

พุทธวิธีการจัดการอารมณ์สำหรับป้องกันความรุนแรงของครูและบุคลากรทางการศึกษา
ในพื้นที่เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

Buddhist Methods for Managing Emotion for P Violence of Teachers and
Educational Personnel in Dusit District, Bangkok

ณัฐวุฒิ วากะดวน

Nuttawut Wakadoun^๑

Received: June 29, 2025

Revised: August 22, 2025

Accepted: September 2, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการจัดการอารมณ์อันก่อให้เกิดความรุนแรงของครูและบุคลากรทางการศึกษาในพื้นที่เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร (๒) เพื่อศึกษาพุทธวิธีการจัดการอารมณ์สำหรับป้องกันความรุนแรงในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อเสนอพุทธวิธีการจัดการอารมณ์สำหรับป้องกันความรุนแรงของครูและบุคลากรทางการศึกษาในพื้นที่เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์ครูและบุคลากรทางการศึกษา เขตพื้นที่ดุสิต ใน ๔ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนมัธยมวัดราชบพิตร, โรงเรียนราชวินิตมัธยม, โรงเรียนจิตรดา, สถาบันเทคโนโลยีจิตรดา จำนวน ๑๐ คน และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านศาสนา, ด้านการศึกษาจากกระทรวงศึกษาธิการ ๔ รูป/คน ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัญหาของความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสถานศึกษามีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษาทั้งทางด้านผู้บริหารสถานศึกษาที่รับนโยบายแนวดิ่งที่สั่งมาจากส่วนกลาง ภาระงานที่ล้นมือทำให้ครูไม่มีเวลาที่จะสอนนักเรียน และปัญหาจากตัวนักเรียนเองที่มีทัศนคติที่ต่างกัน รวมถึงบริบททางด้านสังคม ครอบครัว สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ ทำให้ครูเกิดภาวะสะสมความเครียด

การจัดการอารมณ์ในตัวตนเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อสกัดกั้น ป้องกันเหตุที่จะเกิดขึ้นตามมา การใช้พุทธวิธีการจัดการอารมณ์ โดยใช้หลักสภาวะธรรมแห่งสติ เพื่อเป็นการฝึกจิตใจให้มีสมาธิและตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ รู้เท่าทันในสภาวะที่เกิดขึ้น สติ สัมปชัญญะ จึงเป็นหลักธรรมและเป็นธงชัยหลักที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้ที่ปฏิบัติมองเห็นความจริงของชีวิตชัดเจนความประมาทในการใช้ชีวิตมีความตระหนักรู้ อันจะนำไปสู่ความสงบและเกิดปัญญา โดยมีสภาวะธรรมแห่งขันติ คือความอดทนอดกลั้น เป็นพื้นฐานที่สำคัญที่เพื่อยอดพัฒนาคุณธรรมด้านอื่นๆ ตามมา และสร้างแนวทางแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ มีสัมพันธอันดี ส่งเสริมความรัก ความปรารถนาดีด้วยสภาวะธรรมแห่งพรหมวิหาร ๔ และหลักโยนิโสมนสิการ เพื่อจัดการอารมณ์สำหรับป้องกันความรุนแรงของครูและบุคลากรทางการศึกษาได้

^๑ หลักสูตรพุทธศาสนคณาจารย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย E-mail: danann5220@gmail.com โทรศัพท์ ๐๘๖ ๘๒๔๔๕๕๔

คำสำคัญ : พุทธวิธี, การจัดการอารมณ์, ความรุนแรง, ครูและบุคลากรทางการศึกษา, กรุงเทพมหานคร

Abstract

This research article focuses on Buddhist approaches to emotion management for preventing violence among teachers and educational personnel in Dusit District, Bangkok. The objectives of the study are: (1) to investigate the issues related to emotion management that contribute to violence among teachers and educational personnel in Dusit District, Bangkok; (2) to examine Buddhist approaches to emotion management for preventing violence as found in Theravada Buddhist scriptures; and (3) to propose Buddhist approaches to emotion management for preventing violence among teachers and educational personnel in Dusit District, Bangkok. The study employs a qualitative research methodology. By interviewing teachers and educational personnel in the Dusit District from four schools, namely Rajabophit Wittayalai School, Rajawinit Secondary School, Chitralada School, and Chitralada Institute of Technology, totaling 10 individuals, and interviewing four qualified individuals in the fields of religion and education from the Ministry of Education.

The research findings reveal that the prevalence of violence in educational institutions stems from factors causing stress among teachers and educational personnel. These include top-down policies from central authorities imposed on school administrators, excessive workloads that leave teachers with insufficient time to teach students, and challenges arising from students' differing attitudes. Additionally, social, familial, and environmental contexts impact well-being, leading to accumulated stress among teachers.

Emotion management at the individual level is essential to prevent and mitigate potential incidents. The application of Buddhist approaches to emotion management, based on the principle of mindfulness (sati), fosters mental discipline, concentration, and awareness of the present moment. Mindfulness and clear comprehension (sampajañña) serve as fundamental doctrines and guiding principles, enabling practitioners to perceive the reality of life, eliminate heedlessness, and cultivate awareness. This leads to inner peace and the development of wisdom. Furthermore, the principle of patience (khanti) serves as a critical foundation for developing other virtues, fostering peaceful coexistence and positive relationships. The practice of the Four Sublime States (Brahmavihara) and analytical reflection (yonisomanasikara) further supports emotion management to prevent violence among teachers and educational personnel.

Keywords: Buddhist approaches, Emotion management, Violence, Teachers and Educational Personnel.

๑. บทนำ

ในอดีตครูผู้เปรียบเสมือนเป็นพ่อ แม่คนที่สองที่คอยอบรมสั่งสอน ตักเตือนนักเรียนให้อยู่ในหนทางแห่งความถูกต้องดีงาม แม้ในบางครั้งจะใช้ไม้เรียวตีจนรู้สึกเจ็บ นั่นก็ทำให้เราจดจำจนไม่กล้าที่จะกระทำความผิดอีก และเมื่อเวลาผ่านไปหลายคนก็ถือว่าวันนี้เพราะไม้เรียวของครูที่คอยอบรมสั่งสอนให้ได้เป็นคนดี อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ปัจจุบันถึงแม้จะมีกฎกระทรวงไม่ให้ครูใช้ไม้เรียวแล้วก็ตาม แต่ก็ยังมีเหตุการณ์กรณีข่าวสารที่ครู และบุคลากรทางการศึกษาทำโทษเด็กด้วยวิธีการต่างๆ ตามข่าวสารที่ปรากฏในปัจจุบัน จากสภาพปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสถานศึกษาทำให้ภาพลักษณ์ของผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นแม่พิมพ์ของชาตินั้นขาดความเชื่อมั่น เชื่อถือ เชื่อใจ จากผู้ปกครอง ซึ่งบางครั้งเกิดจากการที่ไม่สามารถจัดการอารมณ์และรู้เท่าทันอารมณ์ได้ อย่างเช่น ข่าวครูนำถุงดำคลุมเด็กไว้ทั้งตัว ในกรณีที่เด็กร้องไห้หรือเด็กงอแงจนกว่าเด็กจะหยุด ทำให้เด็กบางคนแค่เห็นครู เอาถุงดำมาวางข้างๆ ก็เกิดอาการหวาดกลัว^๒ อีกกรณีเป็นครูแนะแนว ชอบให้เด็กเรียกตัวเองว่าแม่ตามด้วยชื่อเล่นครู และครูเองก็แทนตัวเองว่าแม่ด้วยทำให้นักเรียนส่วนใหญ่เรียกครูคนนั้นว่าแม่ และเรียกต่อกันมารุ่นสู่รุ่น มีนักเรียนคนหนึ่งไม่ยอมเรียกครูว่า “แม่” เพราะเด็กให้เหตุผลว่ามีแม่เพียงคนเดียวเท่านั้นเลยทำให้ครูไม่พอใจ และมีการตบหน้านักเรียน^๓ หรือแม้กระทั่งข่าวการใช้อุปกรณ์ที่อาจเป็นอันตรายทำร้ายร่างกายที่เกินกว่าเหตุ เช่น ครูลงโทษเด็กฟิสตารใช้เข็มกลัดทิ่มริมฝีปากเด็กยกห้องได้รับบาดเจ็บ อ้างทำไปเพื่อลงโทษให้เด็กรับสารภาพ และพูดความจริง^๔ จากข่าวสารดังกล่าวส่งผลกระทบต่อเด็กทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งสาเหตุนั้นก็มาจากการที่ครูไม่สามารถเข้าใจ ชุมอารมณ์โกรธไว้ได้ เพราะสมัยก่อนเด็กจะเป็นผู้ที่คอยรับฟังผู้ใหญ่ ไม่กล้าที่จะเอ่ยปากออกเสียง ต่างกับสังคมของเด็กในปัจจุบัน ที่กล้าแสดงออกทางความคิดอย่างอิสระชน ซึ่งบางทีอาจจะถูกใจ แต่อาจจะไม่ถูกต้องในสังคม เมื่อเกิดการโต้เถียงกันเกิดขึ้นยิ่งเป็นการประทุของสภาวะอารมณ์แห่งโทสะเกิดขึ้น ทำให้เกิดความรุนแรงตามมา และไม่เพียงแต่ความรุนแรงทางด้านร่างกายเท่านั้นยังมีความรุนแรงทางจิตใจมีการกลั่นแกล้งทางพฤติกรรมการล้อเลียน ทั้งทางบุคลิกภาพ สถานะทางสังคม ที่เรียกว่า “บูลลี่” (Bully) ที่เด็กนักเรียนล้อเลียนกันจนทำให้เกิดความอับอาย ส่งผลกระทบทางสังคมตามมาเป็นกระแสวิพากษ์วิจารณ์จากสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ที่แพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ทำให้เป็นแพลตฟอร์มจิตใจที่ฝังลึกจนยากที่จะเยียวยา อย่างกรณี ครูพี่เลี้ยงทำร้ายเด็กเล็ก หรือแม้แต่ครูลงโทษนักเรียนเกินกว่าเหตุจนมีบาดแผลฉกรรจ์ นั่นก็เป็นผลพวงมาจากความโกรธภายในจิตใจของครูและบุคลากรทางการศึกษาทั้งสิ้น และใช้วิธีการต่างๆ ที่จะระบายอารมณ์โกรธออกมาทั้งทางตรง และทางอ้อม

^๒ Khaosod on line, แจ้งจับ ๒ ครู ทุบดำคลุมหัวเด็ก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.khaosod.co.th>. [๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗].

^๓ PPTV on line, ตราฆ่า! ครูตบหน้าน.ร.เหตุไม่ยอมเรียกครูว่าแม่, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://img.pptvhd36.com/thumbor/2023/09/28/6ab6613.jpg> [๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗].

^๔ ไทยรัฐ ออนไลน์, ดร.พินครุหญิง เข้มจิ้มปากนักเรียน ทำโทษ ป.2 ยกห้อง ขูให้รับสารภาพผิด, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/crime/2758441> [๒๗ มกราคม ๒๕๖๗].

ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ ที่ติดตัวมาตั้งแต่ปฐมวัยจนถึงปัจฉิมวัย เพราะอารมณ์โกรธในตัวตนของมนุษย์ก็เป็นสภาวะทางอารมณ์หนึ่งซึ่งเป็นตัวกิเลสที่จะทำให้มนุษย์พบเจอกับปัญหาต่างๆ ก่อตัวขึ้นจากกิเลสอันได้แก่ โลภะ โมหะ โทสะ ดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ในอันตรามลสูตร ว่าด้วยธรรมเป็นมลทินภายใน ๓ ประการนี้ เป็นอมิตร เป็นศัตรูภายใน เป็นเพชฌฆาตภายใน เป็นข้าศึกภายใน ทั้ง ๓ คือ โลภะ เปรียบเสมือนหยดน้ำตกไปจากใบบัว โทสะ เปรียบเสมือนผลตาลสุกหลุดจากขั้ว และโทสะ เปรียบเสมือนพระอาทิตย์อุทัยจัดมืด^๕ ซึ่งในสังคมปัจจุบันปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ล้วนเกิดจากกิเลสของมนุษย์ และโทสะก็เป็นต้นเหตุหนึ่งของความรุนแรงที่เกิดขึ้นเริ่มต้นตั้งแต่หน่วยที่เล็กที่สุด คือ ตัวเรา ครอบครัว ชุมชน สถานที่ทำงาน ไปจนถึงระดับประเทศอันจะส่งผลต่อการสร้างความขัดแย้งทั้งสิ้นจากข่าวสารในสังคมยุคปัจจุบันที่เกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคลไม่เว้นแต่ละวัน ไม่ว่าช่วงวัยใดก็ตาม ล้วนแล้วมาจากความโกรธ (โทสะ) เป็นเหตุปฐมภูมิ ซึ่งเปรียบเสมือนไฟที่แผดเผาอยู่ภายในจิตใจจนต้องแสดงอาการตอบสนองทางร่างกายด้วยการใช้ความรุนแรงจนนำไปสู่ของการทะเลาะวิวาท และอาจนำมาซึ่งการประหัตประหารกัน สร้างความเสียหายทั้งร่างกาย ทรัพย์สิน หรือร้ายแรงก็อาจถึงสิ้นชีวิตจากสาเหตุที่มาจากความโกรธนั่นเอง นับว่าความโกรธเป็นกิเลสในใจมนุษย์ ที่มีมานานแล้วในทุกยุคทุกสมัย และเมื่อหากมีโทสะเกิดขึ้นแล้วสามารถพึงปฏิบัติตามธรรมบทที่ว่า

อกโกธเณ ชิเน โกรธ อสารถุ สาธุนา ชิเน
ชิเน กทริยํ ทาเนน สจฺเจนาสิกฺวาทีนํ^๖

แปลความได้ว่า บุคคลพึงชนะคนโกรธด้วยความไม่โกรธ พึงชนะคนไม่ดีด้วยความดี พึงชนะคนตระหนี่ด้วยการให้ พึงชนะคนพูดเลาะและหละด้วยคำสัตย์^๗ บุคคลใดที่สามารถปรงจิตใจด้วยการสำรวมกาย วาจา ใจ ไม่ให้กำเริบ ดำรงชีวิตให้ปราศจากข้อที่ควรตำหนิ หากทำได้จะทำให้บุคคลนั้นมีความสุข

ดังนั้นการที่จะดับกองไฟ แห่งความโกรธความมีโทสะ ก็ต้องดับที่ต้นเหตุแห่งการทำให้เกิดข้อข้องหมองใจ อันจะนำมาซึ่งโทสะ โดยใช้หลักธรรมอันประเสริฐของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ทรงโปรดสรรพสัตว์ทั้งหลายให้หลุดพ้น ละจากบาป และกิเลสอาสวะทั้งหลาย ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ดังนั้นผู้วิจัยนี้มุ่งหวังที่จะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มาเป็นพุทธวิธีเพื่อให้เห็นถึงผลเสียของความโกรธและมีแนวทางในการจัดการอารมณ์เพื่อป้องกันความรุนแรงของครู และบุคลากรทางการศึกษาให้สามารถปรงจิตใจให้ละซึ่งความโกรธ นับเป็นการตัดไฟแต่ต้นลมก่อนที่จะมีเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไม่พึงประสงค์ตามมา กล่าวคือ หากเราดับได้ที่ต้นเหตุเสียก่อนก็จะไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย อีกทั้งได้สอบถามครู และบุคลากรทางการศึกษาที่สามารถจัดการอารมณ์โกรธได้ และมีวิธีการในการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่แตกต่างตามบริบทของสภาพสังคม ชุมชน สถานศึกษานั้นๆ อันจะเป็นการถอดบทเรียนเพื่อเป็นแนวทางในการเป็นตัวอย่างให้กับในอีกหลายสังคม ชุมชน ได้นำไปปรับใช้อย่างถูกวิธีซึ่งการที่จะรู้เท่าทันความโกรธต้องเริ่มจากการปลูกฝังเด็ก เยาวชน และบุคคลที่สำคัญที่สุดรองจากพ่อ แม่ ก็คือครูอาจารย์และบุคลากรทางการศึกษา อันได้ชื่อว่าเป็นพ่อพิมพ์ แม่พิมพ์ของชาติ และ

^๕ ชุ.พ. (ไทย) ๒๕/๘๘/๔๕๖.

^๖ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒๓/๑๐๒.

^๗ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒๓/๑๐๒.

เป็นกลุ่มบุคคลที่สำคัญในการถ่ายทอดประสิทธิ์ประสาทวิชารวมถึงจริยธรรมให้กับเด็ก เยาวชนได้เข้าใจที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้นครูและบุคลากรทางการศึกษา ก็ต้องมีการตระหนักรู้ การยับยั้งชั่งใจ การควบคุมอารมณ์ ที่มีผลกระทบจากสภาพปัจจัยภายนอกในสังคมมิให้เกิดโทษ อันจะส่งผลต่อเด็กและเยาวชนเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกสังคม ในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับเล็กที่สุดคือระดับครอบครัว จนกระทั่งไปสู่สังคมโดยภาพรวม

การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นทางเลือกที่สำคัญในการบรรเทาเบาบางความรุนแรงที่เกิดขึ้นแล้วสามารถเยียวยาจิตใจได้เป็นอย่างดีและจะเป็นวัคซีนที่สำคัญในการที่จะจัดการอารมณ์โกรธ ซึ่งเป็นต้นเหตุของความรุนแรง ไม่ให้เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักพุทธวิธีแห่งการใช้สติ สัมปชัญญะ ขันติ พรหมวิหาร ๔ หลักกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ และพุทธวิธีแห่งการใช้หลักโยนิโสมนสิการ พิจารณาด้วยปัญญาแห่งการมีสติ ความรู้ตัวทั่วพร้อม คิดก่อนที่จะพูดหรือกระทำการใดๆ ทำให้สามารถรู้ล่วงหน้าว่าผลของการกระทำนั้นๆ ดีหรือไม่ดี ทำแล้วเกิดผลที่ตามมาอย่างไร ดังพระปัจฉิมวาจาของพระพุทธองค์แสดงถึงความสำคัญของสติมาก ถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา นั่นก็คือ ความไม่ประมาท ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารับสั่งกับภิกษุทั้งหลายและทรงเตือนว่าสังขารทั้งหลายนั้นมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ให้ภิกษุถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด^๘ เป็นแนวทางจัดการอารมณ์เพื่อป้องกันความรุนแรงที่จะตามขึ้นมาภายหลัง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธวิธีการจัดการอารมณ์เพื่อป้องกันความรุนแรงของครู และบุคลากรทางการศึกษา โดยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อนำไปสู่การจัดการอารมณ์ของครู และบุคลากรทางการศึกษา อันจะส่งผลกระทบต่อ ชุมชน สังคม รวมไปถึงประเทศชาติ

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีการจัดการอารมณ์สำหรับป้องกันความรุนแรงของครูและบุคลากรทางการศึกษาพื้นที่เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๓ ข้อ) คือ

- ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการจัดการอารมณ์อันก่อให้เกิดความรุนแรงของครูและบุคลากรทางการศึกษาในเขตพื้นที่ดุสิต กรุงเทพมหานคร
- ๒) เพื่อศึกษาพุทธวิธีการจัดการอารมณ์สำหรับป้องกันความรุนแรงในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๓) เพื่อเสนอพุทธวิธีการจัดการอารมณ์สำหรับป้องกันความรุนแรงของครูและบุคลากรทางการศึกษาในเขตพื้นที่ดุสิต กรุงเทพมหานคร

๓. วิธีดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีการจัดการอารมณ์สำหรับป้องกันความรุนแรงของครูและบุคลากรทางการศึกษาพื้นที่เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร” นี้ ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการจัดการอารมณ์อันก่อให้เกิดความรุนแรงของครูและบุคลากรทางการศึกษาใน

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๓/๑๐๐.

เขตพื้นที่ดุษิต ด้วยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ได้แก่ ครูและบุคลากรทางการศึกษาจำนวน ๑๐ คน จาก ๔ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนจิตรลดา โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร โรงเรียนราชวินิตมัธยม และสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ตลอดจนศึกษาหาข้อมูลวิธีการจัดการอาณัติสำหรับป้องกันความรุนแรงในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เกรวาท ด้วยการศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และศึกษาหาข้อมูลวิธีการจัดการอาณัติสำหรับป้องกันความรุนแรงของครูและบุคลากรทางการศึกษาในเขตพื้นที่ดุษิต ด้วยการสัมภาษณ์นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๒ รูป/คน ผู้บริหารกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน ๒ คน รวมทั้งสิ้น ๔ รูป/คน รวมทั้งสิ้น ๑๔ รูป/คน

๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการจัดการอาณัติอันก่อให้เกิดความรุนแรงของครูและบุคลากรทางการศึกษาในเขตพื้นที่ดุษิต กรุงเทพมหานคร มีสาเหตุประกอบด้วย ๕ ด้าน ดังนี้

๑. ด้านผู้บริหารสถานศึกษาและนโยบายที่เกี่ยวข้อง

สถานที่ทำงานคือโรงเรียน หรือสถานศึกษา เป็นสถานที่ที่ครูและบุคลากรทางการศึกษาใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับการทำงานในการทำหน้าที่ความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่มีหน้าที่สั่งการ มอบหมายงานกระจายงานให้กับครูและบุคลากรทางการศึกษา จึงเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งในการที่ทำให้ครูมีความเครียดจากแรงกดดันทั้งเรื่องของการทำงาน การเรียนการสอน เพื่อนร่วมงาน รวมไปถึงผู้บริหารสถานศึกษาด้วยภาระครูที่มีหน้าที่สอน แต่ประกอบกับมีภาระงานอย่างอื่นสอดแทรกมาทำให้ครูไม่สามารถที่จะสอนได้อย่างเต็มที่ หรือแม้กระทั่งการที่ผู้บริหารมีอคติต่อครูที่ไม่เห็นด้วยกับผู้บริหาร ด้วยทัศนคติส่วนตัว เช่น มีการกลั่นแกล้งในการทำงาน การใช้ถ้อยคำที่รุนแรง จนทำให้เกิดความบาดหมางใจกันระหว่างผู้บริหารกับครู จากข่าวที่ปรากฏในสื่อสังคมออนไลน์^๔ ผู้บริหารก็เป็นส่วนหนึ่งในการที่ทำให้ครูมีความเครียดจากแนวนโยบายทำให้บีบคั้นกดดัน นอกจากนี้ภาวะความเครียดของครูส่วนหนึ่งเกิดจากนโยบายของทางผู้บริหารสูงสุด มีการเปลี่ยนรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการบ่อย ทำให้นโยบายที่ขับเคลื่อนการศึกษาสร้างความสับสนให้กับครูและบุคลากรทางการศึกษา ที่ดูแลด้านการศึกษาโดยตรงที่รับนโยบายอย่างเดียวกัน จนลืมนึกไปว่า การทำงานในสถานศึกษาที่แตกต่างกันเพราะสถานศึกษามีทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ก็ยังมีอัตราค่าจ้างของบุคลากรไม่เท่ากันเลยเป็นภาระสำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก ซึ่งบางโรงเรียนสามารถตอบสนองได้ตามศักยภาพของโรงเรียน แต่ในบางโรงเรียนก็ไม่สามารถตอบสนองนโยบายได้ จึงทำให้ครูผู้ปฏิบัติงานเกิดความเครียด อีกประการคือระเบียบของกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยการลงโทษนักเรียนหรือนักศึกษา พ.ศ.๒๕๔๘ มีการลงโทษเมื่อกระทำผิด ๔ สถาน คือ ว่ากล่าวตักเตือน ทำทัณฑ์บน ตัดคะแนนประพฤติ และทำกิจกรรมเพื่อให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ห้ามลงโทษนักเรียนด้วยวิธีการรุนแรง ทำให้ครูมีเครื่องมือในการปกครองควบคุมน้อย

^๔ thaich8news on line, ผอ.ตำหยาบ ไล่ครูออกห้องประชุม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.facebook.com/thaich8news/videos/2397940847232098> [๓ เมษายน ๒๕๖๘].

๒. ด้านผู้เรียน

พฤติกรรมของผู้เรียนเป็นปัจจัยหลักในการทำให้ครูและบุคลากรทางการศึกษา ไม่สามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างทันทั่วทั้งอันจะส่งผลต่อการก่อให้เกิดการใช้ความรุนแรงตามมาได้ มักก่อให้เกิดพฤติกรรม หรืออารมณ์ความรุนแรงซึ่งมาจากหลายสาเหตุดังนี้

๒.๑ นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่เชื่อฟัง

พฤติกรรมของนักเรียนส่วนใหญ่ส่งผลต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นของครูผู้สอนอย่างมาก ซึ่งสภาพของโรงเรียนที่มีนักเรียนชายลวน หลึงลวน หรือ สหศึกษา บริบทก็จะแตกต่างกันออกไป ซึ่งพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่แสดงออกทำให้ครูบางคนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ตลอดจนการเล่นกันของเด็กในวัยเรียน ที่เป็นวัยที่ใช้กำลังในการตัดสินมากกว่าใช้อารมณ์ ขาดสติที่จะยับยั้งชั่งใจ ข่มใจ เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เล่นกันจนเกินเลยพอครูเข้าไปตักเตือนด้วยสถานะของวัยรุ่นที่มีความคิดคะนอง มีความคิดเป็นของตนเอง ที่ใช้อารมณ์ในการตัดสินมากกว่าเหตุผล ขาดการยั้งคิดไตร่ตรอง วิเคราะห์แยกแยะ มีการโต้แย้งทันทีทันใดส่งผลให้เกิดพฤติกรรมไม่เหมาะสม ส่งผลให้ครูที่ต้องควบคุมนักเรียนหลายคนและรองรับกับพฤติกรรมของนักเรียนที่แตกต่างกันออกไป ครูเองต้องพยายามในการควบคุมอารมณ์อย่างมากจนบางครั้งก็พลั้งเผลอที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ส่งผลให้เกิดการใช้ความรุนแรงโดยส่วนใหญ่เบื้องต้นจะเป็นทางด้านวาจา ที่ใช้คำพูดเสียงดัง จนทำให้ดูเหมือนว่าไม่สามารถจัดการอารมณ์ได้

๒.๒ นักเรียนไม่พร้อมที่จะเรียน

การเรียนการสอนในหนึ่งวันจะมีการเรียนการสอนในหลายวิชาดังนั้นสภาพความพร้อมของนักเรียนก็แตกต่างกันออกไปในการที่จะเปิดรับความรู้ในรายวิชาที่ครูเข้ามาสอนในแต่ละคาบวิชานักเรียนมีความเบื่อ การเรียนการสอนไม่ได้เป็นบรรยากาศบวกเสมอ อาจเป็นบรรยากาศลบก็ได้ ซึ่งก็จะส่งผลกับสุขภาวะครูมากขึ้นโดยครูเองก็มีความคาดหวังกับเด็กทุกคนเมื่อไม่ได้ตั้งใจ ดังความคาดหวัง ก็จะรู้สึกมีอารมณ์เสียขึ้นมาในสภาพบรรยากาศการเรียนบางครั้งเด็กนักเรียนบางคนไม่มีความพร้อมในการเรียนในรายวิชาที่ครูสอน ทำงานของรายวิชาอื่นที่ค้างค้างอยู่ในชั่วโมงเรียน หรือเล่นเกมสั่นจอนไม่มีเวลาพักผ่อน ทำให้เมื่อครูมีการตักเตือนบอกกล่าวก็เกิดการไม่พอใจและมีการโต้เถียงทำให้ครูเองบางครั้งก็มีอารมณ์โกรธขึ้นมาได้

๒.๓ นักเรียนมีความมั่นใจในตัวเองสูง (Ego)

ในยุคปัจจุบันการแข่งขันทางการเรียนการสอนมีความเข้มข้นสูง ผู้ปกครองส่วนใหญ่นิยมส่งลูกให้เรียนพิเศษ เรียนเสริมจากโรงเรียนกวดวิชาเพื่อให้สามารถทำคะแนนในการสอบแข่งขันได้ดีประกอบกับความรู้รอบตัวในยุคศตวรรษที่ ๒๑ สามารถค้นคว้าหาความรู้ได้ทันที ทุกเวลา เหมือนกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในเรื่องของ Any Where Any Time เรียนได้ทุกที่ ทุกเวลา ดังนั้นทำให้เด็กนักเรียนที่มีโอกาสได้เรียนเสริมจากโรงเรียนมีความก้าวหน้าทางด้านเนื้อหาของวิชามากกว่าการสอนในห้องเรียน ซึ่งจากแผนการสอนของครูก็ต้องทำการสอนตามแผนที่ได้ทำมาในแต่ละเทอม เมื่อนักเรียนเรียนเสริมมาก็รู้สึกว่าการเรียนในห้องเรียนเป็นเรื่องซ้ำๆ เดิมๆ น่าเบื่อซึ่งได้เรียนรูมาแล้วจากที่อื่น เพราะในสภาพสังคมที่มีการแข่งขันกันสูงมีโรงเรียนกวดวิชาเกิดขึ้นมากมายเพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้ปกครองส่งบุตรหลานของตนเองไปเรียนเสริมเพิ่มเติมนอกเหนือจากการเรียนในโรงเรียน ส่งผลทำให้ครูเองต้องมีการพัฒนาศักยภาพตัวเองอยู่ตลอดเวลา ในขณะที่ต้องทำการสอนนักเรียนควบคู่กันไปด้วย ซึ่งภาระครูบางคนมีภาระงานที่จะต้องสอนในหลายวิชาเนื่องจากบุคลากรของโรงเรียนไม่เพียงพอและครูบางคนก็ไม่ได้จบที่ตรงกับ

สายงานที่สอนในรายวิชานั้นๆ ทำให้ครูเองก็มีความเครียดสะสมและเกิดเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้เมื่อโดนกระตุ้นถึงความรู้ความสามารถของตนเอง ประกอบกับเด็กนักเรียนสมัยนี้ศึกษาจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่จะเรียกร้องสิทธิของตนเอง ทำให้ครูปกครองยาก

๒.๔ ครูและนักเรียนมีการบูลลี่ (bullying)

การบูลลี่ที่นักเรียนทำพฤติกรรมทั้งต่อนักเรียนด้วยกันเอง หรือ นักเรียนกับครูผู้สอน ก็เป็นสาเหตุส่วนหนึ่งที่ทำให้ครูไม่สามารถจัดการอารมณ์ได้ ทำให้รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่พอใจ ต่อพฤติกรรมที่นักเรียนบางคนกระทำ โดยพฤติกรรมที่พบบ่อยมากคือ มาจากคำพูดที่ทำร้ายจิตใจจนบางครั้งครูเองก็มีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น จากการใช้อภัยคำวาจาที่ปลั่งเปล่งก็เป็นความรุนแรงได้ ซึ่งอาจจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็สามารถส่งผลให้เกิดความไม่พอใจ เกิดอารมณ์โกรธเกิดขึ้น

๓. ด้านรายวิชาที่สอนส่งผลต่อการจัดการอารมณ์ของครู

สภาพของโรงเรียนที่มีขนาดเล็ก และโรงเรียนขนาดใหญ่ มีผลต่อความเครียดของครูอันจะส่งผลต่อการจัดการอารมณ์ซึ่งอาจทำให้เกิดความรุนแรง เช่น มีจำนวนครูไม่เพียงพอต่อชั้นเรียนเพราะการบริหารจัดการอัตราครูเรียกบรรจุครู ที่จะไปบรรจุในโรงเรียนนั้นๆ จะต้องสอดคล้องกับจำนวนผู้เรียน หรือนักเรียน ซึ่งขนาดของโรงเรียนจำนวนของนักเรียนมีผลต่อการที่ครูจะต้องแบกรับภาระการสอนที่เพิ่มมากขึ้น เลยทำให้ครูในบางวิชาที่ตรงสาขาวิชา เช่น ครูฟิสิกส์ ครูวิทยาศาสตร์ ไม่สามารถมาบรรจุได้เลยต้องเป็นภาระของครูในรายวิชาอื่นๆ ต้องไปสอนแทนในรายวิชาที่ขาดบุคลากร ครูต้องพยายามถ่ายทอดองค์ความรู้ในแต่ละรายวิชาตามเนื้อหาสาระของการจัดการแผนการเรียนการสอนเมื่อไม่ได้ตามสิ่งที่คาดหวังก็เกิดเป็นอารมณ์โกรธ ไม่พอใจ ที่บางครั้งครูก็ไม่สามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้

๔. ด้านครอบครัว ผู้ปกครอง สังคม ชุมชน สภาพแวดล้อม

ครอบครัวเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลกับครูและบุคลากรทางการศึกษา ที่ส่งผลต่อการจัดการอารมณ์ของตัวครูและบุคลากรทางการศึกษา ในแต่ละวันอันจะนำไปสู่ความรุนแรงได้ เนื่องจากเมื่อครูและบุคลากรทางการศึกษา มีปัญหาทะเลาะในครอบครัวทำให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาสะสมความเครียด ความรู้สึกอารมณ์เสียตกค้างจากที่บ้านมายังที่ทำงาน หรือจะเป็นการแยกกันอยู่ของครอบครัวของครูและบุคลากรทางการศึกษา ที่ทำงานต่างที่กัน ความใกล้ชิดห่างหาย เกิดความคิดถึง เกิดความเป็นห่วง ส่งผลต่อสภาพจิตใจและความพร้อมในการทำงาน นอกจากนี้ความเป็นอยู่ในสังคมเมืองในเขตพื้นที่วิจัยก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ครูไม่สามารถจัดการอารมณ์ได้ เนื่องจากสภาพแวดล้อมอยู่ใจกลางเมือง และเป็นพื้นที่ใกล้กับศูนย์ราชการที่สำคัญอย่างกระทรวง ทบวง กรม เช่น ทำเนียบรัฐบาล กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นต้น ดังนั้นเมื่อมีสภาพเหตุการณ์บ้านเมืองที่ไม่เข้าใจกัน เกิดการชุมนุมทางการเมือง การชุมนุมคัดค้านนโยบายของรัฐบาล ซึ่งเป็นพื้นที่วิจัย จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ครูและบุคลากรทางการศึกษา มีความวิตกกังวล จากสภาพการเดินทาง สภาพความเป็นอยู่ ความปลอดภัย นอกจากนี้ความเป็นครูที่ต้องพบปะคนมากมายทั้งลูกศิษย์ที่จบการศึกษาไปแล้ว ศิษย์ปัจจุบัน ผู้ปกครอง ครูก็เป็นที่ยึดเหนี่ยวของสังคมที่จะต้องเป็นบุคคลที่สามารถปรึกษาได้ คุยได้ ฟังพาได้ ครูจะต้องเป็นอย่างไรที่สังคมต้องการไม่ว่าจะเป็นเรื่องขององค์ความรู้ หรือสภาพสังคม เช่น ภาษีสังคมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ เด็กเสียชีวิต ครูก็รู้จักก็ต้องไปงานช่วยงาน หรือลูกศิษย์ที่จบไปแล้ว จะบวช จะแต่งงาน ครูก็ต้องมี

ค่าใช้จ่ายในเรื่องของภาษีสังคมดังกล่าว ซึ่งสังคมมองว่าอาชีพครูเป็นอาชีพที่มั่นคง มีเงินเดือนเยอะ ครูเลยก็แบกรับภาระ แบกความกดดัน ทำให้มีรายจ่ายเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีปัญหาทางด้านครอบครัวที่ผลต่อสภาพจิตใจของครูผู้ปฏิบัติหน้าที่การสอนเพราะหากว่าสภาพจิตใจของครูมีความกังวล ไม่ปกติ ทำให้ประสิทธิภาพในการสอนลดลง อีกทั้งยังส่งผลต่อการจัดการอารมณ์ของครูทำให้ไม่สามารถจัดการอารมณ์ในขณะที่สอน ตลอดจนไม่สามารถข่มใจจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เด็กนักเรียนแสดงออกต่อครูได้ อีกทั้งผู้ปกครองก็เป็นอีกปัจจัยที่ทำให้ครูเกิดสภาวะกดดัน จากความคาดหวังของผู้ปกครองที่มีต่อบุตรหลาน ทำให้ครูบางครั้งก็เกิดความเครียด หรือแม้แต่การไม่มีเวลาที่จะดูแลบุตรหลานในปกครองเนื่องจากสภาวะทางเศรษฐกิจที่จะต้องทำงานเลยต้องให้การดูแลเป็นหน้าที่ของครูเพียงอย่างเดียว นอกเหนือจากนั้นบริบทสภาพสังคมเมืองเป็นอีกปัจจัยหนึ่งในการที่ทำให้ครูเกิดสภาวะความเครียดสะสม ทั้งเรื่องของการเดินทาง บริบททางด้านสังคม การเมือง ทศนคติของเด็กรุ่นใหม่ที่แตกต่างกันจากสภาพสังคมต่างจังหวัดที่มีการใช้ชีวิตอยู่กับชุมชนมีวิถีของจารีตประเพณีในท้องถิ่น ถูกบ่มเพาะด้วยวัฒนธรรมจากผู้สูงวัยที่มักจะกลับไปอยู่กับสังคมชนบทเมื่อถึงวัยเกษียณ ต่างกับบริบทของสังคมเมืองที่มีการแข่งขันกันอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความตึงเครียด มีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมพฤติกรรมและอารมณ์ของครูและบุคลากรทางการศึกษา สภาพแวดล้อมมีผลต่อพฤติกรรมความรุนแรงอย่างสำคัญ ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษจะเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมเหล่านี้ได้อย่างชัดเจน ส่วนสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมจะสามารถช่วยลดโอกาสในการเกิดความรุนแรงได้

๕. ด้านการใช้สื่อโซเชียล (social media)

ยุคศตวรรษที่ ๒๑ เป็นยุคแห่งโลกไร้พรมแดน สื่อโซเชียลเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ครูเกิดสภาวะความเครียดต่อการทำงานซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้มีการกำหนดมาตรฐานการศึกษาของชาติ พ.ศ. ๒๕๖๑ คือ คุณลักษณะคนไทย ๔.๐ อารมณ์ความเป็นไทยและสามารถแข่งขันในเวทีโลก เพื่อความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนของประเทศที่วัดด้วย คุณธรรม ทักษะ และความรู้ที่จำเป็น บนฐานค่านิยมร่วม สู่กรอบผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ของการศึกษา (Desired Outcomes of Education: DOE Thailand)^๑ ส่งผลต่อการวางแผนการจัดการศึกษาของครูแต่ละโรงเรียนในการที่จะส่งเสริมให้นักเรียนตรงตามคุณลักษณะคนไทย ๔.๐ ที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนด ทำให้ครูต้องสร้างสรรค์เนื้อหาโดยใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามามีส่วนช่วยในการเรียนการสอนซึ่งครูบางโรงเรียนไม่มีประสบการณ์ในการใช้สื่อโซเชียล ต่างจากเด็กในยุคปัจจุบันที่เป็นเด็กในยุคกลุ่ม Gen Z ที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๑-๒๕๖๕ ที่เติบโตมาพร้อมกับสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย สามารถใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันได้ดี ส่งผลให้บางครั้งครูก็ตามไม่ทัน อีกทั้งเด็กในยุคนี้ติดการใช้เทคโนโลยีทำให้ครูเกิดปัญหาในเรื่องของการควบคุม เนื่องจากเวลาเรียนในขณะที่ครูสอนนักเรียนก็มักจะนำโทรศัพท์มือถือมาใช้งาน ส่งผลต่อการสอนของครูที่ทำการสอนในชั้นเรียน สื่อโซเชียลมีผลอย่างมากในการที่ทำให้ครูเองไม่สามารถทำการสอนได้อย่างเต็มที่เพราะในขณะที่สอนนักเรียนก็มักจะหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาเล่นเกมสับ้าง, Tik Tok, Facebook, Instagram ซึ่งบางครั้งก็แฝงมาในรูปแบบของการพนันออนไลน์ ทำให้ครูที่สอนก็เกิดอารมณ์โกรธในการที่นักเรียนไม่สนใจเรียน

^๑ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, มาตรฐานการศึกษาของชาติ พ.ศ. ๒๕๖๑, ๑๐/๒๕๖๒, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๖๒), ๑-๙.

วิจัยวิเคราะห์ถึงสภาพปัญหา ตลอดจนศักยภาพในการรับมือกับสถานการณ์ที่จะส่งผลกระทบต่อการจัดการอารมณ์อันก่อให้เกิดความรุนแรงของครูและบุคลากรทางการศึกษา พบว่า จากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน คือ จากตัวบุคคลเอง จากผู้บริหาร จากสถานศึกษา นักเรียน ผู้ปกครอง หรือแม้แต่สภาพแวดล้อม อาจทำให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาบางคนมีความรู้สึกโกรธ ท้อแท้ หดหู่กำลังใจในการสอน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาพุทธวิธีการจัดการอารมณ์เพื่อให้ครูได้นำองค์ความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ด้วยพุทธวิธีแห่งการใช้สติ สัมปชัญญะ ขันติ พรหมวิหาร ๔ หลักกัลยาณมิตตร ๗ ประการ และพุทธวิธีแห่งการใช้หลักโยนิโสมนสิการพิจารณาด้วยปัญญาเพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิต และพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในทันทีทันใด ใช้จุดแข็งที่มีอยู่ทั้งทางด้านคุณวุฒิ วิทยุฒิ ในการแก้ปัญหาเพื่อให้สามารถข้ามพ้นอุปสรรค ที่เกิดจากตัวบุคคล ผู้บริหาร นักเรียน ผู้ปกครอง และสภาพแวดล้อม ได้อย่างมีสติ

ผลจากการวิเคราะห์ในการนำพุทธวิธีการจัดการอารมณ์สำหรับป้องกันความรุนแรงของครูและบุคลากรทางการศึกษา มี ๒ ประเด็นหลักดังนี้

๑. การจัดการอารมณ์เชิงปัจเจกบุคคล (Individual Emotion Management)

๑.๑ ยุทธศาสตร์การหลีกเลี่ยง (Situation Avoidance) หรือการถอนตัวออกจากสถานการณ์ที่เสี่ยงหรือไม่พึงประสงค์ (Situation Withdrawal) เพื่อการป้องกันความรุนแรงที่จะเกิดขึ้น เกิดจากการระงับที่ต้นเหตุและตัวบุคคล ซึ่งการก่อให้เกิดความรุนแรงขึ้นนั้นเกิดจากความไม่เข้าใจกัน เกิดจากความรู้สึกในขณะใดขณะหนึ่งเป็นช่วงเวลาอันสั้น ซึ่งเมื่อทั้ง ๒ ฝ่ายเผชิญหน้ากัน ก็มักจะเกิดการกระทบกระทั่งกัน ทั้งทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ส่งผลต่อการฝังลึกในจิตใจ แต่ด้วยสภาวะของอาชีพครูที่ผ่านการอบรม ฝึกฝนมากก็ต้องมีการระงับยับยั้งและต้องหมั่นฝึกจัดการอารมณ์อยู่เสมอ การออกจากที่เกิดเหตุเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพในการจัดการอารมณ์ โดยเฉพาะเมื่อเราอยู่ในสถานการณ์ที่กระตุ้นความรู้สึกรุนแรง เช่น ความโกรธ ความเครียด หรือความวิตกกังวล การออกจากเหตุการณ์ที่มีปัญหาในขณะนั้น เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพในการจัดการอารมณ์ ที่จะหยุด ระงับอารมณ์ไม่พึงประสงค์ เพื่อป้องกันการโต้ตอบที่จะนำมาซึ่งความรุนแรงทั้งด้านการใช้วาจาที่ไม่สุภาพเป็นการลดโอกาสพูดหรือการกระทำใดๆ ที่ก่อให้เกิดความเสียหายภายหลัง อีกทั้งยังสามารถช่วยให้ได้บทวนอารมณ์ดังสติ สัมปชัญญะ กลับมาสู่สภาวะในจิตวิญญานของความเป็นครูได้อย่างเหมาะสม

๒. สร้างสภาวะแห่งความสุข (Hedonic Well-being) เป็นการทำกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการจัดการอารมณ์และสร้างความผ่อนคลาย ผ่านการวิเคราะห์ทางจิตวิทยาและประสาทวิทยาไม่ว่าจะเป็นการหลั่งสารเคมีแห่งความสุขเมื่อทำกิจกรรมที่ชอบ สมองจะหลั่งสารเคมีที่ทำให้รู้สึกดี โดปามีน (Dopamine) หรือสารแห่งความพึงพอใจ, เอนดอร์ฟิน (Endorphins) หรือสารสร้างความสุข, เซโรโทนิน (Serotonin) เป็นสารที่สร้างความรู้สึกสงบและมั่นคง ซึ่งกิจกรรมที่ชื่นชอบจะช่วยทำให้จิตใจเปลี่ยนจากความเครียดหรือความกังวลไปสู่สิ่งที่สร้างความสุขการเข้าสู่สภาวะโฟลว์ (Flow) คือจดจ่อกับสิ่งที่ทำอย่างลึกซึ้ง

การที่จะหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ด้วยการหยุด และหันไปหาสิ่งที่ทำให้กายและใจรู้สึกสบาย รู้สึกมีความสุข เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยปรับสมดุลทางอารมณ์และลดความโกรธได้อย่างมีประสิทธิภาพ และใช้เวลาอยู่กับสิ่งที่มีความสุขเพื่อที่จะลดทอนสิ่งที่เบียดเบียนให้เบาบางลงจากจิตใจ ทำให้จิตใจผ่อนคลายมากขึ้น นอกจากนี้ การมีช่วงเวลาที่ได้อยู่กับตัวเองและทำในสิ่งที่ชอบ ยังช่วยให้ได้สำรวจและทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเองมากขึ้น ลดการเก็บ

กตอารมณ์ด้านลบเอาไว้ เมื่ออารมณ์ดีขึ้น การรับมือกับสถานการณ์ที่กระทบใจก็จะสามารถทำได้ง่ายขึ้น ลดโอกาสที่จะระเบิดอารมณ์โกรธโดยไม่จำเป็น ส่งผลต่อการเพิ่มคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกได้เป็นอย่างดี เมื่อสามารถรักษารมณ์ให้สงบได้ด้วยวิธีนี้ ก็จะส่งผลต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้างอย่างเช่น นักเรียน เพื่อนร่วมงาน เพราะอารมณ์ที่แจ่มใสและใจเย็นจะทำให้การสื่อสารเป็นไปอย่างราบรื่น ลดปัญหาความขัดแย้ง และทำให้สังคมน่าอยู่มากยิ่งขึ้น การทำสิ่งที่ชอบจึงไม่ใช่เพียงแค่การพักผ่อน แต่เป็นการเยียวยาจิตใจและสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ให้กับตนเองในระยะยาวอีกด้วย

๓. การระงับอารมณ์ หรือการระงับอารมณ์ (Emotional Suppression) เป็นการจัดการอารมณ์ด้วยการวางเฉยไม่แสดงออก เป็นวิธีที่ทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้น รู้การปล่อยวางไม่ยึดติดกับสิ่งที่ เป็น เนื่องจากบางปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้จำเป็นต้องให้คนที่สามารถทำได้จัดการแทน หรือบางครั้งในช่วงเวลาที่อารมณ์กำลังร้อนแรง หากสามารถนิ่งเฉยและถอยห่างออกมาจากสถานการณ์ได้ แม้เพียงเล็กน้อย ก็จะช่วยป้องกันไม่ให้คำพูดหรือการกระทำใด ๆ ที่อาจทำร้ายตนเองและผู้อื่นหลุดออกมา เพราะบางครั้งอารมณ์โกรธเป็นเหมือนเปลวไฟ หากเติมเชื้อเพลิงเข้าไปก็จะยิ่งลุกโชน แต่หากปล่อยไว้ให้สงบลงด้วยการวางเฉย ความรู้สึกเหล่านั้นก็จะค่อย ๆ มอดดับไปเอง การระงับอารมณ์ด้วยการวางเฉย เป็นอีกวิธีที่ช่วยจัดการกับความรู้สึกโกรธหรือความไม่พอใจได้อย่างสุขุมและมีคุณค่าในตัวเอง การวางเฉย ไม่ใช่การเพิกเฉยหรือทำเป็นไม่รู้สึกละเลยแต่เป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วค่อย ๆ ปล่อยให้อารมณ์ผ่านไป โดยไม่รีบตอบโต้หรือแสดงออกทันที การวางเฉยยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้มองเห็นภาพรวมของสถานการณ์ได้ชัดเจนขึ้น มีพื้นที่ในการใช้เหตุผลและสติเข้ามาจัดระเบียบความคิด ทำให้สามารถตัดสินใจหรือหาทางออกได้อย่างสุขุม รอบคอบมากขึ้น

๔. วุฒิภาวะตามช่วงวัย หรือ หลักการพัฒนาความเป็นผู้ใหญ่ (Maturity Principle) วัยวุฒิที่เพิ่มมากขึ้นมีส่วนสำคัญในการช่วยให้บุคคลสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น การที่คนเราเติบโตผ่านช่วงวัยต่างๆ ที่แต่ละคนได้พบเจอกับประสบการณ์ชีวิตที่หลากหลาย ทั้งในเรื่องของความสำเร็จ ความผิดหวัง มีความสุข มีความทุกข์ มีอุปสรรค ตลอดถึงการอยู่ร่วมกับผู้คนหลากหลายรูปแบบ นับเป็นประสบการณ์ที่เปรียบเสมือนบทเรียนชีวิตที่ค่อย ๆ หล่อหลอมบุคคลให้เข้าใจเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น จำนวนปีแห่งชีวิตที่เพิ่มมากขึ้น ไม่เพียงแต่จะทำให้เราเติบโตขึ้นแต่ยังเพิ่มพูนวุฒิภาวะทางอารมณ์และปัญญา ให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น จะส่งผลต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุขและสร้างสรรค์

๒. การจัดการอารมณ์เชิงสังคม (Social Emotion Management)

๒.๑ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Seeking) เป็นการที่ได้รับบายความรู้สึกในใจให้กับใครสักคนได้รับรู้ เช่น เพื่อน ครอบครัว หรือคนใกล้ชิดเพื่อขอความช่วยเหลือ ก็เป็นการบรรเทาความรู้สึกที่ไม่ดีออกไปได้เพราะบางครั้งหากเจอปัญหาที่รุมเร้าจากสิ่งเล็กๆ ก็เปรียบเสมือนเส้นผมบังภูเขา ซึ่งบางปัญหาก็กลับเป็นที่ปรึกษาให้คนอื่นได้เป็นอย่างดีแต่พอมาเจอกับตัวเองกลับไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ซึ่งการเล่าให้เพื่อนสนิท คนที่ไว้ใจ หรือแม้แต่นักจิตวิทยา ได้รับรู้ถึงปัญหาก็จะเป็นอีกวิธีที่จะสามารถจัดการอารมณ์ได้ดี หลายครั้งที่อารมณ์โกรธ เกรี้ยว หรือกังวล ถูกเก็บซ่อนเอาไว้จนกลายเป็นพลังลบสะสม หากไม่มีโอกาสหรือพื้นที่ให้ถ่ายทอดออกมา ยืงนานวัน ความรู้สึกเหล่านั้นอาจจะพุ่งออกอย่างรุนแรงโดยไม่ทันตั้งตัว ดังนั้นการเล่าหรือระบายความไม่สบายใจออกมา เป็น

เหมือนการปลดปล่อยความรู้สึกที่อัดแน่นอยู่ในใจให้ค่อยๆ เบาบางลง การที่เราได้พูดคุยหรือเล่าความในใจกับใครสักคนที่พร้อมรับฟัง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน คนในครอบครัว หรือคนที่ไว้ใจ มันช่วยให้เราได้ทบทวนอารมณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ ซึ่งบางครั้งเพียงแค่มองคนฟังอย่างตั้งใจโดยไม่ตัดสิน ก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้รู้สึกเบาสบายขึ้น อารมณ์โกรธหรือเศร้าถูกถ่ายเทออกไป แทนที่ด้วยความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย เพราะการรับฟังและแบ่งปันความรู้สึกกัน คือพื้นฐานของความเข้าใจและความเห็นใจซึ่งกันและกัน และเมื่อใจได้รับการดูแลอย่างอ่อนโยน อารมณ์ด้านลบก็จะค่อยๆ จางหายไป ทำให้เราพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาใหม่ๆ ได้อย่างเข้มแข็งและมีสติยิ่งขึ้น

๒.๒ สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทางอารมณ์ (Holding Environment) เป็นการจัดการอารมณ์ที่อาศัยสภาพแวดล้อมที่ทำให้ครูและบุคลากรทางการศึกษา มีความรู้สึกปลอดภัยทางความคิด ปลอดภัยความรู้สึก ความสัมพันธ์ที่จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาตัวเองได้ที่จะสามารถจะเผชิญกับความเปราะบางทางอารมณ์ได้ สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทางอารมณ์เป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนามนุษย์ทางด้านในทุกมิติ ทั้งมิติทางจิตใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา อันจะเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และนำไปสู่ความสุขในทุกมิติของชีวิต

๕. อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบวิธีการจัดการอารมณ์สำหรับป้องกันความรุนแรงของครูและบุคลากรทางการศึกษา ในพื้นที่เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลที่ก่อให้เกิดความรุนแรงในสถานศึกษามีหลายด้าน ประกอบด้วย ด้านผู้บริหารสถานศึกษาที่รับนโยบายเป็นแนวตั้งจากกระทรวงศึกษาธิการเพื่อรับนโยบายสู่การปฏิบัติ ทำให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาปฏิบัติหน้าที่เพิ่มมากขึ้น เพราะผู้บริหารสถานศึกษามีความสำคัญในการสั่งการ โดยตรงให้กับครูที่ทำงานในโรงเรียนภาวะผู้นำของผู้บริหารผลโดยตรงต่อกำลังใจในการปฏิบัติงานและประสิทธิภาพการทำงานของครูในโรงเรียน โดยการมอบหน้าที่ให้กับครูบางคนหรือมอบงานไม่ถูกกับความสามารถของคน ทำให้ครูบางคนอาจมีความรู้สึกไม่ยุติธรรมและกดดันให้ครูเกิดความเครียดสะสมซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตและประสิทธิภาพการทำงานอันจะส่งผลโดยตรงกับการจัดการอารมณ์ของครูและอาจส่งผลต่อนักเรียนสอดคล้องกับงานวิจัยของ **สุชาร์ตน์ แก้วอุดร** มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย ได้ศึกษาเรื่อง ความท้อแท้ในการปฏิบัติงานของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเลย เขต ๒ พบว่า ครูมีอุดมการณ์ที่จะทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายโดยมีความคาดหวังสูงถึงผลสำเร็จของงานเพื่อสนองนโยบายของโรงเรียนทั้งในเรื่องของการจัดการศึกษาตลอดจนงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมายแต่เมื่อผลที่ได้ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเลยรู้สึกตนเองไม่มีความสามารถในการปฏิบัติงานส่งผลให้เกิดสภาวะความเครียดตามมา^๑ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงนโยบายจากผู้บริหารระดับกระทรวงบ่อยครั้ง มีการเปลี่ยนรัฐมนตรีที่มอบนโยบาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **โชคอนันต์ จิ๊งเจริญรัตน์** ได้ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์ความเข้าใจและการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของครูตามนโยบายการศึกษา พบว่า การที่มีรัฐบาลเปลี่ยนแปลงบ่อยครั้ง มีนโยบายด้านการศึกษาเกินไป นโยบายการศึกษาเก่ายังไม่เสร็จสิ้นก็มีนโยบายการศึกษาใหม่มาแทนทำให้ผลที่เกิด

^๑ สุชาร์ตน์ แก้วอุดร, “ความท้อแท้ในการปฏิบัติงานของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเลย เขต ๒”, วารสารปัญญาภิธาน, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๗): ๑๒๑.

กับนักเรียนไม่ได้เกิดอย่างแท้จริง^๑ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **สุนทร พรักจำรูญ** ได้ศึกษาเรื่อง ความสุขของครู: ภัยสู่ความสำเร็จของการจัดการศึกษา พบว่า เกิดความกดดันจากผู้บังคับบัญชาที่มอบภาระงานอื่นนอกเหนือจากงานตามวิชาชีพครูที่เป็นผู้สอน อาทิ งานพัสดุ งานชุมชน เพราะครูเป็นอาชีพที่ต้องมีภาระหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับตัวผู้เรียน ทำให้ครูขาดขวัญกำลังใจในการทำงาน ความสุขในการทำงานของครูถูกบั่นทอนลง^๒ อีกทั้งผู้เรียนมีความหลากหลาย นอกจากนี้ยังมีปัจจัยทางด้านครอบครัว ด้านสังคมเมือง ด้านผู้ประกอบการ ด้านสื่อโซเชียล ด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสภาวะและความคาดหวังต่อสังคม มีผลต่อความรุนแรงที่เกิดขึ้นเนื่องจากเกิดความวิตกกังวล

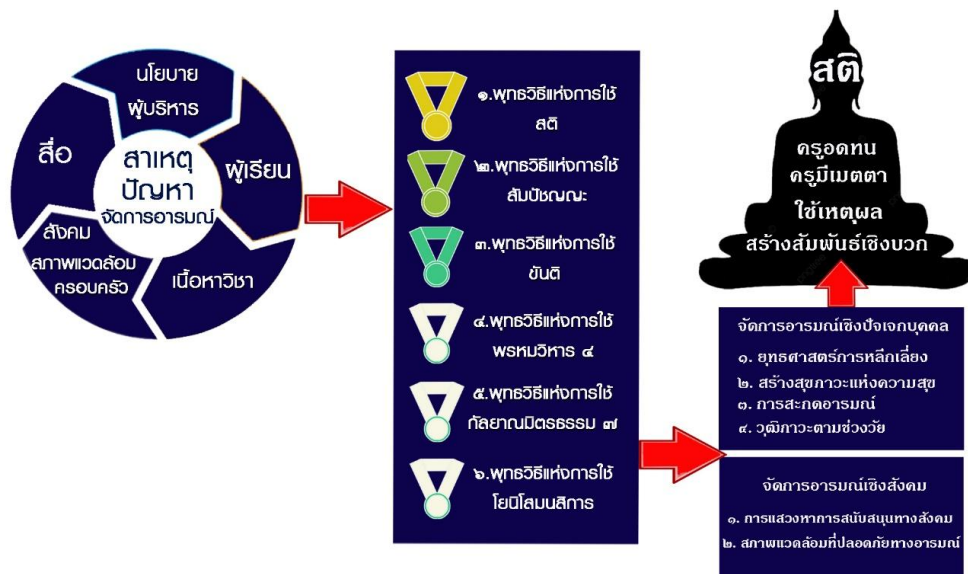
ผู้วิจัยศึกษาจาก ๔ โรงเรียนในเขตพื้นที่อุตสาหกรรม พบว่า การนำพุทธวิธีแห่งการใช้สติ, สัมปชัญญะ, ขันติ, พรหมวิหาร ๔, หลักกาลยาณมิตร และพุทธวิธีแห่งการใช้หลักโยนิโสมนสิการ จะเป็นการจัดการอารมณ์ในขณะที่เกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่ทำให้เกิดโทษ และจะส่งผลที่จะเกิดความรุนแรงขึ้นได้ เมื่อครูและบุคลากรทางการศึกษาได้นำหลักพุทธวิธีทั้ง ๖ ประการมาใช้สามารถที่จะจัดการอารมณ์ได้ทำให้บรรยากาศในการเรียนการสอนเป็นไปด้วยดี

๖. องค์ความรู้ใหม่ (Originality and New Body of Knowledge)

ผู้วิจัยพบว่าการใช้พุทธวิธีจัดการอารมณ์สำหรับป้องกันความรุนแรงของครูและบุคลากรทางการศึกษาในเขตพื้นที่อุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร จากการศึกษาใน ๔ โรงเรียนได้แก่ โรงเรียนจิตรดา โรงเรียนราชวินิตมัธยม โรงเรียนวัดเบญจมบพิตร และสถาบันเทคโนโลยีจิตรดา พบว่า พุทธวิธีแห่งการใช้ สติ สัมปชัญญะ เป็นสิ่งที่ครูและบุคลากรทางการศึกษาใช้เพื่อจัดการอารมณ์เป็นลำดับแรก ในการระลึกได้ รู้ตัวทั่วพร้อม และใช้หลักพุทธวิธีแห่งการใช้ ขันติ ความอดทน อดกลั้น ความมีเมตตา การใช้เหตุผล การสร้างสัมพันธ์เชิงบวก เพื่อจัดการอารมณ์ของครูและบุคลากรทางการศึกษา ซึ่งเป็นการช่วยป้องกันระงับความรุนแรงที่จะเกิดขึ้นตามมาได้ ดังรูป

^๑ โชคอนันต์ จึงเจริญรัตน์, “การวิเคราะห์ความเข้าใจและการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของครูตามนโยบายการศึกษา”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา, (คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๕.

^๒ สุนทร พรักจำรูญ, “ความสุขของครู: ภัยสู่ความสำเร็จของการจัดการศึกษา”, วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๗): ๖๘๘.



องค์ความรู้จากการวิจัย

๗. สรุป

สาเหตุของปัญหาอารมณ์รุนแรงของครูในปัจจุบัน เป็นผลสะท้อนจากโครงสร้าง ระบบบริหาร สภาพแวดล้อมสังคม และพฤติกรรมนักเรียนยุคใหม่ ที่เชื่อมโยงกันอย่างซับซ้อนจำเป็นต้องได้รับการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบทั้งในระดับนโยบายและปฏิบัติ โดยใช้หลักพุทธวิธีจัดการอารมณ์ คือ

พุทธวิธีแห่งการใช้สติ เพื่อให้ระลึกตัว รู้เท่าทันอารมณ์ ก่อนจะเกิดความรู้สึก

พุทธวิธีแห่งการใช้สัมปชัญญะ เพื่อให้รู้เท่าทันว่าอะไรควรทำ และไม่ควรถ้าในขณะนั้น

พุทธวิธีแห่งการใช้หลักธรรมขันติ เพื่อมาจัดการอารมณ์ ระวัง อดทน ช่มใจไม่กระทำการอันก่อให้เกิด ความรุนแรง

พุทธวิธีแห่งการใช้หลักพรหมวิหาร ๔ โดยใช้ความเมตตา กรุณา สร้างความเข้าใจและลดความโกรธ ซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญที่จะเกิดความรู้สึก

พุทธวิธีแห่งการใช้หลักกัลยาณมิตร เพื่อให้มีภาวะความเป็นผู้นำ เป็นแบบอย่างในการควบคุมอารมณ์ อย่างเหมาะสม

พุทธวิธีแห่งการใช้หลักโยนิโสมนสิการ เพื่อให้รู้จักใช้ปัญญาในการคิดอย่างรอบคอบ มีเหตุ มีผล ก่อนการ ตัดสินใจหรือจะลงมือกระทำการใดๆ อันจะช่วยยับยั้งการเกิดความรู้สึก

๘. ข้อเสนอแนะ

จากผลจากการวิจัยเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์เพื่อระงับความรู้สึกของครูและบุคลากรทางการศึกษา มีข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ดังนี้

๑. มีการจัดทำหลักสูตรการฝึกอบรมด้านการจัดการอารมณ์โดยใช้หลักพุทธวิธีแห่งการใช้สติ, สัมปชัญญะ, พุทธวิธีแห่งขันติ, การนำหลักพรหมวิหาร ๔, การใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม และจัดกระบวนการคิดผ่าน



กิจกรรมที่ใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อให้บุคลากรได้เรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่นตลอดจนการพัฒนาทักษะทางสังคมให้กับบุคลากรครู

๒. สถานศึกษามีการสร้างความตระหนักรู้ และจัดอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ สร้างกิจกรรมการมีส่วนร่วม เพื่อลดผลกระทบของความรุนแรงต่อเด็ก และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในโรงเรียน ผ่านกระบวนการแนวพุทธ และส่งเสริมให้ใช้หลัก “บวร” บ้าน วัด โรงเรียน ในการทำกิจกรรม



บรรณานุกรม

<https://www.facebook.com/thaich8news/videos/2397940847232098> [๓ เมษายน ๒๕๖๘].

Khaosod on line. แจ้งจับ ๒ ครู ฤงดำคลุมหัวเด็ก. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.khaosod.co.th>. [๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗].

PPTV on line. ดราม่า! ครูตบหน้า น.ร. เหตุไม่ยอมเรียกครูว่าแม่. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://img.pptvhd36.com/thumbor/2023/09/28/6ab6613.jpg> [๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗].

thaich8news on line. ผอ. ด่าหยาบ ไล่ครูออกห้องประชุม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.facebook.com/share/v/14GHurYsUeF/>

โซคอนันต์ จีเจริญรัตน์. “การวิเคราะห์ความเข้าใจและการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของครูตามนโยบายการศึกษา”.

วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษาภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา. (คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

ไทยรัฐ ออนไลน์. ดร. พันครุหญิง เข้มจิ้มปากนักเรียน ทำโทษ ป.2 ยกห้อง ชูให้รับสารภาพผิด. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/crime/2758441> [๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗].

พระครูสิทธิวิจิตรโสภิต (ประสิทธิ์ สมมาปัญญา). “การยับยั้งชั่งใจโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา กรณีศึกษา: การใช้ความรุนแรงต่อเด็กคติน้องชมพู่เด็กหญิงบ้านกกกอก”. วารสารพุทธปัญญาปริทรรศน์. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๖๔): ๑๙๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรมฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๔๐. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมทาน กุศลจิต, ๒๕๕๗.

พิชญธิดา ผิวเหลือง. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียดและความวิตกกังวลของครู จังหวัดอุดรธานี หลังโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคประจำถิ่น”, วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพแห่งประเทศไทย, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๗): ๖๔.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. มาตรฐานการศึกษาของชาติ พ.ศ. ๒๕๖๑, ๑๐/๒๕๖๒, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๖๒, ๑-๙).

สุชาร์ตน์ แก้วอุดร. “ความท้าทายในการปฏิบัติงานของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาเลย เขต ๒”. วารสารปัญญาปณิธาน. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๗): ๑๒๑.

สุนทร พริกจำรูญ. “ความสุขของครู: กุญแจสู่ความสำเร็จของการจัดการศึกษา”. วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๗): ๖๙๘.

