

Plagiarism Checking Report

Created on 2024-12-10 17:49:05 at 17:49 PM

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
4049111	Dec 10, 2024 at 17:27 PM	thavit.12@mcu.ac.th	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	ตรวจอักษรวิสุทธิ.doc	Completed	8.57%

Match Overview

NO.	TITLE	AUTHOR(S)
1	THE DEVELOPMENT OF A STRESS MANAGEMENT PROGRAM BASED ON BUDDHIST ETHICS FOR PARENTS OF CRITICALLY ILL CHILDREN IN KHON KAEN HOSPITAL	Klangka, Panuekkaew
2	https://kb2tmp.psu.ac.th/psukb/bitstream/2010/6793/9/Chapter2.pdf	kb2tmp.psu.ac.th
3	PROFESSIONAL MANAGEMENT AND MANAGEMENT OF EDUCATIONAL ADMINISTRATION KNOWLEDGE	โฆษิตพิมานเวช, เอกราช
4	การจัดการเรียนการสอนตามหลักอริยสัจ 4 สำหรับพระสอนศีลธรรม ในยุค VUCA WORLD	(สชีพ สุจิตโต), พระครูสุนทรธรรมมากร
5	A STUDY OF SUFFERING AND THE CESSATION OF SUFFERING IN THE DHAMMAPADA COMMENTARY	ผาสโก, พระครูสมุห์ วรวิทย์
6	Administrative Work According to Sankhahavattu 4 Principles of Educational Institute Administrators Under Loei Primary Educational Service Area Office 1: Administrative Work According to Sankhahavattu 4 Principles of Educational Institute Administrators Under Loei Primary Educational Service Area Office 1	Podapol, Chakgrit
7	https://www.mcu.ac.th/directory_uploads/administrator/file_upload/20210505110144_832BEDBE-7680-49CF-AC58-9C7C17F0026C.pdf	mcu.ac.th
8	Turning Suffering into Happiness with the Path of Buddhism	Phumngam, Trakoon
9	Quality of working life of school administrators	จุงตระกูลรัตน์, บัณฑิต
10	ประสิทธิผลการให้ความรู้ความเข้าใจต่อการชำระภาษีสรรพสามิต ของผู้ประกอบการกิจการสถานบริการสนามกอล์ฟ	นงนแก้ว, อิศราภรณ์

แปลว่ากำลังการกระทำที่ไม่มีโทษคือกายกรรมวจีกรรมโมกกรรม
 บริสุทธิ์๕สังคหะกำลังการสงเคราะห์คือการยึดเหนี่ยวนำใจคนและ
 ประสานมนุษย์ไว้ในและหลักธรรมสังคหะ๕คือ๑ทานการให้ปันโดยปกติ
 หมายถึงช่วยเหลือในด้านทุนหรือปัจจัยเครื่องยังชีพตลอดจนเผื่อแผ่กัน
 ด้วยไมตรีอย่างเลิศหมายถึงธรรมทานคือแนะนำสั่งสอนให้ความรู้ความ
 เข้าใจจนเขารู้จักพึ่งตนเองได้๒ปิยวาจาพูดจบบใจพูดด้วยน้ำใจหวังดีมุ่งให้
 เป็นประโยชน์และรู้จักพูดให้เป็นผล

ที่สามารถซึ่งนำหนักของทางเลือกที่ขัดแย้งกันได้อย่างเหมาะสมเช่นบาง
 เรื่องเป็นเรื่องศีลธรรมแต่ถูกกฎหมายบางเรื่องผิดกฎหมายแต่ถูกค่านิยม
 ของสังคมฯลฯอนวัชชผลคือปัญญาที่สามารถแยกแยะตัดสินใจได้อย่าง
 ถูกต้องมีความกล้าที่จะกระทำในสิ่งถูกต้องแม้รอบตัวจะไม่เห็นด้วยสังคห
 ะ(กำลังการสงเคราะห์)สังคหะ(กำลังการสงเคราะห์)คือการยึดเหนี่ยว
 นำใจคนและประสานมนุษย์ไว้ในสามัคคี)สงเคราะห์ด้วยสังคหะ๑๕
 ประการนี้ได้แก่(พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2551)วารสารบัณฑิต
 ศึกษาวิชาการปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (เมษายน--มิถุนายน 2567) Academic
 Graduate Journal Vol . 2 No . 2 (April -- June 2024) 15 1
)ทาน(การให้ปันโดยปกติหมายถึงช่วยเหลือในด้านทุนหรือปัจจัยเครื่อง
 ยังชีพตลอดจนเผื่อแผ่กันด้วยไมตรีอย่างเลิศหมายถึงธรรมทานคือแนะนำ
 สั่งสอนให้ความรู้ความเข้าใจจนเขารู้จักพึ่งตนเองได้) 2)เปยยวัชชะ(พูด
 จบบใจ=ปิยวาจาคือพูดด้วยน้ำใจหวังดีมุ่งให้เป็นประโยชน์และรู้จักพูดให้เป็น
 ผลดีทำให้เกิดความเชื่อถือสนิทสนมและเคารพนับถือกันอย่างเลิศหมายถึง
 หมั่นแสดงธรรมคอยช่วยชี้แจงแนะนำหลักความจริงความถูกต้องดีงามแก่ผู้
 ที่ต้องการ) 3)อัตถจริยา(บำเพ็ญประโยชน์คือช่วยเหลือรับใช้ทำงาน
 สร้างสรรค์ประพฤติกการที่เป็นประโยชน์อย่างเลิศหมายถึงช่วยเหลือส่งเสริม
 คนให้มีความเชื่อถือถูกต้อง(สัทธาสัมปทา)ให้ประพฤติดีงาม(ศีลสัมปทา)ให้
 มีความเสียสละ(จาคสัมปทา)และให้มีปัญญา(ปัญญาสัมปทา) 4)สมานัตต
 ตา(มีตนเสมอคือเสมอภาคไม่เอาเปรียบไม่ถือสูงต่ำร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วย
 อย่างเลิศหมายถึงมีความ

จึงหมายถึงความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไม่มี
 จิตใจริษยาและ๔อเบกขาคือการรู้จักวางเฉยหมายถึงการวางใจเป็นกลาง
 เพราะพิจารณาเห็นว่าใครทำดียอมได้ดีใครทำชั่วยอมได้ชั่วตามกฎแห่ง
 กรรม๑๒คำถามวิจัย๑๒ภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาใน
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นอย่างไร๑๒๒แนวทางการจัดการความเครียด
 ของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยามีอะไร
 บ้าง๑๒๓พุทธวิธีจัดการความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาใน
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ซึ่งรวม
 เรียกว่ากายทุกข(2)ทุกข์หรือทุกข์ทางใจอันเป็นความทุกข์ที่เกิดจาก
 สาเหตุที่อยู่อกตัวเราเช่นเมื่อปรารถนาแล้วไม่สมหวังก็เป็นทุกข์การ
 ประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็
 เป็นทุกข์รวมเรียกว่าเจตสิกทุกข 3 .มูทิตา:ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีคำ
 ว่า"ดี"ในที่นี้หมายถึงการมีความสุขหรือมีความสุขเจริญก้าวหน้าความยินดีเมื่อ
 ผู้อื่นได้ดีจึงหมายถึงความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญก้าวหน้า
 ยิ่งๆขึ้นไม่มีจิตใจริษยาความริษยาคือความไม่สบายใจความโกรธความ
 พึงชานซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีกว่าตนเช่นเห็นเพื่อนแต่งตัวเรียบร้อย
 แล้วครุชมเขยก็เกิดความริษยาจึงแกล้งเอาเศษขอลูกโคลนหรือหมักไป
 ป้ายตามเสื้อกางเกงของเพื่อนนักเรียนคนนั้นให้สกปรกและทอหะเราต้อง
 หมั่นฝึกหัดตนให้เป็นคนที่มีมูทิตาเพราะจะสร้างไมตรีและผูกมิตรกับผู้อื่น
 ได้ง่ายและลึกซึ้ง 4 .อุเบกขา:การรู้จักวางเฉยหมายถึงการวางใจเป็นกลาง
 เพราะพิจารณาเห็นว่าใครทำดียอมได้ดีใครทำชั่วยอมได้ชั่วตามกฎแห่ง
 กรรมคือใครทำสิ่งใดไว้สิ่งนั้นยอมตบสนองคืนบุคคลผู้กระทำเมื่อเราเห็น
 ใครได้รับผลกรรมในทางที่เป็นโทษเราก็ไม่ควรดีใจหรือคิดซ้ำเติมเขาใน
 เรื่องที่เกิดขึ้นเราควรมีความปรารถนาดีคือพยายามช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้น
 จากความทุกข์ในลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมเป็นหลักธรรมที่
 สามารถบูรณาการกับการดำเนินชีวิตได้ทุกๆสาขาอาชีพเพราะจะเป็นการ
 ดำเนินชีวิตอยู่บนทางสายกลางที่จะเป็นการสร้างความสุขทั้งต่อตนเองและ
 ผู้อื่นซึ่งมีความสอดคล้องกับพระพุทธโฆษาจารย์อธิบายว่าพรหมวิหาร 4
 เป็นคุณธรรมอันประเสริฐ

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา๑๖๒ได้ทราบแนวทางการจัดการความเครียดของ
ผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา๑๖๓ได้พุทธวิธีการจัดการ
ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาบท
ที่๒แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการวิจัยเรื่อง“พุทธวิธีการจัดการ
ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา”ผู้วิจัยได้
ทำการทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำเสนอได้
ดังนี้๒๑แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารสถานศึกษา๒๑ความ
หมายของการบริหารและการบริหารการศึกษา๒๑

สู่ความเป็นเลิศของสถานประกอบการขนาดกลางในจังหวัด
พระนครศรีอยุธยาเพื่อใช้เป็นแนวทางการพัฒนาให้สถานประกอบการขนาด
กลางให้สามารถดำเนินงานได้บรรลุตามเป้าหมายเกิดประสิทธิภาพและ
ประสิทธิผลยิ่งขึ้นสืบไปวัตถุประสงค์การวิจัย 1 เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันใน
การบริหารจัดการงานบุคคลสู่ความเป็นเลิศของสถานประกอบการขนาด
กลางในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2 เพื่อศึกษาหลักการและทฤษฎีที่เกี่ยว
กับการบริหารจัดการงานบุคคลสู่ความเป็นเลิศของสถานประกอบการขนาด
กลางในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 3 เพื่อเสนอวิธีการบริหารจัดการงาน
บุคคลสู่ความเป็นเลิศของสถานประกอบการขนาดกลางในจังหวัด
พระนครศรีอยุธยาวิธีดำเนินการวิจัยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะดำเนินการใน 3
ขั้นตอนซึ่งแต่ละขั้นตอนจะมีรายละเอียดตามหัวข้อต่อไปนี้คือประชากรที่ใช้
ในการวิจัยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลและตัวแปรที่ศึกษา
ดังนี้ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบันในการบริหารจัดการงานบุคคลสู่ความ
เป็นเลิศของสถานประกอบการขนาดกลางในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาใน
ขั้นตอนที่ 1 จะดำเนินการดังนี้ 11 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ
การบริหารจัดการงานบุคคลสู่ความเป็นเลิศของสถานประกอบการขนาด
กลางวารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ฯ 90 ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคมสิงหาคม
2564 แหล่งข้อมูลได้แก่เอกสารแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยและงานวิจัยทั้ง
ในและต่างประเทศซึ่งเผยแพร่เป็นตำราเอกสารหรือเผยแพร่ผ่าน
อิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการงานบุคคลสู่ความเป็นเลิศ
เพื่อนำมาวิเคราะห์เป็นกรอบการจัดการศึกษาที่สอดคล้องกันอันจะนำไปสู่
การบริหารจัดการงานบุคคลสู่ความเป็นเลิศของสถานประกอบการขนาด
กลางในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาตัวแปรที่ศึกษาได้แก่ตัวชี้วัดการบริหาร
จัดการงานบุคคลของสถานประกอบการ

ไปประยุกต์ใช้สู่การปฏิบัติให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมซึ่ง
ขึ้นอยู่กับความสามารถประสบการณ์และบุคลิกภาพส่วนตัวของผู้บริหาร
แต่ละคนพระธรรมโกศาจารย์ประยูรธรรมจิตโตให้ความหมายว่าการบริหาร
หมายถึงการทำให้งานสำเร็จโดยอาศัยผู้อื่น Getting things done
through other people เมื่อว่าตามค่านิยมนี้การบริหารในพระพุทธ
ศาสนาเริ่มมีขึ้นเป็นรูปธรรมสองเดือนนับจากวันที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ นั่นคือ
ในวันอาสาฬหบูชาเมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาเป็นครั้งแรก
แก่ปัญจวัคคีย์ซึ่งทำให้เกิดพระ

เป็นลักษณะการทำงานร่วมกันของกลุ่มบุคคลนักบริหารจะต้องคำนึงถึง
ปัจจัยสิ่งแวดล้อมต่างๆการวิจัยจึงจัดการเป็นเครื่องแสดงให้ทราบถึงความ
สามารถของนักบริหารและความเจริญเติบโตขององค์การบริหารชีวิต
ประจำวันของมนุษย์ไม่ว่าในครอบครัวหรือองค์การโดยอ้อมเกี่ยวข้องกับการ
บริหารอยู่เสมอดังนั้นการบริหารจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจและจำเป็นต่อการที่
จะดำรงชีวิตในสังคมซึ่งมีนักวิชาการและนักศึกษามากมายหลายท่าน
ได้ให้ความหมายของการบริหารพอสรุปได้ดังนี้พจนานุกรมฉบับ
ราชบัณฑิตยสถานพุทธศักราช 2542 ได้ให้ความหมายไว้ว่าการบริหาร
หมายถึงการปกครองเช่นการบริหารส่วนท้องถิ่นดำเนินการจัดการเช่น
บริหารธุรกิจ(ราชบัณฑิตสถาน, 2546)การบริหารหมายถึงการทำงานให้
สำเร็จโดยอาศัยคนอื่น(Getting thing done through other people
)เมื่อว่าตามค่านิยมนี้การบริหารในพระพุทธศาสนาเริ่มมีขึ้นเป็นรูปธรรม
สองเดือนนับจากวันที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ นั่นคือในวันอาสาฬหบูชาเมื่อ
พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาเป็นครั้งแรกแก่ปัญจวัคคีย์ซึ่ง
ทำให้เกิดพระสังฆรัตนะเป็นสมาชิกใหม่เกิดขึ้นในพระพุทธศาสนาอย่างนี้
พระพุทธเจ้าก็ต้องบริหารคณะสงฆ์(พระธรรมโกศาจารย์, 2549)ผู้บริหาร
งานที่ดีจะต้องมีวิธีการบริหารงานที่จะทำให้ชนะใจลูกน้องธรรมะสำหรับผู้
บริหารงานคือจะต้องมีความหนักแน่นมั่นคงและสามารถเป็นเสาหลักในการ
สร้างความเชื่อมั่นให้แก่ลูกน้องได้มีความสามารถในการแบ่งงานให้ลูกน้อง
ทำตามความชำนาญของแต่ละคนและรู้จักกระจายอำนาจให้แก่ลูกน้องได้
ช่วยแบ่งเบาภาระของตนเองดังนั้นผู้บริหารงานที่ดีจึงเป็นผู้ที่คอยดูแลภาพ
รวมในการทำงานของบุคคลในองค์การ(พระมหาวิชัยวชิรเมธี, 2550
)ความหมายของการบริหารจัดการว่าเป็นกระบวนการวางแผนการจัด
องค์การการดำเนินงานและการควบคุมเพื่อความสำเร็จ

กล่าวว่าการบริหารจัดการเป็นศาสตร์ของการกระทำสิ่งต่างๆ โดยผ่านการกระทำของบุคลากร ดังนั้นการบริหารจัดการ Management หมายถึงชุดของหน้าที่ต่างๆ A Set of functions ซึ่งกำหนดทิศทางในการใช้ทรัพยากรทั้งหลายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายขององค์กร Ricky W Griffin ริกกีดับบลิวกริฟฟินกล่าวว่าการบริหารจัดการ Management หมายถึงชุดของหน้าที่ต่างๆ A Set of Functions ที่กำหนดทิศทางในการใช้ทรัพยากรทั้งหลายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพื่อให้บรรลุถึง

)ของการวางแผน(Planning)การจัดองค์การ(Organization)การสั่งการ(Leading)และการควบคุม(Controlling)ความพยายามของสมาชิกในองค์การและการใช้ทรัพยากรต่างๆ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่องค์การกำหนดไว้ Ricky W . Griffin (1997 : 4)ให้ความหมายของการจัดการ(Management)ว่าหมายถึงชุดของหน้าที่ต่างๆ (A Set of Functions)ที่กำหนดทิศทางในการใช้ทรัพยากรทั้งหลายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายขององค์การการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ(Efficient)หมายถึงการใช้ทรัพยากรได้อย่างเฉลียวฉลาดและคุ้มค่า(Cost-effective) การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ 66 | ประสิทธิภาพการให้ความรู้ความเข้าใจต่อการชำระภาษีสรรพสามิตของผู้ประกอบกิจการสถานบริการสนามกอล์ฟ(Effective)นั้นหมายถึงการตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง(Right decision)และมีการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ ดังนั้นผลสำเร็จของการบริหารจัดการจึงจำเป็นต้องมีทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลควบคู่กัน Robbins and DeCenzo ,(2004)กล่าวว่าจัดการ(Management)หมายถึงขบวนการที่ทำให้งานกิจกรรมต่างๆ สำเร็จลงได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลด้วยคนและทรัพยากรขององค์การซึ่งตามความหมายนี้องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการจัดการได้แก่กระบวนการ(Process)ประสิทธิภาพ(Efficiency)และประสิทธิผล(Effectiveness) กระบวนการ(Process)ในความหมายของการจัดการนี้หมายถึงหน้าที่ต่างๆ ด้านการจัดการได้แก่การวางแผนการจ้างองค์การการโน้มนำองค์การและการควบคุมซึ่งจะได้อธิบายละเอียดต่อไปในหัวข้อต่อไปเกี่ยวกับหน้าที่และขบวนการจัดการบุญเดิมพันรอบ(2552)กล่าวว่าจัดการ

เป้าหมายขององค์การการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ Efficient หมายถึงการใช้ทรัพยากรได้อย่างเฉลียวฉลาดและคุ้มค่า Cost Effective การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ Effective นั้นหมายถึงการตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง Right Decision และมีการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ ดังนั้นผลสำเร็จของการบริหารจัดการจึงจำเป็นต้องมีทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลควบคู่กัน Wagner Hollenbeck ให้ความหมายของการบริหารจัดการว่าเป็นกระบวนการวางแผนการจ้างองค์การดำเนินงานและการควบคุมเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายวรุณเฑียรโนทพรพร

(Process)ของการวางแผน(Planning)การจัดองค์การ(Organization)การสั่งการ(Leading)และการควบคุม(Controlling)ความพยายามของสมาชิกในองค์การและการใช้ทรัพยากรต่างๆ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่องค์การกำหนดไว้ Ricky W . Griffin (1997 : 4)ให้ความหมายของการจัดการ(Management)ว่าหมายถึงชุดของหน้าที่ต่างๆ (A Set of Functions)ที่กำหนดทิศทางในการใช้ทรัพยากรทั้งหลายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายขององค์การการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ(Efficient)หมายถึงการใช้ทรัพยากรได้อย่างเฉลียวฉลาดและคุ้มค่า(Cost-effective) การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ 66 | ประสิทธิภาพการให้ความรู้ความเข้าใจต่อการชำระภาษีสรรพสามิตของผู้ประกอบกิจการสถานบริการสนามกอล์ฟ(Effective)นั้นหมายถึงการตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง(Right decision)และมีการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ ดังนั้นผลสำเร็จของการบริหารจัดการจึงจำเป็นต้องมีทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลควบคู่กัน Robbins and DeCenzo ,(2004)กล่าวว่าจัดการ(Management)หมายถึงขบวนการที่ทำให้งานกิจกรรมต่างๆ สำเร็จลงได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลด้วยคนและทรัพยากรขององค์การซึ่งตามความหมายนี้องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการจัดการได้แก่กระบวนการ(Process)ประสิทธิภาพ(Efficiency)และประสิทธิผล(Effectiveness) กระบวนการ(Process)ในความหมายของการจัดการนี้หมายถึงหน้าที่ต่างๆ ด้านการจัดการได้แก่การวางแผนการจ้างองค์การการโน้มนำองค์การและการควบคุมซึ่งจะได้อธิบายละเอียดต่อไปในหัวข้อต่อไปเกี่ยวกับหน้าที่และขบวนการจัดการบุญเดิมพันรอบ(2552)กล่าวว่าจัดการ(Management)หมายถึงกระบวนการจัดระบบกิจกรรมของบุคลากรให้เป็นไปตามเป้าหมายขององค์การการจัดการเป็นกระบวนการกำหนดเป้าหมายจัดระบบทรัพยากร

ต้องการอีกรายละเอียดกล่าวว่าผู้บริหารสถานศึกษาหมายถึงผู้บริหารที่มีความรู้ความสามารถและมีทักษะในการบริหารจัดการองค์การหน่วยงานหรือสถานศึกษามีทักษะในการกำหนดนโยบายเป้าหมายและวิธีการทำงานที่ชัดเจนสามารถบริหารงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลโดยการใช้ศาสตร์และศิลป์ควบคู่กับยุทธศาสตร์หรือหลักการต่างๆในการบริหารงานอย่างสูงสุดนิตยภัจันทรสวัสดิ์กล่าวว่าผู้บริหารสถานศึกษาหมายถึงบุคคลที่ได้รับการมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งผู้บริหารสถานศึกษาซึ่ง

อรรถยเวศ (2560 : 5)ได้ให้ความหมายของผู้บริหารสถานศึกษาไว้ว่าผู้บริหารที่มีความรู้ความสามารถและมีทักษะในการบริหารจัดการองค์การหน่วยงานหรือสถานศึกษามีทักษะในการกำหนดนโยบายเป้าหมายและวิธีการทำงานที่ชัดเจนสามารถบริหารงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลโดยการใช้ศาสตร์และศิลป์ควบคู่กับยุทธศาสตร์หรือหลักการต่างๆในการบริหารงานอย่างสูงสุดสรุปได้ว่าบุคลากรวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในตำแหน่งผู้อำนวยการสถานศึกษาหรือผู้อำนวยการสถานศึกษาหรือผู้บริหารราชการในตำแหน่งผู้อำนวยการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นผู้ดำเนินการวางแผนจัดการองค์การสั่งการควบคุมและตรวจสอบใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ในการบริหารงานวิชาการบริหารงานบุคคลบริหารงานงบประมาณและบริหารงานทั่วไปเพื่อนำพาสถานศึกษาให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลแนวคิดเกี่ยวกับภาวะผู้นำชัยเสถียรพรหมศรี (2561 : 75)ได้ให้ความหมายของภาวะผู้นำไว้ว่าเป็นกระบวนการที่ผู้นำสามารถโน้มน้าวหรือจูงใจบุคคลในองค์การให้ทำงานด้วยความเต็มใจเพื่อการบรรลุเป้าหมายขององค์การร่วมกันรัตติกรณเฑียรวิศาล (2563 : 295)ได้ให้ความหมายของภาวะผู้นำไว้ว่าคุณลักษณะหรือพฤติกรรมหรือความสามารถหรือกระบวนการที่เป็นปฏิสัมพันธ์หรือเป็นศูนย์ของกระบวนการกลุ่มหรือเป็นกระบวนการที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลต่อผู้อื่นหรือกลุ่มคนมีการหรือสร้างแรงบันดาลใจ (Inspiration) หรือสร้างความปรารถนา (Passion) ทำให้เกิดความศรัทธา (Trust-Believe) และช่วยเพิ่มพลังอำนาจ (Empowerment) หรือดึงศักยภาพ (Taler) ผู้อื่นออกมาเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายธีรศักดิ์อุปรมัยอุปไมยอริชัยและคณะ (2563 : 59)ได้ให้ความหมายของภาวะผู้นำไว้ว่าคุณลักษณะของผู้ที่ทำหน้าที่

มีบทบาทในฐานะผู้นำสามารถควบคุมและดูแลการดำเนินงานในด้านการจัดการภายในสถานศึกษาให้บรรลุตามแผนและนโยบายที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ Gorton RD กอร์ดันอาร์ดีให้ความหมายของผู้บริหารสถานศึกษาหมายถึงตำแหน่งซึ่งเป็นผู้บริหารในหน่วยงานทางการศึกษาโดยมีลักษณะงานเกี่ยวกับการวางแผนการดำเนินการประสานงานการควบคุมดูแลและการนิเทศงานตลอดจนการติดตามและประเมินผลงานด้านวิชาการบริหารงานทั่วไปความสัมพันธ์กับชุมชนและปฏิบัติหน้าที่อื่นๆ

ที่มีความสำคัญในการขับเคลื่อนการจัดการศึกษาให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้บริหารในยุคปัจจุบันต้องมีบทบาทในการจัดการและพฤติกรรมขององค์กรตลอดจนต้องมีความรู้ความเข้าใจในทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวกับภาวะผู้นำเป็นอย่างดีต้องรู้จักเทคนิคในการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทและสถานการณ์บทบาทเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่องวารสารมจรพุทธโสธรปริทรรศน์ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2567) 53 เพื่อนางครุให้ไปสู่จุดหมายปลายทางอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนผู้นำที่ดีจะต้องมีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลนำเทคโนโลยีมาใช้ในการบริหารจัดการอย่างเพียงพอและมีประสิทธิภาพเรียงชัยวิชิตนรินทร์ (2560)ได้กล่าวถึงผู้บริหารสถานศึกษาหมายถึงตำแหน่งซึ่งเป็นผู้บริหารในหน่วยงานทางการศึกษาโดยมีลักษณะงานเกี่ยวกับการวางแผนการดำเนินการประสานงานการควบคุมดูแลและการนิเทศงานตลอดจนการติดตามและประเมินผลงานด้านวิชาการการปกครองธุรการหรือบริหารทั่วไปความสัมพันธ์กับชุมชนและปฏิบัติหน้าที่อื่นๆที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่าผู้บริหารสถานศึกษาหมายถึงผู้ที่มุ่งส่งเสริมพัฒนาบริหารจัดการและดำเนินการให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพมุ่งมั่นในการที่จะจัดการศึกษาที่สมบูรณ์แบบโดยให้เกิดผลในทุกมิติกับผู้เรียนผู้เรียนพึ่งพาตนเองได้ส่งผลให้สถานศึกษามีประสิทธิภาพคุณภาพพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงนำไปสู่ความเป็นสถานศึกษาที่สมบูรณ์และเป็นแบบอย่างได้บทบาทผู้บริหารสถานศึกษากระทรวงศึกษาธิการ (2547)ได้กำหนดไว้ว่าบทบาทหน้าที่ของสถานศึกษาและผู้บริหารสถาน

กำหนดไว้ประสานงานระหว่างผู้บริหารระดับสูงเพื่อกำหนดนโยบายให้ผู้บริหารระดับกลางได้นำแผนงานไปปฏิบัติและผู้บริหารระดับต้นคือผู้ทำตามนโยบายที่ผู้บริหารระดับสูงและระดับกลางกำหนดไว้ตัดสินใจระยะสั้นในการดำเนินงานช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาให้กับทีมสร้างแรงจูงใจและสามารถรับมือกับคนที่อยู่ในแผนกของตนได้ ๒๓ หลักการบริหารของผู้บริหารสถานศึกษาการบริหารสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพในภาวะการณ์โลกปัจจุบันโลกซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

กับทิศทางโดยรวมขององค์กรกำหนดวัตถุประสงค์และนโยบายสำคัญและกลยุทธ์ให้กับองค์กรแนะนำแนวทางการบริหารจัดการในสิ่งต่างหากเทียบกับผู้บริหารทางการศึกษาแล้วผู้บริหารระดับนี้ก็คือรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการหรือปลัดกระทรวงศึกษาธิการ 2. ผู้บริหารระดับกลาง(Middle Manager)คือผู้บริหารที่อยู่ในระดับรองลงมาจากผู้บริหารระดับสูงมีตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการหัวหน้าศูนย์ผู้จัดการแผนกหรือหัวหน้าสาขามีหน้าที่รับนโยบายและแผนงานจากผู้บริหารระดับสูงที่กำหนดให้นำไปปฏิบัติทำหน้าที่ประสานงานโดยพยายามรวบรวมผลสำเร็จของการทำงานภายในองค์กรที่ตนรับผิดชอบเพื่อรายงานและส่งมอบให้กับผู้บริหารระดับที่อยู่สูงถัดขึ้นไปขณะเดียวกันก็จะคอยร่วมมือช่วยเหลือในการเผชิญและแก้ไขปัญหาที่มาจากภายนอกด้วยผู้บริหารระดับกลางยังมีหน้าที่รับผิดชอบการทำงานของผู้บริหารที่อยู่ระดับล่างลงมาหากเทียบกับผู้บริหารการศึกษาแล้วผู้บริหารระดับนี้ก็คือผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา 3. ผู้บริหารระดับต้น(First-Line Manager or First-Line Supervisor) คือผู้บริหารในระดับล่างสุดรับผิดชอบการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการซึ่งก็คือหัวหน้าแผนกหรือหัวหน้าคนงานเป็นผู้ใกล้ชิดและสั่งการโดยตรงกับพนักงานระดับปฏิบัติการให้ทำตามนโยบายที่ผู้บริหารระดับสูงและผู้บริหารระดับกลางกำหนดไว้สามารถตัดสินใจระยะสั้นในการดำเนินงานเพื่อช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาให้กับพนักงานระดับปฏิบัติการสามารถสร้างแรงจูงใจและสามารถรับมือกับคนที่อยู่ในแผนกของตนได้หากเทียบกับผู้บริหารการศึกษาแล้วผู้บริหารระดับนี้ก็คือหัวหน้ากลุ่มสาระรองผู้อำนวยการหรือผู้อำนวยการสถาน

และภูมิศาสตร์อย่างรวดเร็วมากทำให้ผู้บริหารสมัยใหม่ต้องเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงและพร้อมสำหรับการปรับตัวอยู่เสมอบทบาทที่เคยแค่ทำหน้าที่บริหารจัดการและสั่งการเพื่อให้ทีมงานดำเนินการตามเป้าหมายนั้นยังไม่เพียงพอผู้บริหารต้องปรับตัวเองมาเป็นผู้นำเพื่อการปฏิรูปซึ่งสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้คนในองค์กรใช้ศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มความสามารถและทำให้คนเก่งทำงานตามความสามารถและมุ่งมั่นสู่เป้าหมายของสถานศึกษาในสภาวะการณ์ที่ปัจจุบันนี้ผู้

นั้นไม่เพียงพออีกต่อไปแล้วผู้บริหารต้องปรับตัวเองมาเป็นผู้นำเพื่อการปฏิรูปซึ่งสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้คนในองค์กรใช้ศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มความสามารถและทำให้คนเก่งทำงานตามความสามารถและมุ่งมั่นสู่เป้าหมายขององค์กรจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องมีการพัฒนาตนเองในทุกๆด้านเพื่อให้การบริหารงานที่ก้าวหน้าต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง(ปรกรณ์วงศ์รัตนพิบูลย์, 2559) ผู้บริหารต้องมีวิสัยทัศน์สามารถนำโรงเรียนสู่ความสำเร็จผู้บริหารบริหารจัดการด้วยระบบคุณภาพผู้บริหารมีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารและการบริหารจัดการ"ผู้บริหารต้องวิเคราะห์สภาพปัจจุบันและเข้าใจบริบทของโรงเรียนกำหนดวิสัยทัศน์เป้าประสงค์ของโรงเรียนให้สอดคล้องกับโรงเรียนมาตรฐานสากลมีความรู้ความสามารถในการบริหารงานด้านต่างๆอย่างมีประสิทธิภาพเน้นการบริหารแบบมีส่วนร่วมจัดสภาพแวดล้อมปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะต่อการทำงานสร้างบรรยากาศให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กระตุ้นให้เกิดการสร้างนวัตกรรมเพื่อเพิ่มพูนศักยภาพการปฏิบัติงานบุคลากรต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องจัดทำแผนกลยุทธ์ของโรงเรียนมาตรฐานสากลมีความสามารถดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์เชิงกลยุทธ์"บุคลากรต้องมีความรู้ในเรื่องจัดทำแผนกลยุทธ์มีการระดมความคิดมีการวิเคราะห์ปัจจัยและสภาวะต่างๆที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยเครื่องมือต่างๆที่เหมาะสมกำหนดทิศทางของโรงเรียนมุ่งวารสารมติเศรษฐารามวัดจอมมณีปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (กันยายน--ตุลาคม 2565) | 189 ไปสู่ผลลัพธ์ที่โรงเรียนต้องการที่จะบรรลุเพื่อให้สามารถดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์เชิงกลยุทธ์การปฏิบัติงาน

ลัทธิตฤษฎีสอนสุภักกล่าวว่ประกอบของผู้บริหารสถานศึกษามีดังนี้คือการมีอิทธิพลอย่างมีอุดมการณ์ Idealized influence II ประกอบด้วยตัวชี้วัดดังนี้ผู้บริหารประพฤติตนให้ครูเคารพนับถือเชื่อมั่นศรัทธาผู้บริหารมีวิสัยทัศน์และสามารถถ่ายทอดไปยังครูในการทำงานเพื่อผลประโยชน์ส่วนรวมและผู้บริหารมีไหวพริบความเฉลียวฉลาดเชื่อมั่นในตนเองมีความแน่วแน่ในอุดมการณ์๒การสร้างแรงบันดาลใจ Inspirational Motivation IM ประกอบด้วยตัวชี้วัดผู้บริหารมีทักษะการสร้างแรงบันดาลใจ

ซึ่งที่ผู้นำและผู้ตามมีต่อกันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งสองฝ่ายกล่าวคือผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่ดีต้องตระหนักถึงความต้องการของผู้ตามและกระตุ้นผู้ตามให้เกิดจิตสำนึกยกระดับความต้องการของผู้ตามให้สูงขึ้นตามลำดับขั้นความต้องการผู้นำการเปลี่ยนแปลงยังเปลี่ยนแปลงความเชื่อและทัศนคติของผู้ตามสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดการตระหนักครุในการกิจและวิสัยทัศน์ให้ความสำคัญกับผลประโยชน์ส่วนรวมและมุ่งที่จะบรรลุเป้าหมายร่วมกันวัดติกรใจวิศาล 2545 กระบวนการที่ผู้นำมีอิทธิพลต่อผู้ร่วมงานหรือผู้ตามจะกระทำโดยผ่านองค์ประกอบพฤติกรรมเฉพาะ 4 ประการ 4Is ตามทฤษฎีของ Bass Avolio 1993 ดังนี้ 1 การมีอิทธิพลอย่างมีอุดมการณ์ Idealized Influence II หมายถึงการที่ผู้นำประพฤติตัวเป็นแบบอย่างนำยกย่องเคารพนับถือและทำให้ผู้ตามเกิดความภาคภูมิใจเมื่อร่วมงานกันคุณลักษณะของผู้นำคือมีวิสัยทัศน์และสามารถถ่ายทอดไปยังผู้ตามสามารถควบคุมอารมณ์ได้ในสถานการณ์วิกฤตประพฤติตนเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวมมีความเฉลียวฉลาดมีความตั้งใจเชื่อมั่นในตนเองมีความแน่วแน่ในอุดมการณ์ 2 การสร้างแรงบันดาลใจ Inspiration Motivation IM หมายถึงการจูงใจให้ผู้ตามเกิดแรงบันดาลใจให้ความหมายและทำทนายในเรื่องงานทำให้ผู้ตามมีชีวิตชีวามีการแสดงออกซึ่งความกระตือรือร้นสร้างเจตคติที่ดีและการคิดในแง่บวกผู้นำจะแสดงการทุ่มเทต่อเป้าหมายและวิสัยทัศน์ผู้นำอาจสร้างแรงบันดาลใจผ่านความเป็นปัจเจกบุคคล 3 การกระตุ้นทางสติปัญญา Intellectual Stimulation IS หมายถึงการที่ผู้นำกระตุ้นผู้ตามให้ตระหนักถึงปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในหน่วยงานทำให้ผู้ตามเกิดการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆแสง

งานที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลการจัดการศึกษาที่มีประสิทธิภาพเป็นหลักประกันคุณภาพในการยกระดับมาตรฐานวิชาชีพพัฒนาและปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่องโดยมุ่งมั่นปฏิบัติตามจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพของทพภาริยะพันธุ์ได้กล่าวไว้ว่าคุณลักษณะที่จำเป็นของผู้บริหารมืออาชีพประกอบด้วย๑เป็นผู้บุกเบิก Pioneer ผู้บริหารควรมีจิตใจที่ขบค้นหาสิ่งใหม่ๆเพื่อปรับปรุงการดำเนินงานให้ดียิ่งขึ้นเช่นเทคนิคการบริหารงานแนวใหม่เป็นต้น๒มีวิสัยทัศน์ Vision ในการบริหารงานผู้

บริหารมืออาชีพหมายถึงผู้บริหารที่เป็นสัดบุรุษนำเอาหลักสัปรสิธรรม 7 มาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการทั้งด้านบริหารตนเองบริหารทีมงานบริหารงานให้เป็นไปตามแผนงานโครงการเวลาที่วางไว้บริหารชุมชนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเราด้วยความยึดมั่นในธรรมไม่ประมาทมีสัมมาทิฐิมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ล้ำเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ดีขึ้นพรพิมลนิยมพันธ์(2550 : 14)ให้ความหมายไว้ว่าผู้บริหารมืออาชีพนั้นหมายถึงผู้บริหารที่มีการใช้หลักวิชาประยุกต์กับความสามารถในการใช้ศิลปะหรือยุทธศิลป์ควบคู่กับยุทธศาสตร์หรือหลักการต่างๆในการบริหารงานให้บรรลุเป้าหมายตามนโยบายของทพภาริยะพันธุ์(2546 : 127 - 136)ได้กล่าวถึงคุณลักษณะที่จำเป็นของผู้บริหารมืออาชีพว่าควรประกอบด้วย 1 .เป็นนักบุกเบิก(Pioneer)ผู้บริหารมืออาชีพควรมีจิตใจที่ขบค้นหาสิ่งใหม่ๆเพื่อปรับปรุงการดำเนินงานให้ดียิ่งขึ้นเช่นใช้เทคนิคการบริหารงานรูปแบบใหม่ 2 .มีวิสัยทัศน์(Vision)ในการบริหารงานผู้บริหารมืออาชีพต้องมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์สภาพแวดล้อมและปรับปรุงเปลี่ยนแปลงทิศทางการดำเนินงานขององค์กรให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่แปรเปลี่ยนโดยต้องยอมรับความเป็นจริงและปรับตัวเพื่อเพิ่มศักยภาพในการแข่งขันให้มากขึ้น 3 .มีความทันสมัย(Modern)ก้าวทันโลกทันเหตุการณ์และต้องก้าวทันคู่แข่งโดยเจเฉพาะอย่างยิ่งในด้านเทคโนโลยีผู้บริหารมืออาชีพจะต้องพร้อมที่จะนำ Journal of Mani Chettha Ram Wat Chommani 208 | Vol .5 No .2(September - October 2022)เทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านการบริหารจัดการทั้งนี้เพื่อจะได้เพิ่มความสามารถในการแข่งขันกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น 4

บริหารต้องมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์สภาพแวดล้อมและปรับปรุงเปลี่ยนแปลงทิศทางการดำเนินงานขององค์กรให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่ผันแปรไปโดยการยอมรับความจริงและปรับตัวเพื่อเพิ่มศักยภาพในการแข่งขันให้มากขึ้นที่มีความทันสมัย Modern ก้าวทันโลกทันเหตุการณ์และต้องก้าวทันคู่แข่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านเทคโนโลยีผู้บริหารมืออาชีพต้องพร้อมที่จะนำเทคโนโลยีสมัยใหม่ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านการบริหารจัดการเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันกัน

: 22) ให้ความหมายไว้ว่าผู้บริหารมืออาชีพหมายถึงผู้บริหารที่เป็นสัดบุรุษ นำเอาหลักสี่ปรัสรธรรม 7 มาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการทั้งด้านบริหารตนเองบริหารทีมงานบริหารงานให้เป็นไปตามแผนงานโครงการเวลาที่วางไว้บริหารชุมชนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเราด้วยความยึดมั่นในธรรมไม่ประมาท มีสัมมาทิฐิมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์กล้าเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ดีขึ้นพรพิมลนิยมพันธุ์(2550 : 14)ให้ความหมายไว้ว่าผู้บริหารมืออาชีพนั้นหมายถึงผู้บริหารที่มีการใช้หลักวิชาประยุกต์กับความสามารถมีการใช้ศิลปะหรือยุทธศิลป์ควบคู่กับยุทธศาสตร์หรือหลักการต่างๆในการบริหารงานให้บรรลุเป้าหมายตามนโยบายของทีพการวิริยะพันธุ์(2546 : 127 - 136)ได้กล่าวถึงคุณลักษณะที่จำเป็นของผู้บริหารมืออาชีพว่าควรประกอบด้วย 1 .เป็นนักบุกเบิก(Pioneer)ผู้บริหารมืออาชีพควรมีจิตใจที่ขบค้นหาสิ่งใหม่ๆเพื่อปรับปรุงการดำเนินงานให้ดียิ่งขึ้นเช่นใช้เทคนิคการบริหารงานรูปแบบใหม่ 2 .มีวิสัยทัศน์(Vision)ในการบริหารงานผู้บริหารมืออาชีพต้องมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์สภาพแวดล้อมและปรับปรุงเปลี่ยนแปลงทิศทางการดำเนินงานขององค์กรให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่แปรเปลี่ยนโดยต้องยอมรับความเป็นจริงและปรับตัวเพื่อเพิ่มศักยภาพในการแข่งขันให้มากขึ้น 3 .มีความทันสมัย(Modern)ก้าวทันโลกทันเหตุการณ์และต้องก้าวทันคู่แข่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านเทคโนโลยีผู้บริหารมืออาชีพจะต้องพร้อมที่จะนำ Journal of Mani Chettha Ram Wat Chommani 208 | Vol .5 No .2(September - October 2022)เทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านการบริหารจัดการทั้งนี้เพื่อจะได้เพิ่มความสามารถ

คู่แข่งรายอื่นได้ดียิ่งขึ้น&การวิจัยและพัฒนา Research and Development ผู้บริหารควรคำนึงถึงผลประโยชน์ระยะยาวขององค์กรโดยให้ความสำคัญต่อการวิจัยและพัฒนาเพื่อปรับปรุงรูปแบบการทำงานให้แก่องค์กรผู้บริหารจะต้องตระหนักอยู่เสมอว่าการพัฒนาเป็นหัวใจสำคัญขององค์กรซึ่งต้องกระทำเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง&เป็นนักสู้ Determined Fighter โลกในยุคไร้พรมแดนถึงแม้จะมีการพึ่งพาอาศัยกันแต่ก็มีการแข่งขันต่อสู้ในเชิงเศรษฐกิจความคู่กัน

.มีความทันสมัย(Modern)ก้าวทันโลกทันเหตุการณ์และต้องก้าวทันคู่แข่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านเทคโนโลยีผู้บริหารมืออาชีพจะต้องพร้อมที่จะนำ Journal of Mani Chettha Ram Wat Chommani 208 | Vol .5 No .2(September - October 2022)เทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านการบริหารจัดการทั้งนี้เพื่อจะได้เพิ่มความสามารถในการแข่งขันกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น 4 .มีการวิจัยและพัฒนา(Research and Development)ผู้บริหารมืออาชีพควรคำนึงถึงผลประโยชน์ระยะยาวขององค์กรโดยให้ความสำคัญแก่การวิจัยและพัฒนาเพื่อปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการทำงานให้แก่องค์กรผู้บริหารมืออาชีพจะต้องตระหนักอยู่เสมอว่าการพัฒนาเป็นหัวใจขององค์กรที่เป็นภารกิจสำคัญซึ่งผู้บริหารต้องกระทำอย่า 5 .เป็นนักสู้(Determined Fighter)เพราะโลกในยุคไร้พรมแดนแม้จะมีการพึ่งพาอาศัยกันแต่ก็มีการแข่งขันต่อสู้ในเชิงเศรษฐกิจความคู่กันไปด้วยทำให้ผู้บริหารมืออาชีพจะต้องมีความพร้อมที่จะแข่งขันกับนานาชาติในระดับโลกทุกรูปแบบโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงใดๆเกิดขึ้นก็พร้อมจะเผชิญกับความไม่แน่นอนที่อาจส่งผลกระทบต่อองค์กรทั้งในมุมบวกและมุมลบโดยผู้บริหารจะต้องสามารถปรับตัวและแก้ไขสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลายเป็นดี 6 .เป็นนักประสาน(Coordination)ผู้บริหารมืออาชีพจะต้องสามารถประสานทุกฝ่ายเข้าหากันเพื่อจะได้ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันมีบทบาทร่วมกับภาครัฐในการประสานประโยชน์ของส่วนรวมร่วมกันเพื่อจะได้จัดปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของประเทศชาติโดยรวม 7 .มีจรรยาบรรณและจริยธรรม(Ethics)ผู้

ไปด้วยทำให้ผู้บริหารมืออาชีพจะต้องมีความพร้อมที่จะแข่งขันกับนานาประเทศในระดับโลกทุกรูปแบบโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆก็ตามที่จะเผชิญกับความไม่แน่นอนที่อาจส่งผลกระทบต่อองค์กรทั้งในมุมมองและมุมมองปรับตัวและแก้ไขสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนสู่สภาวะปกติโดยเร็วที่สุดเป็นนักประสานงาน Coordinator ผู้บริหารมืออาชีพจะต้องสามารถประสานทุกฝ่ายเข้าหากันเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันมีบทบาทร่วมกับภาครัฐใน

เหตุการณ์และต้องก้าวทันคู่แข่งโดยเฉพะอย่างยิ่งในด้านเทคโนโลยีผู้บริหารมืออาชีพจะต้องพร้อมที่จะนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านการบริหารจัดการทั้งนี้เพื่อจะได้เพิ่มความสามารถในการแข่งขันกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น 4 .มีการวิจัยและพัฒนา(Research and development)ผู้บริหารมืออาชีพควรคำนึงถึงผลประโยชน์ระยะยาวขององค์กรโดยการให้ความสำคัญแก่การวิจัยและพัฒนาเพื่อปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการทำงานให้แก่องค์กรผู้บริหารมืออาชีพจะต้องตระหนักอยู่เสมอว่าการพัฒนาเป็นหัวใจขององค์กรที่เป็นภารกิจสำคัญซึ่งผู้บริหารต้องกระทำอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา 5 .เป็นนักสู้(Determined fighter)เพราะโลกในยุคไร้พรมแดนแม้จะมีการพึ่งพาอาศัยกันแต่ก็มีการแข่งขันต่อสู้ในเชิงเศรษฐกิจควบคู่กันไปด้วยทำให้ผู้บริหารมืออาชีพจะต้องมีความพร้อมที่จะแข่งขันกับนานาประเทศในระดับโลกทุกรูปแบบโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงใดๆเกิดขึ้นก็พร้อมจะเผชิญกับความไม่แน่นอนที่อาจส่งผลกระทบต่อองค์กรทั้งในมุมมองและมุมมองโดยผู้บริหารจะต้องสามารถปรับตัวและแก้ไขสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลายเป็นดี 6 .เป็นนักประสาน(Coordination)ผู้บริหารมืออาชีพจะต้องสามารถประสานทุกฝ่ายเข้าหากันเพื่อจะได้ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันมีบทบาทร่วมกับภาครัฐในการประสานประโยชน์ของส่วนรวมร่วมกันเพื่อจะได้ชี้จัดปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของประเทศชาติโดยรวม 10 Journal of Sustainable Social Development ISSN : 3027 - 7205 (Online) Vol . 1 No . 4 (July - August 2023

การประสานประโยชน์ของส่วนรวมเพื่อชี้จัดปัญหาและอุปสรรคที่อาจส่งผลกระทบต่อความเจริญเติบโตของประเทศชาติโดยรวม๗มีจรรยาบรรณและจริยธรรม Ethics ผู้บริหารมืออาชีพควรมีความรับผิดชอบต่อวิชาชีพมีจริยธรรมและคุณธรรมสำหรับใช้เป็นกรอบแนวคิดในทางปฏิบัติผู้บริหารควรประพฤติและปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามท่านองคลงธรรมเพื่อสร้างศรัทธาโดยยึดมั่นตามหลักคำสอนทางศาสนาหลีกเลี่ยงการใช้อำนาจหน้าที่ในทางมิชอบถวิลอริยเวศได้กล่าวไว้ว่านักบริหารมืออาชีพควร

- October 2022)เทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านการบริหารจัดการทั้งนี้เพื่อจะได้เพิ่มความสามารถในการแข่งขันกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น 4 .มีการวิจัยและพัฒนา(Research and Development)ผู้บริหารมืออาชีพควรคำนึงถึงผลประโยชน์ระยะยาวขององค์กรโดยการให้ความสำคัญแก่การวิจัยและพัฒนาเพื่อปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการทำงานให้แก่องค์กรผู้บริหารมืออาชีพจะต้องตระหนักอยู่เสมอว่าการพัฒนาเป็นหัวใจขององค์กรที่เป็นภารกิจสำคัญซึ่งผู้บริหารต้องกระทำ 5 .เป็นนักสู้(Determined Fighter)เพราะโลกในยุคไร้พรมแดนแม้จะมีการพึ่งพาอาศัยกันแต่ก็มีการแข่งขันต่อสู้ในเชิงเศรษฐกิจควบคู่กันไปด้วยทำให้ผู้บริหารมืออาชีพจะต้องมีความพร้อมที่จะแข่งขันกับนานาประเทศในระดับโลกทุกรูปแบบโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงใดๆเกิดขึ้นก็พร้อมจะเผชิญกับความไม่แน่นอนที่อาจส่งผลกระทบต่อองค์กรทั้งในมุมมองและมุมมองโดยผู้บริหารจะต้องสามารถปรับตัวและแก้ไขสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลายเป็นดี 6 .เป็นนักประสาน(Coordination)ผู้บริหารมืออาชีพจะต้องสามารถประสานทุกฝ่ายเข้าหากันเพื่อจะได้ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันมีบทบาทร่วมกับภาครัฐในการประสานประโยชน์ของส่วนรวมร่วมกันเพื่อจะได้ชี้จัดปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของประเทศชาติโดยรวม 7 .มีจรรยาบรรณและจริยธรรม(Ethics)ผู้บริหารมืออาชีพควรมีความรับผิดชอบต่อวิชาชีพและมีจริยธรรมและคุณธรรมสำหรับเป็นกรอบแนวคิดในทางปฏิบัติผู้บริหารควรประพฤติและปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามท่านองคลงธรรมเพื่อสร้างศรัทธาโดยการยึดมั่นในธรรมะไม่ใช้อำนาจหน้าที่ในทางกฎหมายหรืออัตตาของตนเองกุสมา

มีคุณลักษณะดังต่อไปนี้ ๑.กล้าตัดสินใจการตัดสินใจเป็นคุณลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งของนักบริหารต้องมีข้อมูลเพียงพอในการตัดสินใจหรือวินิจฉัยสั่งการเป็นคนสุขุมรอบคอบมีเหตุมีผลในการตัดสินใจไม่ด่วนเชื่อแต่ต้องมีควมรอบคอบโดยอาศัยข้อมูลจากหลายส่วนที่เป็นปัจจุบันประกอบการตัดสินใจ ๒.ไวต่อข้อมูลนักบริหารมืออาชีพจำเป็นต้องเป็นคนที่ยึดมั่นไวต่อข้อมูลหรือการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ นั้นจึงจำเป็นต้องติดตามข่าวสารต่าง ๆ อยู่เสมอ โดยสามารถสืบค้นจาก

บริหารการศึกษามืออาชีพต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคโนโลยีสารสนเทศ (It) เป็นอย่างดี 5 .ความสามารถในการบริหารทรัพยากรบุคคล (Human resources management) ต้องสามารถวางแผนบุคคลสรรหาคัดเลือกกำหนดระบบงบประมาณความก้าวหน้าในอาชีพการพัฒนาทรัพยากรบุคคลเพื่อให้ทราบแนวคิดทัศนคติต่างๆที่อาจเกิดขึ้นและนำมาเป็นข้อมูลในการบริหารทรัพยากรบุคคล 6 .มีคุณธรรมและจริยธรรมในการบริหารสามารถที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีในการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้ผู้บังคับบัญชาใช้เป็นแบบอย่าง ไม่ใช่ตำแหน่งหน้าที่การงานแสวงหาผลประโยชน์ให้ตนเองไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม(สรศักดิ์ปาเฮ (2546 : 72 - 73)) ทรศนะนักบริหารมืออาชีพควรมีลักษณะดังนี้ 1 .กล้าตัดสินใจการตัดสินใจเป็นคุณลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งของนักบริหารมืออาชีพต้องมีข้อมูลเพียงพอในการตัดสินใจหรือวินิจฉัยสั่งการเป็นคนที่ยึดมั่นรอบคอบมีเหตุมีผลในการตัดสินใจ 2 .ไวต่อข้อมูลนักบริหารมืออาชีพจำเป็นต้องเป็นคนที่ยึดมั่นไวต่อข้อมูลหรือการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ นั้นจำเป็นต้องเป็นผู้ที่ติดตามข่าวสารต่าง ๆ อยู่เสมอ 3 .เพิ่มพูนวิสัยทัศน์นักบริหารมืออาชีพจะต้องเป็นผู้มีวิสัยทัศน์อันกว้างไกลสามารถมองเห็นภาพในอนาคตและแนวทางที่จะแก้ไขปัญหาได้เป็นอย่างดี 4 .ซื่อสัตย์และสร้างสรรค์ผลงานคือจะต้องเป็นบุคคลที่มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีการสร้างสรรค์ผลงานให้ปรากฏต่อสายตาเพื่อนร่วมงานอยู่เสมอ 38 Journal of Roi Kaensarn Academi Vol . 3 No . 1 January - June 2018 5 .ประสานสืบทอดนักบริหารมืออาชีพจำเป็นต้องเป็นบุคคลที่สามารถประสานงานกับหน่วยงานหรือบุคคลต่างๆได้เป็นอย่างดีสามารถ

หรือจงใจเพื่อร่วมงานให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงานและมีความรับผิดชอบต่องานสูงประเมิณผลการปฏิบัติงานด้วยความโปร่งใสยุติธรรมรู้จักให้การชมเชยให้รางวัลหรือบำเหน็จความดีความชอบแต่ละคนเพื่อสร้างขวัญและกำลังใจแก่เพื่อนร่วมงานหรือผู้ใต้บังคับบัญชาได้อย่างเสมอภาคและทั่วถึง ๘.ทนทานต่อปัญหาและอุปสรรคผู้บริหารจะต้องมีความอดทนอดกลั้นต่อปัญหาอุปสรรคที่กำลังเผชิญและพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อการแก้ไขปัญหาให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยอย่างสันติสุขไม่หนี

ต้องเป็นบุคคลที่สามารถประสานงานกับหน่วยงานหรือบุคคลต่างๆได้เป็นอย่างดีสามารถไกลเกลี่ยข้อกรณีพิพาทได้และสามารถขจัดปัดเป่าปัญหาต่างๆในหน่วยงานได้ 6 .คิดสร้างสรรค์วิธีการทำงานใหม่ๆจะต้องคิดหาวิธีการทำงานแบบใหม่อยู่เสมอ 7 .จงใจเพื่อร่วมงานจำเป็นต้องมีบุคคลที่สามารถ โน้มนำหรือจงใจเพื่อร่วมงานให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงานและมีความรับผิดชอบต่องานสูงประเมิณผลการปฏิบัติงานด้วยความโปร่งใสยุติธรรมรู้จักให้การชมเชยให้รางวัลหรือบำเหน็จความชอบ 8 .ทนทานต่อปัญหาและอุปสรรคจะต้องมีความอดทนอดกลั้นต่อปัญหาอุปสรรคที่กำลังเผชิญและพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อการแก้ไขปัญหาให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยอย่างสันติสุขไม่หนีปัญหาและไม่หมกหมมปัญหาไว้ 9 .รู้จักยืดหยุ่นตามเหตุการณ์นักบริหารมืออาชีพจะต้องรู้จักยืดหยุ่นและอ่อนตัวตามเหตุการณ์นั้นๆไม่ดิ่งเกินไปหรือไม่หย่อนเกินไปบางครั้งก็ต้องดำเนินการในสายกลางแต่ในบางครั้งต้องมีความเด็ดขาด 10 .บริหารงานแบบมีส่วนร่วมจะต้องบริหารงานแบบให้ทีมงานมีส่วนร่วมคิดร่วมวางแผนร่วมตัดสินใจและร่วมรับผิดชอบบทสรุปคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดีจะต้องประกอบไปด้วยผลตอบแทนที่เป็นธรรมและเพียงพอสภาพการทำงานที่มีความปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพมีความก้าวหน้าและความมั่นคงในงานมีโอกาสในการใช้และพัฒนาขีดความสามารถของบุคคลมีการทำงานร่วมกันและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีสิทธิส่วนบุคคลในสถานที่ทำงานมีความเป็นประชาธิปไตยสังคมหมายถึงกิจกรรมการทำงานที่ดำเนินไปในลักษณะที่ได้รับผิดชอบต่อสังคมจะต้องรู้สึกและยอมรับว่าองค์กรที่ตนปฏิบัติงานอยู่นั้นรับผิดชอบต่อสังคมในด้านต่างๆสำหรับความผูกพันต่อองค์กรเป็นสิ่งที่ทุกคนในองค์กรล้วนแล้วแต่มี

ปัญหาและไม่หมกหมมปัญหาไว้ให้พอกพูนขึ้นเรื่อยๆ รู้จักยืดหยุ่นตามเหตุการณ์ผู้บริหารจะต้องรู้จักยืดหยุ่นและอ่อนตัวตามเหตุการณ์นั้นๆ ไม่ดิ่งเกินไปหรือไม่หย่อนเกินไป ต้องดำเนินการในทางสายกลางตามแนวทางพระพุทธศาสนาแต่บางครั้งต้องมีความเด็ดขาดและฉับไวเพื่อจัดการกับปัญหาให้หมดสิ้นไปอย่างรวดเร็ว ๑๐. บริหารงานแบบมีส่วนร่วมผู้บริหารต้องบริหารงานโดยอาศัยการมีส่วนร่วมจากทุกฝ่ายโดยให้ทีมงานมีส่วนร่วมคิดร่วมวางแผน

ต่างๆ ได้เป็นอย่างดีสามารถไกลเกลี่ยข้อกรณีพิพาทได้และสามารถขจัดปัดเป่าปัญหาต่างๆ ในหน่วยงานได้ 6 .คิดสร้างสรรค์วิธีการทำงานใหม่ๆ จะต้องคิดหาวิธีการทำงานแบบใหม่ๆ อยู่เสมอ 7 .ตั้งใจเพื่อร่วมงานจำเป็นต้องมีบุคคลที่สามารถโน้มน้าวหรือจูงใจเพื่อนร่วมงานให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงาน และมีความรับผิดชอบต่องานสูง ประเมินผลการปฏิบัติงานด้วยความโปร่งใสยุติธรรม รู้จักให้การชมเชยให้รางวัลหรือบำเหน็จความชอบ 8 .ทนทานต่อปัญหาและอุปสรรคจะต้องมีความอดทนอดกลั้นต่อปัญหาอุปสรรคที่ก้าวก่ายและพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อการแก้ไขปัญหาให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยอย่างสันติสุข 9 .ไม่หนีปัญหาและไม่หมกหมมปัญหาไว้ 9 .รู้จักยืดหยุ่นตามเหตุการณ์นักบริหารมีอาชีพจะต้องรู้จักยืดหยุ่นและอ่อนตัวตามเหตุการณ์นั้นๆ ไม่ดิ่งเกินไปหรือไม่หย่อนเกินไป บางครั้งก็ต้องดำเนินการในสายกลางแต่ในบางครั้งต้องมีความเด็ดขาด 10 .บริหารงานแบบมีส่วนร่วมจะต้องบริหารงานแบบให้ทีมงานมีส่วนร่วมคิดร่วมวางแผนร่วมตัดสินใจและร่วมรับผิดชอบบทสรุปคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดีจะต้องประกอบไปด้วยผลตอบแทนที่เป็นธรรมและเพียงพอสภาพการทำงานที่มีความปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพมีความก้าวหน้าและความมั่นคงในงานมีโอกาสในการใช้และพัฒนาขีดความสามารถของบุคคลมีการทำงานร่วมกันและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีสิทธิส่วนบุคคลในสถานที่ทำงานมีความเป็นประโยชน์ต่อสังคมหมายถึงกิจกรรมการทำงานที่ดำเนินไปในลักษณะที่ได้รับความยินยอมหรือยินยอมจะต้องรู้สึกและยอมรับว่าองค์กรที่ตนปฏิบัติงานอยู่นั้นรับผิดชอบต่อสังคม

ในชีวิตประจำวันความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตบุคคลมีการปรับตัวได้อย่างอัตโนมัติด้วยความเคยชินเพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย ๒ Moderate Stress ความเครียดระดับปานกลางเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจากการมีสิ่งเร้ามากระตุ้นทำให้เกิดความกังวลใจความคับข้องใจแต่ไม่รุนแรงมากนักเกิดแรงผลักดันให้ทำสิ่งต่างๆ ที่ดีขึ้น ๓ High Stress ความเครียดระดับสูงคือการที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดเป็นเวลานานจนไม่สามารถปรับตัวได้อาจ

ว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข 2559 หน้า 17 รวมถึงความเครียดยังเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดันไม่สบายใจวุ่นวายใจกลัววิตกกังวลตลอดจนการถูกบีบคั้นและเกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายอันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ปรุณีมีงประเสริฐ 2557 หน้า 21 1227 ระดับของความเครียดกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข 2559 หน้า 12 แบ่งความเครียดเป็น 4 ระดับคือ 1 Mild Stress ความเครียดระดับต่ำเป็นภาวะเครียดเล็กน้อยและหายไปได้ในระยะอันสั้นเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตบุคคลมีการปรับตัวได้อย่างอัตโนมัติด้วยความเคยชินเพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย 2 Moderate Stress ความเครียดระดับปานกลางเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจากการมีสิ่งเร้ามากระตุ้นทำให้เกิดความกังวลใจความคับข้องใจแต่ไม่รุนแรงมากนักเกิดแรงผลักดันให้ทำสิ่งต่างๆ ที่ดีขึ้น 3 High Stress ความเครียดระดับสูงคือการที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดเป็นเวลานานจนไม่สามารถปรับตัวได้ 16 Journal of Education Burapha University Vol32 No2 May August 2021 วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา อาจนำไปสู่ความเครียดสะสมเรื้อรังและเกิดผลต่อสุขภาพ 4 ความเครียดระดับรุนแรง Severe stress คือการอยู่กับความเครียดที่สูงเป็นเวลานานทำให้บุคคลมีปัญหาในการปรับตัวเช่นเกิดความเบื่อหน่ายหดหู่อ่อนแอสิ้นหวังและส่งผลกระทบต่อความเจ็บป่วยอื่นๆ ตามมา ทฤษฎีความเครียดและกระบวนการจัดการความเครียดเซลเย Selye 2013 pp 766

ผลต่อพฤติกรรมปรับตัวของตนเองจำลองดิษยวณิชกล่าวหาว่า ความเครียดหมายถึงสิ่งที่ต้องการ Demand ที่มีผลต่ออินทรีย์เพื่อก่อให้เกิดการปรับตัว Adaptation สิ่งที่ต้องการก็คือสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มีผลกระทบต่อตัวคนเราการปรับตัวที่เป็นผลตามมาทำให้เกิดสภาวะของความตึง Tension หรือการคุกคาม Threat กรมสุขภาพจิตร่วมกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสถาบันราชภัฏสวนดุสิตได้ให้นิยามความเครียดไว้ว่าความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกบีบคั้นหรือถูกกดดัน

ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงรูปนี้วังกานนท์ 2556 ความเครียดจึงจัดเป็นภัยเงียบที่ไม่สามารถมองเห็นได้หากไม่ใส่ใจและบริหารจัดการก็อาจทำให้องค์กรเกิดความเสียหายอย่างมากจึงเป็นหน้าที่ของบุคลากรในองค์กรที่จะต้องบริหารจัดการเพื่อไม่ให้เกิดขึ้นกับพนักงานในองค์กร 2 วัตถุประสงค์ของบทความบทความเรื่องการจัดการความเครียดในการทำงานเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของบุคลากรมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียดในองค์กรเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานรวมถึงการสร้างประสิทธิผลสูงสุดตามเป้าหมายของแต่ละองค์กรวางไว้ 3 เนื้อหาของบทความ 31 บท นิยามของความเครียดความเครียด Stress เป็นคำยืมมาจากวิชาฟิสิกส์ซึ่งอธิบายว่าความเครียดเป็นความกดดัน Pressure หรือแรง Force ที่มีต่อร่างกายของคนเรากล้ายกับน้ำหนักของก้อนหินที่หล่นลงกระทบบนพื้นด้วยความแรงคำว่า Stress มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน Strictus แปลว่าความตึงแน่น Bound Tight ในทางจิตวิทยาความเครียดหมายถึงสิ่งที่ต้องการ Demand ที่มีผลต่ออินทรีย์เพื่อก่อให้เกิดปรับตัว Adaptation สิ่งที่ต้องการก็คือสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มีผลกระทบต่อคนเราการปรับตัวที่เป็นผลตามมาทำให้คนเราเกิดสภาวะของความตึง Tension หรือการคุกคาม Threat จำลองดิษยวณิชและพริ้มเพราดิษยวณิช 2545 2 สุพานีสถุขภูวานิช 2552 384 ได้กล่าวว่าความเครียดหมายถึงสภาวะกดดันอันเนื่องจากการที่คนเรามีปัญหาที่มีความกังวลไม่สบายใจไม่พึงพอใจหรือมีความต้องการแต่เกิดข้อจำกัดหรืออยู่ในสภาวะของความไม่แน่นอนสภาวะที่ไม่ชัดเจนจึงเกิดความเครียดขึ้นความเครียดเป็นเหตุการณ์ธรรมชาติที่มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเป็นสา

๑เกิดจากความกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบข้างเช่นเด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมากมายลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้าให้ทำงานตามสั่งคนส่วนใหญ่โดยเฉพาะในสังคมเมืองถูกกดดันด้วยเวลาจะทำอะไรก็ต้องรีบเร่งแข่งขันกับคนอื่นไปเสียหมดหลายคนต้องทำตนเองให้ได้มาตรฐานตามที่สังคมกำหนดโดยไม่เต็มใจจึงทำให้เกิดความเครียด๒เกิดจากความวิตกกังวลคนที่ชอบคิดมากกังวลกับอดีตวิตกกังวลอนาคตยอมไม่มีความสุขในชีวิตคนเหล่านี้จะนอนไม่

ให้เกิดความเครียดออพรพรณเลื้อยวรัชชัย 2545 147 โดยทั่วไปความเครียดมักเกิดจาก 1 การถูกคุกคามและถูกทำลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ 2 ความต้องการพื้นฐานถูกขัดขวาง 3 ภาวะร่างกายและจิตใจถูกรบกวนเช่นการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ 4 พัฒนาการทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงตามวัย 5 ภาวะวิกฤตสถานการณ์ต่างๆที่เผชิญปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้แก่ 1 ความเป็นอยู่ในชีวิตและสังคมเช่นการแข่งขันการดำเนินชีวิตในสังคมการจราจร 2 เหตุการณ์ในครอบครัว 3 การเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ 4 การประกอบอาชีพการทำงาน 5 พัฒนาการตามวัย 6 ปัญหาเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมมะลิวัลย์ชูเกียรติศิริ 2544 22 ความเครียดเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดๆก็ตามที่ผลักดันให้ร่างกายและจิตใจฝืดไปจากเดิมทำให้ไม่สบายใจวิตกกังวลมึลลุมคั่งนั้งอารมณ์เสียไม่มีสมาธิไม่พอใจบางคนเมื่อเกิดอารมณ์เครียดก็แสดงออกทางกายด้วยเช่นปวดหัวนอนไม่หลับกินไม่ได้อ่อนเพลียเป็นต้นโดยปกติความเครียดจะเกิดเพราะสาเหตุ 5 ประการคือ 1 เกิดจากความกดดันทุกวันนี้คนเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบข้างเช่นเด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมากมายลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้าให้ทำงานตามสั่งคนส่วนใหญ่โดยเฉพาะในสังคมเมืองถูกกดดันด้วยเวลาจะทำอะไรก็ต้องรีบเร่งแข่งขันกับคนอื่นไปเสียหมดหลายคนต้องทำตนเองให้ได้มาตรฐานตามที่สังคมกำหนดโดยไม่เต็มใจจึงทำให้เกิดความเครียด 2 เกิดจากความวิตกกังวลคนที่ชอบคิดมากกังวลกับอดีตวิตกกังวลอนาคตยอมไม่มีความสุขในชีวิตคนเหล่านี้จะนอนไม่หลับอารมณ์หงุดหงิดรู้สึกผิดซึม

หลังอารมณ์หงุดหงิดรู้สึกผิดซึมเศร้าอ่อนเพลียเป็นต้น๓เกิดจากความคับข้องใจโดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานแต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่ายเช่นรถติดทำให้ไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางเสียทีหรือไม่มีเงินทำให้ไม่สามารถซื้อของที่ตนเองต้องการได้นอกจากนั้นความผิดหวังความสูญเสียก็ทำให้เครียดได้เช่นกัน๔เกิดจากการขัดใจเมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกรายอย่างหนึ่งอย่างใดเพียงอย่างเดียวเช่นบางคนอยากได้เงินมากแต่ไม่ชอบทำงานมากการที่ต้องทำอะไรด้วยความจำใจก็เป็นเหตุให้เกิดความเครียดได้๕เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเองเช่นความพิการความผิดปกติของอวัยวะส่วนหนึ่ง

ในครอบครัว 3 การเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ 4 การประกอบอาชีพการทำงาน 5 พัฒนาการตามวัย 6 ปัญหาเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมมลัทธิชุกเกียรติ 2544 22 ความเครียดเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดก็ตามที่ผลักดันให้ร่างกายและจิตใจผิดไปจากเดิมทำให้ไม่สบายใจวิตกกังวลหลุดลุ่ยหนึ่งอารมณ์เสียไม่มีสมาธิไม่พอใจบางคนเมื่อเกิดอารมณ์เครียดก็แสดงออกทางกายด้วยเช่นปวดหัวนอนไม่หลับกินไม่ได้อ่อนเพลียเป็นต้นโดยปกติความเครียดจะเกิดเพราะสาเหตุ 5 ประการคือ 1 เกิดจากความกดดันทุกวันนี้นั้นเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบข้างเช่นเด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมากลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้าให้ทำงานตามสังคมส่วนใหญ่โดยเฉพาะในสังคมเมืองถูกกดดันด้วยเวลาจะทำอะไรก็ต้องรีบเร่งแข่งขันกับคนอื่นไปเสียหมดหลายคนต้องทำตนเองให้ได้มาตรฐานตามที่สังคมกำหนดโดยไม่เต็มใจจึงทำให้เกิดความเครียด 2 เกิดจากความวิตกกังวลคนที่ชอบคิดมากกังวลกับอดีตวิตกกังวลอนาคตย่อมไม่มีความสุขในชีวิตคนเหล่านี้จะนอนไม่หลับอารมณ์หงุดหงิดรู้สึกผิดซึมเศร้าอ่อนเพลียเป็นต้น 24 3 เกิดจากความคับข้องใจโดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานแต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่ายเช่นรถติดทำให้ไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางเสียทีหรือไม่มีเงินทำให้ไม่สามารถซื้อของที่ตนเองต้องการได้นอกจากนั้นความผิดหวังความสูญเสียก็ทำให้เครียดได้เช่นกัน 4 เกิดจากการขัดแย้งมีบ่อยครั้งที่เรามีการขัดแย้งในใจเมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกรายอย่างหนึ่งอย่างใดเพียงอย่างเดียวบางคนอยากได้เงินมากแต่ไม่ชอบทำงานมากการที่ต้องทำอะไรด้วยความจำใจก็เป็นเหตุให้เกิดความเครียดได้ 5 เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเองเช่นความพิการความผิดปกติของอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายหรือป่วยเป็นโรคเรื้อรังและโรคประจำตัวที่ไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นในตลอดเวลากรมสุขภาพจิต 2541 3539 กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

ส่วนใดของร่างกายหรือป่วยเป็นโรคเรื้อรังและโรคประจำตัวที่ไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นในตลอดเวลาโพลีโล่สนทรกล่าวถึงสิ่งทำให้เกิดโรคทางด้านจิตใจและสังคม Psychosocial agent สิ่งที่ทำให้เกิดโรคเนื่องมาจากปัจจัยด้านจิตใจและสังคมสภาพปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันเงินเดือนหรือรายได้จากการประกอบอาชีพที่ได้รับไม่ได้สัดส่วนกับดัชนีค่าครองชีพที่สูงขึ้นรายได้ไม่สมดุลกับรายจ่ายทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงชีพเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์เป็นสาเหตุของโรคต่างๆเช่นโรคหัวใจโรคความดันโลหิตสูงโรคแผลกระเพาะอาหารเป็นต้นความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงานผู้บังคับบัญชาหรือ

สภาพปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันเงินเดือนหรือรายได้จากการประกอบอาชีพที่ได้รับไม่ได้สัดส่วนกับดัชนีค่าครองชีพที่สูงขึ้นรายได้ไม่สมดุลกับรายจ่ายทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงชีพเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์เป็นสาเหตุของโรคต่างๆเช่นโรคหัวใจโคโรนารีโรคความดันโลหิตสูงโรคแผลกระเพาะอาหารเป็นต้นความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงานผู้บังคับบัญชาหรือผู้บังคับบัญชาก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ผลของความเครียดในระยะยาวนานก่อให้เกิดโรคทั้งทางกายและทางใจได้ตั้งนั้นสาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดแบ่งออกได้เป็น 2 ประการที่สำคัญคือปัจจัยภายในร่างกายทั้งด้านชีววิทยาพัฒนาการและปัจจัยภายนอกทั้งด้านสิ่งแวดล้อมด้านสังคมวัฒนธรรมและด้านเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดความเครียดประเภทของความเครียดกองสุขศึกษาความเครียดและผลของความเครียดออนไลน์สืบค้นจาก <http://dnfe5nfegoth> ความเครียดมีหลายประเภทมีทั้งช่วงระยะสั้นๆและเป็นระยะยาวนานหรือเรื้อรังอาจจะเป็นด้านร่างกายหรือด้านจิตใจก็ได้ความเครียดช่วงสั้นเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเช่นเมื่อตกใจหรือช็อกจากสาเหตุบางอย่างเช่นเสียงดังการเคลื่อนไหวอย่างกะทันหันนิ้วมือถูกมีดบาดอุบัติเหตุต่างๆเป็นต้นสภาพความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้นๆเพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติบางครั้งความเครียดอาจมีพื้นฐานทางด้านจิตใจมากกว่าทางร่างกายเช่นความเครียดจากคำพูดที่ไม่น่าพอใจของบุคคลใกล้ชิดหรือการได้ทราบข่าวร้ายบางอย่างเป็นต้นความเครียดบางอย่างสามารถจัดออกไปได้อย่างง่ายดายตายเพียงแต่คิดออก 28 เท่านั้นความเครียดก็จะหมดไปอาการของความเครียดช่วงสั้นจะมีอาการตื่นกลัวตื่นเต้นชีพจรเต้นเร็วรู้สึกปั่นป่วนในท้องจิตใจอ่อนไหวไม่มั่นคงความเครียดระยะยาวความเครียดบางอย่างเรื้อรังเกิดจากปัญหาความไม่ลงรอยไม่เข้าใจกันในครอบครัวปัญหาการเงินรายได้ไม่พอกับรายจ่ายหรือมีปัญหาในกลุ่มใจในเรื่องการทำงานความเครียดเหล่านี้ซึ่งจัดออกได้ยากมักจะทำให้เกิด

แสวงหาความสมดุลสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งมาจากข้างนอกองค์ประกอบสำคัญของความเครียดแบ่งเป็นดังนี้ความเครียดที่มีความสัมพันธ์กับการทำงาน Workrelated Stressors ซึ่งมีปัจจัยสำคัญที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดคือความต้องการจากงาน Task Demand เช่นงานที่ต้องทำให้เสร็จตามกำหนดความกดดันจากการทำงานผิดพลาด เป็นต้น ความคลุมเครือในบทบาท Role Ambiguities ความขัดแย้งในบทบาท Role Conflicts การมีกฎระเบียบมากเกินไป Ethical Dilemmas ปัญหาระหว่างบุคคล Interpersonal Problems การพัฒนาอาชีพ Career Developments เช่นการ

ด้านการมีส่วนร่วมในการทำงาน X8 และด้านสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน X6 โดยที่ตัวพยากรณ์ทั้งสามตัวนี้สามารถพยากรณ์ความเครียดในการปฏิบัติงานของตำรวจจราจรกรุงเทพมหานครอย่างน้อยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงานเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติงานของตำรวจจราจรเนื่องจากในปัจจุบันสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงานจราจรไม่ค่อยดีต้องเจอกับสภาพการจราจรที่แออัดและติดขัดเกือบตลอดเวลาเจอฝุ่นละอองไม่สามารถเลือกหรือกำหนดสถานที่ปฏิบัติงานได้ตรงกับความต้องการได้ซึ่งผู้ปฏิบัติงานจะต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้รวมทั้งเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆไม่เพียงพอต่อความต้องการและบางครั้งครีมีกิจกรรมร่วมกันน้อยมากเนื่องจากต้องออกปฏิบัติงานแต่เช้าถึงเย็นโอกาสที่จะเจอหน้าครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกันมีน้อยมากในช่วงเทศกาลสำคัญต่างๆก็ไม่มีโอกาสที่จะอยู่ร่วมกันรวมทั้งบางครั้งครีไม่ได้มีฐานะร่ำรวยจึงต้องค้นหาในสิ่งที่ขาดแคลนด้วยการกู้หนี้ยืมสินสาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดได้สอดคล้องกับ Prasertsri 2005 ที่กล่าวว่าสาเหตุที่ก่อเกิดความเครียดอาจเกิดจากการทำงานหรือเกิดจากตัวบุคคลก็ได้ดังนี้ 61 ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน Workrelated stressors ปัจจัยสำคัญที่เป็นสาเหตุทำให้คนทำงานเกิดความเครียดมีดังนี้ 1 ความต้องการจากงาน Task demands เช่นปริมาณงานที่มากเกินไปการที่ต้องทำงานให้เสร็จตามกำหนดเวลาความกดดันจากการทำงานผิดพลาด เป็นต้น 2 ความคลุมเครือในบทบาท Role ambiguities ความไม่เข้าใจในบทบาทที่มอบหมาย 3 ความขัดแย้งในบทบาท Role conflicts การมีบทบาทมากเกินไปอาจทำให้พนักงานเกิดความขัดแย้งในบทบาทของตนเอง 4 ประเด็นด้านจริยธรรม Ethical dilemmas การมีกฎระเบียบหรือข้อบังคับที่มากเกินไป 5 ปัญหา

ทำงานขึ้นอยู่กับลักษณะงานภาระงานความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานระดับต่างๆ ผลของงานที่เกิดขึ้นหรืออาจจะเกิดจากสิ่งแวดล้อมแสงเสียงฝุ่นสภาพอากาศ เป็นต้น ๒๒๓ แนวคิดการจัดการความเครียดเมื่อคนเรามีความเครียดเกิดขึ้นแล้วมักจะส่งผลให้สูญเสียทางสุขภาพจิตและสุขภาพกายจึงมีความจำเป็นต้องค้นหาวิธีการจัดการกับความเครียดเพื่อให้ตนเองปรับเข้าสู่ภาวะปกติโดยเร็วที่สุดซึ่งมีหลากหลายแนวทางการป้องกันความเครียดแต่ละคนอาจมีวิธีการที่แตกต่าง

จะเปรียบเทียบทักษะและความสามารถของตนเองกับบุคคลที่มีปัญหาคคล้ายกันซึ่งขึ้นอยู่กับบุคคลที่นำมาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์จากการเปรียบเทียบทางสังคมจะช่วยให้บุคคลประเมินความต้องการของตนเองเพื่อขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น แนวทางการป้องกันและการเผชิญกับความเครียดเมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นส่งผลให้บุคคลสูญเสียความสมดุลบุคคลจึงมีความจำเป็นต้องค้นหาวิธีการจัดการกับความเครียดเพื่อให้ตนเองปรับเข้าสู่ภาวะสมดุลโดยเร็วที่สุดซึ่งแนวทางการป้องกันความเครียดมีหลายวิธีบุคคลแต่ละบุคคลอาจมีวิธีการที่แตกต่างกันการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับบุคคลคนหนึ่งอาจจะไม่ได้ผลดีกับอีกคนดังนั้นบุคคลากรทางสุขภาพจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีความรู้และสามารถประยุกต์การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละบุคคลได้การจัดการความเครียดที่ถูกต้องตามหลักวิชาการจะสามารถช่วยลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและป้องกันการสึกหรอของอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งในร่างกายแนวทางการจัดการความเครียดมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ 9 1 การสำรวจความเครียดที่เกิดขึ้น Identify if you are stressed สิ่งสำคัญอันดับแรกคือการสำรวจอาการของความเครียดที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจอารมณ์และพฤติกรรมโดยบุคคลแต่ละบุคคลจะมีปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียดที่จำเพาะเจาะจง 2 การระบุสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด Identify the stressor การค้นหาสิ่งเร้าเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดที่ชัดเจนแต่อย่างไรก็ตามการระบุถึงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละ

กั้นการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับคนๆหนึ่งอาจจะไม่ได้ผลดีกับอีกคนหนึ่งดังนั้นคนที่หาแนวทางจัดการความเครียดจะต้องมีความรู้และสามารถประยุกต์การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมกับตัวเองเพราะการจัดการความเครียดที่ถูกต้องตามหลักวิธีการจะสามารถช่วยลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและป้องกันการสึกหรอของอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการจัดการความเครียดพบว่ามีการศึกษาการได้อธิบาย

เข้าสู่ภาวะสมดุลโดยเร็วที่สุดซึ่งแนวทางการป้องกันความเครียดมีหลายวิธีบุคคลแต่ละบุคคลอาจมีวิธีการที่แตกต่างกับการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับบุคคลคนหนึ่งอาจจะไม่ได้ผลดีกับอีกคนดังนั้นบุคคลควรหาสุขภาพจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีความรู้และสามารถประยุกต์การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละบุคคลได้การจัดการความเครียดที่ถูกต้องตามหลักวิธีการจะสามารถช่วยลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและป้องกันการสึกหรอของอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งในร่างกายแนวทางการจัดการความเครียดมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ 9 1 การสำรวจความเครียดที่เกิดขึ้น Identify if you are stressed สิ่งสำคัญอันดับแรกคือการสำรวจอาการของความเครียดที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจอารมณ์และพฤติกรรมโดยบุคคลแต่ละบุคคลจะมีปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียดที่จำเพาะเจาะจง 2 การระบุสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด Identify the stressor การค้นหาสิ่งเร้าเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงสิ่งที่เร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดที่ชัดเจนต่ออย่างไรก็ตามการระบุถึงสิ่งที่เร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละสถานการณ์มีความยากง่ายแตกต่างกันสิ่งที่เร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นอาจมาจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพสังคมสัมพันธภาพเศรษฐกิจการทำงานเหตุการณ์สำคัญในชีวิตวิถีการดำเนินชีวิตสุขภาพ เป็นต้น 3 การค้นหาสาเหตุของสิ่งที่เร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด Identify the reason for the stressor จะช่วยให้บุคคลสามารถเลือกกลยุทธ์ที่เหมาะสมกับ BJM Vol4 NO 2 JULY DECEMBER 2017 87 การจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปบุคคลจะประเมินสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดว่าเป็นภาวะ

ได้แก่ Acute Stress คือความเครียดที่เกิดขึ้นฉับพลันและร่างกายมีการตอบสนองต่อความเครียดทันทีโดยมีการหลั่งฮอโมนความเครียดออกมาและร่างกายจะกลับสู่ปกติเมื่อความเครียดหายไปตัวอย่างเช่นความเครียดที่เกิดจากเสียงอากาศเย็นอากาศร้อนความกลัวความตกใจ เป็นต้น ๒ Chronic Stress คือความเครียดเรื้อรังเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันโดยที่ร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้นซึ่งเมื่อนานวันความเครียดนั้นจะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรังตัวอย่างเช่นความเครียดจากการทำงานความเครียดที่เกิดจาก

ความเป็นจริงเป็นต้น Miller และ Keane (1972)(26) ได้จำแนกความเครียดโดยใช้ระยะเวลาในการดำเนินของความเครียดเป็นเกณฑ์ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น 1 .ความเครียดฉับพลัน (Acute Stress) คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นเช่นเสียงอุกฉกริษขมขื่นที่แอดความกลัวความตกใจความรู้สึกหิวและอันตรายต่างๆเป็นต้นร่างกายและจิตใจจะตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีโดยมีการหลั่งฮอโมนความเครียดออกมาเมื่อสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นเบาบางลงความเครียดก็จะหายไปร่างกายจะกลับสู่ภาวะปกติดั้งเดิม 2 .ความเครียดเรื้อรัง (Chronic Stress) เป็นความเครียดที่ร่างกายและจิตใจไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกเพื่อให้ความเครียดนั้นลดลงได้ผลจากการถูกสิ่งเร้ามาไม่สามารถสังเกตได้ชัดเจน 21 21 เมื่อเวลาผ่านไปความเครียดนั้นก็จะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรังตัวอย่างความเครียดเรื้อรังเช่นความเครียดจากที่ทำงานความเครียดจากสัมพันธภาพที่มีปัญหาเป็นต้นสวัสดันน์มหัตนิรันดร์กุล (2) ผู้ชำนาญการโรงพยาบาลสวนปรุงได้จำแนกความเครียดโดยใช้ความรุนแรงของความเครียดเป็นเกณฑ์ในการจัดระดับของความเครียดเพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับการแปลผลคะแนนในแบบวัดความเครียดสวนปรุงดังนี้ 1 .ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อยๆและหายไปในระยะเวลานานสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตเกิดการปรับตัวอย่างอัตโนมัติจากความเคยชินและใช้พลังงานเพียงเล็กน้อยในการปรับตัวเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย 2 .ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งต่างเข้ามาคุกคามหรือเหตุการณ์ต่างๆในสังคมบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นต้นวงศ์พรรณไม้ลารัตน์ได้แบ่งประเภทของ
ความเครียดตามความสามารถในการเกิดความเครียดเป็นประเภท
คือความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้เช่นไม่ชอบสถานที่ที่มีเสียงดัง
อีกทีก็สามารถหลบหลีกไปอยู่ที่อื่นได้๒ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยง
ได้เช่นการเจ็บป่วยความตายนงลักษณ์เทพสวัสดิ์ 2542 123 ได้แบ่ง
ชนิดของความเครียดไว้ดังนี้ทางกาย Physical ได้แก่อาการที่ปรากฏทาง
ร่างกายเช่นร่างกายมีอาการเหนื่อยเมื่อยล้าชั่วโมงการทำงานที่ไม่
สม่ำเสมอการรับประทานอาหาร

ระยะยาวความเครียดบางอย่างเรื้อรังเกิดจากปัญหาความไม่ลงรอยไม่
เข้าใจกันในครอบครัวปัญหาการเงินรายได้ไม่พอกับรายจ่ายหรือมีปัญหากลุ่ม
ใจในเรื่องการทำงานความเครียดเหล่านี้ซึ่งจัดออกไต่โดยกัมก็จะทำให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงทางร่างกายอารมณ์และบุคลิกภาพอาการของความเครียดแบบ
นี้จะรุนแรงกว่าคือมีความวิตกกังวลที่หาสาเหตุไม่ได้นอนไม่หลับจิตไม่
เป็นสมาธิระบบการย่อยอาหารผิดปกติความดันโลหิตสูงและที่สำคัญคืออาจ
ทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารและโรคหัวใจซึ่งแต่ละคนจะมีอาการ
แตกต่างกันไปหากมีอาการมากต้องไปพบแพทย์จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา
เพื่อให้คำแนะนำและบำบัดรักษาได้อย่างถูกต้องฮาเฟินฟรานเซน Hafen Frandsen 1981
อ้างถึงในวงศ์พรรณไม้ลารัตน์ 2543 21 แบ่งประเภทของความเครียดตาม
ความสามารถในการเกิดความเครียดเป็น 2 ประเภทคือ 1 ความเครียดที่สามารถ
หลีกเลี่ยงได้เช่นไม่ชอบสถานที่ที่มีเสียงดังอีกทีก็สามารถหลบหลีกไปอยู่ที่อื่นได้ 2
ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เช่นการเจ็บป่วยความตายนงลักษณ์เทพสวัสดิ์ 2542 123 ได้
แบ่งชนิดของความเครียดไว้ดังนี้ 1 ทางกาย Physical ได้แก่อาการที่ปรากฏทาง
ร่างกายเช่นร่างกายมีอาการเหนื่อยเมื่อยล้าชั่วโมงการทำงานที่ไม่สม่ำเสมอการ
รับประทานอาหารที่ไม่เป็นเวลาความอ้วนความเจ็บป่วยการติดเชื้อโรคต่างๆ 2
ต่อม Endocrine ได้แก่การเปลี่ยนแปลงความสมดุลในฮอร์โมนของร่างกาย
ในระบบที่กำลังเข้าสู่วัยเจริญวัยที่กำลังจะมีบุตรวัยที่กำลังจะหมดประจำเดือน
และความเครียดก่อนการมีประจำเดือนสมิตอาชวินิจกุล 2537 4 ได้แบ่งประเภท
ของความเครียดออกเป็น 2 ประเภทคือความเครียดในระยะสั้นและความเครียด
ในระยะยาวความเครียด

อาหารที่ไม่เป็นเวลาความอ้วนความเจ็บป่วยการติดเชื้อโรคต่างๆ๒ต่อม
Endocrine ได้แก่การเปลี่ยนแปลงความสมดุลในฮอร์โมนของร่างกายในระบบ
ที่กำลังเข้าสู่วัยเจริญวัยที่กำลังจะมีบุตรวัยที่กำลังจะหมดประจำเดือน
และความเครียดก่อนการมีประจำเดือนสมิตอาชวินิจกุลได้แบ่งประเภทของ
ความเครียดออกเป็น๒ประเภทคือความเครียดในระยะสั้นและความเครียด
ในระยะยาว๑ความเครียดระยะสั้นเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเช่น
เมื่อตกใจหรือช็อกจากสาเหตุบางอย่างเช่นเสียงดังการเคลื่อนที่อย่างกะทันหัน
อุบัติเหตุต่างๆเป็นต้นสภาพความเครียดแบบนี้จะ

เป็นมิตรและโกรธง่ายลักษณะพิเศษของบุคคลเหล่านี้จะมีอาการหงุดหงิด
ง่ายและไม่ไว้วางใจผู้อื่นแสดงให้เห็นว่าไม่เป็นมิตรอย่างเด่นชัดบุคคลที่มี
ลักษณะไม่เป็นมิตรนอกจากเป็นบุคคลที่มีความเครียดแล้วยังมีความเสี่ยงที่
จะเป็นโรคหัวใจด้วยอาจสรุปสาเหตุของความเครียดได้ว่าความเครียดเกิดจาก
ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่สภาพร่างกายอารมณ์ความรู้สึกและปัจจัยทางด้าน
สิ่งแวดล้อมได้แก่สถานการณ์ต่างๆที่บุคคลต้องเผชิญซึ่งอาจจะเป็น
สถานการณ์ทางสังคมเศรษฐกิจการเมืองหรืออาจจะเป็นสถานการณ์ในระดับ
องค์การประเภทของความเครียดนงลักษณ์เทพสวัสดิ์ 2542 หน้า 123 ได้
แบ่งชนิดของความเครียดไว้ดังนี้ 1 ทางกาย Physical ได้แก่อาการที่ปรากฏทาง
ร่างกายเช่นร่างกายมีอาการเหนื่อยเมื่อยล้าชั่วโมงการทำงานที่ไม่สม่ำเสมอการ
รับประทานอาหารที่ไม่เป็นเวลาความอ้วนความเจ็บป่วยการติดเชื้อโรคต่างๆ 2
ต่อม Endocrine ได้แก่การเปลี่ยนแปลงความสมดุลในฮอร์โมนของร่างกาย
ในระบบที่กำลังเข้าสู่วัยเจริญวัยที่กำลังจะมีบุตรวัยที่กำลังจะหมดประจำเดือน
และความเครียดก่อนการมีประจำเดือน 17 สมิตอาชวินิจกุล 2537 หน้า 4 ได้
แบ่งประเภทของความเครียดออกเป็น 2 ประเภทคือความเครียดในระยะสั้น
และความเครียดในระยะยาวความเครียดระยะสั้นเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด
เช่นเมื่อตกใจหรือช็อกจากสาเหตุบางอย่างเช่นเสียงดังการเคลื่อนที่อย่างกะทันหัน
อุบัติเหตุต่างๆเป็นต้นสภาพความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้นๆเพราะร่างกายจะปรับ
ตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติบางครั้งความเครียดอาจมีสาเหตุมาจาก
ด้านจิตใจเช่นความเครียดที่เกิดจากคำพูดที่ไม่น่าฟังของบุคคลใกล้ชิด
หรือได้รับข่าวร้ายบางอย่างเป็นต้นอาการของความเครียดระยะสั้นจะมีอาการ
ตื่นกลัวตื่นเต้นชีพจรเต้นเร็วรู้สึกปั่นป่วนในท้องจิตใจ

ช่วงสั้นๆ เพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ ความเครียดระยะยาว ความเครียดบางอย่างเป็นเรื่องหรือกินเวลานาน เช่น เกิดจากปัญหาความไม่ลงรอยไม่เข้าใจกันในครอบครัว ปัญหาเรื่องการเงิน ปัญหาการงาน เป็นต้น ความเครียดแบบนี้จะรุนแรงกว่า ความเครียดระยะสั้นจะมีอาการวิตกกังวลที่หาสาเหตุไม่ได้นอนไม่หลับ เกิดความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ ซึ่งหากเป็นมากควรพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ เพื่อให้คำแนะนำและบำบัดรักษาได้ถูกต้องจากการศึกษาแนวคิดการประเภทของความเครียดจากนักวิชาการ

ความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้นๆ เพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ บางครั้งความเครียดอาจมีสาเหตุจากด้านจิตใจ เช่น ความเครียดที่เกิดจากคำพูดที่ไม่น่าฟังของบุคคลใกล้ชิด หรือได้รับข่าวร้ายบางอย่าง เป็นต้น ความเครียดบางอย่างเกิดจากความคิดที่สับสนหรือตัดสินใจไม่ได้ แต่เมื่อคิดออกหรือตัดสินใจได้ ความเครียดก็จะหายไป หันที่อาการของความเครียดระยะสั้นจะมีอาการตื่นกลัวตื่นเต้นชีพจรเต้นเร็ว รู้สึกบั่นป่วนในท้อง จิตใจอ่อนไหว ไม่มั่นคง ฯลฯ ความเครียดระยะยาว ความเครียดบางอย่างเป็นเรื่องหรือกินเวลานาน เช่น เกิดจากปัญหาความไม่ลงรอยไม่เข้าใจกันในครอบครัว ปัญหาเรื่องการเงิน รายได้ไม่พอกับรายจ่าย ถูกให้ออกจากงาน หรือเกิดจากการตกงาน เป็นต้น ความเครียดเหล่านี้จะจัดออกได้ยาก ความเครียดแบบนี้จะรุนแรงกว่าความเครียดระยะสั้น กล่าวคือจะมีอาการวิตกกังวลที่หาสาเหตุไม่ได้ นอนไม่หลับ จิตใจไม่สงบ เป็นสมาธิ ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ ทำให้เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เกิดความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ซึ่งแต่ละคนจะมีอาการแตกต่างกันไป หากเป็นมากควรไปพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ เพื่อให้คำแนะนำบำบัดรักษาได้อย่างถูกต้อง Gallagher 1979 ได้จำแนกตามสาเหตุของการเกิดความเครียดเป็น 2 ประเภท คือ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีทุกข์ distress หมายถึง สิ่งคุกคามต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลหนึ่งบุคคลใดแล้วก่อให้เกิดความไม่สบายใจหรือเกิดความคับข้องใจ เช่น เมื่อถูกให้ออกจากงาน ก็เป็นทุกข์ เกิดความเครียดจนรู้สึกปวดศีรษะ เป็นต้น 2 ความเครียดที่เกิดจากความสุข eustress บางครั้งคนเรามีความสุขเกิดขึ้นอย่างกะทันหันหรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้ดีใจจนตื่นเต้นมากหรือในกรณีที่มีความสนุกสนานมากเกินไปก็จะทำให้เกิดเป็นความรู้สึก

ว่าอันธพาลมองส่วนความทุกข์แบ่งได้ ๓ ลักษณะ คือ ๑. สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง ๒. อาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้นหรืออาจปรากฏขึ้นได้แก่คนและสภาพที่ทนได้ยาก ความรู้สึกไม่สบายได้แก่ทุกขเวทนา หมายถึง ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ คือ ทุกข์กาย และทุกข์ใจ ในพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึง

ตรัสรู้จำเพาะด้วยพระองค์เอง ๙ จากความหมายของอริยสัจ ๔ ในแต่ละข้อ สามารถจำแนกเป็นตารางได้ดังนี้ 261 ธรรมธรรมศมีปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือน พฤษภาคม สิงหาคม ๒๕๖๐๐ พระธรรมปิฎก ปรอญฺญโศภิตานุกรม พุทธศาสนนิพนธ์ประมวลศัพท์พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๖ หน้า ๓๒๘-๓๒๙

ไทย ๓๕๓๑๑๖๓ อริยสัจ ๔ คำแปลคำอธิบาย ๑ ทุกข์ ๒ สมุทัย ๓ มรรค ๔ นิโรธ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เหตุให้ทุกข์เกิด ขอบุญบิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ความดับทุกข์ที่จัดว่าเป็นทุกข์ เพราะมีลักษณะบีบคั้นทนได้ยาก ได้แก่ ดิ้นหาความอยากได้อย่างได้แก่ มรรค ๘ ประการ เป็นหนทางการดับทุกข์ได้แก่ การดับทุกข์หรือกิเลสตัดหาให้สิ้นไป ๓ องค์ประกอบของ อริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย มรรค และ นิโรธ ซึ่งมีลักษณะ ดังนี้ ๑. ทุกข์ หรือ ความทุกข์ ทุกข์ คือ สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง อาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้นหรืออาจปรากฏขึ้นได้แก่คนสภาพที่ทนได้ยาก ความรู้สึกไม่สบายได้แก่ทุกขเวทนา ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เช่น เจ็บ ไข้ ได้ป่วย ปวด หัวปวด ฟันปวด ท้องอย่างรุนแรงจนทนไม่ได้ ทนไม่ไหว จึงเกิดเป็นทุกข์ทางกาย ทั้งทุกข์กาย และทุกข์ใจ ๑๐ ความทุกข์ทางกาย และความทุกข์ทางใจ ทั้ง ๒ ประการนี้ จัดเป็น ความทุกข์ชั้นพื้นฐานที่เกิดขึ้นประจำวัน ซึ่งทุกคน

ทุกขวิไลและยังได้แบ่งทุกขเป็นประเภทต่างๆคือ๑ทุกข๑หมายถึงทุกขโดยสรุปแล้วมีประเภทเดียวคือทุกขเพราะยึดมั่นในขันธ๕ดังที่กล่าวไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า“โดยย่ออุปาทานขันธ๕เป็นทุกข”แม้ท่านพุทธทาสภิกขุก็ได้พูดถึงเรื่องทุกขเพราะความยึดมั่นอยู่เสมอ๒ทุกข๒หมายถึงทุกขแบ่งเป็น๒ประเภทได้แก่๑ทุกขทางกายกายิกทุกขหมายถึงความทุกขที่เกิดขึ้นในส่วนต่างๆของ

เป็นผลมาจากธรรมชาติบ้างสังคมบ้างแต่ที่สำคัญมาจากจิตที่ถือมั่นในคน สัตว์สิ่งของว่าเป็นของเราและเป็นตัวตนของเราอันเป็นเหตุแห่งของความทุกขสังสารวัฏฏยาวนานความทุกขมีขอบข่ายกว้างขวางมากทุกขอริยสังขในพุทธศาสนากล่าวถึงสภาวะเกิดทุกขและการดับทุกขทุกขเกิดขึ้นหลายประเภทเมื่อสรุปทุกขมีประเภทเดียวคือความยึดมั่นในขันธ 5 ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรพระไตรปิฎกภาษาไทยเล่มที่ 19 ข้อที่ 10811090 หน้าที่ 367376 ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ 5 เป็นตัวทุกขแม้พุทธทาสภิกขุได้พูดถึงเรื่องทุกขเพราะมีความยึดมั่นอยู่เสมอพุทธทาสภิกขุ 2535 89 12 ประเภทของความทุกขทุกขนั้นสามารถแบ่งเป็นประเภทได้ตั้งนิกทุกขแบ่งเป็น 2 ประเภทได้แก่ 128 วารสารมจรพุทธศาสน์ปริทรรศน์ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม ธันวาคม 2563 1 ทุกขทางกายกายิกทุกขหมายถึงทุกขที่เกิดขึ้นในส่วนต่างๆของร่างกายมนุษย์เช่นเจ็บขาเจ็บมือปวดหัวปวดเข่า ฯลฯ 2 ทุกขใจเจตสิกทุกขหมายถึงความทุกขที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์เช่นเรื่องทุกขทางใจมีได้หลายอย่างเช่นโสภปริเวททุกขโทมนัสอุปายาสะซึ่งความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักความพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นและความยึดมั่นถือมั่นซึ่งก็เป็นทุกขทางใจทุกข 2 อีกอย่างหนึ่ง 1 ทุกขที่ปรากฏในไตรลักษณ์เห็นความไม่เที่ยงเป็นอนิจจังทุกขังเป็นทุกขอนัตตาไม่มีตัวตนเหล่า

ร่างกายมนุษย์เช่นเจ็บขาเจ็บมือปวดหัว เป็นต้น๒ทุกขทางใจเจตสิกทุกขหมายถึงความทุกขที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์๓ทุกข๓หมายถึงความเป็นทุกขภาวะแห่งทุกขสภาพทุกขความเป็นสภาพที่ทนได้ยากหรือคงอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ซึ่งความทุกขในที่นี้แบ่งออกเป็น๑ทุกขทุกขตาสภาพทุกขคือทุกขหรือความเป็นทุกขเพราะทุกขได้แก่ทุกขเวทนาทางกายก็ตามใจก็ตามซึ่งเป็นทุกขอย่างทั้งเข้าใจสามัญตรตรงตามชื่อตามสภาพ๒

การประกอบกรรมทุจริตทางกายวาจาใจเมื่อตายแล้วไปรับทุกขในอบายทุคติวิบากนรกต่อไปเป็นต้น โดยสรุปความทุกขคือสภาพที่ทนได้ยากความไม่สบายซึ่งโดยทั่วไปประกอบด้วย 2 ประเภทคือกายิกทุกขคือทุกขทางกายและเจตสิกทุกขคือทุกขทางใจหรือโทมนัสและเมื่อพิจารณาความหมายของคำว่าทุกขตาได้แก่ความทนทุกขภาวะแห่งทุกขสภาพทุกขความเป็นสภาพที่ทนได้ยากหรือการคงอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ประกอบด้วย 1 ทุกขทุกขตาสภาพทุกขคือทุกขหรือความเป็นทุกขเพราะทุกขได้แก่ทุกขเวทนาทั้งทางกายและทุกขเวทนาทางใจเป็นทุกขธรรมดาสามัญตรตรงตามชื่อตามสภาพนั้นๆ 2 วิปริณามทุกขตาความเป็นทุกขเพราะความแปรปรวนได้แก่ความสุขซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกขเมื่อความสุขต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นนั่นเอง 3 สังขารทุกขตาความเป็นทุกขเพราะเป็นสังขารการปรุงแต่งได้แก่ตัวสภาวะของสังขารคือสิ่งทั้งปวงซึ่งเกิดจากปัจจัยปรุงแต่งที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไปทำให้คงสภาพอยู่ไม่ได้พร้อมอยู่เสมอและให้เกิดทุกขแก่ผู้ยึดถือด้วยอุปทานนั่นเอง 314 Journal of MCU Humanities Review Vol7 No2 July December 2021 ส่วนทุกขในอริยสัง 4 ถือเป็นความจริงอันประเสริฐเรียกว่าทุกขสังได้แก่ชาติคือความเกิดความปรากฏแห่งขันธความได้อายตนะครบชราคือความแก่ภาวะของความแก่ความเสื่อมแห่งอายุความแก่หง่อมแห่งอินทริยมรรณะคือความเคลื่อนความแตกทำลายความหายไปความตายความทำลายแห่งขันธความขาดแห่งชีวิตินทริยโสภะ

วิปริณามทุกขตาความเป็นทุกขเพราะความแปรปรวนได้แก่ความสุขซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกขเมื่อต้องเปลี่ยนแปลงแปรไปเป็นอย่างอื่น๓สังขารทุกขตาความเป็นทุกขเพราะเป็นสังขารได้แก่ตัวสภาวะของสังขารคือสิ่งทั้งปวงซึ่งเกิดจากปัจจัยปรุงแต่งที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไปทำให้คงสภาพอยู่ไม่ได้พร้อมอยู่เสมอและให้เกิดทุกขแก่ผู้ยึดถือด้วยอุปาทาน๔ทุกข๔ได้แก่๑ชาติทุกข๒ชราทุกข๓พยาธิทุกข๔มรรณทุกข๕

การทำทุจริตและการก่อกองกรรมต่างๆเช่นปล้นทรัพย์การทำความผิดทางเพศเบียดเบียนแล้วถูกจับกุมไปลงโทษด้วยวิธีต่างๆ ๑ การประกอบกรรมทุจริตทางกายวาจาใจเมื่อตายแล้วไปรับทุกขในอบายทุคติวิบากนรกต่อไปเป็นต้น โดยสรุปความทุกขคือสภาพที่ทนได้ยากความไม่สบายซึ่งโดยทั่วไปประกอบด้วย 2 ประเภทคือกายิกทุกขคือทุกขทางกายและเจตสิกทุกขคือทุกขทางใจหรือโทมนัสและเมื่อพิจารณาความหมายของคำว่าทุกขตาได้แก่ความเป็นทุกขภาวะแห่งทุกขสภาพทุกขความเป็นสภาพที่ทนได้ยากหรือการคงอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ประกอบด้วย 1 ทุกขทุกขตาสภาพทุกขคือทุกขหรือความเป็นทุกขเพราะทุกขได้แก่ทุกขเวทนาทั้งทางกายและทุกขเวทนาทางใจเป็นทุกขธรรมดาสามัญตรตรงตามชื่อตามสภาพนั้นๆ 2 วิปริณามทุกขตาความเป็นทุกขเพราะความแปรปรวนได้แก่ความสุขซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกขเมื่อความสุขต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นนั่นเอง 3 สังขารทุกขตาความเป็นทุกขเพราะเป็นสังขารการปรุงแต่งได้แก่ตัวสภาวะของสังขารคือสิ่งทั้งปวงซึ่งเกิดจากปัจจัยปรุงแต่งที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไปทำให้คงสภาพอยู่ไม่ได้พร้อมอยู่เสมอและให้เกิดทุกขแก่ผู้ยึดถือด้วยอุปทานนั่นเอง 314 Journal of MCU Humanities Review Vol7 No2 July December 2021 ส่วนทุกขในอริยสัง 4 ถือเป็นความจริงอันประเสริฐเรียกว่าทุกขสังได้แก่ชาติคือความเกิดความปรากฏแห่งขันธความได้อายตนะครบชราคือความแก่ภาวะของความแก่ความเสื่อมแห่งอายุความแก่หง่อมแห่งอินทริยมรรณะ

ทุกข์ได้แก่แต่ความเกิดก็เป็นทุกข์แต่ความแก่ก็เป็นทุกข์แต่ความเจ็บก็เป็นทุกข์แต่ความตายก็เป็นทุกข์ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ของความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ของความไม่ได้อะไรที่ปรารถนาที่เป็นทุกข์โดยย่นย่ออุปาทานชั้น๕ก็เป็นทุกข์ดังนั้นในทางพระพุทธศาสนาความเครียดก็คือความทุกข์พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับปัญหาความเครียดเพราะว่าเกรงว่าจะเป็นอุปสรรคในการ

พุทธศาสนาโดยพระพุทธศาสนาอธิบายลักษณะของความทุกข์ว่าแต่ความเกิดก็เป็นทุกข์แต่ความแก่ก็เป็นทุกข์แต่ความเจ็บก็เป็นทุกข์แต่ความตายก็เป็นทุกข์ความประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้อะไรนั้นก็เป็นทุกข์สมไทย 19 1081 593 เมื่อพิจารณาวิกฤตที่เกิดขึ้นกับมนุษย์มักตกอยู่ใน 3 กลุ่มคือ ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักเป็นทุกข์ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้อะไรนั้นก็เป็นทุกข์ความทุกข์เหล่านี้ในพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นอุปาทานชั้น๕กล่าวคือเราเกิดความทุกข์เพราะยึดว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามที่เราต้องการเช่นเราจะต้องไม่ป่วยคนที่เรารักจะต้องอยู่กับเราตลอดไปและผู้ที่ไม่สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ก็มักทำให้เกิดอาการของทุกข์ได้แก่ความเศร้าโศกคร่ำครวญความคับแค้นใจ เป็นต้นพระพุทธศาสนาได้แยกแยะให้เห็นภาพวิกฤตได้ชัดขึ้นเป็น 2 ระดับคือ 1 วิกฤตทางกายได้แก่เหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางกายภาพที่เข้ามา Vol2 No1 January June 2019 The Journal of Institute of Trainer Monk Development 51 กระทั่งเช่นโลกธรรมต่างๆการพลัดพรากการเป็นโรคร้าย 2 วิกฤตทางใจได้แก่สภาวะของจิตใจที่ไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความขัดเคืองโกรธแค้นเศร้าโศกร้องไห้ฟูมฟายหรือรวมเรียกว่าความทุกข์ทางใจผู้ที่เข้าใจความจริงในข้อนี้จะสามารถจัดการกับจิตใจ

และความ โลกโมโหโกรธง่ายสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเองเศร้าซึมคับข้องใจวิตกกังวลขาดความภูมิใจในตนเองในบางท่านที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมากอาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิตโรครประสาทได้เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอว์โมนความเครียดที่มีปริมาณเพิ่มขึ้นจะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลงโดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกับความจำและสติปัญญาความเครียดจึงทำให้ความจำและสติเขววนับัญญาลดลงและยังมีผลต่อการทำงานของระบบประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมโดยเฉพาะจึง

ขึ้นจะทำให้เกิดอาการทางกายหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลตั้งแต่ปวดศีรษะปวดหลังอ่อนเพลียหากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากอาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกายเช่นคนที่มีความเครียดเป็นโรครประจำตัวอยู่แล้วหากเกิดความเครียดอย่างรุนแรงฮอว์โมนคอร์ติซอลจะไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงอย่างผิดปกติและทำให้เกิดอาการชักได้หรือในบางรายที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ส่งผลให้เกิดเป็นอาการของโรครหอบหืดโรครภูมิแพ้ต่างๆโรครผิวหนังอาจมีอาการผื่นวงและมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรครมะเร็งได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ 2 ด้านจิตใจและอารมณ์จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิดไม่สนใจสิ่งรอบตัวใจลอยขาดสมาธิความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายจิตใจขุ่นมัวโมโหโกรธง่ายสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเองเศร้าซึมคับข้องใจวิตกกังวลขาดความภูมิใจในตนเองในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมากอาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิตโรครประสาทได้เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอว์โมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณเพิ่มขึ้นจะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลงโดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกับความจำและสติปัญญาความเครียดจึงทำให้ทำให้ความจำและสติปัญญาลดลงและยังมีผลต่อการทำงานของระบบประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมโดยเฉพาะสารสื่อประสาทจึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ 3 ด้านพฤติกรรมมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายคิดเหินไปแต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วยยกตัวอย่างเช่นบุคคลที่เครียดมากบางรายจะมีอาการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกตัวอ่อนหรืออยู่ตลอดเวลาและทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติมีอาการ

ความสำเร็จในแบบของตัวเองที่อาจจะไม่ใช่การประสบความสำเร็จในมุมมองของคนอื่นหรือของสังคมในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักการบริหารความเครียดของผู้บริหารไว้คือหลักพรหมวิหารแบ่งเป็นความหมายและประเภทต่างๆคือพรหมวิหาร๔คือธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐธรรมประจำใจอันประเสริฐหลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติจึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจดและปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบมีดังนี้

ยุคโต), 2548) อย่างไรก็ตามก็ตีบทความนี้ผู้เขียนได้ศึกษาและวิเคราะห์ถึงผู้นำที่เข้ามาปฏิสัมพันธ์อธิบายตีความและประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหารธรรมให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและการบริหารซึ่งเจ็ดต่อการดำเนินชีวิตในยุคการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไรอีกทั้งการที่จะต้องออกแบบเครื่องมือหรือคู่มือของหลักพรหมวิหารให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้สอดคล้องกับปัญหาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับการบริหารในองค์กรโดยบูรณาการหลักการทางพรหมวิหารธรรมเพื่อสนองต่อการบริหารของผู้นำในองค์กรให้มีขึ้นนั้นแล้วธรรมะย่อมไร้ซึ่งคุณค่าหากไม่สามารถที่จะสนองต่อการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงและคงจะทำให้ค่าที่ว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นอภิลักขิตคือไม่ล้าสมัยดุด้อยค่าหรือถูกลดทอนหากไม่ได้รับการนำมาปฏิบัติได้จริงตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงความหมายของหลักพรหมวิหารธรรมในพระพุทธศาสนาธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมหรือผู้ประเสริฐเรียกว่าพรหมวิหารได้แก่ผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวางประดุจพระพรหมธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐธรรมประจำใจอันประเสริฐหลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติจึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจดและปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ(ที.ปา. 11 / 305 / 275) ในขณะที่พระเถระจารย์ได้ให้ความหมายของพรหมวิหารธรรมไว้ว่าพรหมวิหารเป็นคุณธรรมอันประเสริฐเนื่องจากเป็นข้อปฏิบัติเพื่อสัตว์อื่นเพราะต้องส่งจิตไปให้สัตว์อื่นและเป็นคุณธรรมที่ปราศจากโทษเหมือนพวกพรหมและพระโพธิสัตว์ซึ่งอยู่ด้วยจิตปราศจากโทษมุ่งแสวงหาประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งปวง(พระพุทธโฆษาจารย์(ป.อ.ปยุตโต), 2548) จากการนิยามความหมายเกี่ยว

เคมีที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานของสมองและเตรียมพลังใจสำหรับการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุซึ่งจะมีทั้งที่แก้ได้และแก้ไม่ได้ตามทิตาความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขมีจิตผ่องใสบันเทิงกปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุขพลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุขเจริญอกงามยิ่งขึ้นไปมูทิตาคือการพลอยยินดีเมื่อเห็นคนอื่นมีสุขหรือประสบความสำเร็จโดยไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับเขา

และปฏิบัติตนต่อเพื่อนมนุษย์โดยชอบ 1 เมตตาความรักปรารถนาดีอยากให้เขามีสุขมีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั้งหน้า 2 กรุณาความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ใส่ใจในอันจะปลดปล่อยบ่าบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ 3 มุทิตาความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขมีจิตผ่องใสบันเทิงกปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุขพลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุขเจริญอกงามยิ่งขึ้น 4 อุเบกขาความวางใจเป็นกลางอันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญาคือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจราชังไม่ลำเอียงด้วยรักและชังพิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุอันตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรมรวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดูในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำเพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้วเขาสมควรรับผิดชอบตนเองหรือเขาควรได้รับผลอันสมกับที่รับผิดชอบของตนพระธรรมปิฎกปอญุตโต 2545 124 พรหมวิหาร 4 ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐหรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวางดุจพระพรหม 4 อย่างต่อไปนี้เมตตาความรักคือความปรารถนาดีมีไมตรีต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุขกรุณาความสงสารคืออยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ใส่ใจที่จะปลดปล่อยบ่าบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวงมูทิตาความเบิกบานพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุขก็มีใจแช่มชื่นเบิกบานเมื่อเห็นเขาประสบความสำเร็จอกงามยิ่งขึ้นไปก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วยอุเบกขาความมีใจเป็นกลางคือมองตามเป็นจริงโดยวาง

พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุอันตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรมรวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดูในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำเพราะเขารับผิดชอบคนได้ดีแล้วเขาสวมควรรับผิดชอบตนเองหรือเขาคควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตนเป็นการปล่อยวางเราต้องปล่อยใจที่จะไม่เอามาเป็นภาระทางใจและอย่างที่ได้กล่าวมาว่าปัญหาจะมีทั้งที่แก้ได้

ในเมื่อผู้นั้นอยู่ดีมีสุขมีจิตใจสงบในบันเทิงประกอบด้วยอาการเข้มข้นเบิกบานเมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปก็พอนิดด้วยพร้อมที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุน 4 อุเบกขาความมีใจเป็นกลางคือมองตามเป็นจริงความเป็นจริงโดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอมั่นคงเที่ยงตรงตาซึ่งมองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีชั่วสมควรแก่เหตุที่ตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยวางตนและประพฤติไปตามหลักการและเหตุผลและความเที่ยงธรรมไม่เอนเอียงด้วยความรักและชังพิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุอันตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรมรวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดูในเมื่อมีกิจที่ควรทำเพราะเขารับผิดชอบคนได้ดีแล้วเขาคควรรับผิดชอบตนเองหรือเขาคควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน 53 อธิปไตย 4 หลักการครองงานสำหรับผู้นำทางการเมืองที่ป่าไทย 11 306 277 อธิปไตย 4 ประการนี้จัดเป็นหลักธรรมคุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายหลักแห่งความสำเร็จโดยปฏิบัติตามหลักธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งการบริหารจัดการหน่วยงานสถาบันองค์กรสังคมชุมชนแผ่นดินประเทศไทยเรียกว่าอธิปไตย 4 คือ 1 ฉันทะมีใจรักคือความพอใจใส่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอมีความต้องการที่จะทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจการงานภาระหน้าที่ที่ท่าและปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไปมิใช่สักว่าทำให้เสร็จๆหรือเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร 2 วัริยะพากเพียรคือความพากเพียรยืนยันหมั่นประกอบที่จะทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม

และไม่ใบบางเรื่องที่ไม่ได้ก็จะต้องปล่อยวางแต่เป็นการปล่อยวางหลังจากที่เราได้พยายามแก้ปัญหาอย่างเต็มที่แล้วสรุปความหมายของพรหมวิหารธรรม๔อย่างคือหลักธรรมสำหรับผู้ที่มิใช่เป็นพรหมเป็นบุคคลผู้ประเสริฐในฐานะผู้ให้ความรักความสงสารความยินดีและการวางเฉยรวมเรียกว่าพรหมวิหาร๔คือเมตตาความรักใคร่ความปรารถนาจะให้เขาเป็นสุขกรุณาคือความสงสารเมื่อคนอื่นตกยากมีทุกข์มีทุกข์คือความยินดีในเมื่อเห็นคนอื่นได้ดีและอุเบกขาคือความ

เป็นบุคคลประเสริฐในฐานะผู้ให้ที่ให้ความรักความสงสารความยินดีและการวางเฉยสำหรับผู้อื่นที่หมายถึงคนทุกระดับเพื่อสร้างสันติสุขแก่สังคมองค์ประกอบพรหมวิหารธรรมประกอบด้วยเมตตากรุณาเมตตาอุเบกขารวมเรียกว่าพรหมวิหาร๔เมตตาคือความรักใคร่ความปรารถนาจะให้เขาเป็นสุขกรุณาคือความสงสารเมื่อคนอื่นตกยากมีทุกข์มีทุกข์คือความยินดีในเมื่อเห็นคนอื่นได้ดีและอุเบกขาคือความเป็นกลางต่อทุกขสขของสัตว์ไม่เอนเอียงด้วยความชอบหรือชังโดยส่วนมากคนจะแยกแยะหว่างเมตตากับกรุณาไม่ค่อยชัดเพราะโดยมากเราใช้ควบคู่กันถ้ามีเมตตาจะต้องตามด้วยกรุณาถ้าจะแยกให้ชัดท่านให้เปรียบเทียบมารดาที่มีบุตร๔คนประกอบด้วยลูกคนที่๑เป็นเด็กเล็กลูกคนที่๒เป็นคนป่วยหนึ่งคนลูกคนที่๓เป็นวัยรุ่นหรือวัยรุ่นหนุ่มสาวหนึ่งคนและลูกคนที่๔เป็นคนวัยทำงานหนึ่งคนมารดายอมปรารถนาให้ลูกคนแรกเจริญเติบโตด้วยความห่วงใยเมตตามีความปรารถนาให้ลูกที่ป่วยหายป่วยมีสุขภาพแข็งแรงด้วยความห่วงใยกรุณามีความปรารถนาที่จะชื่นชมความสดใสในชีวิตที่เต็มด้วยความใฝ่ฝันของลูกรักวัยรุ่นด้วยความห่วงใยมูทิตาและสุดท้ายปรารถนาที่จะชื่นชมความสำเร็จของลูกคนโตในวัยทำงานอยู่ห่างๆด้วยความห่วงใยอุเบกขาทำไมต้อง๔และทำไมถึงเริ่มจากเมตตามีคำอธิบายว่ามีเพียง๔เพราะเป็นธรรมะที่ใช้ปราบอกุศลกรรม๔ชนิดคือพยานาวิหิงสาอรติและราคะโดยเมตตาตาใช้ปราบพยานาทกรุณาใช้ปราบวิหิงสาคือความเบียดเบียนมูทิตาใช้ปราบอรติคือความริษยาไม่ยินดีด้วยและอุเบกขาใช้ปราบราคะสาเหตุที่เริ่มต้นจากเมตตาและเรียงลำดับไปตามกรุณามูทิตาและลงท้าย

ยุคใดได้ให้ความหมายไว้ว่าเพื่อความเข้าใจความหมายของไตรลักษณ์ The Three Characteristics of Existence โดยย่อ ดังนี้คืออนิจจตา Impermanence ความไม่เที่ยงความไม่คงที่ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไปทุกขตา Stress and Conflict ความเป็นทุกข์ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัวภาวะที่กดดัน ผินและขัดแย้งอยู่ในตัวเพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นเช่นนั้น เปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่

ว่าสามัญลักษณ์ก็คือลักษณะที่เสมอกันแก่สังขารทั้งปวงได้แก่อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยงสัพเพสังขารอนิจจาสังขารทั้งปวงไม่เที่ยงทุกขตา ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่มิได้สัพเพสังขารทุกข์สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์อนัตตตาความเป็นของไม่ใช่ตัวตนสัพเพมมานตตาดรรมทั้งปวงมิใช่ตัวตนลักษณะเหล่านี้มี๓อย่างจึงเรียกว่าไตรลักษณ์ ลักษณะเหล่านี้เป็นของแน่นอนเป็นกฎธรรมดาจึงเรียกว่าธรรม นียาม๒๗ไตรลักษณ์ The Three Characteristics of Existence เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสามัญลักษณ์แปลว่าลักษณะที่ทั่วไปหรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวงซึ่งได้ความหมายเท่ากันโดยย่อดังนี้๒๘อนิจจตา Impermanence ความไม่เที่ยงความไม่คงที่ความไม่ยั่งยืนภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไปทุกขตา Stress and Conflict ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัวภาวะที่กดดันผินและขัดแย้ง อยู่ในตัวเพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นเช่นนั้น เปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นมิใช่ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัวมิใช่๕เรื่องเดียวกันหน้า๗๓๒๖พระราชวรมณีประยุทธิปัตย์โดยพจนานุกรม พุทธศาสนฉบับประมวลศัพท์กรุงเทพมหานครด้านสุทธากร พิมพ์๕๒๘หน้า๘๖๒๗เรื่องเดียวกันหน้า๓๔๒๘พระพรหมคุณาภรณ์ ปอปปยุตโตพุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความหน้า๘๖๒๑๑๑ความเสมอ อยากแท้จริงหรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้ยากด้วยดีและก่อให้เกิด ทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึด

ได้ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัวไม่ให้ความสมอยากแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้ยากด้วยดีและก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยดีและก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ หรือ NonSelf ความเป็นอนัตตาคือความไม่ใช่ตัวตนความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะ เป็นเจ้าของครอบครองสิ่งบังคับให้เป็นไปอย่างไรได้พระศรีศรัทธาญาณสม จินต์วันจันทร์ได้ให้ความหมายไว้ว่าไตรลักษณ์แปลว่าลักษณะหรืออาการที่ เป็นเครื่องหมายอย่างประกอบด้วยอนิจจ

คือสมมติสังขละและปรมาณสังขละไตรลักษณ์นี้เรียกอีกอย่างหนึ่ง ว่าสามัญลักษณ์แปลว่าลักษณะที่ทั่วไปหรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง คือทุกอย่างที่เป็นสังขละเป็นสังขารล้วนไม่เที่ยงคงอยู่มิได้เสมอเหมือนกัน หมดทุกอย่างที่เป็นธรรมไม่ว่าสังขละคือสังขารหรือสังขละคือวิสังขารก็ ล้วนมิใช่ตนไม่เป็นที่ยึดตามอนิจจตาสังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่ เที่ยงไม่คงที่ไม่ง่อนแง่นเป็นภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมทุกขตาสังขารทั้งหลาย ทั้งปวงเป็นทุกข์เป็นภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัวภาวะที่ กดดันผินและขัดแย้งอยู่ในตัวเพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นเช่นนั้น เปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นมิใช่ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความ บกพร่องอยู่ในตัวไม่ให้ความสมอยากที่แท้จริงหรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ ผู้ยากด้วยดีและก่อให้เกิดความทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วย ดีและก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ หรือ NonSelf ความเป็นอนัตตาคือความไม่มีตัวตนแท้จริงแท้ที่จะเป็นเจ้าของครอบครองสิ่งบังคับให้เป็นไปอย่างไร ได้จากการศึกษากฎไตรลักษณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาทตามประเด็นที่ได้ ตั้งไว้ในตอนต้นความหมายของความเป็นจริงตามแนวทางพุทธปรัชญา เถรวาทไตรลักษณ์สำคัญของสังขารในไตรลักษณ์ลักษณะที่ชั้น 5 ตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์กระบวนการของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ในฐานะเป็นธรรมชาติของโลกและชีวิตทำให้เห็นมุมมองในเรื่อง ไตรลักษณ์กว้างขึ้นเป็นสังขารความเป็นจริงที่ปรากฏเป็นความเป็นจริง โดยทั่วไปเป็นความเป็นจริงทั้งภายนอกและภายในความเป็นจริงภายนอก หรือความเป็นจริงในทางโลก

ดาความเป็นของไม่เที่ยง๒ทุกดาความเป็นทุกช๑อนัดดาความเป็นของไม่ไช๑นธรรมชาตหรือลักษณะของขันธ๑ตดาเป็นอย๑างไรขันธ๑ตดาอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ๑เมื่อพระพุท๑เจ้าตรัสถามภิกษุ๑ญ๑ว๑ค๑ศ๑ียว่า"รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญ๑ณ๑เที่ยงหรือไม๑"ภิกษุ๑ญ๑ว๑ค๑ศ๑ียกราบทูลว่า"ไม๑เที่ยงพระพุท๑เจ้าข้า"พระพุท๑เจ้าตรัสถามต๑ไปว่า"ก๑สิ่งใดไม๑เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกช๑หรือเป็นสุข"ภิกษุ๑ญ๑ว๑ค๑ศ๑ียกราบทูลว่า"เป็นทุกช๑พระพุท๑เจ้าข้า"พระพุท๑ของค๑จึงตรัสสร๑ว่า"

อีกอย๑างหนึ่งตามมาก๑คือความคาดหวังที่จะไ๑ที่จะมี๑ที่จะเป็นสิ่ง๑ที่ใ๑दानั้น๑านนี้หรือในเรื่องนั้นเรื่องน๑หรือแม๑กระทั่งความหวังที่จะพ้นไปจากสิ่ง๑ที่ไม่พึงปร๑สงค์หรือที่ไม๑จะไม๑จะประ๑สบสิ่ง๑ที่ไม่พึงปร๑สงค์ทั้งในสถานะ๑ที่เป็นอยู่ในบ๑จจุบันและอนาคต๑าวพุทธ๑ส่วนมากจึงเชื่อว๑า๑สถานะ๑ของตนเองอย๑างน๑ี้ขณะน๑ีและที่น๑วันหนึ่งก๑จะเปลี่ยนไปสู๑อีกรูปแบบหนึ่งและไปอยู่อีกที่หนึ่งซึ่งอาจจะแตกต๑างจากเดิมโดยสิ้นเชิง๑ชีวิตอยู่ภายใต้กฎ๑ไตรลักษณ๑ไตรลักษณ๑แปลว๑าลักษณะหรืออาการ๑ที่เป็นเครื่องหมาย๑ต๑อย๑างประกอบด้วย๑อนิจจ๑ดาความเป็นของไม่เที่ยง๒ทุกดาความเป็นทุกช๑อนัดดาความเป็นของไม่ไช๑นธรรมชาตหรือลักษณะของขันธ๑ตดาเป็นอย๑างไรขันธ๑ตดาอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ๑เมื่อพระพุท๑เจ้าตรัสถามภิกษุ๑ญ๑ว๑ค๑ศ๑ียว๑ารูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญ๑ณ๑เที่ยงหรือไม๑เที่ยงภิกษุ๑ญ๑ว๑ค๑ศ๑ียกราบทูลว่า"ไม๑เที่ยงพระพุท๑เจ้าข้าพระพุท๑เจ้าตรัสถามต๑ไปว๑าก๑สิ่งใดไม๑เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกช๑หรือเป็นสุขภิกษุ๑ญ๑ว๑ค๑ศ๑ียกราบทูลว๑าเป็นทุกช๑พระพุท๑เจ้าข้าพระพุท๑ของค๑จึงตรัสสร๑ว๑าก๑สิ่งใดไม๑เที่ยงเป็นทุกช๑มีความแปรปรวนเป็นธรรม๑ดาครหรือที่๑จะเห็นสิ่งนั้นว๑านั้นของเราเป็นน๑นั้นน๑เป็น๑ต๑ดาของเราบทสนทนา๑มต๑บระหว๑างพระพุท๑เจ้ากับภิกษุ๑ญ๑ว๑ค๑ศ๑ียน๑ี้แสดงให้๑เห็นธรรมชาติ๑ของขันธ๑ชัดเจนน๑นั้นคือเมื่อถามว๑าขันธ๑ตดาเป็นอย๑างไร๑ก็ตอบไ๑ได้ว๑าขันธ๑ตดาเป็นอย๑างน๑ีคืออยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ๑ไตรลักษณ๑อันเป็นกฎ๑ธรรมชาติ๑นั้นก๑ือเป็นธรรม๑ล๑ิต๑ความต๑งอยู่๑แน๑น๑นแห่งกฎ๑ธรรม๑าเป็นธรรม๑น๑ยาม๑าหนด๑แน๑น๑น

ก๑สิ่งใดไม๑เที่ยงเป็นทุกช๑มีความแปรปรวนเป็นธรรม๑ดาครหรือที่๑จะเห็นสิ่งนั้นว๑านั้นของเราเป็นน๑นั้นน๑เป็น๑ต๑ดาของเรา"บทสนทนา๑มต๑บระหว๑างพระพุท๑เจ้ากับภิกษุ๑ญ๑ว๑ค๑ศ๑ียน๑ี้แสดงให้๑เห็นธรรมชาติ๑ของขันธ๑ชัดเจนน๑นั้นคือเมื่อถามว๑า"ขันธ๑ตดาเป็นอย๑างไร"ก็ตอบไ๑ได้ว๑า"ขันธ๑ตดาเป็นอย๑างน๑ีคืออยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ๑"สร๑ปร๑ความหมาย๑ของไตรลักษณ๑ว๑าหมายถึงลักษณะ๑อาการหรือสิ่ง๑ที่มีปร๑จ๑อยู่ในสังขาร๑ทั้งปวง๑ทั้งที่มีวิญญ๑ณ๑และ

ปร๑สงค์หรือที่๑จะไม๑จะประ๑สบสิ่ง๑ที่ไม่พึงปร๑สงค์ทั้งในสถานะ๑ที่เป็นอยู่ในบ๑จจุบันและอนาคต๑าวพุทธ๑ส่วนมากจึงเชื่อว๑า๑สถานะ๑ของตนเองอย๑างน๑ี้ขณะน๑ีและที่น๑วันหนึ่งก๑จะเปลี่ยนไปสู๑อีกรูปแบบหนึ่งและไปอยู่อีกที่หนึ่งซึ่งอาจจะแตกต๑างจากเดิมโดยสิ้นเชิง๑ชีวิตอยู่ภายใต้กฎ๑ไตรลักษณ๑ไตรลักษณ๑แปลว๑าลักษณะหรืออาการ๑ที่เป็นเครื่องหมาย๑ต๑อย๑างประกอบด้วย๑อนิจจ๑ดาความเป็นของไม่เที่ยง๒ทุกดาความเป็นทุกช๑อนัดดาความเป็นของไม่ไช๑นธรรมชาตหรือลักษณะของขันธ๑ตดาเป็นอย๑างไรขันธ๑ตดาอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ๑เมื่อพระพุท๑เจ้าตรัสถามภิกษุ๑ญ๑ว๑ค๑ศ๑ียว๑ารูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญ๑ณ๑เที่ยงหรือไม๑เที่ยงภิกษุ๑ญ๑ว๑ค๑ศ๑ียกราบทูลว่า"ไม๑เที่ยงพระพุท๑เจ้าข้าพระพุท๑เจ้าตรัสถามต๑ไปว๑าก๑สิ่งใดไม๑เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกช๑หรือเป็นสุขภิกษุ๑ญ๑ว๑ค๑ศ๑ียกราบทูลว๑าเป็นทุกช๑พระพุท๑เจ้าข้าพระพุท๑ของค๑จึงตรัสสร๑ว๑าก๑สิ่งใดไม๑เที่ยงเป็นทุกช๑มีความแปรปรวนเป็นธรรม๑ดาครหรือที่๑จะเห็นสิ่งนั้นว๑านั้นของเราเป็นน๑นั้นน๑เป็น๑ต๑ดาของเราบทสนทนา๑มต๑บระหว๑างพระพุท๑เจ้ากับภิกษุ๑ญ๑ว๑ค๑ศ๑ียน๑ี้แสดงให้๑เห็นธรรมชาติ๑ของขันธ๑ชัดเจนน๑นั้นคือเมื่อถามว๑าขันธ๑ตดาเป็นอย๑างไร๑ก็ตอบไ๑ได้ว๑าขันธ๑ตดาเป็นอย๑างน๑ีคืออยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ๑ไตรลักษณ๑อันเป็นกฎ๑ธรรมชาติ๑นั้นก๑ือเป็นธรรม๑ล๑ิต๑ความต๑งอยู่๑แน๑น๑นแห่งกฎ๑ธรรม๑าเป็นธรรม๑น๑ยาม๑าหนด๑แน๑น๑นแห่งธรรม๑าเป็นกฎ๑ที่มีอยู่๑แล้วตามธรรม๑า๑พระพุท๑เจ้าทั้งหลายจะอุ๑บัติ๑ขึ้นมาก๑ตามไม๑อุ๑บัติ๑ขึ้นมาก๑ตามจะค๑นพบ๑ก็ตามไม๑ค๑นพบ๑ก็ตามกฎ

สิ่ง๑ทั้งปวงล้วนต๑อยู่ในกฎแห่งไตรลักษณ๑๒๓๔หลัก๑อริย๑สัง๑๔อริย๑สัง๑๔คือความจริง๑อันประ๑เสริ๑๔อย๑างตามค๑า๑ก๑ัดความในพจน๑าน๑กรม๑ฉบับราช๑บัณฑิตย๑สถานพ๑ศ๑๕๑๒๑ได้๑ให้๑ความหมาย๑ว๑อริย๑"๑"๑อริย๑"เป๑๑นค๑านามในพระพุท๑ศาสนา๑เป๑๑นค๑า๑สำหรับเรียก๑บุคคล๑๑บรรล๑ธรรม๑วิ๑เศษ๑มี๑โส๑ดา๑ป๑๑ด๑ติม๑รรค๑เป๑๑น๑ด๑น๑ว๑าพระ๑ริยะหรือพระ๑ริยะ๑บุคคล๑และยัง๑เป็นค๑าว๑ิ๑เศษ๑น๑หมายถึง๑เป๑๑น๑ของพระ๑ริยะ๑เป๑๑น๑ชาติ๑อริย๑ะ๑เจ๑ริ๑ญ๑๑๑น๑ประ๑เสริ๑๑ค๑าว๑

อย๑างมาก๑ทั้งสิ้นเพราะหลัก๑อริย๑สัง๑๔เป็นหลัก๑แห่งการ๑พัน๑ทุกช๑ของพระพุท๑องค๑ไม๑ไช๑การ๑ดับ๑ทุกช๑เพื่อการ๑สำเร็จ๑ร๑ผล๑เท่านั้นแต่ยัง๑สามารถ๑นำมา๑ประยุกต์๑ใช้๑กับ๑บุคคล๑ทั่วไปเพื่อ๑แก๑ไข๑ปัญหา๑ในการ๑ดับ๑ทุกช๑ใน๑ชีวิต๑ประจำ๑วัน๑ได๑อีก๑ด้วยเพราะการ๑ดำเนิน๑ชีวิต๑ของ๑ความเป็น๑มนุษย์๑ไม๑ไช๑แค่เพียง๑สัก๑แต่๑ว๑า๑ดำเนิน๑ไปอย๑างไร๑จุด๑มุ่ง๑หมาย๑เท่านั้นแต่๑จะต้อง๑ทำ๑ให้๑ชีวิต๑นั้นมี๑คุณ๑ค่า๑หรือ๑เป็น๑ชีวิต๑ที่๑ประ๑เสริ๑๑เป็น๑ชีวิต๑ที่อยู่๑กับ๑ความ๑เจ๑ริ๑ญ๑และ๑คุณ๑ธรรม๑และ๑สอน๑การ๑ดำเนิน๑ชีวิต๑ให้๑สังคม๑อยู่๑ร๑วม๑กัน๑อย๑าง๑สาม๑ัค๑ิ๑ส๑ง๑และ๑เกิด๑ประโยชน์๑แก่๑ส่วน๑ร๑วมหลัก๑อริย๑สัง๑๔๑จะ๑ช่วย๑ให้๑มนุษย์๑ทุก๑ผู้๑ทุก๑นาม๑มีความ๑เข้าใจ๑สภาพ๑ตาม๑ความเป็น๑จริง๑ของ๑ธรรม๑า๑ต๑และ๑รู้๑จัก๑สภาพ๑ชีวิต๑ของตนเอง๑อย๑าง๑แท้จริง๑๒อริย๑สัง๑๔คือ๑อะไร๑อริย๑สัง๑๔คือ๑ความ๑จริง๑อัน๑ประ๑เสริ๑๑๔อย๑างตามค๑า๑ก๑ัดความในพจน๑าน๑กรม๑ฉบับ๑ราช๑บัณฑิตย๑สถานพ๑ศ๑๕๑๒๑ได้๑ให้๑ความหมาย๑ว๑ว๑อริย๑อริย๑ะ๑เป็น๑ค๑านามในพระพุท๑ศาสนา๑เป็น๑ค๑า๑สำหรับเรียก๑บุคคล๑ผู้๑บรรล๑ธรรม๑วิ๑เศษ๑มี๑โส๑ดา๑ป๑๑ด๑ติม๑รรค๑เป็น๑ต้น๑ว๑าพระ๑ริยะ๑หรือพระ๑อริย๑บุคคล๑และยัง๑เป็น๑ค๑าว๑ิ๑เศษ๑น๑หมายถึง๑เป็น๑ของพระ๑ริยะ๑เป็น๑ชาติ๑อริย๑ะ๑เจ๑ริ๑ญ๑๑๑น๑ประ๑เสริ๑๑ค๑าว๑า๑สัง๑ล๑จะ๑เป็น๑ค๑านาม๑หมายถึง๑ความ๑จริง๑ความ๑จริง๑ใจ๑ร๑วม๑เป็น๑ค๑านาม๑คือ๑ค๑าว๑อริย๑สัง๑๔๑หมายถึง๑ความ๑จริง๑ของพระ๑ริยะ

าลังจะเป□นค่านามหมายถึงความจริงความจริงใจรวมเป□นค่านามคือ คำว่า“อริยสัง”หมายถึงความจริงของพระอริยะความจริงอันประเสริฐซึ่งอรรคสำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา มี□คือทุกขคือแสดงว่าสิ่งที่ปรุ่แต่งทั้งปวงเป็นทุกขสิ่งทั้งปวงเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ใจแต่คนทั้งหลายไม่รู้ไม่เห็นว่าเป็นทุกขจึงได้มีความอยากในสิ่งเหล่านั้นถ้ารู้ว่าเป็นความทุกข์ไม่น่าอยากและไม่น่ายึดถือไม่น่าผูกพันตัวเองเข้ากับ

แต่ในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาแรกๆมีหลายแห่งที่ได้อธิบายอริยสัง 4 ประการนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีกพร้อมด้วยรายละเอียดมากมายและหลายแห่งหลายทาง ถ้าศึกษาอริยสัง 4 โดยอาศัยหลักฐานอ้างอิงและคำอธิบาย(จากคัมภีร์)เหล่านี้เราก็จะได้เรื่องราวที่ดีและถูกต้องตามคำสอนอันเป็นแก่นหลักธรรมทั้งปวงของพระพุทธองค์ตรงตามคัมภีร์ดั้งเดิมอริยสัง 4 ประการคือทุกขสมุทัยการเกิดขึ้นหรือสาเหตุแห่งทุกขนี้โรคความดับทุกขและมรรคทางที่นำไปสู่ความดับทุกขโดยมีรายละเอียดดังนี้ 1.ทุกขคือแสดงว่าสิ่งที่ปรุ่แต่งทั้งปวงเป็นทุกขนี้คือบอกตรงๆว่าสิ่งที่ปวงเป็นอะไรนั้นเองสิ่งที่ปวงเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ใจแต่คนทั้งหลายไม่รู้ไม่เห็นว่าเป็นความทุกข์จึงได้มีความอยากในสิ่งเหล่านั้นถ้ารู้ว่าเป็นความทุกข์ไม่น่าอยากและไม่น่ายึดถือไม่น่าผูกพันตัวเองเข้ากับสิ่งใดแล้วเขาก็จะไม่ไปอยากซึ่งตัวทุกข์นั้นเองหมายถึงชั้น 5 วารสารวิจัยนวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยี(2023) 1 (2): 68 - 75 ISSN 2985 - 1394 (Online)(Journal of Innovation Research on Education and Technology (JIRET)) 72 2.สมุทัยการเกิดขึ้นหรือสาเหตุแห่งทุกขคือแสดงว่าความอยากด้วยอริยชา(ความไม่รู้)นั้นเป็นต้นเหตุของความทุกข์คนทั้งหลายก็ยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจว่าความอยากนี้แหละเป็นตัวต้นเหตุของความทุกข์จึงได้พากันอยากนั้นอยากนี้เรื่อยเปื่อยประการเพราะไม่รู้ว่าจะความอยากด้วยอริยชา(ความไม่รู้)นั้นคืออะไร 3.นิโรธ(ความดับทุกข)คือแสดงว่านิโรธ

สิ่งใดแล้วเขาก็จะไม่ไปอยากซึ่งตัวทุกข์นั้นเองหมายถึงชั้น ๕ สมุทัยคือ การเกิดขึ้นหรือสาเหตุแห่งทุกขคือแสดงว่าความอยากด้วยอริยชาความไม่รู้นั้นเป็นต้นเหตุของความทุกข์คนทั้งหลายก็ยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจว่าความอยากนี้แหละเป็นตัวต้นเหตุของความทุกข์ใจจึงได้พากันอยากนั้นอยากนี้เรื่อยเปื่อยประการเพราะไม่รู้ว่าจะความอยากด้วยอริยชาความไม่รู้นั้นคืออะไรนิโรธความดับทุกขคือแสดงว่านิโรธหรือนิพพานคือการ

เป็นอะไรนั้นเองสิ่งที่ปวงเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ใจแต่คนทั้งหลายไม่รู้ไม่เห็นว่าเป็นทุกขจึงได้มีความอยากในสิ่งเหล่านั้นถ้ารู้ว่าเป็นความทุกข์ไม่น่าอยากและไม่น่ายึดถือไม่น่าผูกพันตัวเองเข้ากับสิ่งใดแล้วเขาก็จะไม่ไปอยากซึ่งตัวทุกข์นั้นเองหมายถึงชั้น 5 วารสารวิจัยนวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยี(2023) 1 (2): 68 - 75 ISSN 2985 - 1394 (Online)(Journal of Innovation Research on Education and Technology (JIRET)) 72 2.สมุทัยการเกิดขึ้นหรือสาเหตุแห่งทุกขคือแสดงว่าความอยากด้วยอริยชา(ความไม่รู้)นั้นเป็นต้นเหตุของความทุกข์คนทั้งหลายก็ยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจว่าความอยากนี้แหละเป็นตัวต้นเหตุของความทุกข์ใจจึงได้พากันอยากนั้นอยากนี้เรื่อยเปื่อยประการเพราะไม่รู้ว่าจะความอยากด้วยอริยชา(ความไม่รู้)นั้นคืออะไร 3.นิโรธ(ความดับทุกข)คือแสดงว่านิโรธหรือนิพพานคือการดับความอยากเสียได้สิ้นเชิงเป็นความไม่มีทุกข์คนทั้งหลายยังไม่รู้จักกันใหญ่ทั้งที่เป็นสิ่งที่อาจบรรลุถึงได้ในที่ต่างๆไปคือพบได้ตรงที่ความอยากมันดับลงไปนั่นเองนี่คือไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรจึงไม่มีใครปรารถนาที่จะดับความอยากไม่ปรารถนานิพพานเพราะไม่รู้ว่าจะอะไรคือนิพพาน 4.มรรค(ทางที่นำไปสู่ความดับทุกข)คือวิธีดับความอยากนั้นๆเสียไม่มีใครเข้าใจว่าการทำอย่างนี้เป็นวิธีดับความอยากไม่มีใครสนใจเรื่องอริยมรรคอันมีองค์ 8 ประการซึ่งดับความอยากเสียได้ไม่รู้จักอะไรเป็นที่พึงแก่ตนเองอะไรควรชวนช่วยอย่างถึงจึงไม่สนใจกับเรื่องอริยมรรคของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นสิ่งที่เลิศ

ดับความอยากเสียได้สิ้นเชิงเป็นความไม่มีทุกข์คนทั้งหลายยังไม่รู้จักกันใหญ่ทั้งที่เป็นสิ่งที่อาจบรรลุถึงได้ในที่ต่างๆไปคือพบได้ตรงที่ความอยากมันดับลงไปนั่นเองนี่คือไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรจึงไม่มีใครปรารถนาที่จะดับความอยากไม่ปรารถนานิพพานเพราะไม่รู้ว่าจะอะไรคือนิพพานมรรคทางที่นำไปสู่ความดับทุกขคือวิธีดับความอยากนั้นๆเสียไม่มีใครเข้าใจว่าการทำอย่างนี้เป็นวิธี

ไม่รู้ไม่เห็นว่าเป็นทุกขจึงได้มีความอยากในสิ่งเหล่านั้นถ้ารู้ว่าเป็นความทุกข์ไม่น่าอยากและไม่น่ายึดถือไม่น่าผูกพันตัวเองเข้ากับสิ่งใดแล้วเขาก็จะไม่ไปอยากซึ่งตัวทุกข์นั้นเองหมายถึงชั้น 5 สมุทัยการเกิดขึ้นหรือสาเหตุแห่งทุกขคือแสดงว่าความอยากด้วยอริยชา(ความไม่รู้)นั้นเป็นต้นเหตุของความทุกข์คนทั้งหลายก็ยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจว่าความอยากนี้แหละเป็นตัวต้นเหตุของความทุกข์ใจจึงได้พากันอยากนั้นอยากนี้เรื่อยเปื่อยประการเพราะไม่รู้ว่าจะความอยากด้วยอริยชา(ความไม่รู้)นั้นคืออะไร 3.นิโรธ(ความดับทุกข)คือแสดงว่านิโรธหรือนิพพานคือการดับความอยากเสียได้สิ้นเชิงเป็นความไม่มีทุกข์คนทั้งหลายยังไม่รู้จักกันใหญ่ทั้งที่เป็นสิ่งที่อาจบรรลุถึงได้ในที่ต่างๆไปคือพบได้ตรงที่ความอยากมันดับลงไปนั่นเองนี่คือไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรจึงไม่มีใครปรารถนาที่จะดับความอยากไม่ปรารถนานิพพานเพราะไม่รู้ว่าจะอะไรคือนิพพานมรรค(ทางที่นำไปสู่ความดับทุกข)คือวิธีดับความอยากนั้นๆเสียไม่มีใครเข้าใจว่าการทำอย่างนี้เป็นวิธีดับความอยากไม่มีใครสนใจเรื่องอริยมรรคอันมีองค์ 8 ประการซึ่งดับความอยากเสียได้ไม่รู้จักอะไรเป็นที่พึงแก่ตนเองอะไรควรชวนช่วยอย่างถึงจึงไม่สนใจกับเรื่องอริยมรรคของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นสิ่งที่เลิศประเสริฐที่สุดในบรรดาวิชาความรู้ของมนุษย์เราในโลกนี้แหละคือการไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรอย่างน่าหวาดเสียวทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่าอริยสัง 4 ประการ

ดับความอยากไม่มีใครสนใจเรื่องอริยมรรคอันมีองค์ ๘ ประการซึ่งดับความอยากเสียได้ไม่รู้จักอะไรเป็นที่พึ่งแก่ตนเองอะไรควรชวนชวายเป็นอย่างไรจึงไม่สนใจกับเรื่องอริยมรรคของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นสิ่งที่เลิศประเสริฐที่สุดในบรรดาวิชาความรู้ของมนุษย์เราในโลกนี้แหละคือการไม่รู้อะไรเป็นอะไรอย่างน่าหวาดเสียวอริยสัง ๔ เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบด้วยพระองค์เองแล้วทรงนำมาประกาศสั่งสอนพุทธสาวกให้บรรลุตามเป็นหลักธรรมที่เป็นความจริง

.มรรค(ทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์)คือวิธีดับความอยากนั้นๆเสียไม่มีผู้ใดเข้าใจว่าการทำอย่างนี้เป็นวิธีดับความอยากไม่มีใครสนใจเรื่องอริยมรรคอันมีองค์ 8 ประการซึ่งดับความอยากเสียได้ไม่รู้จักอะไรเป็นที่พึ่งแก่ตนเองอะไรควรชวนชวายเป็นอย่างไรจึงไม่สนใจกับเรื่องอริยมรรคของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นสิ่งที่เลิศประเสริฐที่สุดในบรรดาวิชาความรู้ของมนุษย์เราในโลกนี้แหละคือการไม่รู้อะไรเป็นอะไรอย่างน่าหวาดเสียวสรุปได้ว่าหลักอริยสัง 4 คือหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกันสัมพันธ์กันในลักษณะที่เป็นเหตุและผลของกันและกันหรือกระบวนการที่เกิดขึ้นและกระบวนการดับไปของทุกขันธ์เป็นธรรมชาติของชีวิตตามความสัมพันธ์กันแห่งเหตุและผลเป็นหลักความจริงอย่างประเสริฐความจริงของพระอริยะความจริงที่ท่านให้เป็นพระอริยสัง ๘ องค์ประกอบ 4 ประการคือทุกขสมุทัยนิโรธและมรรคการจัดการเรียนการสอนตามหลักอริยสัง 4 สำหรับพระสอนศีลธรรมในยุค VUCA WORLD " VUCA World "เป็นคำย่อของความผันผวน(Volatility)ความไม่แน่นอน(Uncertainty)ความสลับซับซ้อน(Complexity)ความคลุมเครือ(Ambiguity)" VUCA World "เป็นคำที่ทางกองทัพสหรัฐอเมริกาใช้เรียกสถานการณ์ในสงครามที่แอฟริกาและอิรักต่อมานำมาใช้ในธุรกิจเพราะการเปลี่ยนแปลงสภาวะแวดล้อมเศรษฐกิจในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเป็นความท้าทายของผู้นำในองค์กรที่ต้องทำความเข้าใจและปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของการเมืองเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน(ศศิมา สุขสว่าง, 2560) การเรียนการสอนในยุคที่มีความผันผวนดังกล่าวจึงเป็นกระบวนการหลักในการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนโดยมีผู้สอนเป็นหัวใจสำคัญในการส่งเสริมและคอยช่วยเหลือผู้เรียนให้ประสบ

ในการแสวงหาจุดมุ่งหมายของชีวิตผู้ที่ปฏิบัติตามหลักอริยสัง ๘ ก็จะสามารถกำจัดกิเลสที่อยู่ภายในจิตใจจนถึงขั้นบรรลุคุณธรรมขั้นสูงเป็นวิถีแห่งความดับทุกข์นั่นเองจากนี้หลักอริยสัง ๘ ยังสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดีการปฏิบัติตามหลักอริยสัง ๘ จะทำให้รู้แจ้งถึงวิธีการและกระบวนการในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและได้ผลจริงที่ยั่งยืนกระบวนการในการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัง ๘ ขั้นได้แก่ขั้นกำหนดปัญหาขั้นวิเคราะห์สาเหตุปัญหาขั้นแก้ปัญหาและขั้นกำหนดวิธีการแก้ปัญหา๓๕พุทธวิธีจัดการความเครียดในพระพุทธศาสนากิจการหรือการบำบัดความเครียดตามหลักพุทธธรรมคือการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตโดยหลักธรรมที่ใช้ในการบำบัดความเครียดก็จะมีมากมายหลากหลายถึง ๘๔๐๐๐ พระธรรมชั้นสูงซึ่งเป็นสิ่งพร้อมถูกนำมาใช้หลัก

ทั้งทางตรงและทางอ้อมคนไทยมีความคุ้นเคยกับพระพุทธศาสนาตั้งแต่เกิดจนตายเช่นการเกิดการแต่งงานการตายเป็นต้นล้วนต้องอาศัยกิจกรรมหรือพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาพระพรหมคุณาภรณ์ ๒๕๕๖ เนื่องจากพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขแต่การจะเข้าถึงแก่นแท้ของหลักธรรมได้นั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยากเป็นอย่างยิ่งจึงต้องอาศัยเครื่องมือคือศาสนพิธีเป็นเครื่องสร้างศรัทธาความเชื่อความรู้สึกลึกซึ้งให้เกิดขึ้นแก่ประชาชนระเบียบขั้นตอนพิธีกรรมต่างๆจะทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยและเป็นแนวทางในการทำความดีการศึกษาศาสนพิธีจึงมีความจำเป็นสำหรับพุทธศาสนิกชนเป็นอย่างมากกรมการศาสนากระทรวงวัฒนธรรม 2556 จากการศึกษาเรื่องเวลาที่มีกิจกรรมทางศาสนาหรือกิจกรรมอื่นๆเช่นการทำบุญวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาการประกอบพิธีต่างๆการนิมนต์พระไปบรรยายธรรมในโรงเรียนเป็นต้นครูก็จะนำนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนมักจะได้ความรู้ความเข้าใจในด้านศาสนพิธีซึ่งต้องอาศัยมรรคญาณผู้ช่วยชาวยุทธศาสนาหรือผู้ที่เคยผ่านการบวชเรียนมาแล้วเป็นผู้นำในด้านศาสนพิธีตั้งนั้นผู้วิจัยจึงมองเห็นความสำคัญในเรื่องนี้หรืออริยสัง ๘ เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบด้วยพระองค์เองแล้วทรงนำมาประกาศสั่งสอนพุทธสาวกให้บรรลุตามเป็นหลักธรรมที่เป็นความจริงในการแสวงหาจุดมุ่งหมายของชีวิตผู้ที่ปฏิบัติตามหลักอริยสัง ๘ ก็จะ สามารถกำจัดกิเลสที่อยู่ภายในจิตใจจนถึงขั้นบรรลุคุณธรรมขั้นสูงเป็นวิถีแห่งความดับทุกข์นั่นเองจากนี้หลักอริยสัง ๘ ยังสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้เป็น 146 Journal of MCU Humanities Review Vol7 No2 July December 2021 อยางดีการปฏิบัติตามหลักอริยสัง ๘ จะทำให้รู้แจ้งถึงวิธีการและกระบวนการในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและได้ผลจริงที่ยั่งยืนพระพรหมคุณาภรณ์ ๒๕๕๔ กระบวนการในการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัง ๘ ขั้นได้แก่ขั้นกำหนดปัญหาขั้นวิเคราะห์สาเหตุปัญหาขั้นแก้ปัญหาและขั้นกำหนดวิธีการแก้ปัญหาพระพรหมคุณาภรณ์ ๒๕๕๔ กระบวนการค้นหาความจริงตามหลักอริยสัง ๘ นอกจากจะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสังขธรรมแล้วเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดีและมีความเป็นสากลนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดทุกกาล

ทั่วไปของพุทธธรรมแล้วสามารถสรุปได้ดังนี้คือแสดงหลักความจริงสายกลางที่เรียกว่ามัชฌิมนธรรมว่าด้วยความจริงตามแนวเหตุผลวิสุทธิตามกระบวนการของธรรมชาตินำมาแสดงเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติในชีวิตเท่านั้นหมวดนี้เป็นสังขธรรมเป็นส่วนแสดงภาวะหรือรูปลักษณะตัวจริงของสิ่งทั้งหลายเน้นที่ชีวิตด้านในจิตใจและที่ตัวบุคคลเป็นการแก้และกันปัญหาพร้อมทั้งเสริมสร้างจากภายใน๒แสดงข้อปฏิบัติสายกลางที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิบัติอันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้

ที่เชื่อกันว่าเป็นผลแห่งการค้นคว้าเป็นภูมิปัญญาบัญญัติของพระพุทธองค์ที่ถูกถ่ายทอดสืบต่อมาเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 2550 ปีแล้วและได้ชื่อว่า เป็นภูมิปัญญาโลกเป็นภูมิปัญญาของมนุษยชาติเป็นมรดกโลกที่หาความีได้สภาวะอันทองคำ 2550 พระธรรมหมายถึงธรรมะซึ่งพระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำเสนอเผยแพร่หรือศาสนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับความจริงตามธรรมชาติของทุกขและวิธีการดับทุกข์ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นแต่เริ่มสืบทอดกันด้วยวิธีท่องจำแบบปากต่อปากเรียกว่ามุขปาฐะสมัยต่อมาจึงได้มีการบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษรคัมภีร์ที่บันทึกพระธรรมของพระพุทธเจ้านั้นเรียกว่าพระไตรปิฎกและยังมีคัมภีร์อื่นๆที่แต่งภายหลังเพื่อขยายความอีกได้แก่อรรถกถาฎีกาอนุฎีกาตามลำดับราชบัณฑิตยสถาน 2552 ลักษณะทั่วไปของพุทธธรรมสรุปได้ 2 อย่างคือวารสารพุทธอาเซียนศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal BASJ ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม มิถุนายน 2562 หน้า 4 1 แสดงหลักความจริงสายกลางที่เรียกว่ามัชฌิมนธรรมหรือเรียกเต็มว่ามัชฌิมนธรรมเทศนาว่าด้วยความจริงตามแนวของเหตุผลวิสุทธิตามกระบวนการของธรรมชาตินำมาแสดงเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติในชีวิตจริงเท่านั้นไม่ส่งเสริมความพยายามที่จะเข้าถึงสังขธรรมด้วยวิธีกล่ียงสร้างทฤษฎีต่างๆขึ้นแล้วยึดมั่นปกป้องทฤษฎีนั้นๆด้วยการแก่งความจริงทางปรัชญา 2 แสดงข้อปฏิบัติสายกลางที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิบัติอันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ถืออภิมมตคนผู้รู้เท่าทันชีวิตไม่หลงงมงายมุ่งผลสำเร็จคือความสุขสะอาดสว่างสงบเป็นอิสระที่สามารถมองเห็นได้ในชีวิตนี้ในทางปฏิบัติความเป็นสายกลางนี้เป็นไปโดยสัมพันธ์

สติตามแนวสติปัฏฐาน๔เป็นต้นหากนำหลักธรรมพุทธจริยศาสตร์มาใช้เป็นแนวทางในการจัดการความเครียดจะช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจทำจิตใจให้สงบผ่อนคลายเป็นสมาธิลดระดับความเครียดลงได้จากแนวคิดและความหมายดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าความเครียดในมุมมองพระพุทธศาสนาคือความทุกข์โดยทุกข์คือสภาพอันทนได้ยากทำให้เกิดความเดือดร้อนไม่สบายกายไม่สบายใจทุกคนประสบกับความทุกข์ได้เสมอไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ตามสภาพที่เป็นไปโดย

ของรักความเกลียดและไม่ได้สมปรารถนา 5 ความกระวนกระวายใจเพราะถูกไฟแห่งรักโลกโกรธอิจฉาริษยาอาชญาอาชญาอาชญาและเกลียดชังแผดเผา 6 ความทุกข์เดือดร้อนใจหวาดสะตงละอายใจเป็นผลความชั่วที่กระทำไว้ในอดีต 7 ความทุกข์วิตกกังวลเหน็ดเหนื่อยเดือดร้อนอันเกิดจากการแสวงหาอาหารการทานหาหาเลี้ยงชีพ 8 ทุกข์วิตกกังวลเหน็ดเหนื่อยที่พวงมาจากผลของมีลาภยศสรรเสริญสุข 9 ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะการทะเลาะกัน 10 ความทุกข์ทรมานความระกาลมากในการรักษาชั้น 5 โดยสรุปความหมายความเครียดในมุมมองพระพุทธศาสนาคือความทุกข์โดยทุกข์คือสภาพอันทนได้ยากทำให้เกิดความเดือดร้อนไม่สบายกายไม่สบายใจทุกคนประสบกับความทุกข์ได้เสมอไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ตามสภาพที่เป็นไปโดยธรรมชาติ เช่นเกิดแก่เจ็บและตายหรือความทุกข์ปลีกย่อยที่จะประสบเป็นครั้งคราวในการดำรงชีวิตเช่นความผิดหวังความรักโลกโกรธหลงหรือการเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นต้นความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในความคิดและจิตใจของมนุษย์ก่อให้เกิดอารมณ์ต่างๆทั้งพอใจไม่พอใจเฉยส่งผลให้บุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นวารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 4 ประจำเดือนตุลาคม ธันวาคม 2563 49 ความเครียดของมารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์มีความก้าวหน้าการดาเนินโรคมีความซับซ้อนและมีผู้ป่วยเด็กเจ็บป่วยระยะวิกฤตเพิ่มสูงขึ้นการที่เด็กเจ็บป่วยวิกฤตคุกคามชีวิตถือเป็นสถานการณ์ที่มีผลกระทบรุนแรงทำให้มารดาบิดาเกิดความรู้สึกวิตกกังวลสับสนและเครียดกับโรคและอาการของบุตรนอกจากนี้ยังมีปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้มารดาบิดามี

ธรรมชาติเช่นเกิดแกเจ็บและตายหรือความทุกข์ปลีกย่อยที่จะประสบเป็นครั้งคราวในการดำรงชีวิตเช่นความผิดหวังความรักโลกโกรธหลงหรือการเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นต้นความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในความคิดและจิตใจของมนุษย์ก่อให้เกิดอารมณ์ต่างๆทั้งพอใจไม่พอใจเฉยส่งผลให้บุคคลมีความเครียดเกิดขึ้น๒๔งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง๒๕งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดดาร์ริตันศรีโรจนศิริได้ทำวิจัยเรื่อง"ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การ

มหาเสี้ยนชีพ 8 ทุกชีวิตกังวลเหน็ดเหนื่อยที่พวงมาลัยของมีโลกยศสรรเสริญสุข 9 ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะการทะเลาะกัน 10 ความทุกข์ทรมาน ความระกลาบากในการรักษาชั้น 5 โดยสรุปความหมายความเครียดในมุมมองพระพุทธศาสนาคือความทุกข์โดยทุกข์คือสภาพอันทนไต่ยากทำให้เกิดความเดือดร้อนไม่สบายกายไม่สบายใจทุกคนประสบกับความทุกข์ได้เสมอไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ตามสภาพที่เป็นไปโดยธรรมชาติเช่นเกิดแกเจ็บและตายหรือความทุกข์ปลีกย่อยที่จะประสบเป็นครั้งคราวในการดำรงชีวิตเช่นความผิดหวังความรักโลกโกรธหลงหรือการเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นต้นความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในความคิดและจิตใจของมนุษย์ก่อให้เกิดอารมณ์ต่างๆทั้งพอใจไม่พอใจเฉยส่งผลให้บุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นวารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 7 ฉบับที่ 4 ประจำเดือนตุลาคม ธันวาคม 2563 49 ความเครียดของมารดาบิดาผู้เลี้ยงเด็กวัยประถมิบัดปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์มีความก้าวหน้าการดำเนินโรคมความซับซ้อนและมีผู้เลี้ยงเด็กป่วยระยะวิกฤตเพิ่มสูงขึ้นการที่เด็กเจ็บป่วยวิกฤตคุกคามชีวิตถือเป็นสถานการณ์ที่มีผลกระทบรุนแรงทำให้มารดาบิดาเกิดความกลัววิตกกังวลสับสนและเครียดกับโรคและอาการของบุตรนอกจากนี้ยังมีปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้มารดาบิดามีความเครียดเพิ่มสูงขึ้นเช่นการเห็นบุตรได้รับความเจ็บปวดมีสายระโยงระยางบุตรไม่สามารถสื่อสารได้การได้ยินเสียงของเครื่องมือต่างๆอีกทั้งการไม่สามารถแสดงบทบาทการเป็นมารดาบิดาไม่สามารถปลอบโยนบุตรผู้บุตรได้และไม่สามารมีส่วนร่วมในการดูแลบุตรเป็นต้นผลกระทบจากความเครียดอาจทำให้มารดาบิดาไม่สบายใจกระสับกระส่ายนอน

ศึกษาประณคศึกษานครปฐม"ผลการวิจัยพบว่าผู้บริหารสถานศึกษามีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับมาก๒ผู้บริหารสถานศึกษาที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาที่มีขนาดต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ๐.๐๕โดยสถานศึกษาขนาดเล็กมีความเครียดมากกว่าสถานศึกษาขนาดใหญ่ผู้บริหารสถานศึกษาที่มีเพศอายุวุฒิการศึกษาประสบการณ์ในการทำงานและวิทยฐานะต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน๓ขอเสนอแนะ

สร้างสรรค์สอดคล้องกับงานวิจัยของนักอสุวรรณ(2565)ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้บริหารสถานศึกษาในศตรวรรษที่ 21 ตามการรับรู้ของครูในโรงเรียนกลุ่มอำเภอหนองปรือสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรีเขต 4 ผลการวิจัยพบว่าครูที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการรับรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้บริหารสถานศึกษาในศตรวรรษที่ 21 โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 3 .ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาที่มีขนาดต่างกันมีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามีขยมศึกษาชัยภูมิ โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านมีความซื่อสัตย์ขยันและมีความคิดริเริ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05ด้านการมีศิลปะในการทำงานด้านมีความฉลาดรอบรู้กล้าตัดสินใจและด้านศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมและใส่ใจปรับปรุงงานไม่แตกต่างกันอาจเนื่องจากผู้บริหารสถานศึกษาที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาที่มีขนาดต่างกันมีการปฏิบัติงานแตกต่างกันออกไปตามบริบทเนื่องจากการบริหารงานงานในสถานศึกษาในแต่ละขนาดนั้นต้องดำเนินการตามสภาพทั่วไปของพื้นที่และวัฒนธรรมของแต่ละชุมชนทำให้การแสดงถึงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของแต่ละคนแตกต่างกันและส่งผลให้ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาที่มีขนาดต่างกันมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันสอดคล้องกับงานวิจัยของรุ่งภาจัน

ว่าระดับความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับปานกลางทุกด้านเมื่อพิจารณาตามขนาดของโรงเรียนโดยรวมพบว่าโรงเรียนขนาดใหญ่อยู่ในระดับมากโรงเรียนขนาดกลางอยู่ในระดับปานกลางและโรงเรียนขนาดเล็กอยู่ในระดับปานกลางระดับความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ โดยผู้บริหารในโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่มีค

ระดับภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาพบว่าโดยภาพรวมและรายองค์ประกอบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยคือการนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติกำหนดทิศทางขององค์กรและการควบคุมและประเมินกลยุทธ์ตามลำดับ 112 ระดับประสิทธิผลของโรงเรียนพบว่าโดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากจำนวน 3 ด้านโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยคือความพึงพอใจในการทำงานของครูกรรมมีสภาพแวดล้อมที่ดีและการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชนตามลำดับส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย 12 ผลการเปรียบเทียบระดับภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาและระดับประสิทธิผลของโรงเรียนจำแนกตามขนาดโรงเรียน 121 ผลการเปรียบเทียบระดับภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาจำแนกตามขนาดโรงเรียนพบว่าโรงเรียนที่มีขนาดแตกต่างกันโดยภาพรวมระดับภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 001 โดยโรงเรียนขนาดเล็กกับโรงเรียนขนาดใหญ่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 001 ส่วนโรงเรียนขนาดเล็กกับโรงเรียนขนาดกลางและโรงเรียนขนาดกลางกับโรงเรียนขนาดใหญ่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 005 122 ผลการเปรียบเทียบระดับประสิทธิผลของโรงเรียนจำแนกตามขนาดโรงเรียนพบว่าโรงเรียนที่มีขนาดแตกต่างกันโดยภาพรวมระดับประสิทธิผลของโรงเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 001 โดยโรงเรียนขนาดเล็กกับโรงเรียนขนาดใหญ่และโรงเรียนขนาดกลางกับโรงเรียนขนาดใหญ่แตก

ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ โดยโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ผู้บริหารมีความเครียดมากกว่าโรงเรียนขนาดเล็กส่วนผู้อื่นๆไม่แตกต่างกัน ๕ ด้านสภาพแวดล้อมของสังคมผู้บริหารโรงเรียนมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ โดยโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ผู้บริหารมีความเครียดมากกว่าโรงเรียนขนาดเล็กส่วนผู้อื่นๆไม่แตกต่างกัน ๖ ด้านสภาพแวดล้อมของรายได้ผู้บริหารโรงเรียนมีความเครียดแตกต่างกันอย่าง

และโรงเรียนขนาดเล็กกับโรงเรียนขนาดใหญ่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 โดยโรงเรียนขนาดใหญ่และโรงเรียนขนาดกลางมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก 23 ด้านองค์การแห่งการเรียนรู้พบว่าไม่แตกต่างกัน 24 ด้านประสิทธิผลของโรงเรียนในสังกัดศรช 2 เมื่อจำแนกตามขนาดของโรงเรียนพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ใน 2 ด้านคือด้านคุณภาพผู้เรียนด้านอัตลักษณ์ของสถานศึกษาและการทดสอบภายหลัง Post Hoc โดยใช้วิธีของเชฟเฟส Scheffe s Method พบว่าโรงเรียนขนาดเล็กกับโรงเรียนขนาดใหญ่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 โดยโรงเรียนขนาดใหญ่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าโรงเรียนกลางและโรงเรียนขนาดเล็กนอกจากนี้ในส่วนด้านอัตลักษณ์ของสถานศึกษาพบว่าโรงเรียนขนาดเล็กกับโรงเรียนขนาดใหญ่และโรงเรียนขนาดกลางกับโรงเรียนขนาดใหญ่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 โดยโรงเรียนขนาดใหญ่และโรงเรียนขนาดกลางมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าโรงเรียนขนาดเล็กบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยสวนดุสิต 226 3 ผลการวิเคราะห์ตัวแปรที่สำคัญของด้านการบริหารสถานศึกษาความพึงพอใจในงานองค์การแห่งการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของโรงเรียนในสังกัดศรช 2 พบว่ามี 30 ตัวแปรจากทั้งหมด 103 ตัวแปรโดยสามารถอธิบายความแปรปรวนหรือทำนายประสิทธิผลของโรงเรียนในสังกัดศรช 2 ได้ร้อยละ 46 ได้ร้อยละ 4610 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ทั้ง 30 ตัวแปรประกอบด้วย 1 โรงเรียนสนับสนุนให้ครูได้รับการพัฒนาความรู้ทักษะต่างๆเกี่ยวกับการเกิดความคิดสร้างสรรค์

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิเขต๓"ผลการวิจัยพบว่าระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิเขต๓ โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือด้านลักษณะงานดังแสดงในตารางที่ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิเขต๓ โดยภาพรวมอยู่ใน

ศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเลยเขต 1 การบริหารงานตามหลักสังกัด 4 ของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเลยเขต 1 ตามความคิดเห็นของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเลยเขต 1 โดยรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาทางด้านพบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้านเรียงลำดับจากมากไปน้อย 4 ลำดับได้แก่ด้านปียะวาจารองลงมาคือด้านสมานัตตาด้านอัตถจริยาด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือด้านทานตามลำดับทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของพระใบฎีกาสุวณัฐมหาโล(หงษ์คำ)(2556)ได้ศึกษาการบริหารงานตามหลักสังกัด 4 ขององค์กรบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอคอนสวรรค์จังหวัดชัยภูมิโดยรวมอยู่ในระดับมากโดยเรียงลำดับจากน้อยไปมากได้ดังนี้ด้านทานด้านสมานัตตาด้านปียะวาจาและด้านอัตถจริยาด้านผลการเปรียบเทียบระดับการบริหารงานตามหลักสังกัด 4 ขององค์กรบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอคอนสวรรค์จังหวัดชัยภูมิและสอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูประภัสร์ธรรมภักดิ์(ปลงสโร)(2561)ผลการวิจัยพบว่าสภาพการบริหารสถานศึกษาตามหลักสังกัด 4 ในสถานศึกษาขั้นพื้นฐานสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิเขต 1 พบว่าโดยภาพรวมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากและเมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่ามีความเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือด้านการบริหารสถานศึกษาตามหลักปียะวาจารองลงมาคือด้านการบริหารสถานศึกษาตามหลักอัตถจริยาด้านการบริหารสถานศึกษาตามหลักทานตามลำดับส่วนด้านที่มีการปฏิบัติต่ำ

ระดับปานกลางเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับปานกลางทุกด้านเรียงลำดับด้านที่มีค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยคือด้านลักษณะงานด้านบทบาทหน้าที่ด้านความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวด้านความก้าวหน้าในวิชาชีพด้านโครงสร้างและบรรยากาศในองค์กรและด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในการปฏิบัติงานตามลำดับ๒การเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาจำแนกตามเพศพบว่าโดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันจำแนกตาม

โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าคุณภาพชีวิตในการทำงานที่อยู่ในระดับสูงคือด้านธรมนบุญองค์กรด้านที่อยู่ระดับปานกลางคือด้านรายได้หรือค่าตอบแทนของผู้ปฏิบัติงานด้านความก้าวหน้าและมั่นคงในงานด้านความปลอดภัยในการทำงานด้านความพึงพอใจในการปฏิบัติงานด้านการบูรณาการทางสังคมกับศิวิลวิทยาลัยมหาวิทยาลัยสวนดุสิต 236 ด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงานด้านการพัฒนาความสามารถของบุคคลและด้านความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวที่ต่ำกว่าด้านอื่นๆคือด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงานจากผลการทดสอบสมมติฐานพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีศกอายุการศึกษาระยะเวลาในการปฏิบัติงานเงินเดือนและสังกัดที่แตกต่างกันจะมีคุณภาพชีวิตการทำงานแตกต่างกันส่วนเพศและสถานภาพการสมรสที่แตกต่างกันจะมีคุณภาพชีวิตการทำงานแตกต่างกันส่วนเพศและสถานภาพการสมรสที่แตกต่างกันจะมีคุณภาพชีวิตในการทำงานแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 2 อายุพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่มีระดับช่วงอายุแตกต่างกันจะมีคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานโดยภาพรวมไม่แตกต่างกันเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคุ่มมีปัจจัยเพียงด้านเดียวที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานของข้าราชการทหารคือด้านค่าตอบแทนที่เพียงพอและเป็นธรรมสอดคล้องกับงานวิจัยของ Piwkliang 2013 ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรในสำนักงานประกันสังคมพบว่าบุคลากรที่มีอายุต่างกันมีคุณภาพชีวิตการทำงานไม่แตกต่างกัน 3 สถานภาพการสมรสพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านสถานภาพการสมรสที่แตกต่างกันจะมีคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน

ขนาดของสถานศึกษาพบว่าโดยภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ การเปรียบเทียบระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิเขต ๓ จำแนกตามขนาดของสถานศึกษาโดยภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕๓ แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานพบว่าผู้บริหารสถานศึกษาต้องมีการวางแผนก่อนการดำเนินงานมีการจัด

ตามเพศพบว่าโดยภาพรวมและรายด้านครุที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นต่อภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาไม่แตกต่างกัน 5.2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาตามทัศนะของครูสังกัดวารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา 106 | ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2565 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลาเขต 3 จำแนกตามประสบการณ์ในการปฏิบัติงานพบว่าโดยภาพรวมครุที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานแตกต่างกันมีความคิดเห็นต่อภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาตามทัศนะของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลาเขต 3 จำแนกตามขนาดของสถานศึกษาพบว่าโดยภาพรวมครุที่สังกัดสถานศึกษาขนาดต่างกันมีความคิดเห็นต่อภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 6.อภิปรายผลการวิจัย 6.1 ภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาตามทัศนะของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลาเขต 3 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากการที่ผลวิจัยปรากฏเช่นนี้แสดงให้เห็นว่าผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลาเขต 3 มีการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษาในสังกัดให้ได้มาตรฐานมีความตื่นตัวที่จะพัฒนาตนเองแสดงออกถึงความสามารถในการโน้มน้าวจูงใจครูให้เกิดความตระหนักในการมีส่วนร่วมพัฒนาและบริหารงาน

รวมระดับความเครียดจำแนกตามระดับความเครียดด้านร่างกายอารมณ์และพฤติกรรมพบว่าก่อนการจัดกิจกรรมค่าเฉลี่ยระดับความเครียดด้านพฤติกรรมภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ ๑๘๕๗๐ หลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดด้านพฤติกรรมภาพรวมเท่ากับ ๑๓๘๓๗ สรุปได้ว่าหลังการจัดกิจกรรมพฤติกรรมความเครียดลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ พระมหามนตรีหลินท์ ได้ทำวิจัยเรื่อง "การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลัก

บิดาผู้ป่วยเด็กกระยะวิกฤตได้เรียนรู้วิธีการดับทุกข์หรือแก้ไขปัญหาคือหลักอริยสัจ 4 แล้วนำมาใช้ในการรับรู้กับปัญหาคนหาสาเหตุของทุกข์หรือความเครียดของตนเองรู้เท่าทันและจัดการแก้ไขเมื่อแก้ไขปัญหาคือจะผ่อนคลายความเครียดลงได้สอดคล้องกับการศึกษาของพระอนุพงษ์พรหมเสอาดพระอนุพงษ์พรหมเสอาด 2551 ศึกษาการประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ในการจัดการความเครียดโดยจัดการสนทนากลุ่มเพื่อหาแนวทางในการจัดการความเครียด 4 ขั้นตอนคือทุกข์สมุทัยนี้โรรมรรคภายหลังจัดการกรรมค่าเฉลี่ยระดับความเครียดด้านร่างกายด้านอารมณ์และพฤติกรรมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0001 และสอดคล้องกับพระมหามนตรีหลินท์พระมหามนตรีหลินท์ 2551 ศึกษาความเครียดและการลดความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 พบว่าผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 มีความเครียดในการใช้ชีวิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 001 และมีความเครียดในการใช้ชีวิตลดลงมากกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 005 การบูรณาการหลักไตรลักษณ์ในการให้การปรึกษาที่ออกแบบในกิจกรรมเผชิญความจริงเพื่อให้มารดาบิดาผู้ป่วยเด็กกระยะวิกฤตสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์การเจ็บป่วยของบุตรมารดาบิดาได้เรียนรู้และทำความเข้าใจว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนของตนเป็นกฎธรรมชาติของทุกสรรพสิ่งซึ่งช่วยให้มารดาบิดาปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือนให้เป็นความเป็นจริงเข้าใจว่าทุกสิ่งย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีความเข้าใจมีการปรับความคิดจึงทำให้ผ่อนคลายส่งผลให้ความเครียดลดลงสอดคล้องกับชนิกาวุฒิชัยคุณชนิกาวุฒิชัยคุณ 2554 ศึกษาการประยุกต์หลัก

อริยสัจ ๔ ผลการวิจัยพบว่าผู้ต้องขังคดียาเสพติดเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ มีความเครียดไม่แตกต่างกันเมื่อจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรสและกำหนดโทษซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้ต้องขังคดียาเสพติด เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดย ยึดหลักอริยสัจ ๔ มีความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำลดลงหลังการ เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งสอดคล้องกับ สมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้ต้องขังคดียาเสพติดเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ที่เข้าร่วม โปรแกรมการให้

จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบและดนตรีธรรมชาติมี คะแนนความเครียดจากแบบวัด DASSStress scale และความตึงตัวของ กล้ามเนื้อในช่วงหลังการทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองและกลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติมีคะแนนความเครียดจากแบบวัด DASSStress scale และความตึงตัวของกล้ามเนื้อในช่วงหลังการทดลองไม่แตกต่างกันทาง สถิติและงานวิจัยพระมหามานตรีหลินทรพระมหามานตรีหลินทร 2551 ศึกษา ความเครียดและการลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ ต้องขัง โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อลดความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้อง ขังกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังชายคดียาเสพติดจำนวน 150 คนคัดเลือกจาก ประชากรที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 วารสาร พุทธจริยศึกษาปีที่ 6 ฉบับที่ 1 มกราคมมิถุนายน 2564 55 ขึ้นไปจำนวน 18 คน และมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมแล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 9 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังและ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 สถิติที่ใช้ในการ วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่สถิติพื้นฐาน ttest และ Ftest ผลการวิจัยพบว่าผู้ต้อง ขังมีความเครียดในการใช้ชีวิตไม่แตกต่างกันเมื่อจำแนกตามอายุ สถานภาพ สมรสและระยะเวลาที่ถูกควบคุมในเรือนจำ ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโปรแกรมการ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 มีความเครียดในการใช้ชีวิต ภายในเรือนจำลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 และผู้ต้องขังที่ เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาน้อย ๒ ได้นำหลักเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หลักอริยสัจ ๔ และหลักไตรลักษณ์มาพัฒนาเป็นโปรแกรมจัดการ ความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ประกอบด้วย ๕ กิจกรรมคือ ๑. เปิดใจ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๒. รู้เท่าทันหัวใจให้หนึ่ง ๓. เผชิญความจริง เรียนรู้การ เปลี่ยนแปลง ๔. อยู่กับเหตุและผลเข้าใจและแก้ไข ๕. สรรพผล ๓ ผลของ โปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ภายหลังใช้พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มได้รับโปรแกรม Mean ๑๐๘ SD ๑๖๒ ต่ำ กว่ากลุ่มไม่

รับโปรแกรม 2564 ผลการวิจัยพบว่า 1 สภาพปัญหาการจัดการความเครียดพบ มารดาบิดาสวนใหญ่ใช้วิธีจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ใช้การ จัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาน้อย 2 ได้นำหลักเจริญสติตามหลัก สติปัฏฐาน 4 หลักอริยสัจ 4 และหลักไตรลักษณ์มาพัฒนาเป็นโปรแกรม จัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ประกอบด้วย 5 กิจกรรมคือ 1. เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ 2. รู้เท่าทันหัวใจให้หนึ่ง 3. เผชิญความจริง เรียนรู้การ เปลี่ยนแปลง 4. อยู่กับเหตุและผลเข้าใจและแก้ไข และ 5. สรรพผล 3 ผลของ โปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ภายหลังใช้พบว่า ค่า เฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มได้รับโปรแกรม Mean 108 SD 162 ต่ำ กว่ากลุ่มไม่ได้รับโปรแกรม Mean 227 SD 008 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ t 3154 p 005 ค่าเฉลี่ยคะแนนวิธีการจัดการความเครียดของกลุ่มได้รับ โปรแกรม Mean 431 SD 006 สูงกว่ากลุ่มไม่ได้รับโปรแกรม Mean 347 SD 008 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ t 3767 p 005 คำสำคัญความเครียด โปรแกรมจัดการความเครียดหลักพุทธจริยศาสตร์ผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤต Abstract This action research aimed to 1 study the stress management problems of the parents of children with pediatric critical illnesses 2 develop the stress management program based on Buddhist ethics and 3 study the results of the stress management program based on Buddhist ethics The samples consisted of 15 registered nurses and 62 parents of children with pediatric critical illnesses Data were collected by using a stress management interview form a stress

ได้รับโปรแกรม Mean ๒๒๗ SD ๐๐๘ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ t ๓๑๕๔ p ๐๐๕ ค่าเฉลี่ยคะแนนวิธีการจัดการความเครียดของกลุ่มได้รับโปรแกรม Mean ๔๓๑ SD ๐๐๖ สูงกว่ากลุ่มไม่ได้รับโปรแกรม Mean ๓๔๗ SD ๐๐๘ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ t ๓๗๖๗ p ๐๐๕ ผลการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ช่วยให้มารดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตมีวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมและช่วยลดความเครียดได้ ดังนั้นพยาบาลวิชาชีพสามารถนำโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ไปใช้ใน

พบมารดาบิดาส่วนใหญ่ใช้วิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา 2 ได้นำหลักเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 หลักอริยสัจ 4 และหลักไตรลักษณ์มาพัฒนาเป็นโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ประกอบด้วย 5 กิจกรรมคือ 1 เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ 2 รู้เท่าทันทำใจให้นิ่ง 3 เผชิญความจริง เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง 4 อยู่กับเหตุและผลเข้าใจและแก้ไขและ 5 สรุปผล 3 ผลของโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ภายหลังใช้พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มได้รับโปรแกรม Mean 108 SD 162 ต่ำกว่ากลุ่มไม่ได้รับโปรแกรม Mean 227 SD 008 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ t 3154 p 005 ค่าเฉลี่ยคะแนนวิธีการจัดการความเครียดของกลุ่มได้รับโปรแกรม Mean 431 SD 006 สูงกว่ากลุ่มไม่ได้รับโปรแกรม Mean 347 SD 008 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ t 3767 p 005 คำสำคัญ ความเครียด โปรแกรมจัดการความเครียดหลักพุทธจริยศาสตร์ ผู้ป่วยเด็ก ระยะวิกฤต

Abstract This action research aimed to 1 study the stress management problems of the parents of children with pediatric critical illnesses 2 develop the stress management program based on Buddhist ethics and 3 study the results of the stress management program based on Buddhist ethics The samples consisted of 15 registered nurses and 62 parents of children with pediatric critical illnesses Data were collected by using a stress management interview form a stress selfassessment form and a questionnaire on stress management Data were analyzed by content analysis frequency distribution

ภายหลังการทดลองผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ P ๐๐๑ ภายหลังการทดลองผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีคะแนนความคิดเห็นในการประยุกต์หลักพุทธธรรมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ P ๐๐๓ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกอบรมการประยุกต์พุทธธรรมในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดได้คือการใช้สติโดยใช้สติปัฏฐาน ๔ คือเป็นแบบ

วีผู้ป่วยเอดส์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังและก่อนการทดลองพบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีผู้ป่วยเอดส์ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 1437 95 CI 1669 ถึง 1205 ขณะที่กลุ่มควบคุมพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 583 95 CI 772 ถึง 394 ดังแสดงในตารางที่ 3 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีผู้ป่วยเอดส์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนและหลังทดลองพบว่าผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีผู้ป่วยเอดส์ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 853 95 CI 1147 ถึง 560 ดังแสดงในตารางที่ 4 เปรียบเทียบการควบคุมปริมาณเชื้อเอชไอวีในกระแสเลือดหลังการทดลองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีผู้ป่วยเอดส์กลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติพบว่าโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมมีความสัมพันธ์กับการควบคุมปริมาณเชื้อเอชไอวีในกระแสเลือดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติดังแสดงในตารางที่ 5 ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีผู้ป่วยเอดส์กลุ่มทดลองกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี

พระพุทธเจ้าทั้งในชาติปัจจุบัณอดีตชาติแสดงให้เห็นกระบวนการเกิดทุกข์สาเหตุแห่งความทุกข์ทางดับทุกข์และรูปแบบแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่การดับทุกข์โดยกระบวนการแห่งทุกข์และวิธีดับทุกข์คือวิธีการดับทุกข์ทางกายเป็นการมีร่างกายที่แข็งแรงมีความเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมที่ปฏิบัติประเพณีประโยชน์ให้คุณค่าแก่ชีวิตที่ถูกต้องมีความสุขและได้รับคุณค่าในการพัฒนาชีวิตให้สูงขึ้นตามทางของศีลหรือศีลสิกขา คือการดำรงตนอยู่

ทุกข์ในคัมภีร์อรุทธกถาธรรมบทผ่านเรื่องราวบุคคลต่างๆทั้งพระพุทธเจ้า พระสาวกสาวิกาอุบาสิกาและบุคคลทั่วไปที่เกี่ยวข้องด้วยพระพุทธเจ้าทั้งในชาติปัจจุบัณอดีตชาติแสดงให้เห็นกระบวนการเกิดทุกข์สาเหตุแห่งความทุกข์ทางดับทุกข์และรูปแบบแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่การดับทุกข์โดยกระบวนการแห่งทุกข์และวิธีดับทุกข์คือวิธีการดับทุกข์ทางกายเป็นการมีร่างกายที่แข็งแรงมีความเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมที่ปฏิบัติประเพณีประโยชน์ให้คุณค่าแก่ชีวิตที่ถูกต้องมีความสุขและได้รับคุณค่าในการพัฒนาชีวิตให้สูงขึ้นตามทางของศีลหรือศีลสิกขา คือการดำรงตนอยู่ด้วยดีมีชีวิตที่เกื้อกูลต่อสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์รักษาให้เอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีร่วมกันเพื่อเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาสมาธิและปัญญาโดยวางหลักเกณฑ์ข้อบังคับเพื่อควบคุมความประพฤติส่งเสริมการอยู่ร่วมกันด้วยดีสร้างโอกาสสำหรับทำความดีวิธีการดับทุกข์ทางใจหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เน้นจิตใจเป็นหลักซึ่งกล่าวไว้ในอริยสัจเน้นการแก้ไขทุกข์ทางใจเมื่อความทุกข์เกิดเพราะมีเหตุคืออวิชชาตัณหาอุปาทานการดับทุกข์ต้องดับอวิชชาตัณหาอุปาทานด้วยการพัฒนาสมาธิและปัญญาซึ่งได้ผ่านการอบรมกายและวาจาด้วยศีลเป็นพื้นฐานทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยสมาธิจนนำไปสู่การเจริญทางด้านปัญญาการพัฒนาดังนี้จะให้มีคุณภาพดั่งนั้นคัมภีร์อรุทธกถาธรรมบทจึงเป็นคัมภีร์ที่เหมาะสมแก่การศึกษาว่าด้วยความทุกข์และการดับทุกข์แบบนคลธิษฐานทำให้เข้าใจคำสอนได้ง่ายขึ้นเพื่อการเข้าใจทุกข์และกำจัดทุกข์เข้าสู่บรมสุขต่อไป(พระครูสมุห์วรวิทย์ผาสุโกและพระสุนทรกิจโกศล

ด้วยดีมีชีวิตที่เกื้อกูลต่อสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์รักษาให้เอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีร่วมกันเพื่อเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาสมาธิและปัญญาโดยวางหลักเกณฑ์ข้อบังคับเพื่อควบคุมความประพฤติส่งเสริมการอยู่ร่วมกันด้วยดีสร้างโอกาสสำหรับทำความดีวิธีการดับทุกข์ทางใจหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เน้นจิตใจเป็นหลักซึ่งกล่าวไว้ในอริยสัจเน้นการแก้ไขทุกข์ทางใจเมื่อความทุกข์เกิดเพราะมีเหตุคืออวิชชาตัณหาอุปาทานการดับทุกข์ต้องดับอวิชชาตัณหาอุปาทาน

ในการพัฒนาชีวิตให้สูงขึ้นตามทางของศีลหรือศีลสิกขา คือการดำรงตนอยู่ด้วยดีมีชีวิตที่เกื้อกูลต่อสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์รักษาให้เอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีร่วมกันเพื่อเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาสมาธิและปัญญาโดยวางหลักเกณฑ์ข้อบังคับเพื่อควบคุมความประพฤติส่งเสริมการอยู่ร่วมกันด้วยดีสร้างโอกาสสำหรับทำความดีวิธีการดับทุกข์ทางใจหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เน้นจิตใจเป็นหลักซึ่งกล่าวไว้ในอริยสัจเน้นการแก้ไขทุกข์ทางใจ Received 31 October 2019 Revised 18 November 2019 Accepted 25 November 2019 วารสารมหาจุฬานาคทรรศนปี 6 ฉบับที่ 9 พฤศจิกายน 2562 4167 เมื่อความทุกข์เกิดเพราะมีเหตุคืออวิชชาตัณหาอุปาทานการดับทุกข์ต้องดับอวิชชาตัณหาอุปาทานด้วยการพัฒนาสมาธิและปัญญาซึ่งได้ผ่านการอบรมกายและวาจาด้วยศีลเป็นพื้นฐานทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยสมาธิจนนำไปสู่การเจริญทางด้านปัญญาการพัฒนาดังนี้จะให้มีคุณภาพดั่งนั้นคัมภีร์อรุทธกถาธรรมบทจึงเป็นคัมภีร์ที่เหมาะสมแก่การศึกษาว่าด้วยความทุกข์และการดับทุกข์แบบนคลธิษฐานทำให้เข้าใจคำสอนได้ง่ายขึ้นเพื่อการเข้าใจทุกข์และกำจัดทุกข์เข้าสู่บรมสุขต่อไปคำสำคัญทุกข์การดับทุกข์คัมภีร์อรุทธกถาธรรมบท Abstract The result of research found that Dukkha is a state of being unbearable unpleasant physically and mentally oppressed It is the nature of all things which cannot last in the same condition forever because they are impermanent and nonself they depend upon other factors in the form of continuous flowing stream The attachment in Five Aggregates therefore is the cause of suffering that is

ด้วยการพัฒนาสมาธิและปัญญาซึ่งได้ผ่านการอบรมกายและวาจาด้วยศีลเป็นพื้นฐานทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยสมาธิจนนำไปสู่การเจริญทางด้านปัญญาตั้งนั้นคัมภีร์อรุทธกถาธรรมบทจึงเป็นคัมภีร์ที่เหมาะสมแก่การศึกษาว่าสอนว่าด้วยความทุกข์และการดับทุกข์แบบนุคละฐานทำให้เข้าใจคำสอนได้ง่ายขึ้นเพื่อการเข้าใจทุกข์และกำจัดทุกข์เข้าสู่บรมสุขต่อไป๒๕กรอบแนวคิดในการวิจัยจากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัย

ให้คุณค่าแก่ชีวิตที่ถูกต้องมีความสุขและได้รับคุณค่าในการพัฒนาชีวิตให้สูงขึ้นตามทางของศีลหรือศีลสิกขาคือการดำรงตนอยู่ด้วยดีมีชีวิตที่เกื้อกูลต่อสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์รักษาให้อึดอ้อมการมีชีวิตที่ดีร่วมกันเพื่อเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาสมาธิและปัญญาโดยวางหลักเกณฑ์ข้อบังคับเพื่อความคุมความประพฤติส่งเสริมการอยู่ร่วมกันด้วยดีสร้างโอกาสสำหรับทำความดีวิธีการดับทุกข์ทางใจหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เน้นจิตใจเป็นหลักซึ่งกล่าวไว้ในอริยสัจเน้นการแก้ไขทุกข์ทางใจ Received 31 October 2019 Revised 18 November 2019 Accepted 25 November 2019 วารสารมหาจุฬานครธรรมศนปีที่ 6 ฉบับที่ 9 พฤศจิกายน 2562 4167 เมื่อความทุกข์เกิดเพราะมีเหตุคืออวิชชาตัณหาอุปาทานการดับทุกข์ต้องดับอวิชชาตัณหาอุปาทานด้วยการพัฒนาสมาธิและปัญญาซึ่งได้ผ่านการอบรมกายและวาจาด้วยศีลเป็นพื้นฐานทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยสมาธิจนนำไปสู่การเจริญทางด้านปัญญาการพัฒนาจิตใจจะให้มีคุณภาพตั้งนั้นคัมภีร์อรุทธกถาธรรมบทจึงเป็นคัมภีร์ที่เหมาะสมแก่การศึกษาว่าสอนว่าด้วยความทุกข์และการดับทุกข์แบบนุคละฐานทำให้เข้าใจคำสอนได้ง่ายขึ้นเพื่อการเข้าใจทุกข์และกำจัดทุกข์เข้าสู่บรมสุขต่อไปคำสำคัญทุกข์การดับทุกข์คัมภีร์อรุทธกถาธรรมบท Abstract The result of research found that Dukkha is a state of being unbearable unpleasant physically and mentally oppressed It is the nature of all things which cannot last in the same condition forever because they are impermanent and nonself they depend upon other factors in the

จัดการศึกษาของสถานศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายและการร่วมรับผิดชอบต่อการจัดการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพการกำกับติดตามประเมินผลการบริหารและการจัดการศึกษาการมีกระบวนการเรียนการสอนที่สร้างโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมการจัดการเรียนการสอนที่ยึดโยงกับบริบทชุมชนและท้องถิ่นการตรวจสอบและประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพนอกจากนี้ประเด็นต่างๆที่ต้องพัฒนาและบริหารจัดการในรูปแบบ

ของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการศึกษาของโรงเรียนให้มีความเข้มแข็งมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อการจัดการศึกษามาตรฐานที่ 3 ด้านกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญด้านการวางแผนพบว่าผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายร่วมกันวางแผนพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาที่เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนและผู้เรียนส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญวางแผนการจัดการเรียนการสอนและมีการกำหนดโครงการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ให้มากที่สุดการจัดโครงการพัฒนาคุณภาพนักเรียนที่สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาด้านการปฏิบัติตามแผนพบว่าแผนการจัดการเรียนรู้อาจจัดให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองให้ผู้เรียนเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการคิดและได้ปฏิบัติจริงครูพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมีกระบวนการเรียนการสอนที่สร้างโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมครูใช้สื่อนวัตกรรมในการจัดการเรียนการสอนเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงการติดตามตรวจสอบและประเมินผลพบว่าประเมินผู้เรียนจากสภาพจริงมีขั้นตอนตรวจสอบและประเมินอย่างเป็นระบบใช้เครื่องมือและวิธีการวัดที่เหมาะสมครูวิชาการผู้บริหารตรวจแผนการนิเทศชั้นเรียนพร้อมทั้งให้คำแนะนำการนิเทศการสอนประเมินผลการจัดการเรียนการสอนได้ครอบคลุมการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาพบว่านำผลการนิเทศมาปรับปรุงและพัฒนาโดยการจัดทำเป็นรายงานผลการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนเพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาในครั้งต่อไปมาตรฐานที่ 4 ด้านระบบประกันคุณภาพภายในที่มีประสิทธิภาพด้านการวางแผน

ช่วยความร่วมมืองานด้านข้อมูลข่าวสารและสารสนเทศงานด้านการประสานงานการพัฒนาองค์กรภายในการส่งเสริมสนับสนุนด้านวิชาการการบริหารงบประมาณการดูแลอาคารสถานที่และสภาพสิ่งแวดล้อมเอกสารเกี่ยวกับนักเรียน"ครูและบุคลากรทางการศึกษาการส่งเสริมและประสานงานการศึกษาการระดมทรัพยากรเพื่อการศึกษางานส่งเสริมงานกิจการนักเรียนการประชาสัมพันธ์งานการศึกษาการส่งเสริมสนับสนุนและสถาบันสังคมอื่นที่จัดการศึกษาประสานราชการกับเขตพื้นที่การศึกษาและหน่วยงานอื่นการจัดระบบการควบคุมในหน่วยงานงานบริการสาธารณะ๘๓

การดำเนินงานธุรการ 2 งานเลขานุการคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน 3 การพัฒนาระบบและเครือข่ายข้อมูลสารสนเทศ 4 การประสานและพัฒนาเครือข่ายข้อมูลสารสนเทศ 5 การจัดระบบบริหารและพัฒนาองค์กร 6 งานเทคโนโลยีสารสนเทศ 7 การส่งเสริมสนับสนุนด้านวิชาการงบประมาณบุคลากรและบริหารทั่วไป 8 การดูแลอาคารสถานที่และสภาพแวดล้อม 9 การจัดทำสำมะโนนักเรียน 10 การรับนักเรียน 11 การส่งเสริมและประสานงานจัดการศึกษาในระบบนอกระบบและตามอัธยาศัย 12 การระดมทรัพยากรเพื่อการศึกษา 13 การส่งเสริมงานกิจการนักเรียน 14 การประชาสัมพันธ์งานการศึกษา 15 การส่งเสริมสนับสนุนและประสานงานการจัดการศึกษาของบุคคลชุมชนองค์กรหน่วยงานและสถาบันสังคมอื่นที่จัดการศึกษา 16 งานประสานราชการกับเขตพื้นที่การศึกษาและหน่วยงานอื่น 17 การจัดระบบการควบคุมภายในหน่วยงาน 18 งานบริการสาธารณะ 19 งานที่ไม่ได้ระบุไว้ในงานอื่นนียามศัพท์เฉพาะ 1 ข้าราชการครูหมายถึงข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ดเขต 2 สถานภาพของข้าราชการครูหมายถึงตำแหน่งหน้าที่ในการปฏิบัติงานในสถานศึกษาได้แก่ 6 21 หัวหน้างานบริหารทั่วไปหมายถึงครูผู้ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้างานบริหารทั่วไปในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ดเขต 2 22 ผู้อำนวยการสถานศึกษาหมายถึงครูผู้ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการสถานศึกษาในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ดเขต 2 3 ปัญหาการบริหารงานบริหารทั่วไปในสถานศึกษาหมายถึงอุปสรรคหรือข้อขัดข้องในการบริหารงานบริหารทั่วไปในสถานศึกษาในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ดเขต 2 4 การบริหารงานบริหารทั่วไปในสถานศึกษาหมายถึงการบริหารจัดการงานบริหารทั่วไปตามขอบข่ายงานบริหารทั่วไปทั้ง 19 ด้านดังนี้ 41 การดำเนินงานธุรการ 42 งานเลขานุการคณะ

งานบริหารทรัพยากรบุคคลส่วนมากมักสร้างระบบและการพัฒนาให้เกิดความคล่องตัวอิสระภายใต้กฎหมายระเบียบคำสั่งที่เป็นไปตามหลักธรรมาภิบาลข้าราชการครูและลูกจ้างได้รับการพัฒนามีความรู้ความสามารถมีขวัญกำลังใจแรงจูงใจการยกย่องเชิดชูเกียรติมีความมั่นคงและก้าวหน้าในวิชาชีพสอดคล้องกับผู้ใช้ข้อมูลสำคัญคนที่๒๐ว่า"ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของผู้เรียนเป็นสำคัญโดยมีภารกิจหลักๆได้แก่วางแผนอัตรากำลังจัดสรรอัตรากำลังสรรหาและบรรจุแต่งตั้ง

Knowledge from this research is useful for the management of people in digital age educational institutions of special education centers under the Office of Special Education Administration . Keywords : Digital Age personnel management ; special education center ; office of special education administration บทนำการพัฒนาการบริหารงานบุคคลในสถานศึกษาขั้นพื้นฐานตามพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พุทธศักราช 2546 ที่กำหนดให้สถานศึกษาที่จัดการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นการกระจายอำนาจบริหารงานบุคคลให้แก่เขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษาส่งผลต่อการบริหารงานบุคคลในสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโดยผู้บริหารสถานศึกษาครูผู้ปกครองคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารงานบุคคลมากขึ้นเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการดำเนินงานจัดการศึกษาให้มากที่สุดกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดกรอบการบริหารงานบุคคลไว้ดังนี้การบริหารงานในสถานศึกษาเป็นภารกิจที่สำคัญที่มุ่งส่งเสริมให้สถานศึกษาสามารถปฏิบัติงานเพื่อตอบสนองภารกิจของสถานศึกษาเพื่อดำเนินการด้านการบริหารงานบุคคลให้เกิดความคล่องตัวอิสระภายใต้กฎหมายระเบียบเป็นไปตามหลักธรรมาภิบาลข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาได้รับการพัฒนามีความรู้ความสามารถมีขวัญกำลังใจได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติมีความมั่นคงและก้าวหน้าในวิชาชีพซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของผู้เรียนเป็นสำคัญโดยผู้บริหารโรงเรียนในสถานศึกษาขั้นพื้นฐานต้องดำเนินการในภารกิจหลักคือการวางแผนอัตรากำลังและกำหนดตำแหน่งการสรรหาและการบรรจุแต่งตั้ง การเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการวินัย

เรื่องสุขภาพกับการทำงานจึงเป็นเรื่องขัดแย้งกันมากหากสุขภาพไม่ดีจะทำงานให้ได้นั้นก็เป็นเรื่องยากเช่นกันเพราะสภาพร่างกายมีผลต่อประสิทธิภาพอย่างมากต่อการทำงาน๑๔ความเครียดจากสภาพความขัดแย้งของบุคลากรในโลกนี้ไม่มีอะไรถูกใจเราไปเสียทุกอย่างเพราะตั้งแต่เกิดมาทุกคนล้วนต้องเจอความขัดแย้งไม่ทางใดก็ทางหนึ่งเสมอตั้งแต่ในบ้านก็เจอความขัดแย้งภายในครอบครัวในโรงเรียนก็พบความขัดแย้งกับเพื่อนฝูงกระทั่งถึงวัย

ร่วมกับผู้ร่วมงานอื่นๆในหน่วยงานองค์กรรวมถึงต้องปฏิบัติร่วมกับประชาชนในชุมชนที่เข้าไปปฏิบัติงานพัฒนาดังนั้นในการทำงานย่อมไปพบกับบุคคลหลายลักษณะหลากหลายความคิดเห็นบางคนมีความคิดเห็นสอดคล้องกับตนเองผลงานก็สำเร็จได้อย่างราบรื่นไม่มีอุปสรรคปัญหาแต่ที่ผ่านมาเช่นจากข่าวในหนังสือพิมพ์โทรทัศน์วิทยุเป็นต้นมีข่าวเรื่องความขัดแย้งปรากฏให้เห็นบ่อยครั้งก่อให้เกิดผลกระทบต่องานพัฒนาทำให้งานต้องชะงักชะงักบางครั้งถึงกับต้องล้มเลิกโครงการลงกลางคันนอกจากนี้ยังส่งผลเสียหายต่อความรู้สึกสุขภาพกายและจิตของผู้ปฏิบัติที่ประสบปัญหาความขัดแย้งดั่งนั้น 38 | Modern Academic Development and Promotion Journal Vol.1 No.2(March - April 2023) การหันมาสนใจและศึกษาความขัดแย้งจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการปฏิบัติงานพัฒนาชุมชนให้บรรลุผลอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลงานสำเร็จความเป้าหมายคนก็มีความสุขสนุกกับการทำงานพัฒนา(พีรธรรมณยรัตพันธุ์,บุญส่ง ภายเงินและพัฒนศักดิ์กระต่ายน้อย, 2552 : 6)โลกนี้ไม่มีอะไรถูกใจเราไปเสียทุกอย่างเพราะตั้งแต่เกิดมาทุกคนล้วนต้องเจอความขัดแย้งไม่ทางใดก็ทางหนึ่งเสมอไล่ตั้งแต่ในบ้านก็เจอความขัดแย้งภายในครอบครัวไปโรงเรียนก็พบความขัดแย้งกับเพื่อนฝูงกระทั่งถึงวัยทำงานก็ยังไม่พ้นความขัดแย้งในองค์กรอีกทำเอาหลายคนเข็ดขยาดจนไม่กล้าเผชิญหน้ากับความขัดแย้งเลยก็มีอย่างไรรก็ตามความขัดแย้งไม่ได้เป็นสิ่งน่ากลัวเสมอไปหากเรารู้จักการบริหารความขัดแย้ง(Conflict Management)อย่างเป็นระบบเพื่อเป็นตัวช่วยในการก้าวข้ามสถานการณ์ต่างๆและรับมือ

เองอยู่ตลอดเวลาฝึกหัดต้นนิสัยตนเองทั้งด้านวิชาการวิชาชีพวิชาการบริหารองค์กรวิชาชีพพร้อมนำสิ่งเหล่านี้ไปสู่โลกทัศน์ใหม่ในการปฏิบัติงานได้อย่างมั่นคงมั่นใจด้วยความรู้ความสามารถทั้งหมดกล่าวสรุปได้ว่าหลักอริยสัจ๔เป็นเครื่องนำทางในการแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตหากปฏิบัติตามอย่างจริงจังจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างมากทั้งสิ้นเพราะหลักอริยสัจ๔เป็นหลักแห่งการพ้นทุกข์ของพระพุทธองค์ไม่ใช่การดับทุกข์เพื่อการสำเร็จหรือหัดผลเท่านั้นแต่ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับ

หน้า | 420 วารสารการบริหารนิเทศบุคคลและนวัตกรรมการท่องเที่ยวที่ 9 ฉบับที่ 3 เดือนมีนาคม 2566 สมุทัยคือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ได้แก่ตัณหา 3)ทุกข์นี้โรธคือความดับทุกข์ได้แก่ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์คือดับตัณหาทั้ง 3 หลักอริยสัจ 4 เป็นเครื่องนำทางในการแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตหากปฏิบัติตามอย่างจริงจังจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างมากทั้งสิ้นเพราะหลักอริยสัจ 4 เป็นหลักแห่งการพ้นทุกข์ของพระพุทธองค์ไม่ใช่การดับทุกข์เพื่อการสำเร็จหรือหัดผลเท่านั้นแต่ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับบุคคลทั่วไปเพื่อแก้ไขปัญหาในการดับทุกข์ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วยเพราะการดำเนินชีวิตของความเป็นมนุษย์ไม่ใช่แค่เพียงสักแต่ว่าดำเนินไปอย่างไรจุดมุ่งหมายเท่านั้นแต่จะต้องทำให้ชีวิตตนมีคุณค่าหรือเป็นชีวิตที่ประเสริฐเป็นชีวิตที่อยู่ด้วยความเจริญและคุณธรรมและสอนการดำเนินชีวิตให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสามัคคีสงบและเกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม(พระครูสารกิจประยุต, 2560)หลักอริยสัจ 4 จะช่วยให้มนุษย์ทุกผู้ทุกนามมีความเข้าใจสภาพตามความเป็นจริงของธรรมชาติและรู้จักสภาพชีวิตของตนเองอย่างแท้จริงอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันสังคมเต็มไปด้วยความเครียดและความขัดแย้งในทุกระดับเกิดความเสื่อมโทรมในด้านคุณธรรม-จริยธรรมอย่างน่าเป็นห่วงจนเกิดความวิตกกังวลไปทั่วว่าอนาคตของโลกและมนุษยชาติจะเป็นอย่างไรต่อไปจะสามารถดำรงอยู่อย่างปึกแผ่นสุขได้ต่อไปอีกนานเท่าใด(สุรพล ไกรสรารุณี, 2550 : 42) จะเห็นว่าเหตุแห่งทุกข์ในลักษณะต่าง ๆ นั้นเกิดจากการสวนทางของกระแสของเหตุปัจจัยตามธรรมชาติและกระแสของความอยากความปรารถนา(ตัณหา)ซึ่งเป็นพลังที่มีมากในใจของผู้นั้นซึ่งก่อให้เกิดการขัดแย้งระหว่างกฎความเป็นจริง

บริหารสถานศึกษาโดยรวมแตกต่างกันและโรงเรียนขนาดใหญ่และขนาดกลางผู้บริหารโรงเรียนมีความเครียดไม่แตกต่างกันและสอดคล้องกับงานวิจัยของดาร์วินโรจน์ศิลป์ได้ทำวิจัยเรื่อง“ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม”พบว่าผู้บริหารสถานศึกษาที่มีเพศอายุวุฒิการศึกษาประสบการณ์ในการทำงานและวิทยฐานะต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันแต่ถึงอย่างไรก็ตามผลการวิจัยบางเรื่องก็กล่าวแย้งในข้อค้น

มัธยมศึกษาเชิงรายจำแนกตามระดับการศึกษาโดยรวมพบว่าผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารความขัดแย้งของผู้บริหารสถานศึกษาในกลุ่มสหวิทยาเขตสุถลันไทยสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ 22 Journal of Integration Social Sciences and Development Vol .3, No .1(2023)การศึกษามัธยมศึกษาเชิงรายไม่แตกต่างกันและสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรภาณวงศ์สกา (2565)ได้ทำการศึกษาเรื่องการบริหารความขัดแย้งภายในโรงเรียนของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสาปาลำพูนผลการวิจัยพบว่าการเปรียบเทียบผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสาปาลำพูนที่มีเพศวุฒิการศึกษาสูงสุดประสบการณ์ในการทำงานที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารความขัดแย้งที่ไม่แตกต่างกันสรุปผลการวิจัยผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการบริหารความขัดแย้งของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาหนองคายพบว่าการบริหารความขัดแย้งของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาหนองคายโดยรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทุกด้านอยู่ในระดับมากและด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ด้านการยอมให้(Accommodation)ผลการเปรียบเทียบการบริหารความขัดแย้งของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาหนองคายจำแนกตามตำแหน่งพบว่าผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนมีความคิดเห็นต่อการบริหารความขัดแย้งของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาหนองคายโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

พบว่าเช่นธีรวัฒน์ศิริวิโรจน์กุลและกานต์เนตรกลางวิจัยเรื่อง“แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิเขต๓”พบว่าระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิเขต๓ โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลางทุกด้านโดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่สุดคือด้านลักษณะงานและสอดคล้องกับงานวิจัยของศักดิ์ชัยเจริญวิจัยเรื่อง

วิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานีเขต 1 ตามประเภทของโรงเรียนพบว่าโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05และตามประสบการณ์ในการทำงานพบว่าไม่แตกต่างกันและไม่สอดคล้องกับพิทธีนบรรจงงม(2557 ,บทคัดย่อ)ได้ทำการวิจัยเรื่องภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาในอำเภอหนองบัวระเหวสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิเขต 3 ผลการวิจัยพบว่า 1)ภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาในอำเภอหนองบัวระเหวสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิเขต 3 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า 1 .ด้านการบริหารจัดการหลักสูตรโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุดเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ผู้บริหารสถานศึกษาแต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษารองลงมาได้แก่ผู้บริหารสถานศึกษานิเทศการใช้หลักสูตรสถานศึกษาและหลักสูตรท้องถิ่นและผู้บริหารสถานศึกษากำกับติดตามและประเมินผลการใช้หลักสูตรอย่างสม่ำเสมอข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดมีทั้งหมด 3 ข้อได้แก่ผู้บริหารสถานศึกษาส่งเสริมให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาผู้บริหารสถานศึกษาส่งเสริมและพัฒนาครูในสถานศึกษาเพื่อการนำหลักสูตรไปใช้ให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดและผู้บริหารสถานศึกษาสนับสนุนการสอนของครูโดยจัดหาเอกสารหลักสูตรงบประมาณวัสดุอุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอนที่ทันสมัยและเพียงพอซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวันเพ็ญมีชัย(2554 ,หน้า 97)ได้ศึกษาภาวะผู้นำทางวิชาการที่ส่งผลต่อการบริหารงานวิชาการในโรงเรียนสังกัดองค์กร

๒รู้เท่าทันทำให้หนึ่ง๓เผชิญความจริงเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง๔อยู่กับเหตุและผลเข้าใจและแก้ไข๕สรุปผลได้นำไปรณกรจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ช่วยให้มารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตมีวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมและช่วยลดความเครียดได้ตั้งนั้นพยาบาลวิชาชีพสามารถนำโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ไปใช้ในปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดความเครียดให้กับมารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตได้และสอดคล้องกับงานวิจัยของราชธาของมอญวิจัยเรื่อง“การศึกษา

ในการจัดการแก้ไขปัญหของมารดาบิดาลดลง Deatrck et al 2007 มีปัญหาในการประเมินสถานการณ์และตัดสินใจสิ่งเหล่านี้ทำให้บิดามารดาขาดความสมดุลของชีวิตและมีความต้องการต่างๆเพื่อรักษาสมดุลของชีวิตไว้ในทางพระพุทธศาสนามีหลักธรรมหรือพุทธจริยศาสตร์ในการจัดการเครียดได้แก่หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์หลักเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยโต 2556 ซึ่งจะช่วยให้พ้นจากความทุกข์อันเป็นสาเหตุของความเครียดได้ถือเป็นการบำบัดโรคด้วยพระธรรมจึงควรน้อมนำสู่การปฏิบัติเพื่อบำรุงจิตใจช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจทำให้จิตใจสงบผ่อนคลายเป็นสมาธิและลดระดับความเครียดลงได้ผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรมีการพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์สำหรับมารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตขึ้นโดยนำหลักพุทธจริยศาสตร์ประกอบด้วยหลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 มาออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมซึ่งผู้วิจัยมุ่งหวังว่าจะช่วยให้มารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตมีระดับความเครียดลดลงและมีวิธีการจัดการความเครียดที่ถูกต้องเหมาะสมวัดประสงคของการวิจัย 1 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการจัดการความเครียดของมารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตโรงพยาบาลขอนแก่น 2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์สำหรับมารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตโรงพยาบาลขอนแก่น 3 เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์สำหรับมารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตโรงพยาบาลขอนแก่นต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของมารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตวิธีดำเนินการวิจัยการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการเริ่มตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2563 ถึงพฤษภาคม

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลปาราศนราดร“พบว่าการฝึกอบรมการประยุกต์พุทธธรรมในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดได้คือการมีสติโดยใช้สติปัฏฐาน๔คิดเป็นแบบโยนิโสมนสิการและคิดถูกโดยใช้อธิปปัจจยตาอริยสัจ๔และไตรสิกขาจึงพบว่าการทดลองและทฤษฎีสามารถนำผู้ติดเชื้อเอชไอวีไปสู่ความสุขเห็นคุณค่าของตนเองสูงและลด

ความเครียดความทุกข์ของผู้รับคำปรึกษาช่วยให้เกิดแนวทางการแก้ปัญหาหลักศาสนาต่างๆมาแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตที่ดีผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะแก้ปัญหาได้ทันท่วงทีก่อนที่เกิดปัญหาซับซ้อนมากขึ้นและให้ผู้ใช้คำปรึกษาได้ใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษาด้านจิตใจด้วยหลักธรรมของศาสนาเป็นหลักธรรมชาติเป็นความจริงของชีวิตมนุษย์ทุกคนโดยเฉพาะความทุกข์ใจที่เกิดจากปัจจัยภายในต้องชักชวนให้เขาปรับทัศนคติความคิดตามความเป็นจริงเช่นการใช้สายรัดปรับทัศนคติให้เข้าใจความไม่ยั่งยืนของสรรพสิ่งจนทุกสลายไปได้ด้วยเกิดปัญญานอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของราชธาของมอญ 2541 ได้ศึกษาวิจัยการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลปาราศนราดรสรุปว่าการฝึกอบรมการประยุกต์พุทธธรรมในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดได้คือการมีสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 คิดเป็นแบบโยนิโสมนสิการและคิดถูกโดยใช้อธิปปัจจยตาอริยสัจ 4 และไตรสิกขาจึงพบว่าการทดลองและทฤษฎีสามารถนำผู้ติดเชื้อเอชไอวีไปสู่ความสุขเห็นคุณค่าของตนเองสูงและลดความเครียดได้จริงด้วยกัลยาณเมตรผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของกระบวนการปรึกษาดตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตนั้นคือผู้ให้การปรึกษาต้องมีทักษะการฟังที่ดีจับประเด็นเรื่องราวได้ดีใช้คำถามปลายเปิดหรือปิดได้มีทักษะทวนความวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาที่มีทักษะการสรุป

ใช้วิธีสั่งใช้ในการจัดการความเครียด”วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่๒๕๕๑หน้า๓๐พระมหามานตรีหลินกุล”การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผุ้ต้องขังโดยการให้ค่าปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ๔”ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยาการแนะแนวคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ๒๕๕๑บทคัดย่อวีรชราทองมอญ”การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื

พระนครศรีอยุธยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระศรีใจสม 2536 ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยกุมารเวชกรรมในวิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการพยาบาลแม่และเด็กเชียงใหม่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่พระครูปลัดไพโรจน์ชุนทโร 2561 การแก้ปัญหาโรคความเครียดด้วยพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4 วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 5 2 377393 พระพรหมคุณาภรณ์ปอปลยุดโต 2556 พุทธธรรมฉบับปรับขยายพิมพ์ครั้งที่ 38 กรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์ผลิธิม์พระมหามานตรีหลินกุล 2551 การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังโดยการให้ค่าปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 ในวิทยานิพนธ์สาขาจิตวิทยาการแนะแนวมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพระอนุพงษ์พรมสะอาด 2551 การประยุกต์ใช้วิธีสั่งใช้ในการจัดการความเครียดในวิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการศึกษาเสริมสุขภาพเชียงใหม่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ภัทรภรณ์วงษภรณ์ 2560 ผลของโปรแกรมการฝึกความเครียดในผู้ต้องขังในวิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์รัตนะบัวสนธ์ 2556 การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมการศึกษาพิษณุโลกบัณฑิตวิทยาลัยศึกษาศาสตร์ 2556 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาความเครียดของบุคคลวัยทองในวิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนาภาคพิเศษมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตนครราชสีมา Aldridge MD 2005 Decreased parental stress in the pediatric intensive care unit Crit

ว่าที่ร้อยตรีหทัยภูมิประมาณ”การบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม”วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนาบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๖๒บทคัดย่อวีรชราทองมอญ”การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชืเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลปราสาทนคราตุร”วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตอักษรศาสตรศาสนาเปรียบเทียบบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล๒๕๕๑บทคัดยอลัญญาลัทธิธรรมมา”ระดับภาวะความเครียด

ขึ้นไปซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าววสติปัฏฐาน 4 คือการปฏิบัติเพื่อให้สามารถเฝ้าดูปรากฏการณ์ในธรรมชาติของตนเอง 11 สรุปได้ว่ากรรมฐานเป็นหัวใจของศาสนาของพระพุทธศาสนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยรูปแบบการสอนตามแนวทางการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เท่านั้นผลการปฏิบัตินี้ได้ชี้ให้เห็นว่ามี 5 ประการคือ 1 เพื่อความบริสุทธิ์จิต 2 เพื่อกำจัดความเศร้าโศกเสียใจที่ไร้ราพัน 3 เพื่อกำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ 4 เพื่อเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงและ 5 เพื่อความดับทุกข์คือพระนิพพานเป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นหนทางสายเดียวที่ชื่อว่า เป็นทางสายเอกายนมรรคหรือทางสายเอกเพราะเป็นทางที่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่ทรงค้น 9 พระครูศรีปริยัติวิกรมวัชรพงษ์ ทินนาโกศึกษาเทคนิคและรูปแบบการเผยแผ่พุทธธรรมของพระเทพสิงหนุราจารย์รัษฎมโนมัดอัมพวันจังหวัดสิงหนุบุรีวิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2546 หน้า 180 10 พรรณรายรัตน์ไพฑูรย์ศึกษาวชิรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามณีโชดกานเสิทธิวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2544 บทคัดย่อ 11 วีรชราทองมอญการศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชืเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลปราสาทนคราตุรวิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2541 หน้า 52 ปีที่ 23 ฉบับที่ 1 มกราคมมิถุนายนพศ 2561

เจริญ"การศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา
โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา"วารสารชุมชนวิจัยปีที่๑๑ฉบับ
ที่๑มกราคมเมษายน๒๕๖๐บทคัดย่อ"การศึกษาความเครียดจากการทำงาน
ของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัด
นครราชสีมา"วารสารชุมชนวิจัยปีที่๑๑ฉบับที่๑มกราคม
เมษายน๒๕๖๐๙อ้างอิงนันทอินทรกำแหง"การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับ
ความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย"วารสารพฤติกรรม
ศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ๒๕๕๐๑๓๘

มีการสร้างแบบวัดการเผชิญความเครียดตามแนวพุทธที่ส่วนใหญ่เน้นแก้
ปัญหาจากภายในหรือลักษณะทางจิตมากกว่าการแสวงหาคาตอบของ
ปัญหาหรือดับทุกข์จากภายนอกพร้อมแนวนแนวคิดเชิงพุทธหรือเชิงตะวันออก
มาใช้เป็นพื้นฐานสำคัญของการวิจัยกับคนไทยมากขึ้น 3 จากการศึกษา
วิจัยยังถูกจำกัดในการศึกษาในเชิงทิศทางเดียวในลักษณะเชิงเหตุซึ่งใน
การศึกษาสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรหลายกลุ่มหรือศึกษาทั้งในเชิงเหตุและ
ผลกระทบของความเครียดและการเผชิญความเครียดไปพร้อมกันนั้นมียุ
น้อยมากดังนั้นอาจจะศึกษาวิเคราะห์เพื่อให้ได้คำตอบที่ครบถ้วนไปพร้อม
กันทั้งในเชิงสาเหตุและผลกระทบวารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปีที่ 25
ฉบับที่ 2 เมษายนมิถุนายน 2562 26 เอกสารอ้างอิงประกายทิพย์ศิริวงศ์
2552 การศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยมะเร็งเต้าน
นมก่อนผ่าตัดวารสารพยาบาลศิริราช 3 1 114 สถาบันวิจัยประชากรและ
สังคมมหาวิทยาลัยมหิดล 2558 โครงการจับตาสถานการณ์การดูแลสุขภาพ
งานในประเทศไทย 25552557 ฐานข้อมูลโครงการจับตาสถานการณ์การดูแลสุขภาพ
สุขในการทำงานในประเทศไทย 25552557 นครปฐมสถาบันวิจัยประชากร
และสังคมมหาวิทยาลัยมหิดลสุทธนันท์กัลละ 2557 การสำรวจงานวิจัยที่
เกี่ยวกับกรพยาบาลภาวะซึมเศร้าในประเทศไทยรามาธิบดีพยาบาลสาร
20 3 289303 อ้างอิงนันทอินทรกำแหง 2551 การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยว
กับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทยกรุงเทพฯสถาบันวิจัย
พฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ Baruch GK Barnett R
1996 Role quality multiple role involvement and psychological
wellbeing in midlife women Journal of

ของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร
เขต๓"วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม๒๕๕๙บทคัดย่อ"ธีรวัฒน์ศิริวิโรจนกุลและ
กานต์เนตรกลาง"แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้
บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ
เขต๓"วารสารราชพฤกษ์ปีที่๑๙ฉบับที่๑มกราคม
เมษายน๒๕๖๔บทคัดย่อ"ศักดิ์ชัยเจริญ"การศึกษาความเครียดจากการ
ทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัด
นครราชสีมา"วารสารชุมชน

.เพื่อเปรียบเทียบการบริหารงานตามหลักสังคหวัด 4 ของผู้บริหารสถาน
ศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเลยเขต 1 ที่จำแนก
ตามระดับการศึกษาประสบการณ์ทำงานขนาดสถานศึกษาและตำแหน่ง
วิทยฐานะ 3 .เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาการบริหารงานตามหลัก
สังคหวัด 4 ของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาเลยเขต 1 สมมติฐานของการวิจัย 1 .การบริหารงานตามหลัก
สังคหวัด 4 ของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาเลยเขต 1 ของครูที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน 2 .การ
บริหารงานตามหลักสังคหวัด 4 ของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงาน
เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเลยเขต 1 ของครูที่มีที่ประสบการณ์
ทำงานแตกต่างกัน RATANABUTH JOURNAL Vol .6 No . 1 : January -
April 2024 565 วารสารวิชาการรัตนนศย์ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 :มกราคม-
เมษายน 2567 3 .การบริหารงานตามหลักสังคหวัด 4 ของผู้บริหารสถาน
ศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเลยเขต 1 ของครูที่
มีขนาดสถานศึกษาแตกต่างกัน 4 .การบริหารงานตามหลักสังคหวัด 4
ของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
เลยเขต 1 ของครูที่มีตำแหน่งวิทยฐานะแตกต่างกันกรอบแนวคิดการวิจัย
ตัวแปรต้นตัวแปรตามภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัยวิธีการดำเนินงานวิจัย
1 .ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 1.1 ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ครูใน
สถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเลยเขต 1
จำนวน1,065คน(ข้อมูลสารสนเทศสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาเลยเขต 1 , 2566)สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม 1
.ระดับการศึกษาได้แก่1.1ปริญญาตรี1.2สูงกว่าปริญญาตรี 2 .ประสบการณ์
ทำ

พระมโหรี "การประยุกต์ใช้วิธีวิจัยในการจัดการความเครียด" ปรินญา
 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพบัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ๒๕๕๑ ◀ พระมหามนตรีหลินทร "การศึกษา
 ความเครียดและการลดความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของ
 ผู้ต้องขัง โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม" ม.โดยยึดหลัก
 อริยสัจ ๔ "ปรินญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยาการแนะแนวคณะ
 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ๒๕๕๑ ◀ ผนึกแก้วคลัง
 คา "การพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์
 สำหรับ

ความเครียดและการจัดการความเครียดของบิดามารดาผู้ป่วยเด็กภาวะ
 วิกฤตที่รับการรักษาในหอผู้ป่วยเด็กหนักสงขลามาหาวิทยาลัย
 สงขลานครินทร์ชานนิภาภูวติษยคุณ 2554 การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อ
 การบริหารความเครียดในองค์กรในวิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหา
 บัณฑิตพระนครศรีอยุธยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระศรี
 ใจสม 2536 ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของบิดามารดาที่
 บุตรเข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยกุมารเวชกรรมในวิทยานิพนธ์พยาบาล
 ศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการพยาบาลแม่และเด็กเชียงใหม่ มหาวิทยาลัย
 เชียงใหม่พระครูปลัดไพริชชญนโสโร 2561 การแก้ปัญหาโรคความเครียด
 ด้วยพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัญญา 4 วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 5 2
 377393 พระพรหมคุณาภรณ์ ปอ ปยุตโต 2556 พุทธธรรมฉบับปรับขยาย
 พิมพ์ครั้งที่ 38 กรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์ผลิธรรมพระมหามนตรีหลินทร
 2551 การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดในการใช้ชีวิตภายใน
 เรือนจำของผู้ต้องขัง โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยยึดหลักอริยสัจ 4
 ในวิทยานิพนธ์สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 พระอนุพงษ์พระมโหรี 2551 การประยุกต์ใช้วิธีวิจัยในการจัดการ
 ความเครียดในวิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการส่งเสริม
 สุขภาพเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ภัทรภรณ์ วงษ์ภรณ์ 2560 ผล
 ของโปรแกรมการฝึกความเครียดในผู้ต้องขังในวิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร
 มหาบัณฑิตสาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต มหาวิทยาลัย
 ธรรมศาสตร์รัตนโกสินทร์ 2556 การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมการศึกษา
 พิษณุโลก บัณฑิตวิทยาลัยพิษณุโลก 2556

มารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤตโรงพยาบาลขอนแก่น "ปรินญาพุทธศาสตร
 ดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญาบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกร
 ณราชวิทยาลัย ๒๕๖๑ ◀ วิชราทองมอญ "การศึกษานำหลักพุทธธรรมมา
 ประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีใน
 โครงการของโรงพยาบาลบาราศนราดรุ" วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตอักษร
 ศาสตร์สาสนาเปรียบเทียบบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕๕๑

และผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัสเอชไอวีในโรงพยาบาลชุมชนจังหวัด
 ตรีวิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยทักษิณพระปลัดสมชายปโยโคตดำเนิน 2558 รูปแบบการดูแล
 ผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธนฤการวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 บัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระมหาภาณ
 วิษณุปัญญาปโชโตบุญค้อย 2555 พุทธวิธีบำบัดโรคทางใจวิทยานิพนธ์
 พุทธศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
 วิทยาลัยพระราชมณี ปอ ปยุตโต 2527 พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับ
 ประมวลศัพท์พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
 วิทยาลัยวิชราทองมอญ 2541 การศึกษานำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์
 ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีใน
 โครงการของโรงพยาบาลบาราศนราดรุวิทยานิพนธ์อักษรศาสตรบัณฑิต
 บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล