (คอนเจอร์) กล่าวว่า ผู้บริหารสถานศึกษามีความสำคัญในการวางแผนนโยบายเกี่ยวกับโปรแกรมทางการศึกษาและกระบวนการสอนบุคลากร นักเรียน ครูอาจารย์ การเงิน และงานธุรการต่าง ๆ^{๒๑}

Bass (แบส) กล่าวว่า ผู้บริหารสถานศึกษามีความสำคัญในฐานะเป็นผู้นำที่ต้องรับผิดชอบสถานศึกษาทั้งหมดในการจัดการศึกษาให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล^{๒๒}

สมพร มณีจันทร์ กล่าวว่า ผู้บริหาร จึงหมายถึง ผู้นำในการทำงาน และงานของเขาเป็นภาระกิจเฉพาะที่ต้องทำให้แล้วเสร็จ ดูแลการทำงานโดยรวมของกิจการในด้านการวางแผน กำหนดวาระการดำเนินการ กับต้องมีทักษะพิเศษของภาวะผู้นำที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ ในด้านการมอบหมายงาน การสร้างทีมงาน การวินิจฉัยสั่งการ การจัดการด้านวัฒนธรรมขององค์กร^{๒๓}

จากแนวคิดและความหมายดังกล่าวข้างต้น **สามารถสรุปได้ว่า** ผู้บริหารในองค์กรต่าง ๆ สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ คือ ผู้บริหารระดับสูง คือผู้ตัดสินใจแผนการระยะยาวที่เกี่ยวกับทิศทางโดยรวมขององค์กร กำหนดวัตถุประสงค์ นโยบายและกลยุทธ์ แนะนำทางการจัดการในสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดที่ได้กำหนดไว้ ผู้บริหารระดับกลาง คือผู้ดำเนินงานตามนโยบายและแผนงานที่ได้กำหนดไว้ ประสานงานระหว่างผู้บริหารระดับสูง เพื่อกำหนดนโยบายให้ผู้บริหารระดับล่างได้นำแผนงานไปปฏิบัติ และผู้บริหารระดับต้น คือผู้ทำตามนโยบายที่ผู้บริหารระดับสูงและระดับกลางกำหนดไว้ ตัดสินใจระยะสั้นในการดำเนินงานช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาให้กับทีม สร้างแรงจูงใจและสามารถรับผิดชอบแทนผู้ที่อยู่ในแผนกของตนได้

๒.๑.๓ หลักการบริหารของผู้บริหารสถานศึกษา

การบริหารสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพในภาวะการณ์โลกปัจจุบันโลก ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและภูมิศาสตร์อย่างรวดเร็วมาก ทำให้ผู้บริหารสมัยใหม่ต้องเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงและพร้อมสำหรับการปรับตัวอยู่เสมอ บทบาทที่เคยแค่ทำหน้าที่บริหารจัดการและสั่งการ เพื่อให้ทีมงานดำเนินการตามเป้าหมายนั้น ยังไม่เพียงพอ ผู้บริหารต้องปรับตัวเองมาเป็นผู้นำเพื่อการปฏิรูปซึ่งสามารถ

^{๒๑} Conger, J.A. (1989). *The Charismatic Leader : Behind the Mystique of Exceptional Leadership*. San Francisco: Jossey-Bass.

^{๒๒} Bass, B.M. (1998). *Transformational Leadership : Industrial, Military, and Educational Impact*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

^{๒๓} สมพร มณีจันทร์, **นักบริหารระดับสูง (Chief Executive Officers)**, (ออนไลน์), แหล่งที่มา <https://www.gotoknow.org/posts/370804> (๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๖).

สร้างแรงบันดาลใจให้คนในองค์กร ใช้ศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มความสามารถ และทำให้คนเก่งทำงานตามความสามารถและมุ่งมั่นสู่เป้าหมายของสถานศึกษา^{๒๔}

ในสภาวะการณ์ที่ปัจจุบันที่ผู้บริหาร ครู และนักเรียน สามารถค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองได้อย่างเท่าเทียมกัน เด็กนักเรียนสามารถเข้าถึงสื่ออินเทอร์เน็ตได้อย่างง่ายดาย ไม่จำเป็นต้องรอให้ครูสอนเสมอไป และในสภาวะการณ์ที่จำนวนเด็กนักเรียนลดน้อยลง ผู้บริหารระดับผู้อำนวยการ ต้องมีการคิดเชิงกลยุทธ์ (Strategic Thinking) เพื่อให้ผู้บริหารมองเห็นแนวความคิดการบริหารจัดการเชิงกลยุทธ์และพัฒนาภาวะผู้นำได้ด้วยตัวเอง การพัฒนาภาวะผู้นำ (Leadership) ก็สำคัญไม่น้อย ผู้บริหารจำเป็นต้องมีเพื่อให้สามารถนำภาวะผู้นำของตัวเองออกมาใช้ในการบริหารทีมงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการสร้างทัศนคติเชิงบวก (Positive Attitude) ให้กับทั้งตัวเองและคณะครูผู้ได้บังคับบัญชา เพื่อกระตุ้นให้ผู้บริหารปรับเปลี่ยนวิธีคิดและแนวทางการปฏิบัติงานของตัวเองเสียใหม่ ทำให้บรรลุเป้าหมายได้ เพื่อให้เทคนิคและแนวทางในการควบคุมทีมงานให้สามารถดึงศักยภาพของตัวเองออกมาใช้ให้มากที่สุดและเพื่อสร้างแนวความคิดในการทำงานและบริหารงานด้วยทัศนคติเชิงบวกมากยิ่งขึ้น^{๒๕}

ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารสถานศึกษา พบว่ามีนักวิชาการได้ให้ความหมายของหลักการบริหารสถานศึกษาไว้อย่างหลากหลายทัศนะ ดังนี้

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ กล่าวว่า ผู้บริหารสถานศึกษาควรจะได้คำนึงถึงหลักการบริหารดังนี้

๑) มีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของสถานศึกษาที่ชัดเจน ผู้บริหารต้องเข้าใจถึงเป้าหมายของสถานศึกษาว่าเป็นไปในทิศทางใด จึงจะจัดงาน จัดคน จัดเงิน จัดวัสดุอุปกรณ์ได้เหมาะสม

๒) ต้องมีเทคนิควิธีการในการบริหารงาน การบริหารงานทุกประเภทย่อมต้องมีเทคนิควิธีการขั้นตอน และกระบวนการ งานที่สมควรมีระบบ มีความรอบคอบ จึงจะทำให้งานดำเนินไปด้วยดี

๓) มีการประเมินผล เมื่อได้ดำเนินกิจการใด ควรจะได้มีการประเมินผลและติดตามผลเพื่อจะได้เป็นแนวทางในการปรับปรุงงานได้ดีขึ้น การทำงานที่ขาดการประเมินผล จะไม่ช่วยในการพัฒนาสถานศึกษา^{๒๖}

^{๒๔} ปิยาภรณ์ พูลชัย, “บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี”, **ปริญญาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา** (คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ๒๕๖๕), หน้า ๒๑.

^{๒๕} Softlogic Center, **Leadership Skills - การพัฒนาทักษะการบริหาร สำหรับผู้บริหารระดับสูง**, (ออนไลน์), แหล่งที่มา <https://www.softlogiccenter.com/> (๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๖).

^{๒๖} ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, **การบริหารงานวิชาการ**, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ, ๒๕๔๔), หน้า ๙.

ปราชญา กล้าผจญ และสมศักดิ์ บุญเที่ยง กล่าวว่า หลักการบริหารสถานศึกษามี ๙ ประการคือ

- ๑) ความเข้าใจในการนำนโยบายไปปฏิบัติการ (Policy)
- ๒) ใช้อำนาจหน้าที่ในการปฏิบัติงาน (Authority)
- ๓) มีความสามารถในการคาดคะเนและจัดทำแผนงาน (Planning)
- ๔) มีความสามารถในการจัดโครงสร้างและระบบงาน (Organizing)
- ๕) ความสามารถในการจัดบุคลากรลงในหน่วยงาน (Staffing)
- ๖) ความสามารถในการอำนวยการบริหาร การเป็นผู้นำ (Directing)
- ๗) การร่วมมือประสานงาน ประชาสัมพันธ์ (Coordinating)
- ๘) ความสามารถในการจัดทำรายงานประเมินผลการปฏิบัติงาน (Reporting)
- ๙) ความสามารถในการจัดการควบคุมทรัพยากร ค่าใช้จ่ายในการบริหารงาน (Budgeting)^{๒๗}

สัมมา รณินิธิ์ กล่าวถึง หลักการบริหารสถานศึกษา ว่าการบริหารการศึกษาจะให้เกิดประสิทธิภาพและบรรลุผลตามเป้าหมายที่วางไว้นั้น ผู้บริหารจะต้องมีหลักการบริหารที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากผู้บริหารต้องเป็นผู้รับผิดชอบเพื่อให้มีการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเป็นไปตามเป้าหมายขององค์กร หลักการบริหารการศึกษาประกอบด้วย

- ๑) การวางเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ชัดเจน
- ๒) การวางแผน และนำเทคนิคในการบริหารงาน
- ๓) การจัดโครงสร้าง และวางระบบงาน
- ๔) การใช้ทรัพยากร และค่าใช้จ่ายที่คุ้มค่า
- ๕) การใช้อำนาจในการสั่งการ และควบคุม
- ๖) การประเมินผลเพื่อปรับปรุงงาน^{๒๘}

พระภิกษุวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว) กล่าวว่า หลักการจัดการศึกษาที่ถูกต้อง ผู้บริหารและครูต้องยึดหลักความจริงต่อไปนี้ คือ

- ๑) สถานที่เรียนต้องร่มรื่น สงบ สะอาด ปราศจากสัตว์ร้าย-คนร้าย และอบายมุข
- ๒) ผู้เรียนต้องมีอุปกรณ์การเรียนการสอนและปัจจัย ๔ ที่เหมาะสม ไม่อึดอัด ผิดเคือง

^{๒๗} ปราชญา กล้าผจญ และสมศักดิ์ บุญเที่ยง, **หลักและทฤษฎีการบริหารการศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑-๒๒.

^{๒๘} สัมมา รณินิธิ์, **หลัก ทฤษฎีและปฏิบัติการบริหารการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, ๒๕๕๖), หน้า ๙๕.

๓) พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และชุมชน ต้องมีความเห็นอกเห็นใจว่านิสัยดีของศิษย์สำคัญกว่าความรู้ทางวิชาการ ต้องมีครูดี-พระดีเป็นต้นแบบ ชุ่มเทอบรมสั่งสอน บ่มนิสัยศิษย์อย่างจริงจัง โดยฝึกให้ผู้เรียนฉลาดคิดในเรื่องทุกข์ ให้ผู้เรียนรู้จักตนเองมากที่สุด โดยให้ผู้เรียนแก้ปัญหาทุกข์ของตนเองผ่านการทำกิจกรรมชีวิตจริง การจะกำจัดทุกข์ได้ ศิษย์ต้องได้รับการบ่มเพาะและปลูกฝัง คุณธรรมพื้นฐาน ๓ (ความมีวินัย ความอดทน ความเคารพ) และนิสัยบัณฑิต ๕ (ใฝ่ควบคุมตนเอง ใฝ่รักษาสุขภาพ ใฝ่เรียนรู้ ใฝ่ทำดีตามกฎหมายแห่งกรรม ใฝ่เจริญภาวณา) ซึ่งเป็นเป้าหมายการศึกษานี้ โรงเรียนจะทำได้สำเร็จก็ต่อเมื่อ

- โรงเรียนกำหนดกิจวัตรที่นักเรียนต้องปฏิบัติเหมือนๆ กันทั้งโรงเรียน
 - ผู้บริหาร ครู และนักเรียนต้องร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมชีวิตจริง ๖ มิติให้เป็นกิจวัตร จนกลายเป็นนิสัย
- ๔) ผู้บริหารและบุคลากรในสถานศึกษา ต้องมีความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน^{๒๙}

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น **สามารถสรุปได้ว่า** ในการบริหารการศึกษาจะให้เกิดประสิทธิภาพและบรรลุผลตามเป้าหมายที่วางไว้นั้น ผู้บริหารจะต้องมีหลักการบริหารที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากผู้บริหารต้องเป็นผู้รับผิดชอบเพื่อให้มีการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล มีการจัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้ ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือของผู้บริหาร บุคลากรในสถานศึกษา รวมถึงสร้างความเข้าใจกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ชุมชนในการช่วยกันจัดการเรียนรู้แก่เด็ก มีการประเมินผลกระบวนการทำงาน และผลลัพธ์นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์คือ เป็นคนเก่งและคนดีมีคุณธรรม เป็นไปตามเป้าหมายขององค์การ โดยอาศัยหลักการบริหาร เช่น

การวางแผน คือ การร่วมมือของบุคลากรกับผู้บริหารในการวางแผนโครงสร้างในอนาคตเพื่อจะได้กระทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

การจัดระบบ คือ การกำหนดหน้าที่ให้กับบุคลากรในการรับผิดชอบในการกระทำการนั้นๆ และขึ้นตรงกับบุคคลใด และรายงานผลการปฏิบัติงานกับบุคคลใด

การรับบุคลากรเข้าทำงาน คือ การจัดหรือเพิ่มจำนวนบุคลากรที่มีความสามารถมารับตำแหน่งในการทำงานเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพขององค์กรให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

การอำนวยความสะดวก คือ การตัดสินใจ การสั่งการบุคลากร การสร้างแรงจูงใจให้แก่บุคลากร การติดต่อสื่อสารกับหน่วยงานอื่นๆ

การควบคุม คือ การจัดการงานให้เป็นไปตามแบบแผนที่ตั้งไว้ให้ไม่มีแนวโน้มว่าจะมีการเบี่ยงเบนออกจากแบบแผนเดิมซึ่งทำให้ไม่ประสบผลสำเร็จ

^{๒๙} พระภิกษุวชิรญาณ (เผด็จ ทตฺตชีโว), **หลักคิดการศึกษาที่ถูกต้อง**, (กรุงเทพมหานคร : เอส.เอ็ม.เค. พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๕), หน้า ๓๘.

การประสานงาน คือ การติดต่อสื่อสารระหว่างหน่วยงานและในหน่วยงานให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในการร่วมกันทำงานทำให้งานนั้นมีประสิทธิภาพสูงสุด

การเสนอรายงาน คือ การรายงานผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานให้ได้ทราบการเคลื่อนไหว

การจัดการงบประมาณ คือ การจัดสรรการใช้งานทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด และจัดระบบการใช้งบให้เหมาะสมกับงานที่ตั้งไว้อย่างเหมาะสม

๒.๑.๔ องค์ประกอบของผู้บริหารสถานศึกษา

การบริหารสถานศึกษาหรือการบริหารงานโรงเรียน เป็นกิจกรรมที่ต้องดำเนินการในการสนับสนุนและส่งเสริมแก่บุคลากร ให้เกิดกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเป็นระบบ ในการบริหารสถานศึกษา ผู้บริหารต้องตระหนักว่าทุกกิจกรรมในการบริหารจัดการต้องเน้นให้เกิดคุณภาพตามเป้าหมาย เป็นที่พึงพอใจแก่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย โดยมุ่งเน้นคุณภาพของผู้เรียน และส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Child Centered Students) ที่ต้องเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความสามารถตามศักยภาพ และตามความเหมาะสมเพื่อให้ผู้เรียนมีพัฒนาการตามเป้าหมายทางการศึกษาที่ต้องการ ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษาต้องมีองค์ประกอบ ดังนี้

มีภาวะผู้นำ ผู้ที่มีภาวะผู้นำนั้นจะสามารถจูงใจผู้คนให้เต็มใจร่วมมือ สามารถบริหารผู้คนได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเมตตาธรรม ผู้ที่ไม่มีอคติหรือรักต่อบุคคลใดๆ ไม่ใช่ความเป็นส่วนตัวในการตัดสินใจ รู้จักเสียสละผลประโยชน์ส่วนตัวเพื่อส่วนรวม ต้องอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลและความถูกต้อง ต้องมีความชัดเจน มีความเป็นธรรม และตัดสินใจแก้ไขปัญหามาจากพื้นฐานเพื่อความถูกต้อง เป็นนักคิด นักวิเคราะห์ มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการสร้างวิสัยทัศน์ มีมุมมองที่มองเห็นอนาคตว่าจะเป็นอย่างไรมาก่อนจากความรู้ที่สะสมมาอย่างยาวนานและและมีมุมมองที่ดีในทุกๆ ด้าน มีทักษะหลายด้าน ต้องมีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ การตัดสินใจ การจัดการที่ดี และรู้จักบริหารส่วนต่างๆ รอบรู้และมีข้อมูลที่ทันสมัย ต้องมีการตัดสินใจจึงต้องมีความรู้ใหม่ๆ เพื่อตัดสินใจในการบริหาร หรือ ตัดสินใจในหลายๆด้าน รู้และเข้าใจบทบาทหน้าที่ รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองดูแลหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสมไม่ก้าวร้าวงานที่ตนไม่ได้รับผิดชอบ กล้าตัดสินใจ กล้าที่จะทำตัดสินใจปัญหาได้อย่างมั่นคง ไม่ลังเลในความคิด มียุทธวิธีและเทคนิค มีทักษะและวิธีการที่เหมาะสม รวดเร็ว และถูกต้องในการตัดสินใจในแต่ละเรื่อง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี นักบริหารมืออาชีพจะต้องเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคนทั้งเจ้านาย ลูกน้อง เพื่อน และบุคคลทั่วไป

ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารสถานศึกษา พบว่านักวิชาการได้ให้ความหมายขององค์ประกอบของผู้บริหารสถานศึกษาไว้อย่างหลากหลายทัศนะ ดังนี้

จากรุวรรณ นุสา และ ดร.สิทธิชัย สอนสุภี กล่าวว่า องค์ประกอบของผู้บริหารสถานศึกษา มีดังนี้

๑) การมีอิทธิพลอย่างมีอุดมการณ์ (Idealized influence: II) ประกอบด้วย ๓ ตัวชี้วัด ดังนี้ ผู้บริหารประพฤติตนให้ครูเคารพนับถือเชื่อมั่นศรัทธาผู้บริหารมีวิสัยทัศน์และสามารถถ่ายทอดไปยังครูในการทำงานเพื่อผลประโยชน์ส่วนรวม และผู้บริหารมีไหวพริบ ความเฉลียวฉลาดเชื่อมั่นในตนเอง มีความแน่วแน่ในอุดมการณ์

๒) การสร้างแรงบันดาลใจ (Inspirational Motivation: IM) ประกอบด้วย ๓ ตัวชี้วัด ผู้บริหารมีทักษะการสร้างแรงบันดาลใจของครูผู้บริหารแสดงออกถึงความกระตือรือร้นในการทำงาน และผู้บริหารแสดงออกถึงความทุ่มเทต่อเป้าหมายและวิสัยทัศน์

๓) การกระตุ้นทางปัญญา (Intellectual Stimulation: IS) ประกอบด้วย ๓ ตัวชี้วัด ดังนี้ ผู้บริหารกระตุ้นให้ครูเกิดความคิดสร้างสรรค์ในการปฏิบัติงาน ผู้บริหารกระตุ้นให้ครูรู้สึกว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ และผู้บริหารเปิดโอกาสให้ครูในการเสนอแนะวิธีการปฏิบัติงานหรือแก้ปัญหา

๔) คำนี้ถึงความเป็นปัจเจกบุคคล (Individualized Consideration: IC) ประกอบด้วย ๓ ตัวชี้วัด ดังนี้ผู้บริหารมอบหมายให้ครูทุกคนปฏิบัติงานตามความรู้ความสามารถและความถนัดอย่างเหมาะสม ผู้บริหารส่งเสริมสนับสนุนให้ครูพัฒนาตนเองมีความมั่นคงและความก้าวหน้าในวิชาชีพ และผู้บริหารยอมรับความแตกต่างของบุคคลและเปิดโอกาสให้ครูได้ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่

๕) การสร้างวิสัยทัศน์ร่วม (Building a Shared Vision: SV) ประกอบด้วย 3 ตัวชี้วัด ดังนี้ ผู้บริหารมีการกำหนดวิสัยทัศน์ร่วมเพื่อการเปลี่ยนแปลง ผู้บริหารสามารถทำให้ครูเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างวิสัยทัศน์และผู้บริหารและครูร่วมสร้างความปรารถนาไปสู่วิสัยทัศน์ร่วมกัน^{๓๐}

เอกรินทร์ สีมหาศาล กล่าวถึงภารกิจสำคัญของการบริหารโรงเรียนไว้ดังนี้

๑) กระจายอำนาจการบริหาร การจัดการศึกษา การตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ จากส่วนกลางสู่โรงเรียน โดยเน้นความร่วมมือจากผู้ปกครองและชุมชนมากที่สุด

๒) การจัดแผนการเรียนอย่างหลากหลาย เพื่อมุ่งสนองตอบความต้องการของผู้เรียนตามความถนัดและความสนใจ ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

๓) การจัดการใช้ทรัพยากรทางการศึกษาที่มีอยู่ในโรงเรียนและชุมชนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนมากที่สุด

^{๓๐} จากรุวรรณ นุสา และ ดร.สิทธิชัย สอนสุภี, องค์ประกอบภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาหนองคาย เขต ๒, การประชุมวิชาการและเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ ๒๒, (มหาวิทยาลัยขอนแก่น ๒๕๖๔).

๔) การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับองค์กรการเมืองท้องถิ่น เพื่อประสานนโยบายให้เกิดประโยชน์แก่การพัฒนาการศึกษาในชุมชนให้มากที่สุด

๕) การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับหน่วยงานการศึกษาในท้องถิ่น เพื่อร่วมดำเนินการให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียน ผู้ปกครอง และชุมชนมากที่สุด

๖) การปรับเปลี่ยนบทบาทจากการบริหารงานราชการ และงานโรงเรียนมาเป็นการจัดการศึกษาของชุมชนให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยเทียบเคียงจากคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาของชาติ และความต้องการของชุมชน โดยจัดให้มีระบบการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา เพื่อตรวจสอบทบทวนคุณภาพ และดำเนินการพัฒนาไปสู่มาตรฐานที่กำหนด^{๓๑}

ธีระ รุญเจริญ กล่าวว่า ภารกิจการบริหารโรงเรียนตามที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. ๒๕๔๒ แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ สรุปได้ดังนี้

๑) จัดการศึกษาให้สอดคล้องกับหลักการให้การศึกษา เพื่อประโยชน์ต่อผู้เรียนและสังคมให้บรรลุความมุ่งหมายที่กำหนด ซึ่งเป็นการศึกษาตลอดชีวิต

๒) จัดการศึกษาขั้นพื้นฐานให้ทั้งนักเรียนปกติ นักเรียนพิการ นักเรียน ด้อยโอกาส และนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ

๓) จัดการศึกษาโดยใช้รูปแบบการจัด ๓ รูปแบบคือ ในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ตามความเหมาะสม

๔) ปฏิรูปการเรียนรู้ตามหลักการและแนวทางที่กำหนดไว้ เช่น จัดตามธรรมชาติและศักยภาพของนักเรียนแต่ละวัยและแต่ละคน จากแหล่งต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน ตลอดทั้งจัดการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง

๕) จัดทำหลักสูตรสถานศึกษา โดยปรับหลักสูตรแกนกลางให้เหมาะสมกับสภาพปัญหา และความต้องการท้องถิ่นที่ตั้งโรงเรียน

๖) จัดกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้แก่ประชาชนในชุมชน โดยให้การศึกษาอบรมความจำเป็นและความเหมาะสม

๗) จัดให้มีการวิจัยเกี่ยวกับการเรียนการสอนและการบริหารจัดการตลอดทั้งส่งเสริมให้ใช้กระบวนการวิจัยในการเรียน

^{๓๑} เอกกรินทร์ สีมหาศาล, กระบวนการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาแนวคิดสู่ปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บุคพอยท์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๑.

๘) บริหารจัดการโรงเรียนตามการกระจายอำนาจการบริหารทั้งด้านวิชาการ ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ และด้านการบริหารทั่วไป สอดคล้องกับหลักการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน การมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเต็มที่

๙) จัดการประกันคุณภาพการศึกษา ทั้งคุณภาพภายในและภายนอกตามเกณฑ์มาตรฐานและการศึกษาที่กำหนด

๑๐) พัฒนาวิชาชีพครูและบุคลากรอื่นๆ เพื่อจัดการเรียนการสอนได้สอดคล้องกับแนวทางหลักการที่กำหนดตามการปฏิรูปการศึกษา

๑๑) แสวงหาเทคโนโลยี ภูมิปัญญาไทย และภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน^{๓๒}

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น **สามารถสรุปได้ว่า** องค์ประกอบหลักๆ ของผู้บริหารสถานศึกษาการต้องเป็นผู้นำในการบริหาร ต้องมีความรู้ความสามารถในหลาย ๆ ด้าน และอัปเดตเทรนด์ต่าง ๆ ให้ทันยุคทันสมัยอยู่เสมอ ติดตามข่าวสารความรู้ด้านต่างๆ เพื่อนำมาปรับใช้ในหน่วยงาน และเพื่อที่จะสามารถสั่งการบุคลากรในหน่วยงานได้และสามารถสั่งสอนเรื่องต่าง ๆ ที่บุคลากรไม่มีความเข้าใจในด้านนั้น ๆ ได้ ต้องเป็นผู้นำการสั่งการ มีบทบาทหรืออิทธิพลต่อบุคลากรในหน่วยงาน เพราะต้องได้รับหน้าที่สำคัญในการบริหารงานให้ประสบผลสำเร็จ จึงต้องเป็นผู้นำในการสั่งการให้กับทุกฝ่ายทุกหน่วยงานสามารถดำเนินงานไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้บริหารต้องมอบงานให้กับบุคลากรได้อย่างเหมาะสม

๒.๑.๕ บทบาทและคุณลักษณะของผู้บริหาร

บทบาทและคุณลักษณะของผู้บริหาร ก็สำคัญไม่น้อยกว่าองค์ประกอบของผู้บริหาร ดังนั้นผู้บริหารควรมีบทบาทและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ดังนี้

เป็นผู้นำในด้านความรู้ความสามารถในหลายๆด้าน เพื่อที่จะสามารถสั่งการบุคลากรในหน่วยงานได้และสามารถสั่งสอนเรื่องต่างๆที่บุคลากรไม่มีความเข้าใจในด้านนั้นๆ ติดตามข่าวสารความรู้ด้านต่าง ๆ เพื่อนำมาปรับใช้ในหน่วยงาน

เป็นผู้นำการสั่งการ มีหน้าที่ในการสั่งการให้กับทุกฝ่ายทุกหน่วยงานสามารถดำเนินงานไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมีรูปแบบในการทำงาน และมอบงานให้กับบุคลากรอย่างเหมาะสม

เป็นผู้จัดหาสิ่งต่างๆในการดำเนินงาน จะต้องหาทรัพยากรจากแหล่งต่างๆเพื่อมาดำเนินงานในองค์กร ทรัพยากรนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นอย่างมาก

^{๓๒} อีระ รุญเจริญ, การบริหารโรงเรียนยุคปฏิรูปการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, ๒๕๔๖), หน้า ๖.

เป็นผู้สร้างความสัมพันธ์อันดีในองค์กร เนื่องจากในองค์กรนั้นต้องมีการสนทนาผู้บริหารต้องเชื่อมความสัมพันธ์ของหน่วยงานและบุคลากรให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเพื่อการทำงานขององค์กรมีประสิทธิภาพอย่างมากที่สุด

ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารสถานศึกษา พบว่านักวิชาการได้ให้ความหมายของบทบาทและคุณลักษณะของผู้บริหารสถานศึกษาไว้อย่างหลากหลายทัศนะ ดังนี้

ดร. สุนทรายุทธ ได้กล่าวไว้ว่า บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาเป็นการประสานงานให้บุคคลสามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี บำรุงรักษาหน่วยงานให้ดำรงอยู่อย่างมั่นคงและมีความเจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป การบริหารการศึกษาเป็นวิชาชีพชั้นสูง (Profession) เช่นเดียวกับวิชาชีพอื่นซึ่งโดยปกติแล้ววิชาชีพชั้นสูงมักมีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้ อาชีพนั้นต้องบริการแก่สังคมโดยไม่ซ้ำซ้อนกับสาขาวิชาอื่น อาชีพนั้นต้องบริการแก่สังคมโดยวิธีแห่งปัญญา อาชีพนั้นต้องมีความเป็นอิสระในการดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ ผู้ให้บริการ หรือสมาชิกของวิชาชีพชั้นสูงนั้นต้องได้รับการศึกษาระดับสูง ผู้ให้บริการวิชาชีพนั้นจะต้องมีความประพฤติจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ และต้องมีองค์กรกลางที่จะสร้างสรรค์จรรโลงความมั่นคงแห่งวิชาชีพของสมาชิก^{๓๓}

เจริญ ไวรวัจนกุล ได้กล่าวไว้ว่า ผู้บริหารสถานศึกษามีบทบาทหน้าที่ในการบริหารงานสถานศึกษาอยู่ด้วยกัน ๘ ประการ ดังนี้

๑. การบริหารงานบุคคลภายในโรงเรียนซึ่งหมายถึง ครู เจ้าหน้าที่ คนงาน และภารโรงเพื่อได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย
๒. การปกครอง แนะนำนักเรียน และการติดต่อกับผู้ปกครองนักเรียน
๓. การบริหารงานวิชาการที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตร แบบเรียน หนังสือ วัสดุอุปกรณ์ประกอบการสอนต่าง ๆ และกระบวนการการสอนเพื่อให้ได้มาซึ่งการสอนที่มีคุณภาพ
๔. การบริหารงานต่าง ๆ เกี่ยวกับชุมชนในฐานะที่โรงเรียนเป็นผู้นำของชุมชนเพื่อพัฒนาชุมชนในทุก ๆ ด้าน
๕. การจัดระบบบริหารโรงเรียน กำหนดอำนาจหน้าที่และแผนภูมิบริหารโรงเรียนเพื่อให้โรงเรียนเป็นหน่วยงานที่มีระเบียบแบบแผนสมกับเป็นองค์กรที่ดี
๖. การบริหารอาคารสถานที่และวัสดุภัณฑ์
๗. การบริหารงานธุรการ ได้แก่ งานเสมียน เอกสารต่าง ๆ การเงิน และการบริการของโรงเรียน

^{๓๓} ดร. สุนทรายุทธ. (ม.ป.ป.). **หลักการและทฤษฎีทางการบริหารการศึกษา**. (ชลบุรี : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ๒๕๕๐).

๘. การประเมินผลงาน ซึ่งจะต้องดำเนินการเป็นระยะต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย^{๓๔}

จันทรานี สวงวนนาม กล่าวว่า ผู้บริหารสถานศึกษาควรจัดลำดับความสำคัญของภารกิจสถานศึกษา เรียงลำดับความสำคัญดังนี้ คือ

- ๑) การบริหารงานวิชาการ
- ๒) การบริหารงานบุคคล
- ๓) การบริหารงานกิจกรรมนักเรียน
- ๔) การบริหารงานธุรการ การเงิน และพัสดุ
- ๕) การบริหารงานอาคารสถานที่
- ๖) การบริหารงานความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับชุมชน^{๓๕}

Gorton (กอร์ตัน) ได้กำหนดบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษาไว้ ๖ ประการ ดังนี้

๑. เป็นผู้จัดการ
๒. เป็นผู้นำทางการศึกษา
๓. เป็นผู้มีวินัยและรักษาวินัย
๔. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
๕. เป็นผู้ริเริ่ม
๖. เป็นคนกลาง^{๓๖}

Knezevich (เนเชวิช) ได้กล่าวบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษาไว้ ดังนี้

๑. นำนโยบายของหน่วยเหนือไปสู่การปฏิบัติ
๒. กำหนดจุดมุ่งหมาย ทิศทาง จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังของภารกิจให้ชัดเจนและปฏิบัติตามที่กำหนด
๓. จัดหาทรัพยากรต่าง ๆ และใช้ประโยชน์อย่างรอบคอบ
๔. ช่วยเพิ่มผลผลิตของบุคลากรทุกคน
๕. ประสานความพยายามของบุคลากรเข้าด้วยกันและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงานภายในองค์กร
๖. ประเมินคุณภาพและประสิทธิภาพของยุทธศาสตร์ที่ใช้ในการปฏิบัติงานและบุคลากรในองค์กรเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์

^{๓๔} เจริญ ไวรวัจนกุล. (ม.ป.ป. : ๗๙). (อ้างใน ปิยาภรณ์ พูลชัย ๒๕๖๕), การบริหารบุคลากรทางการศึกษา. (กรุงเทพฯ : พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๖๕).

^{๓๕} จันทรานี สวงวนนาม, **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารสถานศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๐.

^{๓๖} Gorton, R.D. (1983). (อ้างใน ปิยาภรณ์ พูลชัย ๒๕๖๕), **School Administration and Supervision : Leadership Challenges and Opportunities**. Dubuque: Win C. Brown.

๗. ช่วยสร้างภาพพจน์ให้แก่สถาบันและบุคคลเพื่อให้เห็นว่าองค์กรที่มีประสิทธิภาพจะมีผลผลิตและการเคลื่อนตัวที่รวดเร็ว

๘. รายงานผลการดำเนินงานให้ผู้บังคับบัญชาระดับสูงทราบ^{๓๗}

Campbell and others เสนอว่าขอบข่ายงานที่สำคัญของโรงเรียนมีอยู่ ๖ งานด้วยกัน คือ งานพัฒนาหลักสูตรและการสอน งานบริหารกิจการนักเรียน งานบุคลากร งานอาคารสถานที่ งานธุรการ และการเงิน งานสัมพันธ์ชุมชน^{๓๘}

ต่อไปเป็นคุณลักษณะของผู้บริหารสถานศึกษา ซึ่งนอกจากผู้บริหารจะมีบทบาทหน้าที่แล้ว ยังจำเป็นต้องมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้วย เช่น มีอิทธิพลต่อบุคลากรในหน่วยงาน มีบทบาทมากกว่าผู้อื่น ได้รับหน้าที่สำคัญในการบริหารงานให้ประสบผลสำเร็จ เป็นที่ยอมรับจากบุคลากรให้เป็นผู้นำ เป็นผู้นำในการบริหาร นอกจากนี้ ยังต้องเป็นคนซื่อสัตย์ เพราะความซื่อสัตย์นั้นมีความสำคัญยิ่งกว่าความสามารถภายนอกเสียอีก คนที่ก้าวสู่ตำแหน่งผู้บริหารด้วยความซื่อสัตย์สุจริต และยึดมั่นในความซื่อสัตย์ไปตลอด ความซื่อสัตย์ก็จะส่งผลให้เขาเป็นคนที่น่าเคารพนับถือของผู้ใต้บังคับบัญชา ตลอดไป กระจือหรือร้อน มีชีวิตชีวาในการทำงาน ผู้บริหารจะต้องเป็นคนที่มีความกระจือหรือร้อน ทำงานอย่างเอาจริงเอาจัง และมีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ เสมอ เพราะองค์กรไม่อาจประสบความสำเร็จได้หากมีผู้บริหารที่เฉื่อยชา และทำงานไปวัน ๆ หนักเอาเบาสู คนที่จะเป็นผู้บริหารได้ ต้องพร้อมที่จะรับงานทุกอย่าง โดยไม่เลือกงาน หรือเกี่ยงทำแต่เฉพาะที่ตนเองสนใจเท่านั้น เพราะคนเหล่านี้ในระยะยาวแล้วไม่อาจบริหารองค์กร ผู้บริหารที่ดีจึงต้องพร้อมกระโจนเข้าใส่งานทุกประเภทไม่ว่างานนั้นจะยาก หรือง่าย จะหนักหรือเบาก็ตาม ด้วยจิตวิญญาณแล้วต้องสามารถสู้กับทุกปัญหาได้ เรียนรู้ตลอดชีวิต นิสัยรักการเรียนรู้จะทำให้บุคคลนั้นมีความคิดที่ก้าวหน้า การหมั่นเพิ่มพูนความรู้อยู่เสมอ สนใจแนวคิด วิทยาการ เทคโนโลยีใหม่ ๆ เปิดกว้างที่จะยอมรับฟังผู้อื่น ไม่ยึดติดอยู่กับความคิดตัวเอง คนเช่นนี้จึงจะเป็นผู้บริหารที่ดีได้ คิดเป็น ทำเป็นทีมได้ คนที่จะเป็นผู้บริหารจะต้องมีความโดดเด่น เมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น คือมีการแสดงให้เห็นว่าเป็นคนคิดเป็น ไม่ใช่คนที่อยู่เบื้องหลัง ๆ รอรับคำสั่ง แต่จะมีการเสนอความคิดเห็นที่สร้างสรรค์ เสนอแนวทางแก้ปัญหาอยู่ตลอด นอกจากคิดเป็นแล้ว ยังจะต้องทำงานเป็นด้วย โดยเฉพาะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถทำงานเป็นทีมได้ คิดแง่บวก คนที่มี ความคิดในแง่ลบจะนำความล้มเหลวมาสู่องค์กร ด้วยความที่คิดว่า “ทำไม่ได้” จึงไม่เกิดความพยายามที่จะ “ทำให้ได้” ถึงแม้จะยังไม่ได้ลงมือทำ แต่ก็ถือว่าล้มเหลวเสียแล้ว

^{๓๗} Knezevich, S.J. (1984). *Administration of Public - Education*. New York: Harper and Row.

^{๓๘} Campbell and others, *Introduction to Educational Administration*, (Boston : Ally and Bacon, 1983), p 116.

คนที่จะเป็นผู้บริหารจะต้องคิดเสมอว่า “ทำได้” และพยายามหาวิถีทางว่า ต้องทำอะไรจึงจะทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ แล้วลงมือทำด้วยความมุ่งมั่น ความคิดบวกนี้เองที่ส่งผลให้เขาไปสู่ความสำเร็จ ยินดีเสียสละ ผู้บริหารต้องเป็นคนที่ยินดีเสียสละความรู้ความสามารถ และอุทิศตนให้กับองค์กรด้วยความเต็มใจและไม่ย่อท้อ รวมทั้งยินดีถ่ายทอดความรู้ให้กับคนรุ่นต่อ ๆ ไปช่วยกันนำมาองค์กรไปสู่ความเจริญก้าวหน้าด้วย

ธีระ รุญเจริญ ได้กล่าวไว้ว่า คุณลักษณะความเป็นมืออาชีพของผู้บริหารสถานศึกษาที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการจัดการศึกษา ประกอบด้วย

๑. ลักษณะพื้นฐานของผู้นำตามธรรมชาติได้แก่ ทักษะการเป็นผู้นำลักษณะนิสัยในการร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น การเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์

๒. การศึกษา ผู้บริหารต้องสำเร็จปริญญาตรีทางการบริหารการศึกษาขึ้นไป มีความรู้ครอบคลุมเนื้อหาสาระได้แก่การบริหารการศึกษา จิตวิทยาในการทำงานร่วมกับผู้อื่น พื้นฐานการศึกษา การค้นคว้าวิจัยบริหารทางการบริหารการศึกษา

๓. บุคลิกภาพน่าเชื่อถือ ได้แก่การใช้น้ำเสียงคำพูดที่เข้าใจง่าย อารมณ์มั่นคง เข้มแข็งรู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน กิริยามารยาทเป็นที่ยอมรับของสังคม การแต่งกายเหมาะสมกับกาลเทศะ

๔. คุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพ ได้แก่ความโปร่งใส ยุติธรรม ซื่อสัตย์ อดทน อดกลั้น รับผิดชอบ เป็นคนดีของสังคม

๕. ความสามารถ ได้แก่ความชำนาญในการบริหาร และจัดการศึกษาตามหลักวิชาและการนำพาองค์กรไปสู่เป้าหมายโดยยึดองค์คณะบุคคลแบบมีส่วนร่วม ส่งเสริมการทำงานเป็นทีม การประสานงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบ และปรับเปลี่ยนเทคนิควิธีการทำงานเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง

๖. ความรู้ลึกและรู้รอบในการบริหารจัดการศึกษา ระเบียบ กฎหมาย บริบททางสังคม การวิจัย จิตวิทยาการบริการ

๗. มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพทางการศึกษา เพื่อเป็นหลักประกันในการบริหารงานที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การจัดการศึกษาที่มีประสิทธิภาพเป็นหลักประกันคุณภาพในการยกระดับมาตรฐานวิชาชีพ พัฒนา และปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่องโดยมุ่งมั่นปฏิบัติตามจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ^{๓๙}

^{๓๙} ธีระ รุญเจริญ, ความเป็มืออาชีพในการจัดและบริหารการศึกษายุคปฏิรูปการศึกษา (ฉบับปรับปรุง) เพื่อปฏิรูปสองและประเมินภายนอกรอบสาม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ชาวฟาง, ๒๕๕๓).

ทองทิพภา วิริยะพันธุ์ ได้กล่าวไว้ว่า คุณลักษณะที่จำเป็นของผู้บริหารมืออาชีพ ประกอบด้วย

๑. เป็นผู้บุกเบิก (Pioneer) ผู้บริหารควรมีจิตใจที่ขบค้นหาสิ่งใหม่ ๆ เพื่อปรับปรุงการดำเนินงานให้ดียิ่งขึ้น เช่น เทคนิคการบริหารงานแนวใหม่ เป็นต้น

๒. มีวิสัยทัศน์ (Vision) ในการบริหารงาน ผู้บริหารต้องมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์สภาพแวดล้อมและปรับปรุงเปลี่ยนแปลงทิศทางการดำเนินงานขององค์กรให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่ผันแปรไปโดยการยอมรับความจริงและปรับตัวเพื่อเพิ่มศักยภาพในการแข่งขันให้มากขึ้น

๓. มีความทันสมัย (Modern) ก้าวทันโลก ทันเหตุการณ์และต้องก้าวทันคู่แข่ง โดยเฉพาอย่างยิ่งในด้านเทคโนโลยี ผู้บริหารมืออาชีพต้องพร้อมที่จะนำเทคโนโลยีสมัยใหม่ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านการบริหารจัดการเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันกับคู่แข่งรายอื่นได้ดียิ่งขึ้น

๔. การวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ผู้บริหารควรคำนึงถึงผลประโยชน์ระยะยาวขององค์กรโดยให้ความสำคัญต่อการวิจัยและพัฒนาเพื่อปรับปรุงรูปแบบการทำงานให้แก่องค์กร ผู้บริหารจะต้องตระหนักอยู่เสมอว่าการพัฒนาเป็นหัวใจสำคัญขององค์กรซึ่งต้องกระทำเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง

๕. เป็นนักสู้ (Determined Fighter) โลกในยุคไร้พรมแดนถึงแม้จะมีการพึ่งพาอาศัยกัน แต่ก็มีการแข่งขันต่อสู้ในเชิงเศรษฐกิจควบคู่กันไปด้วย ทำให้ผู้บริหารมืออาชีพจะต้องมีความพร้อมที่จะแข่งขันกับนานาประเทศในระดับโลกทุกรูปแบบโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ กล่าวที่จะเผชิญกับความไม่แน่นอนที่อาจส่งผลกระทบต่อองค์กรทั้งในมุมบวกและมุมลบ ปรับตัวและแก้ไขสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนสู่สภาวะปกติโดยเร็วที่สุด

๖. เป็นนักประสานงาน (Coordinator) ผู้บริหารมืออาชีพจะต้องสามารถประสานทุกฝ่ายเข้าหากันเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีบทบาทร่วมกับภาครัฐในการประสานประโยชน์ของส่วนรวมเพื่อขจัดปัญหาและอุปสรรคที่อาจส่งผลกระทบต่อความเจริญเติบโตของประเทศชาติโดยรวม

๗. มีจรรยาบรรณและจริยธรรม (Ethics) ผู้บริหารมืออาชีพควรมีความรับผิดชอบในวิชาชีพ มีจริยธรรมและคุณธรรมสำหรับใช้เป็นกรอบแนวคิดในทางปฏิบัติ ผู้บริหารควรประพฤติและปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมเพื่อสร้างศรัทธาโดยยึดมั่นตามหลักคำสอนทางศาสนา หลีกเลี่ยงการใช้อำนาจหน้าที่ในทางมิชอบ^{๔๐}

^{๔๐} ทองทิพภา วิริยะพันธุ์. มนุษย์สัมพันธ์กับการบริหาร. พิมพ์ครั้งที่ ๔. (กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, ๒๕๕๔).

ถวิล อรัญเวศ ได้กล่าวไว้ว่า นักบริหารมืออาชีพควรมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

๑. กล้าตัดสินใจ การตัดสินใจเป็นคุณลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งของนักบริหารต้องมีข้อมูลเพียงพอในการตัดสินใจหรือวินิจฉัยสั่งการ เป็นคนสุขุม รอบคอบ มีเหตุมีผลในการตัดสินใจ ไม่ด่วนเชื่อ แต่ต้องมีความรอบคอบโดยอาศัยข้อมูลจากหลายส่วนที่เป็นปัจจุบันประกอบการตัดสินใจ

๒. ไวต่อข้อมูล นักบริหารมืออาชีพจำเป็นต้องเป็นคนที่ทันสมัย ไวต่อข้อมูลหรือการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องติดตามข่าวสารต่าง ๆ อยู่เสมอโดยสามารถสืบค้นจากอินเทอร์เน็ตหรือเว็บไซต์ต่าง ๆ

๓. เพิ่มพูนวิสัยทัศน์ นักบริหารจะต้องเป็นผู้มีวิสัยทัศน์อันกว้างไกล สามารถมองเห็นภาพในอนาคตและวางแผนหาแนวทางที่จะแก้ไขปัญหาในอนาคตได้เป็นอย่างดี

๔. ซื่อสัตย์และสร้างสรรค์ผลงาน นอกจากความซื่อสัตย์ซึ่งเป็นคุณธรรมที่สำคัญประการหนึ่งแล้ว นักบริหารยังจะต้องพยายามสร้างสรรค์ผลงานใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นอยู่เสมอและนำมาเผยแพร่ผ่านสื่อในรูปแบบต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์และเว็บไซต์

๕. ประสานสัมพันธ์ นักบริหารต้องเป็นบุคคลที่ประสานงานกับหน่วยงาน องค์กรหรือบุคคลต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี สามารถไกล่เกลี่ยข้อกรณีพิพาทได้ และสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในหน่วยงานได้อย่างสันติวิธีโดยอาศัยหลักการปรองดองและสมานฉันท์เป็นบรรทัดฐาน

๖. คิดสร้างสรรค์วิธีการทำงานใหม่ ๆ ผู้บริหารจะต้องคิดหาวิธีการใหม่ ๆ หรือแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศเพื่อใช้ในการบริหารงานเป็นระยะ ๆ อย่างต่อเนื่อง

๗. จูงใจเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหารจะต้องมีทักษะในการใช้ภาวะผู้นำเพื่อนำหรือจูงใจเพื่อนร่วมงานให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงานและมีความรับผิดชอบต่องานสูง ประเมินผลการปฏิบัติงานด้วยความโปร่งใส ยุติธรรม รู้จักให้การชมเชย ให้รางวัลหรือปูนบำเหน็จความดีความชอบแต่ละคนเพื่อสร้างขวัญ และกำลังใจแก่เพื่อนร่วมงานหรือผู้ใต้บังคับบัญชาได้อย่างเสมอภาคและทั่วถึง

๘. ทนทานต่อปัญหาและอุปสรรค ผู้บริหารจะต้องมีความอดทนอดกลั้นต่อปัญหาอุปสรรคที่กำลังเผชิญและพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อการแก้ไขปัญหาให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยอย่างสันติสุขไม่หนีปัญหาและไม่หมกหมมปัญหาไว้ให้พอกพูนขึ้นเรื่อย ๆ

๙. รู้จักยืดหยุ่นตามเหตุการณ์ ผู้บริหารจะต้องรู้จักยืดหยุ่นและอ่อนตัวตามเหตุการณ์นั้น ๆ ไม่ตึงเกินไปหรือไม่หย่อนเกินไป ต้องดำเนินการในทางสายกลางตามแนวทางพระพุทธศาสนา แต่บางครั้งก็ต้องมีความเด็ดขาดและฉับไวเพื่อจัดการกับปัญหาให้หมดสิ้นไปอย่างรวดเร็ว

๑๐. บริหารงานแบบมีส่วนร่วม ผู้บริหารต้องบริหารงานโดยอาศัยการมีส่วนร่วมจากทุก ๆ ฝ่าย โดยให้ทีมงานมีส่วนร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมดำเนินการ ร่วมตัดสินใจ และร่วมรับผิดชอบ^{๔๑}

บุรุษชัย จงกลณี ได้กล่าวไว้ว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้บริหารสถานศึกษาไว้ ดังนี้

๑. ผู้บริหารสถานศึกษาต้องใช้ความฉลาดและไหวพริบในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่สำคัญ
๒. ผู้บริหารสถานศึกษาต้องเปิดโอกาสให้บุคคลหลากหลายสาขาอาชีพหรือบุคคลเข้ามามีส่วนร่วมในการทำงาน
๓. ผู้บริหารสถานศึกษาต้องเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์รวมทั้งให้การยอมรับนับถือในความเป็นธรรมชาติและความสามารถของผู้อื่น
๔. ผู้บริหารสถานศึกษาต้องยึดเป้าหมายหรือจุดประสงค์ของการศึกษาเป็นหลัก การบริหาร การศึกษาจะไม่มี ความหมายถ้าขาดเป้าหมายดังกล่าว นอกจากนี้ข้าราชการครูจะต้องถือว่าเป้าหมายหรือจุดประสงค์ของการศึกษาย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของสังคม และในฐานะผู้นำข้าราชการครูจะต้องปรับปรุงการศึกษาให้เหมาะสมกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
๕. ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องถือว่าตนเป็นเพียงผู้ทำหน้าที่ประสานประโยชน์ซึ่งเข้ามาให้บริการแก่บุคคลอื่นในการที่จะช่วยให้การดำเนินงานด้านการศึกษาต่าง ๆ ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพสูงสุด
๖. ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องเปิดโอกาสให้บุคคลทั้งหลายสร้างความเข้าใจกันได้ทุกเมื่อและรับฟังความคิดเห็นของบุคคลทุกฝ่ายในวงการศึกษาและในชุมชนที่สถานศึกษาตั้งอยู่
๗. ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องถือว่าตนเองเป็นผู้นำ มิใช่เจ้านายผู้ทรงอำนาจ
๘. ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องถือว่าตนเองคือ นักการศึกษาผู้ยึดมั่นในปรัชญาของการศึกษาจึงต้องปฏิบัติและวางตนอย่างนักการศึกษา
๙. ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องเสียสละทุกอย่างเพื่อให้การศึกษาแก่ประชาชนและช่วยกันสร้างสังคมที่ดีขึ้น

๑๐. ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องประสานงาน ประสานน้ำใจระหว่างชาวบ้านกับสถานศึกษาในการดำเนินงานด้านการศึกษา

๑๑. ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องประเมินผลงานตนเองอยู่เสมอทั้ง ๒ ลักษณะคือ ประเมินวิธีการหรือกระบวนการทำงานไปพร้อม ๆ กับการประเมินผลการปฏิบัติงาน เพราะการทำงานจะมุ่งหวังแต่ผลอย่างเดียวไม่ได้ วิธีการก็จำเป็นเช่นเดียวกัน

^{๔๑} ถวิล อรัญเวศ, ผู้บริหารกับการครองตน ครองคน และครองงาน : สูดยอดนักบริหาร. (นครราชสีมา: สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมาเขต ๔, ๒๕๖๐).

๑๒. ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องเคารพในวิชาชีพของการบริหารและมีความรับผิดชอบต่อวิชาชีพ จะไม่สร้างความเสียหายให้ผู้อื่นเหยียดหยามวิชาชีพของนักบริหาร

๑๓. ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องชวนขวหาความรู้อยู่เสมอและแสวงหาความชำนาญทุกวิถีทาง เพื่อให้การบริหารงานมีความทันสมัยและเจริญก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง^{๔๒}

Sachs (แซคส์) ได้กล่าวไว้ว่า คุณลักษณะของผู้บริหารสถานศึกษานั้น ประกอบด้วย การเข้าใจตนเองยอมรับฟังและเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น เข้าใจในสถานการณ์ของผู้ร่วมงาน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สามารถนำความคิดของผู้ร่วมงานไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่หน่วยงาน^{๔๓}

Dubrin (ดับบริน) กล่าวว่า คุณลักษณะของผู้บริหารสถานศึกษาควรมีองค์ประกอบ ๘ ประการ ดังนี้

๑. มีทักษะด้านความคิดหรือความเข้าใจ เป็นทักษะที่ผู้บริหารสามารถใช้ในการคิดแก้ปัญหา โดยเข้าใจโครงสร้างของปัญหาและมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมกับปัญหาแล้วสามารถแก้ไข ปัญหาได้

๒. มีคุณลักษณะเฉพาะด้านบุคลิกภาพอันเป็นความสามารถในการส่งเสริมให้ผู้บริหารประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติงาน

๓. มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้ใต้บังคับบัญชา ผู้บริหารที่มีประสิทธิผลต้องเป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ไม่ถือตัว พบปะพูดคุยกับผู้ใต้บังคับบัญชาอยู่เป็นนิจรวมทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ใต้บังคับบัญชาและผู้อื่น

๔. มีทักษะด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

๕. การเป็นตัวอย่างที่ดี ผู้บริหารควรต้องเป็นตัวอย่างในแง่บวกแก่ผู้ใต้บังคับบัญชาทั้งในด้านความซื่อสัตย์ การทำงานเป็นทีม ความระมัดระวังในการทำงาน ความรอบรู้ทั้งในด้านการงานและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

๖. มีสัมผัสที่อ่อนไหว ผู้บริหารต้องมีความคล่องตัว สามารถรู้จักใจผู้ใต้บังคับบัญชา ตลอดจนหลีกเลี่ยงการใช้ถ้อยคำที่ไม่สุภาพ ประชดประชันผู้ใต้บังคับบัญชา และการแสดงพฤติกรรมในลักษณะข่มขู่คุกคาม

๗. มีความคาดหวังที่คงเส้นคงวา ผู้บริหารที่มุ่งหวังความเจริญก้าวหน้าอยู่ตลอดเวลาอย่ามรักษาความคาดหวังที่สูงไว้เพื่อก้าวไปสู่จุดหมายปลายทาง ไม่ทำงานแบบเช้าชามเย็นชาม โดยปราศจากความคาดหวัง

^{๔๒} บุรุษชัย จงกลณี. (ม.ป.ป.). *คุณธรรมของนักบริหาร*. (กรุงเทพฯ: สัตยการพิมพ์, ๒๕๔๘).

^{๔๓} Sachs, B. (1966). *Educational administration: A behavioral approach*. Boston: Houston Miffin.

๘. มีการสนับสนุนผู้ใต้บังคับบัญชา ผู้บริหารต้องแสดงความเอาใจใส่ต่อความต้องการของผู้ใต้บังคับบัญชา สนับสนุนให้มีการแสดงออกหรือมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเป็นทีม รู้จักใช้กลยุทธ์ในการจูงใจบุคลากรให้ทำงานกับองค์กรด้วยความเต็มใจโดยกระตุ้นและให้คำชมเชยเพื่อเสริมสร้างขวัญและกำลังใจที่ดีในการทำงาน^{๔๔}

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น **สามารถสรุปได้ว่า** ผู้บริหารสถานศึกษาที่ประสบผลสำเร็จนั้นต้องมีคุณลักษณะที่สำคัญอยู่หลายประการ ทั้งภูมิรู้และภูมิธรรม สามารถใช้ภาวะผู้นำทางการศึกษาในการสร้างขวัญกำลังใจที่ดี มีการติดต่อประสานงานกับบุคลากรภายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อให้งานบรรลุวัตถุประสงค์ เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ โดยอาศัยศิลปะเข้ามาผสมผสานกับความรู้ทางวิชาการอย่างกลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ส่วนการบริหารสถานศึกษาของสถานศึกษาแต่ละแห่งมีการแบ่งงานในการบริหารออกเป็นด้านๆ และมีรายละเอียดมากขึ้นกับขนาดของสถานศึกษา และความคล่องตัวในการบริหาร โดยต้องมینگานหลักๆ ๔ ด้านประกอบด้วย

๑. การบริหารงานวิชาการ
๒. การบริหารงานบุคลากร
๓. การบริหารงบประมาณ
๔. การบริหารงานทั่วไป

๒.๒ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด

๒.๒.๑ ความหมายของความเครียด

ความเครียด สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกเพศทุกวัย เป็นภาวะทางอารมณ์ และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ในขณะนั้น โดยผู้ที่มีความเครียดมักรับรู้ได้ในลักษณะของความลำบากใจ ความไม่สบายใจ ความคับข้องใจต่อสถานการณ์นั้น ๆ หรือความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างที่เป็นสาเหตุของความเครียด ดังนั้น ความเครียด จึงหมายถึง สภาวะบุคคลรู้สึกอึดอัด คับข้องใจจาก สภาวะความกดดันที่เกิดขึ้นจากที่สภาพการณ์รอบตัวที่ไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการหรือตามความคาดหวัง อาทิสภาพแวดล้อมของสังคม ครอบครัว การทำงาน การเมือง รวมถึงการดำเนินชีวิตของตนเอง เช่น ความ รัก อาชีพ หรือ

^{๔๔} Dubrin, J. (1998). *Leadership Research Finding: Practice and Skill*. Boston: Houghton Mifflin.

บทบาทในสังคม จนก่อให้เกิดปฏิกิริยาในการต่อต้านที่แสดงออกทั้งด้านร่างกายและจิตใจ^{๔๕} ความเครียดนี้สามารถเกิดขึ้นได้หลายระดับ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้แบ่งความเครียดเป็น ๔ ระดับ คือ

๑) Mild Stress (ความเครียดระดับต่ำ) เป็นภาวะเครียดเล็กน้อยและหายไปได้ในระยะอันสั้น เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวได้อย่างอัตโนมัติด้วยความเคยชินเพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย

๒) Moderate Stress (ความเครียดระดับปานกลาง) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน จากการมีสิ่งเร้ามากระตุ้น ทำให้เกิดความกังวลใจ ความคับข้องใจ แต่ไม่รุนแรงมากนัก เกิดแรงผลักดันให้ทำสิ่งต่างๆ ที่ดีขึ้น

๓) High Stress (ความเครียดระดับสูง) คือการที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดเป็นเวลานานจนไม่สามารถปรับตัวได้ อาจนำไปสู่ความเครียดสะสมเรื้อรังและเกิดผลต่อสุขภาพ

๔) ความเครียดระดับรุนแรง (Severe stress) คือการอยู่กับความเครียดที่สูงเป็นเวลานาน ทำให้บุคคลมีปัญหาในการปรับตัว เช่น เกิดความเบื่อหน่าย หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง และส่งผลกระทบต่อความเจ็บป่วยอื่นๆ ตามมา^{๔๖}

ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด พบว่ามีนักวิชาการได้ให้ความหมายของความเครียดไว้อย่างหลากหลายทัศนะ ดังนี้

ท่านพุทธทาส กล่าวว่าความเครียด คือ การรบกวนของสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา เช่น การอยู่รวมกันเป็นสังคมธรรมชาติที่แวดล้อมหรือการรบกวนจิตใจที่ขาดปกติ (จิตไม่สมประกอบ) และการรบกวนของวิญญูณที่ขาดปกติ (สติปัญญาไม่พอเพราะมีอวิชชา)^{๔๗}

จำลอง ดิษยวณิช และ พริ้งเพรา ดิษยวณิช อธิบายความหมายของความเครียดตามแนวพุทธทาสว่า ความเครียดเป็นภาวะการปรับตัวอันเกิดขึ้นเมื่อสิ่งเร้าภายนอกที่อาจเป็นรูปเสียง กลิ่นรส การสัมผัส (โผฏฐัพพะ) และสิ่งที่ใจนึกคิด (ธรรมารมณ์) มากระทบอายตนะภายนอก (อวัยวะรับสัมผัส) ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของคนเรา เกิดวิญญูณทั้ง ๖ ชั้น (ความรู้ทางอารมณ์) คือ เกิดจักขุวิญญูณ โสตวิญญูณ ฆานวิญญูณ กายวิญญูณ และมีโนวิญญูณ การประชุมกันของอายตนะภายใน อายตนะ

^{๔๕} อนุรัตน์ อนันทนาธร, “ภาวะความเครียดและพฤติกรรมจัดการความเครียดของ ข้าราชการตำรวจภูธรสังกัดตำรวจภูธร ภาค ๒”, งานวิจัย (มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๙), หน้า ๘.

^{๔๖} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ. การประชุม วิชาการสุขภาพจิตและจิตเวชเด็กครั้งที่ ๑๒. (กรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๙).

^{๔๗} พุทธทาส อินทปัญโญ, หัวใจพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๗), หน้า ๖๐-๖๑.

ภายนอกและวิญญาณ ถูกเรียกว่า ผัสสะ จากนั้น จึงเกิดอารมณ์นำพอใจ (อิฏฐารมณ์) และอารมณ์ที่ไม่นำพอใจ (อนิฏฐารมณ์) ขึ้น การเสวยอารมณ์หรือเวทนาก็เกิดตามมา^{๔๘}

นันทวรรณ นาวิ ให้ความหมายว่า ความเครียด เป็นสิ่งที่ทำให้ความสมดุลของบุคคลหายไป ความเครียด เป็นภาวะการณ์เตรียมตัวเพื่อเผชิญปัญหา เมื่อเกิดความเครียด พลังงานเครียดชนิดหนึ่งถูกผลิตขึ้นมาเพื่อเพิ่มพลังงานให้เรานำไปใช้ในการแก้ปัญหา ถ้าเราใช้พลังงานชนิดนี้หมดไป ร่างกายก็อ่อน คลายสบายตัว แต่ความเครียดที่ก่อปัญหาเป็นความเครียดที่เกิดจากปัญหาที่ยังไม่เกิดขึ้น ความกังวล ใจความวิตกกังวล ความร้อนใจ ความไม่สบายใจในเรื่องราวที่เก็บไปคิด เป็นต้น พลังงานที่ร่างกายผลิตออกมาไม่มีโอกาสได้นำไปใช้ จึงอาจก่อให้เกิดโทษกับตนเองถึงกับเป็นโรคต่าง ๆ^{๔๙}

พระเทพปิยโสภณ กล่าวว่า ความเครียดเป็นเสมือนไฟสุ่มซอน คือ กรุ่นลึกภายใน ความเครียด เกิดจากการเก็บสะสมอารมณ์ร้ายอารมณ์ร้อน ทีละนิด บางครั้งอาจไม่รู้สึกรู้สีกตัว ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่เด็กเล็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ จนกระทั่งวัยชรา^{๕๐}

อังคินันท์ อินทรกำแหง ให้คำจำกัดความของความเครียดว่า ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ได้ถึงอารมณ์ สภาพจิตใจและการแสดงออกทางร่างกายของตน ที่บ่งบอกว่าเกิด ความอึดอัด คับข้องใจ ไม่สบายกายและใจ รู้สึกไม่มีความสุข จึงแสดงออกให้เห็นทางด้านร่างกายหรือ ด้านอารมณ์ที่ไม่สมดุล ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของตนเอง^{๕๑}

จำลอง ดิษยวณิช กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สิ่งที่ต้องการ (Demand) ที่มีผลต่ออินทรีย์ เพื่อก่อให้เกิดการปรับตัว (Adaptation) สิ่งที่ต้องการก็คือสิ่งเร้า ทั้งภายในและภายนอก ที่มีผลกระทบต่อตัวคนเรา การปรับตัวที่เป็นผลตามมา ทำให้เกิดสภาวะของความตึง (Tension) หรือ การคุกคาม (Threat)^{๕๒}

กรมสุขภาพจิต ร่วมกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสถาบันราชภัฏสวนดุสิตได้ ให้นิยามความเครียดไว้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกบีบคั้น หรือถูกกดดัน ทำให้เกิดความไม่สบายใจ

^{๔๘} จำลอง ดิษยวณิช และ พริ้งเพรา ดิษยวณิช, **ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕).

^{๔๙} นันทวรรณ นาวิ, **คลายเครียด : ทำชีวิตให้สบายไร้ความเครียด**, (กรุงเทพมหานคร : แสงแดด, ๒๕๔๓), หน้า ๓.

^{๕๐} พระเทพปิยโสภณ, **พุทธวิธีคลายเครียด**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๗.

^{๕๑} อังคินันท์ อินทรกำแหง, “การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย”, **รายงานการวิจัย** (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, ๒๕๕๑), หน้า ๗.

^{๕๒} จำลอง ดิษยวณิช, **พิชิตความเครียด**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิพิธการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๗.

วุ่นวายใจกลัววิตกกังวล ความเครียดจึง หมายถึง กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลโดย ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์การตอบสนองที่เกิดขึ้น อาจปรากฏออกมาทั้งทางพฤติกรรมที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ เพื่อให้ทำให้เกิดภาวะสมดุลในร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบการแสดงออกของความเครียด แตกต่างกัน

Luckman and Soreson (1984 อ้างถึงในสุญารินทร์ สิทธิวงศ์, 2544) ได้สรุปความหมายของความเครียดไว้ ๔ ประการดังนี้

- ๑) สิ่งที่มาคุกคามหรือพยายามที่จะทำลายบุคคล
- ๒) สิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จไม่เพียงพอในสิ่งที่ต้องการ
- ๓) สิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์
- ๔) สิ่งที่มาคุกคามมนุษย์ทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล^{๕๓}

La Zarus (1984 อ้างถึงในธรรมศักดิ์ สายแก้ว, สุนันทา ศรีศิริ, สมฤดี สายหยุดทอง, 2562) ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะความไม่สมดุลทางอารมณ์ ซึ่งเกิดจากกระบวนการ รับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคามโดยเป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม ในการทำงาน และเหตุการณ์ ต่างๆ ในชีวิตกับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ทักษะสติ ลักษณะนิสัย อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น^{๕๔}

กัลยา วินิชย์บัญชา ให้ความหมายว่า ความเครียด คือปฏิกิริยาที่ตอบสนอง ของร่างกายและจิตใจที่มีต่อสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียด และก่อให้เกิดการแสดงออกของอารมณ์ และสามารถตอบโต้กับไปยังสิ่งเร้านั้น ๆ โดยภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นย่อมแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล ซึ่งกลไกการป้องกันตนเอง จะเปลี่ยนแปลงไปตามสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ ความรู้สึก

^{๕๓} Luckman and Soreson, (1984 อ้างถึงในสุญารินทร์ สิทธิวงศ์, 2544), ความเครียดในบทบาทหน้าที่ครูและการให้คุณค่าในงานของครูกลุ่ม โรงเรียนนางแดด สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอหนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ”, **ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๔).

^{๕๔} La Zarus (1984 อ้างถึงในคริสต์มาส ลิ้มรัตนกุล, ๒๕๖๖), ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดยะลา. **ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๖๖).

ถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นจะค่อย ๆ คลายลง และกลับเข้าสู่สภาวะปกติอีกครั้งเมื่อสามารถจัดการกับความเครียดนั้นๆ ได้^{๕๕}

อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการกระตุ้น ทั้งภายในร่างกายและภายนอกร่างกาย เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสถานการณ์ โดยแต่ละบุคคลจะมีการประเมินค่าโดยกระบวนการ ทางสติปัญญาเป็นความเครียดใน ๓ ลักษณะ คือ อันตราย/สูญเสีย คุกคามและท้าทาย บุคคล จะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น ๆ โดยพยายามจัดการแก้ไขปัญหา เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลทางสุขภาพ และอาจกระทบกระเทือนต่อเป้าหมายทำให้ไม่สามารถทำได้ตามความต้องการที่ตั้งไว้ได้^{๕๖}

จากการศึกษาความหมายของความเครียด จากนักวิชาการดังต่อไปนี้ จำลอง ดิษยวณิช และ พริ้งเพรา ดิษย์วณิช ๒๕๔๕, นันทวรรณ นาวิ ๒๕๔๓, พระเทพปิยโสภณ ๒๕๕๔, อังคินันท์ อินทรกำแหง ๒๕๕๑, จำลอง ดิษยวณิช ๒๕๔๕, Luckman and Soreson (ลักก์แมนและซอร์สัน) ๒๕๔๔ La Zarus ๒๕๖๖, กัลยา วินิชย์บัญชา ๒๕๖๖ และอ้อยทิพย์ บัวจันทร์ ๒๕๖๔ สามารถนำมาวิเคราะห์ความหมายของความเครียดได้ ดังตารางที่ ๒.๑ ต่อไปนี้

ตารางที่ ๒.๑ การวิเคราะห์ความหมายของความเครียด

ความหมาย	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	ผู้วิจัย
ภาวการณ์ปรับตัวเมื่ออารมณ์ที่ไม่น่าพอใจมากระทบ	✓	✓								✓
ความเครียดคือไฟที่ร้อนลึกลงอยู่ใน				✓						✓
ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ได้ถึงอารมณ์						✓				✓
สิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ที่มีผลกระทบต่อตัวคน							✓			✓
สิ่งที่ทำลายตัวคนทั้งทางร่างกายและจิตใจ							✓			✓
ภาวะความไม่สมดุลทางอารมณ์						✓				✓
ปฏิกิริยาที่ตอบสนอง ของร่างกายและจิตใจที่มีต่อสิ่งที่มีมากระตุ้นให้เกิดความเครียด		✓								✓

^{๕๕} กัลยา วินิชย์บัญชา, ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด, (ออนไลน์), แหล่งที่มา <https://pharmacy.mahidol.ac.th/> (๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๖).

^{๕๖} อ้อยทิพย์ บัวจันทร์, ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุข. (วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร, ๒๕๖๓) ๑๙๔-๒๐๓.

จากความหมายทั้งหมดที่กล่าวมา **สามารถสรุปได้ว่า** ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายจิตใจ ถูกคุกคามจากสิ่งเร้าภายนอก หรือถูกคุกคามจากสภาวะการณ์ต่าง ๆ ทั้งในลักษณะในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ เช่น การมีโชคกลาง การได้เลื่อนตำแหน่ง การเจ็บป่วยหรือสูญเสียบุคคลในครอบครัว การถูกออกจากงาน เป็นต้น เมื่อถูกคุกคามจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น มีการแสดงออกมาหลาย ๆ อย่าง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ

๒.๒.๒ สาเหตุของความเครียด

ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของความเครียด พบว่า นักวิชาการได้อธิบายสาเหตุของความเครียดไว้อย่างหลากหลายทัศนะ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต กล่าว สาเหตุของความเครียด มีหลายด้านตั้งแต่ตัวบุคคล ครอบครัว สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน และในสังคม ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้แบ่งสาเหตุของความเครียดไว้ ดังนี้

๑) สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน การงาน ครอบครัว ที่อยู่อาศัย การ เรียน สุขภาพ มลพิษ รถติด น้ำท่วม ฝนแล้ง ความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้น

๒) การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่า คนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจ ร้อน อารมณ์ถึงบุคลิกภาพเดิมของแต่ละบุคคลที่รู้สึกว่าคุณเองมีคนคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ก็จะมีมีความเครียดน้อย กว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง ความเครียดไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจาก ทั้งสองสาเหตุประกอบคือ มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิด ประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งบอกว่า เครียดมากน้อยแค่ไหน^{๕๗}

มะลิวัลย์ ชูเกียรติศิริ อธิบายว่า โดยปกติความเครียดจะเกิดเพราะสาเหตุ ๕ ประการ คือ

๑. เกิดจากความกดดัน จากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ ให้เรียนหนังสือมาก ๆ ลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้าให้ทำงานตามสังคมส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในสังคมเมือง ถูกกดดันด้วยเวลา จะทำอะไรก็ต้องรีบเร่ง แข่งขันกับคนอื่นไปเสียหมด หลาย ๆ คนต้องทำตนเอง ให้ได้มาตรฐานตามที่สังคมกำหนด โดยไม่เต็มใจ จึงทำให้เกิดความเครียด

๒. เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีต วิตกกังวลอนาคต ย่อมไม่มีความสุขในชีวิต คนเหล่านี้จะนอนไม่หลับ อารมณ์หงุดหงิด รู้สึกผิด ซึมเศร้า อ่อนเพลีย เป็นต้น

๓. เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น รถติดทำให้ไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางเสียที่หรือไม่มีเงิน

^{๕๗} กรมสุขภาพจิต, ฝ่าวิกฤตชีวิตด้วยการปรึกษา, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒), หน้า ๓๕-๓๘.

ทำให้ไม่สามารถซื้อของที่ตนเอง ต้องการได้นอกจากนั้น ความผิดหวัง ความสูญเสีย ก็ทำให้เครียดได้เช่นกัน

๔. เกิดจากการขัดใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกรายอย่างหนึ่งอย่างใดเพียงอย่างเดียว เช่น บางคนอยากได้เงินมาก แต่ไม่ชอบทำงานมาก การที่ต้องทำอะไรด้วยความจำใจก็เป็นเหตุให้เกิดความเครียดได้

๕. เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเอง เช่น ความพิการ ความผิดปกติของอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย หรือป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และโรคประจำตัวที่ไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นตลอดเวลา^{๕๘}

ไพบูลย์ โล่สุนทร กล่าวถึงสิ่งที่ทำให้เกิดโรคทางด้านจิตใจ และสังคม (Psychosocial agent) สิ่งที่ทำให้เกิดโรคเนื่องมาจากปัจจัยด้านจิตใจและสังคม สภาพปัญหาทาง เศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน เงินเดือนหรือรายได้จากการประกอบอาชีพที่ได้รับไม่ได้สัดส่วนกับดัชนีค่าครองชีพที่สูงขึ้น รายได้ไม่สมดุลกับรายจ่าย ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงชีพ เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์เป็นสาเหตุของโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคแพลงกระเพาะอาหาร เป็นต้น ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงานผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใต้บังคับบัญชาอาจก่อให้เกิด ความเครียดขึ้นได้ ผลของความเครียดในระยะยาวนานก่อให้เกิดโรคทั้งทางกายและทางใจได้^{๕๙}

Luckman and Sorensen ได้แบ่งสาเหตุความเครียดไว้ ๑๐ ประการ คือ

๑. ด้านพันธุกรรม ได้แก่การทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ผิดปกติซึ่งเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

๒. ด้านฟิสิกส์และเคมี ได้แก่ จากความร้อน ความเย็น รังสีและจากสารอาหารประเภทต่าง ๆ

๓. ด้านจุลินทรีย์และปรสิต ได้แก่ จุลินทรีย์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรค เช่น แบคทีเรีย ไวรัสและพยาธิต่าง ๆ

๔. ด้านจิตใจ ได้แก่ สภาพการเจริญเติบโตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยและการพัฒนาในช่วงวัยต่างๆ

๕. ด้านขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม เนื่องจากสภาพสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้มนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมนั้นได้

๖. การเผชิญกับสิ่งที่ต้องตัดสินใจ ได้แก่ การเผชิญต่อสิ่งแวดล้อมที่เคร่งเครียด เช่น การจราจรหรือการตัดสินใจเรื่องงาน

^{๕๘} มะลิวัลย์ ชูเกียรติศิริ, ๒๕๔๔ (อ้างใน อนุรัตน์ อนันทนาธร ๒๕๕๙) **ปัญหาสังคม**. (ออนไลน์), แหล่งที่มา http://www.geocities.com/stress_problem (๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๖).

^{๕๙} ไพบูลย์ โล่สุนทร. **ระบาดวิทยา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓). หน้า ๑๘.

๗. การอพยพ การโยกย้าย หรือการเปลี่ยนสถานที่ทำงานและที่พักอาศัย ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว
 ๘. คำนเศรษฐกิจ ได้แก่ฐานะความเป็นอยู่ที่ขัดสน ซึ่งทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น ปัญหา
 ด้านสุขภาพ ปัญหาด้านสังคม

๙. ด้านการประกอบอาชีพ ได้แก่อาชีพที่ต้องมีความรับผิดชอบสูงหรือมีการแข่งขันสูง

๑๐. ด้านเทคโนโลยีและสังคม เช่น ความเจริญก้าวหน้า และเทคโนโลยีด้านอุตสาหกรรม
 ก่อให้เกิดปัญหาค่านิยมต่าง ๆ หรือ การมีวิวัฒนาการทางเทคโนโลยี ทำให้เกิดปัญหาการขาดการ
 ออกกำลังกาย^{๖๐}

กิติกร มีทรัพย์ ได้กล่าวสาเหตุของความเครียด ๓ สาเหตุด้วยกัน คือ

๑. สาเหตุทางชีวภาพ หรือสาเหตุทางด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วยต่าง ๆ โดยเฉพาะการ
 เจ็บป่วยเรื้อรังที่ต้องได้รับการรักษาเป็นเวลานาน การเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย การเปลี่ยนวัย เป็นต้น

๒. สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ ความกลัว ความขัดแย้ง อึดอัดคับข้องใจ และ/หรือความไม่สมหวังต่าง
 ๆ อันทำให้ตนรู้สึกสูญเสีย หรือรู้สึกว่าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เป็นต้น

๓. สาเหตุทางสังคม หรือสาเหตุจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของชีวิต หรือความ
 กัดดันจากภายนอกที่จู่โจมเข้ามาอย่างคาดไม่ถึง โดยทันทีทันใดจนปรับตัวไม่ทัน เช่น การ สูญเสียคนรัก
 การถูกให้ออกจากงาน ปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ ความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินและ
 สภาพแวดล้อมที่แออัด ยัดเยียด มลภาวะหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษต่าง ๆ เป็นต้น^{๖๑}

มุกดา สุขสมาน กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ ๕ ประการ คือ

๑. ร่างกายขาดสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ความต้องการสารอาหารและแร่ธาตุต่าง ๆ
 มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มาก สารอาหารต่าง ๆ เหล่านั้น ได้แก่ โปรตีนเป็น พื้นฐานที่
 สำคัญของโครงสร้างและกระบวนการทำงานของร่างกาย เช่น เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน เอนไซม์
 และส่วนประกอบของร่างกายอื่น ๆ อีก คาร์โบไฮเดรต ทำให้ร่างกายเกิดพลังงานในการทำงานได้
 ตามปกติ ไขมันและแร่ธาตุต่าง ๆ ล้วนแต่เป็นสารที่ไม่มีส่วนร่วมในโครงสร้างของร่างกาย และทำหน้าที่
 ซ่อมแซมสิ่งสึกหรอในร่างกายที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ถ้าเกิดการขาดแคลนสารอาหารต่าง ๆ นี้เป็น
 เวลานาน ๆ จะทำให้เกิดความเชื่องซึม ทำให้ใจเหี่ยวแห้งหงุดหงิด การทำหน้าที่ต่าง ๆ ของร่างกายต่ำกว่า
 ปกติ รวมทั้งการเจริญเติบโตของร่างกายช้าไปด้วยจะสังเกตได้จากการงอกของผม ขน เล็บ ก็ช้าไปด้วย

^{๖๐} Luckman, J. & Sorensen, K.C. (1987 อ้างใน เปรม วาทบัณฑิตกุล ๒๕๕๒). **Medical- surgical nursing : A psychophysiological approach** (3 rd ed.). Philadelphia : W.B. Saunders, 36.

^{๖๑} กิติกร มีทรัพย์, “ความเครียด”, **วารสารจิตวิทยาคลินิก**, (กรุงเทพมหานคร, ๒๕๓๒).

การขาดแคลนสารอาหารพวกนี้จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ง่าย ถ้ามีสภาพการณ์ที่กดดันทางอารมณ์ร่วมเข้าไปด้วยจะมีความเครียดขึ้นอย่างมาก

๒. อंत्रายต่าง ๆ ที่ร่างกายได้รับอंत्रายเหล่านี้ถ้ามีกำลังแรงพอจะทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น สภาพแวดล้อมที่เป็นอंत्रายนั้นเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และสะสมมาก ๆ เช่น ความกลัว ความหวาด ความหนาว เสียงดังมาก ๆ รวมถึงความสับสนของสภาพแวดล้อม

๓. การคุกคามต่อความนิยมนับถือ และคุณค่าของตนเอง ความนิยมนับถือเป็นการวัดความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับสภาพแวดล้อม เป็นการแสดงให้เห็นคุณค่าที่ได้รับจากสังคม ซึ่งแบ่งออกเป็นขั้นตามระดับอายุ ในวัยเด็กมีความต้องการในเรื่องการเสาะแสวงหา แต่ถ้าพ่อแม่ไม่ยอมให้เด็กมีพฤติกรรมเหล่านี้เด็กจะมีอาการต่อสู้และร้องซึ่งเป็นการแสดงออกของความเครียด สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดที่เกิดขึ้น อีกทั้งความมุ่งหวังของบุคคลนั้นอาจจะเป็นสาเหตุของความเครียดก็ได้ บางคนจะตั้งความหวังไว้สูง แต่ไม่สามารถจะทำให้สำเร็จตามความ มุ่งหวังนั้นได้ การเกิดช่องว่างระหว่างความหวังที่ตั้งไว้และความจริงเป็นสิ่งคุกคามต่อความนิยมนับถือและคุณค่าของตน

๔. แรงกระตุ้นที่มีมากเกินไป ความเครียดบางครั้งไม่ได้เกิดจากตัวแรงความเครียดโดยตรงแต่เกิดจากปริมาณของตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นมีแรงกระตุ้นมากเกินไป จนกระทั่ง ร่างกายไม่สามารถจะรับตัวกระตุ้นนั้นและนำมาปรับตัวได้ ตัวกระตุ้นความเครียด เช่น ความหนาแน่นของประชากร การจราจรติดขัด ที่อยู่อาศัยแออัดเกินไป หรืออากาศที่ร้อนจัดมาก ๆ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวกระตุ้นที่มากเกินไปทั้งสิ้น มนุษย์ต้องรู้จักจัดการกับแรงกระตุ้นเหล่านี้

๕. การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตทางสังคมและการพัฒนาการ เหตุการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงอย่างมากและรุนแรงย่อมทำให้เกิดความเครียดอย่างมาก เช่น การเปลี่ยนจากสังคมเกษตรมาเป็นสังคมอุตสาหกรรมแม้กระทั่งขั้นตอน ของพัฒนาการของแต่ละบุคคลถ้ามีการเปลี่ยนแปลงมากก็จะทำให้เกิดความเครียด เช่น การที่พ่อแม่เด็กตายอย่างกะทันหัน การเปลี่ยนงาน ก็มีผลทำให้เกิดความเครียดได้ สิ่งเหล่านี้ประสบกันทุกคน ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้ดีความเครียดที่เกิดขึ้นก็มีไม่มากนัก แต่สำหรับผู้ที่ไม่ปรับตัวไม่ดีจะทำให้เกิดผลเสียต่อทั้งร่างกายและจิตใจด้วย^{๒๒}

^{๒๒} มุกดา สุขสมาน, มนุษย : ภาวะกายและจิต. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๗).

ว่าที่ร้อยตรี อุทัย ภูมิประมาณ กล่าววว่า ความเครียดอาจมาจาก ๓ คือ

- ๑) ตัวบุคคล ที่เป็นผู้อยู่กับความเครียด
- ๒) เนื้อหาของความคิดที่นำไปสู่การเครียดเพื่อทำให้เกิดการแสวงหาความสมดุล
- ๓) สิ่งแวดล้อมที่ทำให้ เกิดความเครียดซึ่งมาจากข้างนอก องค์ประกอบสำคัญของความเครียดแบ่งเป็น ดังนี้

๑) ความเครียดที่มีความสัมพันธ์กับการทำงาน (Work-related Stressors) ซึ่งมีปัจจัยสำคัญที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดคือ ความต้องการจากงาน (Task Demand) เช่น งานที่ต้องทำให้เสร็จตามกำหนด ความกดดันจากการทำงานผิดพลาด เป็นต้น ความคลุมเคลือในบทบาท (Role Ambiguities) ความขัดแย้งในบทบาท (Role Conflicts) การมีกฏระเบียบมากเกินไป (Ethical Dilemmas) ปัญหา ระหว่างบุคคล (Interpersonal Problems) การพัฒนาอาชีพ (Career Developments) เช่น การเปลี่ยนแปลงอย่างช้า ๆ การกำหนดสภาพแวดล้อม (Physical Setting) เช่น สภาพสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน

๒) ความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคล มีประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องคือ (๑) ปัญหาด้าน ครอบครัว (๒) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เช่น ปัญหาหนี้สิน (๓) ปัญหาด้านบุคลิกภาพ เช่นเป็นคนรีบร้อน เป็นคนก้าวร้าว ซึ่งมีผลต่อการทำงานเพราะบุคคลมักนำเรื่องส่วนตัวมาปะปนกับการทำงาน^{๖๓}

Garland, LaRetta M. & Bush, Carol T. กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้น จะกระตุ้นให้บุคคล เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งที่มารบกวน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการปรับตัว เพื่อจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการ ซึ่งถ้าใช้กลไกที่ถูกต้องเหมาะสม การปรับตัวก็จะเป็นปกติ ถ้าใช้กลไก การปรับตัวไม่ถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจขึ้น ดังนั้น การเกิดความเครียดจึงมีทั้งจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในตัวบุคคล^{๖๔}

จากการศึกษาสาเหตุของความเครียด จากนักวิชาการดังต่อไปนี้ กรมสุขภาพจิต ๒๕๔๒, มะลิวัลย์ ชูเกียรติศิริ ๒๕๔๔, ไพบูลย์ โล่สุนทร ๒๕๔๗, Luckman and Sorensen ๒๕๕๒, กิติกร มีทรัพย์ ๒๕๓๒, มุกดา สุขสมาน ๒๕๓๗, ว่าที่ร้อยตรี อุทัย ภูมิประมาณ ๒๕๔๖, Garland, LaRetta M. & Bush, Carol T. 1982 สามารถนำมาวิเคราะห์ความหมายของความเครียดได้ ดังตารางที่ ๒.๒ ต่อไปนี้

^{๖๓} อุทัย ภูมิประมาณ, “การบำบัดความเครียดของคณวิยทำงานตามหลักพุทธธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), ๒๐.

^{๖๔} Garland, LaRetta M. & Bush, Carol T., **Coping Behaviors and Nursing**, (Virginia: Reston Pub. Co., 1982), p. 11.

ตารางที่ ๒.๒ การวิเคราะห์สาเหตุของความเครียด

ความหมาย	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	ผู้วิจัย
ปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิต เช่น สภาพแวดล้อม	✓						✓		✓
ความกดดัน ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความผิดปกติทางด้านร่างกาย		✓							✓
ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน			✓						✓
การเผชิญกับสิ่งที่ต้องตัดสินใจ			✓						✓
ความกลัว ความขัดแย้ง สาเหตุทางสังคม หรือสาเหตุจากสิ่งแวดล้อม					✓				✓
การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตทางสังคม							✓		✓
แรงกระตุ้นที่มากเกินไป								✓	✓

จากแนวคิดและสาเหตุดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยและสาเหตุที่สามารถก่อให้เกิดความเครียด ได้นั้น แบ่งออกได้ เป็นหลายปัจจัยที่สำคัญ เช่น ปัจจัยภายในร่างกายหรือปัจจัยที่เกิดจากตัวเอง เกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วยทั้งรุนแรงและไม่รุนแรงทำให้เกิดความเครียดได้ บุคลิกภาพ ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ชอบแข่งขัน เร่งรีบ ต้องการเอาชนะ ไม่อดทน จะมีความเครียดมาก และปัจจัยภายนอกร่างกาย เช่น หมู่คณะ ความขัดแย้งในหมู่คณะ การทำงาน ขึ้นอยู่กับลักษณะงาน ภาระงาน ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานระดับต่างๆ ผลของงานที่เกิดขึ้น หรืออาจจะเกิดจากสิ่งแวดล้อม แสง เสียง ฝุ่น สภาพอากาศ เป็นต้น

๒.๒.๓ แนวคิดการจัดการความเครียด

เมื่อคนเรามีความเครียดเกิดขึ้นแล้ว มักจะส่งผลให้สูญเสียทางสุขภาพจิตและสุขภาพกาย จึงมีความจำเป็นต้องค้นหาวิธีการจัดการกับความเครียดเพื่อให้ตนเองปรับเข้าสู่ภาวะปกติโดยเร็วที่สุด ซึ่งมีหลากหลายแนวทางการป้องกันความเครียด แต่ละคนอาจมีวิธีการที่แตกต่างกัน การจัดการ ความเครียดที่เหมาะสมกับคนๆ หนึ่ง อาจจะได้ผลดีกับอีกคนหนึ่ง ดังนั้น คนที่จะหาแนวทางจัดการความเครียด จะต้องมีความรู้และสามารถประยุกต์การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมกับตัวเอง เพราะการจัดการความเครียดที่ถูกต้องตามหลักวิธีการจะสามารถช่วยลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและป้องกันการสีกหรือของอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกาย

ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการจัดการความเครียด พบว่ามีนักวิชาการได้อธิบายแนวคิดการจัดการความเครียดไว้อย่างหลากหลายทัศนะ ดังนี้

จำลอง ดิษยวณิช ได้เสนอกลวิธีจัดการเครียด เป็นวิธีการที่นำมาใช้ลดความเครียด และความวิตกกังวลซึ่งมีอยู่หลายอย่าง โดยกลวิธีที่สำคัญ มีดังนี้

๑. การหายใจ (Breathing) ในทางสรีรวิทยา การหายใจเป็นกระบวนการนำออกซิเจนเข้าไปในปอด เพื่อให้กระจายทั่วร่างกาย พร้อมทั้งการนำคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดขึ้นออกจากร่างกายทางปอด การฝึกการหายใจ โดยการหายใจช้า ๆ ลึก ๆ ใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง จะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เป็นการเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วยการฝึกการหายใจในอย่างถูกวิธีจะทำให้หัวใจเต้นช้าและรู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

๒. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามลำดับ (Progressive muscle relaxation) ในขณะที่มีความเครียดเกิดขึ้น จะมีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ เมื่อมีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อก็จะเกิดความรู้สึกเครียดและอึดอัดจากความสัมพันธ์นี้ทำให้พบว่า ความผ่อนคลายของกล้ามเนื้อจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และอัตราการหายใจลดลง การผ่อนคลายของกล้ามเนื้อที่มากพอ จะช่วยลดความเครียดได้

๓. Rational-emotional therapy เป็นเทคนิคที่พัฒนาขึ้นโดย Albert Eills โดยมีเป้าหมายสำคัญคือ การเปลี่ยนโครงสร้างใหม่เกี่ยวกับการรู้ (Cognitive restructuring) บุคคลมีความเครียด วิตกกังวล หรือมีความผิดปกติทางจิตใจและพฤติกรรม เพราะมีความคิดที่ขาดเหตุผล และไม่ตรงต่อความเป็นจริง ผู้ทำการรักษาจึงจะต้องช่วยเปลี่ยนความคิดที่ไม่ถูกต้อง ให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลและตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น

๔. ประชาชนบำบัด (Cognitive therapy) วิธีการรักษาแบบนี้ พัฒนาขึ้นโดย Aaron Beck เป้าประสงค์ของวิธีการนี้ คือ เพื่อเปลี่ยนแปลงความคิดที่ขาดเหตุผลเกี่ยวกับตนเองและโลกภายนอก ของบุคคล ให้กลับเป็นความคิดที่มีเหตุผลตรงกับความเป็นจริง คล้ายกับเป้าหมายของวิธี Rational-emotional therapy

๕. การลดภาวะไหว้รู้สึกด้วยการเคลื่อนไหวของตา และการขจัดกระบวนการใหม่ (Eye movement desensitization and reprocessing : EMDR) วิธีการนี้ค้นพบโดย Francine Shapiro โดยเขาพบว่า ความวิตกกังวลลดลง หลังจากที่ตัวเองมีการเคลื่อนไหวสายตาไปมาอย่างเป็นจังหวะ เทคนิคนี้ใช้ได้ผลดีในการรักษาภาวะ Post-traumatic stress disorder (PTSD) และอาการวิตกกังวลอื่น ๆ ที่ต้องการการรักษาที่เห็นผลอย่างรวดเร็วและหายขาด ปัจจุบันการรักษานี้เป็น ประโยชน์ในการ

รักษาอาการวิตกกังวล ความผิดปกติในการรับประทานอาหาร การติดยาเสพติด ความโกรธที่รุนแรง ความผิดปกติในการเรียน หรือแม้แต่โรคจิตชนิดหวาดระแวง ก็สามารถใช้ วิธีการนี้มาใช้ได้ผล^{๒๕}

กรมอนามัย ได้เสนอวิธีจัดการกับความเครียดไว้ในคู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานไว้ดังนี้

๑. ค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและจดในสมุดบันทึกเหตุการณ์ การค้นหาสาเหตุเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เพราะหากไม่ทราบสาเหตุ ก็ไม่สามารถวางแผนป้องกันได้ การค้นหาสาเหตุทำได้ง่าย ๆ ด้วยวิธีการสำรวจตัวเองด้วยคำถามง่าย ๆ เช่น การดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองมีอะไรบ้าง รู้สึกเบื่อในเรื่องอะไรบ้าง ทำสิ่งใดแล้วเกิดความรู้สึกโกรธ ท้อแท้ เบื่อ ปวดท้อง ปวดศีรษะปัจจัยใดที่ทำให้รู้สึกมีความเครียด ให้จดลงบันทึกเหตุการณ์ อาการที่แสดงออกเป็นอย่างไร เขียนคะแนนความรู้สึกที่ทำให้เกิดความเครียด จาก ๐-๑๐ คะแนน โดยคะแนน ๑๐ คือ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด เหตุการณ์ใดที่มีคะแนนมากที่สุด คือ เหตุการณ์ที่ต้องรีบแก้ไข ถ้าสามารถหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ได้ก็ควรหลีกเลี่ยงเพื่อไม่ให้เกิดความเครียดกับตนเอง

๒. การสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การใช้เหตุผลในการทำงาน การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การพูดความจริงต่อกัน เป็นต้น การกระทำนี้ เป็นการเปลี่ยนมุมมองเพื่อพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส

๓. การยอมรับความจริง และการปรับเปลี่ยน โดยยอมรับความจริงว่าตัวเรานั้นสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ แต่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนอื่นได้ เพราะหากเราคิดเปลี่ยนแปลงคนอื่นแล้วไม่สำเร็จ จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นกับตนเอง การยอมรับความจริงว่า คนทุกคนไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ ต้องมีข้อบกพร่อง หากยอมรับกับข้อบกพร่องความเครียดก็จะลดน้อยลง

๔. การสร้างอารมณ์ขันให้กับตัวเอง ควรหัดเป็นคนที่มีอารมณ์ขัน ยิ้มและหัวเราะบ้าง เพราะการหัวเราะร่างกายจะผลิตฮอร์โมนความสุขออกมา และการหัวเราะจะทำให้เส้นเลือดขยายตัว ทำให้เลือดไหลเวียนเร็วมากขึ้น ทำให้ร่างกายภายในอบอุ่น ออกซิเจนไปเลี้ยงทุกเซลล์ของร่างกาย ส่วน ต่าง ๆ ของร่างกายจะทำหน้าที่อย่างสม่ำเสมอ สามารถต่อต้านโรคร้ายไข้เจ็บได้ กระตุ้นให้เกิดการ เจริญอาหาร

๕. การมองในเชิงบวก หรือการมองในแง่ดี หลายคนเมื่อประสบความล้มเหลว สิ้นหวัง ท้อแท้ มักโทษตัวเอง คิดว่าเป็นความผิดพลาดของตัวเอง จนทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ด้อยคุณค่า เศร้าหมองและหมดกำลังใจ การมองเชิงบวก เป็นการมองอุปสรรคหรือ ความล้มเหลวว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย มองหาความสามารถของตนเอง และภาคภูมิใจในความสามารถของ ตนเอง

^{๒๕} จำลอง ดิษยวงษ์, พร้มเพรา ดิษยวงษ์, (๒๕๔๕ อ่างใน พระอนุพงษ์ พรหมสะอาด ๒๕๕๑), **ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ**, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕). หน้า ๒๓๙- ๒๕๖.

มองตนเองในแง่ดีและควรมองผู้คนหรือเหตุการณ์รอบข้างในแง่ดีด้วย จะทำให้มีความคิดดี อารมณ์แจ่มใส มีสติที่จะแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง

๖. การฝึกปฏิบัติคลายเครียดด้วยวิธีการฝึกหายใจและฝึกคลายกล้ามเนื้อ การหายใจจะ ช่วยนำอากาศบริสุทธิ์เข้าสู่ปอด ไปสู่สมองและทั่วร่างกาย การหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ ให้สังเกตว่า กระบังลมขยายออก ท้องป่องออก จากนั้นค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ ไล่ลมให้ออกมากที่สุด ตอนนีั้กระบัง ลมจะหดสั้นลง ท้องจะแฟบ ในช่วงแรกของการฝึกอาจใช้มือแตะที่หน้าท้องเพื่อปรับและเข้าใจสภาพ ป่องแฟบของท้อง การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำโดยเอาหลักการฝึกหายใจมาประยุกต์ใช้ร่วม ด้วย โดยเริ่มด้วยการนั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ๆ จากนั้นค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ โดยอาจไล่ จากปลายเท้า ข้อเท้า น่อง ต้นขา ลำตัว แขน มือ นิ้ว ไหล่ คอ ศีรษะ และใบหน้า เกร็งไว้สักอึดใจหนึ่ง จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลาย ย้อนกลับไปโดยเริ่มจากใบหน้า จนถึงปลายเท้า การฝึกหายใจและการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ จะเลือกปฏิบัติวิธีใดวิธีหนึ่งก็ได้ เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย^{๖๖}

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ ได้อธิบายถึงวิธีคลายเครียด และเทคนิคในการจัดการกับ ความเครียด มีดังต่อไปนี้

๑. วิธีคลายเครียด ทำได้โดย

๑) ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ อ่านหนังสือที่มีเนื้อหาสนุกสนาน สีสดใสสวยงาม หรือการ์ตูนตลก ให้รู้สึกผ่อนคลาย

๒) สำรวจวิธีคิดของตนเอง ถ้าคิดว่ามีความไม่เหมาะสม ให้เปลี่ยนแปลงตัวเองเอง รู้จักคิดในมุมกลับ พยายามมองหาข้อดีของสิ่งทำให้เกิดความเครียด และให้ใช้อารมณ์ขันที่เหมาะสม เพื่อลดความเครียดของตนเอง

๓) พูดคุยปรึกษาเรื่องที่ไม่สบายใจ หรือทำให้กังวลใจกับเพื่อน ๆ ผู้ใหญ่ที่เคารพ พระสงฆ์ หรือบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อระบายความเครียดของตนเองให้ผู้อื่นที่พร้อมจะรับฟัง เรื่องราว

๔) เขียนความทุกข์ ความคับข้องใจ ที่ไม่ยอมให้ใครรู้ ลงในกระดาษเพื่อระบาย แล้วฉีกกระดาษนั้นทิ้งไป หรือเขียนสิ่งที่ตนเองประสบความสำเร็จ ความภาคภูมิใจ การเขียนอาจทำให้เรามองเห็นปัญหาชัดเจนขึ้น

^{๖๖} กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๓), หน้า ๕๐-๕๕.

๒. เทคนิคการสร้างการผ่อนคลายความเครียด

๑) การหายใจเข้าลึก (Deep breathing) ให้หายใจเข้าลึก ๆ จนเต็มอิม สังเกตว่า ท้องป่องขึ้น แล้วค่อย ๆ ระบายออก ใช้เวลาทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๕ นาที สามารถทำได้เรื่อย ๆ ระหว่าง วัน จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

๒) การนับลมหายใจ (Counting your breath) ทุกครั้งที่หายใจออกให้นับหนึ่ง ทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๕ นาที สามารถทำได้เรื่อย ๆ ระหว่างวัน จะช่วยให้มีสมาธิขึ้น ทำให้มีสติมากขึ้น สามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น

๓) กำหนดการรู้ตัวและสร้างความผ่อนคลายให้อวัยวะต่างๆ (Body awareness) กำหนดการรู้ตัวและสร้างความผ่อนคลายให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ไปทีละส่วน เช่น จินตนาการเห็นคว้น ของความเครียด ที่ค่อย ๆ เคลื่อนออกจากตัว ไปทางลมหายใจ ไปยังปลายมือปลายเท้าจนหมด ทำให้ร่างกายสะอาดปลอดโปร่ง เบา และผ่อนคลาย

๔) การจินตนาการถึงสถานที่ทำให้เกิดความรู้สึกสุขสงบ (Special place) เป็น สถานที่ที่เคยไป หรือไม่เคยเห็นแต่ฝันเห็นหรือฝันอยากไป ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ให้เต็มที่ ในการ รับรู้และสัมผัสความรู้สึกต่าง ๆ ที่จินตนาการถึง จะทำให้รู้สึกได้ถึง การผ่อนคลาย จิตใจมีความสงบมาก ขึ้น

๕) การสร้างจินตนาการ (Coping imagery) เพื่อจัดการแก้ปัญหาที่สร้าง ความเครียด และความไม่สบายใจ จากความสัมพันธ์กับคนอื่น ทำให้มองเห็นภาพตนเองมีความสุข สามารถก้าวผ่านความเครียดนั้นไปได้

๖) การทำให้รู้ตัว (Progressive relaxation) การฝึกฝนตนเองให้รู้ตัวว่า เมื่อเกิดความเครียด จะรู้สึกว่าจะอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเป็นเช่นไร และแตกต่างจากเมื่ออยู่ในภาวะผ่อนคลายอย่างไร เมื่อสามารถแยกความแตกต่างนี้ได้แล้ว เมื่อใดก็ตามที่มีความรู้สึกเครียด จะรู้ตัวและทำ การผ่อนคลายได้ทันทีด้วยตัวเอง โดยการเกร็งและเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย ก็จะทำให้ รู้สึกว่าร่างกายมีการผ่อนคลาย^{๖๗}

More and Team กล่าวว่า ความเครียดเป็นการรู้จักปรับตัวเอง เป็นวิธีการอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนี้

๑. การผ่อนคลาย (Relaxation) การผ่อนคลายเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการปรับตัว เมื่อเราอยู่ภายใต้ความกดดันที่รุนแรง การผ่อนคลายจะมุ่งที่การกำจัดความตึงของกล้ามเนื้อ คือ ที่สำคัญ

^{๖๗} กนกรัตน์ สุขะตุงคะ, **ประมวลความรู้ทางจิตวิทยาคลินิก**, (กรุงเทพมหานคร: นิโอดิจิตอล, ๒๕๕๖), หน้า ๒๕๖-๒๕๙.

การผ่อนคลายจะมีรูปแบบหลายอย่าง วิธีทางอย่างหนึ่งในการผ่อนคลาย คือ การหยุดพักเป็นระยะ หรือ การผ่อนคลายอย่างต่อเนื่องด้วยการฝึกโยคะ

๒. การหายใจ (Breathing) การผ่อนคลายที่ธรรมดาที่สุด คือ การหายใจในช่องท้อง เมื่อ อยู่ภายใต้ความกดดัน บุคคลส่วนใหญ่จะหายใจสั้นและตื้นเต้น จะทำให้ปอดขาดออกซิเจนและ กล้ามเนื้อตึง สามารถแก้ไขได้ด้วยการหายใจเข้าอย่างช้า ๆ และลึก ผ่านทางจมูก รั้งไว้ประมาณห้า วินาที และหายใจ ออกอย่างช้า ๆ แล้วร่างกายจะได้รับออกซิเจนเต็มที่

๓ . การออกกำลังกาย (Physical exercise) การออกกำลังกาย เป็น วิธีการที่มี ประสิทธิภาพ อย่างหนึ่งของการกำจัดความเครียด และการออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลด ความเครียดได้^{๖๘}

มรรยาท รุจิวิษญ์ ได้เสนอวิธีคลายเครียดดังต่อไปนี้

๑ . การผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (Progressive muscular relaxation) วิธีนี้ต้องเรียนรู้ระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะ ความเครียดของ กล้ามเนื้อตำแหน่งต่าง ๆ ปริมาณความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง ทางลบ และทำให้เกิดพยาธิสภาพของอวัยวะนั้น ๆ เนื่องจากความเครียดจะ ทำให้กล้ามเนื้อตึงตัวหรือมี อาการหดตัว และทำให้มีอาการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นเล็กน้อย เช่น เกิด Reflex หรือกล้ามเนื้อไม่ได้พัก วิธีการลดความเครียดด้วยการผ่อนคลายแบบก้าวหน้า คือ การปล่อย กล้ามเนื้อให้เป็นไปตามธรรมชาติ ต่อมาเกร็งกล้ามเนื้อให้ตึงตัวเช่นเดียวกับการเกิดภาวะเครียด หลังจากนั้นปล่อยกล้ามเนื้อให้คลายตัวลง โดยการฝึกการเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะแห่ง เพื่อกระตุ้นให้ ประสาททำงานแรงขึ้นและคลายตัว จะช่วยให้ผู้ ฝึกได้รับรู้ได้ว่า เมื่อเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อในภาวะ เครียด จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะแห่งของ ร่างกายตนเองได้อย่างไร เมื่อถึงเวลาที่ผู้ฝึกตระหนัก และรับรู้ได้ ก็จะสามารถปลดปล่อยความเครียดนั้น ด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อออกมาได้ เป็นการ เปิดทางให้พลังความเครียดไหลเวียนอย่างสะดวก ไม่เป็น พลังความเครียดที่สะสมอยู่ในส่วนใดส่วน หนึ่งของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย โดยวิธีการฝึกเทคนิคนี้ สามารถจะกำจัดโรคต่าง ๆ ซึ่งเป็นอาการ ทางร่างกายที่เกิดจากภาวะเครียด โดยเฉพาะโรคนอนไม่หลับ นอกจากนี้ยังช่วยลดความฝัน ลด กระบวนการคิดและอารมณ์ได้อีกด้วย

๒. การสร้างจินตนาการ (Autogenic training) จินตนาการสามารถเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เนื่องจากได้รับการกระตุ้นจากจิตไร้สำนึก หรือ บางครั้งเกิดจากเจตนาหรือความตั้งใจในระดับรู้สึกตัว จินตนาการทั้งสองแบบมีกลไกการตอบสนอง ในระดับที่แตกต่างกัน จินตนาการที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ นั้น จะเป็นจินตนาการหรือความรู้สึกแวบเข้ามาในสมอง จนสามารถมองเห็นรายละเอียดจากจินตนาการ

^{๖๘} More, H.W. and other, **Organizational Behavior and Management in Law Enforcement**, 2 nd. Ed. (New Jersey: Pearson Prentice Hall, 2006), p.167.

นั้น ส่วนจินตนาการที่เกิดจากความตั้งใจในระดับรู้สึกตัวนี้ เกี่ยวข้องกับเจตนาของการสร้างภาพเหตุการณ์ หรือรายละเอียดของเหตุการณ์ อย่างรู้สึกตัว และมีสติรับรู้ได้

๓. การหายใจแบบช่องท้อง (Diaphragmatic breathing) วิธีการหายใจของแต่ละบุคคลนั้น จะสอดคล้องกับอารมณ์โดยตรง เช่น เมื่อมีความเครียด มักจะหายใจสั้น ๆ ตื้น ๆ เมื่ออยู่ในสภาวะผ่อนคลาย ลมหายใจจะลึกกว่า การใช้หลักการและวิธีการ หายใจแบบช่องท้อง สามารถนำความสงบและการผ่อนคลายที่ลึกกว่าการหายใจแบบปกติ หากกระทำอย่างมีสติ ลักษณะการหายใจแบบนี้จะก่อให้เกิดการผ่อนคลายให้กับระบบประสาทและส่งผลกระทบต่อร่างกายทั้งหมด ตอบโต้ต่อความเครียดโดยการสงบทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถลดความเครียดลงได้ก่อนนำไปสู่การเจ็บป่วยทางกาย ดังนั้น การหายใจแบบช่องท้องนั้น นับเป็นเทคนิคพื้นฐานที่สามารถนำมาใช้ควบคุมและปลดปล่อยความเครียดได้เป็นอย่างดี

๔. การทำสมาธิ (Meditation) การทำสมาธิ เป็นการทำความใจแน่วแน่เป็นอารมณ์เดียว เมื่อจิตอยู่ในอารมณ์เดียวแล้วให้ ปล่อยวางเพื่อให้เกิดปัญญา นั้นหมายถึง จิตกำหนดอารมณ์ได้สำเร็จ จิตนั้นก็ เป็นสมาธิ เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถทำได้โดยการผูกจิตเข้ากับลมหายใจ เนื่องจากการหายใจเป็นอารมณ์ ที่ประณีต เยือกเย็น สงบและมีทิศทาง โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกให้กำหนดลมหายใจที่มาสัมผัส เอาไว้ที่ปลายจมูก หรือหัวใจ หรือท้องน้อย หรือที่ลิ้นปี่ หรือที่ไหนก็ได้ แต่ให้กำหนดไว้เพียงจุดเดียว เท่านั้น ในการทำสมาธิจะกำหนดว่า พุทโธ พุทโธ ก็ได้เช่นกัน แล้วแต่ว่าจะถูกกับจริตตนเองอย่างไร โดยมี สิ่งสำคัญคือ การฝึกให้สติตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจหรืออยู่กับคำว่า พุทโธ ที่กำหนดไว้โดยการใช้สติเป็น เครื่องผูกมัดจิตให้สงบ การปฏิบัติสมาธินั้นสามารถกระทำตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน จนถึงการปฏิบัติสมาธิขั้นสูง ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างถูกวิธีและใช้เวลาในการฝึกพอสมควร การทำสมาธิจะมีการลดลงของ Catecholamine ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ทำให้เกิดการตื่นตัว และทำให้มีการหลั่งของการลดลงของ Endorphins ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทอีกชนิดหนึ่งที่จะส่งผลให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย^{๖๔}

จากการศึกษาแนวคิดการจัดการจัดการความเครียด จากนักวิชาการดังต่อไปนี้ จำลอง ดิษยวณิช ๒๕๔๕, กรมอนามัย ๒๕๕๓, กนกรัตน์ สุขะตุงคะ ๒๕๕๖, More (มอร์และคณะ) 2006, มรรยาท รุจิวิษณุ ๒๕๕๖ สามารถนำมาวิเคราะห์ความหมายของความเครียดได้ ดังตารางที่ ๒.๒ ต่อไปนี้

^{๖๔} มรรยาท รุจิวิษณุ, การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต , พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๖), หน้า ๖๕-๗๐.

ตารางที่ ๒.๓ การวิเคราะห์การจัดการความเครียด

ความหมาย	๑	๒	๓	๔	๕	ผู้วิจัย
การหายใจ, การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
การสร้างอารมณ์ขึ้นให้กับตัวเอง			✓		✓	✓
การมองในเชิงบวก หรือการมองในแง่ดี	✓	✓	✓	✓	✓	✓
การฝึกปฏิบัติคลายเครียดด้วยวิธีการฝึกหายใจและฝึกคลายกล้ามเนื้อ	✓	✓		✓		✓
การผ่อนคลาย การหายใจ การออกกำลังกาย	✓		✓			✓
การทำสมาธิ	✓		✓		✓	✓

จากแนวคิดและสาเหตุดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การจัดการหรือการบำบัดความเครียดนั้น สามารถทำได้โดยการ การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อ กำหนดลมหายใจ ที่สำคัญคือ การนั่งสมาธิฝึกจิตเพื่อลดความเครียด เมื่อรู้สึกวิตกกังวลมากเกินไป ให้หาเวลาทำสมาธิ หรือ สวดมนต์ไหว้พระ ฝึกลมหายใจ ลองกำหนดลมหายใจเข้า - ออกง่ายๆ ทำให้ชีพจรเต้นช้าลง เอาใจไปกำหนดที่ลมหายใจจะทำให้ลืมเรื่องเครียดๆ ไปได้ประมาณหนึ่ง

๒.๒.๔ ประเภทของความเครียด

ธรณินทร์ กองสุข และคณะ แบ่งประเภทของความเครียดออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

๑. ความเครียดทางด้านร่างกาย หมายถึง เหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพ ร่างกาย แบ่งออกได้เป็น ความเครียดชนิดฉับพลัน (Emergency Stress) ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายถูกคุกคามแบบทันทีทันใด เช่น ได้รับความเจ็บ อุบัติเหตุ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว และ ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากการที่ร่างกาย ถูกคุกคาม อย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความคับ ซ้ำใจ สิ่งที่รบกวนจิตใจ การเจ็บป่วยเรื้อรัง

๒. ความเครียดทางด้านจิตใจ หมายถึง ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งในจิตใจ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเมื่อคิดว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้น อาจเกิดจากคำบอกเล่าของผู้อื่น ประสบการณ์ในอดีต การชมภาพยนตร์ หรืออ่านหนังสือที่ตื่นเต้นน่ากลัว^{๗๐}

^{๗๐} ธรณินทร์ กองสุข และคณะ, (๒๕๒๙ อ่างใน ธรณินทร์ กองสุข และคณะ และนางพนิกแก้ว คลังคา ๒๕๖๔), การประเมินโรคซึมเศร้า : การทบทวนหลักฐานทางวิชาการ, (อุบลราชธานี: ศิริวรรณออฟเซ็ท, ๒๕๖๙), หน้า ๓๐.

นัทธมน แก้วไทย แบ่งประเภทของความเครียดออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

๑. Acute Stress คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นฉับพลัน และร่างกายมีการตอบสนองต่อ ความเครียดทันที โดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกมา และร่างกายจะกลับสู่ปกติเมื่อ ความเครียดหายไป ตัวอย่างเช่น ความเครียดที่เกิดจากเสียง อากาศเย็น อากาศร้อน ความกลัว ความ ตกใจ เป็นต้น

๒. Chronic Stress คือ ความเครียดเรื้อรัง เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวัน โดยที่ร่างกาย ไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ซึ่งเมื่อนานวันความเครียดนั้นจะสะสมเป็น ความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างเช่น ความเครียดจากการท างาน ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ ระหว่าง บุคคล เป็นต้น^{๗๑}

วงศ์พรรณ มาลารัตน์ ได้แบ่ง ประเภทของความเครียด ตามความสามารถในการเกิด ความเครียด เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีเสียงดังอีกทีก็ สามารถหลบหลีกไป อยู่ที่ไหนได้

๒. ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น การเจ็บป่วย ความตาย^{๗๒}

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2542:123) ได้แบ่งชนิดของความเครียดไว้ ดังนี้

๑. ทางกาย (Physical) ได้แก่ อาการที่ปรากฏทางร่างกาย เช่น ร่างกายมีอาการเหนื่อยเมื่อยล้า ชั่วโมงการทำงานที่ไม่สม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่ไม่เป็นเวลา ความอ้วน ความ เจ็บป่วย การติดเชื้อโรคต่างๆ

๒. ต่อม (Endocrine) ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงความสมดุลในฮอร์โมนของร่างกายใน ระบบที่ กำลังอย่างเข้าสู่วัยรุ่น วัยที่กำลังจะมีบุตร วัยที่กำลังจะหมดประจำเดือนและความเครียดก่อนการมี ประจำเดือน^{๗๓}

^{๗๑} นัทธมน แก้วไทย, (๒๕๕๒ อ้างใน นางพนิกแก้ว คลังคา ๒๕๖๔) “ความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงานของ แรงงานไทยในธุรกิจพลังงาน”, สารนิพนธ์, (คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๓.

^{๗๒} วงศ์พรรณ มาลารัตน์, “ความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่”. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๓).

^{๗๓} นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์, “ความรู้เกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิต ความเครียดและสุขภาพจิต”, วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๒) หน้า ๑๒๓.

สมิต อาชวินิกกุล ได้แบ่งประเภทของความเครียดออกเป็น ๒ ประเภท คือความเครียดในระยะสั้น และความเครียดในระยะยาว

๑. ความเครียดระยะสั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น เมื่อตกใจหรือช็อกจากสาเหตุบางอย่าง เช่น เสียงดัง การเคลื่อนไหวอย่างกะทันหัน อุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นต้น สภาพความเครียดแบบนี้ จะเป็นช่วงสั้น ๆ เพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ

๒. ความเครียดระยะยาว ความเครียดบางอย่างเป็นเรื่องเรื้อรังหรือกินเวลานาน เช่นเกิดจากปัญหาความไม่ลงรอยไม่เข้าใจกันในครอบครัว ปัญหาเรื่องการเงิน ปัญหาการทำงาน เป็นต้น ความเครียดแบบนี้จะรุนแรงกว่าความเครียดระยะสั้น จะมีอาการวิตกกังวลที่หาสาเหตุไม่ได้ นอนไม่หลับ เกิดความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจซึ่งหากเป็นมากควรพบนักจิตวิทยา หรือ จิตแพทย์เพื่อให้คำแนะนำและบำบัดรักษาได้ถูกต้อง^{๗๔}

จากการศึกษาแนวคิดการประเภทของความเครียด จากนักวิชาการดังต่อไปนี้ ธรณินทร์ กองสุข และคณะ ๒๕๖๔, นัทธมน แก้วไทย ๒๕๖๔, วงศ์พรรณ มาลารัตน์ ๒๕๔๓ นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ ๒๕๔๒, สมิต อาชวินิกกุล ๒๕๕๙ สามารถนำมาวิเคราะห์ความหมายของความเครียดได้ ดังตารางที่ ๒.๒ ต่อไปนี้

ตารางที่ ๒.๔ การวิเคราะห์ประเภทของความเครียด

ความหมาย	๑	๒	๓	๔	๕	ผู้วิจัย
ความเครียดทางด้านร่างกาย ความเครียดทางด้านจิตใจ	✓			✓		✓
Acute Stress คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นฉับพลัน Chronic Stress คือ ความเครียดเรื้อรัง	✓					✓
ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้เช่น ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้	✓	✓				✓
ทางกาย (Physical) ทางต่อม (Endocrine)	✓			✓		✓
ความเครียดระยะสั้น ความเครียดระยะยาว				✓	✓	✓

^{๗๔} สมิต อาชวินิกกุล, (๒๕๓๗ อังโน อนุรัตน์ อนันทนาธร ๒๕๕๙) ความเครียดเป็นบ้า. (กรุงเทพฯ : สัมผัสสาร (ดอกหญ้า) จำกัด มหาชน, ๒๕๕๙).

๒.๒.๕ ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา

องค์กรแต่ละองค์กร บุคคลที่มีบทบาทสำคัญที่สุด และใหญ่ที่สุด มีอำนาจที่สุด คงจะเป็นผู้บริหารในองค์กรนั้น ๆ ในสถานศึกษาก็เช่นเดียวกัน ผู้ที่ใหญ่ที่สุด คือ ผู้บริหารสถานศึกษา พร้อมกันนี้ ก็ยังมีคณะครู และบุคลากรทางการศึกษาที่จะนำพานโยบายจากรัฐบาลมาปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ผู้บริหารสถานศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในฐานะผู้มีส่วนรับผิดชอบอย่างใกล้ชิดต่อการจัดการศึกษาอันเป็นพื้นฐานการศึกษาทุกระดับ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ มาตรา ๓๙ กำหนดให้กระทรวง ศึกษาธิการ กระจายอำนาจการบริหารและการจัดการศึกษาไปยังคณะกรรมการเขตพื้นที่การศึกษา และสถานศึกษา ในเขตพื้นที่โดยตรง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการพัฒนาการศึกษาของผู้เรียนให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด จึงเป็นเหตุให้ผู้บริหารสถานศึกษาในปัจจุบันมีภาระงานมากขึ้น จากการทำ ผู้บริหารมีภาระหน้าที่มากมาย การทำงานของผู้บริหารมักเกิดอาการเครียดควบคู่ไปด้วยเสมอ^{๗๕}

เมื่อพระราชบัญญัตินี้ออกมา ผู้ประสบปัญหาความเครียดสูง เห็นจะหนีไม่พ้นผู้ที่ประกอบวิชาชีพครู โดยเฉพาะผู้บริหารระดับผู้อำนวยการ และรองผู้อำนวยการ ซึ่งเป็นตำแหน่งที่มีความเครียดสูง เพราะโรงเรียนแต่ละแห่งมีบริบทที่แตกต่างกัน เช่น สภาพที่ตั้งของโรงเรียน จำนวนข้าราชการครู สภาพนักเรียน หรืองบประมาณสนับสนุน เป็นต้น ความแตกต่างเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ผู้บริหารสถานศึกษาเกิดความเครียดในปฏิบัติงานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สอดคล้องกับ งานวิจัยของ ผาติคมน์ เกลี้ยงรส^{๗๖} ได้ศึกษาความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในการบริหารงานใน โรงเรียนสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต ๕ พบว่า สาเหตุของความเครียดที่มีมาก คือ ภาวะความเครียดด้านจิตใจ ภาวะความเครียดด้านสภาพแวดล้อม ภาวะความเครียดด้านร่างกาย และภาวะความเครียดด้านสังคมตามลำดับ และสอดคล้องกับงานวิจัยของสัญญา ลิธรรมมา^{๗๗} เรื่องระดับภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหนองคาย เขต ๑ ผลการวิจัย พบว่าผู้บริหารสถานศึกษาขนาดใหญ่ มีระดับความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับมาก และผู้บริหาร

^{๗๕} เมตต์ เมตต์การุณจิต. การจัดการศึกษา : โดยชุมชน เพื่อชุมชน และสังคมไทย. (กรุงเทพฯ : ไทยร่วมเกล้า. ๒๕๕๓), หน้า ๕๖.

^{๗๖} ผาติคมน์ เกลี้ยงรส. “การศึกษาสภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในการบริหารงานในโรงเรียน สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต ๕”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๒).

^{๗๗} สัญญา ลิธรรมมา. “ระดับภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหนองคาย เขต ๑”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๕๔).

สถานศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ มีระดับภาวะความเครียดด้านตัวงานในระดับมาก ผู้บริหารสถานศึกษาขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ มีระดับภาวะความเครียดแตกต่างกัน

ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษาควรจะมีการปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อลดระดับความเครียดของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จึงจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสถานศึกษา โดยการหันมาใช้หลักกรรมทางพระพุทธศาสนาช่วยเยียวยาความเครียด โดยเฉพาะการฝึกสมาธิ เพราะถ้าเราฝึกสมาธิเป็นประจำ โดยใช้เวลาเพียงเล็กน้อย คือ เช้าและเย็นหรือก่อนนอน จะทำให้จิตใจเราสงบ เบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส หายเครียด จนตัวเองและคนใกล้ชิดรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งการฝึกสมาธิได้รับความนิยมนจากคนทั่วโลก ช่วยทำให้จิตสงบ โดยร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอนดอร์ฟินส์ (Endorphins) หรือสารแห่งความสุขออกมา ช่วยให้ระบบประสาทสมองทำงานเป็นระเบียบ การทำงานของอวัยวะมีประสิทธิภาพดีขึ้น สามารถป้องกันการเกิดโรคที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดได้

๒.๓ พุทธวิธีการจัดการความเครียด

๒.๓.๑ ความเครียดในพระพุทธศาสนา

นักปราชญ์ในทางพระพุทธศาสนาได้เปรียบเทียบระหว่างความเครียดและความทุกข์ มีความแตกต่างกันหรือไม่ ซึ่งโดยความหมายแล้ว ความเครียด หมายถึง ภาวะการปรับตัวได้ยากอันเกิดขึ้นเมื่อสิ่งเร้าภายนอกที่อาจเป็นรูป เสียง กลิ่นรส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ มากระทบอายตนะภายนอก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จากนั้น จึงเกิดอารมณ์นำพอใจ ที่เรียกว่า อិฏฐารมณ์ และอารมณ์ที่ไม่นำพอใจ ที่เรียกว่า อนิฏฐารมณ์ ส่วนความทุกข์ แบ่งได้ ๓ ลักษณะ คือ ๑) สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง ๒) อาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้นหรืออาจปรากฏขึ้นได้แก่คน และ ๓) สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก ความรู้สึกไม่สบายได้แก่ ทุกขเวทนา หมายถึงความไม่สบายกายไม่สบายใจคือทุกข์กายและทุกข์ใจ^{๗๘}

ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงทุกข์ไว้และยังได้แบ่งทุกข์เป็นประเภทต่าง ๆ คือ

๑) ทุกข์ ๑ หมายถึง ทุกข์โดยสรุปแล้วมีประเภทเดียว คือ ทุกข์เพราะยึดมั่นในชั้น ๕ ดังที่กล่าวไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า “...โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์...” แม้ท่านพุทธทาสภิกขุก็ได้พูดถึงเรื่องทุกข์เพราะความยึดมั่นอยู่เสมอ^{๗๙}

^{๗๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๕.

^{๗๙} พุทธทาสภิกขุ, การพระศาสนา ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๕), หน้า ๑๘.

๒) ทุกข์ ๒ หมายถึง ทุกข์แบ่งเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ ๑) ทุกข์ทางกาย (กายิกทุกข์) หมายถึง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์ เช่น เจ็บขา เจ็บมือ ปวดหัว เป็นต้น ๒) ทุกข์ทางใจ (เจตสิกทุกข์) หมายถึง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์^{๘๐}

๓) ทุกข์ ๓ หมายถึง ความเป็นทุกข์ภาวะแห่งทุกข์สภาพทุกข์ความเป็นสภาพที่ทนได้ยาก หรือคงอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ ซึ่งความทุกข์ในที่นี้แบ่งออกเป็น (๑) ทุกขทุกข์ตา สภาพทุกข์คือ ทุกข์หรือความเป็นทุกข์เพราะทุกข์ ได้แก่ ทุกขเวทนาทางกายก็ตาม ใจก็ตาม ซึ่งเป็นทุกข์อย่างที่เข้าใจสามัญตรงตามชื่อ ตามสภาพ (๒) วิปริณามทุกข์ตา ความเป็นทุกข์เพราะความแปรปรวน ได้แก่ ความสุข ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เมื่อต้องเปลี่ยนแปลงแปรไปเป็นอย่างอื่น (๓) สังขารทุกข์ตา ความเป็นทุกข์เพราะเป็นสังขาร ได้แก่ตัวสภาวะของสังขาร คือ สิ่งทั้งปวงซึ่งเกิดจากปัจจัยปรุงแต่งที่ถูกรบกวนด้วยอาการเกิดขึ้นและสลายไป ทำให้สภาพอยู่ไม่ได้พร้อมอยู่เสมอ และให้เกิดทุกข์แก่ผู้ยึดถือด้วยอุปาทาน^{๘๑}

๔) ทุกข์ ๔ ได้แก่ ๑) ขาติทุกข์ ๒) ขราทุกข์ ๓) พยาธิทุกข์ ๔) มรณทุกข์^{๘๒}

๕) ทุกข์ ๘ ได้แก่ (๑) แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ (๒) แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ (๓) แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ (๔) แม้ความตายก็เป็นทุกข์ (๕) ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ (๖) ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ (๗) ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ (๘) โดยย่นย่ออุปาทานชั้น ๕ ก็เป็นทุกข์^{๘๓}

ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนา ความเครียด ก็คือ ความทุกข์ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับปัญหาความเครียด เพราะว่าเกรงว่าจะเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม คือ การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เราจะต้องมีกายไม่เครียด ใจไม่เครียด และมีความผ่อนคลาย ต่อจากนั้นก็จะก้าวไปสู่สุขและสมาธิ ความเครียดทำให้เกิดโรคทั้งทางกายและใจ เป็นอกุศลธรรมอย่างหนึ่งที่พึงตรวจสอบในตัวเอง หากมีเกิดขึ้นแล้วให้รีบพยายามกำจัดแก้ไข

^{๘๐} สุชีพ ปุญญานุภาพ, พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนาไทย-อังกฤษ, อังกฤษ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๘๙.

^{๘๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้งแมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๙๐.

^{๘๒} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๒๒.

^{๘๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร กล่าวว่า ความเครียดจัดเป็นวิบากจิตที่เกิดจากจิตที่ถูกปรุงแต่งด้วย อกุศลจิตในระดับความเข้มข้น ต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้หลาย ประการ แต่โดยธรรมชาติแล้ว ความเครียดระดับลึกเกิดจากอกุศลจิต ซึ่งมาสาเหตุทำให้เกิดขึ้น ๓ ระดับ และส่งผล ๓ ด้านใน ๓ ระดับ

อกุศลจิตคือจิตที่ประกอบด้วยความหลง (Delusion) ความโลภ (Greed) และโทสะ (Aversion) ถือเป็นรากเหง้าของอกุศลกรรมต่าง ๆ เป็นทางให้เกิดสุขภาพจิตเสีย โดยการเปลี่ยนจิต ให้เป็นกุศลก็จะ บรรเทาความเครียด ซึ่งจะก่อเกิดสุขภาพจิตดีได้

อกุศลระดับรากหรือมูลเชื้อ อกุศลเป็นมลทินความมัวหมองหรือความไม่บริสุทธิ์เช่นผ้า ขาวเมื่อมี จุดสีต่าง ๆ ก็เรียกว่าผ้ามีมลทิน นักบวชผิดศีลก็เรียกได้ว่านักบวชมีมลทิน เมื่อพุดถึงมลทิน เครื่องทำให้ เศร้าหมองเปราะเปื้อนเป็นกิเลสจุดสนิมในใจ โดยรวมที่มี ๙ ประการ คือ ๑) โภคะ ความ โกรธ ๒) มกขะ ความลบหลู่คุณท่าน ๓) อิจฉา ความริษยา ๔) มัจฉริยะ ความตระหนี่ ๕) มายา มารยา ๖) สาถยยะ ความโอ้อวด หลอกลวง ๗) มุสาวาท การพูดเท็จ ๘) ปาปิจฉา ความปรารถนา ลาภก ๙) มิจฉาทิฎฐิความเห็นผิด^{๔๔}

เมื่อเกิดความเครียดหรือความทุกข์แล้ว ย่อมทำให้เกิดผลกระทบที่เกิดจากความเครียดหรือความ ทุกข์นั้น ในทางพระพุทธศาสนา เมื่อเกิดความเครียดขึ้นย่อมส่งผลให้เกิดผลกระทบทั้งร่างกายและจิต ทำ ให้จิตที่ถูกปรุงแต่งด้วยความคิดฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นวิบากของอกุศลจิต ซึ่งเป็นตัวหลักต้นให้เกิดการแสดงผล พฤติกรรมที่แสดงออกทางความคิด การส่งผลด้านต่าง ๆ พอสรุปได้ดังนี้

๑) ผลกระทบทางจิตใจ จิตใจที่ฟุ้งซ่านด้วยความเครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิความระมัดระวังในการทำงานเสียไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ ได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว ด้วยความหลง ความไม่พอใจและความโลภ โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นใน ความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ใน บางท่านที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรค ประสาทได้ เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอโมนความเครียดที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น จะทำ ให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกับความจำและสติปัญญา ความเครียดจึงทำให้ความจำและสติเชาวน์ปัญญาลดลง และยังมีผลต่อการทำงานของระบบประสาทที่ทำ

^{๔๔} นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร, “การวิเคราะห์สังเคราะห์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธ จิตวิทยา”, **รายงานวิจัย**, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑๒๐.

หน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมโดยเฉพาะ จึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติไม่เครียด^{๘๕}

๒) ผลกระทบทางอารมณ์ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า อารมณ์คือความเครียดมีผลโดยตรงต่อการที่จิตฟุ้งซ่านไม่สงบ เป็นสาเหตุให้จิตทำความดีไม่ได้^{๘๖} เมื่อเผชิญกับอารมณ์ซึ่งทำให้จิตเกิดการยึดติดกับอารมณ์ทั้งส่วนที่กระทบและส่วนที่เป็นความคิด และพฤติกรรม เนื่องมาจากการขาดความรู้ที่ชัดเจน และกระบวนการแก้ไขปัญหาโดยการเปลี่ยนแปลงเหตุปัจจัยคือเริ่มจากการพัฒนาจิตให้มีกุศลก่อนแล้วจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับคุณภาพของจิตโดยตรง อารมณ์ซึ่งเป็นปฏิกริยามีผลกระทบกับการขึ้นลงของอารมณ์คือจิต ในพระพุทธศาสนาถือว่าอารมณ์ที่ขุ่นมัวของจิตเกิดจากกิเลสที่ฟุ้งในจิต เรียกว่านิเวรณ ซึ่ง เป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้เกิดความสงบ และขัดขวางไม่ให้จิตสงบ เรียกกิเลสระดับนี้ว่า ปริยภูฐานกิเลส ซึ่งมีพุทธพจน์ว่า นิเวรณทำให้จิตขุ่นมัว ทำให้เกิดทุรพลปัญญา ทำให้เกิดความทุกข์ เตือดร้อนใจ^{๘๗}

๓) ผลกระทบทางร่างกาย ผลของการเครียด คิดวิตกกังวลส่งผลให้เกิดการทำที่แสดงออกมาทางกาย วาจาที่เป็น ทุจริตซึ่งเป็นเพราะแรงผลักดันของอกุศลจิตในระดับวิตกกัมมะ เช่น การผิดเบญจศีล ซึ่งเป็นเครื่องป้องกัน ไม่ให้เกิดการกระทำที่มีผลต่อผู้อื่นและส่งผลให้เกิดความยุ่งยากและซับซ้อนจนทำให้เกิดความเครียด แบบซ้ำซ้อน ผลกระทบที่เกิดกับร่างกายนั้นนอกจากจะส่งผลต่อตัวบุคคลแล้วยังส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์แบบไม่เป็นมิตร ซึ่งมีผลให้คนอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องและเป็นเหตุให้เกิดความฟุ้งซ่าน วิตกกังวลตลอดเวลา นอกจากนั้นในทางการแพทย์ฮอร์โมนสารทุกข์ที่หลั่งในขณะเกิดความเครียดนั้น ส่งผลสู่อวัยวะสำคัญ ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของการทำงานของร่างกาย

สรุปได้ว่า ในทางพระพุทธศาสนา เห็นว่า ความเครียด กับความทุกข์ มีลักษณะเหมือนกัน หมายถึง การปรับตัวหรือการอดทนได้ยากเมื่อเกิดความเครียดหรือความทุกข์ขึ้น สาเหตุมาจากสิ่งเร้าภายนอกที่ คือ รูป เสียง กลิ่นรส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ มากระทบอายตนะภายนอก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้มีผลกระทบทางใจ ทางกาย และทางอารมณ์

^{๘๕} พ.อ.นพ.ยรรยงค์ อิมสุวรรณ, (๒๕๖๔ อ้างใน ว่าที่ร้อยตรีอุทัย ภูมิประมาณ ๒๕๖๔) ความเครียดมีผลต่อสุขภาพอย่างไร, (ออนไลน์), แหล่งที่มา <http://www.med-afdc.net/wp-content/uploads/๒๐๑๖/๑๑.pdf> (๓๐ มกราคม ๒๕๖๖).

^{๘๖} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙.

^{๘๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๙๕/๔๔๗.

๒.๓.๒ หลักพรหมวิหาร ๔

สิ่งหนึ่งที่ทำให้สังคมกลายเป็นสังคมที่เคร่งเครียดมากขึ้น คือ สื่อสังคมออนไลน์ เนื่องจากการเผยแพร่ที่รวดเร็ว ทำให้เป็นปัญหาที่คนแต่ละช่วงวัยจะต้องเผชิญ ที่ถูกทำให้ซับซ้อนขึ้น รุนแรงขึ้น และถูกนำเสนอผ่านสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น ทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ หลายคนก็ยังไม่สามารถจัดการกับปัญหาความเครียดหรือสถานการณ์ดังกล่าวได้เช่นกัน ซึ่งจะเห็นว่า สังคมปัจจุบันต้องใช้ความเข้มแข็งทางสุขภาพใจอย่างสูง และอาจจะต้องรวมไปถึงความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ เพื่อช่วยให้เรายืนอยู่ในสังคมได้ โดยเฉพาะถ้าเราเลือกที่จะเป็นตัวของตัวเองที่แตกต่างจากมาตรฐานของสังคมหรือของคนส่วนใหญ่ ก็ยังต้องใช้ความกล้าหาญ และอดทนมาก เพื่อให้เราเห็นคุณค่าและเลือกเส้นทางเพื่อจะประสบความสำเร็จในแบบของตัวเองที่อาจจะไม่ใช่การประสบความสำเร็จในมุมมองของคนอื่นหรือของสังคม

ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักพรหมวิหาร ๔ คือหลักพรหมวิหาร แบ่งเป็นความหมายและประเภทต่าง ๆ คือ

พรหมวิหาร ๔ คือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมั่นจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ มีดังนี้^{๔๔}

๑. เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เรามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้ารวมถึงตัวเอง ใช้ปัญญาในการพิจารณาเพื่อมองหาคุณค่าของตัวเอง การไม่เปรียบเทียบกับใคร วิธีการง่ายๆ เช่น ในแต่ละวันให้นึกสิ่งที่เราทำได้ ทำสำเร็จเล็กๆน้อยๆ แล้วจดบันทึกความสำเร็จของตัวเองหรือบอกตัวเอง เพื่อเพิ่มกำลังใจ ทำให้เรารักตัวเองและเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น

๒. กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ คือเราต้องดึงตัวเองให้หลุดพ้นจากความเครียด ด้วยการลงมือทำ ด้วยการใช้อุปปัญญา ในการพิจารณาพิจารณาหาวิธีที่เหมาะสม ในการดึงตัวเองออกจากสิ่งที่ทำให้เราเครียด โดยแบ่งออกเป็น การเบี่ยงเบนความสนใจและการแก้ปัญหาที่ต้นตอที่ทำให้เกิดความเครียด การเบี่ยงเบนความเครียดสามารถทำได้ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อปล่อยให้ร่างกายได้หลังสารเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานของสมอง และเตรียมพลังใจสำหรับการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุซึ่งก็จะมีทั้งที่แก้ได้และแก้ไม่ได้

^{๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา, ๒๕๔๑).

๓. มุทิตา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่น เบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป มุทิตา คือการพลอยยินดีเมื่อเห็นคนอื่นมีสุข หรือประสบความสำเร็จ โดยไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับเขาให้เป็นทุกข์ ซึ่งบางทีก็ทำได้ยากที่จะไม่เอาไปเปรียบเทียบกับ แต่หากลองเปลี่ยนมุมมองว่าเราทุกคนล้วนแต่มีคุณค่าในแบบของตัวเอง ไม่มีใครเปรียบเทียบกับใครได้ เพราะเราทุกคนคือตัวเองในรูปแบบที่ดีที่สุด และไม่มีใครเป็นเราได้ดีแบบที่เราเป็นอย่างแน่นอน

๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลาย กระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขาได้รับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรักผิดชอบของตน เป็นการปล่อยวาง เราต้องปล่อยใจที่จะไม่เอามาเป็นภาระทางใจ และอย่างที่ได้กล่าวมาว่าปัญหาจะมีทั้งที่แก้ได้และไม่ได้ บางเรื่องที่ไม่ได้ ก็จะต้องปล่อยวาง แต่เป็นการปล่อยวางหลังจากที่เราได้พยายามแก้ปัญหาอย่างเต็มที่แล้ว

สรุปความหมายของพรหมวิหารธรรม ๔ อย่าง คือหลักธรรมสำหรับผู้ที่มีใจเป็นพรหม เป็นบุคคลผู้ประเสริฐในฐานะผู้ให้ความรัก ความสงสาร ความยินดี และการวางเฉย รวมเรียกว่าพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา ความรักใคร่ความปรารถนาจะให้เขาเป็นสุข กรุณา คือความสงสารเมื่อคนอื่นตกยาก มีทุกข์มุทิตา คือความยินดี ในเมื่อเห็นคนอื่นได้ดี และอุเบกขา คือ ความเป็นกลางต่อทุกข์สุขของสัตว์ไม่เอนเอียงด้วยความชอบหรือชัง

๒.๓.๓ หลักไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะสาม อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้น ๆ ๓ ประการ ได้แก่

๑. อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง
๒. ทุกขตา ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่มิได้
๓. อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน^{๘๙}

^{๘๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา, ๒๕๔๑).

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ ๓ ประการก็จริง แต่เป็นคำบัญญัติเฉพาะที่ใช้กับลักษณะของชั้น ๕ หรือสังขารธรรมทั้งปวง เท่านั้น ซึ่งข้อนี้หมายความว่าสิ่งทั้งปวงนอกจากพระนิพพานอย่างเดียวนั้น ย่อมตกอยู่ในลักษณะครบทั้ง ๓ ลักษณะนี้ โดยไม่ยกเว้นสิ่งใด ฉะนั้นจึงได้นำอีกอย่างหนึ่งว่า “สามัญญลักษณะ” ซึ่งแปลว่า “ลักษณะซึ่งเป็นสามัญญ คือทั่วไปแก่สังขารทั้งปวง ลักษณะ ๓ อย่างนี้ โดยหัวข้อ คือ อนิจจลักษณะ ลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ทุกขลักษณะ ลักษณะแห่งความเป็นทุกข์อนัตตลักษณะ ลักษณะแห่งความไม่มีตัวตน”^{๙๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เพื่อความเข้าใจง่าย ๆ จะแสดง ความหมายของไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence) โดยย่อ ดังนี้

๑. อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อม และสลายไป

๒. ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้น และสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้น เปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่นานภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไป ยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

๓. อนัตตตา (Soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะเป็นเจ้าของครอบครองบังคับให้เป็นไปอย่างไร ๆ ได้^{๙๑}

พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ วันจันทร์) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะหรืออาการที่เป็นเครื่องหมาย ๓ อย่าง ประกอบด้วย (๑) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง (๒) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ (๓) อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน ธรรมชาติหรือลักษณะของชั้นธาคูเป็นอย่างไร ? ชั้นธาคู อยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถามภิกษุปัญจวัคคีย์ว่า “รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเที่ยงหรือไม่” ภิกษุปัญจวัคคีย์กราบทูลว่า “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธเจ้าตรัสถามต่อไปว่า “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข” ภิกษุปัญจวัคคีย์กราบทูลว่า “เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์จึงตรัสสรุปว่า “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา” บทสนทนาถามตอบระหว่างพระพุทธเจ้ากับภิกษุ

^{๙๐} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), *โอวาทคำสอนสำหรับพระภิกษุผู้บวชใหม่*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันสันติธรรม, ๒๕๕๖), หน้า ๓๓๙-๓๔๐.

^{๙๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฉลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๖๓.

ปัญจวัคคีย์นี้ แสดงให้เห็นธรรมชาติของขั้นชัดเจน นั่นคือเมื่อถามว่า “ขั้นธัตตเป็นอย่างไร ?” ก็ตอบได้ว่า “ขั้นธัตตเป็นอย่างไรคืออยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์”^{๔๒}

สรุปความหมายของไตรลักษณ์ว่า หมายถึงลักษณะ อาการ หรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในสังขารทั้งปวง ทั้งที่มีวิญญานและไม่มีวิญญาน ใช้กับลักษณะของขั้น ๕ หรือสังขารธรรมเท่านั้นหมายความว่านอกจากพระนิพพานแล้ว นอกนั้นทั้งหมดย่อมตกอยู่ในลักษณะที่เป็นสามัญทั่วไปนี้เรียกอีกอย่างว่า สามัญลักษณะ คือ ๑. อนิจจตา ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป ๒. ทุกขตา ความเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ๓. อนัตตตา ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตน เป็นข้อกำหนดที่ทำให้เข้าใจได้ถึงความจริงของชีวิตและโลกว่า สรรพสิ่งทั้งปวงล้วนตกอยู่ในกฎแห่งไตรลักษณ์

๒.๓.๔ หลักอริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ อย่าง ตามคำจำกัดความในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “อริย” เปนคำนาม ในพระพุทธศาสนา เปนคำสำหรับเรียกบุคคลผู้บรรลุนิพพานวิเศษ มีโสดาปัตติมรรค เปนตน วาพระอริยะ หรือพระอริยบุคคลและยังเป็นคำวิเศษณ์ หมายถึงเปนของพระอริยะ เปนชาติอริยะ เจริญ เตน ประเสริฐ คำว่า สัจจะ เปนคำนาม หมายถึง ความจริง ความจริงใจรวมเปนคำนาม คือ คำว่า “อริยสัจ” หมายถึง ความจริงของพระอริยะ ความจริงอันประเสริฐ ชื่อธรรมสำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา มี ๔ ขอ คือ

ทุกข์ คือ แสดงว่า สิ่งที่ปรุงแต่งทั้งปวงเป็นทุกข์ สิ่งทั้งปวงเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ใจ แต่คนทั้งหลายไม่รู้ไม่เห็นว่สิ่งทั้งปวงเป็นความทุกข์จึงได้มีความอยากในสิ่งเหล่านั้น ถ้ารู้ว่ามีเป็นความทุกข์ ไม่น่าอยาก และไม่น่ายึดถือ ไม่น่าผูกพันตัวเองเข้ากับสิ่งใดแล้ว เขาก็คงจะไม่ไปอยาก ซึ่งตัวทุกข์นั้นเอง หมายถึง ขั้น ๕

สมุทัย คือ การเกิดขึ้นหรือสาเหตุแห่งทุกข์ คือ แสดงว่าความอยากด้วยอวิชชา (ความไม่รู้) นั้น เป็นต้นเหตุของความทุกข์ คนทั้งหลายก็ยังไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เข้าใจว่าความอยากนี้แหละ เป็นตัวต้นเหตุของความทุกข์ใจจึงได้พากันอยากนั้นอยากนี้เรื่อยแปดพันประการ เพราะไม่รู้ว่ความอยากด้วยอวิชชา (ความไม่รู้) นั้นคืออะไร

นิโรธ (ความดับทุกข์) คือ แสดงว่านิโรธ หรือนิพพาน คือการดับความอยากเสียได้สิ้นเชิงเป็นความไม่มีทุกข์ คนทั้งหลายยังไม่รู้จักกันใหญ่ทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งที่อาจบรรลุถึงได้ในที่ทั่ว ๆ ไปคือ พบได้ตรงที่

^{๔๒} พระศรีคัมภีร์ญาณ (สมจินต์ วันจันทร์), จริยศาสตร์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา, (พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

ความอยากมันดับลงไปนั่นเอง นี่คือไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร จึงไม่มีใครปรารถนาที่จะดับความอยากไม่ปรารถนาหนีพพาน เพราะไม่รู้ว่าจะอะไรคือหนีพพาน

มรรค (ทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์) คือ วิธีดับความอยากนั้น ๆ เสีย ไม่มีผู้ใดเข้าใจว่าการทำอย่างนี้เป็นวิธีดับความอยากไม่มีใครสนใจเรื่องอริยมรรคอันมีองค์ ๘ ประการซึ่งดับความอยากเสียได้ไม่รู้จักอะไรเป็นที่พึ่งแก่ตนเอง อะไรควรชวนชวยอย่างยิ่ง จึงไม่สนใจกับเรื่องอริยมรรคของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นสิ่งที่เลิศประเสริฐที่สุดในบรรดาวิชาความรู้ของมนุษย์เราในโลกนี้ นี่แหละ คือการไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรอย่างน่าหวาดเสียว^{๙๓}

อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบด้วยพระองค์เอง แล้วทรงนำมาประกาศสั่งสอนพุทธสาวกให้บรรลุตาม เป็นหลักธรรมที่เป็นความจริง ในการแสวงหาจุดมุ่งหมายของชีวิตผู้ที่ปฏิบัติตามหลักอริยสัจก็จะสามารถกำจัดกิเลสที่อยู่ภายในจิตใจ จนถึงขั้นบรรลุคุณธรรมขั้นสูง เป็นวิถีแห่งความดับทุกข์นอกจากนี้หลักอริยสัจยังสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ จะทำให้รู้แจ้งถึงวิธีการและกระบวนการในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและได้ผลจริงที่ยั่งยืน กระบวนการในการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ ขึ้นได้แก่ ขึ้นกำหนดปัญหา ขึ้นวิเคราะห์สาเหตุปัญหา ขึ้นแก้ปัญหา และขึ้นกำหนดวิธีการแก้ปัญหา^{๙๔}

๒.๓.๕ พุทธวิธีการจัดการความเครียดในพระพุทธศาสนา

การจัดการ หรือการบำบัดความเครียดตามหลักพุทธธรรม คือ การนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต โดยหลักธรรมที่ใช้ในการบำบัดความเครียดก็จะมีมากมายหลากหลายถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี ซึ่งเป็นสิ่งพร้อมถูกนำมาใช้ หลักการของธรรมะ คือ การสร้างจิตให้รู้คุณสมบัติของตนเอง ว่าเป็นกุศลหรืออกุศล จากนั้นพระพุทธเจ้าจะทรงแสดงธรรมที่เป็นกุศลซึ่งจะทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุข ไม่จมปลักอยู่กับความทุกข์และกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งหลาย หลักธรรมจึงช่วยให้สภาพของจิตใจมนุษย์เกิดความเบาสบายโดยอยู่ในภาวะของกุศลจิตต่อเนื่อง โดยหลักธรรมที่ทำให้จิตตั้งอยู่ในกุศลจิตและมุ่งตรงต่อจุดประสงค์เชิงศีลธรรมเพื่อทำให้ชีวิตและสังคมดำเนินไปตามทางกุศลจิต โดยหลักธรรมสำคัญที่มีผลต่อการบำบัดความเครียดที่เรียกว่า หลักพุทธธรรม

^{๙๓} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุคส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๗.

^{๙๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙).

หลักพุทธธรรมเป็นคำสอนที่มุ่งสำหรับทุกคน ทุกประเภททั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ คือ ครอบคลุมสังคมทั้งหมด เมื่อสรุปลักษณะทั่วไปของพุทธธรรมแล้วสามารถสรุปได้ดังนี้ คือ

๑. แสดงหลักความจริงสายกลาง ที่เรียกว่า "มัชฌิมนธรรม" ว่าด้วยความจริงตามแนวเหตุผล บริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาติ นำมาแสดงเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติในชีวิตเท่านั้น หมวดนี้เป็นสังขธรรม เป็นส่วนแสดงภาวะหรือรูปลักษณะตัวจริงของสิ่งทั้งหลาย เน้นที่ชีวิตด้านในจิตใจและที่ตัวบุคคล เป็นการแก้และกันปัญหาพร้อมทั้งเสริมสร้างจากภายใน

๒. แสดงข้อปฏิบัติสายกลางที่เรียกว่า "มัชฌิมาปฏิบัติ" อันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันไม่หลงมกมาย มุ่งผลสำเร็จคือ ความสุข สะอาด สว่าง สงบ เป็นอิสระ ที่สามารถมองเห็นได้ในชีวิตนี้ ในทางปฏิบัติ ความเป็นสายกลางนี้เน้นที่การแสดงออก หรือดำเนินชีวิตจริง เน้นที่การแสดงออกหรือชีวิตด้านนอก ความเป็นอยู่ประจำวัน สภาพแวดล้อมสังคม ความสัมพันธ์และความรับผิดชอบต่อประโยชน์สุขร่วมกัน เป็นการแก้และกันปัญหาทั้งเสริมสร้างจากภายนอก หลักพุทธธรรมทั้งหมดนี้ยังสามารถสรุปรวมลงในอริยสัจ ๔ ในฐานะเป็นศูนย์กลางแห่งคำสอนทั้งหมด และการปฏิบัติที่ถือว่าเป็นข้อพิสูจน์พุทธธรรมทุกลำดับก็ล้วนเพื่อ จุดประสงค์คือ การบรรลุอริยสัจ ๔ นี้ พระพุทธองค์ในฐานะพระศาสดาผู้ทรงค้นพบสังขธรรมนี้ได้พระนามว่าสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เพราะตรัสรู้อริยสัจ ๔ นี้เอง ดังนั้น อริยสัจสี่ จึงเป็นหัวใจแห่งพระพุทธศาสนา และมีความสำคัญที่สุด^{๔๕}

ดวงมณี จงรักษ์ ได้ระบุถึงเป้าหมายของการใช้พุทธศาสนาในการปรึกษา ไว้ว่า

๑. เพื่อให้บุคคลรู้จักใช้ชีวิตอย่างมีสติ รู้เท่าทันความจริงให้ได้มากที่สุด
๒. เพื่อให้บุคคลสามารถมีความสุขที่เกิดจากแรงจูงใจที่เป็นฉันทะมากกว่าแรงจูงใจที่เป็นตัณหา
๓. เพื่อให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท โดยดำเนินชีวิตไปในทางสายกลางให้ได้มากที่สุด
๔. เพื่อให้บุคคลสามารถพึ่งตนเองได้โดยรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการ พร้อม ๆ กับการลงมือปฏิบัติในขณะปัจจุบันตลอดเวลา

๕. เพื่อให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาโดยอาศัยหลักอริยสัจ ๔ และหลักธรรมอื่น ๆ^{๔๖}

ประยงค์ สุวรรณบุบผา ได้ชี้ให้เห็นถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของการบำบัดทางพระพุทธศาสนาไว้ว่า เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือการสอนให้มนุษย์ชาติกำจัด ทุกข์ ดับทุกข์ ทั้งทุกข์กาย และทุกข์ใจ สอนมนุษย์ชาติให้ประกอบกุศลกรรมเพื่อความดีประสพสันติสุข คือ สงบกาย วาจา และจิตใจ^{๔๗}

^{๔๕} พระอนุพงษ์ พรมสะอาด, “การประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ในการจัดการความเครียด”. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ๓๐.

^{๔๖} ดวงมณี จงรักษ์ (๒๕๔๙ อ้างใน พระอนุพงษ์ พรมสะอาด ๒๕๕๑). **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**. (กรุงเทพฯ : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), ๒๕๕๑).

ดังนั้น การจัดการหรือการบำบัดความเครียดด้วยพระธรรม เป็นวิถีทางหนึ่งซึ่งมีปรากฏใน คัมภีร์พระไตรปิฎก ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงใช้พุทธจริยศาสตร์ซึ่งเป็นหลักธรรมมาบำบัดโรค หลักพุทธจริยศาสตร์ที่พระพุทธองค์นำมาใช้ในการบรรเทาความเครียด ได้แก่ หลักพุทธธรรม เช่น หลัก อริยสัจ ๔ หลักไตรลักษณ์ หลักเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น หากนำหลักธรรมพุทธจริยศาสตร์ มาใช้เป็นแนวทางในการจัดการความเครียด จะช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ทำจิตใจให้สงบ ผ่อนคลาย เป็นสมาธิ ลดระดับความเครียดลงได้

จากแนวคิดและความหมายดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความเครียดในมุมมอง พระพุทธศาสนา คือ ความทุกข์ โดย ทุกข์ คือ สภาพอันทนได้ยาก ทำให้เกิดความเดือดร้อน ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ทุกคนประสบกับความทุกข์ได้เสมอ ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ตามสภาพที่เป็นไปโดยธรรมชาติ เช่น เกิด แก่ เจ็บ และตาย หรือความทุกข์ปลุกย่อยที่จะประสบเป็นครั้งคราวในการดำรงชีวิต เช่น ความ ผิดหวัง ความรัก โลก โกรธ หลง หรือการเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นต้น ความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในความคิดและ จิตใจของมนุษย์ ก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งพอใจ ไม่พอใจ เฉย สงผลให้บุคคลมีความเครียดเกิดขึ้น

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๔.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ดรรารัตน์ ศรีโรจน์ศิลป์ ได้ทำวิจัย เรื่อง “ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม” ผลการวิจัยพบว่า

๑. ผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับมาก
๒. ผู้บริหารสถานศึกษาที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาที่มีขนาดต่างกัน มีความเครียด แตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยสถานศึกษาขนาดเล็กมีความเครียดมากกว่า สถานศึกษา ขนาดใหญ่ ผู้บริหารสถานศึกษาที่มี เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน และวิทยฐานะ ต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน
๓. ข้อเสนอแนะในการลดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ประกอบด้วย ควรส่งเสริม และสนับสนุนระบบการจัดการที่ดีในสถานศึกษา การจัดทำโครงการที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลาย

^{๙๗} ประยงค์ สุวรรณบุบผา. (๒๕๔๕) อ่างใน มนตรี หลินภู ๒๕๖๓) จิตบำบัดแนวพุทธศาสตร์เล่ม ๒. (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

ความเครียด ควรลดความซ้ำซ้อนของงาน เพื่อให้สะดวกต่อการปฏิบัติงาน ยืดการเรียนการสอนเป็นสิ่งสำคัญ ควรหากิจกรรมทำเมื่อเกิดความเครียด อาทิ การออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมช่วยเหลือผู้อื่น^{๙๘}

คุณศักดิ์ ศรีลำไผ่ ได้ทำวิจัย เรื่อง “ความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต ๓” พบว่า ๑. ระดับความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน เมื่อพิจารณาตามขนาดของโรงเรียน โดยรวม พบว่า โรงเรียนขนาดใหญ่ อยู่ในระดับมาก โรงเรียนขนาดกลาง อยู่ในระดับปานกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก อยู่ในระดับปานกลาง ๒. ระดับความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยผู้บริหารในโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ มีความเครียดมากกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก และผู้บริหารในโรงเรียนขนาดกลางมีความเครียดมากกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก ๓. ด้านสภาพแวดล้อมของงาน ผู้บริหารมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยโรงเรียนขนาดใหญ่มีความเครียดมากกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก และโรงเรียนขนาดกลางมีความเครียดมากกว่าผู้บริหารโรงเรียนขนาดเล็ก ส่วนโรงเรียนขนาดใหญ่และขนาดกลาง ผู้บริหารโรงเรียนมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ๔. ด้านสภาพแวดล้อมของชุมชน ผู้บริหารมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ผู้บริหารมีความเครียดมากกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ๕. ด้านสภาพแวดล้อมของสังคม ผู้บริหารโรงเรียนมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ผู้บริหารมีความเครียดมากกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ๖. ด้านสภาพแวดล้อมของรายได้ ผู้บริหารโรงเรียนมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่มีความเครียดมากกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ๗. แนวทางการลดความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา ด้านสภาพแวดล้อมของงาน ควรวิเคราะห์งานและจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังพยายามลดภาระและความรับผิดชอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงาน แบ่งตารางเวลาให้เหมาะสมกับงาน ด้านสภาพแวดล้อมของชุมชน ควรหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับบุคคลที่ก้าวร้าวขาดความรับผิดชอบ ฝึกสมาธิ ระวังความโกรธ และให้ความสำคัญกับบุคคลที่มาติดต่องาน ด้านสภาพแวดล้อมของสังคม ฝึกการมองโลกในแง่ดี ฝึกคลายความวิตกกังวลเกินเหตุ และปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เป็นอยู่ และด้านสภาพแวดล้อมของรายได้ ฝึกการประหยัด ฝึก

^{๙๘} ดารารัตน์ ศรีโรจน์ศิลป์, “ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม”, วารสารสังคมศาสตร์วิจัย, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑) : บทคัดย่อ.

ประกอบอาชีพเสริม โดยไม่กระทบต่อเวลาปฏิบัติราชการ และมีความพอใจในสภาพของตนและรู้สึกมีความมั่นคงในชีวิต^{๙๙}

ธีรวัฒน์ ศิริวิโรจนกุล และกานต์ เนตรกลาง ได้ทำวิจัย เรื่อง “แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงาน ของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต ๓” ผลการวิจัยพบว่า ๑. ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต ๓ โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านลักษณะงาน ดังแสดงในตารางที่ ๑ ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต ๓ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน เรียงลำดับด้านที่มีค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ ด้านลักษณะ งาน ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและ ชีวิตส่วนตัว ด้านความก้าวหน้าในวิชาชีพ ด้านโครงสร้างและบรรยากาศในองค์กร และด้าน สัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นในการปฏิบัติงาน ตามลำดับ

๒. การเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาจำแนกตามเพศ พบว่า โดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา พบว่า โดยภาพรวมและรายด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ การเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต ๓ จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา โดยภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ๓. แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงาน พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษา ต้องมีการวางแผนก่อนการดำเนินงาน มีการจัดระบบงาน จัดลำดับความสำคัญในแต่ละงาน สร้างความชัดเจนในบทบาทหน้าที่ กระจายความรับผิดชอบให้กับบุคลากร สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน รู้จักการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง วางโครงสร้างการบริหารงานในองค์กรให้มีความเหมาะสม และต้องรู้จักการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ^{๑๐๐}

^{๙๙} คุณศักดิ์ ศรีลำไพ, “ความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต ๓”. *วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๙), บทคัดย่อ.

^{๑๐๐} ธีรวัฒน์ ศิริวิโรจนกุล และกานต์ เนตรกลาง, “แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต ๓”. *วารสารราชพฤกษ์* ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๔) : บทคัดย่อ.

ศักดิ์ชัย ภูเจริญ ได้ทำวิจัย เรื่อง “การศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา” ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา แยกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงานน้อยกว่า ๑๐ ปี กับตั้งแต่ ๑๐ ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ วิธีลดความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารควรมีการวางแผน การจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับงานที่รับผิดชอบ ศึกษาเรียนรู้งานที่รับผิดชอบให้เข้าใจงานอย่างแท้จริง และเมื่อเกิดความเครียดจากการทำงาน การแก้ไข ผู้บริหารควรพิจารณาหาสาเหตุแห่งความเครียดว่าเกิดจากสาเหตุใด ในบางกรณี อาจต้องขอคำแนะนำจากผู้บังคับบัญชา หรือผู้มีประสบการณ์ในเรื่องนั้น ๆ และควรหากิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่น งานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการ เล่นกีฬา ท่องเที่ยว นั่งสมาธิ เป็นต้น^{๑๑๑}

๒.๔.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรมในการจัดการความเครียด

พระอนุพงษ์ พรหมสะอาด ได้ทำวิจัย เรื่อง “การประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ ในการจัดการความเครียด” ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีการกระจายอยู่ในทุกกลุ่มอายุ ขั้นตอนการจัดการความเครียด โดยใช้อริยสัจสี่ ผู้วิจัยใช้การจัดการสนทนากลุ่มเพื่อร่วมกันหาแนวทางในการจัดการความเครียด โดยมี ๔ ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นทุกข์ เป็นการเรียนรู้ร่วมกัน และประเมินสถานการณ์ของตนเอง ขั้นสมุทัย เป็นการหาสาเหตุและเงื่อนไขของทุกข์ สาเหตุของความเครียด ขั้นมรรค เป็นการดำเนินการแก้ไขปัญหาคความเครียด โดยการจัดทำโครงการธรรมปฏิบัติรูปแบบโครงการมีการไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิทำบุญตักบาตร ปิดกวาดเสนาสนะและการเทศน์/สนทนาธรรม ชั้นนิโรธ เป็นผลจากการปฏิบัติตามโครงการ (ขั้นมรรค) ทำให้มีความเครียดลดลงผลของการใช้อริยสัจสี่ในการจัดการความเครียด พบว่า ๑. ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ ๗๗.๓๗ หลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ ๗๐.๔๓ สรุปได้ว่า หลังการจัดกิจกรรมระดับความเครียดลดลงแตกต่างอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ < ๐.๐๐๑ ๒. ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ ๔๓.๗๐ หลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ ๓๑.๖๐ สรุปได้ว่า หลังการจัดกิจกรรมระดับความเครียดลดลงแตกต่างอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < ๐.๐๐๑ ๓. ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม

^{๑๑๑} ศักดิ์ชัย ภูเจริญ, “การศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา”, วารสารชุมชนวิจัย, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐) : บทคัดย่อ.

ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ ๖๓.๖๓ หลังกิจกรรมเท่ากับ ๓๓.๓๓ สรุปได้ว่าหลังการจัดกิจกรรมระดับความเครียดลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < 0.001 ๔. ภาพรวมระดับความเครียดจำแนกตามระดับความเครียดด้าน ร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมค่าเฉลี่ยระดับความเครียดด้านพฤติกรรม ภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ ๑๘๔.๗๐ หลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดด้านพฤติกรรม ภาพรวมเท่ากับ ๑๓๘.๓๗ สรุปได้ว่า หลังการจัดกิจกรรมพฤติกรรมความเครียดลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < 0.001 ^{๑๐๒}

พระมหามนตรี หลินภู ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ ของผู้ต้องขังโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยยึดหลักอริยสัจ ๔” ผลการวิจัยพบว่า ๑. ผู้ต้องขัง คดียาเสพติด เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์มีความเครียดไม่แตกต่างกันเมื่อจำแนกตามอายุ สถานภาพ สมรส และกำหนดโทษ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ๒. ผู้ต้องขัง คดียาเสพติด เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ ๔ มีความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำลดลง หลังการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .๐๑ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ๓. ผู้ต้องขัง คดียาเสพติด เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ ๔ มีความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำลดลงมากกว่าผู้ต้องขังที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้^{๑๐๓}

นางผนิกแก้ว คลังคา ได้ทำวิจัย เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ สำหรับมารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตโรงพยาบาลขอนแก่น ผลการวิจัย พบว่า ๑. สภาพปัญหาการจัดการความเครียด พลมารดาบิดาส่วใหญ่ใช้วิธีจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาน้อย ๒. ได้นำหลักเจริญสติตามหลักสติปัญญา ๔ หลักอริยสัจ ๔ และหลักไตรลักษณ์ มาพัฒนาเป็นโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ประกอบด้วย ๕ กิจกรรม คือ ๑) เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๒) รู้เท่าทันทำใจให้นิ่ง ๓) เผชิญความจริงเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง ๔) อยู่กับเหตุและผลเข้าใจและแก้ไข ๕) สรุปผล ๓. ผลของโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ภายหลังจากใช้ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มได้รับ

^{๑๐๒} พระอนุพงษ์ พรหมสะอาด, “การประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ ในการจัดการความเครียด”. **ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

^{๑๐๓} พระมหามนตรี หลินภู “การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ ของผู้ต้องขังโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยยึดหลักอริยสัจ ๔”. **ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว** (คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

โปรแกรม (Mean=๑.๐๘, S.D.=๑.๖๒) ต่ำกว่ากลุ่มไม่ได้รับโปรแกรม (Mean=๒.๒๗, S.D.=๐.๐๘) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=๓๑.๕๔$, $p< ๐.๐๕$) ค่าเฉลี่ยคะแนนวิธีการจัดการความเครียดของกลุ่มได้รับโปรแกรม (Mean=๔.๓๑, S.D.=๐.๐๖) สูงกว่ากลุ่มไม่ได้รับโปรแกรม (Mean=๓.๔๗, S.D.=๐.๐๘) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=๓๗.๖๗$, $p< ๐.๐๕$) ผลการวิจัยแสดงว่า โปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ช่วยให้มารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตมีวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม และช่วยลดความเครียดได้ ดังนั้น พยาบาลวิชาชีพสามารถนำโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ไปใช้ในปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดความเครียดให้กับมารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตได้^{๑๐๔}

อุทัย ภูมิประมาณ ได้ทำวิจัย เรื่อง “การบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม” ผลการวิจัย พบว่า ความเครียดเป็นสภาพความรู้สึกฟุ้งซ่าน อึดอัด คับข้องใจ ไม่มีความสุข ความเครียดแบ่งออกเป็น ๒ ชนิดใหญ่ ๆ คือ ๑) ความเครียดที่เกิดจากกายภาพ หรือสิ่งแวดล้อม และ ๒) ความเครียดที่เกิดจากภายในคือ จิตใจ และส่งผลให้เกิดความเครียดโดยตรง ปัจจัยที่ก่อให้เกิดคนในวัยทำงานเกิดความเครียด คือ ๑) ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม ๒) ปัจจัยภายในองค์กร ได้แก่ ความเครียดจากการทำงาน, จากงานที่ได้รับมอบหมาย, และจากโครงสร้างองค์กร และ ๓) ปัจจัยส่วนครอบครัว คนวัยทำงานมีแนวการบำบัดความเครียดแตกต่างกัน คือมีทั้งแง่บวก เช่น พยายามพัฒนาตัวเองเพิ่มขึ้น ออกกำลังกาย สวดมนต์ ทำสมาธิ เป็นต้น และแง่ลบ เช่น การดื่มสุรา เสพยาเสพติด ฆ่าตัวตาย เป็นต้น หลักพุทธธรรมเพื่อการบำบัดความเครียดของคนวัยทำงาน ได้แก่ อริยสัจ ๔ ไตรสิกขา ไตรลักษณ์ สติสัมปชัญญะ มหาสติปัฏฐาน ๔ และสัพปุริสธรรม ๗ แนวทางการบำบัดภาวะความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม คือ ๑) ใช้ อริยสัจ ๔, ไตรสิกขา หรือไตรลักษณ์ กับความเครียดจากปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม ๒) ใช้ สติสัมปชัญญะ มหาสติปัฏฐาน ๔ และสัพปุริสธรรม ๗ กับความเครียดจากปัจจัยภายในองค์กร และ ๓) ใช้ ไตรลักษณ์ สติสัมปชัญญะ มหาสติปัฏฐาน ๔ กับความเครียดจากปัจจัยส่วนครอบครัว^{๑๐๕}

^{๑๐๔} นางฉนิทแก้ว คลังคา, “การพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ สำหรับมารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤต โรงพยาบาลขอนแก่น”. **ปริญญาพุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), บทคัดย่อ.

^{๑๐๕} ว่าที่ร้อยตรี อุทัย ภูมิประมาณ, “การบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), บทคัดย่อ.

วิชา ทองมอญ ได้ทำวิจัย เรื่อง “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในโครงการของโรงพยาบาลบาราศนราดอร์” กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในกา ศึกษา คือกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีสุขภาพแข็งแรง และเป็นผู้สนใจในโครงการลดความเครียด ที่มารับบริการปรึกษาในโรงพยาบาลบาราศนราดอร์ จำนวน ๑๗ คน ระยะเวลาในการทดลอง ๕ วันสถานที่ วัดพระบาทน้ำพุ จ.ลพบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยแบบทดสอบ ~bGHQ 12~b แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบทดสอบความคิดเห็นในการประยุกต์หลักพุทธธรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยการประยุกต์ในกรอบของการมีสติ คิดเป็น คิดถูก จำนวน ๑๐ ข้อได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเที่ยงตรงของเครื่องมือได้ค่า อัลฟา = ๐.๗๒ นำแบบทดสอบทั้งหมดมาเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง แล้วนำมาวิเคราะห์ผลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t-test ผลการวิจัยพบว่า (๑) ภายหลังกการทดลอง ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = ๐.๐๑๖$) (๒) ภายหลังกการทดลอง ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = ๐.๐๑$) (๓) ภายหลังกการทดลอง ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีคะแนนความคิดเห็นในการประยุกต์หลักพุทธธรรมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($P = ๐.๐๙๑$) จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกอบรมการประยุกต์พุทธธรรมในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดได้ คือการมีสติโดยใช้สติปัญญา ๔ คิดเป็นแบบโยนิโสมนสิการ และคิดถูกโดยใช้อิทัปปัจจยตา อริยสัจ ๔ และไตรสิกขา จึงพบว่าการทดลองและทฤษฎี สามารถนำผู้ติดเชื้อเอชไอวีไปสู่ความสุข เห็นคุณค่าของตนเองสูง และลดความเครียดได้จริงด้วยกัลยาณมิตร^{๑๐๖}

พระครูสมุทรวิทย์ ผาสุกโก และพระสุนทรภิกโกศล ได้ศึกษาเรื่อง “ทุกข์และการดับทุกข์ในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท” พบว่า ทุกข์และการดับทุกข์ในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท ผ่านเรื่องราวบุคคลต่าง ๆ ทั้ง พระพุทธเจ้า พระสาวก สาวิกา อุบาสก อุบาสิกา และบุคคลทั่วไปที่เกี่ยวข้องด้วยพระพุทธเจ้า ทั้งในชาติปัจจุบัน อดีตชาติ แสดงให้เห็นกระบวนการเกิดทุกข์ สาเหตุแห่งความทุกข์ ทางดับทุกข์ และรูปแบบ แบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่การดับทุกข์ โดยกระบวนการแห่งทุกข์ และวิธีดับทุกข์ คือวิธีการดับทุกข์ทางกาย เป็นการมีร่างกายที่แข็งแรง มีความเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมที่ดีปฏิรูปเทศ มีประโยชน์ให้คุณค่าแก่ชีวิตที่ถูกต้อง มีความสุข และได้รับคุณค่า ในการพัฒนาชีวิต ให้สูงขึ้นตามทางของศีล หรือศีลสิกขา คือ การดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่ เกื้อกูลต่อสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์

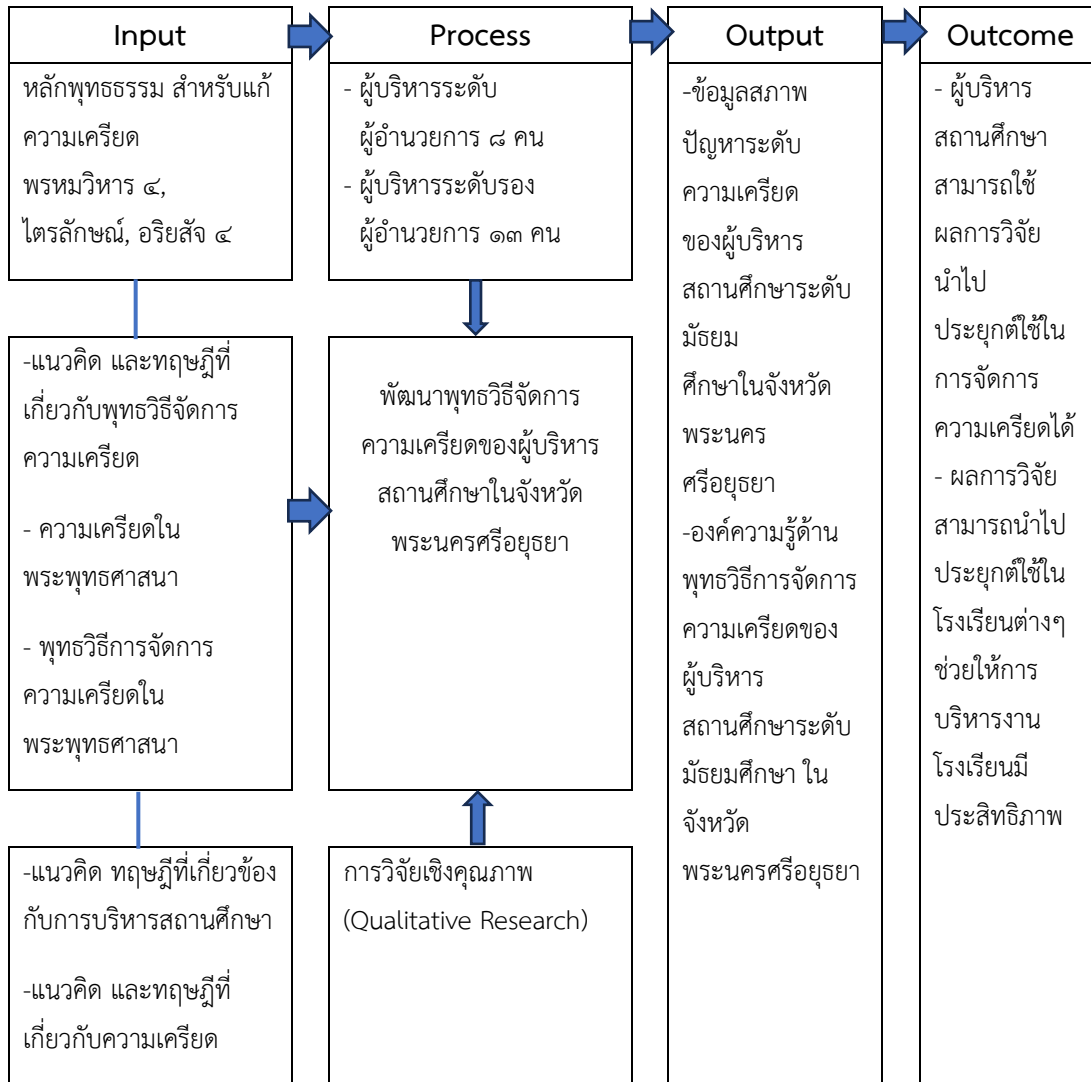
^{๑๐๖} วิชา ทองมอญ, “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในโครงการของโรงพยาบาลบาราศนราดอร์”, *วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต อักษรศาสตร์ ศาสนา เปรียบเทียบ*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑), บทคัดย่อ.

รักษาให้เอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีร่วมกัน เพื่อเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาสมาธิและปัญญา โดยวางหลักเกณฑ์ข้อบังคับเพื่อควบคุมความประพฤติ ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันด้วยดี สร้างโอกาสสำหรับทำความดีวิธีการดับทุกข์ทางใจ หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เน้นจิตใจเป็นหลัก ซึ่งกล่าวไว้ในอริยสัจเน้นการแก้ไขทุกข์ทางใจ เมื่อความทุกข์เกิดเพราะมีเหตุคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน การดับทุกข์ต้องดับอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ด้วยการพัฒนาสมาธิและปัญญา ซึ่งได้ผ่านการอบรมกายและวาจาด้วยศีลเป็นพื้นฐาน ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยสมาธิจนนำไปสู่การเจริญทางด้านปัญญา ดังนั้น คัมภีร์อรรถกถาธรรมบทจึงเป็นคัมภีร์ที่เหมาะสมแก่การศึกษาคำสอนว่าด้วยความทุกข์และการดับทุกข์แบบบุคลาธิษฐาน ทำให้เข้าใจคำสอนได้ง่ายขึ้น เพื่อการเข้าใจ ทุกข์ และกำจัดทุกข์เข้าสู่บรมสุขต่อไป^{๑๐๗}

^{๑๐๗} พระครูสมุห์วรวิทย์ ฝาสุโก และพระสุนทรกิจโกศล, “ทุกข์และการดับทุกข์ในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท”, วารสารมหาจุฬานาครธรรม์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๙ (พฤศจิกายน ๒๕๖๒) : หน้า ๑๑๕-๑๑๗.

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำเอาแนวความคิด เกี่ยวกับลักษณะสำคัญของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ “พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” สามารถสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ได้ดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “พุทธวิถีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์ ๑.เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๒.เพื่อแนวทางจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๓. เพื่อนำเสนอพุทธวิถีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางระเบียบวิธีวิจัยซึ่งประกอบด้วย รูปแบบของการวิจัย ประชากร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีการเก็บข้อมูลโดยการใช้เทคนิควิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) เทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อตอบวัตถุประสงค์ในการวิจัย ซึ่งได้กำหนดไว้ ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อการวิจัย เพื่อกำหนดกรอบแนวคิด ในการวิจัยและระบบงานวิจัย โดยการรวบรวมเอกสารงานวิจัย ตามรูปแบบของการวิจัยเชิงเอกสาร (Document research) และการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเอกสาร ตามวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Documentary Analysis)

๒. การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม โดยการปฏิบัติการลงพื้นที่เก็บข้อมูลสถานที่จริงในสถานศึกษามัธยมศึกษา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๓. ลงพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้บริหารสถานศึกษามัธยมศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๔. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด ๒๑ ท่านโดยมีตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนและรองผู้อำนวยการโรงเรียน นำมาวิเคราะห์ประเด็นต่าง ๆ และนำเสนอต่อไป

๕. การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นการสนทนาพูดคุยกันประมาณ ๑๕ รูปหรือคน ของกลุ่มผู้บริหารสถานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับพุทธวิถีในการจัดการความเครียด ได้แก่

๑. กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิด้านการบริหารสถานศึกษา จำนวน ๕ รูป/คน
๒. กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๕ รูป/คน
๓. กลุ่มผู้บริหารมหาวิทยาลัย จำนวน ๕ รูป/คน

๓.๒ พื้นที่การวิจัย

๓.๒.๑ พื้นที่การวิจัย

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสถานที่ทำการวิจัยในขอบเขตพื้นที่ประกอบด้วย โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา ขนาดใหญ่ ที่มีนักเรียนจำนวน ๑,๐๐๑ - ๒,๐๐๐ คน จำนวน ๓ โรงเรียน ได้แก่ ๑) โรงเรียนท่าเรือ “นิตยานุกูล” ๒) บางปะหัน และ ๓) โรงเรียนภาชี “สุนทรวิทยานุกูล” และขนาดใหญ่พิเศษ ที่มีจำนวนนักเรียน ๒,๐๐๑ คน ขึ้นไป จำนวน ๕ โรงเรียน ได้แก่ ๑) โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย ๒) โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ ๓) โรงเรียนอยุธยาสุวรรณ ๔) โรงเรียนบางปะอินทร์ (ราชานุเคราะห์ ๑) และ ๕) เสนา (เสนาประสิทธิ์) รวมทั้งหมด ๘ โรงเรียน จำนวน ๖ อำเภอ ประกอบด้วย อำเภอพระนครศรีอยุธยา อำเภอท่าเรือ อำเภอบางปะหัน อำเภอบางปะอิน อำเภอภาชี อำเภอเสนา

๓.๒.๒ ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้บริหารระดับผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่ ๓ คน ผู้บริหารระดับรองผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่ ๓ คน ผู้บริหารระดับผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ๕ คน ผู้บริหารระดับรองผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ๑๐ คน รวม ๒๑ คน

ตารางที่ ๓.๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้บริหารโรงเรียนขนาดใหญ่ ๓ โรงเรียน

ที่	อำเภอ	ชื่อโรงเรียน	จำนวนนักเรียน	ผู้บริหาร	
				ผอ.	รองผอ.
๑	ท่าเรือ	ท่าเรือ “นิตยานุกูล”	๑,๕๑๙	๑	๑
๒	บางปะหัน	บางปะหัน	๑,๐๘๕	๑	๑
๓	ภาชี	ภาชี “สุนทรวิทยานุกูล”	๑,๓๓๘	๑	๑

ตารางที่ ๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้บริหารโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ๕ โรงเรียน

ที่	อำเภอ	ชื่อโรงเรียน	จำนวนนักเรียน	ผู้บริหาร	
				ผอ.	รอง ผอ.
๑	พระนครศรีอยุธยา	อยุธยาวิทยาลัย	๔,๑๔๒	๑	๒
		จอมสุรางค์อุปถัมภ์	๓,๐๘๗	๑	๒
		อยุธยาอนุสรณ์	๒,๔๒๙	๑	๒
๒	บางปะอิน	บางปะอิน “ราชานุ เคราะห์ ๑”	๒,๑๗๖	๑	๒
๓	เสนา	เสนา “เสนาประสิทธิ์”	๒,๐๙๓	๑	๒

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือในการวิจัย ๔ ขั้นตอน ผู้วิจัยจึงขอจำแนกตามประเภทของกระบวนการวิจัย เป็น ๔ ขั้นตอน ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ลักษณะ ของเครื่องมือ และการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยนี้เน้นการมีส่วนร่วมของผู้บริหารสถานศึกษา จึงมีวิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการ วิจัย ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลได้แก่ การจดบันทึก ถ่ายภาพ และการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม เป็นต้น ตลอดจนการวิเคราะห์แบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัย โดยมีขั้นตอนการวิจัย แบ่งเป็น ๕ ช่วงคือ ๑) การพัฒนาโจทย์วิจัยและนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ ๒) เตรียมทีมคน และสร้างความเข้าใจกับสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้อง ๓) เก็บรวบรวมข้อมูลบริบทสถานศึกษา และสภาพ ปัญหาสถานศึกษา ๔) การสัมภาษณ์เชิงลึกต่อบุคคล และ ๕) สรุปผลและจัดทำรายงานการวิจัย ฉบับ สมบูรณ์

๓.๓.๒ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

๑. การศึกษาเชิงเอกสาร ในการกำหนดกรอบที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดย ศึกษาวิเคราะห์ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ทำการศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานในการทำความเข้าใจในเบื้องต้น เพื่อสามารถต่อยอดแนวความคิด ในการกำหนดกรอบเพื่อทำการวิจัยในขั้นต่อไป มา สร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย

๒. การสัมภาษณ์เชิงลึก โดยเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการจัดเตรียมโครงสร้างคำสัมภาษณ์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็น โดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสมต่อไป

๓. การสังเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ และนำเสนอผลการวิจัย

๓.๓.๓ ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน ๒ ลักษณะ เป็นเครื่องมือซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้นประกอบด้วย

๑. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกปลายเปิด เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ ความเป็นมา ลักษณะ ความเป็นไปได้ วิธีการ และกลไกการพัฒนาฯ จาก ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งข้อความที่นำมาใช้จะได้จากกระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากการตอบแบบสัมภาษณ์ โดยผ่านการตรวจสอบเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วจึงนำแบบสัมภาษณ์ไปใช้กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในพื้นที่ที่ทำการวิจัย จำนวน ๒๑ คน โดยเป็นการสัมภาษณ์ที่เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นอย่างเสรี ภายใต้รูปแบบการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบบกึ่งทางการ เพื่อให้ประเด็นในการสนทนา กว้างขวาง และครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๓.๓.๔ การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

๑. ศึกษาทฤษฎี หลักการ แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา จากเอกสาร ตำรา รายงานการวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง
๒. ศึกษารูปแบบการสร้างเครื่องมือจากหนังสือ เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
๓. นำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๓ ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความเที่ยงตรง ภาษาที่ใช้ความครอบคลุมของเนื้อหาของคำถามแต่ละข้อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์โดยผู้เชี่ยวชาญ

ตารางที่ ๓.๓ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่	ชื่อ	วุฒิ
๑	พระครูสังฆรักษ์จักรกฤษ ฐิริปัญญา, ผศ.ดร.	ค.ด. (บริหารการศึกษา)
๒	ผศ.ดร. พีรวัฒน์ ชัยสุข	ค.ด. (บริหารการศึกษา)
๓	ผศ.ดร. เกษม แสงนนท์	ค.ด. (บริหารการศึกษา)

๔. นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับการตรวจสอบเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ มาปรับปรุง แก้ไขแล้วจึงนำเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเรื่อง ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน แบ่ง ออกเป็น ๗ ขั้นตอน ตามระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย จำนวน ๗ เดือน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ ในกระบวนการทำงานเพื่อพัฒนานักวิจัย ตลอดจนได้ลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อศึกษาสภาพปัญหา ร่วมกับสถานศึกษา เพื่อให้เห็นภาพรวมของกิจกรรมการวิจัย ผู้วิจัยจึงขอเสนอการจัดกิจกรรมวิจัย ตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ ๑ : พัฒนาโจทย์วิจัยและนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ

โครงการวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาโครงการเพื่อเสนอสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิประจำสถาบัน ได้กลั่นกรอง และนำข้อเสนอวิจัยฉบับสมบูรณ์ส่งสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ และอัปโหลดข้อเสนอวิจัยผ่านระบบการจัดการวิจัย

ขั้นที่ ๒ : เตรียมทีมวิจัย และสร้างความเข้าใจกับสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้อง ทีมวิจัยมีการเตรียมความพร้อมในช่วงแรกโดยการประชุมสร้างความเข้าใจโครงการ ร่วมกันพร้อมจัดสรรบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบ มีการจัดประชุมเปิดโครงการเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกับชุมชนและประชาสัมพันธ์ โครงการผ่านสื่อ ตลอดจนผู้วิจัยเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเตรียมความพร้อมของทีมวิจัยในการศึกษารวบรวมข้อมูล บริบทของสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กิจกรรมในช่วงที่ ๒ ได้แก่ ๑) กิจกรรมประชุมทีมวิจัย วัตถุประสงค์เพื่อชี้แจงลักษณะโครงการวิจัยให้แก่ทีมวิจัย ที่ปรึกษาได้รับทราบ ชี้แจงลักษณะความร่วมมือของสถานศึกษา ตลอดจนหารือเรื่องการจัดการด้านการเงิน การจัดการภายใน การแบ่งบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบต่าง ๆ ๒) กิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเตรียมความพร้อมนักวิจัยในการศึกษาข้อมูล วัตถุประสงค์เพื่อให้ทีมวิจัยมีความเข้าใจ สามารถอธิบายความหมาย ความสำคัญและขั้นตอนการวิจัย สามารถแตกกรอบประเด็นในการศึกษาข้อมูล สามารถเลือกวิธีการและเครื่องมือที่เหมาะสมในการเก็บข้อมูลได้ สาระการการประชุม เป็นเรื่องเกี่ยวกับการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญ ประโยชน์และขั้นตอนงานวิจัย การออกแบบการศึกษาข้อมูล และการแสดงตัวอย่างเทคนิคการแตกกรอบประเด็นศึกษา และฝึกปฏิบัติการแตกกรอบประเด็นศึกษาเฉพาะกลุ่ม

ขั้นที่ ๓ : การสัมภาษณ์เชิงลึก การใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้แบบบันทึกการสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์ที่เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี ภายใต้รูปแบบการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบบกึ่งทางการ ดำเนินการสัมภาษณ์โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ดังนี้

๑. ผู้วิจัยขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึงผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๓ ท่าน เพื่อตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

๒. ผู้วิจัยขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล และนัดหมาย วัน เวลา เพื่อ สัมภาษณ์

๓. ก่อนการเดินทางลงพื้นที่เพื่อสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะประสานกำหนดวัน เวลา และ สถานที่ที่จะ สัมภาษณ์ และนำส่งหนังสือขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ที่เป็น กลุ่มเป้าหมาย โดยผู้วิจัยจะศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ จัดเตรียมและศึกษาการใช้ อุปกรณ์เครื่อง บันทึกลเสียง พร้อมอุปกรณ์สำรองในกรณีฉุกเฉิน จัดเตรียมสมุดจดบันทึกและอุปกรณ์ ต่าง ๆ ให้พร้อม และ เดินทางไปสัมภาษณ์ด้วยตนเองทุกครั้ง

๔. ขณะสัมภาษณ์ ผู้วิจัยสนทนาสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้สัมภาษณ์ แจ้งวัตถุประสงค์ของการ สัมภาษณ์ อธิบายเหตุผล และขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะดำเนินการ สัมภาษณ์ ขออนุญาต บันทึกภาพเพื่อใช้ในการอ้างอิงในการสัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูล ต่าง ๆ ที่บันทึกเสียงไว้ ผู้วิจัย จะเก็บไว้เป็นความลับ หากผู้ให้สัมภาษณ์ไม่ประสงค์ที่จะให้บันทึกเสียง ในช่วงใด ผู้วิจัยจะไม่บันทึกเสียง ในช่วงนั้นทันที

๕. หลังการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนของแบบสัมภาษณ์ทุกครั้ง ทำการ ถอดบทสัมภาษณ์ นำไปลงรหัสบทสัมภาษณ์ จัดทำดัชนีหัวข้อเรื่องย่อยในบทสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์ หน่วยข้อมูลจากบทสัมภาษณ์ โดยลงข้อมูลทั้งหมดในรูปแบบตาราง ก่อนนำไปวิเคราะห์ ข้อมูลต่อไป

ขั้นที่ ๕ : การสรุปและจัดทำรายงาน ทีมวิจัยจะจัดประชุมทีมวิจัยเพื่อสรุปผลการศึกษาและสรุป บทเรียนโครงการวิจัย นำเสนอผลการศึกษาขยายผลสู่สถานศึกษาอื่น ๆ และจัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์ ต่อไป

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๕.๑ การวิเคราะห์และสรุปข้อมูลจากการศึกษาเชิงเอกสาร การวิเคราะห์และสรุปข้อมูลจาก การศึกษาเชิงเอกสาร จากการทบทวนวรรณกรรมทางวิชาการ โดยศึกษาวิเคราะห์จากเอกสาร กฎหมาย ระเบียบ บทความ และงานวิจัย ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ทำการศึกษา ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ ข้อมูล โดยใช้หน่วยสำคัญของค่าในข้อมูลมาวิเคราะห์หาแนวคิดที่ปรากฏขึ้นตามประเด็นที่กำหนด และสรุป ตามประเด็นของกรอบการวิจัย

๓.๕.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์โดยการจำแนกถ้อยคำหรือข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแสดงความคิดเห็น แล้วนำมาวิเคราะห์ ดีความ และสังเคราะห์ ด้วยหลักแห่งเหตุผล อภิปรายถึงข้อเท็จจริงที่ค้นพบตาม สภาพการณ์

ปรากฏการณ์ ความสัมพันธ์ และประเด็นสำคัญ เพื่อหาลักษณะร่วม (Common Character) ของการวิเคราะห์การจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา

๓.๕.๓ การวิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปผลจากการวิจัย การวิเคราะห์ สังเคราะห์และสรุปผลจากการวิจัยทั้งจากผลการทำวิจัย ผลจากแบบสอบถาม ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้ให้ข้อมูลสำคัญ อย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยใช้วิธีการประมวลสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ทั้งหมดอีกครั้ง เพื่อปรับปรุงการวิจัยให้เกิดความสมบูรณ์ถูกต้อง และเชื่อถือได้

โดยผู้วิจัยจะนำข้อมูลจากผลการวิจัยในแต่ละขั้นตอนมาวิเคราะห์จัดรวบรวมข้อมูลพร้อมอธิบายความหมาย แล้วทำการสร้างข้อสรุป ด้วยวิธีวิเคราะห์แบบอุปนัย ตีความสร้างข้อสรุปข้อมูลจากผลการวิจัย ด้วยการวิเคราะห์โดยการจัดระบบจำแนกชนิดข้อมูล เปรียบเทียบและวิเคราะห์เชิงเนื้อหา เพื่อให้การสรุปข้อมูลผลการวิจัยเกิดความสมบูรณ์ สามารถนำมาตีความ สร้างข้อสรุปจากผลการวิจัย และนำผลงานวิจัยไปเผยแพร่สู่สาธารณะชนต่อไป

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง พุทธวิถีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๒) เพื่อพัฒนาพุทธวิถีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๓) เพื่อนำเสนอพุทธวิถีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้บริหารระดับผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่ ๓ คน ผู้บริหารระดับรองผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่ ๓ คน ผู้บริหารระดับผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ๕ คน ผู้บริหารระดับรองผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ๑๐ คน รวม ๒๑ คน ด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) เป็นการซักถามพูดคุยกันระหว่างผู้สัมภาษณ์และผู้ให้สัมภาษณ์ในประเด็น ดังต่อไปนี้

๔.๑ วิเคราะห์ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๔.๒ วิเคราะห์แนวทางจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๔.๓ วิเคราะห์พุทธวิถีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๔.๔ ความรู้จากการวิจัย

๔.๑ ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ความเครียดเป็นสิ่งที่มนุษย์ในองค์กรจะต้องประสบพบเจออันเป็นเรื่องปกติธรรมดาทั่วไป เครียดมากบ้าง น้อยบ้างแตกต่างกันไปตามสถานการณ์และพื้นที่นั้น ๆ แต่กระนั้น ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดได้ถูกหยิบยกขึ้นมาเป็นประเด็นใหญ่เพราะสาเหตุของการเกิดปัญหาในการทำงาน การทำงานร่วมกันในหมู่คณะ รวมทั้งในฐานะผู้บริหารองค์กรก็ล้วนแล้วแต่เจอกับเรื่องราวเหล่านี้กันทั้งนี้ ดังนั้น จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า แต่ละพื้นที่ของโรงเรียนแต่ละแห่งของผู้รับผิดชอบหลักอย่างผู้บริหารโรงเรียน และรองผู้บริหารโรงเรียนจะมีความแตกต่างกันออกไป กล่าวคือ หากเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ จะมีครูและบุคลากรทางการศึกษาจำนวนมากทำให้ความเครียดเกิดขึ้นเพราะคนเป็นส่วนใหญ่ แต่หากเป็นโรงเรียนขนาดกลางและเล็กจะมีปัญหาด้านระบบ โครงสร้างและ

งบประมาณ ซึ่งเมื่อผ่านการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านการสัมภาษณ์ทั้ง ๒๑ คนในโรงเรียนจังหวัดพระนครศรีอยุธยาทำให้พบว่า

๑. ความรับผิดชอบหน้าที่นอกเหนือจากงานหลัก สถานศึกษาแต่ละแห่งมีพันธกิจของสถานศึกษาเอง ซึ่งผู้บริหารแต่ละแห่งต้องดำเนินการให้เป็นไปตามพันธกิจนั้น แต่สถานศึกษาแต่ละแห่งมีภาระงานอื่นที่นอกเหนือจากภาระงานตามพันธกิจ ทำให้ผู้บริหารมีภาระงานเพิ่มขึ้น จึงเกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑ ว่า “สถานศึกษามีภาระหน้าที่หลัก ๆ เช่น การบริหารพันธกิจของโรงเรียนทั้งหมด การวางแผนการปฏิบัติงานทั้งของตนเอง ครูและบุคลากรทางการศึกษา การควบคุม ประเมินคุณภาพต่าง ๆ”^๑ การกำกับดูแลเกี่ยวกับงานวิชาการให้ได้มาตรฐาน การบริหารงบประมาณ การบริหารงานทรัพยากรมนุษย์ การดูแลงาน ๆ ทั่วไป งานอื่นที่เกี่ยวข้องและที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชาที่สูงกว่า^๒ ทำให้เห็นว่า ภารกิจเหล่านี้มีมากมาย สลับสับเปลี่ยนเกิดปัญหาบ้างที่ต้องเข้ามาแก้ไข หากแก้ไขไม่ได้ ผู้บริหารต้องหาทางออกโดยการหาหรือเปลี่ยนถ่ายผู้รับผิดชอบ สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๖ และที่ ๒ ว่า “เมื่อเกิดอุปสรรคที่ครูและบุคลากรทางการศึกษาไม่สามารถแก้ไขได้ บางสถานการณ์ในฐานะผู้อำนวยการโรงเรียนก็แก้ไขไม่ได้เช่นกันก็ต้องส่งไม้ต่อไปยังบุคคลและหน่วยงานอื่น ๆ ช่วยในการแก้ไขปัญหา”^๓ แต่ทั้งนี้ก็อยู่ในกิจกรรมภาระหน้าที่หลัก ๆ ที่สามารถจัดได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ภารกิจที่นอกเหนือจากภารกิจที่กล่าวทั้งหมดมีมากมาย^๔ เช่น ภารกิจทางชุมชนและสังคมที่เกิดขึ้น งานบรรเทาความเดือดร้อนของครูบ้าง เด็กนักเรียนบ้าง ประชาชนทั่วไปบ้าง ยิ่งหากเป็นโรงเรียนประจำหรือโรงเรียนที่มีนักเรียนพักหอในจะยิ่งมีภารกิจมากขึ้นเท่าตัว^๕

เพราะฉะนั้น ประเด็นเหล่านี้จะยิ่งเพิ่มระดับความเครียดให้กับผู้บริหารโรงเรียนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้ว่าจะมอบหมายให้ครูและคนอื่น ๆ รับผิดชอบแทนก็ตามแต่ด้วยเป็นบริหารและเป็นผู้บังคับบัญชาก็ต้องกังวลทั้งความปลอดภัย ความเป็นอยู่ คุณภาพชีวิต ความสะดวกสบาย รวมทั้งอันตรายที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ตามมา จะเห็นได้ว่า ความรับผิดชอบที่เกิดขึ้นในฐานะผู้บริหารโรงเรียนมิได้หยุดอยู่เพียงเฉพาะกลางวันหรือ หรือเพียง ๑๒ ชั่วโมงเท่านั้น แต่ขยายเวลาไปเป็น ๒๔ ชั่วโมงทำให้สิ่งเหล่านี้ต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้นแม้ว่าจะมีใช้ภารกิจหลักก็ตาม

^๑ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^๒ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^๓ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^๔ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^๕ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

๒. นโยบายเร่งด่วนจากหน่วยงานต้นสังกัด จากปัญหาของวงการศึกษาลากหลาย เรื่องราวทำให้ผู้บริหารเกิดแรงกดดันอย่างมากมาย ทั้งแก้ได้และแก้ไม่ได้ สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๑ ว่า “บางเรื่องยากเกินจะแก้ไข บางเรื่องราวพอจะทุเลาได้ บางเรื่องมีขั้นตอนการแก้ไขและใช้เวลาในการแก้ไขทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย”^๖ นอกจากนี้ งานอื่นๆที่นอกเหนือจากการสอนแล้ว ยังมีงานนโยบายเร่งด่วน เช่น เรื่องการควบคุมคุณภาพการศึกษา สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๗ และ ๑๘ ว่า “คุณภาพทางการศึกษาก็คือเป็นที่หน่วยงานต้นสังกัดพยายามอย่างมากที่จะพัฒนาให้มีมากขึ้น เพราะผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นแหล่งปลายทางที่อยู่กับนักเรียน เมื่อมีนโยบายต่าง ๆ ทางการศึกษาในฐานะผู้บริหารโรงเรียนก็ต้องปฏิบัติตาม^๗ งานอื่น ๆ เช่น เรื่องความปลอดภัยต่าง ๆ การยกระดับคุณภาพการศึกษา การสร้างโอกาส ความเสมอภาค”^๘ และความเท่าเทียมทางการศึกษา ทุกช่วงวัย การพัฒนาทักษะอาชีพและเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน การส่งเสริมสนับสนุน วิชาชีพครู บุคลากรทางการศึกษา และบุคลากร การบริการภาครัฐยุคดิจิทัล เป็นต้น โดยเฉพาะเป้าหมายหลักก็คือ โดยเน้นให้ผู้เรียน “เรียนดี มีความสุข”^๙ ในขณะที่ทรัพยากรมีน้อยนิดจึงก่อความเครียดให้กับผู้บริหารโรงเรียนว่าจะทำอย่างไรในเกิดสิ่งเหล่านี้ได้ สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๘ ว่า “ก็ต้องอาศัยความร่วมมือจากประชาชนให้มากขึ้น จึงกลายเป็นการสร้างแรงกดดันไปยังผู้ปกครองให้เข้ามาช่วยเหลือทางการศึกษาก็สร้างความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้ปกครองตามไปด้วย”^{๑๐} ดังนั้น หากจะมองไปแล้ว ความเครียดที่เกิดขึ้นมักจะมาในรูปแบบนโยบายที่มีความคาดหวังต่อกิจกรรมที่ดีขึ้นให้มากที่สุด เพราะทุกนโยบายเป็นเรื่องเร่งด่วนแทบทั้งสิ้น

๓. ความเครียดจากการประเมินต่าง ๆ ทั้งของตนเองและของสถานศึกษา พันธกิจหลักของสถานศึกษาที่ระบุไว้เป็นกฎหมายนั้น สถานศึกษาจะละเลยไม่ได้ ต้องปฏิบัติตามเท่านั้น และยังระบุไว้เป็นข้อกฎหมายเสียแล้ว สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๙ และที่ ๑๔ ว่า “พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ ที่กำหนดไว้ชัดเจนในมาตรา ๔๘ ว่าให้สถานศึกษาจัดทำรายงานประจำปีเสนอต่อหน่วยงานต้นสังกัดหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและเปิดเผยต่อสาธารณชน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาและเพื่อรองรับการประเมินคุณภาพทางการศึกษาภายนอก”^{๑๑} โดยมีประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ ด้านผู้เรียน ด้านการมีส่วนร่วม ด้านผู้สอนและ

^๖ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^๗ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^๘ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^๙ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

ผู้บริหารสถานศึกษา ด้านหลักสูตรและการสอน และด้านโครงสร้างพื้นฐาน โดยมีประเด็นอื่น ๆ^{๑๒} เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการของผู้เรียน ผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน การมีเป้าหมาย วิสัยทัศน์และพันธกิจ ที่สถานศึกษากำหนดชัดเจน การวางแผนพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของสถานศึกษา การมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายและการร่วมรับผิดชอบต่อผลการจัดการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ การกำกับ ติดตาม ประเมินผลการบริหารและการจัดการศึกษา^{๑๓} การมีกระบวนการเรียนการสอนที่สร้างโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วม การจัดการเรียนการสอนที่ยึดโยงกับบริบทชุมชนและท้องถิ่น การตรวจสอบและประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ และมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้มีประเด็นต่าง ๆ ที่ต้องพัฒนาและบริหารจัดการในรูปแบบกิจกรรมทั้งปี จะต้องจัดการเอกสารต่าง ๆ^{๑๔} อีกมากมายเพื่อเสนอต่อหน่วยงานต้นสังกัดและหน่วยงานอื่น ๆ เพื่อการวัดและประเมินผลทางการบริหารจัดการโรงเรียน นอกจากนี้ ยังมีผู้ปกครองของนักเรียนยังคงคอยประเมินคุณภาพการศึกษาของบุตรหลานอีกด้วย จนกลายเป็นหนึ่งในภาวะความเครียดทั้งผู้บริหารโรงเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษาไปด้วย แต่ถึงอย่างไรก็ตาม

๔. ภาระงานเยอะเกินไป ตามที่เคยเป็นประเด็นทางสังคมที่ว่า ครู ที่ทำการสอนนักเรียน บางเวลาไปทำงานธุรการหรืองานเอกสารควบคู่ไปด้วย ทำให้งานสอนลดน้อยลง เพราะบุคลากรทางการศึกษาไม่เพียงพอ สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๒ ว่า “ทำให้ผู้อำนวยการโรงเรียนแทบไม่มีเวลาเรื่องส่วนตัวมากนัก ทั้งต้องปฏิบัติตามนโยบายหน่วยงานต้นสังกัด”^{๑๕} ทั้งพันธกิจที่ต้องรับผิดชอบหลัก ทั้งการดูแลครูและบุคลากรทางการศึกษา การดูแลนักเรียนทั้งหมด หากเป็นโรงเรียนประจำก็ต้องมีภารกิจเพิ่มขึ้น งานด้านการอบรมและพัฒนาโดยหลายครั้งก็ตามเดินทางไปต่างจังหวัดบ่อย ๆ ตามคำสั่งของผู้บังคับบัญชา ยิ่งหากต้องทำผลงานเพื่อเข้ารับการประเมินจะต้องมีเอกสารต่าง ๆ^{๑๖} นอกจากนี้ สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๑ ว่า “งานในชุมชนต้องเข้าไปมีบทบาทเพิ่มขึ้นเพื่อความรู้จักมักคุ้นในการบริหารโรงเรียนโดยรวม ๆ แล้วภารกิจที่เพิ่มขึ้นจะเกี่ยวข้องกับด้านที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ด้านที่เกี่ยวข้องกับงาน ด้านที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่ต้องติดต่อและด้านหน่วยงาน”^{๑๗} ทำให้เห็นว่า ภารกิจที่ผู้อำนวยการโรงเรียนมีอยู่ก็มากมายอยู่แล้ว ก็ต้องมีภารกิจอื่น ๆ นอกเหนือเวลางานจึงมี

^{๑๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

ภารกิจโดยตรงของตำแหน่งที่มีอยู่ จะไม่ปฏิบัติก็ไม่ได้จะถูกกล่าวหาละเลยกิจกรรมนั้น ๆ ได้ง่ายจนกลายเป็นปัญหาในเชิงการบริหารในอนาคต

๕. ความเครียดจากผู้ใต้บังคับบัญชา หรือความสัมพันธ์ที่ตึงเครียดระหว่างครูและผู้บริหาร

การบริหารงานที่เป็นปัญหาและยุ่งยากมากคือเรื่องการบริหารบุคคล เนื่องจากผู้ที่เป็นผู้บริหารสูงสุด ต้องควบคุมดูแลไม่ให้เกิดการทะเลาะวิวาทหรือดูเลให้เกิดความรักสามัคคีกันให้มากที่สุด หากไม่เป็นเช่นนั้นแล้วจะเกิดความขัดแย้งในองค์กรได้ สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๖ และ ๘ ว่า “หากผู้บริหารโรงเรียนมีความขัดแย้งเรื่องหนึ่งเรื่องแล้วจะประสานงานหรือส่งเสริมความสามัคคีในอนาคตจะยากยิ่งขึ้นไป”^{๑๘} เพราะครูมักจะมีทัศนคติหรือค่านิยมเป็นตนเอง ยิ่งครูที่สอนนักเรียนมานาน ยิ่งจะทำให้เกิดแรงต้านต่อคำสั่งต่าง ๆ ได้ง่าย และมีความเปราะบางในเชิงความรู้สึกได้ง่าย ยิ่งโรงเรียนนั้นมีครูและบุคลากรทางการศึกษาจำนวนมากยิ่งจะสร้างแรงกระเพิ่มไปยังเพื่อนครูได้อีกด้วย^{๑๙} ดังนั้น ผู้อำนวยการโรงเรียน ครู บุคลากรทางการและนักเรียนได้อาศัยในพื้นที่เดียวกันหากความสัมพันธ์ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อการทำงานด้านอื่น ๆ ตามอย่างแน่นอน เช่น ครูอาจจะละเลยกิจกรรมต่าง ๆ ครูเก่ง ๆ อาจลาออก ลาเรียน ลาพัก ลาป่วย^{๒๐} ก็จะทำให้ขาดคนทำงานไปช่วงเวลาหนึ่ง ๆ จนกลายเป็นปัญหาในเชิงการบริหารจัดการโรงเรียน หรือเพียงแต่เดินผ่านกันไม่ทักทายกันจะยิ่งสร้างบรรยากาศในการทำงานที่แย่ ๆ^{๒๑} ทั้งนี้ สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๔ และ ๘ ว่า “ผู้บริหารโรงเรียนอาจจะต้องส่งเสริมการมีส่วนร่วมให้มากขึ้นน่าจะช่วยให้การทำงานราบรื่น ๆ และส่งผลกระทบต่อคุณภาพทางการศึกษาและกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างดีและลดความขัดแย้งลงไปให้มากที่สุด”^{๒๒} แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นก็เป็นเรื่องปกติจนกลายเป็นความสัมพันธ์ที่ไม่ดีตามมาในหลาย ๆ โรงเรียนก็เป็นแบบนี้^{๒๓} แต่บริหารโรงเรียนอาจใช้ความขัดแย้งให้เกิดการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์เพื่อลดความตึงเครียดให้ได้ มิเช่นนั้นจะกลายเป็นปัญหาของผู้บริหารโรงเรียนเพราะสร้างความเครียดในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างครูกับครูหรือครูกับนักเรียน หรือโรงเรียนกับผู้ปกครอง เป็นต้น

^{๑๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๒๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๒๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๒๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๒๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

๖. สภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าวในห้องทำงาน สภาพอากาศที่ร้อนยังไม่ใช่ตัวการที่ทำให้ใจร้อนโดยตรง แต่เป็นตัวเร่งที่ทำให้กลไกการทำงานภายในร่างกายเปลี่ยนไป ผลก็คือ ทำให้เกิดความเครียด สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๓ ว่า “หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อสับสน ร่างกายจึงตื่นตัวสุดขีด ส่วนความอดทนยับยั้งชั่งใจก็ลดน้อยลง เพราะถูกกระตุ้นให้พร้อมหัวร้อนโมโหร้ายทันที แม้ว่าจะสภาพอากาศในปัจจุบันบางช่วงมีอุณหภูมิที่สูงขึ้นทำให้ทุกคนเกิดความภาวะความร้อนเป็นสาเหตุหลักของการทำงานที่ย่างยากมากขึ้น แม้ว่าจะมีห้องแอร์อย่างดีก็ตาม แต่ทุกสภาวะการณ์ก็ได้ อยู่ในเฉพาะห้องแอร์เท่านั้น”^{๒๔} สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๙ และ ๓ ว่า “ต้องออกจากห้อง ไปสู่อากาศเย็น ห้องอื่น ๆ เพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ อีกด้วย นอกจากนี้ การเปิดแอร์ไว้ตลอดก็ทำให้สูญเสียพลังงานจนกลายเป็นภาระที่ต้องจ่ายเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ยิ่งต้นสังกัดพยายามติดตั้งชุดเซลล์ก็ ตามก็สามารถช่วยได้บางส่วนเท่านั้น”^{๒๕} ดังนั้น อากาศที่ร้อนเพิ่มขึ้นทุกปีจะทำให้ประสิทธิภาพการ สอนการทำงานด้อยลงไปตาม แต่ถึงอย่างไรก็ตามก็เป็นเพียงช่วงระยะเวลา ๒-๓ เดือนที่มีผลกระทบ มาก^{๒๖} และส่งผลต่อกิจกรรมที่ไม่สามารถกำหนดประสิทธิภาพการบริหารสถานศึกษาได้ก็ก่อเกิด ความเครียดในส่วนนี้ด้วย

๗. ความเครียดจากความคาดหวังในผลงาน เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่มีความสำคัญอย่าง มากต่อกระบวนการบริหารสถานศึกษาที่ต้องการยกระดับความโดดเด่นให้เกิดขึ้นโดยเฉพาะผลงาน ของนักเรียนที่ส่งไปแข่งขันด้านต่าง ๆ^{๒๗} สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๑ ว่า “อีกทั้งการ พัฒนาโรงเรียนให้กลายเป็นโรงเรียนต้นแบบ เช่น โรงเรียนวิถิพุทธ โรงเรียนคุณธรรมชั้นนำ โรงเรียน วิถีสุขภาพ”^{๒๘} โรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี โรงเรียนศีลศรีตำบล โรงเรียนได้รับการรับรอง มาตรฐานการศึกษา โรงเรียนที่มีผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) ในเกณฑ์ ที่ดี โรงเรียนโลรางวัลพระราชทาน^{๒๙} โรงเรียนแบบอย่างในการจัดกระบวนการเรียนการสอนและการ บริหารจัดการ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โรงเรียนสีเขียว โรงเรียนที่มีมาตรฐานการ บริหารจัดการด้านเอตส์และวัฒนธรรมในสถานศึกษา (ASO-T Thailand) โรงเรียนที่มีการแข่งขันการ แสดงวิทยาศาสตร์ (Science Show) โครงการสถานศึกษาสีขาว ปลอดภัยเสพติดและอบายมุข โรงเรียนแกนนำโครงการโรงเรียนคุ้มครองเด็ก^{๓๐} รวมทั้งประเภทกีฬา สันทนาการ ดนตรี และอื่น ๆ

^{๒๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๒๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๒๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๒๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๒๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๒๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๓๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

อีกมากมาย อันเป็นที่แสดงถึงศักยภาพของผู้อำนวยการและครูของโรงเรียนนั้น ๆ ว่ามีผลงานมากน้อยเพียงใดในแต่ละรอบปี^{๓๑} ดังนั้น กิจกรรมมากมายที่สะท้อนถึงการบริหารและการพัฒนา โรงเรียนผู้เรียนให้ไปสู่ความโดดเด่นจึงเป็นแรงท้าทายและความเครียดไปพร้อม ๆ กันเพื่อนำมาอวดให้เห็นถึงศักยภาพของโรงเรียนว่ามีดี มีความเก่งที่จะพัฒนาลูกหลานในชุมชนให้ก้าวไปสู่ความมั่นใจของผู้บริหารโรงเรียนได้ในอนาคต

๘. ความเครียดจากการบริหารด้านการเงิน การบริหารงานพัสดุ งานบริหารทั่วไป และงานบริหารทรัพยากรบุคคล

๘.๑. การบริหารด้านการเงินและพัสดุ เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญอันดับต้น ๆ เรื่องการเงิน ยิ่งถ้าเป็นองค์กรที่ใช้งบประมาณแผ่นดิน ยิ่งต้องทำตามระเบียบอย่างเคร่งครัด สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๗ และ ๑๕ ว่า “เป็นภารกิจของผู้บริหารโรงเรียนที่ต้องเข้าไปดูแลอย่างใกล้ชิด^{๓๒} เช่น การรวบรวมหลักฐาน การจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย การเก็บรักษาเงินมิให้สูญหาย การควบคุมการใช้จ่ายเงิน การควบคุมการเบิกจ่าย การตรวจสอบความถูกต้อง การประเมินรายจ่ายต่าง ๆ ให้ตรงกับแผนการบริหารงบประมาณ”^{๓๓} อีกทั้งพัสดุที่จำเป็นต้องบริหารจัดการให้เกิดความคุ้มค่ามากที่สุด สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๙ ว่า “โดนส่วนนี้มักจะมีการปรับเปลี่ยนวิธีการอยู่บ่อยจากหน่วยงานต้นสังกัด การปรับเปลี่ยนระบบการบริหารจัดการ การปรับเปลี่ยนกฎหมายและระเบียบต่าง ๆ”^{๓๔} เป็นต้น ทำให้ต้องเรียนรู้วิธีการรายงานงบประมาณอยู่ตลอดเวลา ทำให้ความกลัวความผิดในการใช้จ่ายงบประมาณจนบางครั้งไม่กล้าจัดการโครงการและพัฒนาโครงการใหม่ ๆ ออกมาจึงทำให้เสียโอกาสต่อผู้เรียน

๘.๒ การบริหารงานบริหารทั่วไป ซึ่งงานในส่วนนี้มักจะมีมากมายหลากหลายภารกิจที่ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องลงไปดูแลและเกี่ยวข้อง ยิ่งเป็นโรงเรียนใหญ่ ๆ ยิ่งจะมีการบริหารงานทั่วไปมากขึ้น^{๓๕} สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๒ ว่า “เช่น งานธุรการ การพัฒนาระบบ การพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือ งานด้านข้อมูลข่าวสารและสารสนเทศ งานด้านการประสานงาน การพัฒนาองค์กรภายใน การส่งเสริม สนับสนุนด้านวิชาการ การบริหารงบประมาณ การดูแลอาคารสถานที่และสภาพสิ่งแวดล้อม เอกสารเกี่ยวกับนักเรียน”^{๓๖} ครูและบุคลากรทางการศึกษาการส่งเสริมและประสานงานการศึกษา การระดมทรัพยากรเพื่อการศึกษา งานส่งเสริมงาน

^{๓๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๓๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๓๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๓๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๓๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๓๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

กิจการนักเรียน การประชาสัมพันธ์ งานการศึกษาการส่งเสริมสนับสนุน และสถาบันสังคมอื่นที่จัดการศึกษา งานประสานราชการกับเขตพื้นที่การศึกษาและหน่วยงานอื่น การจัดระบบการควบคุมในหน่วยงาน งานบริการสาธารณะ^{๓๗}

๘.๓ งานบริหารทรัพยากรบุคคล ส่วนมากมักสร้างระบบและการพัฒนาให้เกิดความคล่องตัว อิสระภายใต้กฎหมาย ระเบียบ คำสั่งที่เป็นไปตามหลักธรรมาภิบาลข้าราชการครู และลูกจ้างได้รับการพัฒนา มีความรู้ ความสามารถมีขวัญกำลังใจ แรงจูงใจ การยกย่องเชิดชูเกียรติ มีความมั่นคงและก้าวหน้าในวิชาชีพ^{๓๘} สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๒๐ ว่า “ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยมีภารกิจหลัก ๆ ได้แก่ วางแผนอัตรากำลัง จัดสรรอัตรากำลัง สรรหาและบรรจุแต่งตั้ง เลื่อนขั้นเงินเดือน ดำเนินการทางวินัยและการลงโทษ การประเมินผลการปฏิบัติงาน ส่งเสริมและยกย่องเชิดชูเกียรติ ส่งเสริมมาตรฐานวิชาชีพและจรรยาบรรณวิชาชีพ ส่งเสริมการประเมินวิทยฐานะข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ส่งเสริมวินัยคุณธรรมและจริยธรรมสำหรับข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา และการเปลี่ยนตำแหน่งให้สูงขึ้น การย้ายข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา”^{๓๙} เป็นต้น หากเป็นสถานศึกษาใหญ่จะยิ่งต้องใช้กำลังคนมากในการทำงานทั้งเอกสาร กิจกรรมและโครงการพัฒนาจึงเป็นสิ่งที่ผู้บริหารโรงเรียนเกิดความเครียดเพราะเกี่ยวข้องกับครูและบุคลากรทางการศึกษาอาจจะมีความรู้ที่ไม่ได้อยู่บ้าง

๙. วัฒนธรรมองค์กร ต้องยอมรับว่า การพัฒนาวัฒนธรรมของสถานศึกษาเป็นสิ่งที่ทำทนายอยู่ยาก แต่กระนั้น กว่าจะเกิดขึ้นหรือตั้งมั่นในวัฒนธรรมจำเพาะต้องใช้เวลาในการริเริ่มโดยผู้บริหารโรงเรียน ผ่านความร่วมมือของผู้อาศัยในสถานศึกษา^{๔๐} เช่น การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ร่วมกัน การทำงานเป็นทีม การยกระดับคุณภาพการศึกษาของผู้เรียนที่เน้นสิ่งที่แตกต่างกัน การสร้างความเป็นมืออาชีพด้านการศึกษา การส่งเสริมให้ครู บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียนมีความรักสามัคคี มีความศรัทธาในสถาบัน เป็นต้น มิใช่เรื่องง่าย ๆ เพราะเรื่องใหญ่การบริหารที่จะประสบความสำเร็จอาจต้องเริ่มจากวัฒนธรรมองค์กรที่ช่วยให้งานอื่น ๆ เป็นไปตามสิ่งคาดหวัง^{๔๑} แต่กระนั้น ความคาดหวังดังกล่าวจึงกลายเป็นแรงกดดันให้ทั้งผู้บริหารโรงเรียน ครู และบุคลากรทางการศึกษาต้องมีพฤติกรรมไปตามวัฒนธรรมที่กำหนด

^{๓๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๓๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๓๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๔๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๔๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

๑๐. ครอบครัวยุคใหม่ ส่วนประกอบที่สำคัญของการทำงานด้านการศึกษาและการใช้ชีวิตอย่าง ผู้ที่ประสบความสำเร็จทั้งการทำงานและชีวิตส่วนตัวจึงมีใช้เรื่องง่าย ๆ ที่ทั้งสองอย่างจะบรรจบพร้อมกัน หากใส่ใจการบริหารงานหรือบ้านเกินไปจะทำให้ส่วนครอบครัวขาดหายไป^{๑๒} สอดคล้องกับผู้ให้ ข้อมูลสำคัญคนที่ ๘ และ ๑๔ ว่า “บางครั้งอบรมมากเกินไปก็จะทำให้ความเข้าใจไม่เกิดขึ้น ยิ่งแวดวง ทางการศึกษาที่มีข่าวคราวที่ไม่ดีเรื่องความสัมพันธ์ส่วนตัว จะยิ่งทำให้การเดินทางต่างจังหวัดยิ่งต้อง เสี่ยงต่อความกล้าหาญต่าง ๆ จนถึงขนาดหย่าร้างกันไปก็มี ทะเลาะกันก็มี เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ยากต่อ การทำความเข้าใจ”^{๑๓} แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ครอบครัวก็เป็นสิ่งที่สำคัญ ภาระงานก็เป็นสิ่งที่สำคัญจะ รักษาไว้กับรักษาครอบครัวไปพร้อม ๆ จะยิ่งสร้างความกดดันในหลากหลายมิติ ยิ่งหากมีหนี้สินใน ครอบครัว จะยิ่งสร้างความกดดันเพิ่มขึ้นไป สุดท้ายปัญหาที่จะเกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อการบริหาร สถานศึกษาตามไปด้วย^{๑๔} ดังนั้น การสร้างความเข้าใจระหว่างครอบครัวจึงเป็นสิ่งมาอันดับแรกที่จะ สะท้อนไปยังประสิทธิภาพการบริหารสถานศึกษาว่าจะสามารถครองตน ครองงาน และครอง ครอบครัวได้อย่างไร

๑๑. การต่อต้านการเปลี่ยนแปลงของบุคลากร การเปลี่ยนแปลงของการบริหาร สถานศึกษาเป็นเรื่องปกติธรรมดาทั่วไป การต่อต้านการเปลี่ยนแปลง นับว่าเป็นปัญหาสำคัญที่หลาย องค์กรมักมองข้าม เพราะด้วยความคิดที่ว่า หากมีนโยบายการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ขึ้นมา พนักงานย่อม ต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตาม แต่เชื่อไหมว่า มีบางส่วนเท่านั้นที่ยอมรับได้ และแน่นอนว่าก็มีบางส่วนที่ ยอมรับไม่ได้เช่นกัน นำมาสู่การต่อต้านการเปลี่ยนแปลงในที่สุด สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๗ และ ๒๐ ว่า “โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงจากระเบียบปฏิบัติที่ต้องจบสายการบริหารการศึกษา ทำให้ผู้บริหารหลายโรงเรียนต้องมีรักษาการแทน จากนั้นก็มีการสอบบรรจุผู้บริหารใหม่ตามพื้นที่ต่าง ๆ ซึ่งหลัง ๆ มาจะมีผู้บริหารรุ่นใหม่จำนวนมากที่เข้ามาเป็นผู้อำนวยการโรงเรียนที่สำเร็จการศึกษาใน ระดับปริญญาโทบริหารการศึกษา บางครั้งก็ได้ประสบการณ์ในการบริหารงานมานานัก แต่คุณสมบัติ ได้ตามที่กระทรวงกำหนด”^{๑๕} แต่กระนั้น การเข้ามาบริหารสถานศึกษาบางครั้งก็เกิดความยุ่งยาก พอสมควร เพราะครูและบุคลากรทางการศึกษามักมีอายุมากบ้าง น้อยบ้างแตกต่างกันไป ทำให้ ผู้บริหารรุ่นใหม่จำเป็นต้องเร่งสร้างประสิทธิภาพในเชิงการบริหารทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ อย่างมากจนถึงขนาดรีระบบการบริหารครั้งใหม่ที่ทำให้ทุกคนต้องปรับเปลี่ยนตนเองตามๆ กันไป จึงส่งผลกระทบต่อต่อต้านจากครูและบุคลากรทางการศึกษาในพื้นที่นั้น จนกลายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น”^{๑๖}

^{๑๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

เพราะความที่ครูและบุคลากรทางการศึกษามีอายุมากทำให้ไม่อยากจะเปลี่ยนแปลงอะไรง่าย ๆ แต่ในฐานะผู้บริหารสถานศึกษาต้องปรับปรุงและปรับเปลี่ยนไปตามกรอบระเบียบมากมายจนกลายเป็นความขัดแย้งถึงขั้น ล่ารายชื่อเพื่อขับไล่ก็มี บางครั้งพื้นที่ก็เกิดการโต้แย้ง โต้เถียงกันจนไม่สามารถบริหารงานได้ บางพื้นที่นักเรียนก็ไม่ยอมรับในตัวของผู้บริหารก็บ้างอยู่บ้าง^{๔๗} เป็นต้น

๑๒. ความกดดันจากสภาพพื้นที่สถานศึกษา พื้นที่ก็เป็นอีกส่วนหนึ่งของการบริหารงานสถานศึกษาเพราะมีทั้งขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ ปัญหาที่จะความแตกต่างกันออกไปอย่างมากโดยขนาดเล็ก ขนาดกลางขนาดเล็กมีนักเรียนตั้งแต่ ๑-๑๒๐ คน ส่วนขนาดกลางมีนักเรียน ๑๒๑- ๓๐๐ คน สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๑ และ ๑๔ ว่า “อาจจะมีปัญหาเรื่องงบประมาณ อุปกรณ์การเรียนการสอน และจำนวนบุคลากรที่เข้ามาทำงานอาจจะน้อยมาก และยังขาดแคลนบุคลากรครูที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง^{๔๘} อีกทั้งสภาพพื้นที่ยังขาดการพัฒนาหลายส่วนที่ไม่สามารถจะแสวงหางบประมาณมาปรับปรุงพื้นที่อาคารเรียนได้ ครูและบุคลากรทางการศึกษาก็จำเป็นต้องแบ่งงานกันทำแทน ๆ กันไปก่อน จึงมีภาระงานที่ค่อนข้างหนักมาก”^{๔๙} อีกทั้งสภาวะความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา มากขึ้น ส่งผลให้เด็กที่ยากจนต้องออกจากระบบการศึกษา ส่วนโรงเรียนขนาดใหญ่ที่มีนักเรียนมากกว่า ๓๐๑ คนขึ้นไปมักจะปัญหาในด้านการแข่งขัน ความเป็นปัจเจกบุคคลค่อนข้างสูง และปัญหาในเชิงสังคมมาก เช่น ยาเสพติด ชู้สาว ท้องในวัยเรียน ทะเลาะวิวาท^{๕๐} เป็นต้น ทำให้เห็นว่าแต่ละจุดของพื้นที่มีความแตกต่างกันออกไป อีกทั้ง สภาพพื้นที่ในจังหวัดกรุงศรีอยุธยาจะมีนักเรียนที่มีความแตกต่างกันทางศาสนาทำให้การจัดการเรียนแตกต่างกันออกไปอีก เป็นต้น เพราะฉะนั้น แต่ละพื้นที่จะมีปัญหาที่แตกต่างกัน หากมีผู้ที่แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งบางอย่างก็มีผู้อำนวยการหน้าที่ของผู้บริหารโรงเรียนที่จะแก้ไขได้ เพราะอยู่นอกเหนือส่วนที่เกี่ยวข้อง บางอย่างมิได้กระทำได้ เช่น เรื่องงบประมาณที่จะนำมาปรับปรุงอาคารเรียนและพื้นที่ที่ไม่สามารถกระทำได้ ยิ่งหากชุมชนมีความขัดแย้งกันยิ่งทำให้เกิดความแรงกดดันมากขึ้นเรื่อย ๆ

๑๓. ความเครียดเรื่องสุขภาพ โรคร้ายไข้เจ็บมักจะมาได้ตลอดของมนุษย์ ยิ่งมีความกดดันในการทำงานมากเท่าไร ยิ่งเพิ่มความเจ็บป่วยได้มากขึ้นเท่านั้น ในฐานะผู้บริหารหลายโรงเรียนก็เป็นเช่นกัน มักจะมีความเจ็บป่วยอยู่บ่อย ๆ^{๕๑} สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๓ และ ๑๖ ว่า “จนทำให้ต้องลาพัก ลาป่วยเพราะสุขภาพของตนเอง บางรายก็ต้องลาออกไปเพื่อรักษาตัวเอง

^{๔๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๔๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๔๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๕๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๕๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

บางรายต้องรักษาอยู่เป็นปีจนกว่าจะฟื้นหายตามปกติ^{๕๒} แต่กระนั้น ภาระงานต่าง ๆ กลับไม่สามารถเบาบางลงไปจึงต้องอาศัยครูและบุคลากรอื่นๆ ทำงานแทนไปก่อน บางรายอาการเจ็บป่วยก็มีอาการรื้อรัง แม้ว่าจะมาทำงานได้ แต่ก็ไม่ได้เต็มที่กับงานมากนัก จนเกิดความท้อแท้เบื่อหน่ายต่อชีวิต”^{๕๓} ดังนั้น เรื่องสุขภาพกับการทำงานจึงเป็นเรื่องขัดแย้งกันมาก ๆ หากสุขภาพไม่ดีจะทำงานให้ได้ดีนั้นก็ เป็นเรื่องยากเช่นกันเพราะสภาพร่างกายมีผลต่อประสิทธิภาพอย่างมากต่อการทำงาน

๑๔. ความเครียดจากสภาพความขัดแย้งของบุคลากร ในโลกนี้ไม่มีอะไรถูกใจเราไปเสียทุกอย่าง เพราะตั้งแต่เกิดมาทุกคนล้วนต้องเจอความขัดแย้งไม่ทางใดก็ทางหนึ่งเสมอ ตั้งแต่ในบ้านก็เจอความขัดแย้งภายในครอบครัว ในโรงเรียนก็พบความขัดแย้งกับเพื่อนฝูง กระทั่งถึงวัยทำงานก็ยังไม่พ้นความขัดแย้งในองค์กร ทำให้หลายคนเข็ดขยาดจนไม่กล้าเผชิญหน้ากับความขัดแย้ง ความขัดแย้งนั้น มาจากหลากหลายสาเหตุ สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๔ และ ๑๒ ว่า “บางเรื่องราวก็สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างดี บางเรื่องก็เกิดเรื่องบานปลายไปก็มี โดยมาจากคู่กรณีที่แตกต่างกันออกไป^{๕๔} เช่น ครูขัดแย้งกับครูด้วยกัน ครูขัดแย้งกับนักเรียนก็มี ครูขัดแย้งกับผู้บริหารโรงเรียนก็มี ครูขัดแย้งกับบุคลากรทางการศึกษาอื่น ๆ ก็มี”^{๕๕} เพราะเมื่อมีความขัดแย้งแล้วจะทำให้การทำงานร่วมกันก็ลำบากใจมากขึ้น สุดท้ายก็ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานแบบต่อเนื่อง ซึ่งในฐานะผู้อำนวยการโรงเรียนหรือผู้บังคับบัญชาจะต้องลงมาดูปัญหาที่เกิดขึ้น^{๕๖} สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๓ และ ๕ ว่า “เพราะจะให้แก้ไขกันเองหรือปล่อยให้ไปตามธรรมชาติของความขัดแย้งก็ไม่สามารถคลี่คลายลงได้ ทำให้เสียเวลาอย่างมากต่อการจัดการปัญหาความขัดแย้งดังกล่าว หากไม่สามารถคลี่คลายได้ หรือไม่ยอมตกลงกันโดยดี ผู้บริหารสถานศึกษาก็จำใจปลายว้างในบางเรื่องลงไป เพราะถึงจัดการปัญหาไปก็เสียประโยชน์ที่ยากต่อความสามัคคีได้ในอนาคต บางครั้งครูมีความแตกต่างกันทางความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม แตกต่างกันทางอายุ แตกต่างกันทางวุฒิการศึกษา หรือแตกต่างกันทางสไตล์การใช้ชีวิต”^{๕๗} สิ่งเหล่านี้บางอย่างมิได้ได้เชื่อมโยงกับภาระงานแต่อย่างใด แต่กลับส่งผลร้ายต่อหน่วยงานอย่างมาก

^{๕๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๕๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๕๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๕๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๕๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๕๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

๑๕. ความไม่ร่วมมือจากชุมชนใกล้เคียง ต้องยอมรับว่า ชุมชนที่อาศัยอยู่ใกล้ๆ กับสถานศึกษามีความสำคัญอย่างมากต่อคุณภาพการศึกษาและการพัฒนาโรงเรียนนั้น ๆ หรือ สมัยก่อนจะมีคำว่า “บวร” หรือบ้าน วัด โรงเรียน จะอาศัยอยู่ร่วมกันภายใต้วัฒนธรรมเดียวกัน มีความเชื่อ ศาสนาและวัฒนธรรมเป็นแบบฉบับเดียวกันทำให้การทำงานสอดคล้องกับบริบทของชุมชนมากกว่า^{๕๘} สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๘ และ ๑๑ ว่า “และครูก็มีบทบาทสำคัญในการผลักดันสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ต่อโรงเรียนในหลากหลายมิติทั้งคุณธรรมของนักเรียน คุณภาพการทำงานเชิงวัฒนธรรม การขัดเกลาพฤติกรรมทางสังคมก็ได้อาศัย ครอบครั้ว วัดและชุมชนทำให้โรงเรียนไม่ต้องยุ่งยากการพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่ดีของนักเรียน แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไป สิ่งเหล่านั้นถูกลดบทบาทลงไปอย่างเห็นได้”^{๕๙} จนกลายเป็นว่า สิ่งที่เกิดขึ้นให้ครู และโรงเรียนช่วยเหลือในการพัฒนาพฤติกรรมคุณธรรม และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนด้วย เพราะหากนักเรียนมีมากจะให้ครูติดตามนักเรียนตลอดเวลาคงทำไม่ได้ หรือทำได้ยากมาก และสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๑ ว่า “ครูก็มีได้มีบทบาทในการเข้าไปก้าวกายที่เหนือเวลาเรียนจนกลายเป็นวัฒนธรรมต่างคนต่างอยู่ หากอยู่ในโรงเรียนครูก็รับผิดชอบในทำงานและพัฒนากิจกรรม แต่หากอยู่นอกโรงเรียนหรืออยู่บ้าน ควรจะเป็นบทบาทของพ่อแม่ที่คอยสั่งสอนมากกว่า”^{๖๐} ดังนั้น การงานของผู้อำนวยการโรงเรียนหากขาดความร่วมมือของชุมชน วัดและหน่วยงานอื่น ๆ ก็ยิ่งสร้างความเห็นห่างออกไปเรื่อย ๆ จนเป็นการแบ่งแยกพื้นที่ระหว่างโรงเรียนกับบ้านออกไป

๑๖. การอบรมมากเกินไป ความเครียดเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ หนึ่งในนั้นคือการเรียน การอบรมการสัมมนาที่มากเกินไป สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๓ และ ๖ ว่า “การอบรมและการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ของผู้อำนวยการโรงเรียนหรือผู้บริหารโรงเรียนเป็นสิ่งที่กระทำอย่างต่อเนื่องให้หลาย ๆ ด้านเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพการบริหารมีความโดดเด่นมากขึ้นเรื่อย ๆ^{๖๑} แต่ถึงอย่างไรก็ตามการพัฒนาหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารโรงเรียนนับได้ว่ามีจำนวนมาก และความถี่ของการอบรมต้องใช้เวลาหลายวันติดต่อกัน”^{๖๒} เช่น โครงการการพัฒนาผู้จัดการวิสัยทัศน์บุคลิกภาพ ความเป็นผู้นำ และพฤติกรรมที่เหมาะสม โครงการพัฒนาภาวะผู้นำทางวิชาการ โครงการอบรมสำหรับผู้บริหารสถานศึกษาหลักสูตร “เทคโนโลยีเพื่อการจัดการบริหาร และห้องเรียนแห่งอนาคต”^{๖๓} โครงการการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรสู่เส้นทางผู้บริหารสถานศึกษายุคใหม่ โครงการพัฒนาผู้บริหารระดับสูง

^{๕๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๕๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๖๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๖๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๖๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๖๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

ระดับต้น และระดับกลาง การอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษา หลักสูตรผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนคุณภาพ^{๖๔} สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๒๐ ว่า “การอบรมพัฒนาสมรรถนะบุคลากรและผู้บริหารสถานศึกษาแนวใหม่ เป็นต้น และโครงการอื่น ๆ อีกมากมายที่ผู้บริหารสถานศึกษาจำเป็นต้องเดินทางไปฝึกอบรมทั้งระยะสั้น และระยะยาวจนบางเดือนมีเวลาน้อยมากสำหรับการดูแลโรงเรียนของตนเอง”^{๖๕} ดังนั้น แม้ว่าโครงการเหล่านี้จะดีมากสักเท่าไรพอก็ก่อให้เกิดการพัฒนาบางอย่างก็ล้วนเป็นสิ่งที่ต้องกระทำเพื่อเข้าฝึกอบรมอย่างนั้น หากไม่ไปหรือไม่เข้าอบรมก็จะถูกเพ่งเล็งจากหน่วยงานต้นสังกัด อีกทั้งหากเดินทางไปอบรมมากเกินไปจะทำให้เป็นภาระของรองผู้อำนวยการและผู้อำนวยการที่แทนในบางเรื่อง ยิ่งมีสุขภาพที่ไม่ดีก็ยิ่งกระหน่ำซ้ำเติมไปได้ง่าย ๆ

๑๗. ความคาดหวังจากการบริหารงานวิชาการ โดยมากงานการบริหารวิชาการมักจะเป็นเรื่องปกติทั่วไปที่ทุกสถานศึกษาจำเป็นต้องยกระดับคุณภาพไปสู่ความประสิทธิภาพในองค์รวมของการบริหารจัดการสถานศึกษา สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๓ และ ๑๒ ว่า “เช่น การพัฒนาสื่อ นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษาการพัฒนาคุณภาพการศึกษาโดยอาศัยข้อมูลต่าง ๆ^{๖๖} การพัฒนาและออกแบบหลักสูตรสถานศึกษา เพื่อเสริมสร้างกระบวนการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล การประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา และการนิเทศการศึกษา รวมทั้งการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในพื้นที่นั้น ๆ ให้มากที่สุด”^{๖๗} สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๕ ว่า “โดยเป้าหมายสุดท้ายก็คือ การเรียนรู้ของนักเรียนให้เก่งดีมีความสุข สนุกกับการเรียนรู้ และการพัฒนาได้มากขึ้น”^{๖๘} ดังนั้น การบริหารวิชาการจึงเป็นความคาดหวังที่จะต้องปรับเปลี่ยนวิธีการต่าง ๆ ต่อยอดการเรียนรู้ให้กับครูเพื่อไปถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างสูงสุด เพราะหากผู้เรียนรู้ไม่เก่ง ไม่ดี และไม่มีความสุขก็เท่ากับว่า โรงเรียนบริหารวิชาการแบบไม่เป็นมืออาชีพหรือไม่สามารถสร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียนได้ อันเป็นผลสะท้อนมายังผู้บริหารโรงเรียนที่ยังขาดประสบการณ์และความเชี่ยวชาญในการบริหารจัดการสถานศึกษา และที่สำคัญความไว้วางใจ เชื่อใจของชุมชนรอบข้างขาดความเชื่อถือต่อคุณภาพเหล่านี้ได้

^{๖๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๖๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๖๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๖๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๖๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

สรุปได้ว่า ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีหลายประเด็นที่ส่งผลต่อการทำงานได้อย่างมีความสุข แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ภาวะความเครียดที่เกิดก็ยังมีสะท้อนถึงบางสิ่งที่เป็นส่วนดีกล่าวคือ สิ่งเหล่านั้นล้วนแต่เป็นที่ผู้บริหารต้องประสบพบเจออย่างหลีกเลี่ยงมิได้ หรือเป็นความท้าทายบนฐานของการศึกษาที่ต้องลงมือทำด้วยตนเอง จึงจะสามารถบรรลุเป้าหมาย แต่ก็มีบางส่วนที่มองว่า ภาวะที่เกิดขึ้นอันเป็นความหนักใจและไม่สามารถจะเรียกร้องถึงการช่วยเหลือจากใคร ๆ ได้ จำต้องแบกรับภาระนี้และบริหารจัดการให้ดีที่สุดเท่าที่สามารถกระทำได้ แม้ว่าจะมีความเครียดก็ต้องแสวงหาแนวทางการแก้ไข ปรับปรุง ประเมินการทำงานและเรียนรู้ปัญหาเหล่านั้นให้มากขึ้นเพื่อประสิทธิภาพในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความเก่ง ความดี และความมีความสุขต่อไป

ตารางที่ ๔.๑ สรุปประเด็นภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ลำดับ	ประเด็นหลัก	ลักษณะความเครียด
๑	ความรับผิดชอบหน้าที่นอกเหนือจากงานหลัก	ต้องรับผิดชอบภาระงานอื่น นอกเหนือจากงานสอน เช่น งาน บริการชุมชน งานร่วมกับสมาคม นักเรียน เป็นต้น
๒	นโยบายเร่งด่วนจากหน่วยงานต้นสังกัด	ต้องทำตามนโยบายเร่งด่วนที่สั่งการมา อย่างกะทันหัน เช่น ลงพื้นที่ช่วยเหลือ ประชาชนร่วมกับหน่วยงานต้นสังกัด
๓	การประเมินต่าง ๆ ทั้งของตนเองและของสถานศึกษา	ต้องเร่งทำผลงานรับการประเมินผล งานของตำแหน่งนักบริหาร สถานศึกษาและประกันคุณภาพ สถานศึกษา
๔	ภาระงานเยอะเกินไป	ต้องรับผิดชอบงานตนเองเกี่ยวกับการบริหาร เกี่ยวกับผู้บังคับบัญชา เกี่ยวกับการสอนนักเรียน และความรับผิดชอบต่ออื่น ๆ ในสถานศึกษา

๕	ความเครียดจากผู้ใต้บังคับบัญชา หรือ การไม่สัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและผู้บริหาร	ต้องแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงานและความขัดแย้งระหว่างผู้ปกครองกับครู
๖	สภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าวในห้องทำงาน	สถานที่ทำงานไม่มีเครื่องปรับอากาศ ทำให้ห้องทำงานอากาศร้อน ทำให้อารมณ์หรือสมาธิในการทำงานน้อยลง เกิดภาวะความเครียดได้
๗	ความเครียดจากความคาดหวังในผลงาน	ต้องสร้างผลงานทั้งผลงานตนเอง ผลงานของครู และผลงานของนักเรียน เพื่อให้โรงเรียนมีผลการดำเนินงานที่ดี
๘	ความเครียดจากการบริหารด้านการเงิน การบริหารงานพัสดุ งานบริหารทั่วไป และงานบริหารทรัพยากรบุคคล	ต้องดูแลรับผิดชอบการใช้จ่ายงบประมาณ รับผิดชอบในการจัดการต่อหลักฐานและการมีระเบียบมากมาย จนกลัวความผิดเกี่ยวกับงบประมาณ
๙	วัฒนธรรมองค์กร	ต้องรับภาระในการสร้างความร่วมมือ และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมต้องใช้เวลาในการปรับตัวและประชุมกันให้มากขึ้น สร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดี
๑๐	ครอบครัว	ปัญหาด้านครอบครัวของผู้บริหาร ครอบครัวเกิดความไม่ไว้วางใจ ไม่สนับสนุนในการทำงาน ทำให้ไม่มีกำลังใจในการบริหารงาน
๑๑	การต่อต้านการเปลี่ยนแปลงของบุคลากร	ต้องสร้างค่านิยม ทักษะคติ ความเชื่อ ที่ดีให้บุคลากร กรณีเกิดการต่อต้านนโยบายของผู้บริหาร
๑๒	ความกดดันจากสภาพพื้นที่สถานศึกษา	ความหลากหลายของผู้เรียน ชุมชนทำให้เป็นพหุวัฒนธรรมทำให้จัดการเรียนสอนที่ยุ่งยากมากขึ้น
๑๓	ความเครียดเรื่องสุขภาพ	การมีอาคารป่วยหรือรังทำให้การบริหารสถานศึกษาขาดประสิทธิภาพ

๑๔	ความเครียดจากสภาพความขัดแย้งของบุคลากร	บุคลากรภายใต้การกำกับดูแล ทะเลาะหรือขัดแย้งกันเกิดขึ้น ต้องหาแนวทางในการแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น
๑๕	ความไม่ร่วมมือจากชุมชนใกล้เคียง	หากชุมชนไม่เข้าใจในการบริหารจัดการสถานศึกษาจะทำให้ผู้บริหารยุ่งยากมากขึ้น
๑๖	การอบรมมากเกินไป	การเดินทางไปอบรมและพัฒนาตามโครงการบ่อย ๆ ทำให้ผู้บริหารเบื่องานและไม่มีเวลาในการบริหาร
๑๗	ความคาดหวังจากการบริหารงานวิชาการ	ต้องบริหารงานวิชาการให้เข้มข้นและต้องดำเนินการตามพันธกิจและภาระงานทั้งหมดในฐานะผู้บริหารสถานศึกษา

๔.๒ แนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ความเครียดเกิดขึ้นล้วนแต่มีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้น แต่เมื่อความเครียดเกิดขึ้นแล้ว มนุษย์ทุกคนควรมีวิธีการจัดการให้ถูกต้อง และเหมาะสมกับภาวะความเครียดนั้น ๆ อาจจะมีเหมือนกันหรือแตกต่างกันก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของมนุษย์คนนั้น ๆ หากสามารถจัดการได้ถูกต้องก็สามารถลดความเครียดได้ แต่หากจัดการไม่ถูกต้องจะส่งผลกระทบต่ออื่น ๆ ตามมา ดังนั้น การจัดการความเครียดมีหลากหลายแนวทาง ที่สามารถเลือกกำหนดวิธีการที่สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขและลดความเครียดลงได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

๑. การพูดคุย ปรึกษาเพื่อนร่วมงาน ครูและเพื่อนผู้บริหารที่สนิท สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๖ ว่า “เพื่อให้คลายเครียด แนวทางหนึ่งของการออกจากความเครียดก็คือ คนที่มีตำแหน่งที่คล้าย ๆ กันจะดีที่สุดในว่าจะตำแหน่งแต่หากไม่สนิทกัน ก็อาจจะไม่เข้าใจปัญหาในแต่ละพื้นที่ก็ได้”^{๖๙} ดังนั้น คนที่สนิทที่สุดจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด แต่หากมีเพื่อนสนิทที่สามารถระบายหรือปรึกษาหารือได้ จะยังเป็นสิ่งที่ดีอย่างมากที่จะสามารถบรรเทาความเครียดออกไปได้ โดยการเล่า

^{๖๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

รายละเอียดในลักษณะการปรับทุกข์และข้อคำแนะนำจากเพื่อนคนนั้น^{๗๐} หรือบางครั้งก็ไม่จำเป็นต้องพูดคุยกันในเรื่องปัญหาต่าง ๆ ก็ได้ แต่สามารถพูดคุยเรื่องอื่น ๆ ที่สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนกันได้ ก็สามารถผ่อนคลายความเครียดที่หนักให้เบาบางลงไปได้บ้าง

๒. การพักเบรก เดินออกจากโต๊ะทำงาน ให้ผ่อนคลายจากงานเร่งด่วน วิธีการอีกอย่างหนึ่งที่ผู้บริหารโรงเรียนควรนำมาใช้ในการลดความเครียดที่ดีที่สุด^{๗๑} สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๒ ว่า “เพราะการอาศัยเวลาในขณะที่ตนเองเครียดนั้น ๆ และสามารถออกจากความเครียดได้ด้วยการพักผ่อน พักเรื่องราวต่าง ๆ ได้ก็เพื่อที่จะแสวงหาเวลาเพิ่มเติมเพื่อนำเวลานั้นไปขบคิดและแสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้ แม้ว่าจะเป็นเพียงชั่วครู่ก็เป็นวิธีการที่ดี”^{๗๒} แต่กระนั้น ไม่ควรใช้เวลาเนิ่นนานเกินไปอาจจะทำให้ปัญหานั้นมีลักษณะดินพอกหางหมูหรือสะสมนานเกินไปจะทำให้เรื่องเล็ก ๆ กลายเป็นเรื่องใหญ่ ๆ ได้เช่นกัน^{๗๓} ดังนั้น การพักเบรกและออกจากพื้นที่ความเครียดในขณะนั้น เพื่อที่จะใช้เวลาบางส่วนนำไปขบคิดด้วยปัญญาให้มากขึ้น หรือเพื่อลดความขัดแย้งในขณะนั้นได้

๓. การฟังเพลงและออกกำลังกายหลังเลิกงาน เป็นสิ่งที่สามารถช่วยลดความเครียดไปได้ แม้ว่าในขณะที่ทำงานก็ใช้บางเวลาในการฟังเพลงไปเรื่อย ๆ อาจจะใช้โทรศัพท์หรืออย่างอื่น ๆ ที่สามารถค้นหาเพลงที่ชอบ และเพลงนั้นไม่ต้องรุนแรงหรือมีความเร็ว^{๗๔} สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๖ ว่า “เช่น แนวเพลงลูกทุ่ง ลูกกรุงเก่า ๆ เพลงสตริงเบา ๆ จะช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย แต่ถึงอย่างไรก็ตามในเวลางานบางครั้งอาจจะไม่เหมาะสม แต่หากสามารถช่วยลดความเครียดได้ก็ควรที่จะเปิดเพลงเบา ๆ ตามสไตล์การทำงานแตกต่างกันในห้างสรรพสินค้าหรือในโรงแรมหรือพื้นที่อื่น ๆ ที่นำบทเพลงมาเปิดเพื่อให้พนักงานรู้สึกผ่อนคลายได้”^{๗๕} ส่วนการออกกำลังกายนั้น อาจจะไม่จำเป็นต้องใช้ในเวลางาน แต่อาจจะใช้ประโยชน์วิชากีฬาของนักเรียนห้องใดห้องหนึ่งเข้าร่วมกับนักเรียนก็ได้ตามความถนัด เพราะกีฬาจะทำให้คนลืมความทุกข์ไปได้ในช่วงเวลา และมีความสุขในขณะที่เล่นโดยจะมีเสียงหัวเราะร่วมกันผู้เล่นอื่น ๆ^{๗๖} ก็สามารถลดความเครียดได้

^{๗๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๗๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๗๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๗๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๗๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๗๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๗๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

๔. การพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อทำสมองให้ปลอดโปร่ง เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่น่ามาใช้ในประโยชน์ในการลดความเครียด ตามปกติในเวลางานอาจจะใช้เวลาเพียงเล็กน้อยในการพักสายตา ละจากหน้าจอคอมพิวเตอร์เพื่อหลับตาลงสักครู่ก็ได้^{๗๗} หรืออาจจะใช้เวลาในการจากโต๊ะออกไปเดินในบริเวณโรงเรียนไป เยี่ยมครู และนักเรียนในขณะที่สอนก็ได้ หรือออกไปตรวจบริเวณโรงเรียนที่จำเป็นปรับปรุงพัฒนาก็ได้ หรืออาจจะออกไปดูแลคนสวน แม่ครัว และผู้คนอื่น ๆ หากสามารถออกจากโรงเรียนได้ก็ถึงพื้นที่พบปะผู้ปกครองของนักเรียนด้วยก็ได้จะทำให้สมองปลอดโปร่งไปได้ชั่วขณะ^{๗๘} หากมีเวลามากขึ้นก็อาจจะกำหนดปลดตารางภาระงานต่าง ๆ ไปเพื่อท่องเที่ยวในวันหยุดสุดสัปดาห์ก็ได้ แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่จะไม่กระทบต่อภารกิจอื่น ๆ^{๗๙} ดังนั้น การพักผ่อนมีหลากหลายรูปแบบที่สามารถใช้ประโยชน์ได้ก็ด้วยทำตัวให้ห่างจากการทำงานทั้งหลายเพื่อปลดปล่อยการทำงานในสมองให้มากที่สุด

๕. การจัดการตารางการทำงาน หากมีงานเร่งด่วน หรืองานนอกเหนือจากงานหลักมากเกินไป ให้แจ้งผู้บังคับบัญชาเพื่อหาวิธีการแก้ไข และจัดประชุมเพื่อกระจายงาน/แบ่งงานให้คนอื่นช่วยทำงาน เพราะการบริหารต่าง ๆ ย่อมต้องการตารางงานตามปกติ มากบ้างน้อยบ้าง กระชั้นชิดบ้าง มีความถี่ของงานบ้าง^{๘๐} ก็ควรจัดตารางให้มีช่องว่างของการพักผ่อนเพื่อไม่ให้มีจำนวนมากเกินไป ไม่ว่าจะเป็นงานหลักหรืองานรองก็ตามก็ควรแบ่งตารางสำหรับการพักผ่อนบ้างหรือทำกิจกรรมอย่างอื่น ๆ ได้บ้าง หากภารกิจมากเกินไป อาจจะแจ้งหรือขอลาผู้บังคับบัญชาด้วยก็ได้^{๘๑} และที่สำคัญหากภารกิจนั้น มีตัวแทนเข้าร่วมหรือประชุมได้ ก็จะสามารถมอบหมายให้กับรองผู้อำนวยการหรือครูท่านใดท่านหนึ่งไปทำหน้าที่แทนที่เรียกว่า แบ่งงานกันทำจะช่วยลดภาระงานของผู้บริหารท่านนั้นได้^{๘๒}

๖. การทานอาหารที่มีรสหวาน เมื่อร่างกายหรือจิตใจมีสภาพอาการอ่อนล้าอาจจะจำเป็นต้องหาอาหารที่ชอบ บรรยากาศที่ใช่ หรือบางร่างกายขาดพลังงานบางอย่างก็จำเป็นต้องหาอาหารที่มีรสหวานเพื่อเติมพลังงานให้มากขึ้น^{๘๓} เพราะความหวานจะช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น สดใสขึ้นมาได้ในขณะนั้น หากมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน ไขมัน หรือโรคอื่น ๆ ก็จะต้อง

^{๗๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๗๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๗๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๘๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๘๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๘๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๘๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

หลีกเลี่ยงหรือรับประทานอาหารหวาน ๆ เพียงเล็กน้อยเท่านั้น^{๘๔} แต่ถึงอย่างไรก็ตามอาหารบางอย่างสามารถลดความเครียดได้ก็ต้องเลือกให้เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง

๗. การทำบัญชีงบประมาณรายรับรายจ่ายให้ชัดเจนขึ้น โดยปกติแผนงบประมาณรายจ่ายของโรงเรียนเป็นตามกรอบระเบียบของสำนักงานงบประมาณแห่งชาติอยู่แล้ว แต่การใช้งบประมาณอาจจะมีปัญหาเพราะต้องนำมาบริหารจัดการในส่วนของขาดและพยายามกระจายงบประมาณให้มากที่สุด ซึ่งบางครั้งก็ฝืดกระเป๋เล็กน้อยเพื่อประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ แต่กระนั้น ความเครียดที่เกิดก็คือ ภารกิจจำนวนมากแต่ไม่สามารถทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในเชิงเป้าหมายได้ บางครั้งก็ต้องขอความช่วยเหลือไปยังผู้ปกครองให้ช่วยกันบริจาคเงินเพื่อนำมาบริหารจัดการโครงการต่าง ๆ แต่การขอเงินดังกล่าวจะมากไปก็ลำบากสำหรับผู้ปกครองอาจจะส่งผลเสียต่อคำครหาได้ โดยเฉพาะโรงเรียนเล็ก ๆ ที่แม้ว่าจะจัดบัญชีรายรับรายจ่ายก็ยังไม่เพียงพอต่อการบริหารจัดการงบประมาณทำให้ประสิทธิภาพการทำงานด้อยลงไป ดังนั้น การตั้งงบประมาณให้ต่ำกว่าเกณฑ์จึงเป็นเรื่องปกติจากงบประมาณที่ได้รับมาก็ควรพอใจเพียงเท่านั้น เพราะจะมากไปกว่านี้ไม่ได้อีกแล้ว ทำให้การจัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายให้ชัดเจนตามงบประมาณดังกล่าวจะช่วยให้เกิดความชัดเจนและลดความเครียดลงไปได้

๘. การไม่นำงานที่ค้างไปทำต่อที่บ้าน สิ่งที่น่าหนักใจมากสำหรับภาระงานที่มากกว่ากำลังคนในสถานศึกษาโดยเฉพาะโรงเรียนเล็ก ๆ ที่ขาดทั้งงบประมาณ และกำลังคนทำให้ผู้บริหารโรงเรียน ครู และบุคลากรทางการศึกษาอื่น ๆ มีงานหนักมากเป็นพิเศษบางครั้งก็หอบงานไปทำต่อที่บ้านจนตีกส่งผลกระทบต่อกิจกรรมในครอบครัว โดยเฉพาะงานจำพวกเอกสารการประเมินผลต่าง ๆ ซึ่งงานประเภทนี้เป็นหน้าตาของโรงเรียนที่สะท้อนถึงคุณภาพการบริหารจัดการโรงเรียนที่นอกเหนือจากงานสอน ทำให้ผู้บริหารโรงเรียนอาจจะต้องมีการวางแผนการทำงานให้มากขึ้น เช่น ช่วงเวลาหยุดเรียนของนักเรียนหรือช่วงปิดเทอมย่อย ปิดเทอมใหญ่ หรือช่วงที่มีเวลาอื่น ๆ ก็สามารถระดมครูและคนอื่น ๆ มาจัดการงานประเภทดังกล่าวให้เรียบร้อยก็ได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม การนำงานไปทำต่อที่บ้านก็ไม่ส่งผลดีต่อผู้บริหารมากนักหรือต่อครูจึงต้องลดสิ่งดังกล่าวลงไปให้มากที่สุดแต่ใช้เวลาอื่น ๆ เข้ามาทดแทน

๙. การนั่งทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเอง เมื่อเข้าใจว่าตนเองกำลังเครียด ก็จะพยายามปล่อยวาง และคิดวนให้น้อยลง เพื่อให้ตนเองผ่อนคลาย จะได้มีสติในการหาวิธีแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ เพราะการเริ่มที่เข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ จะช่วยให้เกิดการปลดปล่อยบางเรื่องราวที่ค้างค้ำในสมองลงไปได้มาก แต่กระนั้น การนั่งทบทวนเป็นสิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่งเนื่องด้วยการย้อนกลับมามองสิ่งที่ตนเองคิด สิ่งที่ตนเองปฏิบัติว่าปัญหาทุกอย่างนั้น ตนเองไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ทั้งหมด

^{๘๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗

จำเป็นเข้าใจ ทำใจ และปล่อยวางลงไปบ้าง แม้ว่าจะเป็นอำนาจหน้าที่ของตนเองก็ตาม เมื่อทุกอย่างอยู่เหนือการควบคุมของตนเองก็อาศัยความเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ให้มากขึ้นเพื่อการตั้งเกณฑ์เป้าหมายไว้ให้ถูกต้องอย่างเหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้น

๑๐. การทำกิจกรรมอย่างอื่น ๆ เพื่อให้ได้พักและผ่อนคลาย เช่น การจัดทำโครงการจิตอาสาหรือโครงการปลูกต้นไม้ หรือโครงการทำความดีเพื่อโรงเรียนด้วยการทำความสะอาดพื้นที่ห้องเรียน บริเวณโรงเรียน บริเวณโรงอาหาร บริเวณสนามกีฬาโรงเรียน หรือบริเวณอื่น ๆ^{๘๕} ดังนั้นกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้เกิดความสุขในความคิดที่กระทำ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม การคิดค้นโครงการดังกล่าวอาจจะต้องร่วมมือกับครู นักเรียนในวันสุดสัปดาห์ก็ได้หรือวันอื่น ๆ ที่ไม่กระทบต่อช่วงเวลาเรียนเวลาสอนก็ได้

๑๑. การหาที่นั่งสงบ ๆ พักผ่อน เพราะการพักผ่อนเป็นกิจกรรมที่ดีมากสำหรับการลดความเครียดที่เกิดขึ้น แต่กระนั้นการพักผ่อนก็ต้องใส่เรื่องความสงบเงียบของพื้นที่ เช่น สถานที่ปลอดผู้คน สถานที่ใกล้แม่น้ำ ริมทะเล สถานที่มีป่า ไร่ และร้านอาหาร ห้องสมุด^{๘๖} เป็นต้น ซึ่งการหามุมหรือพื้นที่เงียบ ๆ ช่วยให้เกิดความสงบได้ง่าย แต่สำหรับในสถานศึกษาอาจจะมีพื้นที่เหล่านั้นได้ยาก จึงต้องหาสถานที่ที่เหมาะสมกับการนั่งนิ่ง ๆ อย่างสงบให้เกิดปลดปล่อยสภาพจิตใจที่ยุ่งเหยิงและมีปัญหารุ่มร่าใจให้เกิดกังวลต่าง ๆ^{๘๗}

๑๒. การลดความคาดหวังในเรื่องราวต่าง ๆ ลงไปให้มากที่สุด เพราะทุกอย่างไม่สามารถควบคุมสถานการณ์เชิงเป้าหมายได้ทั้งหมดจึงลดความคาดหวังลง เมื่อลดความคาดหวังจิตใจจะโล่งสบายลงไป แต่ถึงอย่างไรก็ตามการเป็นผู้บริหารโรงเรียนจะลดความคาดหวังก็อาจจะส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ได้^{๘๘} เพราะสิ่งที่ต้องปฏิบัติตามคำสั่งเชิงนโยบายมีมากมาย และแผนปฏิบัติการต่าง ๆ ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ยิ่งเพิ่มขึ้นตามกระแสการเปลี่ยนแปลงที่มาอย่างรวดเร็ว ทำให้ความเครียดมักจะมีสะสมขึ้นเรื่อย ๆ^{๘๙} เช่น ผลงานนักเรียน การประเมินคุณภาพการศึกษา การสร้างความพึงพอใจต่อผู้ปกครองและชุมชน การแข่งขันทักษะ การแสดงนิทรรศการตามพื้นที่ต่าง ๆ การประกวดผลงาน การสร้างร่วมมือกับครูและบุคลากรทางการศึกษาในสถานศึกษา เป็นต้น^{๙๐} สิ่งเหล่านี้

^{๘๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๘๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๘๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๘๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๘๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๙๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

ล้วนแล้วแต่มีความคาดหวังแทบทั้งสิ้น^{๙๑} ดังนั้น การตั้งความคาดหวังดังกล่าวถึงเป้าหมายที่จะสำเร็จได้นั้น อาจจะต้องปรับลดลงบ้างให้คิดไว้เสมอว่า ได้เท่าไร ตั้งใจไว้เท่านั้น ไม่ฝืนธรรมชาติที่ควรจะได้มากกว่ากำลังของตนเองแต่จะต้องทำให้ดีที่สุดพอ

๑๓. การขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านเอกสารการประเมิน หรือบุคลากรในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอื่นที่อยู่ใกล้เคียงเพื่อดูเป็นตัวอย่าง และนำมาปรับประยุกต์ใช้^{๙๒} เพราะการประเมินผลงาน การประเมินคุณภาพการศึกษาเป็นสิ่งที่สถานศึกษาจำเป็นต้องดำเนินในแต่ละรอบปี เพื่อแสดงผลงานให้ปรากฏต่อหน่วยงานและชุมชน จะได้นำคำแนะนำไปปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนาต่อไป ทำให้ผู้บริหารโรงเรียน คณะครูในโรงเรียนต่าง ๆ ต้องจัดเตรียมเพื่อเข้ารับการประเมินดังกล่าวในช่วงเวลาที่กำหนด^{๙๓} แต่ถึงอย่างไรก็ตามการประเมินคุณภาพผลงานดังกล่าวจะทำให้เกิดห้วงเวลานานหรือการใช้เวลานาน ๆ เพื่อจัดเตรียมเอกสารต่าง ๆ ในขณะที่ภาระงานอื่น ๆ ก็มีจำนวนมากอยู่แล้ว ทำให้เกิดแรงกดดันจากระเบียบว่าสถานศึกษาต้องเข้ารับการประเมินในทุก ๆ ปี เมื่อถึงเดือนแห่งการประเมินคุณภาพการศึกษาจำต้องมอบหมายให้ทุกคนช่วยกัน สละเวลาในการปฏิบัติงานดังกล่าวให้มากขึ้น เมื่อการจัดเตรียมสิ่งต่าง ๆ ก็เกิดความเครียดต่าง ๆ ทำให้ไม่เกิดข้อผิดพลาดได้ง่าย^{๙๔} ดังนั้น ประเด็นดังกล่าวอาจจะต้องมีการเตรียมการตั้งแต่เนิ่น ๆ หรือขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญในการวางแผนรับมือหรือขอคำปรึกษาจากต้นสังกัดก็ได้ หรือขอตัวอย่างจากสถานศึกษาอื่น ๆ เพื่อนำมาปรับปรุง และประยุกต์ทั้งรูปแบบ เนื้อหา กิจกรรม และแผนการทำงานก็ได้

๑๔. การจัดพื้นที่ผ่อนคลายความตึงเครียด โดยเฉพาะการจัดพื้นที่ให้เป็นสีเขียวสวยงามตามแบบที่ควรจะเป็นไม่รกตา และระเกะระกะของพื้นที่^{๙๕} เช่น การปลูกต้นไม้ในสถานศึกษาจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้มาก แต่อาจจะต้องวางแผนการปลูกในระยะยาวด้วยการจัดทำแผนผังของพื้นที่^{๙๖} นอกจากนี้ยังสามารถจัดพื้นที่ส่วนเล็กในสถานศึกษาสำหรับการผ่อนคลาย พื้นที่กิจกรรมต่าง ๆ พื้นที่น้ำตกจำลอง ลานกีฬา เป็นต้น^{๙๗} พื้นที่เหล่านี้ก็จะช่วยให้เกิดความสบายใจมิใช่มีแต่ตึกเพียงเท่านั้น ดังนั้น การจัดพื้นที่ให้สวยงามตามความคิดเห็นของผู้อยู่อาศัยนับได้ว่าก่อประโยชน์มหาศาลเพราะได้

^{๙๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๙๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๙๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๙๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๙๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๙๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๙๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

ทั้งความสวยงาม ได้การมีส่วนร่วมของนักเรียนและครู ได้สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ได้ความภูมิใจต่อการบริหารจัดการพื้นที่ให้มีประโยชน์ ที่สำคัญช่วยให้ผู้อยู่สถานศึกษานั้น ๆ รู้สึกผ่อนคลายลงไป^{๙๘}

๑๕. การสร้างบรรยากาศที่ดีในสถานที่ทำงาน เพราะบรรยากาศจะช่วยให้ความเครียดลงไปได้อย่างรวดเร็ว โดยการสร้างความเข้าใจกับเพื่อนร่วมงานให้มากขึ้น จัดบริเวณการนั่งสนทนาสำหรับเพื่อนร่วมงานสักจุดหนึ่งในพื้นที่บริเวณโรงเรียนอย่างเหมาะสม หรือกำหนดจุดทานกาแฟทานข้าวร่วมกันบ่อย ๆ จะช่วยให้เกิดบรรยากาศการทำงานที่ดีขึ้นได้^{๙๙} นอกจากนี้อาจจะสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่สามารถเรียนรู้ร่วมกันได้โดยเฉพาะผู้อำนวยการโรงเรียนจะต้องลดบทบาทของตนเองให้สามารถรวมกลุ่มเพื่อนครูได้^{๑๐๐} การแสดงความเป็นมิตรมากขึ้นมากกว่าการเป็นผู้บังคับบัญชา ทำให้เกิดวัฒนธรรมที่สามารถปรึกษาหารือกันได้ในทุกวิกฤติปัญหาในโรงเรียน^{๑๐๑} หรือส่งเสริมความสัมพันธ์และการสื่อสารที่ดีภายในโรงเรียนผ่านวิธีการพูดคุยกันแบบปกติทั่วไป การจัดประชุมที่ช่วยให้ครูทั้งหมดกล้าแสดงออก แนะนำข้อผิดพลาดเพื่อนำไปสู่การแก้ไขร่วมกัน^{๑๐๒} เป็นต้น ดังนั้น การสร้างบรรยากาศได้นั้นเริ่มต้นที่ผู้อำนวยการโรงเรียนไม่ถือหัวโชนมากเกินไป แต่เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้ได้ดีก็ด้วยความร่วมมือที่เสริมสร้างความเป็นเจ้าของโรงเรียนร่วมกัน

๑๖. การจัดการแก้ไขต้นตอของปัญหา การเป็นผู้บริหารโรงเรียนจะมีปัญหาและความท้าทายมากมายที่รอการแก้ไขปัญหาและเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยเฉพาะตัวของผู้เรียนเป็นสำคัญ^{๑๐๓} แต่กระนั้น ปัญหาบางอย่างอาจส่งผลกระทบต่อกิจกรรมทั้งหลายที่อยู่ จึงต้องค้นหาและรีบดำเนินการให้เกิดความรวดเร็ว ซึ่งตามปกติการค้นหาต้นตอของปัญหาจะสามารถให้ครูและนักเรียนสามารถร่วมกันค้นหาได้ผ่านกิจกรรมร่วมกัน^{๑๐๔} แต่ถึงอย่างไรก็ตามปัญหาบางอย่างเมื่อรู้ต้นตอแล้วอาจจะยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ก็เพราะเป็นปัญหาเชิงโครงสร้างที่ต้องอาศัยหน่วยงานต้นสังกัดเข้ามาช่วยเหลือ^{๑๐๕} หากเป็นต้นตอจากโรงเรียนก็จะพัฒนาหรือสั่งการให้เกิดการแก้ไขได้ เช่น เมื่อผลการเรียนของนักเรียนตกต่ำ^{๑๐๖} สาเหตุอาจจะมาจากเวลาเรียนไม่เพียงพอ มีกิจกรรมมากเกินไป หรือครู

^{๙๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๙๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๐๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๐๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๐๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๐๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๐๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๐๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๐๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

ไม่มีเวลาสอนที่ต้องเอาเวลาไปทำงานเอกสารมากขึ้น เป็นต้น^{๑๐๗} ดังนั้น ปัญหาหนึ่ง ๆ อาจจะมาจกหลายต้นตอจึงต้องใช้ความรู้และสติปัญญาให้มากขึ้น หรืออาจจะสร้างกระบวนการรับรู้และส่วนร่วมในการปรับปรุงและแก้ไขปัญหา เช่น งดกิจกรรมลงบ้าง จัดทำโครงการคืนครูให้กับนักเรียน การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนให้กับผู้ปกครอง หรือจ้างงานที่เก่ง ๆ ฝ่ายเอกสารให้มารับผิดชอบแทนครู เป็นต้น^{๑๐๘}

๑๐๗. การปรับปรุงวิถีชีวิตของตัวเองให้เหมาะสมกับการทำงาน ซึ่งจะทำได้ดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความราบรื่น ไม่เกิดความเครียด หรือความกดดันในการทำงาน เพราะการปรับวิถีการบริหารจัดการโรงเรียนย่อมสอดคล้องกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น^{๑๐๙} หากวิถีชีวิตมีความเร่งรีบเกินไปจะทำให้ทุกอย่างมีความกดดันไปแทบทุกอย่าง การงานทุกอย่างก็ย่อมมีความรีบเร่งไปด้วยทุกอย่างเช่นกัน ซึ่งการใช้ชีวิตหรือสไตล์การทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัวจะต้องทำให้เหมาะสมและสอดคล้องกัน ก่อให้เกิดความยืดหยุ่นบ้างในบางเรื่อง แต่มิใช่การหละหลวมไปหมดทุกอย่าง หรือขาดประสิทธิภาพไปเสียทุกอย่าง^{๑๑๐} ดังนั้น ตามปกติของการมีตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนในหลายสถานการณ์ควรปรับเปลี่ยนให้เป็นที่ไปตามธรรมชาติให้มากที่สุด^{๑๑๑} เพราะเป็นบริหารแบบธรรมชาติจะไม่สร้างความกดดันไปยังผู้ใต้บังคับบัญชา และไม่สร้างความกดดันให้กับตนเอง จะต้องสร้างสภาพการทำงานให้ราบเรียบราบรื่นมากขึ้นผ่านวัฒนธรรมแบบมีความสุขในการทำงานทั้ง ผู้อำนวยการโรงเรียน ครู และนักเรียนจะต้องได้รับการดำเนินชีวิตการเรียนรู้แบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่เร่ง ไม่รีบ ไม่ตั้งเป้าหมายในสูงเกินจริงจะช่วยให้ลดความเครียดลงไป^{๑๑๒}

๑๐๘. การแชร์ปัญหาให้กับเพื่อนร่วมงานหรือครูที่ไวใจได้ เมื่อเกิดวิกฤติปัญหาใด ๆ ที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้อาจต้องสร้างกระบวนการปลดปล่อยปัญหาหรือความเครียดที่ขึ้นด้วยการนำเรื่องราวต่าง ๆ ไปปรึกษาหรือแชร์ความคิด ความรู้สึก^{๑๑๓} และความซบซึ้งใจให้กับผู้ที่คิดว่าเป็นเพื่อน เป็นพี่เป็นสามีหรือภรรยา และเป็นคนที่ไวใจได้ในทุก ๆ เรื่อง^{๑๑๔} เพราะการแชร์ปัญหาก็กเท่ากับว่าได้ระบายสิ่งที่หนักในใจให้ลดลงไปให้มากที่สุด ยังมีปัญหามากมายและยังเก็บไว้มาก ๆ จะทำให้เกิด

^{๑๐๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๐๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๐๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๑๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๑๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๑๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๑๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๑๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

ความเครียดที่ไม่สามารถผลักออกจากความคิดของตนเองได้^{๑๑๕} ดังนั้น เมื่อรู้สึกปัญหานั้น ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ก็ควรรับดำเนินการปลดออกจากความคิดทันทีผ่านการเล่าเรื่องราวให้ผู้อื่นรับฟังปัญหา^{๑๑๖} ซึ่งผู้ที่รับฟังนั้นอาจจะมีแนวทางแก้ไขปัญหาที่ดีได้ หรืออย่างน้อยที่สุดก็ไม่ต้องแบกรับปัญหาไว้คนเดียวแต่มีผู้ฟังที่ไวใจได้จะช่วยให้อารมณ์โปร่งโล่งสบายขึ้นมา^{๑๑๗} แต่กระนั้น อาจจะสามารถดูสถานการณ์การปล่อยเรื่องราวว่า ผู้ฟังพร้อมที่จะรับฟังหรือไม่ อย่างไรก็ตามผู้ฟังนั้นไม่พร้อมรับฟังก็ควรหาโอกาสอื่น ๆ

๑๙. การปล่อยวางสิ่งที่ยูนอกเหนือจากการควบคุม และพยายามไม่เก็บสิ่งเหล่านั้นมาคิด เพราะสิ่งที่ยูนอกเหนือการควบคุมไม่สามารถจัดการได้ด้วยตนเอง ต้องให้แสงสว่างกับสถานการณ์หรือสิ่งนั้นว่า ใครเป็นผู้จัดการได้ดีที่สุด^{๑๑๘} เช่น เรื่องงบประมาณของโรงเรียน เรื่องโครงสร้างการบริหาร เรื่องนโยบายหรือเรื่องอื่น ๆ หากไม่สามารถแก้ไขปัญหาก็ควรปรับความรู้สึกของตนเองว่า คนเองไม่สามารถจัดการปัญหานั้น ๆ ได้ ให้ทำใจปล่อยวางกับปัญหานั้น แต่ไม่ควรนั่งเฉยแต่ต้องคิดหาตัวช่วยต่อการจัดการกับปัญหานั้น ๆ แต่ทำใจให้อารมณ์ปล่อยวางให้มากที่สุด ไม่คิดวนหรือขบคิดเรื่องนั้น ๆ อยู่ตลอดเวลาเพราะจะทำให้เกิดความเครียดสะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ^{๑๑๙} ดังนั้น การปล่อยวางลงบ้างจะช่วยให้ตนเองโล่งใจ เพราะรู้ว่าตนเองไม่สามารถจัดการปัญหานั้น ๆ ได้ ก็ปล่อยให้ไปไปตามสถานการณ์ของผู้ที่เข้ามาแก้ไขปัญหาเหล่านั้น

๒๐. เมื่อมีสถานการณ์ปัญหาเกิดขึ้นกับเพื่อนร่วมงาน กับครู กับนักเรียน ควรหยุดและถอยออกมาสงบสติอารมณ์ก่อน แล้วค่อยกลับไปพูดคุยกับครูและนักเรียนใหม่^{๑๒๐} เพราะการอาศัยอยู่ในโรงเรียนเดียวกับย่อมต้องมีเรื่องราวมากมายที่เกิดขึ้น เกิดทั้งเรื่องงาน เรื่องส่วนตัว เรื่องการบริหารจัดการสถานศึกษา เรื่องปัญหาาร่วมกัน และเรื่องอื่น ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โดยผู้อำนวยการโรงเรียนในฐานะผู้บังคับบัญชาหรือหัวหน้าสูงสุดในพื้นที่นั้น ๆ จะต้องรับรู้ รับทราบความเคลื่อนไหวต่อสิ่งต่าง ๆ ทั้งเรื่องที่ดี และเรื่องที่ไม่ดีปะปนกันตลอดเวลา^{๑๒๑} หรือที่เรียกว่า รับผิด และรับชอบไปพร้อม ๆ กัน หากมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับกับครูหรือนักเรียนอย่างรุนแรง ก็ควรหยุดเสียก่อนหรือใช้อำนาจสั่งการให้สถานการณ์หยุดลงชั่วคราวให้ได้ และค่อยนำเรื่องราวนั้นมาพูดคุยกันในวันหลัง แต่

^{๑๑๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๑๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๑๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๑๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๑๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๒๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๒๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

ไม่ควรนานเกินไป^{๑๒๒} ดังนั้น สถานการณ์เหล่านั้นมีส่วนที่จะสร้างผลเสียได้หากรีบร้อนเกินไป ควรหยุดและถอยออกมาเพื่อระงับความร้อนแรงของปัญหาเสียก่อน

๒๑. การฝึกสมาธิเพื่อปรับอารมณ์ให้พร้อมสำหรับการบริหารสถานศึกษา โดยมากผู้ที่อยู่ในระดับการบริหารย่อมต้องมีความรู้ในเรื่องการพัฒนาตนเอง ซึ่งการพัฒนาสมาธิก็เป็นอีกวิธีหนึ่งในการช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้^{๑๒๓} แต่กระนั้น การแก้ไขสถานการณ์อาจจะจำเป็นต้องใช้สมาธิเพื่อก่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ โดยการฝึกสมาธิตั้งกล่าวย่อมถูกฝึกฝนมาก่อนอย่างถูกวิธี แต่ก็มีโอกาสน้อยมากที่จะเข้ารับการฝึกฝนดังกล่าว นอกจากต้นสังกัดมีโครงการพัฒนาตนเองด้วยการส่งไปอบรมพัฒนาจิตใจ ซึ่งจะมีนาน ๆ ครั้ง^{๑๒๔} แต่ถึงอย่างไรก็ตาม โรงเรียนกับวัดอยู่ใกล้ชิดกันอาจจะใช้ประโยชน์จากสิ่งนี้ด้วยการเข้าไปปรึกษาและเรียนรู้การฝึกฝนจากพระสงฆ์ที่มีความรู้ในการพัฒนาจิตใจและฝึกสมาธิก็ได้ หรือนิมนต์พระสงฆ์มาที่โรงเรียนเพื่อเข้ารับการฝึกฝนสมาธิไปพร้อม ๆ กับครูและนักเรียน โดยกำหนดสัปดาห์ละ ๑ ชั่วโมงก็ได้^{๑๒๕} ดังนั้น การฝึกสมาธิจะช่วยให้สิ่งที่วุ่นวายในจิตใจสงบลงได้ชั่วคราวเท่านั้น หากจะแก้ไขปัญหาก็อาจต้องปรับเป็นโครงการพัฒนาวิปัสสนาตามวัดต่าง ๆ ก็ได้

๒๒. การดื่มน้ำสามารถช่วยลดระดับฮอร์โมนที่กระตุ้นความเครียดได้อย่างน้อยวันละ ๒-๓ ลิตรเพื่อให้สมองชุ่มชื้นและขจัดความเครียด เมื่อใช้วิธีไม่ได้ผลตามความรู้และคำแนะนำ น้ำก็เป็นอีกวิธีหนึ่งในการช่วยให้ลดความเครียด^{๑๒๖} เพราะตามหลักวิทยาศาสตร์หากมีความเครียดเกิดขึ้น ระดับฮอร์โมนในร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างผิดปกติทำให้ส่งผลต่อความวุ่นวายในจิตใจตามไปด้วยและส่งผลกระทบต่อการทำงาน การตัดสินใจ อารมณ์และสติปัญญาที่ลดลง^{๑๒๗} ดังนั้น การดื่มน้ำมาก ๆ จะช่วยลดฮอร์โมนในร่างกายลงไปได้ สามารถทำให้ร่างกายถูกกระตุ้นให้เกิดความชุ่มชื้นและสมองผ่อนคลายได้รวมทั้งภาวะความเครียดก็ลดลง แม้ว่าน้ำจะไม่สามารถลดความเครียดได้ทั้งหมด แต่ก็สามารถผ่อนคลายหนักให้เป็นเบาได้

^{๑๒๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๒๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๒๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๒๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๒๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๒๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

๒๓. เมื่อเกิดความเครียดให้พักยาม ยาม ยามห่มง หรือยามห่มงไว้ใช้เวลาที่ความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกาย จนทำให้เกิดอาการ ปวดหัว หรือ วิงเวียน^{๑๒๘} ซึ่งจะช่วยให้อาการทุเลาลง และช่วยบำบัดอารมณ์ความรู้สึกให้ดีขึ้นได้ ความเครียดนั้นนับว่าเป็นมิตรแท้และศัตรูตัวฉกาจสำหรับทุกคน หากความเครียดมีมากเกินไป ก็ส่งผลเสียต่อทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิตได้เช่นกัน^{๑๒๙}

๒๔. ผู้บริหารโรงเรียนจึงต้องควบคุมความเครียดของตัวเองให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มากกว่าจะปล่อยให้ความเครียดมาเป็นอุปสรรคที่คอยแต่จะทำร้ายตัวเมื่อผู้บริหารมีสุขภาพจิตที่ดี ย่อมส่งผลดีให้กับครูและนักเรียน^{๑๓๐}

สรุปได้ว่า การจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จะมีหลายวิธีที่สามารถลดความเครียด ละลายความเครียด และแก้ไขปัญหาคความเครียดลงไปได้ไม่มากนัก้อย ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้บริหารนั้น ๆ ที่จะจัดการความเครียดอย่างไร แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นจะต้องเลือกใช้วิธีการให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ เพราะส่วนมากความเครียดจะส่งผลกระทบต่อไปใน ๓ ทิศทางได้แก่ ๑.ส่งผลกระทบต่อร่างกายตนเอง ๒.ส่งผลกระทบต่อจิตใจตนเอง ๓.ส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง และ๔.ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมการบริหารสถานศึกษา ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษาจะลดผลกระทบอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับปัญญาของผู้บริหารโรงเรียนนั้น ๆ ดังนั้น การจัดการภาวะความเครียดทั้ง ๒๔ แนวทางข้างต้นจะต้องสร้างเงื่อนไขและคัดเลือกแนวทางดังกล่าวให้สอดคล้องกัน และเหมาะสมกับตนเองจึงจะสามารถคลี่คลายความเครียดได้

ตารางที่ ๔.๒ สรุปการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ลำดับ	แนวทางการจัดการความเครียด	ลักษณะการแก้ไข
๑	การพูดคุย	นั่งสนทนา พูดคุย ทานน้ำชา กาแฟ ร่วมกับเพื่อนร่วมงาน ครู และชุมชน
๒	การพักเบรก	ระหว่างการทำงาน เกิดการเหนื่อยล้า ต้องพักอย่างน้อย ๑๕ นาที

^{๑๒๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๒๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๓๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

ลำดับ	แนวทางการจัดการความเครียด	ลักษณะการแก้ไข
๓	การฟังเพลงและออกกำลังกาย	ผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง เช่น ลูกทุ่ง ลูกกรุง หรือแนวที่ชอบ และออกกำลังกาย
๔	การพักผ่อน	คลายเครียดด้วยการนอนพักผ่อน หรือลาหยุดพักผ่อนจากงาน
๕	การจัดการตารางการทำงาน	จัดตารางงานให้น้อยลง ไม่ให้แน่นจนเกินไป
๖	การทานอาหารที่มีรสหวาน	ทานขนมหวาน หรือน้ำหวาน จะทำให้ความเครียดน้อยลง
๗	การทำบัญชีงบประมาณรายรับรายจ่ายให้ชัดเจน	สั่งการให้เลขาทำบัญชีงบประมาณตามระเบียบของทางราชการ
๘	การไม่นำงานที่ค้างไปทำต่อที่บ้าน	สะสางงานให้เสร็จที่ทำงาน ไม่นำงานไปทำต่อที่บ้าน
๙	การนั่งทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเอง	นั่งพักและทบทวนพิจารณาความเครียดที่เกิดขึ้น
๑๐	การทำกิจกรรมอย่างอื่น ๆ	คลายเครียดด้วยการปลูกต้นไม้ เล่นกีฬาที่ชอบ เป็นต้น
๑๑	การลดความคาดหวังในเรื่องราวต่าง ๆ	ทำงานเท่าที่ทำได้ ไม่ตั้งค่าเป้าหมายที่สูงเกินไป
๑๒	การขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ	ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเรื่องนั้น ๆ
๑๓	การจัดพื้นที่ผ่อนคลายความตึงเครียด	ตกแต่งห้องนอน จัดสวน ต้นไม้ และน้ำตก เป็นต้น
๑๔	การสร้างบรรยากาศที่ดีในสถานที่ทำงาน	ยิ้มแย้มแจ่มใส ทักทายปราศรัยเพื่อนร่วมงาน สร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดี
๑๕	การจัดการแก้ไขต้นตอของปัญหา	ร่วมหารือพิจารณาสาเหตุ

ลำดับ	แนวทางการจัดการความเครียด	ลักษณะการแก้ไข
๑๖	การปรับปรุงวิถีชีวิตให้เหมาะสมกับการทำงาน	ห้องพักและที่ทำงาน ไม่ควรห่างกันเกินไป และไม่ควรเร่งรีบต่อการทำงาน
๑๗	การแชร์ปัญหา	เล่าเรื่องราวให้คนอื่นฟัง
๑๘	การปล่อยวาง	แบ่งเบางาน หรือมอบหมายให้ผู้อื่นลงมือทำแทน
๑๙	การถอยออกจากปัญหา ๑ ก้าว	เมื่อเผชิญกับปัญหาที่แก้ไม่ได้ ให้ถอยออกมากเมื่อสถานการณ์รุนแรง
๒๐	การฝึกสมาธิ	หามุมสงบหรือหน้าโต๊ะหมู่เพื่อทำสมาธิชั่วระยะเวลาหนึ่ง
๒๑	การดื่มน้ำ	ดื่มน้ำทำให้ร่างกายชุ่มชื้น ลดภาวะความเครียด
๒๒	พกยาตม ยาอม ยาหม่อง หรือยาหอม	ผ่อนคลายความเครียดด้วยการดมยาตม หรือยาหม่อง
๒๓	ควบคุมความเครียด	พยายามใช้สติ ควบคุมอารมณ์ ทำให้ความเครียดลดลงได้

๔.๓ พุทธวิธีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พระพุทธศาสนามีคำสอนเกี่ยวกับการจัดการความเครียดมากมาย ทั้งสามารถสร้างความเข้าใจในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข รวมทั้งการใช้ประโยชน์กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ทั้งนี้การเกิดขึ้นของสติและปัญญาได้นั้นจำเป็นมีเหตุปัจจัยในการพัฒนาศักยภาพของตนเองในหลาย ๆ ด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาไปพร้อมผ่านกรรมวิธีทางพระพุทธศาสนาโดยอาศัยหลักธรรมที่ตรงกับความเครียดนั้น ๆ ดังนั้น การดำเนินกิจกรรมตามหลักพุทธวิธีเพื่อการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างมาก ดังต่อไปนี้

๔.๓.๑ กลยุทธ์การจัดการความเครียดทั่วไป

๑. การรับรู้และยอมรับความเครียด ขั้นตอนแรกคือการรับรู้และยอมรับว่าคุณกำลังเครียด สิ่งนี้จะช่วยให้คุณเริ่มต้นจัดการกับความเครียดได้ สอดคล้องกับผู้ที่ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๔ ว่า” โดยในขั้นตอนนี้มีความจำเป็นอย่างมากที่จะระบุว่า ตนเองนั้นมีความเครียดเกิดขึ้นแล้ว รู้ตัวเองตามปกติ

ธรรมดาทั่วไปที่ต้องระบุนความเครียดให้ได้ แม้ว่าจะเพียงเล็กน้อยก็ตาม ต้องยอมรับด้วยดีว่า ความเครียดมีอยู่มากน้อยเพียงใด”^{๑๓๑} ทั้งนี้ การรับรู้และยอมรับดังกล่าวย่อมจะทำให้ทราบถึงการก่อตัวของความเครียดที่จะรุนแรงขึ้นอย่างไร จะเป็นประโยชน์ต่อความเข้าใจตนเอง รู้ตนเอง^{๑๓๒} ดังนั้น ในการรับรู้และยอมรับดังกล่าวอยู่ในขั้นของปัญหาหรือผลกระทบต่อตนเอง และส่งผลกระทบต่อผู้อื่นด้วย

๒. ระบุสาเหตุของความเครียด เมื่อคุณรับรู้ว่ามีเครียดแล้ว สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๙ ว่า “ให้พยายามระบุสาเหตุของความเครียด สิ่งนี้จะช่วยให้คุณพัฒนากลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดได้ โดยในขั้นนี้จะสามารถทราบสาเหตุได้หรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับความใส่ใจและพิจารณาถึงที่มาของความเครียด”^{๑๓๓} ซึ่งแน่นอนว่า ธรรมชาติของผู้ที่มีความเครียดย่อมทราบสาเหตุได้ไม่ยาก แต่กระนั้น สาเหตุความเครียดอาจจะมีจากหลายสาเหตุ มิใช่เพียงสาเหตุก็ได้ จึงต้องพิจารณาให้ละเอียดจนสามารถระบุลักษณะความเครียด ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจนสามารถระบุสาเหตุหลัก และสาเหตุรอง รวมทั้งสาเหตุเสริมของความเครียดได้^{๑๓๔}

๓. แผนการพัฒนากลยุทธ์การจัดการความเครียด มีกลยุทธ์การจัดการความเครียดมากมายที่คุณสามารถลองได้ สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๖ ว่า “เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การใช้เวลากับคนที่คุณรัก หรือการทำกิจกรรมที่ทำให้คุณมีความสุข การปลูกต้นไม้ การเล่นกีฬา หรือการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้มากขึ้น”^{๑๓๕} โดยในขั้นนี้จะเป็นขั้นละลายความเครียดที่เกิดขึ้นแล้วให้สามารถทุเลาเบาบางลงไปให้มากที่สุดผ่านกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด ซึ่งแผนดังกล่าวอาจจะต้องมีการจัดสรรเวลาใน ๑ วันจะต้องใช้เวลาไปในส่วนใดบ้าง แต่ละกิจกรรมต้องใช้เวลาเท่าไร โดยสามารถจัดทำแผนจัดการความเครียดได้ทั้งในเวลางาน เวลารว่าง และเวลาอื่น ๆ^{๑๓๖} ก็ขึ้นอยู่กับโอกาสที่เหมาะสมกับกิจกรรม แต่อย่างน้อยที่สุด แผนดังกล่าวรวมกันแล้วไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมงต่อสัปดาห์หรือมากกว่าที่จะใช้เวลาจัดการกับความเครียด หากคาดว่าเวลาไม่เพียงพอจะต้องเพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมมากขึ้นโดยกำหนดรายละเอียดเป็นรายวันก็ได้^{๑๓๗}

๔. การฝึกฝนกลยุทธ์การจัดการความเครียด เมื่อเกิดการพัฒนากลยุทธ์การจัดการความเครียดแล้ว ให้ฝึกฝนกลยุทธ์เหล่านั้นเป็นประจำ สิ่งนี้จะช่วยให้คุณจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยในขั้นนี้จะต้องปฏิบัติตามแผนดังกล่าวที่ไม่เคร่งครัดมากนัก

^{๑๓๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๓๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๓๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๓๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๓๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๓๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๓๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

สามารถทำให้เกิดความยืดหยุ่นได้^{๑๓๘} เพราะหากตึง จะทำให้เกิดความเครียดในกิจกรรมนั้นได้ จึงต้องปฏิบัติตามแผนที่ไม่ตรงกับกับเวลาที่กำหนดก็ได้ ขาดเวลาบ้าง เกินเวลาบ้างก็ขึ้นอยู่กับโอกาสและความเหมาะสม^{๑๓๙} ดังนั้น การปฏิบัติตามแผนกลยุทธ์ต้องไม่ทำให้แผนดังกล่าวตึงจนกลายเป็นความเครียดซ้ำเติม แต่ต้องรู้จักการปรับเปลี่ยนได้ พลัดได้ และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ จะช่วยให้สอนตนเองว่า ทุกอย่างมิได้เป็นไปตามสิ่งที่ตนเองกำหนดหรือที่เรียกว่า การเพ้อใจไว้บ้างจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายจากการปฏิบัติตลอดเวลา

๕. การประเมินความคืบหน้าของคุณ เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องประเมินความคืบหน้าของคุณเป็นประจำเพื่อดูว่ากลยุทธ์การจัดการความเครียดของคุณได้ผลหรือไม่ สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๕ ว่า “โดยในขั้นนี้อาจจะต้องมีการพิจารณาและสังเกตจากสิ่งที่ตนเองปฏิบัติมาก่อนหน้าที่ว่า ความเครียดลงไปหรือไม่ อย่างไร ลดไปมากน้อยเพียงใด ลดไปอย่างไร กิจกรรมอะไรที่ช่วยให้สามารถลดความเครียดหรือละลายความเครียดลงไปได้มากที่สุด”^{๑๔๐} และยังมีปัจจัยอะไรบ้างที่ยังส่งผลต่อความเครียด และความเครียดลักษณะใดที่ยังส่งผลกระทบต่ออยู่บ้าง^{๑๔๑} ดังนั้น การประเมินผลการปฏิบัติตามแผนและการดำเนินจะต้องทำเป็นลายลักษณ์อักษรไว้ด้วยจะยิ่งดีมากเพื่อเพิ่มความละเอียดในการจัดการความเครียด เช่น การจดในสมุดบันทึก การติดป้ายแสดงความเครียดไว้ที่บ้าน เพื่อแสดงลักษณะของความเครียดที่ลดลง และแสดงความเครียดที่ยังเกิดขึ้น และความเครียดมีอยู่อย่างไรจะทำให้ทราบถึงแผนการจัดการความเครียดต่อไปว่า จะต้องจัดการปัจจัยอะไรบ้าง และใช้เวลาเท่าไรจึงจะเหมาะสม

๖. การนอนหลับให้เพียงพอ การนอนหลับให้เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการจัดการความเครียด เมื่อนอนหลับไม่เพียงพอร่างกายของคุณจะผลิตฮอร์โมนความเครียดคอร์ติซอลมากขึ้นแน่นอนว่า เมื่อความเครียดเกิดขึ้น ภาวะการนอนหลับมีผลโดยตรงที่จะทำให้เกิดการนอนไม่หลับ สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๕ ว่า “ตามปกติทั่ว เพราะสมองยังคงทำงานหนัก คิดวนไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ เมื่อสมองยังทำงานอยู่ จิตใจก็จะวุ่นตามไปด้วย บางคนเกิดความกลัวระแวงในขณะนั้น จนกลายเป็นอาการของคนนอนไม่หลับหรือหลับเพียงนิดหน่อยแล้วก็ตื่นขึ้นมา ส่งผลต่อร่างกาย”^{๑๔๒} ดังนั้น ภาวะการนอนไม่หลับแม้ว่าจะมาจากหลายสาเหตุก็ตามแค่ปัจจัยหลักก็คือความเครียดนั่นเอง บางคนอาจจะใช้นอนหลับเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน บางคนกำหนดจิตใจตาม

^{๑๓๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๓๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๔๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๔๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๔๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

หลักภาวณา บางคนอาจจะลุกขึ้นทำงานอื่น ๆ ให้ร่างกายเหนื่อยล้าแล้วค่อยนอนอีกครั้ง เป็นต้น ดังนั้น การบังคับให้ตนเองนอนหลับได้นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ ๆ ที่ต่างกันออกไปที่ต้องมีวิธีการจัดการเรื่องการนอนของตนเองให้เหมาะสม^{๑๔๓} เช่น ก่อนนอนให้ไหว้พระ สวดมนต์ ในขณะนั้นให้บริการกรรมว่า พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ ตลอดเวลา เพื่อหยุดความคิดที่เกิดขึ้น หากไม่สามารถนอนหลับให้ทานยา หรือการเปลี่ยนที่นอนของตนเอง เป็นต้น^{๑๔๔}

๗. กินอาหารที่มีประโยชน์ การกินอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยให้ร่างกายของคุณมีพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นในการจัดการกับความเครียด^{๑๔๕} เพราะในทางการแพทย์ระบุว่าอาหารเป็นยา สมุนไพรเป็นยา สิ่งที่มีธรรมชาติผลิตเป็นสิ่งวิเศษที่ช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้รับพลังงานหลายอย่างและสามารถลดความเครียดลงไป^{๑๔๖} ดังนั้น การเลือกรับประทานอาหาร เช่น กลัวย ผลไม้ ผักขม นมและโยเกิร์ต ปลาพุน้ำ ปลาน้ำจืดต่าง ๆ ถั่วต่างๆ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ บล็อกโคลี ส้มและผลไม้รส เป็นต้น อาหารเหล่านี้ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ต้องเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อตนเองให้มากที่สุด โดยงดอาหารประเภทชาและกาแฟหรืออาหารที่กระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วเพราะจะทำให้เกิดการเต้นของหัวใจที่เร็วเกินไป^{๑๔๗}

๘. การออกกำลังกายเป็นประจำ การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นวิธีที่ดีในการลดความเครียด การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มการผลิตสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารเคมีในสมองที่มีฤทธิ์ลดความเครียดได้^{๑๔๘} แต่กระนั้น กีฬาที่ตนเองชื่นชอบจะช่วยให้เกิดความสุขในขณะที่เล่นกีฬา แต่ความปรับการออกกำลังกายและกีฬาในประเภทหลาย ๆ คนจะเพิ่มความสุขได้มากขึ้น เพราะการออกกำลังกายคนเดียว แม้ว่าจะทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวได้ แต่ก็จำกัดในการออกกำลังกายเพราะจะทำให้เหนื่อยง่ายและใช้ระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น แต่หากมีเพื่อน ๆ ออกกำลังกายด้วยกันจะยิ่งเพิ่มความสุขได้เท่าตัวก็ขึ้นอยู่กับความชื่นชอบในประเภทกีฬาใด^{๑๔๙} เช่น ฟุตบอล เปตอง ตะกร้อ บาสเก็ตบอล เป็นต้น ก็อาจจะจำเป็นต้องอายุและความรุนแรงอื่น ๆ ด้วย โดยมากจะใช้เวลาช่วงเช้ากับช่วงเย็นหลังเลิกงาน หรือในเวลาทำงานช่วงใดช่วงหนึ่งในวิชาพลศึกษาได้ หรืออาจจะไม่ร่วมเล่นกันนักเรียนก็ได้

^{๑๔๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๔๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๔๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๔๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๔๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๔๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๔๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

เพราะสามารถสร้างความสนิทสนมกับนักเรียนและคณะครูอื่น ๆ ได้จะช่วยให้ความสัมพันธ์ทางสังคม และความสัมพันธ์ในองค์กรดีขึ้นตามไปด้วย^{๑๕๐}

๙. การหลีกเลี่ยงคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ คาเฟอีนและแอลกอฮอล์สามารถเพิ่มความเครียดได้ หลีกเลี่ยงหรือจำกัดการบริโภคคาเฟอีนและแอลกอฮอล์^{๑๕๑} เพราะสิ่งเหล่านี้มีผลต่อร่างกายอย่างมาก หากทานเยอะเกินไปจะส่งผลเสียตามมา แต่ด้วยอุปนิสัยของบางคนอาจจะเสพติดคาเฟอีนไปแล้ว ก็อาจจะลดลงบ้าง หันไปทานอย่างอื่นทดแทนก็ได้เพื่อปรับพฤติกรรมทานกาแฟหรือแอลกอฮอล์ให้น้อยลง^{๑๕๒} แต่ถึงอย่างไรก็ตาม แอลกอฮอล์หากทานเพิ่มเล็กน้อยในบางประเภทก็ช่วยให้เกิดการหลับสบายก็ได้ แต่หากทานเยอะจนไม่ได้สติ แม้ว่าจะหลับได้ แต่ไม่ได้ช่วยร่างกายรับผลดี จะส่งผลในอนาคตได้ด้วยเช่นกัน

๑๐. การใช้เวลากับคนที่คุณรัก การใช้เวลากับคนที่คุณรักสามารถช่วยลดความเครียดได้ การพูดคุยกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับความเครียดของคุณสามารถช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น โดยปกติของมนุษย์ทั่วไป หากได้รับความรักในขณะนั้น ความเครียดก็จะหายไปโดยทันที หากสามารถยืดระยะเวลาของความรักได้นานเท่าไร ความเครียดก็จะหายไปนานเท่านั้น^{๑๕๓} แต่ถึงอย่างไรก็ตามการอยู่กับคนที่รัก คนที่ใช่ความเครียดก็จะหายไป แต่ตนเองจะอยู่อย่างนานได้หรือไม่ ในขณะที่ต้องมีหลายเรื่องราวต้องไปจัดการ สิ่งที่เป็นไปจัดการก็ส่งผลต่อความเครียด^{๑๕๔} ดังนั้น ให้คิดไว้เสมอว่า คนที่คุณรัก เพื่อนที่รัก ครอบครัวที่รักจะสามารถทำให้ความเครียดของตนเองลดลงไป จึงต้องใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับสิ่งเหล่านั้นให้มากขึ้น พูดคุย ทำกิจกรรมอื่น ๆ ด้วยกันจะช่วยเพิ่มความสุขได้มากขึ้น ทั้งนี้การใช้เวลาดังกล่าวอาจจะกำหนดไว้อาทิตย์ละ ๒ วันต่อสัปดาห์เพื่อเวลากับคนที่รัก^{๑๕๕}

๑๑. การทำกิจกรรมที่ทำให้คุณมีความสุข การทำกิจกรรมที่ทำให้คุณมีความสุขสามารถช่วยลดความเครียดได้ ลองหาเวลาทำกิจกรรมที่คุณชอบ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือใช้เวลากับธรรมชาติ เป็นต้น เพราะหากความสุขเข้ามา จะสามารถจัดการความเครียดให้หายไป เมื่อความสุขเข้ามาเมื่อไหร่ ความสุขก็จะหายไปด้วยเช่นกัน^{๑๕๖} ดังนั้น ความสุขกับความเครียดเป็นเหรียญคนละด้านและอยู่ด้วยกันแต่จะจัดการอย่างไรให้เหมาะสมก็ขึ้นอยู่กับธรรมชาติของบุคคลนั้น ๆ โดยเฉพาะ

^{๑๕๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๕๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๕๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๕๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๕๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๕๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๕๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

ความเครียดมักจะเกิดขึ้นในขณะที่ตนเองทำงานหรือเครื่องเครียดต่อเรื่องหนึ่งเรื่องใด ความสุขจะหายไปในช่วงนั้น จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่หนักหรือเบาอย่างไร ต้องเกี่ยวข้องกับคนจำนวนมากน้อยเพียงใด และประเภทไหนก็ส่งผลต่อความเครียดมากขึ้นตามสิ่งนั้น ๆ^{๑๕๗} แต่หากในขณะที่ทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบความสุขจะกลับได้อย่างรวดเร็ว แม้ว่าจะมีจำนวนคนไม่มากก็ตาม เพราะฉะนั้น การทำกิจกรรมต่าง ๆ อยู่กับบุคคลที่เข้าใจ เพื่อนที่เข้าใจ ครอบครัวที่เข้าใจ สิ่งเหล่านี้จะช่วยเพิ่มความสุขมากขึ้นเท่านั้น

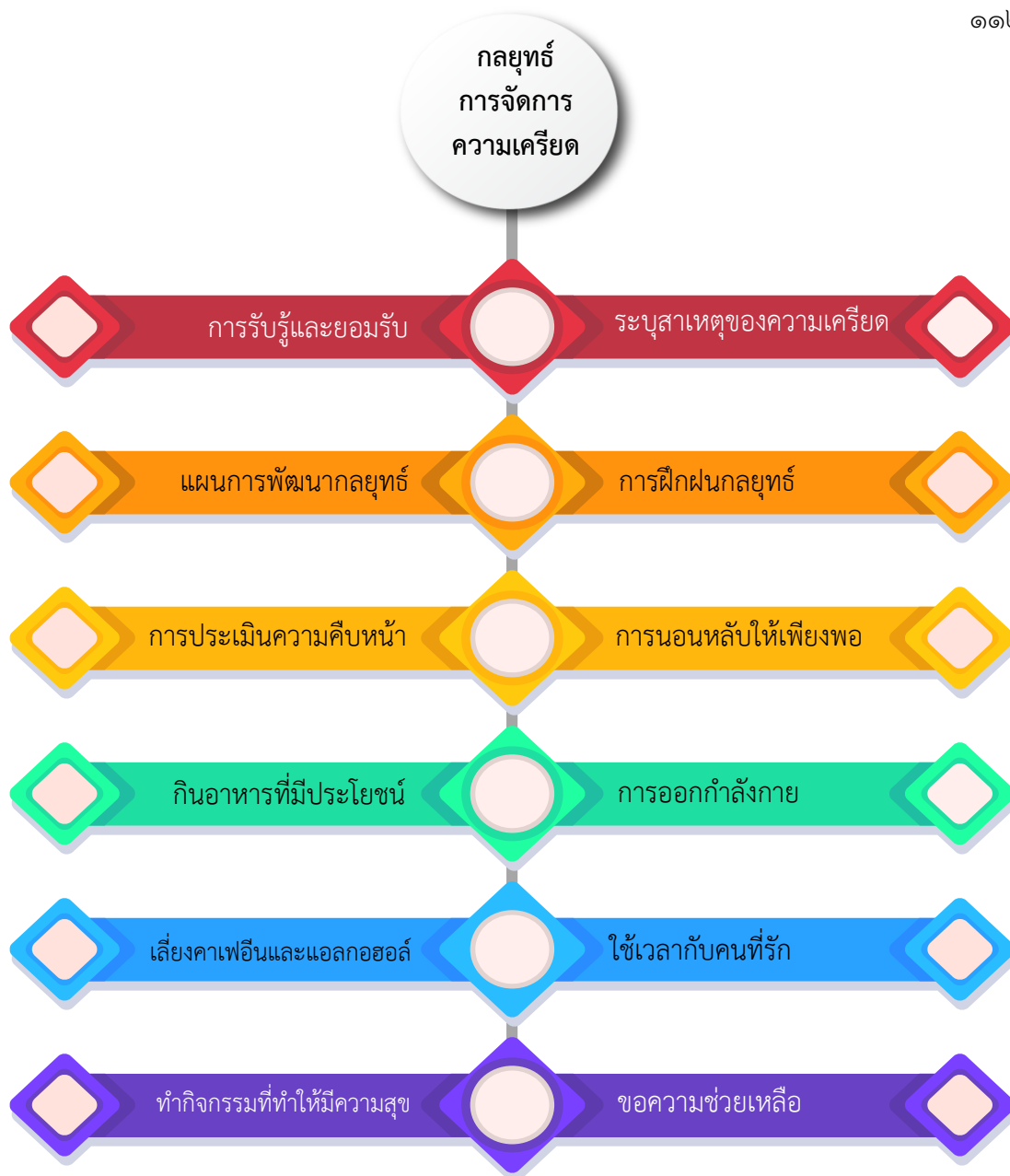
๑๒. ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น หากคุณรู้สึกที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตัวคุณเอง อย่าลังเลที่จะขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ครอบครัว หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต โดยในเฉพาะการรู้สึกตนเองให้มากเพียงพอที่รู้ว่าตนเองนั้นไม่สามารถจัดการความเครียดได้ด้วยตนเองจำเป็นต้องหาคนอื่น ๆ หรือสิ่งอื่น ๆ เข้ามาช่วยให้ผ่านพ้นความเครียดนั้นไปได้^{๑๕๘} เพราะบางเครียดมีจำนวนมาก และหลายปัจจัยก็ยิ่งสะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ จะส่งผลต่อระดับความเครียดที่สูงขึ้น จึงต้องเข้ารับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญให้ทันต่อเวลา เช่น เพื่อนสนิท จิตแพทย์ ครอบครัว เป็นต้น^{๑๕๙} ดังนั้น การเก็บความเครียดไว้ตนเองมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อตนเอง และบุคคลรอบข้างจึงต้องรีบดำเนินการแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้เร็วที่สุด

สรุปความว่า กลยุทธ์การจัดการความเครียดทั่วไป เป็นกรอบการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่สามารถหยิบยกรนำมาใช้ได้ด้วยตนเอง หรืออาจจะเป็นในรูปแบบของนโยบายระดับหน่วยงานที่สามารถเข้าไปคลี่คลายความเครียดของผู้ใต้บังคับบัญชาให้สามารถผ่านพ้นปัญหาไปได้ในช่วงขณะนั้น แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ความเครียดที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง จำเป็นต้องรับดำเนินการแก้ไขให้เกิดความรวดเร็วมากที่สุด โดยใช้แนวทางต่าง ๆ ที่นำเสนอมาได้อย่างถูก เหมาะสมกับความพร้อมที่อยู่ จนกลายเป็นแนวทางการแก้ไขและจัดการความเครียดได้ในระดับหนึ่งแม้ว่าจะยังไม่ลดลาวาตอกก็ตาม แต่จะช่วยให้มีทางออกสำหรับการจัดการตนเองได้อย่างดี ดังนั้น การเข้าใจตนเอง การรับรู้ตนเอง การควบคุมตนเองได้หรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับ ตนเองรักตนเองมากน้อยเพียงใด รักบุคคลรอบข้างมากน้อยเพียงใด และรักสิ่งที่ตนเองเป็นมากน้อยเพียง สุดท้ายรักในชีวิตตนเองอย่างไรที่จะช่วยตนเอง หลุดพ้นจากความเครียดที่มีอยู่ และพยายามแสวงหาความสุขที่มีผลกระทบต่อผู้อื่น พร้อมทั้งมอบความสุขให้กับคนข้างได้มากน้อยเพียงใด ดังสรุปเป็นแผนภาพดังนี้

^{๑๕๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๕๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๕๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗



แผนภาพที่ ๔.๑ แผนกลยุทธ์การจัดการความเครียดทั่วไป

๔.๓.๒ พรหมวิหารธรรมกับการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัด พระนครศรีอยุธยา

การนำเสนอภาพรวมของหลักพุทธธรรมที่สามารถมาจัดการกับความเครียดแม้ว่าจะมีหลายประการ แต่การสัมภาษณ์มักถูกหยิบยกขึ้นมาเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้มากที่สุดก็คือ หลักพรหมวิหารธรรม อันเป็นหลักที่ว่าคุณลักษณะของผู้บริหารหรือผู้นำในองค์กรทางสถานศึกษา ผวนวกกับการรู้จักหลักธรรมนี้ค่อยข้างกว้างขวางของผู้บริหารที่ได้รับการนำไปใช้ในหลาย ๆ สถานการณ์ แต่ถึงอย่างไรก็ตามการปรับใช้ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้นำไปใช้อาจจะทำให้เกิดความด้อยประสิทธิภาพหากใช้ไม่ถูกต้อง ดังต่อไปนี้

ประการที่ ๑. หลักเมตตา หมายถึงรักตัวเองด้วยปัญญา ใช้ปัญญาในการพิจารณา ไม่เปรียบเทียบการทำงานกับเพื่อนร่วมงาน เช่น จดบันทึกความสำเร็จของตัวเอง เพื่อเพิ่มกำลังใจให้ตัวเอง ทำให้เรารักตัวเองและเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น เพื่อทำงานให้สำเร็จ ทำให้หลักการใหญ่ ๆ ของหลักพรหมวิหารธรรมถูกนำไปใช้เพิ่มคุณสมบัติของผู้บริหาร สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๐ ว่า “รวมทั้งผู้ใช้สำหรับการปกครองคนหมู่มากให้เกิดความกลมเกลียวได้ จึงถือได้ว่า หลักเมตตาข้อนี้นำไปสู่การสร้างเงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับการปกครองและการบริหารจัดการสถานศึกษาเพื่อไม่ให้ครูและนักเรียนเกิดความเครียดในฐานะต้องปฏิบัติตามคำสั่งนั้น ๆ เพราะคำสั่งที่ออกมาจากความมีเมตตานี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานหรือผู้ใต้บังคับบัญชา”^{๑๖๐} ดังนั้น ความเครียดจึงเป็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างหัวหน้ากับลูกน้องหรือผู้นำกับผู้ตาม หรือผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชา หรือผู้บริหารสถานศึกษากับครูและนักเรียน มักจะเป็นสิ่งที่คู่ขนานจนกลายเป็นวัฒนธรรมธรรมองค์กรตามธรรมชาติที่ควรจะเป็นเพราะทุกคนได้อาศัยในสถานศึกษาที่ควรปรับเข้าหากันอย่างเหมาะสม ผ่านการมองให้เป็นตามธรรมชาติของมนุษย์ที่ไม่ต้องการความขัดแย้งในการอยู่อาศัยร่วมกัน^{๑๖๑} ทั้งนี้ จึงต้องปรับคุณลักษณะไปพร้อม ๆ กัน แต่ถึงอย่างไรก็ตาม สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๐ ว่า “การปรับคุณลักษณะดังกล่าวจะต้องเริ่มจากผู้นำหรือผู้บริหารสถานศึกษามาเป็นอันดับแรก เพราะผู้บริหารสถานเป็นคนที่ชี้ชะตาหรือกำหนดอนาคตขององค์กรมากที่สุด ย่อมสามารถชี้นำความสำเร็จและชี้้นำการปรับสิ่งต่าง ๆ ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทที่เปลี่ยนแปลงไป”^{๑๖๒} หากบริหารไม่ได้ริเริ่มสิ่งต่าง ๆ ผู้ตามอาจจะไม่สามารถเสนอมุมมองใหม่ ๆ และดีกว่าได้มากนัก หรือทัศนคติของผู้บริหารสถานศึกษาอาจจะขัดแย้งจะกลับกลายเป็นการทำงานองค์กรโดยไม่รู้ตัว

^{๑๖๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๖๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๖๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

เพราะฉะนั้น หลักเมตตาที่จะสามารถละลายความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาได้นั้นก็ด้วยการปรับคุณลักษณะของผู้นำและผู้ตามให้สอดคล้องกันผ่านวัฒนธรรมองค์กรการอยู่ร่วมกันเป็นพี่น้องหรือเพื่อนร่วมงานที่ปราศจากความขัดแย้งใด ๆ แม้ว่าจะมีความคิดเห็นต่าง ๆ ก็เพื่อเสริมสร้างกระบวนการทำงานให้ดีขึ้น การรับฟังข้อเสนอหรือความคิดเห็นของผู้ตามจะช่วยให้มีมิตรภาพและความพร้อมการทำงานได้ถูกหยิบยกขึ้นมาเพื่อพิจารณาเงื่อนไขต่าง ๆ ได้มากขึ้น รวมทั้งการพัฒนาศักยภาพทางความคิดให้กับครูที่มีลักษณะปัจเจกบุคคลให้สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่มได้ดียิ่งขึ้นไป ดังนั้น หลักเมตตาจะให้ความเครียดลดลงเพราะได้เสริมสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดีและช่วยให้ระบบจัดการบริหารไปตามกรอบธรรมชาติ

ประการที่ ๒ หลักกรุณา หมายถึง หลักแห่งความเข้าใจ เข้าถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นในสถานศึกษา ที่สามารถถึงตัวเองให้พ้นจากความเครียด ด้วยการลงมือทำ ใช้ปัญญาในการวินิจฉัยพิจารณาหาวิธีที่เหมาะสม เช่น ทำกิจกรรมต่างๆ หลังเลิกงาน^{๑๖๓} สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑ ว่า “เช่น การออกกำลังกาย หรือพูดคุย หัวเราะกับเพื่อนร่วมงาน รับประทานอาหารที่อร่อยๆ เพื่อปล่อยให้ร่างกายได้หลั่งสารเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานของสมอง และเตรียมพลังใจสำหรับการแก้ปัญหาและเตรียมพลังในการทำงานแต่ละวันของการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างสูงสุด”^{๑๖๔} ทั้งนี้ ความเข้าใจระหว่างกันจะช่วยให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการได้อย่างสูงสุด ซึ่งผู้บริหารสถานศึกษานอกจากต้องบริหารงาน บริหารตนเองแล้ว ยังต้องบริหารความรู้สึกของครู บุคลากรทางการศึกษาและนักเรียนอีกด้วยจึงจะเข้าใจมิติของความพึงพอใจให้มากที่สุด ในภาษาบ้าน ๆ เรียกว่า การเอาใจเข้ามาใส่ใจเรา ให้เกิดความเข้าใจว่า ตนเองชอบ ไม่ชอบอะไรบ้าง ก็พึงรู้ว่า ผู้ตามก็ชอบ และไม่ชอบอะไรด้วยเช่นกันตามความรู้สึกของเรา^{๑๖๕} ดังนั้น การตอบสนองต่อความรู้สึกดังกล่าวจะต้องปรับเปลี่ยนด้วยวิถีทางการบริหารสถานศึกษา เช่น หากเราไม่ชอบให้ใครมาตำ การกล่าวโทษในสิ่งที่ผิดอันเป็นการตอกย้ำความผิดพลาดที่เกิดขึ้น จะทำให้ความรู้สึกด้อยค่า และตกต่ำจนยากจะจินตนาการ แต่ต้องให้กำลังใจ กล่าวคำเสริมสร้างกำลังใจในความผิดพลาดและพร้อมปรับตัวแก้ไขทำในสิ่งที่ถูกต้องต่อไป หรือ การไม่ชอบความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงานด้วยกันไม่ว่าจะมาจากสาเหตุใดก็ตามย่อมส่งผลเสียทั้งสองฝ่ายจนกลายเป็นเรื่องร้ายแรงในอนาคต จึงต้องปรับความขัดแย้งให้กลายเป็นประเด็นการพัฒนาผ่านตัวกลางก็คือ ผู้บริหารสถานศึกษาที่สามารถพลิก

^{๑๖๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๖๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๖๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

วิกฤติให้กลายเป็นโอกาสของการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานมากกว่า เรียกทั้งสองฝ่ายมาดูล่า ว่ากล่าว ในสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งไม่ว่าจะถูกหรือผิดก็ตามย่อมส่งผลร้ายด้วยกันทั้งคู่ เป็นต้น^{๑๖๖}

เพราะฉะนั้น หลักกรรณาก็เป็นหลักที่ว่าด้วยความเข้าใจในวิธีการจัดการปัญหาที่ส่งผล เสียต่อองค์กรไปมากมายผ่านการบริหารจัดการแบบความเข้าใจให้มากที่สุดและกระตุ้นความขัดแย้ง ให้กลายเป็นพลังความสามารถในการพัฒนาตนเอง พัฒนางาน และพัฒนาองค์กรได้อย่างเข้มแข็ง ดังนั้น การบริหารความเครียดหรือการจัดการเครียดขึ้นอยู่กับสถานการณ์ต่าง ๆ ภายในสถานศึกษาที่ บริหารสถานศึกษาจะพลิกวิกฤติให้กลายเป็นโอกาสได้หรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถ ทักษะ และ ศักยภาพในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

ประการที่ ๓ หลักมูทิตา หมายถึง ความยินดีเมื่อเห็นคนอื่นมีความสุข หรือประสบความสำเร็จ โดยไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นให้เป็นทุกข์ ให้คิดว่าตนเองมีคุณค่าในแบบของตัวเอง ไม่มี ใครเปรียบเทียบกับใครกันได้^{๑๖๗} สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๒๑ ว่า “เพราะเราทุกคนคือตัวเอง ในรูปแบบที่ดีที่สุด และไม่มีใครเป็นเหมือนตนเองได้ดีแบบที่เป็นอย่างแน่นอน หากคิดเช่นนี้จะทำให้ ตนเองทำงานได้อย่างไม่เครียด สุขกับงาน จะทำให้งานที่ได้ออกมามีคุณภาพ เมื่องานมีคุณภาพ คนก็ จะมีความสุข เมื่อคนมีความสุขการอยู่ร่วมกันก็ปราศจากความขัดแย้ง เมื่อความขัดแย้งไม่มี ก็เกิด การพัฒนางาน พัฒนาคน และพัฒนาองค์กรได้อย่างสร้างสรรค์”^{๑๖๘} จนกลายเป็นวัฒนธรรมองค์กรที่ ดีที่ความได้รับการยกย่องจากสถานศึกษาอื่น ๆ หรือจากหน่วยงานต้นสังกัด แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ความยินดีเหล่านี้มิได้เกิดขึ้นของคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันย่อมมีการกระทบกระทั่งกันบ้างเป็นเรื่องปกติ ธรรมดาทั่วไป แต่ในฐานะผู้บริหารจะสร้างเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สามารถมอบความสำเร็จให้กับทุกคนอย่าง ทัวถึง และเหมาะสมต่อผลงานเชิงประจักษ์ เพราะมอบให้คนใดคนหนึ่ง หนักกว่าผู้อื่น ๆ จนกลายเป็น ความอิจฉาริษยาไปได้ด้วยเช่นกัน แต่ในฐานะผู้บริหารจะต้องคอยชื่นชมยินดีกับความสำเร็งนั้น ๆ เสมอ^{๑๖๙} แต่มีใช้เพียงแค่ว่าชื่นชมเท่านั้น จะต้องทำให้เห็นเชิงประจักษ์แก่บุคคลทั่วไปอีกด้วย ซึ่งทุก วันนี้ หากพูดถึงการชื่นชมมักจะแสดงออกจากภายนอกผ่านการมอบสิ่งของที่แสดงความยินดีทั่วไป แต่ภายในใจอาจจะดูหม่นหมองหรือไม่แสดงความยินดีก็ได้ ที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้

เพราะฉะนั้น การแสดงความยินดีให้กับบุคลากรจึงต้องปรับที่ทุกคนสามารถได้รับเหมือน ๆ กันให้มากที่สุด หรือมีโอกาที่จะประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงานเท่า ๆ กัน และทุกครั้งที่เกิด ความสำเร็จ ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องแสดงออกทุกครั้งโดยไม่ละเว้นบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่จะทำให้

^{๑๖๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๖๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๖๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๖๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

เกิดความด้อยค่าตนเอง ดังนั้น การชื่นชมยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ๆ นั้นสามารถสร้างเป็นอุปนิสัยให้เกิดขึ้นในตัวของผู้บริหารได้ก็ด้วยสร้างปัจจัยต่าง ๆ อย่างเท่าเทียม และชื่นชมยินดีด้วยความเสมอภาค และกำหนดความยุติธรรมสำหรับเรื่องเหล่านี้ เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยสร้างบรรทัดฐานทางความรู้ของผู้ใต้บังคับบัญชาในอนาคต ก่อเกิดความเคารพยำเกรงและความศรัทธาให้เกิดขึ้น พร้อมกับการคล้อยตามต่อการตัดสินใจของผู้บริหารสถานศึกษาในอนาคตอีกด้วย

ประการที่ ๔ หลักอุเบกขา หมายถึง การปล่อยวาง ปล่อยใจและไม่เอามาเป็นภาระทางใจ สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๗ ว่า “ให้คิดเพียงว่าตนเองได้พยายามแก้ปัญหา และทำอย่างเต็มที่แล้ว ให้คิดว่างานเร่งด่วนหรืองานที่ได้รับผิดชอบนอกเหนือจากงานหลักเราได้ทำอย่างเต็มที่ และสมบูรณ์ที่สุดแล้ว การคิดแบบนี้จะช่วยให้สามารถลดเบาทางความเครียดไปลงไปได้”^{๑๗๐} แต่กระนั้น ผู้บริหารสถานศึกษาทุกคนก็ได้มีความสามารถในการคิดแบบนี้ได้ทุกคน เพราะภาระงานที่มากมาย และท้าทายจึงยากต่อการละวางการงานที่คั่งค้างได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตามความเข้าใจต่อความคิดดังกล่าวจะต้องเกิดขึ้นได้ง่าย ผ่านการมองแบบพิจารณาถึงศักยภาพของตนเอง สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๒ ว่า “โดยคิดว่า แม้ว่าจะงานไม่เสร็จหรือขาดประสิทธิภาพ การงานนั้นสามารถแก้ไขได้หรือไม่ คนอื่น ๆ สามารถเข้ามาช่วยได้หรือไม่ เวลาที่ภาระงานนั้นเพียงพอหรือไม่ หรือความสามารถของตนเองยังไม่ถึงจำต้องพัฒนาให้เก่งขึ้นหรือไม่ เป็นต้น”^{๑๗๑} สิ่งเหล่านี้ควรได้รับการตั้งโจทย์สำหรับการพิจารณาในทุก ๆ วัน กระนั้น หากมีความคิดว่า ได้เท่าไรเอาเท่านั้น จะไม่เป็นผลดีต่อตำแหน่งที่ตนเองดำรงอยู่อาจจะด้อยค่าตนเองไปก็ได้ หรือด้อยความสามารถของตนเองลงไป จนกลายเป็นว่า ตนเองไม่สามารถจะทำภาระงานนี้ให้มีประสิทธิภาพอย่างสูงสุดได้ เมื่อเป็นลักษณะดังกล่าวก็ย่อมบั่นทอนตนเองลงไปอย่างมาก จึงปรับวิธีวิธีคิดให้สอดคล้องกับตำแหน่งดังกล่าว

นอกจากนี้ การวางตัวเป็นกลางมิได้เป็นการวางตนเองให้เฉยเมยต่อทุกสิ่ง แต่ควรวางไว้ในสิ่งที่ตนเองปฏิบัติได้ยากหรือยากเกินกว่าตนเองจะปฏิบัติได้ก็ควรปรับวิธีการบริหารใหม่ เช่น หาผู้ช่วย ที่เก่งในด้านนั้น ๆ เข้ามาเติมเต็มเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพก็ได้ หรือมีการบริหารความล้มเหลวและขาดประสิทธิภาพ ก็ควรปรับปรุงวิธีการใหม่ที่เกิดการเรียนรู้ในเรื่องราวใหม่ได้ ไม่ปิดกั้นตนเองไม่ย่อท้อต่อสิ่งที่ยากเกินความสามารถของมนุษย์ แต่ถึงอย่างไรก็ตามบางเรื่องราวก็สามารถวางเฉยได้ เช่น การกระทำของผู้ใต้บังคับบัญชาที่ยากต่อการช่วยเหลือ หรือไม่สามารถช่วยเหลือใด ๆ ได้เพราะเกินขอบเขตของการช่วยเหลือก็ให้วางเฉย แต่หากสามารถช่วยเหลือได้ก็ให้ช่วยได้อย่างมีขอบเขตที่ไม่เป็นกระทำผิดในการช่วยเหลือนั้น ๆ หรือสถานการณ์การทำงานที่ผิดพลาดของครูและบุคลากรทางการศึกษา หากเป็นประเด็นดังกล่าว ในฐานะผู้บริหารสถานศึกษาควรจะทำอย่างไรได้บ้าง จะวาง

^{๑๗๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๗๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

เฉย หรือ ดูต่ำกว่ากล่าว หรือให้คำแนะนำ หรือเข้าใจช่วยเติมเต็มในสิ่งที่ขาด หรือปล่อยให้เป็นเรื่องของผู้ได้บังคับบัญชา เพราะทางเลือกมีอยู่มากมายที่สามารถกระทำได้ ดังนั้น หากไม่เกิดความสามารถก็ควรยื่นมือเข้าไปช่วยให้รวดเร็วที่สามารถลดความผิดพลาดให้มากที่สุด ถึงแม้ว่าเข้าไปช่วยแล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถสร้างสถานการณ์ที่ดีกว่า ก็ควรปรับตนเองผ่านการช่วยเหลือให้น้อยและควรใช้วิธีการอื่น ๆ ได้ ทั้งนี้ หลักกอบอกษาจะใช้ได้ก็ต่อเมื่อ ผู้บริหารทราบและรู้ศักยภาพความสามารถของตนเองอย่างดีแล้ว จึงจะสามารถช่วยได้หรือไม่ช่วยก็ขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้

สรุปได้ว่า หากใช้แนวทางพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการบริหารจัดการความเครียดจากการทำงานจะทำให้เกิดการปล่อยวาง เห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งเป็นพลังบวกในการทำงานได้ดี เพราะหลักพรหมวิหารธรรมเป็นหลักที่กล่าวถึงคุณลักษณะที่ดีของผู้นำหรือผู้บริหารองค์กรในการวางตนเองไว้อย่างเหมาะสมเพื่อปกป้องคุณความดีให้กับตนเองจนสร้างฐานที่มั่นคงทางด้านความเคารพยำเกรงจากผู้ตามได้ และสามารถทำให้ผู้ตามหรือผู้ใต้บังคับบัญชาเชื่อฟัง เชื่อใจ เชื่อมมั่นและเชื่อถือตามบรรทัดฐานทางการบริหารจัดการสถานศึกษา แต่ถึงอย่างไรก็ตามความเชื่อมโยงระหว่างหลักพรหมวิหารธรรมกับผู้บริหารสถานศึกษาต้องมีความจริงใจที่สามารถแสดงออกให้เห็นบ่อยจนกลายเป็นอัตลักษณ์ของผู้บริหารให้มากที่สุดมิใช่เพียงแต่แสดงตามสถานการณ์ แต่ต้องถูกฝังรากลึกในระดับจิตวิญญาณของผู้นำให้ได้ ทั้งนี้ การฝังรากลึกดังกล่าวอาจจะต้องปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพและพฤติกรรมภายใต้บทบาทของนักบริหารสถานศึกษา เพราะความคาดหวังของครูและนักเรียนย่อมวางความรู้สึกไว้ว่า ผู้บริหารสถานศึกษาแห่งนี้มีความใจดี ไม่ก้าวร้าว ไม่ดุร้าย จนไม่สามารถพูดคุยหรือปรึกษาหารือใด ๆ ได้ จะทำให้องค์กรนั้นกลายเป็นองค์กรที่มีบรรยากาศการทำงานที่เคร่งครัด เกร็งตึงไปเสียทุกอย่าง ดังนั้น หากผู้บริหารสถานศึกษามีหลักพรหมวิหารธรรมจะช่วยให้ผู้ตาม และนักเรียนลดความตึงเครียดลงไปอันจะส่งผลสะท้อนย้อนกลับมายังผู้บริหารสถานศึกษาให้สามารถบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม มีความยืดหยุ่น และเกิดมิตรภาพความสัมพันธ์ที่ดีในองค์กรได้อย่างสร้างสรรค์ ดังแผนภาพ



แผนภาพที่ ๔.๒ พรหมวิหารธรรมกับการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาใน
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๔.๓.๓ ไตรลักษณ์กับการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา

การจัดการความเครียดตามหลักไตรลักษณ์อันเป็นไปตามกรอบของความเข้าใจแก่นแท้
ของชีวิตได้อย่างชัดเจนมากที่สุดเพราะสุดท้ายทุกสรรพสิ่งมิได้เป็นสิ่งที่ควรเข้าไปยึดถือจนกลายเป็น
สิ่งตนเองละวางมิได้ เมื่อผู้บริหารสถานศึกษาละวางมิได้ จะก่อให้เกิดความทุกข์เพราะสิ่งนั้น ๆ เช่น
ทุกข์เพราะคน ทุกข์เพราะตำแหน่งที่มีหน้ามีรับผิดชอบ ทุกข์เพราะตำแหน่งอยู่ไม่นาน ทุกข์สิ่งต่าง ๆ
ล้วนอยู่กับตนเองเพียงชั่วคราว และทุกข์อื่นๆ อีกมากมาย โดยมีองค์ประกอบ ๓ ประการของการ
เปลี่ยนแปลงในทุกสรรพสิ่ง ได้แก่

ประการที่ ๑ อนิจจัง สรรพสิ่งไม่เที่ยงแท้ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีอะไรที่ยั่งยืนถาวร
เพราะความเข้าใจที่ผิดไปทำให้คนเข้าไปยึดถือสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นตนเอง สิ่งเหล่านั้นจะไม่หายไปไหน จะ
ยังคงอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ ไปจนกลายเป็นตัวตนขึ้นมา เพราะการมองอย่างนี้เป็นมุมมองถึงแนวโน้มการ
ดิ่งสิ่งต่าง ๆ เข้ามาหาตนเองจนมองไม่เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านั้นล้วนแต่เป็นสิ่ง
สมมติทั้งสิ้น แม้แต่ความเคารพ ความนับถือ ความยำเกรงและการเชื่อฟังในคำพูดในฐานะผู้บริหาร
สถานศึกษา ถึงอย่างไรก็ตาม หลักอนิจจังจะสามารถทำลายกำแพงความเครียดไปได้หรือไม่ นั่น ก็

ขึ้นอยู่กับมุมมองตามความเป็นจริงของชีวิต ของการงาน ของการบริหารนั้น ๆ ว่า ชีวิตตนเองดำรงเพื่อทำหน้าที่ส่วนนั้นให้ดีที่สุด ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด เพราะการที่หน่วยงานยกตนเองขึ้นมาตั้งตำแหน่งผู้บริหารก็เพื่อความเหมาะสมและความพร้อมมากกว่าคนอื่น ๆ การทำหน้าที่ก็ต้องดีกว่าคนอื่น ๆ จึงได้ดำรงตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษา แต่ถึงปฏิบัติหน้าที่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ต้องดำเนินให้ดีที่สุดในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ จนหมดเวลาของตนเองไปสู่ความปกติที่เป็นจริงชีวิตนั้นก็คือ การเกษียณอายุราชการ^{๑๗๒} สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๘ และ ๒๐ ว่า “เมื่อถึงจุดนี้ทุกคนก็จะเห็นว่า สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ได้กลายเป็นอดีตและประสบการณ์ที่ผ่านมา ดังนั้น ก่อนที่จะถึงจุดนั้น ผู้บริหารสถานศึกษาต้องปรับวิธีการบริหารจัดการแบบเห็นความจริงในชีวิตให้ได้ก่อนที่จะสายเกินไป คำชื่นชมยินดี กับคำตำหนิของผู้อื่น ๆ กลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาทั่วไปที่สามารถเกิดขึ้น และจะเปลี่ยนแปลงหรือมีทั้งบวกและลบในเวลาเดียวกันก็ได้ หรือคำว่า มีประสิทธิภาพในการบริหารจัดการสถานศึกษากับคำว่า ไร้ประสิทธิภาพก็เป็นคำที่เกิดขึ้นในระยะเวลาใกล้เคียง^{๑๗๓} เช่น ปีนี้การบริหารดีมากได้รับคำชื่นชมยินดี แต่ปีที่แล้วการบริหารสถานศึกษาได้แย่มาก ทั้งสองคำนี้ก็เป็นที่สามารถสลับกันได้จนกลายเป็นเรื่องปกติทั่วไป หรือขณะที่ตนเองดำรงตำแหน่งการบริหารสถานศึกษาอยู่จะมีแต่คนให้การยอมรับ การนับถือ การให้ความเคารพและชื่นชมอยู่ตลอดเวลา แต่พอถึงปีกำหนดเกษียณอายุราชการ กลับมีแต่คำอวยพรให้รับออกจากตำแหน่งให้เร็วที่สุดหรือเมื่อเกษียณอายุราชการไปแล้ว กลับไม่มีใครให้เกียรติ ให้คุณค่าเหมือนเดิม เป็นต้น เพราะสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้น ตั้งอยู่และจะหายไปเร็วบ้าง ช้าบ้าง ก็ต้องจากกันไป แม้ว่าจะไม่ต้องการสิ่งเหล่านี้ก็ตาม นั่นคือ การเปลี่ยนแปลงที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคน”^{๑๗๔}

เพราะฉะนั้น ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องมุมมองในส่วนนี้เพราะการบริหารจัดการพฤติกรรมของตนเองในการประกอบคุณความดีไว้ให้มากที่สุดดังคำว่าที่ว่า เมื่อท่านอยู่คนดีใจ เมื่อท่านจากไปทุกคนคิดถึง และมีความเสียดายในวิธีการปฏิบัติตน ปฏิบัติงานที่เสียสละต่อองค์กร ต่อนักเรียน ต่อคุณความดีที่ท่านได้ปฏิบัติมาได้อย่างดีที่สุด ดังนั้น การคิดแบบนี้สามารถลดความกดดันลงไปและลดความคาดหวังลงไปได้มาก เพราะมีความเข้าใจต่อชีวิตทางการบริหารสถานศึกษาถึงความเปลี่ยนแปลงที่จะต้องเกิดขึ้นในไม่ช้าจึงสามารถลดความเครียดลงไปได้

ประการที่ ๒ ทุกข์ สรรพสิ่งเป็นทุกข์ ล้วนนำมาซึ่งความไม่สบายใจ และความทุกข์ยาก เพราะความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของความเครียดในเรื่องราวต่าง ๆ มักเกิดขึ้นได้ง่าย หากผู้บริหารไม่สามารถครองใจตนเองไว้ให้ดีมากพอ^{๑๗๕} เช่น ครูและนักเรียนไม่เชื่อฟังก็เครียด บริหารขาด

^{๑๗๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๗๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๗๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๗๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

ประสิทธิภาพก็เครียด ครูและบุคลากรทางการศึกษาทำงานผิดพลาดก็เครียด เกิดเรื่องราวที่ส่งผลเสียภายในโรงเรียนก็เครียด นักเรียนแข่งขันทักษะแพ็กก็เครียด แข่งขันกีฬาแพ็กก็เครียด ไม่สบายกายก็เครียด งบประมาณไปเพียงพอก็เครียด ชุมชนใกล้เคียงไม่พอใจก็เครียด มีอาคารหลังเก่า ๆ อยากรู้ได้หลังใหม่ ๆ ก็เครียด อาคารรื้อนั้นก็เครียด สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๑ ว่า “เอกสารการประเมินไม่เรียบร้อยก็เครียด ไปอบรมหลายวันก็เครียด เป็นต้น ซึ่งในฐานะผู้บริหารสถานศึกษามีเรื่องให้เครียดได้ตลอดเวลาเพราะมีหน้าที่และความรับผิดชอบต่าง ๆ มากมายที่ส่งผลต่อความเครียดมากขึ้น โดยความเครียดเหล่านั้นมากน้อยมากขึ้นหรือลดลง ก็ขึ้นอยู่กับความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน”^{๑๗๖} ดังนั้น ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาจะมีไม่เท่ากันก็เพราะการมองเรื่องราวต่าง ๆ เป็นทุกข์ที่สามารถเข้าไปจัดการความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้อยู่ถูกต้อง จึงต้องสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้ถูกต้อง เช่น การมองทุกอย่างเป็นเรื่องบทบาทหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติให้ดีที่สุด จะมีหน้าที่อย่างไรก็ต้องปฏิบัติตามได้ตามบทบาทนั้น ๆ ทั้งการปรับปรุง การพัฒนาวิธีการบริหารในรูปแบบใหม่ ๆ การใช้เทคนิคใหม่ ๆ เข้ามาช่วยเหลือในการทำงาน ลดภาระที่ไม่จำเป็น การแจกจ่ายภาระงานให้กับผู้อื่น ๆ การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนใกล้เคียง^{๑๗๗} เป็นต้น สิ่งเหล่านี้สามารถจัดการเครียดในเรื่องต่างๆ แต่หากมองว่าทุกอย่างปล่อยไปตามธรรมชาติก็จะกลายเป็นโรงเรียนที่มีแต่ปัญหาหรือมีแต่ความทุกข์ตลอดเวลาและบทบาทดังกล่าวย่อมไม่ได้รับการตอบสนองอย่างสร้างสรรค์

กล่าวได้ว่า หากผู้บริหารมองว่าทุกอย่างล้วนแล้วแต่เป็นทุกข์เพราะต้องทำสิ่งต่าง ๆ ตามบทบาทหน้าที่โดยไม่ได้วางระบบการบริหารจัดการสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพจะกลายเป็นปัญหาส่งผลกระทบต่อความเครียดของคนจำนวน รวมทั้งผู้บริหารสถานศึกษาด้วย จึงต้องมีวิสัยทัศน์หรือมุมมองใหม่ ๆ ว่า ทุกการกระทำจะอยู่ในรูปแบบเดิมมิได้ จะต้องปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงไปตามศักยภาพของผู้ปฏิบัติงานและพยายามสร้างสรรค์สิ่งเหล่านั้นให้ดีที่สุดโดยไม่คาดหวังว่าสิ่งที่กระทำจะเป็นไปตามสิ่งตนเองคิดไว้หรือวางเป้าหมายไว้แต่ต้นจนกลายเป็นแรงกดดันให้เกิดการเร่งประสิทธิภาพของผลงานต่าง ๆ และเกิดความผิดพลาดตามมามากมาย ดังนั้น การมองทุกอย่างไม่เหมือนเดิมหรือการมองทุกอย่างให้ดีกว่าเดิมได้นั้นต้องสร้างจากมุมมองหรือทัศนคติเป็นหลักใหญ่ให้ได้ก่อนและค่อยลงมือปฏิบัติ ว่าทุกอย่างมิได้เป็นปัญหา แต่ความเป็นท้าทายใหม่ ลองทำในสิ่งใหม่ ๆ ที่แตกต่างไปจากเดิมจะสามารถลดความเครียดไปลงได้

ประการที่ ๓ อนัตตา สรรพสิ่งไม่มีตัวตน ไม่มีแก่นแท้ เป็นเพียงสิ่งสมมติ โดยผู้คนส่วนมากยอมสร้างตัวตนไว้ในใจหลาย ๆ ส่วน ทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่ไม่ดีปะปนกันไปทั้งยังสะสมเรื่องราวต่าง ๆ ไว้มากมายที่ไม่สามารถละวางจากส่วนนั้น ๆ ได้ง่าย ๆ จึงจำเป็นรักษาสิ่งสมมติไว้โดย

^{๑๗๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๗๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

ไม่รู้ตัว สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๖ และ ๖ ว่า “แม้ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนก็เฉกเช่นเดียวกัน ถูกไว้ในฐานสมมติของสิ่งสมมติที่ผู้นั้นยอมไม่ทราบถึงอันตรายเข้าไปเกี่ยวข้องไว้”^{๑๗๘} เพราะตำแหน่งในสายการศึกษายอมเป็นสิ่งที่คาดหวังก็เกิดความเครียด เมื่อได้ก็พยายามรักษาไว้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็เกิดความเครียด เมื่อรักษาไว้ก็ดำรงอยู่ได้ไม่นานก็มีเครียด เมื่อตำแหน่งนั้นหายไปหรือปลดระวางไปก็มีความเครียด ซึ่งหลักอนัตตา เป็นหลักที่ต้องเรียนรู้ให้ได้ด้วยตนเอง^{๑๗๙} โดยพยายามมองว่า สิ่งที่เกิดยอมไม่ใช่สิ่งที่ตนเองหวังพึ่งอะไรได้มากมาย สุดท้ายจะจากสิ่งเหล่านั้นไป แต่สิ่งที่ไม่จากไปก็คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นหากผู้นั้นไม่ทราบหลักข้อนี้ก็จะกลายเป็นผู้ยึดติดกับสิ่งเหล่านั้น จนมองสิ่งเหล่านั้นก็คือ ตัวของตัวเองไปโดยปริยาย ซึ่งการคิดวิธีการแบบนี้ไม่ส่งผลดีต่อผู้นั้น^{๑๘๐}

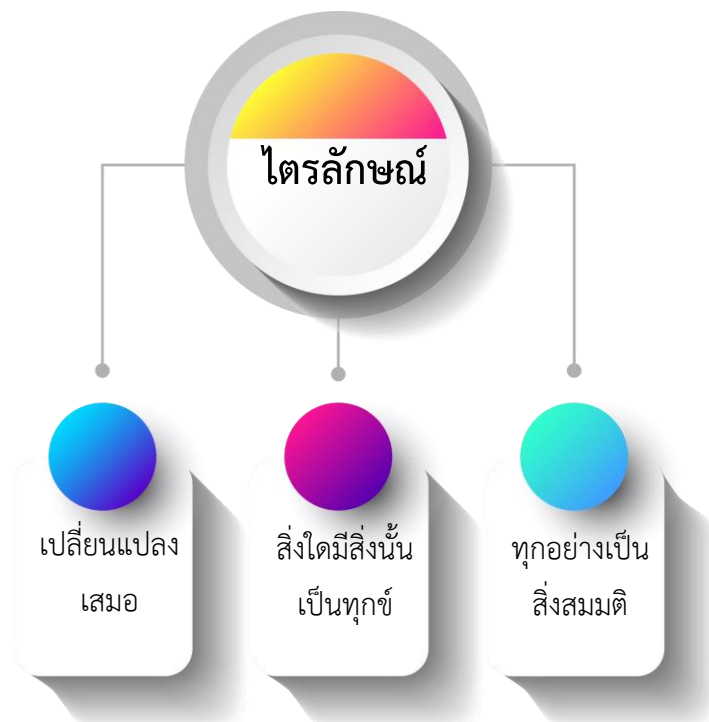
เพราะฉะนั้น หลักการข้อนี้จะต้องสร้างความรู้สึกลงถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับสิ่งแวดล้อมภายนอกไว้เสมอ ๆ เพื่อการป้องกันการถลำตัวไปสู่แรงกดดันจำต้องเรียนรู้แนวทางการป้องกันตนเองจากความสัมพันธ์ดังกล่าวไม่ให้เกิดการยึดติดต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่ควรรู้จักการวางตนเองไว้ให้ถูกต้องกับสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น ๆ ได้ ด้วยคิดไว้เสมอว่า ตำแหน่ง เงินทอง เกียรติยศ และบทบาทหน้าที่ดังกล่าวเป็นเพียงสมมติที่ตนเองจำต้องละวางข้างหลัง ตนเองเพียงเจ้าของชั่วคราวเท่านั้นมิได้ครอบครองได้ตลอดไป ควรละทิ้งความสำเร็จและความล้มเหลวไปพร้อม ๆ กันในการเป็นผู้บริหารสถานศึกษาทั้งดีและไม่ดียอมไม่เป็นตัวของตนเอง สิ่งที่ตนเองควรได้รับนั่นก็คือ ผลการปฏิบัติงานที่มากกว่าจะก่อกรรมดีและกรรมเลวมากน้อยเพียงใดที่ติดตามไปหลังจากหมดวาระไปแล้ว

กล่าวสรุปได้ว่า หลักไตรลักษณ์ เป็นการพิจารณาไตรลักษณ์ ช่วยให้ผู้บริหารมองเห็นความจริงของชีวิต เข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรที่แน่นอน ช่วยให้ปลดวางความยึดมั่นถือมั่น ลดความคาดหวัง และยอมรับความไม่แน่นอน ซึ่งจะช่วยลดความเครียดลงได้ โดยมีแนวทางการประยุกต์ใช้ฝึกการพิจารณาไตรลักษณ์ โดยพิจารณาจากสิ่งรอบตัว เช่น ใบไม้ที่ร่วงโรย ร่างกายที่เปลี่ยนแปลง ความสัมพันธ์ที่แปรเปลี่ยน เมื่อเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค ให้พิจารณาว่าสิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยงแท้ เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน ความเครียดก็จะลดลง ฝึกการปล่อยวาง ละความยึดมั่นถือมั่น ยอมรับความเปลี่ยนแปลง และใช้ชีวิตอย่างมีสติ

^{๑๗๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๗๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๘๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗



แผนภาพที่ ๔.๓ ไตรลักษณ์กับการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา

๔.๓.๔ อริยสัจ ๔ กับการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัด พระนครศรีอยุธยา

เครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษามักจะถูกหยิบยกขึ้นมาอธิบายและเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ปัญหา รวมทั้งข้อมูลและปัจจัยที่เกี่ยวข้องจะทำให้สามารถทราบถึงรายละเอียดต่าง ๆ สำหรับหลักธรรมนี้เรียกว่า หลักอริยสัจ ๔ เป็นหลักการของความจริงที่ดีที่สุดในฐานะของศีลธรรมที่ก่อให้เกิดการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ ส่วนในปัจจุบันมักนิยมไปใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการแก้ไขปัญหาและข้อมูลสำหรับการพัฒนาองค์กร พัฒนาชุมชนและการสร้างสรรค์ของสถานศึกษา โดยเฉพาะการรู้จักทุกข์และการรู้จักปล่อยวาง เป็นการแก้ปัญหาที่เห็นได้ชัดเจน เช่น การวิเคราะห์ความเครียด (ทุกข์) การวิเคราะห์สาเหตุที่เกิดความเครียด (สมุทัย) การแสวงหาแนวทางการแก้ไขความเครียด (นิโรธ) และการกำหนดวิธีการที่จะแก้ไขความเครียดเพื่อการบรรลุเป้าหมายของการแก้ไขปัญหาตรงกับสาเหตุที่เกิดขึ้น ดังนั้น หลักอริยสัจ ๔ คือ หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ประกอบด้วยทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาคความเครียดได้ดังนี้

ประการที่ ๑ ทุกข์ (ความทุกข์) การตระหนักรู้และยอมรับว่าความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคือการเข้าใจในความทุกข์ สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๒๑ ว่า “ทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ใช่สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ แต่ควรรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ชีวิตทางการบริหารสถานศึกษา”^{๑๘๑} สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๕ ว่า “เพราะการเป็นผู้บริหารสถานศึกษาย่อมต้องเจอเรื่องราวมากมายอันเป็นผลพวงจากการตำแหน่งที่ปฏิบัติงาน เกี่ยวข้องกับคนจำนวนมาก เกี่ยวกับระบบและโครงสร้างของสายการบังคับบัญชา เกี่ยวกับความผิดชอบของโรงเรียนนั้น ๆ ทำให้เรื่องราวเหล่านั้นมีทั้งบวกและลบ มีทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่ไม่ดีปะปนกันไปมากบ้างน้อยบ้าง เป็นทั้งปัญหาบ้าง เป็นการพัฒนาบ้าง”^{๑๘๒} โดยเฉพาะการบริหารงานวิชาการ งานงบประมาณ งานบุคคล งานกิจกรรม เป็นต้น ภาระงานทั้งหมดย่อมสร้างความเครียดให้ขึ้นตามอย่างหลีกเลี่ยงมิได้ด้วยเงื่อนไขของตำแหน่ง^{๑๘๓} ทั้งนี้ สถานการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นย่อมสร้างความกดดัน ความเครียด และปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไข แต่อย่างน้อยต้องแสดงให้ทุกคนในองค์กรรับรู้ว่ามีปัญหาที่ส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง ส่วนใดที่สามารถจัดการได้ ส่วนใดที่ไม่สามารถจัดการได้ ส่วนใดที่ต้องเร่งแก้ไข ส่วนใดที่สามารถรอโอกาสในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น^{๑๘๔}

^{๑๘๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๒๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๘๒} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๘๓} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๘๔} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

เพราะฉะนั้น ชั้นนี้จะเป็นชั้นตระหนักรู้ถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องในปัญหาของโรงเรียนว่ามี ลักษณะปัญหาและส่งผลกระทบต่อโรงเรียนหรือตัวบุคคลอย่างไรที่สามารถทำให้เกิดแรงจูงใจสำหรับการแก้ไขปัญหานั้น ๆ ให้หมดไป เพราะครู บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียนไม่ตระหนักถึงปัญหา ดังกล่าวย่อมสามารถจะสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นได้ด้วยความไม่ตระหนักถึงความร้ายแรงของปัญหา ดังนั้น การรับรู้ปัญหาส่วนทั้งองค์กร ส่วนหนึ่งของตนเองย่อมประสานความสนใจในปัญหาให้มากขึ้น หรือการพัฒนาโดยการพัฒนาและแก้ไขปัญหาที่สะท้อนถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหากับบุคลากรให้เกิดแรงกระตุ้นเตือนถึงความจำเป็นที่ต้องรีบดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง

ประการที่ ๒ สมุทัย (สาเหตุของทุกข์) การสำรวจและเข้าใจถึงสาเหตุของความเครียดว่ามาจากอะไร อาจจะมาจากความอยากได้ (ตัณหา) หรือความยึดมั่นในสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ การรู้ถึงต้นเหตุของความเครียดจะช่วยให้เราสามารถจัดการและแก้ไขปัญหาที่แท้จริงได้ ซึ่งการวิเคราะห์หาสาเหตุได้นั้นไม่ใช่เรื่องง่ายที่สามารถจะสรุปลงไปว่า ปัญหาหนึ่งจะมาจากสาเหตุเดียวเท่านั้น อาจจะมาจากหลายสาเหตุก็ได้ สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๕ ว่า “ทำให้ต้องพิจารณาข้อมูลให้มากพอที่จะทำให้เห็นต้นทางของปัญหาได้ อีกทั้งการสรุปดังกล่าวบางครั้งก็ไม่สามารถจัดการต้นทางของปัญหาได้เช่นกันโดยเฉพาะโครงสร้างทางด้านการบริหารของหน่วยงาน สาเหตุที่เกิดจากระเบียบปฏิบัติงานด้านต่าง ๆ”^{๑๘๕} เช่น ด้านการเงิน ด้านนโยบายจำต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด แต่ถึงอย่างไรก็ตาม การได้ซึ่งสาเหตุที่เกิดการวิเคราะห์ก็อาจจะทำให้ทราบว่า ปัญหาใดบ้างที่สามารถจัดการได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งต้องมีบุคคลใดบ้างที่ต้องเข้ามาเกี่ยวข้องในการแก้ไขปัญหานั้น ๆ^{๑๘๖} ดังนั้น การมองปัญหาที่สะท้อนไปยังต้นตอสามารถทำได้ง่าย ๆ ไม่อยากนัก สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๑ ว่า “เช่น การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาเครื่องมืออย่างใดอย่างหนึ่งสำหรับการวิเคราะห์ปัญหาที่ตรงกับสาเหตุผ่านความร่วมมือจากครูและนักเรียนในสถานศึกษานั้น ๆ จะช่วยให้ทุกคนตระหนักถึงเรื่องราว สถานการณ์ของปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น อีกทั้งยังรวมด้วยช่วยกัน ในลักษณะการระดมความคิดเห็นเพื่อเสริมสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมในองค์กรให้มากที่สุด”^{๑๘๗}

เพราะฉะนั้น การเครื่องมือการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาภายในโรงเรียนบางอย่างสามารถแก้ไขได้ บางอย่างไม่สามารถแก้ไข ในฐานะผู้บริหารสถานการณ์อาจจำต้องเลือกการแก้ไข ปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ไปก่อนเพื่อให้ปัญหาบางอย่างสงบลงและลดความเครียดและความกดดัน จากฝ่ายต่าง ๆ เช่น ปัญหายาเสพติดในสถานศึกษามักจะมีมากมาย อาจจะเป็นบหรี่บ้าง ยาบ้าบ้าง และยาประเภทอื่น ๆ ปัญหาดังกล่าวจะต้องสืบสวนสาเหตุให้ชัดเจนก่อนวางแผนแก้ไขปัญหาแต่อย่าง

^{๑๘๕} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๘๖} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๔ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๘๗} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

น้อยที่สุดให้ทราบถึงสาเหตุที่แน่นอนว่าสาเหตุเหล่านี้ส่งผลกระทบในเชิงปัญหาสาเหตุใดในโรงเรียนอย่างชัดเจน รวมทั้งปัญหาอื่น ๆ อีกมากมายที่ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถหยิบยกขึ้นมาเพื่อดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งก่อนที่จะผลกระทบที่ร้ายแรงมากขึ้นต่อไป อันส่งผลกระทบต่อความเครียดในระยะยาวของผู้บริหารสถานศึกษา

ประการที่ ๓ นิโรธ (การดับทุกข์) การดับความทุกข์นั้นเป็นไปได้โดยการละวางและปล่อยวางความยึดมั่นในสิ่งที่เป็นสาเหตุของความเครียด สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๓ ว่า “การฝึกปล่อยวางและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นจะช่วยลดความเครียดและสร้างความสงบให้กับจิตใจลงไปได้ แม้ว่าจะไม่สามารถลดได้ทั้งหมด แต่เชื่อว่า สามารถทำให้ผู้บริหารสถานศึกษาค้นพบกับเส้นทางที่ช่วยให้พัฒนาจิตใจได้”^{๑๘๘} ดังนั้น เป้าหมายของการดับความเครียดจะต้องกำหนดเป้าหมายไว้อย่างชัดเจนว่า ปัญหาใดสามารถดับได้ก่อน และถัดจากนั้นก็ดับไปที่ละปัญหา เพราะปัญหาทุกอย่างไม่สามารถจะตั้งอยู่ได้นาน ขึ้นอยู่กับบริบทของการจัดการปัญหา ซึ่งเมื่อปัญหาต่าง ๆ ได้รับการแก้ไขส่งผลต่อความเครียดที่ลดลงตามไปด้วย^{๑๘๙} แต่ถึงอย่างไรก็ตามการเป็นผู้บริหารสถานศึกษาจำเป็นต้องศึกษาเส้นทางของเป้าหมายให้แจ่มชัดก่อนแล้วค่อยวางกลไกและกระบวนการต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การลดความเครียดลงไปได้ด้วยการปล่อยวางบ้าง ลดการยึดมั่นในภาระงานบ้าง แต่จะต้องไม่ละเลยต่อสิ่งเหล่านั้นโดยพิจารณาจากสิ่งที่ปรากฏว่า สิ่งเหล่านี้จะกำหนดเป้าหมายไว้อย่างไร ระยะเวลา และกรอบการทำงานไว้อย่างไรบ้างจึงจะสามารถลดความเครียดลงได้^{๑๙๐}

เพราะฉะนั้น การกำหนดเป้าหมายจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากต่อการดับความเครียดทุกระดับตั้งแต่ระดับเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปจนถึงความเครียดระดับใหญ่ ๆ จะกลายเป็นเรื่องง่าย ๆ หากจิตใจสามารถละวางลงไปได้บ้างบางส่วนไม่ยึดถือภาระงานที่หนักจนเกินความพอดีต่อศักยภาพของตนเองและองค์กร หากเกินความสามารถในการกำหนดเป้าหมายก็อาจจะลดเป้าหมายและระยะเวลาของการปฏิบัติงานแบบยืดหยุ่นให้มากขึ้นจะช่วยให้สิ่งที่หนัก ๆ เบาลงได้

ประการที่ ๔ มรรค คือ หนทางสู่การดับทุกข์ การปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ คือ แนวทางที่นำไปสู่การดับทุกข์^{๑๙๑} ซึ่งประกอบด้วย

๑) สัมมาทิฐฐิ (ความเห็นชอบ) การมีความเข้าใจในสังขธรรมและการตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิต และชีวิตในการเป็นผู้บริหารสถานศึกษาก็เฉกเช่นเดียวกันย่อมต้องหมดวาระไปสักวัน อาจจะสั้นหรือยาวนานเพียงใดก็ต้องปลดระวางในกายภาคหน้า จำต้องสร้างเงื่อนไขที่ก่อให้เกิด

^{๑๘๘} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๘๙} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๙๐} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

^{๑๙๑} สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

ความเคารพ ความยำเกรงผ่านพฤติกรรมที่ตีงามในเชิงการบริหารจัดการ รวมทั้งการมีมุมมองที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งองค์กรทั้งหมด มีความยืดหยุ่นและพอดีต่อกิจกรรมต่าง ๆ จะต้องสร้างระบบและกลไกที่เอื้อต่อการทำงานให้มากที่สุด แม้ว่าจะมีปัญหาต่าง ๆ ก็ต้องเสริมกระบวนการมีส่วนร่วมจากหลายฝ่าย เช่น คณะครู นักเรียน ผู้ปกครองและชุมชนนั้น ๆ ดังนั้น การทัศนคติที่ตีงามและถูกต้องจึงกลายเป็นบรรทัดฐานแรกของการทำงานเพื่อองค์กรในช่วงระยะเวลาที่ตนเองมีอำนาจบทบาทหน้าที่ในเวลานั้น ๆ

๒) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) การมีจิตใจที่ปลอดจากความพยาบาทและความต้องการในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อองค์กร เพราะองค์กรจะต้องดำรงอยู่ต่อไป หากมีการใช้อำนาจไปในทางที่มีชอบและสร้างความไม่พอใจต่อผู้ปฏิบัติงานอื่น ๆ จะส่งผลต่อคุณความดีทั้งหมดของผู้บริหาร ดังนั้น การเป็นผู้บริหารสถานศึกษา หากมีคิดอย่างใดอย่างหนึ่งจะต้องไม่ถือไม่ความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่ และมองว่าความคิดเห็นของตนเองนั้นถูกต้องจนต้องกำหนดเป็นนโยบายการบริหารองค์กร อย่างนี้เรียกว่า มิฉฉาสังกัปปะ ความดำริที่ผิดหรือไม่ถูกต้อง ไม่ถูกต้อง หรือแม้ว่าจะถูกประณามจากคณะครูว่า ผู้บริหารสถานศึกษาคณะนี้มีลักษณะการใช้อำนาจเชิงเผด็จการ ก็ควรจะรับฟังแม้ว่าจะมีเสียงส่วนน้อยก็ตามจะต้องนำเหล่านั้นไปพิจารณาอย่างถี่ถ้วน และส่งเสริมการมีส่วนร่วมให้ครู นักเรียนและชุมชนมีความคิดเห็นต่อประเด็นต่าง ๆ ในการบริหารจัดการสถานศึกษาซึ่งเชื่อแน่ว่า หากบุคคลเหล่านั้นสามารถมีพื้นที่แสดงออกได้อย่างชัดเจนจะช่วยลดความตึงเครียดของผู้บริหารลงไปได้อย่างมาก

๓) สัมมาวาจา (การพูดชอบ) การพูดจาที่ไม่ทำร้ายครูและนักเรียน รวมทั้งคำพูดนั้นต้องเป็นประโยชน์ สร้างสรรค์ต่อการพัฒนางาน พัฒนาคณะ และพัฒนาสถาบันได้ก็ด้วยการใช้วาจาที่ก่อให้เกิดความสามัคคีกันในองค์กร ช่วยถนอมน้ำใจซึ่งกันและกันให้มากที่สุด รวมทั้งการสร้างแรงจูงใจด้วยวาจาในการชื่นชมยินดีต่อคุณความดีที่ผู้อื่นสร้างขึ้น ดังนั้น การมีสัมมาวาจาที่ก่อประโยชน์มหาศาลได้นั้นก็เพราะผู้บริหารสถานศึกษามีวาทศิลป์ วาทะกรรมที่สามารถโน้มน้าวจิตใจคนให้ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ หรือการปฏิบัติงานที่ถูกต้อง หรือการกระทำที่ไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ หรือ พฤติกรรมของผู้บริหารสถานศึกษาทั้งหมดจะต้องไม่ก้าวล่วงทั้งตนเองและผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนกายใจของผู้อื่น ๆ ได้ชื่อว่า การกระทำที่ชอบ ดังนั้น ในฐานะผู้บริหารสถานศึกษาจำต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลเสมอ ๆ อาจจะมีพลาดพลั้งไปอย่างใดอย่างหนึ่งก็ควรได้รับการแก้ไข การปรับปรุงตนเองทั้งทางกาย ทางวาจา และความคิดจิตใจ โดยเฉพาะการใช้วาจาหรือเอกสารในการทำลายผู้อื่น ดูดว่ากล่าวต่อหน้าสาธารณชนอันเป็นสิ่งต้องห้ามเพราะสิ่งเหล่านั้นได้ทำร้ายผู้อื่น ๆ โดยไม่รู้ตัว ทำให้ผู้อื่นเกิดความอับอายและจะไม่เคารพผู้กล่าวร้ายนั้น ๆ เป็นต้น

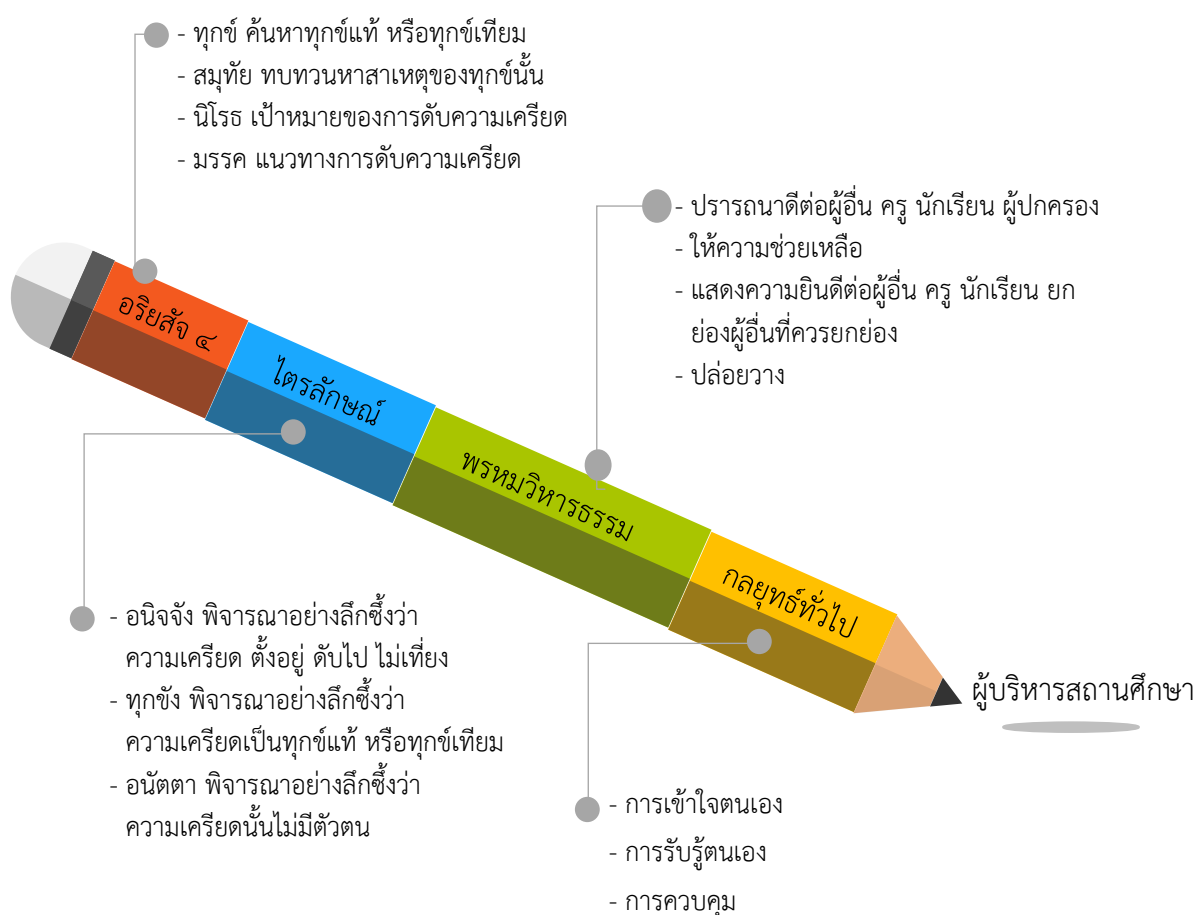
๕) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) การทำงานหรือประกอบอาชีพที่สุจริต เพราะบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาเป็นอาชีพที่ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนจำนวนมาก อันตั้งอยู่ในฐานะผู้ที่สังคมให้การยอมรับ นับถือ และให้เกียรติอย่างมาก หากทำดีสังคมก็ยกย่อง หากทำไม่ดี สังคมก็ประณาม แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ตำแหน่งและบทบาทหน้าที่ที่สามารถสร้างเงื่อนไขในการทุจริตได้หากไม่สามารถตั้งตนไว้ในทางที่ชอบที่เหมาะสม เช่น การทุจริตค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียน ค่าวัสดุอุปกรณ์ก่อสร้างตึกอาคาร เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ย่อมไม่น่าภาคภูมิใจในการเป็นบริหารสถานศึกษาจึงกลายเป็นว่า ผู้บริหารท่านนั้นได้ใช้อำนาจหน้าที่เพื่อผลประโยชน์ของตนเอง

๖) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) ความพยายามในการทำความดีและละเว้นความชั่ว โดยทั้งดีและชั่วเป็นเหรียญคนละด้านที่ต้องใช้สติปัญญาในการเลือกปฏิบัติตามเจตนาของผู้บริหารสถานศึกษานั้น ๆ เพราะความดีอาจจะไม่ถูกใจก็ได้หรือความชั่วอาจจะถูกใจก็ได้ แต่ทั้งความดีความชั่ว หากไม่ถูกต้องธรรมก็ถือว่าผิด ทั้งการดำรงตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษาเชื่อว่า ย่อมสามารถรู้ชัดถึงความดีและความชั่วได้อย่างชัดเจนอยู่แล้ว แต่ทั้งสองอย่างหากขาดความพยายามก็ขาดซึ่งแรงสนับสนุนหรือขาดปัจจัยในการเสริมแรงได้ ดังนั้น ทางที่ถูกต้องควรเลือกมีพฤติกรรมที่ดีและมีความพยายามให้มากขึ้น เพราะการมีพฤติกรรมที่ดีได้นั้น มีเกณฑ์หลักใหญ่ก็คือ การกระทำทุกสิ่ง การพูดทุกคำพูด และการคิดทุกอย่างจะต้องสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง และผู้อื่นได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด แต่หากได้รับเพียงตนเองก็ถือว่าสิ่งเหล่านั้นย่อมไม่ใช่สัมมาวายามะอย่างแน่นอน

๗) สัมมาสติ (การระลึกชอบ) การมีสติรู้ตัวในทุกขณะและอยู่กับปัจจุบัน โดยปกติการระลึกไว้เสมอว่าตนเองเป็นผู้บริหารสถานศึกษาย่อมต้องรักษาไว้ซึ่งเกียรติและศักดิ์ศรี มิให้ถูกทำลายด้วยความผิดพลาดใด ๆ และต้องพัฒนาองค์กร พัฒนานักเรียนไปก้าวไปสู่ความพร้อมในการเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรู้และความดีให้ได้ รวมทั้งการตอบสนองต่อความคุณค่าของแผ่นและภาษีของประชาชนทุกคน ดังนั้น พฤติกรรมของผู้บริหารสถานศึกษามีใช้เพียงวุฒิทางการศึกษาเท่านั้นที่แบกรับภาระไว้ แต่ต้องแบกความหวังของผู้ปกครอง ชุมชนและประเทศชาติไว้ด้วยจึงจะสามารถสร้างคนให้เป็นคนที่ดีและมีคุณธรรมประจำใจให้ได้ ซึ่งการตั้งเป้าหมายไว้ดังนี้ย่อมมีสร้างจิตสำนึกระลึกไว้อย่างสม่ำเสมอในทุกโอกาสของการทำงานตลอดเวลาที่แบกรับไว้อย่าหลีกเลี่ยงมิได้

๘) สัมมาสมาธิ (การตั้งใจชอบ) การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบและมีความมั่นคงต่อภาระงานที่ปฏิบัติอยู่อย่างจดจ่อต่อคุณภาพของงาน หากใจไม่ปกติมีความเครียดอยู่ตลอดเวลาจะทำการงานใดก็ไร้ประสิทธิภาพ เมื่อประสิทธิภาพต่ำลง ความเครียดจะยิ่งเพิ่มสูงขึ้น ปัญหาที่จะเกิดขึ้นมากมาย สุดท้ายก็เป็นเพียงรอยแยกความล้มเหลวที่ไร้ค่า ไร้ราคาใด ๆ ดังนั้น การมีจิตใจสงบได้นั้น จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา ฝึกหัดค้นนิสัยตนเองทั้งด้านวิชาการ วิชาชีวิต วิชาการบริหารองค์กร วิชาธรรม พร้อมนำสิ่งเหล่านี้ไปสู่โลกทัศน์ใหม่ในการปฏิบัติงานได้อย่างมั่นคง มั่นใจด้วยความรู้ความสามารถทั้งหมด

กล่าวสรุปได้ว่า หลักอริยสัจ ๔ เป็นเครื่องนำทางในการแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิต หากปฏิบัติตามอย่างจริงจังจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างมากทั้งสิ้น เพราะหลักอริยสัจ ๔ เป็นหลักแห่งการพ้นทุกข์ของพระพุทธองค์ ไม่ใช่การดับทุกข์เพื่อความสำเร็จหรือผลตอบแทน แต่ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับบุคคลทั่วไป เพื่อแก้ไขปัญหาในการดับทุกข์ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย สามารถประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการแก้ความเครียดนี้ช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษามีความเข้าใจและจัดการกับความเครียดอย่างเป็นระบบ และมีเครื่องมือในการทำให้จิตใจสงบและมีความสุขมากยิ่งขึ้น อริยสัจ ๔ เมื่อมีความเครียด ก็ต้องมีเหตุของความเครียด และหาหนทางแห่งการทำลายความเครียด สุดท้ายจะหายเครียด เมื่อผู้บริหารสถานศึกษาสามารถจัดการความเครียดได้ ก็ริเริ่มสร้างสรรค์ผลงานดี ๆ ให้กับสถาบันของตนเอง และก่อประโยชน์สุขให้กับครู บุคลากรทางการศึกษา นักเรียน และชุมชนได้ในอนาคตต่อไป



แผนภาพที่ ๔.๔ หลักการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

จากผลการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ซึ่งมีผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน ๑๕ รูปและคน ที่มีตำแหน่งเป็นบุคลากรทางการศึกษาในสถานศึกษา ส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันกับ ผู้ให้การสัมภาษณ์ ว่า การจัดการความเครียดโดยใช้กลยุทธ์ทั่วไป และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักพรหมวิหาร ๔, หลักไตรลักษณ์ และ หลักอริยสัจ ๔ สามารถแก้ความเครียดได้จริง โดย แบ่งเป็นหลักธรรมดังนี้

หลักกลยุทธ์ทั่วไปในการบริหารจัดการความเครียด ผู้ร่วมสนทนากลุ่มส่วนใหญ่เห็นด้วย กับผู้วิจัย และให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า การพูดคุย นั่งสนทนา พูดคุย ทานน้ำชา กาแฟ ร่วมกับเพื่อน ร่วมงาน กับครูด้วยกัน หรือกับชุมชน^{๑๙๒} ซึ่งเป็นวิธีการจัดการอีกทางหนึ่งที่ช่วยให้ผู้บริหารเข้าใจและ จัดการกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิตกกังวล หรือความเครียด วิธีนี้ช่วยให้ ผู้บริหารได้ระบายความรู้สึก เรียนรู้ทักษะการจัดการความเครียด และพัฒนากลยุทธ์ในการเผชิญ ปัญหาได้เป็นอย่างดี^{๑๙๓} การพักเบรกระหว่างการทำงาน เกิดการเหนื่อยล้า ต้องพักอย่างน้อย ๑๕ นาที เพราะการออกไปพักเป็นระยะ ๆ จะช่วยได้ป้องกันความเหนื่อยล้าและช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้ มากกว่า ฉะนั้น เมื่อไคร่ก็ตามที่ผู้บริหารเริ่มรู้สึกว่าตัวเองเครียดกับงานหรือคิดงานไม่ออก เราสามารถพาตัวเอง ออกไปเดินเล่น ยืดเส้นยืดสาย เพื่อลดอาการล้าจากการทำงานได้^{๑๙๔} การฟังเพลงและออกกำลังกาย ผ่อนคลาย ด้วยการฟังเพลง และออกกำลังกาย ใช้ท่วงทำนอง และจังหวะเพลงมาใช้ฟื้นฟูอาการความเครียดต่าง ๆ^{๑๙๕} การพักผ่อน คลายเครียดด้วยการนอนพักผ่อน หรือลาหยุดพักผ่อนจากงาน เป็นตัวยาวพิเศษที่จะช่วยลด ความเครียดที่สะสมจากการทำงาน หรือการใช้ชีวิตในแต่ละวันแทบไม่รู้ตัว หากมีแต่ใช้ชีวิตแบบสุดโต่ง และ ทำงานอย่างแข็งขัน โดยที่ไม่หาวิธีพักผ่อน จำทำให้ความเครียดสะสมมีโรคแทรกซ้อนได้^{๑๙๖} การทานอาหาร ที่มีรสหวาน ทานขนมหวาน หรือน้ำหวาน จะทำให้ความเครียดน้อยลง เพราะรสหวานที่ลิ้นช่วย กระตุ้นให้หลั่งสารเคมีในสมอง คือ เอนดอร์ฟินและเซโรโทนิน ซึ่งช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นและทำให้ อารมณ์สงบไม่รุ่มร้อน^{๑๙๗} การไม่นำงานที่ค้างไปทำต่อที่บ้าน สะสางงานให้เสร็จที่ทำงาน ไม่นำงานไป ทำต่อที่บ้าน เพราะการทำน่างานไปทำที่บ้าน ทำให้ผู้บริหารไม่แยกระหว่างเรื่องส่วนตัวและงานออก จากกัน จะทำให้ความเครียดเพิ่มมากขึ้นได้^{๑๙๘} ส่วนกลยุทธ์ทั่วไปในการบริหารจัดการความเครียด ผู้ ร่วมสนทนากลุ่ม กล่าวว่า เช่น นั่งพัก การปลูกต้นไม้ ไม่ตั้งเป้าเป้าหมายที่สูงเกินไป ปรัชญาผู้เชี่ยวชาญ

^{๑๙๒} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๑ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗.

^{๑๙๓} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๒ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗.

^{๑๙๔} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๓ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗.

^{๑๙๕} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๔ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗.

^{๑๙๖} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๕ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗.

^{๑๙๗} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๖ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗.

^{๑๙๘} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๗ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗.

ตกแต่งห้องนอน จัดสวน ต้นไม้ ทักทายปราศรัยเพื่อนร่วมงาน ไม่ควรเร่งรีบต่อการทำงาน ห้ามสงบหรือหน้าโตะหมู่เพื่อทำสมาธิชั่วระยะหนึ่ง พยายามใช้สติ ควบคุมอารมณ์ทำให้ความเครียดลดลงได้^{๑๙๙}

หลักพรหมวิหาร ๔ ผู้ร่วมสนทนากลุ่มส่วนใหญ่เห็นด้วยกับผู้วิจัย และให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า หลักเมตตา ไม่ใช่แค่ความรักใคร่เท่านั้น แต่ยังหมายถึงความปรารถนาจะให้เขามีความสุข หมายความว่า ผู้ร่วมงานในสถานศึกษา หรือผู้ใต้บังคับบัญชา รวมถึงความสนิทสนมกับเพื่อนร่วมงานด้วย คือความใคร่อยากให้เขามีความสุขที่เว้นจากอคติทุกประการ ถ้าผู้บริหารมีความปรารถนาให้เกิดความสุขความเจริญแก่ผู้ใต้บังคับบัญชา ความปรารถนาดี อยากให้ลูกน้องมีความสุข ควรใช้คุณธรรมหลักเมตตากับผู้ใต้บังคับบัญชาให้มาก เพราะถ้าเขาได้รับความรักแล้ว ก็จะไม่มีความขัดแย้งใดๆในสถานศึกษา^{๒๐๐} หลักกรุณา คือความสงสาร คิดจะช่วยให้ผู้ใต้บังคับบัญชาพ้นจากความทุกข์ หมายความว่า เมื่อผู้บริหารเห็นลูกน้องมีความทุกข์ อาจจะเป็นทุกข์ส่วนตัว หรือทุกข์ในที่ทำงาน ก็เกิดความห่วงใย ทำให้ความเครียดเกิดขึ้น เพราะอยากจะทำสิ่งความทุกข์ร้อนของเขาหรือความสงสารคิดจะช่วยให้เขาพ้นทุกข์ ดังนั้น ผู้บริหารควรใช้หลักกรุณาประกอบในการบริหารสถานศึกษา หลักมุทิตา คือ ความพลอยยินดีหรือแสดงความยินดี เมื่อผู้ใต้บังคับบัญชาได้ดี หมายถึงผู้บริหารต้องมีจิตที่ชื่นบาน เมื่อผู้อื่นหรือลูกน้องอยู่ดีมีสุข มีจิตใจผ่องใสบันเทิง ประกอบด้วยอาการแจ่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ เช่น ในแสดงความยินดีพร้อมช่อดอกไม้ หรือของขวัญเล็กน้อยเมื่อลูกน้องได้ดี หรือได้รับการยกย่องในโอกาสต่าง ๆ เพื่อเพิ่มขวัญและกำลังใจให้ลูกน้อง ทำให้บรรยากาศในการทำงานหรือในสถานศึกษาเป็นไปด้วยดีไม่มีความเครียดขมใด ๆ ต่อกัน^{๒๐๑} หลักอุเบกขา คือ ความวางเฉย ใจดีใจ ไม่เสียใจ เมื่อผู้อื่นหรือลูกน้องตกทุกข์ได้ยาก หมายความว่า วางตนเป็นกลาง พยายามช่วยเหลือหรือแก้ไขช่วยกัน หากเกิดความขัดแย้งกันขึ้น ผู้บริหารควรวางตัวเป็นกลาง ไม่มีอคติในการตัดสิน หรือหากลูกน้องประสบปัญหาในด้านต่าง ๆ ผู้บริหารต้องเข้าช่วยเหลือ ไม่ควรวางเฉย ปล่อยให้เขาแก้ไขด้วยตนเอง^{๒๐๒}

ดังนั้น พรหมวิหาร ๔ จึงเป็นธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพรหม หรือธรรมประจำใจของผู้บริหาร ผู้บริหารควรบริหารจัดการความเครียดด้วยหลักพรหมวิหาร เพราะพรหมวิหารเป็นหัวใจของหลักการบริหาร เมื่อผู้ใต้บังคับบัญชาได้รับความรักความช่วยเหลือจากผู้บริหารแล้ว ก็ไม่เกิดความขัดแย้งในองค์กร ผู้บริหารก็ไม่เกิดความเครียดใด ๆ

^{๑๙๙} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๘ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗.

^{๒๐๐} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๙ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗.

^{๒๐๑} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗.

^{๒๐๒} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗.

หลักไตรลักษณ์ ผู้ร่วมสนทนากลุ่มส่วนใหญ่เห็นด้วยกับผู้วิจัย และให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า ไตรลักษณ์ หมายถึงสามัญลักษณ์ คือ กฎธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งปวง ซึ่งได้แก่ อนิจจัง หรืออนิจจลักษณ์ ลักษณะไม่เที่ยง มีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ผู้บริหารไม่ควรยึดติดกับตำแหน่งหรือไม่ควรคิดว่าจะได้เป็นผู้บริหารสถานศึกษาเสมอไปจะได้เป็นผู้อำนวยความสะดวกเสมอไป หากคิดอย่างนี้ หากวันใดหลุดจากตำแหน่ง หรือหมดวาระการดำรงตำแหน่ง จะทำให้ตัวเองเครียดหรือได้รับความทุกข์ใจเป็นอย่างมาก ดังนั้น ผู้บริหาร ควรคำนึงอยู่เสมอว่า ตำแหน่งนั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด^{๒๐๓} ทุกข์ หรือ ทุกข์ลักษณ์ หมายความว่า ลักษณะทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป เชื่อมโยงจากข้อที่ ๑ คือ อนิจจลักษณ์นั่นเอง การได้ตำแหน่งมาก็เป็นทุกข์ ได้เป็นแล้วการอยู่ในตำแหน่งให้ครบวาระก็เป็นทุกข์ เมื่อพ้นวาระหรือหลุดจากตำแหน่งก็เป็นทุกข์ และ อนัตตา หรืออนัตตลักษณ์ หมายความว่า ลักษณะที่ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น ไม่สามารถบังคับให้ตำแหน่งผู้อำนวยการอยู่ได้ตลอดไป ไม่สามารถบังคับผู้ใต้บังคับบัญชาให้อยู่ในอาณัติตัวเองได้ตลอดไป ให้ผู้บริหารคำนึงอยู่เสมอว่า ตำแหน่งก็ดี ตัวเราก็คือ ลูกน้องก็ดี ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเรา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเสมอ ทุกสิ่งในโลกนี้ ล้วนแล้วอยู่ในกฎไตรลักษณ์เสมอไป^{๒๐๔}

สรุปได้ว่า หลักไตรลักษณ์ เป็นการพิจารณาไตรลักษณ์ ช่วยให้ผู้บริหารมองเห็นความจริงของชีวิต เข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรที่แน่นอน ช่วยให้เกิดความยืดหยุ่นถ่อมถ่อม ลดความคาดหวัง และยอมรับความไม่แน่นอน ซึ่งจะช่วยลดความเครียดลงได้ ให้พิจารณาว่าสิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยงแท้ เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน ความเครียดก็จะลดลง ฝึกการปล่อยวาง ละความยึดมั่นถือมั่น ยอมรับความเปลี่ยนแปลง และใช้ชีวิตอย่างมีสติ

หลักอริยสัจ ๔ ผู้ร่วมสนทนากลุ่มส่วนใหญ่เห็นด้วยกับผู้วิจัย และให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า ทุกข์ คือ การกำหนดปัญหาแห่งความทุกข์ ถ้าผู้บริหารเกิดความเครียดระหว่างการทำงาน หรือระหว่างการบริหารสถานศึกษา ให้ตระหนักรู้และยอมรับว่าความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคือการเข้าใจในความทุกข์ ทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคน และให้พิจารณาดันตอหรือสาเหตุที่เกิดความเครียดเพราะอะไร แล้วพยายามทบทวนว่าเกิดจากจุดไหนอย่างไร^{๒๐๕} แล้วให้ใช้หลักสมุทัยพิจารณาต่อ คือการตั้งสมมุติฐาน หรือหาสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้น คือคิดวิเคราะห์ให้แจ่มชัดว่า ความเครียดเกิดจากสาเหตุอะไร เช่น บุคลากรไม่มีคุณภาพหรือขาดการพัฒนาสมรรถภาพ งบประมาณในการบริหารไม่เพียงพอ วัสดุอุปกรณ์ที่ช่วยเพิ่มศักยภาพในการบริหารไม่เพียงพอ หรือ เป็นเพราะ การบริหารจัดการของผู้บริหารเอง แล้วพิจารณาต่อด้วยนิโรธ คือการทดลองเก็บข้อมูล หรือทดลองการ

^{๒๐๓} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗.

^{๒๐๔} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗.

^{๒๐๕} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗.

ดับความเครียด ซึ่งมีหลากหลายวิธี อาจจะเป็นการประชุมกับองค์กร หรือการพูดคุยกันมากขึ้น ตามหลักการประชุมพบปะปรึกษาหารือกันในกิจการงาน ต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อแก้ปัญหาในการสื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ยอมรับใน เหตุผลที่ถูกต้อง ที่เป็นประโยชน์สร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน และหาแนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน สุดท้าย คือ มรรค หรือ การวิเคราะห์ ข้อมูลและอุปสรรค คือ หนทางสู่การดับความเครียด การปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ คือ แนวทางที่นำไปสู่การดับทุกข์^{๒๐๖}

สรุปได้ว่า หลักอริยสัจ ๔ เป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาความเครียดในการบริหาร โดยวิธีการ กำหนดปัญญาแห่งความเครียด การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา การกำหนดแนวทางในการแก้ไขความเครียด และ วิธีการแก้ไขปัญหา

๔.๔ องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยได้ดำเนินการระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์ ผู้อำนวยการโรงเรียน รองผู้อำนวยการโรงเรียนและบุคคลที่เกี่ยวข้องจำนวน ๒๑ คน ตามเนื้อหาที่ได้วิเคราะห์มาแล้วนั้น เมื่อการวิเคราะห์แล้วทำให้เห็นว่า ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษามาจากหลากหลายปัจจัยทั้งที่สามารถแก้ไขได้ และแก้ไขไม่ได้ มีทั้งเรื่องเล็ก ๆ และเรื่องใหญ่ ๆ ทั้งมีส่วนตนเองทำให้เกิดขึ้น บุคคลอื่น ๆ ทำให้เกิดขึ้น มีทั้งเรื่องภายในและภายนอกองค์กรที่ส่งผลกระทบให้เกิดความเครียดต่าง ๆ ดังนั้น พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ได้ดังแผนภาพต่อไปนี้

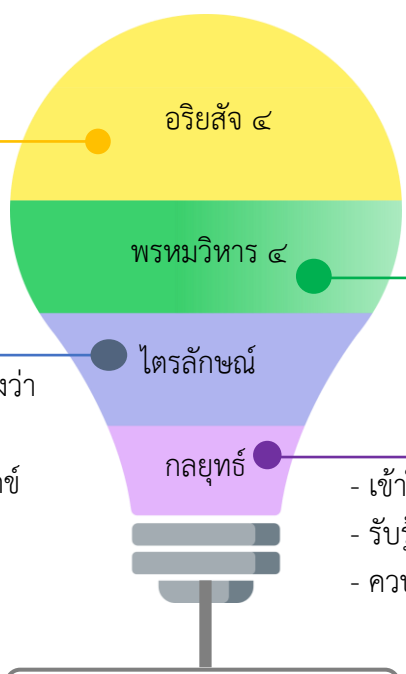
^{๒๐๖} สอนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗.

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย



การพูดคุย การพักผ่อน การฟังเพลง และออกกำลังกาย การพักผ่อน การจัดการตารางการทำงาน การทานอาหารที่มีรสหวาน การทำบัญชีงบประมาณรายรับรายจ่ายให้ชัดเจน การไม่ทำงานที่ค้างไปทำต่อที่บ้าน การนั่งทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเอง การทำกิจกรรมอย่างอื่น ๆ การลดความคาดหวังในเรื่องราวต่าง ๆ การขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ การจัดพื้นที่ผ่อนคลายความตึงเครียด การสร้างบรรยากาศที่ดีในสถานที่ทำงาน การจัดการแก้ไขต้นตอของปัญหา การปรับปรุงวิถีชีวิตให้เหมาะสมกับการทำงาน การแชร์ปัญหา การปล่อยวาง การถอยออกจากปัญหา ๑ ก้าว การฝึกสมาธิ การดื่มน้ำพวยาดม ยาอม ยาหม่อง หรือยาหอม และควบคุมความเครียด

- รู้จักทุกข์แท้-ทุกข์เทียม
- ค้นหาสาเหตุ
- กำหนดเป้าหมาย
- กำหนดแนวทาง



- ประรณาคดีต่อคนรอบข้าง
- ช่วยเหลือคนรอบข้าง
- ยินดีกับคนรอบข้าง
- วางใจเป็นกลาง

- พิจารณาอย่างลึกซึ้งว่าทุกอย่างไม่เที่ยง
- รู้ว่าทุกอย่างเป็นทุกข์
- ปล่อยวาง

- เข้าใจตนเอง
- รับรู้ตนเอง
- ควบคุมตนเอง

พุทธวิธีการจัดการความเครียด

แผนภาพที่ ๔.๕ พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จากแผนภาพที่ ๔.๕ สามารถอธิบายได้ว่า ภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษามาจาก ๓ กลุ่มใหญ่ ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากร่างกายเป็นสำคัญ เช่น ความไม่สบาย ไรศภัยไข้เจ็บ เป็นต้น ส่วนกลุ่มงานและเงิน เช่น งบประมาณไม่เพียงพอต่อการบริหารจัดการเรียนการสอน การบริหารองค์กร และการพัฒนาอื่น ๆ และส่วนโครงสร้างการบริหาร ระเบียบปฏิบัติที่อาจถูกกำหนดด้วยกรอบการทำงานเป็นเช่นเดียวกันทั่วประเทศ ทำให้เกิดความเคร่งครัดต่อบริบททางสังคม ส่วนแนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีมากมายที่ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถนำไปใช้ได้ตามสถานการณ์ที่จำเป็น และพุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยค้นพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาระบุได้มากมายแต่จะมีการกล่าวถึงมากที่สุดเพียง ๓ หลักเท่านั้น ประกอบด้วย หลักพรหมวิหารธรรมที่ต้องการให้ผู้บริหารสถานศึกษามีหลักการปฏิบัติและพฤติกรรมของความเป็นนักบริหารแบบมีอาชีพให้มากขึ้น หลักไตรลักษณ์ที่ผู้บริหารสถานศึกษาต้องเปิดมุมมองและทัศนคติต่อการจัดการเครียดผ่านหลักสัจจะธรรมของชีวิตประกอบด้วย อนิจจัง ตำแหน่งไม่สามารถคงอยู่กับตนเองตลอดไปได้ต้องรู้จักการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม ทุกข์ ทุกอย่างทุกกิจกรรม ทุกพฤติกรรมล้วนแต่เป็นทุกข์แทบทั้งสิ้น แต่ผู้บริหารศึกษาจะหาอย่างไรให้ปรับเปลี่ยนความทุกข์เป็นความท้าทายใหม่ และอนัตตา ทุกอย่างควรรู้จักปล่อยวางให้มากที่สุด และหลักอริยสัจ ๔ เป็นหลักการใหญ่ในฐานะเครื่องมือขุดค้นปัญหาและตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น การกำหนดและสำรวจสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้น การกำหนดเป้าหมายการทำงานเพื่อการบรรลุหรือแก้ไขความเครียด และแนวทางการแก้ไขปัญหาคความเครียดทั้งที่รุนแรงมาก และรุนแรงน้อยก็ตาม

บทที่ ๕

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๒) เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๓) เพื่อนำเสนอพุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้บริหารระดับผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่ ๓ คน ผู้บริหารระดับรองผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่ ๓ คน ผู้บริหารระดับผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ๕ คน ผู้บริหารระดับรองผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ๑๐ คน รวม ๒๑ คน ด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) เป็นการซักถามพูดคุยกันระหว่างผู้สัมภาษณ์และผู้ให้สัมภาษณ์ในประเด็น ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอเชิงนโยบาย

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นสามารถประมวลภาพได้ถึง ๑๗ ประการ ประกอบด้วย ๑) ความรับผิดชอบหน้าที่นอกเหนือจากงานหลัก ๒) นโยบายเร่งด่วนจากหน่วยงานต้นสังกัด ๓) การประเมินต่าง ๆ ทั้งของตนเองและของสถานศึกษา ๔) ภาระงานเยอะเกินไป ๕) ความเครียดจากผู้ใต้บังคับบัญชา หรือความไม่สัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและผู้บริหาร ๖) สภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าวในห้องทำงาน ๗) ความเครียดจากความคาดหวัง

ในผลงาน ๘) ความเครียดจากการบริหารด้านการเงิน การบริหารงานพัสดุ งานบริหารทั่วไป และงานบริหารทรัพยากรบุคคล ๙) วัฒนธรรมองค์กร ๑๐) ครอบครัว ๑๑) การต่อต้านการเปลี่ยนแปลงของบุคลากร ๑๒) ความกดดันจากสภาพพื้นที่สถานศึกษา ๑๓) ความเครียดเรื่องสุขภาพ ๑๔) ความเครียดจากสภาพความขัดแย้งของบุคลากร ๑๕) ความไม่ร่วมมือจากชุมชนใกล้เคียง ๑๖) การอบรมมากเกินไป และ๑๗)ความคาดหวังจากการบริหารงานวิชาการ ทั้ง ๑๗ ประการข้างต้นสามารถส่งผลกระทบต่อ ๔ ลักษณะ ได้แก่ ๑) ส่งผลกระทบต่อร่างกายตนเอง ๒) ส่งผลกระทบต่อจิตใจตนเอง ๓) ส่งผลกระทบต่อครอบครัว และ ๔) ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมการบริหารสถานศึกษา

๕.๑.๒ แนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์มีแนวทางมากมายที่สามารถระบายความเครียดและทำให้ความเครียดลดลงถึง ๒๔ ประการ ได้แก่ ๑)การพูดคุยปรึกษาเพื่อนร่วมงาน ครูและเพื่อนผู้บริหาร ๒)การพักผ่อน เดินออกจากโต๊ะทำงาน ให้ผ่อนคลายจากงานเร่งด่วน ๓)การฟังเพลงและออกกำลังกายหลังเลิกงาน ๔)การพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อทำสมองให้ปลอดโปร่ง ๕) การจัดการตารางการทำงาน หากมีงานเร่งด่วน ๖)การทานอาหารที่มีรสหวาน ๗) การทำบุญซึ่งประมาณรายรับรายจ่ายให้ชัดเจนขึ้น ๘)การไม่นำงานที่ค้างไปทำต่อที่บ้าน ๙)การนั่งทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเอง ๑๐)การทำกิจกรรมอย่างอื่น ๆ เพื่อให้ได้พักและผ่อนคลาย ๑๑) การหาที่นั่งสงบ ๆ พักผ่อน ๑๒)การลดความคาดหวังในเรื่องราวต่าง ๆ ๑๓)การขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านเอกสารการประเมิน ๑๔)การจัดพื้นที่ผ่อนคลายความตึงเครียด ๑๕)การสร้างบรรยากาศที่ดีในสถานที่ทำงาน ๑๖)การจัดการแก้ไขต้นตอของปัญหา ๑๗) การปรับปรุงวิถีชีวิตของตัวเองให้เหมาะสมกับการทำงาน ๑๘) การแชร์ปัญหากับเพื่อนร่วมงานหรือครูที่ไว้ใจได้ ๑๙)การปล่อยวางสิ่งที่ยังอยู่นอกเหนือจากการควบคุม ๒๐)เมื่อมีสถานการณ์ปัญหาเกิดขึ้นกับเพื่อนร่วมงาน กับครู กับนักเรียน ๒๑) การฝึกสมาธิเพื่อปรับอารมณ์ให้พร้อมสำหรับการบริหารสถานศึกษา ๒๒)การดื่มน้ำสามารถช่วยลดระดับฮอร์โมนที่กระตุ้นความเครียด ๒๓)เมื่อเกิดความเครียดให้พักยามดึก ยามเย็น หรือยามห่ม และ๒๔) ผู้บริหารโรงเรียนจึงต้องควบคุมความเครียดของตัวเอง

๕.๑.๓ พุทธวิธีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ผู้ให้การสัมภาษณ์นำเสนอการจัดการความเครียดผ่านกลยุทธ์ที่สามารถนำไปสู่กระบวนการสร้างกลไกและจัดการความเครียดได้ เรียกว่า กลยุทธ์การจัดการความเครียดทั่วไป ประกอบด้วย ๑)การรับรู้และยอมรับความเครียด ๒) ระบุสาเหตุของความเครียด ๓)แผนการพัฒนากลยุทธ์การจัดการความเครียด ๔)การฝึกฝนกลยุทธ์การจัดการความเครียด ๕)การประเมินความคืบหน้าของคุณ ๖)การนอนหลับให้เพียงพอ ๗)กินอาหารที่มีประโยชน์ ๘)การออกกำลังกายเป็นประจำ ๙)การหลีกเลี่ยงคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ ๑๐) การใช้เวลากับคนที่คุณรัก ๑๑)การทำกิจกรรมที่ทำให้คุณมีความสุข ๑๒) ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

ส่วนหลักพุทธธรรมที่มักถูกกล่าวถึงมากที่สุดและนำไปสู่การอธิบายวิธีการในการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ประกอบด้วย ๓ หลัก ได้แก่หลัก

๑. หลักพรหมวิหารธรรมกับการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ๑) หลักเมตตา สามารถทะลายนความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาได้นั้นก็ด้วยการปรับคุณลักษณะของผู้นำและผู้ตามให้สอดคล้องกันผ่านวัฒนธรรมองค์กรการอยู่ร่วมกันเป็นพี่น้องหรือเพื่อนร่วมงานที่ปราศจากความขัดแย้งใด ๆ แม้ว่าจะมีความคิดเห็นต่าง ๆ ก็เพื่อเสริมสร้างกระบวนการทำงานให้ดีขึ้น ๒) หลักกรุณา เสริมสร้างความเข้าใจในวิธีการจัดการปัญหาที่ส่งผลเสียต่อองค์กรไปมากมายผ่านการบริหารจัดการแบบความเข้าใจให้มากที่สุดและกระตุ้นความขัดแย้งให้กลายเป็นพลังความสามารถในการพัฒนาตนเอง พัฒนางาน และพัฒนาองค์กรได้อย่างเข้มแข็ง ๓) หลักมูทิตา การแสดงความยินดีให้กับบุคลากรจึงต้องปรับที่ทุกคนสามารถได้รับเหมือน ๆ กันให้มากที่สุด หรือมีโอกาที่จะประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงานเท่า ๆ กัน และทุกครั้งที่เกิดความสำเร็จ ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องแสดงออกทุกครั้งโดยไม่ละเว้นบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่จะทำให้เกิดความดีต่อตนเอง และ ๔) หลักอุเบกขา การวางตัวเป็นกลางมิได้เป็นการวางตนเองให้เฉยเมยต่อทุกสิ่ง แต่ควรวางไว้ในสิ่งที่ตนเองปฏิบัติได้ยากหรือยากเกินกว่าตนเองจะปฏิบัติได้ก็ควรปรับวิธีการบริหารใหม่

๒. หลักไตรลักษณ์กับการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ๑) หลักอนิจจัง การคิดแบบลดความกดดันลงและลดความคาดหวังลงไปได้มาก เพราะมีความเข้าใจต่อชีวิตทางการบริหารสถานศึกษาถึงความเปลี่ยนแปลงที่จะต้องเกิดขึ้นในไม่ช้าจึงสามารถลดความเครียดลงไปได้ ๒) หลักทุกขัง ผู้บริหารมองว่าทุกอย่างล้วนแล้วแต่เป็นทุกข์เพราะต้องทำสิ่งต่าง ๆ ตามบทบาทหน้าที่โดยไม่ได้วางระบบการบริหารจัดการสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพจะกลายเป็นปัญหาส่งผลกระทบต่อความเครียดของคนจำนวนมาก และ ๓) หลักอนัตตา หลักการป้องกันการถลำตัวไปสู่แรงกดดันจำต้องเรียนรู้แนวทางการป้องกันตนเองจากความสัมพันธ์ดังกล่าวไม่ให้เกิดการยึดติดต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่ควรรู้จักการวางตนเองไว้ให้ถูกต้องกับสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น ๆ ได้ ด้วยคิดไว้เสมอว่า ตำแหน่ง เงินทอง เกียรติยศและบทบาทหน้าที่ดังกล่าวเป็นเพียงสมมติที่ตนเองจำต้องละวางข้างหลัง ตนเองเพียงเจ้าของชั่วคราวเท่านั้น

๓. หลักอริยสัจ ๔ กับการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ๑) ความทุกข์ ชั้นตระหนักรู้ถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องในปัญหาของโรงเรียนว่ามีลักษณะปัญหาและส่งผลกระทบต่อโรงเรียนหรือตัวบุคคลอย่างไรที่สามารถทำให้เกิดแรงจูงใจสำหรับการแก้ไขปัญหานั้น ๆ ให้หมดไป ๒) หลักสมุทัย เครื่องมือการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาภายในโรงเรียนบางอย่างสามารถแก้ไขได้ บางอย่างไม่สามารถแก้ไข ในฐานะผู้บริหารสถานศึกษารณอาจจำต้องเลือกการแก้ไขปัญหาที่สามารถแก้ไขได้

ไปก่อนเพื่อให้ปัญหาบางอย่างสงบลงไปและลดความเครียดและความกดดันจากฝ่ายต่าง ๆ ๓) หลักนิโธร การกำหนดเป้าหมายจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากต่อการดับความเครียดทุกระดับตั้งแต่ระดับเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปจนถึงความเครียดระดับใหญ่ ๆ จะกลายเป็นเรื่องง่าย ๆ หากจิตใจสามารถละวางลงไปบ้างบางส่วนไม่ยึดถือภาระงานที่หนักจนเกินความพอดีต่อศักยภาพของตนเอง และองค์กร และ ๔) มรรค (หนทางสู่การดับทุกข์) การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ คือ แนวทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ ได้แก่ (๑) สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) การมีความเข้าใจในสังขารและการตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิต และชีวิตในการเป็นผู้บริหารสถานศึกษา (๒) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) การมีจิตใจที่ปลอดจากความพยาบาทและความต้องการในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อองค์กร (๓) สัมมาวาจา (การพูดชอบ) การพูดจาที่ไม่ทำร้ายครูและนักเรียน รวมทั้งคำพูดนั้นต้องเป็นประโยชน์ สร้างสรรค์ต่อการพัฒนางาน พัฒนาคณะ และพัฒนาสถาบันได้ก็ด้วยการใช้วาจาที่ก่อให้เกิดความสามัคคีกันในองค์กร (๔) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ หรือการปฏิบัติงานที่ถูกต้อง หรือการกระทำที่ไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ หรือ พฤติกรรมของผู้บริหารสถานศึกษาทั้งหมดจะต้องไม่ก้าวล่วงทั้งตนเองและผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนกายใจของผู้อื่น ๆ (๕) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) การทำงานหรือประกอบอาชีพที่สุจริต เพราะบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาเป็นอาชีพที่ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนจำนวนมาก อันตั้งอยู่ในฐานะผู้ที่สังคมให้การยอมรับ นับถือ และให้เกียรติอย่างมาก (๖) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) ความพยายามในการทำ ความดีและละเว้นความชั่ว โดยทั้งดีและชั่วเป็นเหรียญคนละด้านที่ต้องใช้สติปัญญาในการเลือกปฏิบัติตามเจตนาของผู้บริหารสถานศึกษานั้น ๆ (๗) สัมมาสติ (การระลึกชอบ) การมีสติรู้ตัวในทุกขณะและอยู่กับปัจจุบัน โดยปกติการระลึกไว้เสมอว่าตนเองเป็นผู้บริหารสถานศึกษาต้องรักษาไว้ซึ่งเกียรติและศักดิ์ศรีมิให้ถูกทำลายด้วยความผิดพลาดใด ๆ และต้องพัฒนาองค์กร พัฒนานักเรียนไปก้าวไปสู่ความพร้อมในการเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรู้และความดีให้ได้ และ(๘) สัมมาสมาธิ (การตั้งใจชอบ) การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ และมีความมั่นคงต่อภาระงานที่ปฏิบัติอยู่อย่างจดจ่อต่อคุณภาพของงาน สามารถฝึกหัดตัดนิสัยตนเองทั้งด้านวิชาการ วิชาชีวิต วิชาการบริหารองค์กร วิชาธรรม

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง พุทธวิธีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยได้ดำเนินการอภิปรายผลการวิจัยใน ๓ ส่วน ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้ คือ

๕.๒.๑ ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษามีมากถึง ๑๗ ประการสามารถส่งผลกระทบต่อ ๔ ลักษณะ ได้แก่ ๑) ส่งผลกระทบต่อร่างกายตนเอง ๒) ส่งผลกระทบต่อจิตใจตนเอง ๓) ส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง และ ๔)

ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมการบริหารสถานศึกษา ทั้งนี้เพราะบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษามีความคาดหวังที่จะต้องตอบสนองต่อหน่วยงานต้นสังกัด ต่อครูและบุคลากรทางการศึกษา ต่อนักเรียน และต่อชุมชนใกล้เคียงทำให้ต้องแบกรับภาระไว้ ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารสถานศึกษาขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็กย่อมมีความเครียดคล้าย ๆ กัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ**คุณศักดิ์ ศรีลำไผ่** วิจัยเรื่อง “ความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษสกจนคร เขต ๓” พบว่า ระดับความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา โดยรวม แตกต่างกัน และโรงเรียนขนาดใหญ่และขนาดกลาง ผู้บริหารโรงเรียนมีความเครียดไม่แตกต่างกัน^๑ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ**ดารารัตน์ ศรีโรจน์ศิลป์** ได้ทำวิจัย เรื่อง “ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครปฐม” พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาที่มี เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน และวิทยฐานะต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน^๒ แต่ถึงอย่างไรก็ตามผลการวิจัยบางเรื่องก็กล่าวแย้งในข้อค้นพบว่า เช่น **ธีรวัฒน์ ศิริวิโรจนกุล และกานต์ เนตรกลาง** วิจัยเรื่อง “แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงาน ของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชัยภูมิ เขต ๓” พบว่า ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศัยภูมิ เขต ๓ โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านลักษณะงาน^๓และสอดคล้องกับงานวิจัยของ**ศักดิ์ชัย ภูเจริญ** วิจัยเรื่อง “การศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา” พบว่า ระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะสภาพแวดล้อมของพื้นที่วิจัยมีความแตกต่างกัน เช่น บางพื้นที่ของสถานศึกษาที่วิจัยอยู่ในเขตชนบทและบางพื้นที่อยู่ในเขตเมืองทำให้ผลการวิจัยมีความแตกต่างกัน^๔

^๑ คุณศักดิ์ ศรีลำไผ่, “ความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษสกจนคร เขต ๓”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๙).

^๒ ดารารัตน์ ศรีโรจน์ศิลป์, “ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษา ประถมศึกษานครปฐม”, *วารสารสังคมศาสตร์วิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม*, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑, (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑) : ๔๗.

^๓ ธีรวัฒน์ ศิริวิโรจนกุล และกานต์ เนตรกลาง, “แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศัยภูมิ เขต ๓”, *วารสารราชพฤกษ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม*, ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๑, (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๔) : ๕๘.

^๔ ศักดิ์ชัย ภูเจริญ, “การศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา”, *วารสารชุมชนวิจัย*, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐) : ๙๔.

๕.๒.๒ แนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พบว่า แนวทางการจัดการความเครียดมีมากมายที่สามารถระบายความเครียดและทำให้ความเครียดลดลงถึง ๒๔ ประการโดยสรุปออกเป็นกลุ่ม ๆ ได้ดังนี้ ๑) กลุ่มที่อาศัยบุคคลในการปรึกษาและการช่วยเหลือ ๒) กลุ่มที่ต้องอาศัยเครื่องมือหรือวิธีการ ๓) กลุ่มการจัดการเกี่ยวกับภาระงาน และกลุ่มเกี่ยวกับการจัดการตนเอง ทั้งนี้เพราะแนวทางการจัดการความเครียดดังกล่าวมีจำนวนมากเพราะการจัดการความเครียดของแต่ละบุคคลจะไม่เหมือนกัน รวมทั้งความชื่นชมชอบในวิธีการก็แตกต่างกัน โดยอาศัยกิจกรรมปฏิบัติเป็นหลักสำคัญที่ส่งผลให้สามารถลดความเครียดสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ดาร์รัตน์ ศรีโรจน์ศิลป์** วิจัยเรื่อง “ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม” พบว่าการลดความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ประกอบด้วย ควรส่งเสริม และสนับสนุนระบบการจัดการที่ดีในสถานศึกษา การจัดทำโครงการที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลาย ความเครียด ควรลดความซ้ำซ้อนของงาน เพื่อให้สะดวกต่อการปฏิบัติงาน ยึดการเรียนการสอนเป็นสำคัญ ควรหากิจกรรมทำเมื่อเกิดความเครียด อาทิ การออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมช่วยเหลือผู้อื่น^๕ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **คุณศักดิ์ ศรีลำไผ่** วิจัยเรื่อง “ความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สกลนคร เขต ๓” พบว่า แนวทางการลดความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา ด้านสภาพแวดล้อมของงาน ควรวิเคราะห์งานและจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังพยายามลดภาระและความรับผิดชอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงาน แบ่งตารางเวลาให้เหมาะสมกับงาน^๖ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ธีรวัฒน์ ศิริวิโรจน์กุล และกานต์ เนตรกลาง** วิจัยเรื่อง “แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงาน ของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต ๓” พบว่า แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงาน พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาต้องมีการวางแผนก่อนการดำเนินงาน มีการจัดระบบงาน จัดลำดับความสำคัญในแต่ละงาน สร้างความชัดเจนในบทบาทหน้าที่ กระจายความรับผิดชอบให้กับบุคลากร สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน รู้จักการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง วางโครงสร้างการบริหารงานในองค์กรให้มีความเหมาะสม และต้องรู้จักการ

^๕ ดาร์รัตน์ ศรีโรจน์ศิลป์, “ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม”, วารสารสังคมศาสตร์วิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑, (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๑) : ๔๗.

^๖ คุณศักดิ์ ศรีลำไผ่, “ความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สกลนคร เขต ๓”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๙).

บริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ”และสอดคล้องกับงานวิจัยของศักดิ์ชัย ภูเจริญ วิจัยเรื่อง “การศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา” พบว่าผู้บริหารควรมีการวางแผน การจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับงานที่รับผิดชอบ ศึกษาเรียนรู้งานที่รับผิดชอบให้เข้าใจงานอย่างแท้จริง และเมื่อเกิดความเครียดจากการทำงาน การแก้ไข ผู้บริหารควรพิจารณาหาสาเหตุแห่งความเครียดว่าเกิดจากสาเหตุใด ในบางกรณี อาจต้องขอคำแนะนำจากผู้บังคับบัญชา หรือผู้มีประสบการณ์ในเรื่องนั้น ๆ และควรหากิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่น งานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการ เล่นกีฬา ท่องเที่ยว นั่งสมาธิ เป็นต้น^๗

๕.๓.๓ พุทธวิธีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่าจากการสัมภาษณ์ทำให้เห็นหลักพุทธธรรมที่ถูกกล่าวถึงไว้ประกอบด้วย ๓ หลัก ได้แก่ ๑) หลักพรหมวิหารธรรม อันเป็นหลักที่กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้บริหารสถานศึกษาที่จะต้องวางตนไว้อย่างเหมาะสมกับกับตำแหน่งนักบริหาร ๒) หลักไตรลักษณ์ อันเป็นหลักที่สะท้อนถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเอง ตำแหน่งและการยอมรับของผู้อื่นโดยเฉพาะ ครู บุคลากรทางการศึกษา นักเรียนและชุมชนใกล้เคียง และ๓) หลักอริยสัจ ๔ อันเป็นหลักแห่งเครื่องมือสำหรับการค้นหาปัญหา สาเหตุ เป้าหมายและแนวทางการจัดการความเครียด ทั้งนี้เพราะหลักพุทธธรรมเหล่านี้มักเป็นที่รู้จักของผู้บริหารสถานศึกษาที่ได้ยินได้ฟังบ่อย ๆ รวมทั้งความเข้าใจต่อหลักดังกล่าวถูกถ่ายทอดจากพระสงฆ์และผู้เชี่ยวชาญที่นำไปสู่การจัดการปัญหาต่าง ๆ ในสถานศึกษาเกี่ยวกับวิธีแม้ว่าจะมิใช่ปัญหาความเครียดโดยเฉพาะหลักอริยสัจ ๔ จะบ่อย ๆ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของพระอนุพงษ์ พรหมสะอาด วิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ ในการจัดการความเครียด” พบว่า ขั้นทุกข์ เป็นการเรียนรู้ร่วมกัน และประเมินสถานการณ์ของตนเอง ขั้นสมุทัย เป็นการหาสาเหตุและเงื่อนไขของทุกข์ สาเหตุของความเครียด ขั้นมรรค เป็นการดำเนินการแก้ไขปัญหาความเครียด โดยการจัดทำโครงการธรรมปฏิบัติรูปแบบโครงการมีการไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิทำบุญตักบาตร ปัดกวาดเสนาสนะและการเทศน์/สนทนาธรรม ขั้นนิโรธ เป็นผลจากการปฏิบัติตามโครงการ (ขั้นมรรค) ทำให้มีความเครียดลดลง^๘ และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหามนตรี หลินภู วิจัยเรื่อง “การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ ของผู้ต้องขังโดยการให้

^๗ อีรวัดน์ ศิริวิโรจนกุล และกานต์ เนตรกลาง, “แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต ๓”, วารสารราชพฤกษ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๑, (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๔) : ๕๘.

^๘ ศักดิ์ชัย ภูเจริญ, “การศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา”, วารสารชุมชนวิจัย, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐) : ๙๔.

^๙ พระอนุพงษ์ พรหมสะอาด, “การประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ ในการจัดการความเครียด”, ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑).

คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยยึดหลักอริยสัจ ๔” พบว่า ผู้ต้องขัง คดียาเสพติด เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ ๔ มีความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำลดลงมากกว่าผู้ต้องขังที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๑๐} สอดคล้องกับผลการวิจัยของ**ผนีกแก้ว คลังคา** วิจัยเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ สำหรับมารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตโรงพยาบาลขอนแก่น พบว่า การนำหลักเจริญสติตามหลักสติปัญญา ๔ หลักอริยสัจ ๔ และหลักไตรลักษณ์ มาพัฒนาเป็นโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ประกอบด้วย ๕ กิจกรรม คือ ๑) เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๒) รู้เท่าทันทำใจให้หนึ่ง ๓) เผชิญความจริงเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง ๔) อยู่กับเหตุและผลเข้าใจและแก้ไข ๕) สรุปผล ได้นำโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ช่วยให้มารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตมีวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม และช่วยลดความเครียดได้ ดังนั้น พยาบาลวิชาชีพสามารถนำโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ไปใช้ในปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดความเครียดให้กับมารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตได้^{๑๑}และสอดคล้องกับงานวิจัยของ**วัชรา ทองมอญ** วิจัยเรื่อง “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในโครงการของโรงพยาบาลบาราศนราดูล” พบว่า การฝึกอบรมการประยุกต์พุทธธรรมในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดได้ คือการมีสติโดยใช้สติปัญญา ๔ คิดเป็นแบบโยนิโสมนสิการ และคิดถูกโดยใช้อิทัปปัจจยตา อริยสัจ ๔ และไตรสิกขา จึงพบว่า การทดลองและทฤษฎี สามารถนำผู้ติดเชื้อเอชไอวีไปสู่ความสุข เห็นคุณค่าของตนเองสูง และลดความเครียด ได้จริงด้วยกัลยาณมิตร^{๑๒}

^{๑๐} พระมหามนตรี หลินภู, “การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ ของผู้ต้องขังโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยยึดหลักอริยสัจ ๔”, **ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว**, (คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๑).

^{๑๑} ผนีกแก้ว คลังคา, “การพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ สำหรับมารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤต โรงพยาบาลขอนแก่น”, **ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา**, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔).

^{๑๒} วัชรา ทองมอญ, “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในโครงการของโรงพยาบาลบาราศนราดูล”, **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต อักษรศาสตร์ ศาสนาเปรียบเทียบ**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑).

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบทั้งภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาทั้งที่เหมือนกันบ้าง แตกต่างกันบ้างเพราะขนาดและพื้นที่ของสถานศึกษานั้น ๆ ทั้งในเขตเมืองและเขตชนบทก็ทำให้แตกต่างกัน ทั้งประสบการณ์ การศึกษาและเพศของผู้บริหารสถานศึกษาทำให้ความเครียดมีความแตกต่างกันออกไป แต่ถึงอย่างไรก็ตามจากการสัมภาษณ์ทำให้แนวทางมากมายด้วยเช่นกันที่ผู้บริหารสถานศึกษามีวิธีการเป็นของตนเองในการออกจากความเครียดเหล่านั้น อีกทั้งพุทธวิธีการจัดการเครียดที่ถูกหยิบยกขึ้นมาเพื่อใช้ในการจัดการความเครียดจะมีด้วยกัน ๓ หลัก ได้แก่ หลักพรหมวิหารธรรม หลักไตรลักษณ์และหลักอริยสัจ ๔ ดังนั้น การนำไปใช้จะมีวิธีการเหมือนกันบ้าง แตกต่างกันบ้างตามนัยยะของความชอบและความรู้ของผู้บริหารสถานศึกษานั้น ดังนั้น เมื่อผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสรุปผลการวิจัยจึงต้องเสนอแนะดังต่อไปนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอเชิงนโยบาย

๑. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาควรปรับเปลี่ยนโครงการอบรมแบบออนไลน์ให้มากขึ้นเพื่อลดเวลาการเดินทางอบรมในต่างจังหวัดของผู้บริหารสถานศึกษา

๒. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ควรสำรวจปัญหาและความต้องการของผู้บริหารสถานศึกษาแต่ละพื้นที่ว่ามีความเครียดอย่างไรบ้าง ทั้งภาระงาน และความสามารถในการบริหารการศึกษาของโรงเรียนให้แตกต่างกัน

๓. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ควรส่งเสริมการพัฒนาวัฒนธรรมองค์กรภายในโรงเรียนให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์อันระหว่างผู้บริหารสถานศึกษา ครู บุคลากรทางการศึกษา นักเรียน และชุมชนใกล้เคียง

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑. ผู้บริหารสถานศึกษา ควรพัฒนากิจกรรมการเรียนการภายใต้บริบทสภาพแวดล้อมให้มากขึ้น เพื่อลดความเครียดทั้งผู้บริหารสถานศึกษา ครูและบุคลากรทางการศึกษา เช่น โครงการพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม โครงการออกกำลังกายประจำทุกวัน โครงการปลูกต้นไม้ในโรงเรียน เป็นต้น

๒. ผู้บริหารสถานศึกษา ควรมีแผนการบริหารจัดการตนเอง แผนการบริหารจัดการภาระงาน แผนการบริหารสภาพแวดล้อม แผนการบริหารความรักความสามัคคีในโรงเรียนให้มากขึ้น

๓. ผู้บริหารสถานศึกษาควรนำหลักพรหมวิหารธรรม หลักไตรลักษณ์ และหลักอริยสัจ ๔ มาจัดการกิจกรรมเกี่ยวกับการจัดการความเครียดภายในโรงเรียนเพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งผู้บริหารสถานศึกษา ครู บุคลากรทางการศึกษาและนักเรียนในทุกสัปดาห์ของการเรียนการสอน

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑. นักวิจัยอื่น ๆ ควรพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดตามหลักพรหมวิหารธรรมเพราะเป็นหลักที่นักวิจัยอื่น ๆ มิได้กล่าวถึงไว้มากนักทำให้เกิดความน่าสนใจว่าจะเป็นเครื่องมือการจัดการความเครียดได้

๒. นักวิจัยอื่น ๆ ควรนำระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการหรือระเบียบวิธีวิจัยแบบมีส่วนร่วมของผู้บริหารสถานศึกษามาใช้ในการสร้างความเข้าใจและลดความเครียดไปพร้อม ๆ กัน

๓. นักวิจัยอื่น ๆ ควรศึกษาเปรียบเทียบการจัดการความเครียดตามหลักพุทธธรรมระหว่าง ๒ หลักขึ้นไปเพื่อให้ถึงระดับมากที่สุดที่แตกต่างกันว่าหลักใดเหมาะสมกับพื้นที่นั้น ๆ มากที่สุด

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

ช.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๒๒.

ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๙๕/๔๔๗.

วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๔.

อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กรมสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสถาบันราชภัฏสวนดุสิต, **ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย**, (นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๙).

กรมสุขภาพจิต. **เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดีหลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient)**, (นนทบุรี: ดีน่าดู, ๒๕๕๒).

กรมสุขภาพจิต, **ฝ่าวิกฤตชีวิตด้วยการปรึกษา**, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒), หน้า ๓๕-๓๙.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๓), หน้า ๕๐-๕๕.

กนกรัตน์ สุขะตุงคะ, **ประมวลความรู้ทางจิตวิทยาคลินิก**, (กรุงเทพมหานคร: นิโอดิจิตอล, ๒๕๕๖), หน้า ๒๕๖-๒๕๙.

จันทรานี สงวนนาม, **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารสถานศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บุ๊คพอยท์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๐.

จำลอง ดิษยวณิช และ พริ้งเพรา ดิษยวณิช, **ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๕).

_____, **พิชิตความเครียด**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทบพิตรการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๗.

_____, **พริ้งเพรา ดิษยวณิช, (๒๕๕๕ อ้างใน พระอนุพงษ์ พรหมสะอาด ๒๕๕๑),**

ความเครียดความวิตกกังวลและสุขภาพ, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕). หน้า ๒๓๙- ๒๕๖.

เจริญ ไวรวัจนกุล. (ม.ป.ป. : ๗๙). (อ้างใน ปิยาภรณ์ พูลชัย ๒๕๖๕), **การบริหารบุคลากรทางการศึกษา.**

(กรุงเทพฯ : พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๖๕).

ดวงมณี จงรักษ์ (๒๕๔๙ อ้างใน พระอนุพงษ์ พรหมสะอาด ๒๕๕๑). **ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิต**

บำบัดเบื้องต้น, (กรุงเทพฯ : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), ๒๕๕๑).

ถวิล อรัญเวศ, ๒๕๖๐ (อ้างใน ปิยาภรณ์ พูลชัย ๒๕๖๕), **ผู้บริหารกับการครองตน ครองคน และ**

ครองงาน : สุดยอดนักบริหาร. (นครราชสีมา : สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา

นครราชสีมา เขต ๔. ๒๕๖๐).

ทองทิพภา วิริยะพันธุ์. **มนุษย์สัมพันธ์กับการบริหาร.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. (กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, ๒๕๕๔).

ธีระ รุญเจริญ, **ความเปรมอชีพในการจัดและบริหารการศึกษายุคปฏิรูปการศึกษา (ฉบับปรับปรุง)**

เพื่อปฏิรูปตรวจสอบและประเมินภายนอกรอบสาม, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง,

๒๕๕๓).

_____, **การบริหารโรงเรียนยุคปฏิรูปการศึกษา,** พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, ๒๕๖๖), หน้า ๖.

จร สุนทรายุทธ. (ม.ป.ป.). **หลักการและทฤษฎีทางการบริหารการศึกษา.** (ชลบุรี : คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา ๒๕๕๐).

ชรณินทร์ กองสุข และคณะ, (๒๕๒๙ อ้างใน ชรณินทร์ กองสุข และคณะ และนางพนิชแก้ว คลังคา

๒๕๖๔), **การประเมินโรคซึมเศร้า : การทบทวนหลักฐานทางวิชาการ,** (อุบลราชธานี :

ศิริวรรณออฟเซ็ท, ๒๕๒๙), หน้า ๓๐.

นิรภัย จันทร์สวัสดิ์, (อ้างใน ปิยาภรณ์ พูลชัย ๒๕๖๕), **คุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณนัก**

บริหารกับการกำกับดูแลที่ดี. (กรุงเทพมหานคร : สุตรไพศาล, ๒๕๕๖).

นันทวรรณ นาวิ, **คลายเครียด : ทำชีวิตให้สบายไร้ความเครียด,** (กรุงเทพมหานคร : แสงแดด, ๒๕๔๓), ๓.

บุรุษชัย จงกลณี. (ม.ป.ป.). **คุณธรรมของนักบริหาร.** (กรุงเทพฯ : สัตยการพิมพ์, ๒๕๔๘).

ปราชญา กล้าผจญ และสมศักดิ์ คงเที่ยง, **หลักและทฤษฎีการบริหารการศึกษา,** (กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒.

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, **การบริหารงานวิชาการ,** (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ, ๒๕๔๔), ๙.

ปราชญา กล้าผจญ และสมศักดิ์ บุญเที่ยง, **หลักและทฤษฎีการบริหารการศึกษา,** (กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑-๒๒.

ประยงค์ สุวรรณบุบผา. (๒๕๔๕ อ้างใน มนตรี หลินภู ๒๕๖๓) **จิตบำบัดแนวพุทธศาสตร์เล่ม ๒,**

(กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พุทธวิธีการบริหาร,** พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรง

พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว), **หลักคิดการศึกษาที่ถูกต้อง**, (กรุงเทพมหานคร : เอส.เอ็ม.เค.พริ้นติ้ง, ๒๕๕๕), หน้า ๓๘.

พุทธทาส อินทปถโญ, **หัวใจพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๗), หน้า ๖๐-๖๑.

พระเทพปิยโสภณ, **พุทธวิธีคลายเครียด**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๗.

ไพบูลย์ โลสุทร. **ระบาศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗).
หน้า ๑๘.

พุทธทาสภิกขุ, **การพระศาสนา ๒**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๕), หน้า ๑๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕.
(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๕.

_____, **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖,

(กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้งแอนด์ พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๙๐.

_____, **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖,

(กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา, ๒๕๔๑).

_____, **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖,

(กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา, ๒๕๔๑).

_____, **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์พลีธรรม ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดิโอม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๖๓.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **โอวาทคำสอนสำหรับพระภิกษุผู้บวชใหม่**, (กรุงเทพมหานคร :
ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๖), หน้า ๓๓๙-๓๔๐.

พระศรีศรัศมภ์ภิญโญ (สมจินต์ วันจันทร์), **จริยศาสตร์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา**, (พระนครศรีอยุธยา :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑,
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙).

มรรยาท รุจิวิษณุ, **การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต** , พิมพ์ครั้งที่ ๒,

(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๖), หน้า ๖๕-๗๐.

เมตต์ เมตต์การุณจิต. **การจัดการศึกษา : โดยชุมชน เพื่อชุมชน และสังคมไทย**. (กรุงเทพฯ : ไทธรรม
เกล้า. ๒๕๕๓), หน้า ๕๖.

มุกดา สุขสมาน, **มนุษย์ : ภาวะกายและจิต**. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
๒๕๓๗).

ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท
นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๗.

วิชัย ตันศิริ, **คำอธิบายพระราชาบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๓,

(กรุงเทพมหานคร : สายธาร, ๒๕๔๓).

วิจิตร ศรีสอาน, “การศึกษากับการพัฒนา”, เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนศึกษา หน่วยที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๔).

วิโรจน์ สารรัตนะ, การบริหาร : หลักการ ทฤษฎี ประเด็นทางการศึกษาและบทวิเคราะห์องค์การทางการศึกษาไทย, (กรุงเทพมหานคร : อักษราพิพัฒน์, ๒๕๔๕), หน้า ๓.

วิทยา ดำนอธรงกุล, การบริหาร, (กรุงเทพมหานคร : เจริญเวฟ เอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๒๙.

สุนทร โคตรบรรเทา, หลักการและทฤษฎีการบริหารการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : ปัญญาชน, ๒๕๕๑), ๒.

สัมมา ธรณีย์, หลัก ทฤษฎีและปฏิบัติการบริหารการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, ๒๕๕๖), หน้า ๙๕.

สมิต อาชวนิจกุล, (๒๕๓๗ อังโน อนุรัตน์ อนันนทนาธร ๒๕๕๙) ความเครียดเป็นบ้า. (กรุงเทพฯ : สามัคคีสาร (ดอกหญ้า) จำกัด มหาชน, ๒๕๕๙).

สุชีพ ปุญญานุภาพ, พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนาไทย-อังกฤษ, อังกฤษ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๘๙.

อ้อยทิพย์ บัวจันทร์, ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุข. (วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร, ๒๕๖๓) ๑๙๔-๒๐๓.

เอกรินทร์ สีมหาศาล, กระบวนการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาแนวคิดสู่ปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บุคพอยท์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๑.

(๒) วิทยานิพนธ์/ดุษฎีนิพนธ์ :

คุณศักดิ์ ศรีลำไพ, “ความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต ๓”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๙).

นัทธมน แก้วไทย, (๒๕๕๒ อังโน นางนิกแก้ว คลังคา ๒๕๖๔) “ความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงานของแรงงานไทยในธุรกิจพลังงาน”, สารนิพนธ์, (คณะสังคมศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๓.

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์, “ความรู้เกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิต ความเครียดและสุขภาพจิต”, วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๒) หน้า ๑๒๓.

นวลวรรณ พูนสุพลฉัตร, “การวิเคราะห์สังเคราะห์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา”, รายงานวิจัย, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑๒๐.

นางนิกแก้ว คลังคา, “การพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ สำหรับมารดาบิดา ผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤต โรงพยาบาลขอนแก่น”, ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), บทคัดย่อ.

ปิยาภรณ์ พูลชัย, “บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาจันทบุรี”, **ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา** (คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ๒๕๖๕), หน้า ๒๑.

ผนีกแก้ว คลังคา, “การพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ สำหรับมารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤต โรงพยาบาลขอนแก่น”, **ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔).

ผาดิคมน์ เกลี้ยงรส, “การศึกษาสภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในการบริหารงานในโรงเรียนสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษอุบลราชธานี เขต ๕”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, (มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๒).

พระอนุพงษ์ พรหมสะอาด, “การประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ ในการจัดการความเครียด”, **ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

_____, “การประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ในการจัดการความเครียด”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ๓๐.

พระมหามนตรี หลินภูล “การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยยึดหลักอริยสัจ ๔”, **ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว** (คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

วีชรา ทองมอญ. “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในโครงการของโรงพยาบาลบาราศนราดูล”, **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต อักษรศาสตร์ ศาสนาเปรียบเทียบ**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑).

วรุณยุพา วินทพรรษ์, “การศึกษาการบริหารจัดการโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี”, **ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์**, (มหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๔๖), หน้า ๙.

วงศ์พรรณ มลารัตน์, “ความเครียดและพฤติกรรมกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๓).

ว่าที่ร้อยตรี อุทัย ภูมิประมาณ, “การบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), บทคัดย่อ.

- วีชรา ทองมอญ, “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในโครงการของโรงพยาบาลบำราศนราดูลู”, **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต อักษรศาสตร์ ศาสนาเปรียบเทียบ**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑), บทคัดย่อ.
- สัณญา ลิธรรมมา. “ระดับภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา หนองคาย เขต ๑”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, (มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๕๔).
- อุทัย ภูมิประมาณ, “การบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), หน้า ๒.
- _____, “การบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), ๒๐.
- อนูรัตน์ อนันทนารถ, “ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของ ข้าราชการตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร ภาค ๒”, **งานวิจัย** (มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๙), หน้า ๘.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง, “การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย”, **รายงานการวิจัย** (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, ๒๕๕๑), หน้า ๗.
- Luckman and Soreson, (1984 อ้างถึงในสุญารินทร์ สิทธิวงศ์, 2544), ความเครียดในบทบาทหน้าที่ครูและการให้คุณค่าในงานของครูกลุ่ม โรงเรียนนางแดด สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอหนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ”, **ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๔).
- La Zarus (1984 อ้างถึงในคริสต์มาส ลิ้มรัตนกุล, ๒๕๖๖), ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดยะลา. **ปริญญารัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๖๖).

(๓) วารสาร :

กุลธิดา สุภาคุณ, “การพยาบาลผู้ป่วยที่มีความเครียด”. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๕) : ๕.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ, การประชุมวิชาการสุขภาพจิตและจิตเวชเด็กครั้งที่ ๑๒. (กรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๙). กิติกร มีทรัพย์, “ความเครียด”, วารสารจิตวิทยาคลินิก, (กรุงเทพมหานคร, ๒๕๓๒).

ดรรารัตน์ ศรีโรจน์ศิลป์, “ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครปฐม”, วารสารสังคมศาสตร์วิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑, (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑) : ๔๗.

ดรรารัตน์ ศรีโรจน์ศิลป์, “ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครปฐม”, วารสารสังคมศาสตร์วิจัย, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑) : บทคัดย่อ.

ธีรวัฒน์ ศิริวิโรจน์กุล และกานต์ เนตรกลาง, “แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต ๓”, วารสารราชพฤกษ์ ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๔) : บทคัดย่อ.

_____, “แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต ๓”, วารสารราชพฤกษ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๑, (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๔) : ๕๘.

ศักดิ์ชัย ภูเจริญ, “การศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา”, วารสารชุมชนวิจัย, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐) : บทคัดย่อ.

_____, “การศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา”, วารสารชุมชนวิจัย, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐) : ๙๔.

อังศินันท์ อินทรกำแหง, “การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย”, วารสารพฤติกรรมศาสตร์, (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐) : ๑๓๘.

(๔) เว็บไซต์ :

กระทรวงศึกษาธิการ, แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙), (ออนไลน์), แหล่งที่มา <https://backoffice.onec.go.th/uploaded/Outstand/2017-EdPlan60-79.pdf> (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).

กัลยา วินิชย์บัญชา, ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด, (ออนไลน์), แหล่งที่มา <https://pharmacy.mahidol.ac.th/> (๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๖).

- ประชาไท, การศึกษาไทยกับการรับมือการเปลี่ยนแปลงทางสังคม : การสร้างประชาธิปไตย
ในห้องเรียน, (ออนไลน์), แหล่งที่มา https://prachatai.com/journal/2016/01/63691#_ftn2
(๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).
- พจนานุกรมแปลไทย-ไทย ราชบัณฑิตยสถาน, **ผรุสวาทา**, (ออนไลน์), แหล่งที่มา
<https://www.sanook.com/dictionary/dict/all/search/ผรุสวาทา/> (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).
- พ.อ.นพ.ยรรยงค์ อิมสุวรรณ, (๒๕๖๔) อ้างใน ว่าที่ร้อยตรีอุทัย ภูมิประมาณ ๒๕๖๔) **ความเครียดมีผล
ต่อสุขภาพอย่างไร**, (ออนไลน์), แหล่งที่มา <http://www.med-afdc.net/wp-content/uploads/๒๐๑๖/๑๑.pdf> (๓๐ มกราคม ๒๕๖๖).
- มะลิวัลย์ ชูเกียรติศิริ, ๒๕๔๔ (อ้างใน อนุรัตน์ อนันทนาธร ๒๕๕๙) **ปัญหาสังคม**. (ออนไลน์),
แหล่งที่มา http://www.geocities.com/stress_problem (๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๖).
- ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**, (ออนไลน์), แหล่งที่มา
<https://dictionary.orst.go.th/> (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).
- โรงพยาบาลไทยนครินทร์, “ความเครียด” แค่เครียด ก็เสี่ยงโรค โรคทางกายที่เกิดจากความเครียด,
(ออนไลน์), แหล่งที่มา <https://thainakarin.co.th/sense-of-urgency-tnh/> (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, **จังหวัดพระนครศรีอยุธยา**, (ออนไลน์), แหล่งที่มา
<https://th.wikipedia.org/wiki/> (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัชฌิมศึกษาพระนครศรีอยุธยา, **ข้อมูลสารสนเทศ ปีการศึกษา ๒๕๖๕**,
(ออนไลน์), แหล่งที่มา จาก https://www.spmay.go.th/new_web/SPM_Information.php
(๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).
- สมพร มณีจันทร์, **นักบริหารระดับสูง (Chief Executive Officers)**, (ออนไลน์), แหล่งที่มา
<https://www.gotoknow.org/posts/370804> (๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๖).
- Workpoint today, **วันสุขภาพจิตโลก 2023 พบแนวโน้มคนไทยมีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น
ขณะที่จิตแพทย์มีไม่เพียงพอต่อสัดส่วนประชากร**, (ออนไลน์), แหล่งที่มา
<https://workpointtoday.com/news-9709/> (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).
- Mono News, **คนไทยเครียดเรื่องอะไร**, (ออนไลน์), แหล่งที่มา
<https://www.facebook.com/Mono29News/> (๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖).
- Softlogic Center, **Leadership Skills - การพัฒนาทักษะการบริหาร สำหรับผู้บริหารระดับสูง**,
(ออนไลน์), แหล่งที่มา <https://www.softlogiccenter.com/> (๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๖).

๒. ภาษาอังกฤษ

- Bass, B.M. **Transformational Leadership : Industrial, Military, and Educational Impact.** New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1998.
- Campbell, R.F. Bridges and, R.O. Nystran. **Introduction to Educational Administrator.** Boston : Ally and Bacon, 1983.
- Calwell, B. “A Blueprint of Successful Leadership in an Era of Globalisation in Learning,” **Paper Presented in a Regional Seminar of Leaders in Rajabhat Institutes, Rajabhat Institute Chombung.** Ratchaburi: Rajabhat Institute, 2000.
- Conger, J.A. **The Charismatic Leader : Behind the Mystique of Exceptional Leadership.** San Francisco: Jossey-Bass, 1989.
- Campbell and others. **Introduction to Educational Administration.** Boston : Ally and Bacon, 1983.
- Dubrin, J. **Leadership Research Finding: Practice and Skill.** Boston: Houghton Mifflin, 1998.
- Fenwick, J. **Managing Middle Grade Reform-An “ American 2000” Agenda.** San Diego. CA : Fenwick and Associates, Inc., 1992.
- Good, C.V. **Dictionary of Education.** New York : McGraw-Hill Book Company, 1983.
- Holt. **Management : Principles and Practices.** New Jersey : Prentice Hall, Englewood Cliffs, 1993.
- Ricky, W Griffin, **Management.** Boston: Houghton Mifflin, 1999.
- Wagner & Hollenbeck. **Management of Organizational Behavior.** NJ : Prentice-Hall, 1995.
- Wayne K. Hoy and Cecil G. Miskel. **Educational Administration : Theory Research and Practice,** 4th ed. New York: Random House, 1991.
- Gorton, R.D. **School Administration and Supervision : Leadership Challenges and Opportunities.** Dubuque: Win C. Brown, 1983.
- Garland, LaRetta M. & Bush, Carol T., **Coping Behaviors and Nursing.** Virginia: RestonPub. Co., 1982.
- Haiman, Theo. Scott, William. G. & Connor, Patrick. E. **Management.** 4th ed. Boston : Houghton Mifflin, 1985.
- Knezevich, S.J. **Administration of Public - Education.** New York: Harper and Row, 1984.
- More, H.W. and other, **Organizational Behavior and Management in Law Enforcement.** 2nd. Ed. New Jersey: Pearson Prentice Hall, 2006.
- Sachs, B. **Educational administration: A behavioral approach.** Boston: Houston Mifflin, 1966.

ภาคผนวก ก
หนังสือรับรองการวิจัยในมนุษย์



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๕๔/๒๕๖๗

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: พุทธวิถีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา
(Buddhist Approaches for Managing Stress for Educational
Institution Administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province)

รหัสข้อเสนอการวิจัย: -

สถาบันที่สังกัด: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้วิจัยหลัก: พระมหาบัณฑิต ปณฺฑิตเมธี, ดร.

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

๑. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๗
๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๗
๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๗
๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	ฉบับที่ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๗

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, รศ.ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

หมายเลขใบรับรอง: ว.๕๔/๒๕๖๗

วันที่ให้การรับรอง: ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

วันหมดอายุใบรับรอง: ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

ภาคผนวก ฉ
บทความวิจัย

ที่ อว ๘๐๓๘.๑/๗๐๖๕



วารสารพุทธศาสตร์ มจร.อุบลราชธานี (TCI.2)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตอุบลราชธานี

แบบตอบรับการตีพิมพ์บทความ

๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กองบรรณาธิการ วารสารพุทธศาสตร์ มจร.อุบลราชธานี (TCI.2) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี ได้พิจารณาบทความ

เรื่อง พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ผู้พิมพ์ พระมหาบัณฑิต ปณชิตเมธี,ดร., พระมหาภราดร ภูริสุโสโร,ดร., พระมหาถาวร ถาวรเมธี และ พระมหาปัญญา ปญญาสิริ
อนุมัติลงพิมพ์ วารสารพุทธศาสตร์ มจร อุบลราชธานี (ISSN : 2774-0463 (Online)) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี
กำหนดเผยแพร่ ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๗)

ในการนี้ คณะกองบรรณาธิการฯ ขอรับรองว่าบทความเรื่องนี้ ได้ผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก (Peer Review) จำนวน ๓ คน ที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาของบทความและมาจากหลากหลายสถาบัน และไม่ได้อยู่ในสังกัดเดียวกับผู้เขียน ปรากฏว่าบทความมีคุณภาพในระดับ“ดี”และมีประโยชน์ในเชิงวิชาการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(พระครูวุฒิชรรมบัณฑิต,รศ.ดร.)

บรรณาธิการ วารสารพุทธศาสตร์ มจร อุบลราชธานี (TCI)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

กองบรรณาธิการ วารสารพุทธศาสตร์ มจร อุบลราชธานี (TCI)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี
ถนนสมเด็จ กม.๗ ตำบลกระโสม อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี ๓๙๐๐๐
บรรณาธิการ โทร.๐๔๕-๗๙๐๘๔๖๔ ผู้ประสานงาน โทร. ๐๔๕-๒๖๔๒๕๔๓
E-mail : sripachon2515@gmail.com, เว็บไซต์ <https://journal.lubonmcu.org/>

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล ภาษาไทย	:	พระมหาบัณฑิต ฉายา ปณฺทิตเมธี นามสกุล ชรินทร์
ชื่อ-สกุล ภาษาอังกฤษ	:	Phramaha Bundit Pundhitamethee / Charin
เกิด	:	๗ มกราคม ๒๕๒๐ ปัจจุบัน อายุ ๔๗ พรรษา ๒๔
ที่อยู่	:	วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร เลขที่ ๓๔ ถนนวังเดิม แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐
ประวัติการศึกษา	:	พ.ศ.๒๕๕๐ ป.ธ.๙ สำนักเรียนวัดราชสิงขร กรุงเทพมหานคร พ.ศ.๒๕๔๔ พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๔๙ ศษ.บ. (สังคมศึกษา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ.๒๕๕๒ พธ.ม. (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๖๕ ค.ด. (พุทธบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ประวัติการทำงาน	:	พ.ศ.๒๕๔๓ เป็นบัณฑิตทดลองปฏิบัติงาน สังกัด กองแผนงาน พ.ศ.๒๕๔๔ เป็นลูกจ้างชั่วคราว สังกัด กองแผนงาน พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๕๓ บรรจุเป็นเจ้าหน้าที่ธุรการ สังกัด กองแผนงาน พ.ศ.๒๕๕๓ เป็นเจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน สังกัดฝ่ายประสานงานวิทยาเขต กองแผนงาน สนง.อธิการบดี พ.ศ.๒๕๕๔ เป็นหัวหน้าฝ่ายประสานงานวิทยาเขต พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นผู้อำนวยการกองแผนงาน สำนักงานอธิการบดี พ.ศ. ๒๕๖๕ เป็นรักษาการรองคณบดี ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ พ.ศ. ๒๕๖๖ เป็นรักษาการคณบดี คณะครุศาสตร์
สาขาที่เชี่ยวชาญ	:	๑) บริหารการศึกษา ๒) สังคมศึกษา ๓) ภาษาอังกฤษ
ตำแหน่งปัจจุบัน	:	คณบดีคณะครุศาสตร์ และ รักษาการผู้อำนวยการกองแผนงาน มจร.

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

- ชื่อ-สกุล ภาษาไทย : พระมหาถาวร ฉายา ถาวรเมธี นามสกุล ภูแฝงทอง
- ชื่อ-สกุล ภาษาอังกฤษ : Phramaha Thaworn Thawaramedhi / Phuphlaengthong
- เกิด : ๒๘ เมษายน ๒๕๓๐ ปัจจุบัน อายุ ๓๗ พรรษา ๑๕
- ที่อยู่ : ๒๑๑๔ วัดราชสิงขร (พระอารามหลวง) ถนนเจริญกรุง ๗๔
แขวงวัดพระยาไกร เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๒๐
- ประวัติการศึกษา : ๒๕๕๘ ป.ธ.๙ สำนักเรียนวัดราชสิงขร กรุงเทพมหานคร
๒๕๕๕ วท.บ. (วิทยาการคอมพิวเตอร์)
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
๒๕๕๘ พธ.ม. (การบริหารการศึกษา)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒๕๖๑ พธ.ด. (พุทธบริหารการศึกษา)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ประวัติการทำงาน : ๒๕๕๘ ประธานสามเณรวัดราชสิงขร
๒๕๕๓ กรรมการตรวจธรรมสนามหลวง นักธรรมชั้นเอก
๒๕๕๔ ผู้ช่วยเลขานุการ สำนักเรียนวัดราชสิงขร กรุงเทพฯ ฯ
๒๕๕๔ อาจารย์สอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี วัดราชสิงขร กทม.
๒๕๕๔ เลขานุการสำนักเรียนวัดราชสิงขร กรุงเทพฯ ฯ
๒๕๕๗ เป็นพระอนุจรนำข้อสอบบาลีไปเปิดสอบ ณ จ.ขอนแก่น ฯลฯ
๒๕๕๙ นักวิชาการศึกษา กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี มจร
๒๕๖๒ เป็นเลขานุการสำนักงานคณบดี คณะมนุษยศาสตร์ มจร
๒๕๖๔ เป็นกรรมการตรวจบาลีสสนามหลวง
๒๕๖๐ อาจารย์สอนบาลีชั้น ป.ธ.๗-๘ สำนักศาสนศึกษาวัดตะโก อโยธยา
๒๕๖๕ เป็นผู้อำนวยการกองกลาง สำนักงานอธิการบดี มจร
- สาขาที่เชี่ยวชาญ : ๑) บริหารการศึกษา ๒) พระพุทธศาสนา ๓) ภาษาบาลี
- ตำแหน่งปัจจุบัน : เป็นผู้อำนวยการกองกลาง สำนักงานอธิการบดี มจร

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ-สกุล ภาษาไทย	:	พระมหาภราดร ฉายา ภูริสุสโร นามสกุล สุวรรณรัตน์
ชื่อ-สกุล ภาษาอังกฤษ	:	Phramaha Pharadon Bhurissaro / Suwannarat
เกิด	:	๒๙ มกราคม ๒๕๓๐ ปัจจุบัน อายุ ๓๗ พรรษา ๑๗
ที่อยู่	:	วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร เลขที่ ๓๔๔ ถนนจักรพรรดิพงษ์ แขวงบ้านบาตร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐
ประวัติการศึกษา	:	พ.ศ.๒๕๕๒ ป.ธ.๖ สำนักเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร พ.ศ.๒๕๕๘ พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๕๙ พธ.ม. (ภาษาศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๖๕ Ph.D. (Linguistics), Annamalai University, India
ประวัติการทำงาน	:	พ.ศ.๒๕๕๙ เป็นนักวิชาการศึกษา สังกัด วิทยาลัยพระธรรมทูต พ.ศ.๒๕๖๕ เป็นอาจารย์ สังกัด ภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ พ.ศ.๒๕๖๗ เป็นหัวหน้าภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ พ.ศ. ๒๕๖๗ เป็นผู้อำนวยการหลักสูตรประกาศนียบัตรภาษาไทย เพื่อการสื่อสารสากล พ.ศ. ๒๕๖๗ เป็นผู้อำนวยการหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย
สาขาที่เชี่ยวชาญ	:	๑) ภาษาศาสตร์ ๒) ภาษาอังกฤษ ๓) ภาษาไทย
ตำแหน่งปัจจุบัน	:	หัวหน้าภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ มจร ผู้อำนวยการหลักสูตรประกาศนียบัตรภาษาไทยเพื่อการสื่อสารสากล คณะมนุษยศาสตร์ มจร ผู้อำนวยการหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ มจร

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ-สกุล	:	พระมหาปัญญา ฉายา ปญญาสิริ นามสกุล ลักษณะจันทร์
ชื่อ-สกุล ภาษาอังกฤษ	:	Phramaha Panya Panyasiri / Laksanachan
เกิด	:	๓๐ กันยายน ๒๕๑๙ ปัจจุบัน อายุ ๔๘ ปี พรรษา ๒๗
ที่อยู่	:	วัดมหาจุฬาลงกรณราชูทิศ เลขที่ ๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย พระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
ประวัติการศึกษา	:	พ.ศ. ๒๕๓๙ น.ธ.เอก สำนักเรียนวัดมหาธาตุ พ.ศ. ๒๕๕๐ ป.ธ. ๖ สำนักเรียนวัดมหาธาตุ : พ.ศ. ๒๕๔๔ พธ.บ. (สังคัมศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : พ.ศ. ๒๕๕๐ ศษ.บ. (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๘ พธ.ด. (การจัดการเชิงพุทธ) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ประวัติการทำงาน	:	พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็นลูกจ้างชั่วคราว สังกัด กองทะเบียนและวัดผล พ.ศ. ๒๕๔๗-๒๕๕๓ บรรจุเป็นเจ้าหน้าที่ประเมินผลการศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๑ เป็นหัวหน้าฝ่ายประเมินผลการศึกษา กองทะเบียน และวัดผล พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นผู้อำนวยการส่วนประเมินผลการศึกษา สำนัก ทะเบียนและวัดผล พ.ศ. ๒๕๖๔ เป็นผู้อำนวยการกองคลังและทรัพย์สิน มจร
สาขาที่เชี่ยวชาญ	:	๑) พระพุทธศาสนา ๒) สังคัมศึกษา ๓) เทคโนโลยีการศึกษา
ตำแหน่งปัจจุบัน	:	ผู้อำนวยการกองคลังและทรัพย์สิน มจร