



## การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี นครศรีธรรมราช เขต 3

นุชนาถ ปลอดภัยดี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

อีเมล: noo.nuchnalin@gmail.com

ทิพมาศ เสวตวรโชติ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

อีเมล: noo.nuchnalin@gmail.com

สันติ อุณจะนำ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

อีเมล: noo.nuchnalin@gmail.com

Received: January 4, 2023 Revised: July 1, 2023 Accepted: December 25, 2023

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี นครศรีธรรมราช เขต 3 2) เพื่อเปรียบเทียบการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี นครศรีธรรมราช เขต 3 เมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ ตำแหน่งหน้าที่ ระดับการศึกษาและประสบการณ์การทำงาน 3) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ปัญหาการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี นครศรีธรรมราช เขต 3 กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี นครศรีธรรมราช เขต 3 จำนวน 317 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามแบบปลายปิดและปลายเปิด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และใช้สถิติการทดสอบทีเทส (t-test) และ เอฟเทส (F-test) ในกรณีพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจะทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ้ (Scheff's Method)



### ผลการวิจัยพบว่า:

1. ผลการวิเคราะห์การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา ด้านมรรค มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา ด้านนิโรธ และ การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา ด้านทุกข์ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

2. ผลการวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 จำแนกตามตัวแปรเพศ ไม่แตกต่างกัน ตำแหน่งหน้าที่ที่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ระดับการศึกษาไม่แตกต่างกัน และประสบการณ์การทำงานมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผลการรวบรวมข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 พบว่า การกิจกรรมทำเพื่อลดความเครียด เช่น การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย การฟังเพลง ดูหนัง มีความถี่สูงสุด รองลงมา การทำใจให้สบาย มองในมุมบวก และการตั้งสติทุกครั้งที่เผชิญกับปัญหาที่จะก่อให้เกิดความเครียด มีค่าความถี่น้อยที่สุด

**คำสำคัญ:** หลักอริยสัจ 4 , ครูและผู้บริหารสถานศึกษา



## THE USE OF THE FOUR NOBLE TRUTHS FOR STRESS MANAGEMENT OF TEACHERS AND SCHOOL ADMINISTRATORS UNDER NAKHON SI THAMMARAT PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 3

Nutchanat Plodjaidee

Mahamakut Buddhist University Srithammasokkaraj Campus.

E-mail: noo.nuchnalin@gmail.com

Tippamas Sawetworrachot

Mahamakut Buddhist University Srithammasokkaraj Campus.

E-mail: noo.nuchnalin@gmail.com

Santi Aunjanam

Mahamakut Buddhist University Srithammasokkaraj Campus.

E-mail: noo.nuchnalin@gmail.com

### ABSTRACT

This research is objective. To study the use of The 4th Truth to manage stress among teachers and school administrators under the Nakhon Si Thammarat Elementary School District Office. District 2)To compare the use of Aristocratic Truth 4 to manage stress among teachers and school administrators.Nakhon Si Thammarat District 3, when classified by variables, gender, position of duty, level of education, and work experience 3)To study suggestions on problems and solutions to the use of the Aristocratic Truth 4 to manage stress among teachers and school administrators. District 3 sample is teachers and school administrators affiliated with the Nakhon Si Thammarat Elementary School District Office. District 3, 317 people, the instrument used as a questionnaire. Analyze the data with mean ( $\bar{X}$ ) and standard deviation (S.D.), and use teetase test statistics. In case of average difference, the test will be performed on a double basis using Scheff's Method.

#### The results showed that:

1. Analysis of the use of Aristocratic Truth 4 to manage stress among teachers and school administrators under the Nakhon Si Thammarat Elementary School District Office. District 3 as a whole is very high. On a case-by-case basis, it was found that the use of The



Four Truths to manage stress among teachers and school administrators was observed. Mortal side It has the highest average, followed by Using The 4 Truths to Manage Stress for Teachers and School Administrators And using the 4th Principle of Truth to manage the stress of teachers and school administrators. It has the lowest average.

2. The results of the analysis of the results of the comparison of the use of arithmetic principles. 4 To manage the stress of teachers and school administrators under the Office of Nakhon Si Thammarat Elementary School District. District 3 is based on gender variables. There was no difference, the position of duty was different, statistically significant at the .01 level, the education level was no different, and the experience of doing so was different. Statistically significant at the .01 level.

3. The results of the collection of suggestions on the use of aristocratic principles 4 To manage the stress of teachers and school administrators under the Office of Nakhon Si Thammarat Elementary School District. District 3 found that Activities to reduce stress, such as meditation, exercise, listening to music. Watch a movie It has the highest frequency, followed by chilling, looking at the positive angle, and mindfulness every time you face a problem that will cause stress. It has a minimum frequency value.

**Keywords:** The four noble truth, Teachers and school administrators



## บทนำ

ในกระบวนการพัฒนามนุษย์ให้เกิดความเจริญงอกงามทางปัญญาด้วยการศึกษานั้น องค์กรมมีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนมากที่สุด คือ โรงเรียนหรือสถานศึกษา ซึ่งเป็นองค์กรหรือสถาบันหลักที่ทำหน้าที่ในจัดการศึกษาและให้บริการทางการศึกษาแก่สมาชิกในสังคม อีกทั้งโรงเรียนหรือสถานศึกษายังเป็นองค์กรทางสังคมที่มีความสำคัญในการพัฒนาด้านสังคมและสังคมเศรษฐกิจของประเทศโดยมีวัตถุประสงค์หลักในการดำเนินการเพื่อพัฒนา ความรู้ สติปัญญา ทักษะต่างๆ ความเป็นพลเมือง ตลอดจนคุณธรรม จริยธรรม ของนักเรียน นอกจากนี้สถานศึกษายังมีหน้าที่ติดตาม พัฒนาเชื่อมโยง องค์ความรู้ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ตลอดจนสังคมโดยกว้าง สถานศึกษาจึงเป็นองค์กรที่เป็นรากฐานในการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ การจัดการศึกษาให้มีประสิทธิผลนั้นย่อมขึ้นอยู่กับการบริหาร ซึ่งจะเห็นได้ว่าประเทศที่พัฒนาแล้วจะพยายามปรับปรุงและจัดการศึกษาทุกระดับให้กับประชาชนอย่างดีที่สุด ครูและผู้บริหารสถานศึกษานับเป็นบุคคลสำคัญที่จะทำให้เกิดบรรลุ ผู้บริหารจำนวนมากจึงเป็นโรควิตกกังวล เกี่ยวกับงานที่มอบหมายให้ผู้ใต้บังคับบัญชา จึงก่อให้เกิดความเครียด และมีอาการปวดศีรษะอยู่เสมอ (นาตยา สุวรรณจันทร์และคณะ, 2560, หน้า 76)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้สร้างผลกระทบเป็นอย่างมาก ทั้งผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ การว่างงาน ตลอดจนด้านการศึกษา ซึ่งเป็นผลกระทบที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตของคน การทำกิจกรรมหลายอย่างในชีวิตประจำวันต้องมีการปรับเปลี่ยนไปจากที่เคยเป็น กิจกรรมที่เคยทำในสถานที่ต่าง ๆ ต้องเปลี่ยนมาทำ ที่บ้าน ตลอดจนเรื่องการศึกษาของเด็กนักเรียนต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน เรียนหนังสืออยู่ที่บ้านแทนการไปโรงเรียน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนการสอนเป็นอย่างมาก และที่สำคัญส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตคนมีความเครียด ภาวะซึมเศร้า หรือฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น ภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นจะทำให้บุคคลไม่มีความสุข มีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานจะเห็นได้ว่าผลของการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ส่งผลต่อภาวะความเครียดและความวิตกกังวลให้กับคนทุกวัยอย่างเห็นได้ชัด เช่น วิทยากร ที่ต้องปรับรูปแบบการทำงานเป็นแบบ Work From Home วิทยากรที่ต้องปรับเปลี่ยนการเรียน ผลกระทบด้านการศึกษาที่เห็นได้ชัดเจน คือ กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายในการปิดโรงเรียนของรัฐและเอกชนทั่วประเทศ รวมถึงโรงเรียนกวดวิชาทุกแห่ง มีการเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอนไปในรูปแบบออนไลน์ การมอบหมายงานให้ทำที่บ้านเพื่อลดการแพร่ระบาด ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาตามมามากมาย โดยเฉพาะความเครียด ความวิตกกังวลของครูต่อการจัดการเรียนการสอนที่ไม่ครบชั่วโมงการเรียน การสอนที่มากเกินไปทำให้ครูต้องเผชิญกับความเครียดที่หลากหลาย ทั้งภาระงานที่มากขึ้น การจัดการเรียนการสอนการวัดและประเมินผลใหม่ ความกังวลที่มีต่อนักเรียนที่อาจเรียนไม่ทัน หรือเรียนไม่ครบตามหลักสูตร ส่งผลให้ครูต้องปรับเปลี่ยนตัวเองให้ทันกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ต้องรู้จักกับการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนให้ได้ เพื่อให้การสอนดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เครือมาศ ชาวไร่เงินและคณะ, 2564, หน้า 582) การแก้ปัญหาหรือความทุกข์ตามหลักการทางพุทธศาสนามีหลักธรรมที่ถือเป็นหัวใจสำคัญคือ การแก้ปัญหาตามแนวทาง อริยสัจ 4 หรือหลักความจริงอันประเสริฐ ที่องค์สมเด็จพระ



สัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบและเผยแผ่เป็นหลักธรรมอันสูงสุดให้พุทธศาสนิกชนน้อมนำไปปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาในชีวิต ซึ่งหลักอริยสัจ 4 เป็นเครื่องนำทางในการแก้ไขปัญหาคำถามดำเนินชีวิต หากปฏิบัติตามอย่างจริงจังจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างมาก เพราะหลักอริยสัจ 4 เป็นหลักแห่งการพ้นทุกข์ของพระพุทธองค์ไม่ใช่ว่าการดับทุกข์ เพื่อการสำเร็จจอร์หันต์เท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับบุคคลทั่วไป เพื่อแก้ไขปัญหาคำถาม ดับทุกข์ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย เพราะการดำเนินชีวิตของความเป็นมนุษย์ไม่ใช่แค่เพียงสักแต่ว่าดำเนินไปอย่างไร้จุดหมายเท่านั้น แต่จะต้องทำให้ชีวิตตนมีคุณค่า หรือเป็นชีวิตที่ประเสริฐ เป็นชีวิตที่อยู่กับความเจริญและคุณธรรม และสอนการดำเนินชีวิตให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสามัคคีสงบ และเกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม หลักอริยสัจ 4 จะช่วยให้มนุษย์ทุกผู้ ทุกนามมีความเข้าใจสภาพตามความเป็นจริงของธรรมชาติและรู้จักสภาพชีวิตของตนเองอย่างแท้จริง (พระครูสารกิจประยุกต์, 2560, หน้า 258)

จากความเป็นมาและความสำคัญปัญหาดังกล่าวการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะทำให้ได้ข้อมูลแนวความคิดทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำมาจัดการความเครียด โดยนำเอาหลัก “อริยสัจ 4” ซึ่งเป็นหลักคำสอนของพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า มาทำการศึกษาภายใต้การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษาสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 จะช่วยให้บุคลากรในสถานศึกษามีความเข้าใจสภาพตามความเป็นจริงของธรรมชาติและรู้จักสภาพชีวิตของตนเองอย่างแท้จริงขององค์การทางการศึกษาและพัฒนาสภาพจิตใจต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 เมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ ตำแหน่งหน้าที่ ระดับการศึกษา และประสบการณ์การทำงาน
3. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ปัญหาการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดรูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ และใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม

#### 1. ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและเพื่อให้การวิจัยเป็นไปอย่างมีระบบและระเบียบ ผู้วิจัยจึงกำหนดรายละเอียดการดำเนินการวิจัยไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้



ขั้นตอนที่ 1 การจัดเตรียมโครงร่างงานวิจัย เป็นการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา ข้อมูล สถิติ วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดทำโครงร่างวิจัย และเสนอโครงร่างวิทยานิพนธ์ต่อภาควิชา เพื่อขอความเห็นชอบและอนุมัติจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินงานวิจัยเป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือและนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องเพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา และนำไปทดลองใช้ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น แล้วนำเครื่องมือนี้ออกมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของเครื่องมือ จากนั้นจึงนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาตรวจสอบความถูกต้อง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติและแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 3 การรายงานผลการวิจัยเป็นขั้นตอนของการจัดทำร่างผลการวิจัยเพื่อนำเสนอ คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องตามที่ คณะกรรมการเสนอแนะ จัดพิมพ์และส่งรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ต่อคณะศึกษาศาสตร์ เพื่อขออนุมัติเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

## 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 จำนวน 223 โรงเรียน ใน 6 อำเภอ ซึ่งประกอบด้วย อำเภอเชียรใหญ่ อำเภอปากพนัง อำเภอร่อนพิบูลย์ อำเภอชะอวด อำเภอจุฬาภรณ์และอำเภอหัวไทร เป็นจำแนกเป็นครูจำนวน 1,598 คน และผู้บริหารสถานศึกษาจำนวน 235 คน รวมประชากร 1,833 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 จำนวน 317 คน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ระดับค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการสุ่มแบบกำหนดโควตา และดำเนินการสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นครูและผู้บริหารสถานศึกษา รวมจำนวนทั้งสิ้น 317 คน

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการสร้างแบบสอบถาม โดยศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้อง จากหนังสือ ตำราเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม บริหารงานวิชาการในสถานศึกษาเพื่อเป็นกรอบในการสร้างแบบสอบถามภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์เพื่อใช้สร้างข้อคำถาม กำหนดประเด็นและขอบเขตของคำถาม ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และ ประโยชน์ของงานวิจัยและดำเนินการสร้างแบบสอบถามฉบับร่างแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ ประกอบด้วย เพศ ตำแหน่งหน้าที่ ระดับการศึกษาและประสบการณ์การทำงาน

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหาร สถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วน ประมาณค่า 5 ระดับ

ตอนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3



#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาและดำเนินการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 317 ชุด เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการจัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยถึงสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 เพื่อขออนุมัติให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปเก็บข้อมูลตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ โดยกำหนด วัน เดือน ปี ไว้ล่วงหน้าอย่างชัดเจน โดยกำหนดการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง
3. เมื่อได้รับแบบสอบถามคืนครบทั้งหมดแล้วผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเรียบร้อย ความสมบูรณ์ และนำข้อมูลไปบันทึกลงในโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลและดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัย ต่อไป

#### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนรายข้อ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การประเมินระดับความคิดเห็น โดยใช้ค่าเฉลี่ย แล้วนำเอาค่าเฉลี่ยที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลความหมายดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง นำมาแจกแจงความถี่และหาร้อยละ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามแนวความคิดของ ลิเคิร์ท เพื่อวัดระดับการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 แล้วนำค่าเฉลี่ยของระดับประสิทธิผลใน การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การ(พิจารณา ไพศาล วรคำ, 2558, หน้า 23)

ตอนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ใช้การวิเคราะห์แบบอุปนัย โดยการตีความหมาย เชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลที่น่ามาวิเคราะห์

#### ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 317 คน สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 266 คน คิดเป็นร้อยละ 83.91 รองลงมาคือ เพศชาย จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 16.09 ตำแหน่งหน้าที่ส่วนใหญ่เป็นครู จำนวน 275 คน คิดเป็นร้อยละ 86.75 รองลงมาคือผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 13.25 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ระดับปริญญาตรี จำนวน



226 คน คิดเป็นร้อยละ 71.29 รองลงมาคือ สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 28.71 และ ประสบการณ์การทำงานส่วนใหญ่ต่ำกว่า 10 ปี จำนวน 231 คน ร้อยละ 72.87 รองลงมาคือ ประสบการณ์ทำงานมากกว่า 20 ปี จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 24.29 และประสบการณ์ทำงานตั้งแต่ 11-20 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.84

ผลการวิเคราะห์การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่นศรีธรรมราช เขต 3

**ตารางที่ 1** การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่นศรีธรรมราช เขต 3 ในภาพรวม

การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครู และผู้บริหารสถานศึกษา ในภาพรวม	ระดับความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ทุกข์	3.99	0.69	มาก
2. สมุทัย	4.19	0.71	มาก
3. นิโรธ	4.43	0.66	มาก
4. มรรค	4.62	0.6	มากที่สุด
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>4.31</b>	<b>0.67</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 1 พบว่า การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่นศรีธรรมราช เขต 3 ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.31$ ) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา ด้านมรรค มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ( $\bar{X} = 4.62$ ) รองลงมา การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา ด้านนิโรธ ( $\bar{X} = 4.43$ ) และ การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา ด้านทุกข์ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X} = 3.99$ )

ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่นศรีธรรมราช เขต 3 จำแนกตาม เพศตำแหน่งหน้าที่ ระดับการศึกษา และประสบการณ์การทำงาน



**ตารางที่ 2** ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 จำแนกตามเพศ

การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการ ความเครียดของครูและผู้บริหาร สถานศึกษา ในภาพรวม	เพศ				t	P-value
	ชาย (n=51)		หญิง (n=266)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านทุกข์	4.06	0.49	3.93	0.48	1.83	0.07
2. ด้านสมุทัย	3.64	0.60	3.77	0.51	-1.61	0.11
3. ด้านนิโรธ	4.33	0.48	4.34	0.58	-0.15	0.88
4. ด้านมรรค	4.51	0.59	4.57	0.64	-0.53	0.60
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>4.14</b>	<b>0.40</b>	<b>4.15</b>	<b>0.38</b>	<b>-0.26</b>	<b>0.80</b>

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 จำแนกตามเพศ โดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

**ตารางที่ 3** ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา

การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการ ความเครียดของครูและผู้บริหาร สถานศึกษา ในภาพรวม	ตำแหน่งหน้าที่				t	P-value
	ครู (n=275)		ผู้บริหาร (n=42)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านทุกข์	3.91	0.46	4.25	0.54	-3.92	0.00*
2. ด้านสมุทัย	3.75	0.53	3.74	0.56	0.17	0.87
3. ด้านนิโรธ	4.30	0.57	4.58	0.47	-3.44	0.00*
4. ด้านมรรค	4.53	0.63	4.76	0.60	-2.34	0.00*
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>4.12</b>	<b>0.37</b>	<b>4.33</b>	<b>0.42</b>	<b>-3.40</b>	<b>0.00**</b>

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 จำแนกตามตำแหน่งหน้าที่ โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



**ตารางที่ 4** แสดงผลการเปรียบเทียบการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 จำแนกตามระดับการศึกษา

การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา ในภาพรวม	ระดับการศึกษา				t	P-value
	ปริญญาตรี (n=226)		สูงกว่าปริญญาตรี (n=91)			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านทุกข์	3.87	0.46	4.14	0.49	-4.55	0.00*
2. ด้านสุขุทัย	3.79	0.50	3.65	0.60	1.95	0.00*
3. ด้านนิโรธ	4.29	0.59	4.46	0.48	-2.60	0.00*
4. ด้านมรรค	4.54	0.61	4.60	0.68	-0.78	0.44
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>4.12</b>	<b>0.37</b>	<b>4.21</b>	<b>0.39</b>	<b>-1.92</b>	<b>0.06</b>

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 จำแนกตามระดับการศึกษา โดยรวม ไม่แตกต่างกัน

**ตารางที่ 5** ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 จำแนกตามประสบการณ์ทำงาน

	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ด้านทุกข์	ระหว่างกลุ่ม	1.85	2.00	0.93	4.08	0.09
	ภายในกลุ่ม	71.25	314.00	0.23		
	<b>รวม</b>	<b>73.10</b>	<b>316.00</b>			
ด้านสุขุทัย	ระหว่างกลุ่ม	1.63	2.00	0.82	2.92	0.06
	ภายในกลุ่ม	87.50	314.00	0.28		
	<b>รวม</b>	<b>89.13</b>	<b>316.00</b>			
ด้านนิโรธ	ระหว่างกลุ่ม	2.88	2.00	1.44	4.54	0.01**
	ภายในกลุ่ม	99.45	314.00	0.32		
	<b>รวม</b>	<b>102.33</b>	<b>316.00</b>			



แหล่งความแปรปรวน		SS	df	MS	F	P-value
ด้านมรรค	ระหว่างกลุ่ม	1.30	2.00	0.65	1.65	0.19
	ภายในกลุ่ม	124.14	314.00	0.40		
<b>รวม</b>		<b>125.45</b>	<b>316.00</b>			
ภาพรวม	ระหว่างกลุ่ม	1.64	2.00	0.82	5.87	0.00**
	ภายในกลุ่ม	43.75	314.00	0.14		
<b>รวม</b>		<b>45.38</b>	<b>316.00</b>			

\*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 \*\*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 5 ครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 ที่มีประสบการณ์ทำงาน แตกต่างกัน มีการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียด โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**ตารางที่ 6** ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 จำแนกตามประสบการณ์ทำงาน

ประสบการณ์ทำงาน	$\bar{X}$	ต่ำกว่า 10 ปี	ตั้งแต่ 11-20 ปี	มากกว่า 20 ปีขึ้นไป
ต่ำกว่า 10 ปี	4.31		0.57**	
ตั้งแต่ 11-20 ปี	4.89			0.53**
มากกว่า 20 ปีขึ้นไป	4.36			

จากตารางที่ 6 พบว่า ครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 ที่มีประสบการณ์ทำงาน ต่ำกว่า 10 ปี กับประสบการณ์ทำงานตั้งแต่ 11-20 ปี และ ประสบการณ์ทำงานตั้งแต่ 11-20 ปีกับประสบการณ์ทำงานมากกว่า 20 ปีขึ้นไป มีการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียด แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**ตารางที่ 6** ผลการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 จำแนกตามประสบการณ์ทำงาน

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา	ความถี่
การกิจกรรมทำเพื่อลดความเครียด เช่น การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย การฟังเพลง ดูหนัง	15



ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและ ผู้บริหารสถานศึกษา	ความถี่
การทำใจให้สบาย มองในมุมบวก	15
การปล่อยวางกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด	14
การนำหลักธรรมมาประยุกต์ในการปฏิบัติงาน	12
การฝึกความอดทนอดกลั้น มีสมาธิ	11
เมื่อเกิดความเครียด หาสาเหตุของการเกิดแล้วแก้ไขจากต้นเหตุ	10
การตั้งสติทุกครั้งที่เผชิญกับปัญหาที่จะก่อให้เกิดความเครียด	8
<b>รวม</b>	<b>85</b>

จากตารางที่ 4 จากการรวบรวมข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 พบว่า การทำกิจกรรมเพื่อลดความเครียด เช่น การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย การฟังเพลง ดูหนัง มีความถี่สูงสุด รองลงมา การทำใจให้สบาย มองในมุมบวก และการตั้งสติทุกครั้งที่เผชิญกับปัญหาที่จะก่อให้เกิดความเครียด มีค่าความถี่น้อยที่สุด

## อภิปรายผล

1. ผลการวิเคราะห์การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา รายด้าน พบว่า การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา ด้าน มรรค มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา ด้านนิโรธ และ การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา ด้าน ทุกข์ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด สอดคล้องกับ จุฑามาศ เหลืองธานี (2561, หน้า ก) ที่ศึกษา แนวทางการลดความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 1 เพื่อศึกษาแนวทางการลดความเครียดครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ 6 พบว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และการทำงาน ซึ่งหลักธรรมที่ใช้เพื่อลดความเครียดครู คือ การใช้หลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีการทำบุญตักบาตร เข้าวัดฟังธรรม เมื่อเกิดปัญหาหรือมีข้อสงสัย ชัดแย้งกัน จะมีการพูดคุยปรึกษาหารือกัน อย่างกัลยาณมิตร เราต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และสภาพแวดล้อม ไม่ยึดติดในสิ่งหนึ่งสิ่งใด และมีการจัดสภาพแวดล้อมทั้งที่พักอาศัย และที่ทำงานให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อสร้างความผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียด

2. ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 เมื่อจำแนก ตามตัวแปร เพศ และ



ระดับการศึกษา ไม่แตกต่างกัน ส่วนตัวแปร ตำแหน่งหน้าที่และประสบการณ์การทำงาน แตกต่างกัน ทั้งนี้ เนื่องจาก การทำงานของครูนอกจากภาระงานสอนซึ่งเป็นงานหลักและยังมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบเพิ่มเติมเช่น งานด้านการเงิน งานธุรการโรงเรียน งานพัสดุ และอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย จะเห็นได้ว่า ไม่ได้เป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนจะก่อให้เกิดความเครียดและกดดันจากงานที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา ซึ่งสอดคล้องกับ สอดคล้องกับ สุรเชษฐ สุวรรณมาลี (2564, หน้า ก) ได้ศึกษา เรื่องปัจจัยความเครียดที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 พบว่า ปัจจัยความเครียดของครูที่เกิดจาก ด้านงานที่ได้รับมอบหมายเป็นเพราะครูที่ได้รับการบรรจุแต่งตั้งใหม่ ในตำแหน่งครูผู้ช่วยหรือครูที่มีอายุราชการน้อย ยังขาดความรู้และประสบการณ์ในงานที่นอกเหนือจากวิชาสอนของตนเอง ซึ่งงานนอกเหนือจากการสอนนี้เป็นภาระงานเพิ่มที่จะต้องศึกษาหาความรู้เพื่อที่จะได้ปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จ จึงส่งผล ทำให้ครูเกิดความเครียด

3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ปัญหาการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 3 พบว่า การกิจกรรมทำเพื่อลดความเครียด เช่น การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย การฟังเพลง ดูหนัง มีความถี่สูงสุด รองลงมา การทำใจให้สบาย มองในมุมบวก และการตั้งสติทุกครั้งที่มีเผชิญกับปัญหาที่จะก่อให้เกิดความเครียด มีค่าความถี่น้อยที่สุด ทั้งนี้เนื่องจาก ครูเป็นอาชีพที่เจอสถานะของความรู้สึกที่มีความตึงเครียดจากการ ทำให้เกิดความไม่ปกติทั้งด้านร่างกาย ทางด้านอารมณ์ และจิตใจ การทำกิจกรรมเพื่อลดความเครียดเป็นกิจกรรมที่หลากหลายในการลดความเครียดขึ้นอยู่กับความชอบ ความถนัด และความเหมาะสมของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ อรรถกฤษ ผ่องคณะ (2560, หน้า ก) ได้ศึกษา เรื่องแนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียน เสรษฐเสถียรในพระราชูปถัมภ์ พบว่า มีแนวทางการแก้ไข ปัญหาความเครียด ส่วนใหญ่เป็นการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เรียงตามความถี่ ได้แก่ การฟังเพลง ดูโทรทัศน์นอนหลับพักผ่อน ท่องเที่ยวตามธรรมชาติพูดคุยกับบุคคลอื่น นั่งสมาธิ เดินช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้า ทำจิตใจให้มีความสุข ดูภาพยนตร์ เล่นเกมในโทรศัพท์มือถือ ปฏิบัติธรรม ออกกำลังกาย อ่านหนังสือและปลูกต้นไม้และการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ได้แก่ การหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เครียด การจัดการความเครียด ทางอ้อม ได้แก่ การรับประทานอาหารและดื่มสุรา

## สรุป

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมาสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

- 1.ระดับการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนครศรีธรรมราช เขต 3 อยู่ในระดับมาก
- 2.เปรียบเทียบการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนครศรีธรรมราช เขต 3 จำแนกตามเพศไม่แตกต่างกัน ตำแหน่งหน้าที่ที่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ระดับการศึกษาไม่แตกต่างกัน และ ประสบการณ์การทำงานมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 พบว่า การกิจกรรมทำเพื่อลดความเครียด เช่น การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย การฟังเพลง ดูหนัง มีความถี่สูงสุด รองลงมา การทำใจให้สบาย มองในมุมบวก และการตั้งสติทุกครั้งที่เหมาะสมกับปัญหาที่จะก่อให้เกิดความเครียด มีค่าความถี่น้อยที่สุด

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัย พบว่า การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 ด้านทุกข มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ดังนั้น จึงควรมีการส่งเสริมให้ครูและผู้บริหารสถานศึกษา ได้สังเกตและรับรู้ความผิดปกติของร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ว่าเกิดจากความเครียดหรือเกิดจากเหตุปัจจัยอื่น เพื่อจะได้จัดการความเครียดได้ทันไม่กระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

2. ผลการวิจัย พบว่า การเปรียบเทียบการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 พบว่า ครูและผู้บริหารสถานศึกษาที่มีตำแหน่งหน้าที่ และประสบการณ์การทำงาน แตกต่างกันการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อจัดการความเครียดของครูและผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 3 ดังนั้น จึงควรที่จะกระจายงานให้กับกลุ่มครูที่มีความแตกต่างทางตำแหน่งหน้าที่ และประสบการณ์การทำงาน ให้ทั่วถึงกัน เพื่อไม่เป็นการสร้างภาระงานที่ล้นจนเกิดความเครียด

3. ผู้บริหารควรให้ความสำคัญกับสภาพจิตใจและความเครียดของครูว่าเป็นปัญหาที่อาจจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ของครู ซึ่งจะเป็เหตุให้เกิดผลเสียต่องานได้

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษารูปแบบการจัดการความเครียดของครู
2. ควรมีการศึกษาการจัดการความเครียดของครูร่วมกับหลักธรรมอื่น
3. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดกับประสิทธิผลของงานในโรงเรียน

## บรรณานุกรม

เครือมาศ.ชาวไร่เงินและคณะ. (2564). การพัฒนาคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร. วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 2, 5

จุฑามาศ เหลืองธานี และคณะ (2561). แนวทางการลดความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ 1 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ปทุมธานี เขต 1. วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ฯ สาขาวิชาการบริหารการศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



นาตยา.สุวรรณจันทร์และคณะ. (2560). การศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา.

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 11

พระครูสารกิจประยุต. (2560). การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในการแก้ไขปัญหาชีวิต. วารสารวิชาการธรรม  
ทรรศน์, ปีที่ 17 ฉบับที่ 2.

ไพศาล วรคำ. (2558). การวิจัยทางการศึกษา. มหาสารคาม: ตักสิลาการพิมพ์.

สุรเชษฐ สุวรรณมาลี (2564). ปัจจัยความเครียดที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงาน  
เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1.วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราช  
ภัฏสกลนคร.

อรรถกฤษ ฝ่องคณะ (2560). แนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของครูในโรงเรียนเศรษฐเสถียรในพระ  
ราชูปถัมภ์. วิทยานิพนธ์การศึกษาตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต.กลุ่มวิชาการบริหาร  
ทรัพยากรมนุษย์.วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ : มหาวิทยาลัยบูรพา.