



แนวทางการลดความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพ  
การจัดการศึกษาที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๑  
A Way to Reduce Stress of Teachers and Personnel of Educational Management  
Efficiency Support Network 6, Office of Pathumthani Elementary  
Educational Service Area 1

จุฬามาศ เหลืองธานี Juthamas Lueangthani<sup>๑</sup>  
สิน งามประโคน Sin Ngamprakhon<sup>๒</sup>  
พระมหาสมบัติ ธนปญโญ  
PhramahaSombat Dhanapaḱḱo<sup>๓</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัจจัยการลดความเครียดครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานีเขต ๑ ๒) เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นระดับความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษา กลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ ตามเพศ อายุ วุฒิการศึกษา ตำแหน่งการทำงาน และประสบการณ์การทำงาน และ ๓) เพื่อศึกษาแนวทางการลดความเครียดครูและบุคลากรทางการศึกษา กลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ และกลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นครูและบุคลากรทางการศึกษา จำนวน ๒๔๖ คน และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การหาค่า t-Test and F-test

ผลการวิจัยพบว่า

๑. สภาพปัจจัยความเครียดครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานีเขต ๑ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสภาพการทำงาน ด้านสภาพโรงเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ด้านสภาพส่วนตัว ด้านสภาพครอบครัว อยู่ในระดับน้อย ตามลำดับ

๒. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อคิดเห็นระดับความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ พบว่า ครูและบุคลากรทางการศึกษาที่มีเพศ อายุ วุฒิการศึกษา ตำแหน่งหน้าที่การทำงาน และประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

๓. แนวทางการลดความเครียดครูและบุคลากรทางการศึกษา กลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ ควรใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ได้แก่ การใช้หลักไตรสิกขา การใช้หลักไตรลักษณ์ การใช้หลักโยนิโสมนสิการ

<sup>๑</sup>สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>๒</sup>คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>๓</sup>คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



การเจริญสติภาวนา มีการฝึกทำสมาธิ การใช้หลักอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีการทำบุญตักบาตร เข้าวัดฟังธรรม เมื่อเกิดปัญหาหรือมีข้อสงสัย ชัดแย้งกัน จะมีการพูดคุยปรึกษาหารือกันอย่างกัลยาณมิตร เราต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และสภาพแวดล้อม ไม่ยึดติดในสิ่งหนึ่งสิ่งใด และมีการจัดสภาพแวดล้อมทั้งที่พักอาศัยและที่ทำงานให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างความผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียด

**คำสำคัญ :** แนวทางการลดความเครียด, ครูและบุคลากรทางการศึกษา

### Abstract

The objectives of this research were; 1) To study the factor status in reducing stress of teachers and personnel of educational management efficiency support network 6, Office of Pathumthani Elementary Educational Service Area 1, 2) To compare the level of stress of teachers and personnel of educational management efficiency support network 6 classified by gender, age, educational level, work position, and work experience, and 3) To study the way to reduce stress of teachers and personnel of educational management efficiency support network 6. The data were collected from 246 teachers and educational personnel and the analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, and F-test.

The research results found that:

1. The level of stress of teachers and personnel of educational management efficiency support network 6, Office of Pathumthani Elementary Educational Service Area 1 was moderate. In details, the highest level was on work condition, followed by school condition, personal condition, and family condition respectively.

2. From the comparison, the teachers and educational personnel with different genders, ages, educational levels, work positions, and work experiences had different levels of stress with a statistically significant figure at 0.05 as the study hypothesis. The way to reduce stress of teachers and personnel of educational management efficiency support network 6 is to apply Buddhist principles in their living and work.

3. The suitable Buddhist principles are the Threefold Training, the Three Common Characteristics, Proper Consideration, Meditation, Mindfulness, and the Four Noble Truths. The other ways are to make merit, give alms, listen to a sermon, friendly discussion and supervision, adapt to the change in society and environment, and adjust or improve residence and workplace appropriate to living and working.

**Keywords :** a way to reduce stress, teachers and personnel of educational



## บทนำ

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าในการบริหารงานขององค์กรนั้น ผู้นำเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อความสำเร็จ เพราะผู้นำมีภาระหน้าที่และความรับผิดชอบ โดยตรงที่จะต้องทำการวางแผนสั่งการดูแลและควบคุมให้บุคลากรขององค์กรสามารถปฏิบัติงานต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ ปัญหาที่เป็นที่สนใจของนักวิชาการและบุคคลทั่วไปอยู่ตรงที่ว่าผู้นำจะต้องทำอย่างไรหรือมีวิธีการนำอย่างไรจึงทำให้ผู้ใต้บังคับบัญชาเกิดความผูกพันกับงานแล้วทุ่มเทความสามารถและพยายามที่จะทำให้งานสำเร็จด้วยความเต็มใจ (วิโรจน์ สารรัตนะ, ๒๕๓๙: ๕๓๓) แต่จากสภาพสังคมโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จนส่งผลให้คนในสังคมต้องปรับตัวและดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอดของชีวิตจนต้องเผชิญกับสภาวะความเครียด ความกดดันต่างๆ จนเกิดเป็นความกลัว ความรู้สึกคับข้องใจและความวิตกกังวลนานานัปการ อันเป็นผลสืบเนื่องจากความล้มเหลวหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในใจ (วนิดา รัตนมงคล, ๒๕๔๑ : ๑) ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของการตอบสนองสิ่งที่มาท้าทายหรือเร่งเร้า และเป็นพลังทางบวกที่ช่วยให้มนุษย์อยู่รอดมาได้ ความเครียดทำให้สามารถปรับวิถีชีวิตให้ดีขึ้นเป็นระบบยิ่งขึ้นและสามารถผลิตแรงกระตุ้นที่จำเป็นในการแปรความคิดออกมาเป็นการกระทำ แต่สิ่งที่มาท้าทายชีวิตในปัจจุบันซับซ้อนกว่าที่เป็นมาในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วมหาศาลนี้ ทำให้ชีวิตต้องตกอยู่ใต้แรงกดดันและพยายามปรับตัวเพื่อเอาตัวรอดยิ่งขึ้น ซึ่งล้วนก่อให้เกิดความเครียดอย่างมากมายทั้งสิ้น (วชิระ เฟื่องจันทร์, ๒๕๕๕: ๑๐) ในชีวิตประจำวันทุกคนต้องประสบกับความเครียดเสมอ ตั้งแต่การปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ไปจนถึงสถานการณ์ที่คุกคามสวัสดิภาพอย่างรุนแรง ตั้งแต่รถติด อากาศเสีย ปัญหาอาชญากรรม เศรษฐกิจ ไป

จนถึงการแข่งขันสอปล่หรือชิงตำแหน่งในหน้าที่การงาน ความเครียดในระดับที่พอดี จะเป็นแรงผลักดันในการดำรงชีวิต แต่ถ้ามากเกินไปและไม่สามารถปรับตัวได้ หรือได้ไม่ดี ก็อาจนำมาสู่ความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความเครียดเป็นเสมือนส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทำให้ชีวิตค่อนข้างสมบูรณ์ ความเครียดของแต่ละบุคคลจะเป็นแรงผลักดันที่อยู่เบื้องหลังที่จะทำให้บุคคลเหล่านั้นประสบความสำเร็จ ความเครียดมีลักษณะเฉพาะซึ่งส่งผลต่อการแสดงออกของบุคคล เหตุการณ์หนึ่งอาจสร้างความเครียดให้กับบุคคลหนึ่งอย่างรุนแรง และเหตุการณ์ที่เหมือนกันอาจจะไม่สามารถสร้างความเครียดให้กับบุคคลหนึ่งเลย สิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียด คือ กระบวนการฝึกคิดภายในจิตใจของบุคคลในการประเมินค่าและตัดสินใจความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลคิดว่าเงื่อนไข ข้อเรียกร้อง หรือข้อกดดันภายนอกหรือภายในตัวบุคคลนั้นมากเกินไปที่บุคคลจะสามารถจัดการได้เอง ความเครียดยังเป็นต้นเหตุของโรคต่างๆ ทางร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร โรคเบาหวานกำเริบ โรคหอบ หืด และมะเร็ง ความเครียดยังทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง จากการขาดงานและผลของการทำงานลดน้อยลง ในบางคนหาทางระบายความเครียดด้วยการดื่มเหล้าหรือบุหรี่ หลายคนหมกมุ่นอยู่กับการพนัน บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวรับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ก็จะเกิดความผิดปกติทางจิตใจชั่วคราว ความเครียดยังนำมาซึ่งโรคทางจิตเวช เช่น ประสาท (วนิดา รัตนมงคล, ๒๕๕๑ : ๑-๒)

จากการศึกษางานวิจัยพบว่า มีผู้สนใจศึกษาในเรื่องของความเครียดและแนวทางการลดระดับความเครียดของบุคคลในกลุ่มอาชีพต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอาชีพตำรวจ พยาบาล แพทย์



ศึกษานิเทศก์ ครู นักเรียน นักศึกษา และผู้บริหาร โดยเฉพาะครูและบุคลากรทางการศึกษา นอกจากนี้แล้วงานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและแนวทางการลดระดับความเครียดยังแสดงให้เห็นว่าการลดระดับความเครียดมีบทบาทสำคัญมากต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวขององค์กร และโรงเรียนถือได้ว่าเป็นองค์กรที่ให้การศึกษที่สำคัญ จะเห็นได้ว่าประเทศที่พัฒนาแล้วจะพยายามปรับปรุงและจัดการศึกษาทุกระดับให้แก่ประชาชนอย่างดีที่สุด สภาพปัจจัยที่มีผลกระทบต่อคุณภาพการศึกษาระดับประถมศึกษาชั้นนั้นมีหลายอย่าง เช่น ระบบการบริหารงานการทำงานร่วมกันของฝ่ายต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน เป็นต้น แต่ผู้บริหารโรงเรียน รองผู้บริหารโรงเรียน และครูในโรงเรียนเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด หากทุกคนภายในโรงเรียนประสบกับความเครียดแล้วย่อมส่งผลต่อการสร้างบรรยากาศของโรงเรียน ซึ่งบรรยากาศที่ดีจะเป็นบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของคณะครูท่านอื่นนักเรียนในโรงเรียนและส่งผลต่อขวัญกำลังใจและความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของครู ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเป็นอย่างยิ่งที่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการลดความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษา กลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ และเพื่อประโยชน์กับผู้บริหารโรงเรียน คณะครูในโรงเรียน ในการที่จะได้เรียนรู้เรื่องการลดความเครียดและนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางการปรับปรุงสภาพการปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดผลดีต่อคุณภาพของการศึกษาไทยต่อไป

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่อศึกษาสภาพปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษา

กลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานีเขต ๑

๒. เพื่อเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษา กลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๑ ตามเพศ อายุ วุฒิการศึกษา ตำแหน่งการทำงาน และประสบการณ์การทำงาน

๓. เพื่อศึกษาแนวทางการลดความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษา กลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๑

#### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้มีรูปแบบการวิจัยเป็นแบบผสมวิธี ระหว่างเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

๑. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

๒. วิเคราะห์ลักษณะข้อมูลที่ต้องการจากวัตถุประสงค์ของการวิจัย แล้วศึกษาเอกสารระเบียบวิธีวิจัยจากนั้นกำหนดเป็นโครงสร้างของเครื่องมือ และขอบเขตของเนื้อหาในการสร้างแบบสอบถาม โดยงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ยึดหลักทฤษฎีความเครียดของเซลเย่ เป็นกรอบในการสร้างแบบสอบถามที่ใช้วัดระดับความเครียด

๓. สร้างแบบสอบถามโดยผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาและตัวแปรที่ต้องการนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจความถูกต้องแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

๔. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ ท่าน พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และตรวจแก้ภาษา แล้ว



ทดสอบหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) ของข้อคำถาม กับวัตถุประสงค์ โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ ๐.๕๐ ขึ้นไป ซึ่งข้อคำถามที่ใช้ได้มีค่า IOC อยู่ในช่วง ๐.๘๐-๑.๐๐

๕. นำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาและตรวจสอบแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อแก้ไขและปรับปรุงอีกครั้ง

๖. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๑ ที่ไม่ใช่ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ ๐.๘๘

๗. การวิเคราะห์ข้อมูล

๑) ศึกษาข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)

๒) ศึกษาความคิดเห็นของครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ โดยใช้ประชากรทั้งหมดหาค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ )

๓) ทดสอบสมมติฐาน โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสภาพปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ โดยใช้การวิเคราะห์หาค่า t-test (One-way ANOVA Analysis of Variance)

๔) วิเคราะห์แนวทางการลดความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา

ปทุมธานี เขต ๑ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอ

### สรุปผลการวิจัย

๑. สภาพปัจจัยความเครียดครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานีเขต ๑ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสภาพการทำงาน ด้านสภาพโรงเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ด้านสภาพส่วนตัว ด้านสภาพครอบครัว อยู่ในระดับน้อยตามลำดับ

๒. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อคิดเห็นระดับความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ พบว่า ครูและบุคลากรทางการศึกษาที่มีเพศ อายุ วุฒิ การศึกษา ตำแหน่งหน้าที่การทำงาน และประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

๓. แนวทางการลดความเครียดครูและบุคลากรทางการศึกษา กลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ ควรใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ได้แก่ การใช้หลักไตรสิกขา การใช้หลักไตรลักษณ์ การใช้หลักโยนิโสมนสิการ การเจริญสติภาวนา มีการฝึกทำสมาธิ การใช้หลักอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีการทำบุญตักบาตร เข้าวัด ฟังธรรม เมื่อเกิดปัญหาหรือมีข้อสงสัย ขัดแย้งกัน จะมีการพูดคุยปรึกษาหารือกันอย่างกัลยาณมิตร เราต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และสภาพแวดล้อม ไม่



ยึดติดในสิ่งหนึ่งสิ่งใด และมีการจัดสภาพแวดล้อมทั้งที่พักอาศัยและที่ทำงานให้อื้อต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างความผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียด

### อภิปรายผลการวิจัย

๑. ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๑ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสภาพการทำงาน ด้านสภาพโรงเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ด้านสภาพส่วนตัว ด้านสภาพครอบครัว อยู่ในระดับน้อย สามารถนำมาอภิปรายผล ได้ดังนี้

๑) ด้านสภาพส่วนตัว โดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย เนื่องจากครูและบุคลากรทางการศึกษาคิดว่าตนเองมีความแข็งแรงหรือมีความสามารถพอที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้ และมีการใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา กาแฟและยาชูกำลังน้อย

๒) ด้านสภาพครอบครัว โดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย เนื่องจากสภาพครอบครัว ของครูและบุคลากรทางการศึกษาเป็นครอบครัวที่อบอุ่น ทุกคนในครอบครัว รักใคร่กันดี

๓) ด้านสภาพโรงเรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากโรงเรียนมี การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ โรงเรียนและชุมชนมีการติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ แต่โรงเรียนตั้งอยู่ในถิ่นทุรกันดารยากต่อการเดินทางไปสอน

๔) ด้านสภาพการทำงาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากครูและบุคลากรทางการศึกษาเข้าใจในภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอยู่เพื่อนร่วมงานเป็นกัลยาณมิตรที่ดี แต่มีปัญหา

เกี่ยวกับความคิดเห็นที่แตกต่างกับเพื่อนร่วมงาน

๒. การเปรียบเทียบระดับความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษา กลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๑ จำแนกตามเพศ อายุ วุฒิ การศึกษา ตำแหน่งหน้าที่การทำงาน และประสบการณ์ในการทำงาน ซึ่งให้เห็นว่า ครูและบุคลากรทางการศึกษาที่มีเพศ อายุ วุฒิ การศึกษา ตำแหน่งหน้าที่การทำงาน และประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยมีระดับความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษา ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสภาพการทำงาน ด้านสภาพโรงเรียนด้านสภาพส่วนตัว และด้านสภาพครอบครัว ส่งผลต่อความเครียด จากมากมาน้อยตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจณี บอลสิทธิ์ (๒๕๕๓) ผลการวิจัยพบว่า ๑) ความเครียดในการปฏิบัติงานของหัวหน้าสถานศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบล ทั้งสองขนาด อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งโดยรวมและรายด้าน และไม่แตกต่างกัน ทั้งโดยรวมและรายด้าน ๒) พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของหัวหน้าสถานศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบล ทั้งสองขนาด แบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา อยู่ในระดับปานกลาง แบบหลีกเลี่ยงปัญหา อยู่ในระดับน้อย และแบบมุ่งเน้นการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับน้อยที่สุด พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ของหัวหน้าสถานศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบล ทั้งสองขนาดแตกต่างกันโดย



ขนาดกลางมากกว่าขนาดเล็ก นอกนั้นไม่แตกต่างกัน ๓) ความเครียดในการปฏิบัติงานกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของหัวหน้าสถานศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบล ไม่มีความสัมพันธ์กัน

๓. แนวทางการลดความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษา กลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๑ ได้แก่ ๑) ควรใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ได้แก่ ๑) การใช้หลักไตรสิกขาที่ถือเป็นหลักธรรมสำหรับการฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเอง ทั้ง ๓ ด้าน อันได้แก่ ทางกาย เพื่อให้มีความประพฤติถูกต้องดีงาม ทางจิตใจ เพื่อให้มีจิตใจที่สงบมั่นคง และทางปัญญา เพื่อให้มีปัญญาที่รู้แจ้ง ๒) การใช้หลักไตรลักษณ์ คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา รู้ว่า อะไรเป็นอะไร รู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง ๓) การใช้หลักโยนิโสมนสิการ คือ แนวทางการที่มุ่งสกัด ชัด เกลาภิเลส หรือบรรเทาตัณหา ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจตามเป็นจริง ๔) การเจริญสติภาวนา มีการฝึกทำสมาธิ และทำสิ่งใดจะต้องมีสติรู้อยู่เสมอ ๕) การใช้หลักอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักการทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ได้แก่ ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความคับข้อง ติดขัด กัดดัน สมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หหมดหรือปราศจากปัญหา มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือวิธีแก้ไขปัญหา ๖) การทำบุญตักบาตร เข้าวัดฟังธรรมเพื่อให้เกิดความสงบในจิตใจ ๗) เมื่อเกิดปัญหาหรือมีข้อสงสัย ชัดแย้งกัน จะมีการพูดคุยปรึกษาหารือกันอย่างกัลยาณมิตร ๘) เมื่อสภาพสังคมมีการเปลี่ยนแปลงเราต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการ

เปลี่ยนแปลงทางสังคม และสภาพแวดล้อม ไม่ยึดติดในสิ่งหนึ่งสิ่งใด ๔) มีการจัดสภาพแวดล้อมทั้งที่พักอาศัยและที่ทำงานให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างความผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชนิกา ภูวดิษยคุณ (๒๕๕๔) ที่มีผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อการบริหารความเครียด ในองค์กรใช้ จำนวน ๔ หลักธรรม ด้วยกัน คือ ๑) หลักไตรลักษณ์ หรือลักษณะ ๓ ประการ กล่าวคือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ๒) หลักอริยสัจ ๔ คือความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ๓) หลักโยนิโสมนสิการ กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างมีเหตุผล และใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ ๔) หลักการเจริญสติ การมีสติระลึกทั่วพร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริง จากการวิเคราะห์การสัมผัสเชิงลึก กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้ที่มีความเครียดสามารถรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีระดับของความเครียดลดลง ระดับความเครียดไม่มี และพบวิธีการบริหารความเครียดครบทั้ง ๔ ด้านได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านอารมณ์ ด้านครอบครัวและด้านองค์กร

### ข้อเสนอแนะ

๑. ด้านสภาพส่วนตัว เราควรปฏิบัติตนตามหลักคำสอนทางศาสนา และมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในสังคม

๒. ด้านสภาพครอบครัว คนในครอบครัว ต้องมีการยอมและรับฟังความคิดเห็นของกันและกันอย่างมีเหตุผล และภายในบริเวณบ้านมีการจัดทำสวนหย่อมเพื่อใช้เป็นมุมผ่อนคลาย

๓. ด้านสภาพโรงเรียน ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้ จัดให้



มีสถานที่รับประทานอาหารร่วมกันของคณะครู และจัดมุมผ่อนคลายอย่างหลากหลายให้กับคณะครู

๔. ด้านสภาพการทำงาน จัดให้ครูมีหน้าที่หลักคือการจัดการเรียนรู้ให้แก่นักเรียน มีการจัดให้ไปศึกษาดูงานเป็นองค์คณะ การมอบหมายงานตามความถนัดของครู มีการ

เข้าใจเพื่อนร่วมงานและนักเรียนของตนเองให้มากที่สุด และจัดให้มีกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์

๕. การนำหลักพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และการมีครอบครัวที่อบอุ่น ด้วยการทำบุญตักบาตร เข้าวัด ฟังธรรม และรักษาศีล นอกจากนี้ยังมีกัลยาณมิตรที่ดีในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

### บรรณานุกรม

กาญจณี บอลสิทธิ์. (๒๕๕๓). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการปฏิบัติงานกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของหัวหน้าสถานศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดอุดรธานี จังหวัดหนองคาย และจังหวัดหนองบัวลำภู. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

ชนิกา ภูวดิษยคุณ. (๒๕๕๔). การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วชิระ เพ็งจันทร์. (๒๕๕๕). “ทรงสนะเรื่องเครียด”. หมอชาวบ้าน. เล่มที่ ๒๗๔. ฉบับที่ ๒๓. กุมภาพันธ์.

วนิดา รัตนมงคล. (๒๕๕๑). สภาวะความเครียดของนิสิตปริญญาโท ภาคพิเศษปีที่ ๒ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม วิทยาเขตอุดรธานี ปีการศึกษา ๒๕๕๑. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

วิโรจน์ สารรัตนะ. (๒๕๓๙). ภาวะผู้นำ:หลักการและทฤษฎี. กรุงเทพมหานคร: อักษราพัฒนา.