



ภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดในการทำงานของ  
ครูผู้สอน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1

Mindful Leadership of Educational Institution Administrators Affecting Teachers'  
Work Stress under the Nakhon Pathom Educational Service Area Office 1

มณฑวรรณ ภู่ทอง<sup>1\*</sup>

Montawan Phutong<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> นักศึกษาระดับปริญญาโท, หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการบริหารการศึกษา,  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<sup>1</sup> Master's degree student, Master of Education degree program, Educational Administration,  
Kasetsart University

\*Corresponding author, E-mail: montawan.p@ku.th

#### บทคัดย่อ

วิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาระดับของภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษา  
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 2) เพื่อศึกษาระดับของภาวะความเครียด  
ในการทำงานของครูผู้สอน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 และ  
3) เพื่อศึกษาภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน  
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 ประจำปีการศึกษา 2564  
จำนวน 205 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) จากนั้น  
กลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Stratified Random Sampling) ของครูผู้สอนแต่ละโรงเรียน  
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง ภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหาร  
สถานศึกษาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน ในอำเภอกำแพงแสน สังกัดสำนักงาน  
เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่(Frequency) ค่าร้อยละ  
(Percentage) ค่าเฉลี่ย(Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการวิเคราะห์  
การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

**คำสำคัญ:** ผู้บริหารสถานศึกษา, ภาวะความเครียดในการทำงาน, ภาวะผู้นำอุดมสติ



## Abstract

The purposes of this research were to study 1) To study the level of mindful leadership under the Nakhon Pathom Educational Service Area Office 1. 2) To study the level of teacher's work stress. And 3) To study the mindful leadership of school administrators affecting teacher's work stress under the Nakhon Pathom Educational Service Area Office 1. The sample group in this study was from 205 of Teachers in Kamphaeng Saen District under the Nakhon Pathom Educational Service Area Office 1, 2nd semester academic Year 2021. The sample size was determined from Krejcie & Morgan tables and then Stratified Random Sampling for teachers in each school. The instrument used for data collection in this study was a questionnaire from Mindful Leadership of school administrators Affecting Teachers' Work Stress under the Nakhon Pathom Educational Service Area Office 1 Analyze data using frequency, percentage, mean, and standard deviation, and Multiple Regression Analysis.

**Keywords:** Mindful Leadership, School Administrators, Work Stress.

## บทนำ

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้ส่งผลกระทบต่อประชากรโลกเป็นวงกว้าง โดยมีจำนวนผู้ป่วยติดเชื้อและผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากในระยะเวลาอันรวดเร็ว ซึ่งองค์การอนามัยโลกนั้นได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคระบาดใหญ่ (Pandemic) (WHO, 2020, ย่อหน้า 17) อีกทั้งการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนายังทำให้พฤติกรรมของมนุษย์ พฤติกรรมการบริโภคและการบริการ ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในหลาย ๆ ด้านส่งผลให้ในหลายภาคส่วนเกิดผลกระทบ เช่น เศรษฐกิจ สังคม การท่องเที่ยว เทคโนโลยี และการศึกษา นอกจากนี้ยังส่งผลให้สถานศึกษาไม่สามารถจัดการเรียนการสอนได้ตามปกติ

โดยนายสุภัทร จำปาทอง ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กล่าวว่า จากการเปิดภาคเรียนของสถานศึกษาในช่วงที่ผ่านมาพบว่า สถานศึกษาส่วนใหญ่เลือกรูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบผสมผสาน ซึ่งผู้เรียน ผู้สอน และบุคลากร อาจได้รับผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบดังกล่าว รวมทั้งจากการปฏิบัติงานแบบ Work from Home เป็นระยะเวลานาน เช่น สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการจัดการเรียนการสอนหรือปฏิบัติงานส่งผลให้เกิดความเครียด รวมถึงความกดดันที่ได้รับจากระบบการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ สาเหตุที่ทำให้ครูผู้สอนเกิดภาวะความเครียดในการจัดการเรียนการสอนไม่ว่าจะเป็นภาระงานที่หนักขึ้น การปรับตัวกับสถานการณ์ใหม่ การปรับเปลี่ยนแนวทางในการจัดการเรียนการสอนและต้องแก้ไขปัญหาการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ทำให้ต้องแบกรับภาระที่หนักมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งการทำงานที่ต้องเผชิญสถานการณ์ในยุคพลิกผันนี้ ผู้ที่อยู่ในฐานะผู้ต้อง



มีสติสัมปชัญญะมากอย่างไม่มีมาก่อน เพื่อเป็นจุดตั้งหลักก่อนเริ่มทำหน้าที่ผู้นำ ความสำเร็จขึ้นอยู่กับความสามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและสภาวะแห่งความไม่เที่ยงในที่สุดแล้ว ภาวะผู้นำอุดมสตินั้นจะทำให้เราฝ่าวิกฤติและสถานการณ์ที่เราไม่คุ้นเคยนี้

ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ตรัสถึงความสำคัญของผู้นำเอาไว้ว่า “ผู้นำเป็นอย่างไร ผู้ตามก็เป็นอย่างนั้น ผู้นำ คือ ผู้กุมชะตากรรมของสังคม ซึ่งการเจริญสติภาวนามีประโยชน์ต่อชีวิตในทุกแง่มุม ไม่ว่าจะคุณนับถือศาสนาใด สติ ในทางพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของคำว่าสติไว้ว่า สติคือการระลึกได้ การไม่ลืม การไม่เผลอ การไม่เลินเล่อ การไม่ฝันเพื่องการไม่เลื่อนลอย การระมัดระวัง การตื่นตัวต่อหน้าที่ การมีสมาธิ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น สภาวะที่มีความตื่นตัวต่อการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ และตระหนักรู้ได้ว่าควรโต้ตอบต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นอย่างเหมาะสมได้อย่างไร โดยทำหน้าที่เหมือนกับผู้เฝ้าระวัง ฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ ทำหน้าที่กำหนดรู้ต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 และรวมถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจ ทำให้สติเป็นส่วนสำคัญ เนื่องจากเป็นสิ่งที่คอยกำกับพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2555) ในทางตะวันตกหรือในทางจิตวิทยาก็ได้ศึกษาเกี่ยวกับสติเป็นจำนวนมากและได้นิยามความหมายไว้ว่า Mindful Leadership เป็นแนวคิดใหม่ที่มีการพัฒนาในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาเหตุผลประการหนึ่งสำหรับการพัฒนานี้คือการวิจัยอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับการทำสมาธิในช่วงสี่ทศวรรษที่ผ่านมา ผลในเชิงบวกหลายประการของการทำสมาธิ สติถูกระบุไว้ในขอบเขตทางการแพทย์และจิตใจเช่นการลดความเครียดสมาธิหรือความเป็นอยู่ที่ดี

ผลลัพธ์เชิงบวกเหล่านี้ทำให้ Mindful Management เข้าสู่บริบทขององค์กรและกลายเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรมความเป็นผู้นำ มีการพัฒนาแนวคิดใหม่: Mindful Leadership หรือ Mindfulness for Managers สติ (Mindfulness) คือคุณลักษณะของบุคคลที่จะสามารถมุ่งใส่ใจต่อปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ โดยส่งผ่านจากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่งในลักษณะที่ต่อเนื่องกัน โดยที่บุคคลยอมรับและเปิดรับต่อประสบการณ์โดยไม่ประเมิน วิเคราะห์ และตัดสิน ซึ่งเป็นการยอมรับต่อประสบการณ์หรือปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างสมบูรณ์นักจิตวิทยามองว่าสติเป็นกลุ่มของทักษะที่บุคคลสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 1 เพื่อที่จะใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาภาวะผู้นำของผู้บริหารสถานศึกษา ให้สามารถพัฒนาการบริหารงานจนเกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์กรทุกแห่งในยุค ปฏิรูปการศึกษาและปฏิรูปการเรียนรู้ และเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและวัฒนธรรม ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาการศึกษาของประเทศ ให้มีประสิทธิภาพและสู่มาตรฐานสากลต่อไป



### คำถามการวิจัย

1. ภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 อยู่ในระดับใด?
2. ภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 อยู่ในระดับใด?
3. ภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษา สามารถพยากรณ์ภาวะความเครียดในการทำงาน ของครูผู้สอน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 หรือไม่? อย่างไร?

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษาและภาวะความเครียดในการ ทำงานของครูผู้สอน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 1
2. เพื่อศึกษาระดับของภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 1
3. เพื่อศึกษาภาวะผู้นำสติเชิงของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานของ ครูผู้สอน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 1

### แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

หัวข้อนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากทฤษฎี และผลงานวิจัย รวมทั้ง ทักษะของนักวิชาการและหน่วยงานจากแหล่งต่าง ๆ เพื่อการกำหนดเป็นองค์ประกอบหลักของภาวะผู้นำ อุดมสติ เพื่อนำไปสู่การศึกษาทฤษฎี และผลงานวิจัย รวมทั้งทักษะของนักวิชาการและหน่วยงานจาก แหล่งต่าง ๆ ดังนี้

ผู้วิจัยได้สรุปความหมายของภาวะผู้นำอุดมสติ หมายถึง ผู้นำที่ตระหนักรู้ถึงเข็มทิศในใจตนเอง นำเอาการเจริญสติมาใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานจนเป็นการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ รู้ตัวอยู่กับ ปัจจุบัน ทั้งในด้านการกระทำภายนอกของตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและความรู้สึกภายในที่เกิดจาก การฝึกฝนการเจริญสติ เช่น มีการคิดที่ชัดเจนขึ้น รับรู้อารมณ์ความรู้สึกตนเองได้เร็วขึ้น มองการณ์ไกล และแน่วแน่ต่อเป้าหมายของตนเองจะทำให้การบริหารงานราบรื่น เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อองค์กรและทำให้ คนทำงานมีความสุข

ผู้วิจัยได้มุ่งศึกษาองค์ประกอบของภาวะผู้นำอุดมสติ ได้แก่ Ataya (2013) ผู้บริหาร Western Leaf Electronics University of Phoenix ได้ กล่าวถึง 9 วิธีในการปฏิบัติความเป็นผู้นำอุดมสติ (9 Ways to Practice Mindful Leadership) 1) เป็นปัจจุบันอยู่กับปัจจุบัน (Present) 2) มีความระมัดระวัง (Aware) 3) มีความเงียบสงบ (Calm) 4) มีความมุ่งมั่น (Focused) 5) มีความชัดเจนและมุ่งมั่น (Clear And Committed) 6) อุเบกขา (Equanimous) 7) มีความขมขื่น (Positive) 8) มีความเห็นอกเห็นใจ



(Compassionate) 9) ไร้ที่ติไม่มีมลทิน (Impeccable) และ Maria Gonzalez (2014) ผู้เขียน หนังสือ ผู้นำอุดมสติ Mindful Leadership ผู้นำ 9 สภาวะสู่ความตื่นรู้ พัฒนาตนเองและเป็นแรงบันดาลใจ แก่ผู้อื่น 1) อยู่ในปัจจุบันขณะ 2) มีความตระหนักรู้ 3) มีความสุขุม 4) มีสมาธิจดจ่อ 5) มีความชัดเจน 6) มีอุเบกขา 7) มีความคิดบวก 8) มีความกรุณา 9) มีคุณธรรมที่ไม่ต่างพร้อย

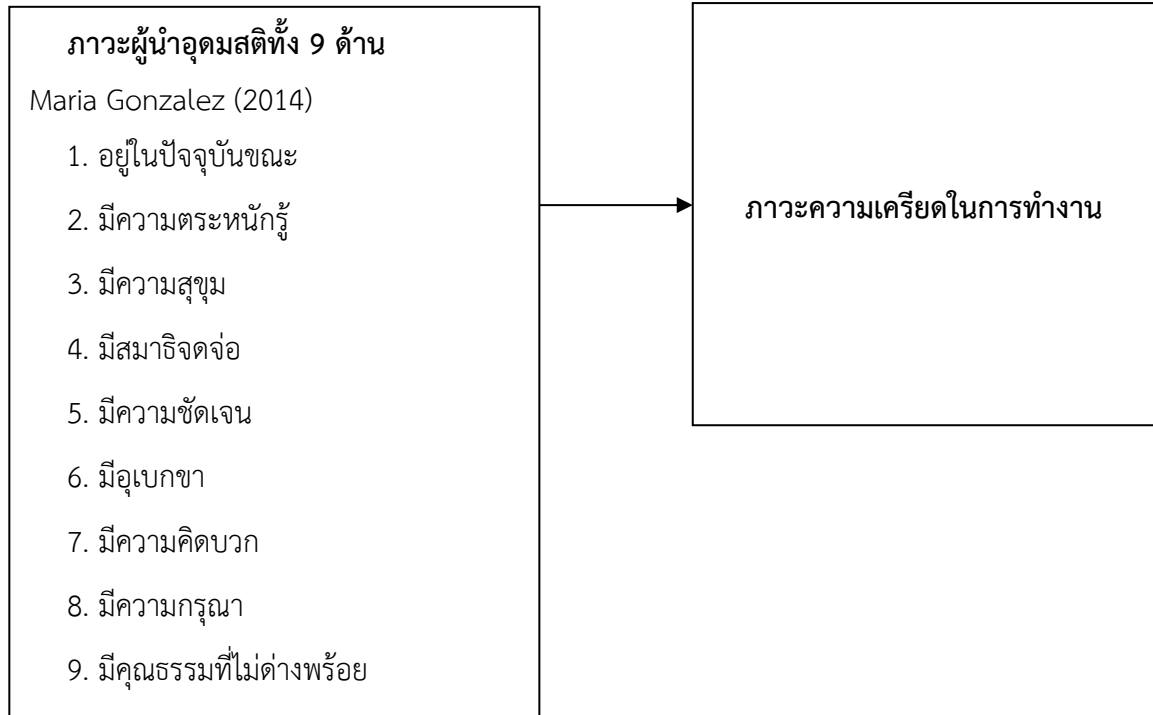
จากผลการศึกษาทฤษฎี และงานวิจัย รวมทั้งทัศนะของนักวิชาการหรือหน่วยงาน กำหนด องค์ประกอบหลักของ “ผู้นำอุดมสติ” (Mindful Leaders) มานี้ ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าองค์ประกอบบาง ตัวมีความหมายเดียวกัน แต่นักวิชาการเรียกชื่อต่างกัน ดังนั้น ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ Maria Gonzalez (2014) มาใช้เพื่อกำหนดเป็นองค์ประกอบของภาวะผู้นำอุดมสติ ได้แก่ 1) อยู่ในปัจจุบันขณะ 2) มีความตระหนักรู้ 3) มีความสุขุม 4) มีสมาธิจดจ่อ 5) มีความชัดเจน 6) มีอุเบกขา 7) มีความคิดบวก 8) มีความกรุณา 9) มีคุณธรรมที่ไม่ต่างพร้อย

ผู้วิจัยได้มุ่งศึกษาภาวะความเครียดในการทำงานซึ่ง ปิยนันท์ สวัสดิ์ศฤงคาร (2555) กล่าวว่า ภาวะความเครียดจากที่ทำงาน หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการ ทำงาน โดยเฉพาะงานที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถของพนักงาน ทรัพยากร และความต้องการของ ผู้ปฏิบัติงาน ถ้าไม่สามารถทำให้สำเร็จก็จะกลายเป็นความเครียดจากที่ทำงาน สาเหตุอาจมาจากการ ทำงานที่หนักเกินไป ความเหนื่อยล้า เพื่อนร่วมงาน หรือจากผู้ปฏิบัติงานเอง

การวิจัยในครั้งนี้ศึกษาภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดใน การทำงานของครูผู้สอน ในอำเภอกำแพงแสน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 ผู้วิจัยได้อาศัยองค์ประกอบของภาวะผู้นำอุดมสติ 9 ด้าน โดยนำแนวคิด ข้างต้นนี้มาเข้ากับบริบท ของโรงเรียนระดับประถมศึกษาในอำเภอกำแพงแสน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 ประกอบด้วย อยู่ในปัจจุบันขณะ มีความตระหนักรู้ มีความสงบสุขุม มีสมาธิจดจ่อ มีความชัดเจน มีอุเบกขา มีความคิดบวก มีความกรุณา มีคุณธรรมที่ไม่ต่างพร้อย เพื่อเป็นอิทธิพลของ พฤติกรรมของภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษาของภาวะผู้นำสติของผู้บริหารให้ประสบ ความสำเร็จ ซึ่งผู้วิจัยนำมาประมวลเป็นกรอบแนวคิดสำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ โดยศึกษาเป็นตัวแทนใน การศึกษา ดังภาพที่ 1

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบที่ 1 กรอบการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างคือ ครูผู้สอนในอำเภอกำแพงแสน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 1 ประจำปีภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 205 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) จากนั้นกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Stratified Random Sampling) ของครูผู้สอนแต่ละโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง ภาวะผู้นำอุดมคติของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน ในอำเภอกำแพงแสน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าสัมประสิทธิ์การกระจายของข้อมูล และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ประกอบด้วย ตัวแปรต้น และตัวแปรตาม ดังนี้ ตัวแปรต้น 1 ตัว ในประเด็นพิจารณา ภาวะผู้นำอุดมคติทั้ง 9 องค์ประกอบ คือ 1) อยู่ในปัจจุบันขณะ 2) มีความตระหนักรู้ 3) มีความสงบสุขุม 4) มีสมาธิจดจ่อ 5) มีความชัดเจน 6) มีอุเบกขา 7) มีความคิดบวก 8) มีความกรุณา 9) มีคุณธรรมไม่ต่างพร้อย และตัวแปรตาม คือ ภาวะความเครียดในการทำงาน





เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาคุณภาพเครื่องมือโดยการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ (validity) แล้ววิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ผลการคำนวณค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.74 – 1.00 แล้วดำเนินการปรับปรุง แก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน หลังจากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับครูประจำการในโรงเรียนที่มีลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูล จำนวน 30 คน แล้วหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแต่ละตอน โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach เท่ากับ 0.972 แปลว่า แบบสอบถามทั้งฉบับมีความเชื่อมั่น ดีมาก หลังจากนั้นปรับปรุงแบบสอบถามอีกครั้ง จะได้แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ ประกอบด้วย 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับภาวะผู้นำอุดมคติของผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนของท่าน ในอำเภอกำแพงแสน สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดของครูผู้สอนเกี่ยวกับภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 49 ข้อ หลังจากนั้นนำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้จำนวน 205 คน โดยส่งแบบสอบถามทาง Google Form และติดตามทวงถามทางโทรศัพท์ และ Line ตั้งแต่เดือน มกราคม - กุมภาพันธ์ 2565 ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืน จำนวน 195 ฉบับ 95.12 แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS

## ผลการวิจัย

### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม (n=195)

สถานภาพ	จำนวนคน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	35	17.95
หญิง	160	82.10
<b>อายุ</b>		
ต่ำกว่า 30 ปี	100	51.30
30 – 40 ปี	67	34.40
41 – 50 ปี	18	9.23
มากกว่า 50 ปี	10	5.13



ตารางที่ 1 (ต่อ)

สถานภาพ	จำนวนคน	ร้อยละ
<b>วุฒิการศึกษาสูงสุด</b>		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	0	0
ปริญญาตรี	154	79.00
ปริญญาโท	41	21.03
<b>วิทยฐานะ</b>		
ไม่มีวิทยฐานะ	89	45.60
ชำนาญการ	84	43.10
ชำนาญการพิเศษ	22	11.30
เชี่ยวชาญ	0	0
<b>ช่วงชั้นสูงสุดที่สอน</b>		
ปฐมวัย	27	13.85
ประถมต้น	81	41.54
ประถมปลาย	73	37.43
มัธยมต้น	14	7.18
<b>การปฏิบัติหน้าที่</b>		
ครูประจำชั้น	168	86.15
ครูพิเศษ	25	12.82
ครูพี่เลี้ยง	2	1.03

กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ คือ ข้าราชการครู จำนวน 195 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 160 คน (ร้อยละ 82.05) เพศชาย 35 คน (ร้อยละ 17.95) เมื่อจำแนกตามอายุพบว่าส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี 94 คน (ร้อยละ 51.28) อายุระหว่าง 30 – 40 ปี 67 คน (ร้อยละ 34.36) อายุระหว่าง 41 – 50 ปี 18 คน (ร้อยละ 9.23) และอายุมากกว่า 50 ปี 10 คน (ร้อยละ 5.13) วุฒิการศึกษา อยู่ในระดับปริญญาตรี 154 คน (ร้อยละ 78.97) สูงกว่าปริญญาตรี 41 คน (ร้อยละ 21.03) ข้าราชการครูส่วนใหญ่พบว่ายังไม่มีวิทยฐานะ 89 คน (ร้อยละ 45.64) มีวิทยฐานะชำนาญการ 84 คน (ร้อยละ 43.08) และมีวิทยฐานะชำนาญการพิเศษ 22 คน (ร้อยละ 11.28) ระดับชั้นที่สอนปฐมวัย 27 คน (ร้อยละ 13.85) ประถมต้น 81 คน (ร้อยละ 41.54) ประถมปลาย 73 คน (ร้อยละ 37.43) และมัธยมต้น 14 คน (ร้อยละ 7.18) การปฏิบัติหน้าที่ครูประจำชั้น 168 คน (ร้อยละ 86.15) ครูพิเศษ 25 (ร้อยละ 12.82) และครูพี่เลี้ยง 2 คน (ร้อยละ 1.03)



คำถามวิจัยข้อที่ 1 ภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษา ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 อยู่ในระดับใด?

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษาในอำเภอกำแพงแสน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษาในอำเภอกำแพงแสน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 (n=195)

ภาวะผู้นำอุดมสติ	( $\bar{X}$ )	SD	ระดับ	อันดับ
1. การอยู่ในปัจจุบันขณะ	3.93	0.55	มาก	2
2. ความตระหนักรู้	3.92	0.67	มาก	3
3. ความคิดบวก	3.87	0.76	มาก	4
4. ความสงบสุขุม	3.78	0.75	มาก	5
5. สมารถจัดจ่อ	3.71	0.71	มาก	9
6. ความชัดเจน	3.71	0.85	มาก	8
7. อุเบกขา	3.76	0.82	มาก	6
8. ความกรุณา	3.98	0.62	มาก	1
9. คุณธรรมที่ไม่ต่างพร้อย	3.75	0.92	มาก	7
รวม	3.84	0.58	มาก	-

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษา โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.84$ , S.D = 0.58) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความกรุณา มีอันดับสูงสุด ( $\bar{X} = 3.98$ , S.D = 0.62) รองลงมา คือ ด้านการอยู่ในปัจจุบันขณะ ( $\bar{X} = 3.93$ , S.D = 0.55) ส่วนด้านที่มีอันดับต่ำสุด คือ ด้านสมารถจัดจ่อ ( $\bar{X} = 3.71$ , S.D = 0.85)

คำถามวิจัยข้อที่ 2 ภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 อยู่ในระดับใด?

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน ในอำเภอกำแพงแสน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1



ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.51, S.D = 0.59$ )

คำถามวิจัยข้อที่ 3 ภาวะผู้นำอุดมคติของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 หรือไม่? อย่างไร?

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์การถดถอยของตัวแปรสังเกตได้ที่พยากรณ์ต่อภาวะผู้นำอุดมคติของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน

ตารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยของตัวแปรสังเกตได้ที่พยากรณ์ต่อภาวะผู้นำอุดมคติของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน (n=195)

ตัวแปรทำนาย	B	SE	Beta	t	Sig
1. การอยู่ในปัจจุบันขณะ	-.247	.050	-.293	-4.961	.000
2. ความตระหนักรู้	-.049	.042	-.071	-1.172	.243
3. ความคิดบวก	-.285	.043	-.471	-6.555	.000
4. ความสงบสุขุม	-.051	.043	-.083	-1.178	.240
5. สมาธิจดจ่อ	-.018	.040	-.033	-.453	.651
6. ความชัดเจน	-.096	.045	-.149	-2.158	.032
7. อุเบกขา	.097	.041	-.173	2.374	.019
8. ความกรุณา	.068	.046	.093	1.502	.135
9. คุณธรรมที่ไม่ต่างพร้อย	-.003	.035	-.006	-.088	.930
ค่าคงที่ Constant (a)	.327	.267		1.226	.222

R = .655<sup>a</sup> R<sup>2</sup> = .429 SEE = .358 F = 15.457 Sig = .222<sup>b</sup>

\*มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Linear Regression Analysis) พบว่า ตัวแปรที่ทำนายภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน คือ การอยู่ในปัจจุบันขณะ (PS) ความคิดบวก (PT) ความชัดเจน (BC) และอุเบกขา (EQ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 คิดเป็นร้อยละ 42.9 ซึ่งส่งผลทางลบ สร้างสมการพยากรณ์ได้ ดังนี้



สมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบ  $Y (WS) = .327 - .247 (PS) - .049 (RL) - .285 (PT) - .051 (CD) - .018 (CT) - .096 (BC) + .097 (EQ) + .068 (PL) - .003 (MR)$

สมการพยากรณ์ในรูปแบบมาตรฐาน  $Z (WS) = .293 (PS) - .071 (RL) - .471 (PT) - .083 (CD) - .033 (CT) - .149 (BC) - .173 (EQ) + .093 (PL) - .006 (MR)$

### สรุปและอภิปรายผล

#### วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาระดับภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษา

จากผลการวิเคราะห์ ระดับภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษา พบว่า โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.84$ ) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านความกรุณา รองลงมา คือ ด้านการอยู่ในปัจจุบันขณะ ด้านความตระหนักรู้ ด้านความคิดบวก ด้านความสงบสุข ด้านอุเบกขา ด้านคุณธรรมที่ไม่ต่างพร้อย ด้านความชัดเจน และด้านสมาธิจดจ่อ ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้บริหารสถานศึกษาต้องมีภาวะผู้นำอุดมสติต้องมีทักษะที่สามารถเรียนรู้ ฝึกฝนจิตใจตนเองให้มีความตระหนักรอบรู้ มีสมาธิจดจ่อ จึงจะสามารถบริหารงานได้ดี มีวิจรรย์ญาณสามารถคาดการณ์ และตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้ สามารถจัดการข้อขัดแย้ง ทำงานเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความคิดสร้างสรรค์ และแรงบันดาลใจ มีการจัดการความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Maria Gonzalez (2014) กล่าวว่า ภาวะผู้นำที่ตระหนักรู้ถึงเข็มทิศในใจตนเองนำเอาการเจริญสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน และการทำงานจนเป็นการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ รู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ทั้งในด้านการกระทำภายนอกของตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และความรู้สึกภายในที่เกิดจากการฝึกฝนการเจริญสติ เช่น มีการคิดที่ชัดเจนขึ้น รับรู้อารมณ์ความรู้สึกตนเองได้เร็วขึ้น มองการณ์ไกล และแน่วแน่ต่อเป้าหมายของตนเองจะทำให้การบริหารงานราบรื่น เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อองค์กร และทำให้คนทำงานมีความสุข

นอกจากนี้ยังพบว่า ภาวะผู้นำอุดมสติของผู้บริหารสถานศึกษา ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านสมาธิจดจ่อ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้บริหารสถานศึกษายังขาดสมาธิ เนื่องจากในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ผู้บริหารจำเป็นต้องมีการตัดสินใจในการวางแผนการบริหารจัดการศึกษาที่ดี เพราะการจัดการศึกษาเป็นอีก ประเด็นสำคัญซึ่งนอกจากจะต้องก้าวทันความเปลี่ยนแปลงแล้ว ยังจะต้องเป็นกลไกสำคัญเพื่อการขับเคลื่อนภาคส่วนอื่น ๆ ให้มีความพร้อมในการเข้าสู่ความเปลี่ยนแปลงด้วย ซึ่งทางออกหนึ่งสำหรับผู้บริหาร คือ การมีสมาธิเนื่องจากการทำสมาธิจะช่วยแก้ปัญหาความเครียดซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วย และการฝึกสมาธินั้นทำให้จิตสะอาดผ่องใส เป็นการแก้ปัญหาทั้งทางโลก และทำให้เจริญในทางธรรม สอดคล้องกับงานวิจัย พรเทพ โสภาคำ (2564) ที่ศึกษาเกี่ยวกับ การสมาธิเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักบริหารกรณศึกษากการทำสมาธิ ตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม การเรียนสมาธิ มีผลต่อการพัฒนาศักยภาพของนักบริหารใน 3 ด้าน คือ 1) ช่วยในการเพิ่มพูนความรู้ในการทำงาน 2) ช่วยในการเพิ่มพูนทักษะในการทำงาน 3) ช่วยในการเพิ่มพูนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการทำงาน



## วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาระดับภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน

จากผลการวิเคราะห์ ระดับภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน พบว่า โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.51$ ) และเมื่อพิจารณาโดยรวม พบว่า ภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องจากครูผู้สอนในอำเภอกำแพงแสน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 1 มีภาวะความเครียดทางจิตใจ วิตกกังวล กังกับการทำงานที่มากเกินไปเมื่อต้องปรับตัว และเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย เช่น ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จึงเกิดความทุกข์ใจ ความกดดัน จึงทำให้ร่างกายตอบสนองต่อเหตุการณ์เหล่านั้นด้วยภาวะเครียด รวมถึงการบริหารงานของผู้บริหารที่เกิดการเปลี่ยนแปลงจึงส่งผลให้ครูต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งเรื่องการทำงาน และจิตใจด้วย ซึ่งสอดคล้องกับสมิต อาชนิจกุล (2542, น. 1) กล่าวว่า ความเครียดคือสภาวะการณ์ที่ซับซ้อนของร่างกาย และจิตใจ อันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกาย และจิตใจเปลี่ยนแปลงไป และความเครียดจะยังคงอยู่เรื่อยๆไปจนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดให้หมดไป ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกช่วงเวลา และเมื่อเกิดความเครียดในตัวบุคคลแล้วจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ทั้งร่างกาย และจิตใจ เช่น หงุดหงิด กลัว วิตกกังวล ปวดหัวเวียนหัว อ่อนเพลีย หมดเรื้อยแรง ย้ำคิดย้ำทำ เกิดอาการผิดปกติทางประสาท และทางใจ ถ้าเกิดขึ้นบ่อยครั้ง หรือเกิดระยะเวลายาวนาน จะทำให้จิตใจปั่นป่วน และเกิดอาการทุกข์ทางใจยากที่แก้ไขได้ยากยิ่ง ซึ่งผู้บริหารสถานศึกษาควรให้ความสำคัญกับสภาพจิตใจ สังคม และอารมณ์ของครู และนักเรียน โควิด-19 อาจทำให้ครู นักเรียน รวมถึงครอบครัวของทุกคนรู้สึกเครียด หากความเครียดนั้นไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม อาจส่งผลต่อการเรียนรู้ในระยะยาว และการเรียนรู้ในภาพรวมของครูได้ ผู้บริหารสถานศึกษาต้องให้ความมั่นใจกับครูว่าจะได้รับการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง เมื่อครูเกิดปัญหาด้านสภาพจิตใจโดย วิธีการที่หลากหลาย ได้แก่ ช่วยให้ครูปรับตัวเข้ากับ New Normal เมื่อกลับมาสอนในชั้นเรียนตามปกติ ครู และบุคลากรทางการศึกษาต้องได้รับการสนับสนุน และได้รับทรัพยากรที่เพียงพอในการจัดการเรียนรู้ในห้องเรียนอีกครั้ง ครูหลายคนอาจต้องสอนซ่อมเสริมในช่วงนี้ หรือไม่ก็ต้องสอนทั้งในห้องเรียนควบคู่ไปกับการสอนออนไลน์ หรือต้องสอนหลายคาบมากขึ้น เพราะต้องลดขนาดห้องเรียนลงเพื่อทำตามมาตรการ Social Distancing และจัดให้มีครูเพียงพอ และให้ครูได้ทำงานในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การที่ครู และบุคลากรทางการศึกษามีความสุขกับมาตรฐานการทำงานที่เหมาะสม ได้ลาป่วยได้เมื่อรู้สึกไม่สบาย ถือเป็นเรื่องสำคัญในช่วงสถานการณ์นี้ ผู้บริหารไม่ควรลดสิทธิต่าง ๆ ของครู และเงื่อนไขการทำงานที่เหมาะสมสำหรับครู

## วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อศึกษาภาวะผู้นำสติเชิงของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน

จากการศึกษาภาวะผู้นำสติเชิงของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน



เมื่อศึกษาองค์ประกอบย่อยพบว่าตัวแปรที่ทำนายภาวะความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน คือ การอยู่ในปัจจุบันขณะ ความคิดบวก ความชัดเจน และอุเบกขา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 คิดเป็นร้อยละ 42.9 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าครูมีการรับรู้ถึงภาวะผู้นำอุดมคติของผู้บริหารมากจะสามารถส่งผลกับความเครียดในการทำงานของครู แสดงให้เห็นว่าภาวะผู้นำเป็นปัจจัยสำคัญในการสนับสนุนให้มีการส่งเสริมการทำงานของครู เปลี่ยนปัญหาให้เป็นกำลังใจ วางตัวเป็นกลางและความเข้มแข็งในการทำงานต่อไปอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข ลดความเครียดความกังวลทางใจจิตมากขึ้น มีการปรับปรุงแก้ไขเหตุการณ์ของการบริหารสถานศึกษาให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) กล่าวว่า การปรับปรุงต่าง ๆ ไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นจากการจับผิด หรือหาข้อผิดพลาดหรือตำหนิตติเตียนผู้อื่น ทักษะที่สำคัญของผู้ที่มีนิสัยคิดทางบวก คือไม่วิพากษ์วิจารณ์ข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของใคร แต่จะคอยหาวิธีการที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขในทุกเรื่องที่ต้องคิดต้องทำให้ดีขึ้น

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษามีภาวะผู้นำอุดมคติด้านสมาธิจดจ่อต่ำที่สุด คือ การเป็นผู้นำคนในองค์กร ควรจะมีแนวทางในการฝึกสมาธิ ส่งเสริมให้บุคลากรในโรงเรียนฝึกปฏิบัติ เช่น การ Brain gym การวิปัสสนากรรมฐานหรือการเจริญวิปัสสนา เป็นต้น
2. จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า ครูมีความเครียดในการทำงาน จึงควรศึกษาแนวทางหรือวิธีการที่จะทำให้ครูมีความเครียดในด้านนี้ให้ลดลง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียต่อการทำงานของครูหรือสถานศึกษา เช่น มีการวางมาตรการของผู้บริหารในเรื่องของการจัดสภาพแวดล้อม อาคารสถานที่ และการจัดบรรยากาศเพื่อเตรียมความพร้อมในโรงเรียนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ส่งผลเสียต่อการทำงาน และการจัดการเรียนการสอน หรือ สิ่งอำนวยความสะดวก ในการการตรวจ ATK หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ หรือถุงมือ เมื่อท่านต้องทำงานในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อให้ครูรู้สึกมั่นใจ สบายใจ และมีความพร้อมรับมือในสถานการณ์นี้
3. ผลจากการวิจัยภาวะผู้นำอุดมคติของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน ด้านความคิดบวก ด้านการอยู่ในปัจจุบันขณะ ด้านความชัดเจน ด้านสมาธิจดจ่อ ด้านความสงบสุขุม ด้านความตระหนักรู้ ด้านคุณธรรมที่ไม่ต่างพร้อย ด้านอุเบกขา ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานของครูผู้สอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยเฉพาะด้านการอยู่ในปัจจุบันขณะ ด้านความคิดบวก ด้านความชัดเจน และด้านอุเบกขา ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษาควรมีความคิดเชิงบวก ให้กำลังใจครูผู้สอนในการทำงาน และการจัดการเรียนการสอน มีความเอาใจใส่ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ร่วมงาน และผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา และสร้างความเข้าใจในเรื่องคน และงานโดยมีทัศนคติที่ดีต่องานทำงานด้วยความตั้งใจ



## ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยควรมีการเก็บข้อมูลกับผู้บริหารที่มีความแตกต่างในด้านบริบทอื่น ๆ เช่น โรงเรียนมัธยม หรือ การเปรียบเทียบกับช่วงอายุของผู้บริหารว่ามีภาวะผู้นำอุดมคติแตกต่างกันอย่างไร

## เอกสารอ้างอิง

- กิตติ์กาญจน์ ปฏิพันธ์, (2555). โมเดลสมการโครงสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ของผู้บริหารสถานศึกษา อาชีวศึกษา.วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2546). ปรัชญาการศึกษานอกโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ยูไนเต็ด โปรดักชั่น.
- จุฑาพร ชินทัฬห์, (2560). อิทธิพลภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์และความรับผิดชอบต่อสังคมที่ส่งผลต่อภาพลักษณ์ของสมาคมมวยไทยสมัครเล่นแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, สาขาวิชาบริหารธุรกิจคณะบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธนากร นภภรณ์, (2558). บทวิจารณ์หนังสือผู้นำอุดมสติ Mindful Leadership. สาขาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหาร-ลาดกระบัง.
- ธีระ รุญเจริญ, (2550). ความเป็นมืออาชีพในการจัดและบริหารการศึกษายุคปฏิรูปการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: แอล.ที.เพรส.
- ประกอบ บุปรัตน์, (2552) ผู้บริหารสถานศึกษาชื่อและความหมาย. แหล่งสืบค้น:  
[http://pracob.blogspot.com/2009/11/blog-post\\_1389.html](http://pracob.blogspot.com/2009/11/blog-post_1389.html)
- ปิยนันท์ สวัสดิ์ศฤงคาร, (2555) ที่มาของความเครียดในการทำงาน. แหล่งสืบค้น:  
<http://www.oknation.net/blog/piyanan/2012/01/18/entry-1>
- พรพรรณ ศรีโสภา (พย.ม.) และธนวรรณ อาชารัฐ (พย.ม.), (2560) บทบาทพยาบาลในการป้องกันและจัดการความเครียด, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรเทพ โสภาคำ (2564) การสมาธิเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักบริหารกรณีศึกษาการทำสมาธิ ตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม, วารสารโครงการทวีปริญญาทางรัฐประศาสนศาสตร์และบริหารธุรกิจ, 3. [http://www.mpamba.ru.ac.th/images/Project/treatise\\_bangkok14\\_09092021/6217950045.pdf](http://www.mpamba.ru.ac.th/images/Project/treatise_bangkok14_09092021/6217950045.pdf)
- สมิต อาชวนิจกุล, (2542). เครียดเป็นบ้า. พิมพ์ครั้งที่ 3 . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สามัคคีสาร.
- เสถียร วงศ์คม, (2562). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำอุดมสติ สำหรับผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา. (รายงานการวิจัย). จังหวัดนครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.





สุภัทร จำปาทอง, (2563). ที่มาของ การเปิดภาคเรียนของสถานศึกษา. แหล่งสืบค้น:

<https://moe360.blog/2020/05/08/การเตรียมความพร้อมของก/>

Ataya, M. (2013). Mindfulness and Leadership. Retrieved January 18 2016, from

<https://bit.ly/2LGZuaE>

Burmansah Burmansah, (2019). A Case Study of Mindful Leadership in an Ability to Develop Focus, Clarity, and Creativity of the Leader of Buddhist Higher Education Institute. Universitas Negeri Jakarta, Indonesia.

Maria Gonzalez, (2557), ผู้นำอุดมสติ Mindful Leadership, บริษัท ตถาตา พลัปลิเคชั่น จำกัด:  
สำนักพิมพ์สุขภาพใจ