

พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา
ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
BUDDHIST METHODS FOR MANAGING STRESS OF EDUCATIONAL
INSTITUTION ADMINISTRATORS IN PHRA NAKHON
SI AYUTTHAYA PROVINCE



¹พระมหาบัณฑิต ปณฺฑิตเมธี, ²พระมหาภราดร ภูริสุสโร, ³พระมหาถาวร ถาวรเมธี
และ ⁴พระมหาปัญญา ปณฺญาสิริ

¹ Phramaha Bundit punditametee ² Phramaha Pharadon Bhurissaro
³ Phramaha Thaworn Thawarametee ⁴ Phramaha PanYa Panyasiri

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

¹ Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹ bundit.cha@mcu.ac.th

Received: August 25, 2024; **Revised:** November 2, 2024; **Accepted:** December 28, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2) เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ 3) เพื่อนำเสนอพุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ได้แก่ การวิเคราะห์เอกสาร รูปแบบการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์

¹ อาจารย์ ดร. คมบดี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² อาจารย์ ดร. หัวหน้าภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ ผู้อำนวยการกองกลาง สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

⁴ ผู้อำนวยการกองคลังและทรัพย์สิน สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ข้อมูลแบบพรรณนาตามสาระสำคัญของประเด็นการสัมภาษณ์จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา พร้อมทั้งนำเสนอโดยวิธีการพรรณนา ผลการวิจัย พบว่า 1.ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีมากมายถึง 17 ประการ สามารถส่งผลกระทบต่อ 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) ส่งผลกระทบต่อร่างกายตนเอง 2) ส่งผลกระทบต่อจิตใจตนเอง 3) ส่งผลกระทบต่อครอบครัว และ 4) ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมการบริหารสถานศึกษา 2. แนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า การจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จะมีหลายวิธีที่สามารถลดความเครียด ละลายความเครียด และแก้ไขปัญหาความเครียดลงไปได้ไม่มากนักน้อย ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้บริหารนั้น ๆ ที่จะจัดการความเครียดอย่างไร ภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นจะต้องเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ เพราะมีแนวทางถึง 24 ประการ และ 3) พุทธวิธีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาระบุไว้มากมายแต่จะมีการกล่าวถึงมากที่สุดเพียง 3 หลักเท่านั้นประกอบด้วย หลักพรหมวิหารธรรมที่ต้องการให้ผู้บริหารสถานศึกษามีหลักการปฏิบัติและพฤติกรรมของความเป็นนักบริหารแบบมีอาชีพให้มากขึ้น หลักไตรลักษณ์ที่ผู้บริหารสถานศึกษาต้องเปิดมุมมองและทัศนคติต่อการจัดการเครียดผ่านหลักสัจจะธรรมของชีวิตประกอบด้วย อนิจจัง ตำแหน่งไม่สามารถคงอยู่กับตนเองตลอดไปได้ต้องรู้จักการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม ทุกข์ ทุกอย่างทุกกิจกรรม ทุกพฤติกรรมล้วนแต่เป็นทุกข์แทบทั้งสิ้น แต่ผู้บริหารศึกษาจะอย่างไรให้ปรับเปลี่ยนความทุกข์เป็นความท้าทายใหม่ และอนัตตา ทุกอย่างควรรู้จักปล่อยวางให้มากที่สุด และหลักอริยสัจ 4 เป็นหลักการใหญ่ในฐานะเครื่องมือขุดค้นปัญหาและตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น การกำหนดและสำรวจสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้น การกำหนดเป้าหมายการทำงานเพื่อการบรรลุหรือแก้ไขความเครียด และแนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดทั้งที่รุนแรงมาก และรุนแรงน้อยก็ตาม

คำสำคัญ : พุทธวิธี, การจัดการความเครียด, ผู้บริหารสถานศึกษา.

Abstract

The research aims to 1) study and analyze the stress of school administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, 2) study the stress management approach of school administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, and 3) present Buddhist methods for stress management of school administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. The researcher used qualitative research methods, including document

analysis, in-depth interviews, and descriptive data analysis based on the main points of the interview. The data was then analyzed using content analysis and presented using descriptive methods. The research results found that 1. There were 17 types of stress among school administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, which could affect 4 types of people: 1) affecting their own bodies, 2) affecting their own minds, 3) affecting people around them, and 4) affecting school administration activities. 2. The stress management approach of school administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province found that there were many methods for stress management of school administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province that could reduce stress, dissolve stress, and solve stress problems to some extent. It depended on the ability of each administrator to manage stress. The stress that occurs must be selected in a way that is appropriate for each situation because there are 24 approaches. 3) Buddhist methods for managing stress of school administrators in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province found that school administrators stated many but only 3 principles were mentioned the most, consisting of the principle of the Brahmavihara Dhamma that requires school administrators to have more principles of practice and behavior of being a professional administrator. The principle of the three characteristics that school administrators must open their perspectives and attitudes towards stress management through the principles of the truth of life, consisting of Anicca, position cannot be with oneself forever, must know appropriate changes, Dukkha, everything, every activity, every behavior is almost all suffering. But how can school administrators change suffering into new challenges? And Anatta, everything should know how to let go as much as possible. And the principle of the Four Noble Truths is a major principle as a tool for digging up problems and being aware of the impacts that occur, determining and exploring the causes of stress that occur, setting work goals to achieve or resolve stress, and guidelines for resolving stress problems, whether very severe or not.

Keywords: Buddhist methods, stress management, school administrators.

บทนำ

ผู้บริหารสถานศึกษา เป็นผู้บริหารสูงสุดในสถานศึกษานั้น ๆ เป็นผู้ควบคุมการจัดการศึกษาให้มีคุณภาพ และต้องมีความสามารถที่จะปรับตัวได้อย่างดีให้ทันการเปลี่ยนแปลงสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งผู้บริหารนั้นจะต้องจัดการการศึกษาให้เป็นไปในแนวทางที่เหมาะสมกับสภาพความต้องการทางเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและวัฒนธรรมของประเทศ อันจะเป็นการสร้างความสำเร็จก้าวหน้าให้แก่สังคมและประเทศชาติ ซึ่งปัจจุบันการบริหารสถานศึกษาเป็นภารกิจที่สำคัญของทุกรัฐบาล เนื่องจากการศึกษาเป็นการพัฒนาทุนมนุษย์และการพัฒนาคนในชาติให้มีคุณภาพ มีความรู้ ความสามารถและอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขในสังคมนานาชาติที่มีคุณภาพ ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันและอนาคต ส่งผลให้เกิดปัญหาเชิงคุณภาพอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ในระบบการศึกษาของไทยหลายประการ ดังเช่น ปัญหาคุณภาพด้านการแข่งขัน ในเวทีระดับชาติและนานาชาติปัญหาการขาดแคลนบุคลากรที่มีคุณภาพ ตลอดจนปัญหาความล้มเหลวในการปฏิรูปการศึกษา ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษา ต้องจัดการศึกษาตามวิสัยทัศน์แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2560-2579) ที่ว่า “คนไทยทุกคนได้รับการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการเปลี่ยนแปลงของโลกศตวรรษที่ 21” (กระทรวงศึกษาธิการ, 2566) เพราะการเรียนรู้เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (วิชัย ต้นศิริ, 2543) จะเป็นการรากฐานสำหรับช่วยให้คนสามารถก้าวไปถึงความสุขความเจริญทั้งปวง ทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม

จากสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสังคมในศตวรรษที่ 21 เป้าหมายของการจัดการศึกษาจึงมุ่งเน้นที่การพัฒนาคนและสังคมเป็นหลัก ผู้บริหารสถานศึกษาจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนองค์การเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดและสอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาคนในสังคม ให้เป็นผู้ที่มีทั้งความรู้ ทักษะและความเชี่ยวชาญในอาชีพตามที่สังคมต้องการ ซึ่งกระบวนการ พัฒนาดังกล่าวจำเป็นต้องใช้ความรู้ ความสามารถ และการร่วมมือร่วมใจของบุคลากรในองค์การเป็นสำคัญ โดยเฉพาะการบริหารจัดการสถานศึกษาของไทยส่วนใหญ่ยังใช้การบริหารในระบบราชการ มีการใช้อำนาจ ใช้กฎระเบียบอย่างเคร่งครัด กำหนดกรอบและหน้าที่ของบุคลากรในการทำงานไว้อย่างชัดเจน ซึ่งทำให้บรรลุผลได้ในระดับหนึ่ง แต่บ่อยครั้งทำให้เกิดความขัดแย้งในบทบาทเชิงวิชาการที่ต้องการอิสระและความหลากหลายทางความคิด แต่ถูกจำกัดด้วยกรอบหรือระเบียบปฏิบัติของระบบราชการ ส่งผลให้บุคลากรในองค์การทำงานได้ไม่เต็มตามศักยภาพ คนเก่งเกิดความท้อแท้ และเป็นที่มาของปัญหา “สมองไหล” ดังนั้น การจัดการกับปัญหาและความท้าทายที่จะตามมา คือ การสร้างคุณภาพการศึกษาที่สามารถรับมือ

กับความเปลี่ยนแปลงและผลิตผลเมืองที่เข้มแข็ง ช่วยแก้ไขวิกฤติความขัดแย้ง และพัฒนาประเทศ ที่ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนคนส่วนใหญ่ได้ ตามเจตนารมณ์ของการปฏิรูป การศึกษาปัจจุบัน (ประชาไท, 2566)

ดังนั้น ผู้บริหารจึงต้องใช้กระบวนการบริหารจัดการและกลยุทธ์ ตลอดจนภาวะผู้นำที่ เหมาะสม จึงเป็นบ่อเกิดแห่งความเครียดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ จะแสดงออกในหลายรูปแบบ เช่น ความกดดัน (Pressure) ความคับข้องใจ (Frustration) ความ ขัดแย้ง (Conflict) และความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นต้น (กุลธิดา สุภาคุณ, 2555 : 5) กรม สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 3 สาเหตุ คือ 1) สาเหตุ จากร่างกาย ที่เรียกว่า “ร่างกายเครียด” 2) สาเหตุจากจิตใจ และ 3) สาเหตุจากสภาพแวดล้อม (กรมสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสถาบันราชภัฏสวนดุสิต, 2539) นอกจากนี้ถ้าเกิด ความเครียดแล้ว อาจจะมีการแสดงออกทั้งทางด้านวาจาและร่างกาย เช่น ทางด้านวาจา อาจจะมี เปลี่ยนพรูสาจาออกมาโดยไม่ได้ตั้งใจ คือ วาจาหยาบมีลักษณะดังนี้ คือ 1. ต่ำ พูดกดให้เขาต่ำลง 2. ประชด พูดแสร้งยกให้เขาสูงเกิน 3. กระทบ พูดให้เจ็บใจโดยอ้อมค้อม 4. แดกดัน พูดด้วยอาการ กระแทกกระทั้น (พจนานุกรมแปลไทย-ไทย ราชบัณฑิตยสถาน, 2566) ส่วนทางด้านร่างกาย ถ้า ผู้บริหารสถานศึกษาเกิดความเครียดและไม่มีการลดความเครียดจะส่งผลเสียต่อสุขภาพทางจิต ผิดปกติก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมา เช่น โรคทางเดินอาหาร โรคปวดศีรษะไมเกรน โรคปวดหลัง โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ ตับอักเสบจากการติดเชื้อ ภูมิมุ่งไปพองจาก การติดเชื้อ โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด ภูมิคุ้มกันต่ำลง เป็นหวัดง่าย และโรคมะเร็ง (โรงพยาบาลไทย นครินทร์, 2566) สุดท้ายอาจจะกลายเป็นโรคประสาท จากผลกระทบของภาวะความเครียดที่มีต่อ การทำงานซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พบเห็นได้บ่อย ได้แก่ ไม่อยากทำงาน เบื่องาน ทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำงานไปวัน ๆ ไม่คิดถึงความก้าวหน้าไม่คิดพัฒนาหรือ สร้างสรรค์งาน ขาดงานหรือมาสายบ่อย ๆ คิดอยากเปลี่ยนงานไม่มีความพอใจในการทำงาน ขาด ความสนใจในสิ่งแวดล้อม ไม่อยากเข้าสังคม (อุทัย ภูมิประมาณ, 2564 : 2)

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นจังหวัดหนึ่งในภาคกลาง และเป็นเขตเศรษฐกิจ อุตสาหกรรมที่สำคัญ โดยมีผลิตภัณฑ์มวลรวมของจังหวัดมีมูลค่าสูงเป็นอันดับ 3 ของประเทศ และมีประวัติศาสตร์ความเป็นมาที่ยาวนาน เคยมีชื่อเสียงในฐานะเป็นแหล่งปลูกข้าวที่สำคัญ จังหวัด พระนครศรีอยุธยาเป็นจังหวัดเดียวในประเทศไทยที่ไม่มีอำเภอเมือง แต่มีอำเภอพระนครศรีอยุธยา เป็นศูนย์กลางการบริหารจัดการด้านต่าง ๆ ชาวบ้านโดยทั่วไปนิยมเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า "กรุงเก่า" หรือ "เมืองกรุงเก่า" ห่างจากกรุงเทพมหานครประมาณ 75 กิโลเมตร มีคำขวัญประจำจังหวัดว่า “ราชธานีเก่า อู่ข้าวอู่น้ำ เลิศล้ำกานท์กวี คนดีศรีอยุธยา เลอคุณค่ามรดกโลก” ปัจจุบันจังหวัด

พระนครศรีอยุธยาประกอบด้วย 16อำเภอ 209 ตำบล มีพื้นที่ 2,556.640 ตร.กม. (987.124 ตร.ไมล์) มีประชากร 820,417 คน มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทั้งสิ้น 158 แห่ง แบ่งออกเป็น องค์การบริหารส่วนจังหวัด 1 แห่ง คือ องค์การบริหารส่วนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา, เทศบาลนคร 1 แห่ง คือ เทศบาลนครพระนครศรีอยุธยา, เทศบาลเมือง 5 แห่ง, เทศบาลตำบล 30 แห่ง, และ องค์การบริหารส่วนตำบล 121 แห่ง (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2566)

การที่ต้องรับมือกับความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ความเครียดจากภาระหน้าที่ในสถานศึกษา และการดำเนินชีวิต อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตเป็นโรคซึมเศร้า กรมสุขภาพจิต พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตที่กำลังคุกคามคนไทยในปัจจุบัน อันดับแรก คือ ความเครียด รองลงมา คือ ซึมเศร้า (กรมสุขภาพจิต, 2552) หากสุขภาพจิตมีปัญหาแล้วการดำเนินชีวิตจะไม่ราบรื่นและภาระงานที่ทำก็จะไม่ประสบผลสำเร็จ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือว่า จิตเตน นียติ โลโก จิตเตน ปริกสสติ จิตตสส เอกธมมสส สพเพว วสมนวุ แปลว่า โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตชักไป, สัตว์ทั้งปวง ไปสู่อำนาจแห่งจิตอย่างเดียว. (ส.ส. (ไทย) 15/54.) หรือทำนองเดียวกับ คำว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ล่าสุดองค์การอนามัยโลก หรือ WHO ได้รณรงค์ให้เกิดการตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพจิต และปัญหาการเจ็บป่วยทางจิต รวมไปถึงการส่งเสริม ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและสร้างช่องทางการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตให้ครอบคลุมทั่วโลก สำหรับในประเทศไทยปัจจุบันมี ข้อมูลที่สะท้อนว่าคนไทยมีปัญหาสุขภาพจิตสูงขึ้นในทุกๆ ปี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยคลินิกจิตเวชและยาเสพติด เผยว่า ในปี 2565 มีผู้ป่วยเข้ารับการรักษาสุขภาพจิตแบบผู้ป่วยนอก จำนวน 22,481 ราย ส่วนใหญ่จากอาการ โรคจิต ซึมเศร้า วิตกกังวล (Workpointtoday, 2023) นอกจากนี้ สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เผยผลสำรวจ "ความเครียดของคนไทย ณ วันนี้" โดยทำการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,358 คน ระหว่างวันที่ 16-18 กันยายน 2563 พบว่าด้านส่วนตัว พบว่าประชาชนมีความเครียด การทำงาน 40.43% สุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ 27.19% เรื่องในครอบครัว บุตรหลาน คู่ครอง 25.09% การเรียน 16.58% และการคบเพื่อน 13.19% (Mono News, 2023) จะเห็นได้ว่า ความเครียดเกิดจากการทำงานมากที่สุด ดังนั้น ถ้าคนเราเกิดความเครียดขึ้น ควรหาวิธีลดหรือควบคุมความรุนแรงของความเครียดด้วยการกระทำบางอย่างในหลายรูปแบบ หากคนเรามีวิธีแก้เครียดที่เหมาะสม ความเครียดที่เกิดขึ้นจะอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งเป็นความเครียดที่ช่วยให้บุคคลมีพัฒนาการที่ดี สามารถปรับตัวได้ และประสบความสำเร็จในการทำงาน แต่ในทางตรงกันข้ามความเครียดที่เกิดในระดับสูง และมีความต่อเนื่องเป็นเวลานานหรืออาจเป็นผลจากการที่บุคคลไม่สามารถเผชิญภาวะเครียดได้อย่างเหมาะสม จะก่อให้เกิดผลเสียตามมาได้

จะเห็นได้ว่าหลักธรรมและวิธีการของพระพุทธศาสนาสามารถประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ หากนำหลักธรรมมาบูรณาการกับพฤติกรรมความเครียดของคนไทย โดยเฉพาะของผู้บริหารสถานศึกษา หลักธรรมสามารถสร้างภูมิป้องกันไม่ให้จิตตกอยู่ในภาวะเครียดได้ สามารถลดภาวะความเครียดซึ่งจะเป็นประโยชน์ด้านวิชาการและการนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไปได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาค้นคว้า เรื่องพุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยการนำหลักพุทธธรรม สำหรับแก้ความเครียด ด้วยพละ 4 ด้วยพุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
3. เพื่อศึกษาพุทธวิธีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีการเก็บข้อมูลโดยใช้เทคนิควิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) ดังนี้

2. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้บริหารระดับผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่ 3 คน ผู้บริหารระดับรองผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่ 3 คน ผู้บริหารระดับผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ 5 คน ผู้บริหารระดับรองผู้อำนวยการโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ 10 คน รวม 21 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ผู้วิจัยจึงขอจำแนกตามประเภทของกระบวนการวิจัย เป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้บริหารสถานศึกษา จึงมีวิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลได้แก่ การจดบันทึก ถ่ายภาพ และการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม เป็นต้น ตลอดจนการ

วิเคราะห์แบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัย โดยมีขั้นตอนการวิจัย แบ่งเป็น 5 ช่วงคือ 1) การพัฒนาโจทย์วิจัยและนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 2) เตรียมทีมคน และสร้างความเข้าใจกับสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้อง 3) เก็บรวบรวมข้อมูลบริบทสถานศึกษา และสภาพปัญหาสถานศึกษา 4) การสัมภาษณ์เชิงลึกต่อบุคคล และ 5) สรุปผลและจัดทำรายงานการวิจัย ฉบับสมบูรณ์

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 การวิเคราะห์และสรุปข้อมูลจากการศึกษาเชิงเอกสาร ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้นัยสำคัญของค่าในข้อมูลมาวิเคราะห์หาแนวคิดที่ปรากฏขึ้นตามประเด็นที่กำหนด และสรุปตามประเด็นของกรอบการวิจัย

3.2 การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์โดยการจำแนกถ้อยคำหรือข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแสดงความคิดเห็น แล้วนำมาวิเคราะห์ ตีความ และสังเคราะห์

3.3 การวิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปผลจากการวิจัย การวิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปผลจากการวิจัยทั้งจากผลการทำวิจัย ผลจากแบบสอบถาม ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ อย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยใช้วิธีการประมวลสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ทั้งหมดอีกครั้ง เพื่อปรับปรุงการวิจัยให้เกิดความสมบูรณ์ถูกต้อง และเชื่อถือได้

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พุทธวิถีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นสามารถประมวลภาพได้ถึง 17 ประการ ประกอบด้วย 1) ความรับผิดชอบหน้าที่นอกเหนือจากงานหลัก 2) นโยบายเร่งด่วนจากหน่วยงานต้นสังกัด 3) การประเมินต่าง ๆ ทั้งของตนเองและของสถานศึกษา 4) ภาระงานเยอะเกินไป 5) ความเครียดจากผู้ใต้บังคับบัญชา หรือความไม่สัมพันธ์ที่ระหว่างครูและผู้บริหาร 6) สภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าวในห้องทำงาน 7) ความเครียดจากความคาดหวังในผลงาน 8) ความเครียดจากการบริหารด้านการเงิน การบริหารงานพัสดุ งานบริหารทั่วไป และงานบริหารทรัพยากรบุคคล 9) วัฒนธรรมองค์กร 10) ครอบครัวยุคใหม่ 11) การต่อต้านการเปลี่ยนแปลงของบุคลากร 12) ความกดดันจากสภาพพื้นที่สถานศึกษา 13) ความเครียดเรื่องสุขภาพ 14) ความเครียดจากสภาพความขัดแย้งของบุคลากร 15) ความไม่ร่วมมือจากชุมชนใกล้เคียง 16) การอบรมมากเกินไป และ 17) ความคาดหวังจากการบริหารงานวิชาการ ทั้ง 17 ประการข้างต้นสามารถส่งผลกระทบต่อ 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) ส่งผลกระทบต่อ

ต่อร่างกายตนเอง 2).ส่งผลกระทบต่อจิตใจตนเอง 3.ส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง และ4.ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมการบริหารสถานศึกษา

2. แนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์มีแนวทางมากมายที่สามารถระบายความเครียดและทำให้ความเครียดลดลงถึง 24 ประการ ได้แก่ 1) การพูดคุยปรึกษาเพื่อนร่วมงาน ครูและเพื่อนผู้บริหาร 2) การพักผ่อน เดินออกจากโต๊ะทำงาน ให้ผ่อนคลายจากงานเร่งด่วน 3) การฟังเพลงและออกกำลังกายหลังเลิกงาน 4) การพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อทำสมองให้ปลอดโปร่ง 5) การจัดการตารางการทำงาน หากมีงานเร่งด่วน 6)การทานอาหารที่มีรสหวาน 7) การทำบุญซึ่งบประมาณรายรับรายจ่ายให้ชัดเจนขึ้น 8)การไม่ทำงานที่ค้างไปทำที่บ้าน 9)การนั่งทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเอง 10)การทำกิจกรรมอย่างอื่น ๆ เพื่อให้ได้พักและผ่อนคลาย 11) การหาที่นั่งสงบ ๆ พักผ่อน 12)การลดความคาดหวังในเรื่องราวต่าง ๆ 13)การขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านเอกสารการประเมิน 14)การจัดพื้นที่ผ่อนคลายความตึงเครียด 15)การสร้างบรรยากาศที่ดีในสถานที่ทำงาน 16)การจัดการแก้ไขต้นตอของปัญหา 17) การปรับปรุงวิถีชีวิตของตัวเองให้เหมาะสมกับการทำงาน 18) การแชร์ปัญหากับเพื่อนร่วมงานหรือครูที่ไว้ใจได้ 19)การปล่อยวางสิ่งที่อยู่นอกเหนือจากการควบคุม 20)เมื่อมีสถานการณ์ปัญหาเกิดขึ้นกับเพื่อนร่วมงาน กับครู กับนักเรียน 21)การฝึกสมาธิเพื่อปรับอารมณ์ให้พร้อมสำหรับการบริหารสถานศึกษา 22)การดื่มน้ำสามารถช่วยลดระดับคอร์ติซอลที่กระตุ้นความเครียด 23)เมื่อเกิดความเครียดให้พยายาม ยาม ยามหอม หรือยาหอม และ24)ผู้บริหารโรงเรียนจึงต้องควบคุมความเครียดของตัวเอง

3. พุทธวิธีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์นำเสนอการจัดการความเครียดผ่านกลยุทธ์ที่สามารถนำไปสู่กระบวนการสร้างกลไกและจัดการความเครียดได้ เรียกว่า กลยุทธ์การจัดการความเครียดทั่วไป ประกอบด้วย 1)การรับรู้และยอมรับความเครียด 2) ระบุสาเหตุของความเครียด 3)แผนการพัฒนากลยุทธ์การจัดการความเครียด 4)การฝึกฝนกลยุทธ์การจัดการความเครียด 5)การประเมินความคืบหน้าของคุณ 6)การนอนหลับให้เพียงพอ 7)กินอาหารที่มีประโยชน์ 8)การออกกำลังกายเป็นประจำ 9)การหลีกเลี่ยงคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ 10)การใช้เวลากับคนที่คุณรัก 11)การทำกิจกรรมที่ทำให้คุณมีความสุข 12) ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

ส่วนหลักพุทธธรรมที่มักถูกกล่าวถึงมากที่สุดและนำไปสู่การอธิบายวิธีการในการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ประกอบด้วย 3 หลัก คือ

1. หลักพรหมวิหารธรรมกับการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า 1) หลักเมตตา สามารถละลายความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาได้นั้นก็ด้วยการปรับคุณลักษณะของผู้นำและผู้ตามให้สอดคล้องกันผ่านวัฒนธรรมองค์กรการอยู่ร่วมกันเป็นพี่น้องหรือเพื่อนร่วมงานที่ปราศจากความขัดแย้งใด ๆ แม้ว่าจะมีความคิดเห็นต่าง ๆ ก็เพื่อเสริมสร้างกระบวนการทำงานให้ดีขึ้น 2) หลักกรุณา เสริมสร้างความเข้าใจในวิธีการจัดการปัญหาที่ส่งผลเสียต่อองค์กรไปมากมายผ่านการบริหารจัดการแบบความเข้าใจให้มากที่สุดและกระตุ้นความขัดแย้งให้กลายเป็นพลังความสามารถในการพัฒนาตนเอง พัฒนางาน และพัฒนาองค์กรได้อย่างเข้มแข็ง 3) หลักมุทิต การแสดงความยินดีให้กับบุคลากรจึงต้องปรับที่ทุกคนสามารถได้รับเหมือน ๆ กันให้มากที่สุด หรือมีโอกาสที่จะประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงานเท่า ๆ กัน และทุกครั้งที่เกิดความสำเร็จ ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องแสดงออกทุกครั้งโดยไม่ละเว้นบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่จะทำให้เกิดความดีด้วยตนเอง และ 4) หลักอุเบกขา การวางตัวเป็นกลางมิได้เป็นการวางตนเองให้เฉยเมยต่อทุกสิ่ง แต่ควรวางไว้ในสิ่งที่ตนเองปฏิบัติได้ยากหรือยากเกินกว่าตนเองจะปฏิบัติได้ก็ควรปรับวิธีการบริหารใหม่

2. หลักไตรลักษณ์กับการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า 1) หลักอนิจจัง การคิดแบบลดความกดดันลงไปและลดความคาดหวังลงไปได้มาก เพราะมีความเข้าใจต่อชีวิตทางการบริหารสถานศึกษาถึงความเปลี่ยนแปลงที่จะต้องเกิดขึ้นในไม่ช้าจึงสามารถลดความเครียดลงไปได้ 2) หลักทุกขัง ผู้บริหารมองว่าทุกอย่างล้วนแล้วแต่เป็นทุกข์เพราะต้องทำสิ่งต่าง ๆ ตามบทบาทหน้าที่โดยไม่ได้วางระบบการบริหารจัดการสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพจะกลายเป็นปัญหาส่งผลกระทบต่อความเครียดของคนจำนวนมาก และ 3) หลักอนัตตา หลักการป้องกันการถลำตัวไปสู่แรงกดดันจำต้องเรียนรู้แนวทางการป้องกันตนเองจากความสัมพันธ์ดังกล่าวไม่ให้เกิดการยึดติดต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่ควรรู้จักการวางตนเองไว้ให้ถูกต้องกับสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น ๆ ได้ ด้วยคิดว่าเสมอว่า ตำแหน่ง เงินทอง เกียรติยศและบทบาทหน้าที่ดังกล่าวเป็นเพียงสมมติที่ตนเองจำต้องละวางข้างหลัง ตนเองเพียงเจ้าของชั่วคราวเท่านั้น

3. หลักอริยสัจ 4 กับการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า 1) ความทุกข์ ชั้นตระหนักรู้ถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องในปัญหาของโรงเรียนว่ามีลักษณะปัญหาและส่งผลกระทบต่อโรงเรียนหรือตัวบุคคลอย่างไรที่สามารถทำให้เกิดแรงจูงใจสำหรับการแก้ไขปัญหา นั้น ๆ ให้หมดไป 2) หลักสมุทัย เครื่องมือการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาภายในโรงเรียนบางอย่างสามารถแก้ไขได้ บางอย่างไม่สามารถแก้ไข ในฐานะผู้บริหารสถานการณ้อาจจำเป็นต้องเลือกการแก้ไขปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ไปก่อนเพื่อให้ปัญหาบางอย่างสงบลงและลด

ความเครียดและความกดดันจากฝ่ายต่าง ๆ 3) หลักนิโรธ การกำหนดเป้าหมายจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากต่อการดับความเครียดทุกระดับตั้งแต่ระดับเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปจนถึงความเครียดระดับใหญ่ ๆ จะกลายเป็นเรื่องง่าย ๆ หากจิตใจสามารถวางลงไปยังบางส่วนไม่ยึดถือภาระงานที่หนักจนเกินความพอดีต่อศักยภาพของตนเอง และองค์กร และ 4) มรรค (หนทางสู่การดับทุกข์) การปฏิบัติตามมรรคมืองค์ 8 คือ แนวทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ ได้แก่ (1) สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) การมีความเข้าใจในสัจธรรมและการตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิต และชีวิตในการเป็นผู้บริหารสถานศึกษา (2) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) การมีจิตใจที่ปลอดจากความพยาบาทและความต้องการในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อองค์กร (3) สัมมาวาจา (การพูดชอบ) การพูดจาที่ไม่ทำร้ายครูและนัก รวมทั้งคำพูดนั้นต้องเป็นประโยชน์ สร้างสรรค์ต่อการพัฒนางาน พัฒนาคณะ และพัฒนาสถาบันได้ก็ด้วยการใช้วาจาที่ก่อให้เกิดความสามัคคีกันในองค์กร (4) สัมมาภังคะ (การกระทำชอบ หรือการปฏิบัติงานที่ถูกต้อง หรือการกระทำที่ไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ หรือ พฤติกรรมของผู้บริหารสถานศึกษาทั้งหมดจะต้องไม่ก้าวล่วงทั้งตนเองและผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนกายใจของผู้อื่น ๆ (5) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) การทำงานหรือประกอบอาชีพที่สุจริต เพราะบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาเป็นอาชีพที่ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนจำนวนมาก อันตั้งอยู่ในฐานะผู้ที่สังคมให้การยอมรับ นับถือ และให้เกียรติอย่างมาก (6) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) ความพยายามในการทำความดีและละเว้นความชั่ว โดยทั้งดีและชั่วเป็นเหรียญคนละด้านที่ต้องใช้สติปัญญาในการเลือกปฏิบัติตามเจตนาของผู้บริหารสถานศึกษานั้น ๆ (7) สัมมาสติ (การระลึกชอบ) การมีสติรู้ตัวในทุกขณะและอยู่กับปัจจุบัน โดยปกติการระลึกไว้เสมอว่าตนเองเป็นผู้บริหารสถานศึกษาย่อมต้องรักษาไว้ซึ่งเกียรติและศักดิ์ศรี มิให้ถูกทำลายด้วยความผิดพลาดใด ๆ และต้องพัฒนาองค์กร พัฒนานักเรียนไปก้าวไปสู่ความพร้อมในการเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรู้และความดีให้ได้ และ (8) สัมมาสมาธิ (การตั้งใจชอบ) การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบและมีความมั่นคงต่อภาระงานที่ปฏิบัติอยู่อย่างจดจ่อต่อคุณภาพของงาน สามารถฝึกหัดตัดนิสัยตนเองทั้งด้านวิชาการ วิชาชีวิต วิชาการบริหารองค์กร วิชาธรรม

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง พุทธวิธีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยได้ดำเนินการอภิปรายผลการวิจัยใน 3 ส่วน ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้ คือ

1. ภาวะความเครียดของของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษามีมากถึง 17 ประการสามารถส่งผลกระทบต่อ 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) ส่งผลกระทบต่อร่างกายตนเอง 2) ส่งผลกระทบต่อจิตใจตนเอง 3) ส่งผลกระทบต่อครอบครัว

ข้าง และ 4.ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมการบริหารสถานศึกษา ทั้งนี้เพราะบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษามีความคาดหวังที่จะต้องตอบสนองต่อหน่วยงานต้นสังกัด ต่อครูและบุคลากรทางการศึกษา ต่อนักเรียน และต่อชุมชนใกล้เคียงทำให้ต้องแบกรับภาระไว้ ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารสถานศึกษาขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็กย่อมมีความเครียดคล้าย ๆ กัน สอดคล้องกับงานวิจัยของคุณศักดิ์ ศรีลำไพ (2549) วิจัยเรื่อง “ความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต 3” พบว่า ระดับความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา โดยรวม แตกต่างกัน และโรงเรียนขนาดใหญ่และขนาดกลาง ผู้บริหารโรงเรียนมีความเครียดไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของดารารัตน์ ศรีโรจน์ศิลป์ (2561 : 47) ได้ทำวิจัย เรื่อง “ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม” พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาที่มี เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน และวิทยฐานะต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ถึงอย่างไรก็ตามผลการวิจัยบางเรื่องก็กล่าวแย้งในข้อค้นพบว่า เช่น ชีรวัดน์ ศิริวิโรจนกุล และกานต์ เนตรกลาง (2564 : 58) วิจัยเรื่อง “แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงาน ของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศัยภูมิ เขต 3” พบว่า ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศัยภูมิ เขต 3 โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านลักษณะงาน และสอดคล้องกับงานวิจัยของศักดิ์ชัย ภูเจริญ (2560 : 94) วิจัยเรื่อง “การศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา” พบว่า ระดับความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ เพราะสภาพแวดล้อมของพื้นที่วิจัยมีความแตกต่างกัน เช่น บางพื้นที่ของสถานศึกษาที่วิจัยอยู่ในเขตชนบท และบางพื้นที่อยู่ในเขตเมืองทำให้ผลการวิจัยมีความแตกต่างกัน

2. แนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า แนวทางการจัดการความเครียดมีมากมายที่สามารถระบายความเครียดและทำให้ความเครียดลดลงถึง 24 ประการโดยสรุปออกเป็นกลุ่ม ๆ ได้ดังนี้ 1) กลุ่มที่อาศัยบุคคลในการปรึกษาและการช่วยเหลือ 2) กลุ่มที่ต้องอาศัยเครื่องมือหรือวิธีการ 3) กลุ่มการจัดการเกี่ยวกับภาระงาน และกลุ่มเกี่ยวกับการจัดการตนเอง ทั้งนี้เพราะแนวทางการจัดการความเครียดดังกล่าวมีจำนวนมากเพราะการจัดการความเครียดของแต่ละบุคคลจะไม่เหมือนกัน รวมทั้งความชื่นชอบในวิธีการก็แตกต่างกัน โดยอาศัยกิจกรรมปฏิบัติเป็นหลักสำคัญที่ส่งผลให้สามารถลดความเครียด สอดคล้องกับงานวิจัยของดารารัตน์ ศรีโรจน์ศิลป์ (2561 : 47) วิจัยเรื่อง “ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม” พบว่า การลด

ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษา ประกอบด้วย ควรส่งเสริม และสนับสนุนระบบการจัดการที่ดี ในสถานศึกษา การจัดทำโครงการที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลาย ความเครียด ควรลดความซ้ำซ้อน ของงาน เพื่อให้สะดวกต่อการปฏิบัติงาน ยืดการเรียนการสอนเป็นสิ่งสำคัญ ควรหากิจกรรมทำเมื่อ เกิดความเครียด อาทิ การออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมช่วยเหลือผู้อื่น และสอดคล้องกับงานวิจัย ของคุณศักดิ์ ศรีลำไพ (2549) วิจัยเรื่อง “ความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต 3” พบว่า แนวทางการลดความเครียดต่อการ ปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา ด้านสภาพแวดล้อมของงาน ควรวิเคราะห์งานและจัดลำดับ ความสำคัญก่อนหลังพยายามลดภาระและความรับผิดชอบอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับงาน แบ่งตารางเวลา ให้เหมาะสมกับงาน และสอดคล้องกับงานวิจัยของธีรวัฒน์ ศิริวิโรจนกุล และกานต์ เนตรกลาง (2564 : 58) วิจัยเรื่อง “แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงาน ของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3” พบว่า แนวทางการจัดการ ความเครียดในการปฏิบัติงาน พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาต้องมีการวางแผนก่อนการดำเนินงาน มี การจัดระบบงาน จัดลำดับความสำคัญในแต่ละงาน สร้างความชัดเจนในบทบาทหน้าที่ กระจาย ความรับผิดชอบให้กับบุคลากร สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน รู้จักการเรียนรู้และ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง วางโครงสร้างการบริหารงานในองค์กรให้มีความเหมาะสม และต้อง รู้จักการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับงานวิจัยของศักดิ์ชัย ภูเจริญ (2560 : 94) วิจัยเรื่อง “การศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา” พบว่า ผู้บริหารควรมีการวางแผน การจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับงานที่ รับผิดชอบ ศึกษาเรียนรู้งานที่รับผิดชอบให้เข้าใจงานอย่างแท้จริง และเมื่อเกิดความเครียดจากการ ทำงาน การแก้ไข ผู้บริหารควรพิจารณาหาสาเหตุแห่งความเครียดที่เกิดจากสาเหตุใด ในบางกรณี อาจต้องขอคำแนะนำจากผู้บังคับบัญชา หรือผู้มีประสบการณ์ในเรื่องนั้น ๆ และควรหากิจกรรม ผ่อนคลายความเครียด เช่น งานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการ เล่นกีฬา ท่องเที่ยว นั่งสมาธิ เป็นต้น

3. พุทธวิธีจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า จากการสัมภาษณ์ทำให้เห็นหลักพุทธธรรมที่ถูกกล่าวถึงไว้ประกอบด้วย 3 หลัก ได้แก่ 1) หลัก พรหมวิหารธรรม อันเป็นหลักที่กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้บริหารสถานศึกษาที่จะต้องวางตนไว้ อย่างเหมาะสมกับตำแหน่งนักบริหาร 2) หลักไตรลักษณ์ อันเป็นหลักที่สะท้อนถึงความเชื่อมโยง ระหว่างตนเอง ตำแหน่งและการยอมรับของผู้อื่นโดยเฉพาะ ครู บุคลากรทางการศึกษา นักเรียน และชุมชนใกล้เคียง และ 3) หลักอริยสัจ 4 อันเป็นหลักแห่งเครื่องมือสำหรับการค้นหาปัญหา สาเหตุ เป้าหมายและแนวทางการจัดการความเครียด ทั้งนี้เพราะหลักพุทธธรรมเหล่านี้มักเป็นที่ รู้จักของผู้บริหารสถานศึกษาที่ได้ยินได้ฟังบ่อย ๆ รวมทั้งความเข้าใจต่อหลักดังกล่าวถูกถ่ายทอด

จากพระสงฆ์และผู้เชี่ยวชาญที่นำไปสู่การจัดการปัญหาต่าง ๆ ในสถานศึกษาเกี่ยวกับวิธีแม้ว่าจะมีไขปัญหาความเครียดโดยเฉพาะหลักอริสัจ 4 จะบ่อย ๆ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของพระอนุพงษ์ พรหมสะอาด (2551) วิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ ในการจัดการความเครียด” พบว่าขั้นทุกข์ เป็นการเรียนรู้ร่วมกัน และประเมินสถานการณ์ของตนเอง ขั้นสมุทัย เป็นการหาสาเหตุและเงื่อนไขของทุกข์ สาเหตุของความเครียด ขั้นมรรค เป็นการดำเนินการแก้ไขปัญหาความเครียด โดยการจัดทำโครงการธรรมปฏิบัติรูปแบบโครงการมีการไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิทำบุญตักบาตร ปัดกวาดเสนาสนะและการเทศน์/สนทนาธรรม ขั้นนิโรธ เป็นผลจากการปฏิบัติตามโครงการ (ขั้นมรรค) ทำให้มีความเครียดลดลง

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การวิจัยเรื่อง พุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ได้ดังนี้

ภาวะความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษามาจาก 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากร่างกายเป็นสำคัญ เช่น ความไม่สบาย ไรศภัยไข้เจ็บ เป็นต้น ส่วนกลุ่มงานและเงิน เช่น งบประมาณไม่เพียงพอต่อการบริหารจัดการเรียนการสอน การบริหารองค์กร และการพัฒนาอื่น ๆ และส่วนโครงสร้างการบริหาร ระเบียบปฏิบัติที่อาจถูกกำหนดด้วยกรอบการทำงานเป็นเช่นเดียวกันทั่วประเทศ ทำให้เกิดความเคร่งครัดต่อบริบททางสังคม ส่วนแนวทางการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยามีมากมายที่ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถนำไปใช้ได้ตามสถานการณ์ที่จำเป็น และพุทธวิธีการจัดการความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยค้นพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาระบุไว้มากมายแต่จะมีการกล่าวถึงมากที่สุดเพียง 3 หลักเท่านั้นประกอบด้วย หลักพรหมวิหารธรรมที่ต้องการให้ผู้บริหารสถานศึกษามีหลักการปฏิบัติและพฤติกรรมของความเป็นนักบริหารแบบมีอาชีพให้มากขึ้น หลักไตรลักษณ์ที่ผู้บริหารสถานศึกษาต้องเปิดมุมมองและทัศนคติต่อการจัดการเครียดผ่านหลักสัจจะธรรมของชีวิตประกอบด้วย อนิจจัง ตำแหน่งไม่สามารถคงอยู่กับตนเองตลอดไปได้ต้องรู้จักการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม ทุกขัง ทุกอย่างทุกกิจกรรม ทุกพฤติกรรมล้วนแต่เป็นทุกข์แทบทั้งสิ้น แต่ผู้บริหารศึกษาจะอย่างไรให้ปรับเปลี่ยนความทุกข์เป็นความท้าทายใหม่ และอนัตตา ทุกอย่างควรรู้จักปล่อยวางให้มากที่สุด และหลักอริยสัจ 4 เป็นหลักการใหญ่ในฐานะเครื่องมือขุดค้นปัญหาและตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น การกำหนดและสำรวจสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้น การกำหนดเป้าหมายการทำงานเพื่อการบรรลุหรือแก้ไขความเครียด และแนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดทั้งที่รุนแรงมาก และรุนแรงน้อยก็ตาม

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2539). *จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสถาบันราชภัฏสวนดุสิต. ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดีหลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient)*. นนทบุรี: ดีน่าดู
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2566). *แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2560-2579)*. จาก <https://backoffice.onec.go.th/uploaded/Outstand/2017-EdPlan60-79.pdf>.
- กุลธิดา สุภาคุณ. (2555). *การพยาบาลผู้ป่วยที่มีความเครียด*. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 26(3).
- คุณศักดิ์ ศรีลำไผ่. (2549). *ความเครียดต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากลนคร เขต 3*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ดรรชนี ศรีโรจน์ศิลป์. (2561). *ความเครียดของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม*. วารสารสังคมศาสตร์วิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 9(1), 47.
- ธีรวัฒน์ ศิริวิโรจนกุล และกานต์ เนตรกลาง. (2564). *แนวทางการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 3*. วารสารราชพฤกษ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 19(1), 58.
- ประชาไท. (2566). *การศึกษาไทยกับการรับมือการเปลี่ยนแปลงทางสังคม :การสร้างประชาธิปไตยในห้องเรียน*. จาก https://prachatai.com/journal/2016/01/63691#_ftn2.
- ผนิกรแก้ว คลังคา. (2564). *การพัฒนาโปรแกรมจัดการความเครียดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ สำหรับมารดาบิดาผู้ป่วยเด็กระยะวิกฤต โรงพยาบาลขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พจนานุกรมแปลไทย-ไทย ราชบัณฑิตยสถาน. (2566). *ผรุสวาจา*. จาก <https://www.sanook.com/dictionary/dict/all/search/ผรุสวาจา/>.
- พระอนุพงษ์ พรหมสะอาด. (2551). *การประยุกต์ใช้วิธีสังขี ในการจัดการความเครียด*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- โรงพยาบาลไทยนครินทร์. (2566). “ความเครียด” แค่เครียด ก็เสี่ยงโรค โรคทางกายที่เกิดจากความเครียด. จาก <https://thainakarin.co.th/sense-of-urgency-tnh/>.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2566). จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/>.
- วิชัย ต้นศิริ. (2543). คำอธิบายพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สายธาร.
- ศักดิ์ชัย ภูเจริญ. (2560). การศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา. วารสารชุมชนวิจัย, 11(1) (มกราคม-เมษายน 2560), 94.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2550). การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 138.
- อุทัย ภูมิประมาณ. (2564). การบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Mono News. (2023). คนไทยเครียดเรื่องอะไร. จาก <https://www.facebook.com/Mono29News/>
- Workpointtoday. (2023). วันสุขภาพจิตโลก 2023 พบแนวโน้มคนไทยมีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น ขณะที่จิตแพทย์มีไม่เพียงพอต่อสัดส่วนประชากร. จาก <https://workpointtoday.com/news-9709/>