

รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ)*
MODEL OF BUDDHIST BASED SELF-HEALTH CARE DEVELOPMENT OF
SCHOOL ADMINISTRATORS UNDER OFFICE OF SECONDARY EDUCATIONAL
SERVICE AREA 21 (NONGKHAI-BUENG KAN)

ธัญชาภาวี ชัยประภา

Thanuncharpa Chaiprapa

สมศักดิ์ บุญปู

Somsak Boonpoo

อธิเทพ ผาพา

Athitthep Phatha

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

E-mail: thanuncharpa.chai@stu.mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา 2) เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา และ 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย (μ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ผลการวิจัยพบว่า สภาพสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา อยู่ในระดับน้อย รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา เป็นการบูรณาการคุณลักษณะสุขภาวะตนเองตามแนวทางของ World Health Organization (WHO) กับรูปแบบคุณลักษณะสุขภาวะตามแนวคำสอนในพระไตรปิฎก การนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 มี 4 ด้าน คือ (1) ด้านกาย (กายภาพ) ประกอบด้วย การบริโภคอาหารที่เหมาะสม สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม รับประทานยาที่เหมาะสม จัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ออกกำลังกายพอดี (2) ด้านศีล (ศีลภาพ) การพัฒนาความตระหนักรู้ในความรับผิดชอบ

*Received: 5 May 2022; Revised: 7 June 2022; Accepted: 20 June 2022



ต่อสังคมและศีลธรรม ด้วยการไม่ละเมิดศีลหรือวินัยทางสังคมและองค์กร (3) ด้านจิต (จิตภาวนา) การพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง ด้วยการจัดการอบรมสัมมนาและจัดกิจกรรมสายบุญ (4) ด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) มีการพัฒนาปัญญาด้านวิชาชีพ ด้านวิสัยทัศน์ที่ไม่มีอคติ ด้านวิธีการวินิจฉัย ด้านการจัดการความคิด และด้านการเข้าใจโลกและชีวิต

คำสำคัญ: การพัฒนา, สุขภาวะตนเอง, ผู้บริหารสถานศึกษา

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the status of self-health care of school administrators, 2) to develop a model of self-health care development of school administrators, and 3) to present the model of Buddhist based self-health care development of school administrators under Office of Secondary Educational Service Area 21 (Nongkhai-Bueng Kan). The mixed-method research was used in the study namely quantitative and qualitative research. Research tools were questionnaires, semi-structured interviews and focus group. Descriptive statistics were analyzed using percentage, frequency, mean (μ), standard deviation (σ).

The results showed that the status of self-health care of school administrators at a low level. Model of self-health care development of school administrators was the integration between the status of self-health in World Health Organization (WHO) and the model of self-health status in Tipitaka. The presentation of the model of Buddhist based self-health care development of school administrators under Office of Secondary Educational Service Area 21 (Nongkhai-Bueng Kan), there were 4 aspects: (1) the physical aspect (physical praying) consists of proper food consumption, wear appropriate clothing, take the right medication, proper environmental management, exercising properly. (2) The precepts aspect (sila praying) is the developing awareness of social and moral responsibilities by not violating the precepts or social and organizational discipline. (3) Mental aspect (mind praying) is the development of the mind to be strong and stable by organizing seminars and organizing with merit activities. (4) Wisdom aspect (paññā praying) is to develop professional intelligence, unbiased way of thinking, method of diagnosis, idea management, and understanding of the world and life.

Keywords: Development, Self-health Care, School Administrators



บทนำ

การศึกษาคือปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ก็จะมีพบว่า การศึกษานั้นไม่สามารถที่จะทำการพัฒนาหรือดำเนินการฝึกฝนและพัฒนาคนอื่นได้โดยตัวมันเอง เนื่องจากการศึกษาเป็นเพียงเครื่องมือของการพัฒนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2548) อนึ่ง ในการนำเอาการศึกษามาใช้ในการพัฒนาตนเองนั้น สิ่งที่สำคัญที่จะทำให้การศึกษาได้เข้าถึงผู้เรียนได้มากที่สุดก็คือ จะต้องมีการ (1) สถานที่ ก็คือ โรงเรียนหรือสถานศึกษา (2) บุคลากรที่ทำหน้าที่เป็นผู้ “บริหารการศึกษา” หรือเป็นผู้ที่มีหน้าที่ในการนำการศึกษาไปจัดการเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์กับกระบวนการเรียนการสอน หรือกระบวนการจัดการศึกษาให้มากที่สุด (3) ระบบหรือแนวคิดในการจัดการศึกษาหรือการนำระบบการศึกษามาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคนหรือนักเรียนในสถานศึกษานั้น ๆ (4) ศาสตร์ที่จะเข้าไปบริหารจัดการกระบวนการจัดการศึกษานั้น ให้เกิดประโยชน์สูงสุดก็คือ “ศาสตร์แห่งการบริหาร” ทั้ง 4 ประการที่กล่าวมานี้ ถือว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญกับกระบวนการจัดการศึกษามากที่สุด จนอาจจะกล่าวได้ว่าปัจจัยทั้ง 4 ประการนั้น จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้เลย

อย่างไรก็ตาม จะพบว่า ในเรื่องของผู้นำหรือผู้บริหารสถานศึกษา จะพัฒนาตนเองให้เป็นผู้บริหารสถานศึกษาที่ดีได้นั้น ก็มีปัจจัยแห่งการพัฒนาอยู่หลายประการ ปัจจัยประการหนึ่งที่มีความสำคัญนั้นก็คือ ปัจจัยด้าน “สุขภาวะ” หรือปัจจัยในด้านของสุขภาพที่ดี ซึ่งผู้บริหารสถานศึกษาในฐานะที่เป็นผู้กำหนดทิศทางของการพัฒนาสถานศึกษา จะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ดี เพราะการเป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ดีนั้น ย่อมทำให้การบริหารงานภายในสถานศึกษานั้นดีตามไปด้วย และในการบริหารโรงเรียนจึงจำเป็นมากที่ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องมีการพัฒนาสุขภาวะของตนเองอยู่ตลอดเวลา ซึ่งคำว่า สุขภาวะ หมายถึง สุขภาพอนามัย ความสมบูรณ์ของร่างกาย หรือสุขภาวะของร่างกายที่บรรดาผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องมี เพราะการที่คนเราจะเป็นนักบริหารได้ดี เบื้องต้นจะต้องมีสุขภาวะที่ดี โดยคำว่า สุขภาวะหรือ “สุขภาพ (health) มีความหมาย 2 ประการ คือ (1) สภาวะทางร่างกายหรือจิตใจของคน และ (2) ภาวะของการมีสุขภาพที่ดี (สุขภาวะ) ทั้งทางร่างกาย (Hornby, A S, 2001) หรือ หมายถึง สภาพของร่างกายที่อยู่ในระดับที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือเป็นสภาวะของการมีชีวิตที่ดี (Cambridge University, 2003) โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้กำหนดองค์ประกอบของสุขภาวะเอาไว้ 4 ด้านคือ (1) ด้านร่างกาย (physical) (2) ด้านจิตใจ (mental) และ (3) ด้านสังคม (social) หรือสิ่งแวดล้อม (environmental) (4) ด้านจิตวิญญาณ (spiritual) (Thomas Lathrop Stedman, 1995) โดยองค์การอนามัยโลกเห็นว่า การดูแลสุขภาพนั้นจะต้องเป็นไปแบบองค์รวม

อนึ่ง หากพิจารณา คำว่า สุขภาวะในทางพระพุทธศาสนา จะพบว่า พระพุทธศาสนาเห็นว่าชีวิตมนุษย์นั้นประกอบไปด้วยชั้น 5 ก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แต่เมื่อว่าโดยสรุปแล้ว มีอยู่ 2 ส่วนก็คือ รูปกับนาม หรือกายกับจิต ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงการดูแลสุขภาพ พระพุทธศาสนา จึงได้แบ่งสุขภาวะออกเป็น 2 ส่วนก็คือ (1) สุขภาวะทางกาย หรือรูป (2) สุขภาวะทางจิต โดยพระพุทธศาสนาเห็นว่า การที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดี จะต้องมีความสุขหรือสุขภาวะทั้งทางกายและจิตทั้งสองประการ



ประกอบกัน ดังนั้น การดูแลสุขภาพในทัศนะของพระพุทธศาสนา จึงจำเป็นที่จะต้องดูแลให้มีความสุขทั้งสุขภาวะทางกาย และทางใจไปพร้อม ๆ กัน ในส่วนขององค์ประกอบของการพัฒนาสุขภาวะทางกายและจิตนั้น พระพุทธศาสนาได้กำหนดแนวทางในการพัฒนาไว้ 4 ประการตามหลักภาวนา 4 ก็คือ 1. กายภาวนา หรือการพัฒนากาย 2. ศิลภาวนา หรือการพัฒนาศีล 3. จิตภาวนา หรือการพัฒนาจิต 4. ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2544) ในการพัฒนาสุขภาวะในชีวิตมนุษย์ตามหลักการของพระพุทธศาสนานั้น จะพบว่า พระพุทธศาสนาถือว่าต้องพัฒนาไปตามแนวทางของหลักคำสอนเรื่อง “ภาวนา 4” นั้นเอง อย่างไรก็ตาม เมื่อนำหลักภาวนา 4 มาเทียบกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลก WHO ก็จะไม่แตกต่างกัน คือ เป็นเรื่องของการพัฒนากาย พัฒนาจิต พัฒนาสังคม และพัฒนาจิตวิญญาณ ซึ่งก็เป็นไปตามแนวทางของหลักภาวนา 4

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) เป็นหนึ่งใน 42 หน่วยงานของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทั่วประเทศ ที่มีพื้นที่รับผิดชอบ 2 จังหวัดก็คือ หนองคาย-บึงกาฬ โดยมีโรงเรียนมัธยมในเขตพื้นที่ทั้งหมด 56 แห่ง มีผู้บริหารและครูผู้สอนกว่า 2,498 คน ซึ่งพบว่ามีผู้บริหารในฐานะที่เป็นผู้นำน้องการหรือโรงเรียนถึง 56 ท่าน ทั้งนี้ ในจำนวนผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ทั้งหมดนั้น ผู้บริหารสถานศึกษาโดยมากเป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ดี แต่ถึงอย่างนั้น ก็มีผู้บริหารหลายท่านที่มีปัญหาทางด้านสุขภาวะ เช่น การเจ็บป่วยทางกาย มีความบกพร่องทางความคิดและการตัดสินใจ หรือไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ในการบริหารหรือดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ก็เพราะตนเองมีปัญหาทางด้านสุขภาวะทางจิตนั่นเอง อนึ่ง จะพบว่า เมื่อผู้บริหาร (1) มีความบกพร่องทางด้านสุขภาวะทางกาย เช่น เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง หรือ (2) มีความบกพร่องทางด้านสุขภาวะทางจิต ก็ย่อมเป็นผลทำให้การบริหารงานองค์กรนั้น เป็นไปโดยไม่มีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่ ดังนั้น ประเด็นเรื่องของสุขภาวะที่ดีทั้งทางกายและทางจิต จึงถือว่าเป็นสิ่งที่บ่งถึง “ศักยภาพในการทำงาน” ของผู้บริหารที่ผู้บริหารจำเป็นต้องให้ความสำคัญ ทั้งนี้ ก็เพราะปัญหาเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับการบริหารงานนั่นเอง (นายสมใจ วิเศษทักษิณ, 2562)

ดังนั้น การพัฒนาสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) จึงถือว่าเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องมีการศึกษาและวิจัย โดยผู้วิจัยเห็นว่า การพัฒนาสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ควรเป็นไปตามแนวทางของพระพุทธศาสนา คือ หลักภาวนา 4 คือ ด้านการพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา โดยผู้วิจัยจะได้นำมาเป็นรูปแบบในการพัฒนาสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา และเพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ทั้งนี้ ก็เพื่อที่จะทำให้สถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 สามารถนำไปพัฒนาสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ต่อไปได้



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ)
2. เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ)
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ)

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Research Method) ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม จำนวน 280 ชุด และสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง จำนวน 18 รูป/คน และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 8 รูป/คน เพื่อตรวจสอบรูปแบบ การวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย (μ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) การดำเนินการสร้างแบบสอบถามเชิงปริมาณ ผู้วิจัย ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎี จากหนังสือ เอกสาร และผลงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วกำหนดเป็นกรอบแนวคิดให้ครอบคลุมกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษาวิจัย เพื่อเป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถามแล้วร่างแบบสอบถาม

2. ผู้ศึกษาได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ “รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา โดยแบบสอบถามเป็นคำถามประเภทคำถามปิด (Close-ended Question) สุขภาวะด้านกาย จำนวน 8 ข้อ ด้านจิตใจ จำนวน 8 ข้อ ด้านสังคม 8 ข้อ และด้านปัญญา 8 ข้อ รวม 32 ข้อ

ผู้วิจัย ได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพแบบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในส่วนของแบบสอบถาม ดำเนินการ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จ เสนอประธานและกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อขอความเห็นชอบและนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม จำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือทั้งในด้านเนื้อหาสาระ และโครงสร้าง ของคำถาม

2. การหาความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้วิจัยได้นำร่างแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งประกอบด้วยคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย ทั้งภายในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและภายนอก ช่วยตรวจสอบความถูกต้องครอบคลุม และแก้ไขปรับปรุงให้เกิดความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นมามาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์รายข้อ (Index of Item – Objective Congruence) : IOC ซึ่งค่า IOC จะต้องมามีค่า 0.67 – 1.00 จะเป็นแบบสอบถามที่เหมาะสม



ในการวิจัย ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามได้ค่า 1.00 ตลอดจนภาษาที่ใช้และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ รายข้อ (Index of Item-Objective Congruent : IOC) นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปตรวจหาความเที่ยงตรง เพื่อให้เครื่องมือการวิจัยมีคุณภาพ

นอกจากนั้น ผู้วิจัยยังได้สร้างแบบสัมภาษณ์แบบปลายเปิดเพื่อเป็นกรอบในการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้อิสระในการแสดงความคิดเห็นกับผู้ให้ข้อมูลและเป็นการสร้างบรรยากาศในการสัมภาษณ์ไม่ให้มีแรงกดดันจากคำถามมากนัก โดยเน้นการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างเป็นหลัก

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษา ทั้งภาพรวมและรายด้านมีปัญหาสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน คือด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา ในระดับที่มีความจำเป็นจะต้องมีการพัฒนา เพื่อยกระดับการพัฒนาทั้ง 4 ด้านให้ครอบคลุม สามารถที่จะเข้าไปแก้ไขปัญหาด้านสุขภาวะองค์รวมของผู้บริหารสถานศึกษาได้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา จากการตรวจสอบเอกสาร แบบสอบถาม และการลงพื้นที่สัมภาษณ์เก็บข้อมูลของผู้วิจัย แล้วนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาเป็นรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา พบว่า พัฒนารูปแบบจาก (1) ด้านคุณลักษณะสุขภาวะตนเองของผู้บริหารตามแนวทางของ World Health Organization (WHO) (2) พัฒนารูปแบบจากคุณลักษณะสุขภาวะตนเองตามแนวทางของพระไตรปิฎก โดยยึดกรอบสุขภาวะของชีวิต ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ภาวะที่เป็นความสุขทางกาย ภาวะที่เป็นความสุขทางใจ และภาวะที่เป็นความสุขทางกายและมีความสุขทางใจมารวมกัน หรือเกิดขึ้นพร้อมกัน และกรอบการพัฒนาสุขภาวะของชีวิต คือ กายภาวนา หรือการพัฒนากาย ศิลภาวนา หรือ การพัฒนา ศิล จิตภาวนา หรือการพัฒนาจิต และปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญา เมื่อนำกรอบแนวคิดเรื่องสุขภาวะที่พึงจะเป็นจากแนวคิดของ World Health Organization (WHO, 1998) และพระไตรปิฎกมาพิจารณา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ก็จะพบว่า “สุขภาวะที่ดี” ของทั้งสองแนวคิดนั้นเหมือนกัน กล่าวคือ

(1) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ก็คือ กายภาวนา เนื่องจากเป็นกรณีของการดำเนินการเกี่ยวกับการพัฒนาหรือการดูแลร่างกายให้มีสุขภาวะที่แข็งแรงสมบูรณ์

(2) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม ก็คือ ศิลภาวนา เป็นการปรับตัวเพื่อให้สามารถเข้ากับสังคมรอบข้างทั้งทางด้านกฎเกณฑ์และการยอมรับระเบียบของสังคม และมีทัศนคติที่เป็นไปในเชิงบวกเพื่อสร้างการยอมรับในสังคมได้

(3) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต ก็คือ จิตตภาวนา ซึ่งเป็นกรอบของการปรับปรุงทัศนคติเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในด้านสุขภาวะ คือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเป็นอยู่เพื่อทำให้เกิดสุขภาวะที่ดีกับตนเอง



(4) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ ก็คือ ปัญญาภาวนา เป็นพฤติกรรมในด้านการเข้าถึงความจริงทางศาสนา เพื่อสร้างภาพลักษณ์ในการยอมรับของสังคมได้ด้วยการประพฤติปฏิบัติตนเป็นศาสนิกที่ดีของศาสนา หรือการเป็นผู้ที่มีจิตใจเมตตาโอ้อ้อมอารีแต่ผู้อื่น

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า การนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) มี 4 ด้านคือ (1) ด้านกายภาวนา (2) ด้านศีลภาวนา (3) ด้าน จิตภาวนา และ (4) ด้านปัญญาภาวนา โดยมีรายละเอียดของรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา ดังต่อไปนี้

(1) **ด้านกายภาวนา** แบ่งรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา ด้านร่างกายเป็น 5 ประการ ประกอบด้วย **โดยการบริโภคอาหารที่เหมาะสม** ภายใต้กรอบหรือสาระของการบริโภคอาหารที่สำคัญ ก็คือกินอย่างมีสติ และเห็นคุณค่าของสิ่งที่กินเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางร่างกาย/เพิ่มสุขภาวะตนเองในการบริหารงาน **โดยการสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม** พระพุทธศาสนามองว่าเสื้อผ้าต้องใช้ให้ตรงกับ “คุณค่าของเสื้อผ้า” อย่าใช้เสื้อผ้าเพื่อส่งเสริมฐานะหรือค่านิยมที่ราคาและยี่ห้อ ส่วนความเห็นของนักวิชาการ และผู้บริหารสถานศึกษาเห็นว่า โดยสภาพของความเป็นจริง มนุษย์มีกิเลส ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องตระหนักรู้ถึงคุณค่าที่แท้ของการใช้เสื้อผ้า โดยให้ปฏิบัติตามกรอบแนวคิดของพระพุทธศาสนาก็คือ การใช้เสื้อผ้าเพื่อกันหนาว กันแดด กันลม และกันความละอายเท่านั้น แต่สิ่งที่เน้นคือความสะอาดและความเหมาะสมกับกาลเทศะเท่านั้น **โดยการรับประทานที่เหมาะสม** เรื่องยาหรือเรื่องการรักษาโรคพระพุทธศาสนาให้มองว่า สาระอยู่ที่คุณค่าของยาเกิดมาจากการรักษา ส่วนผู้บริหารสถานศึกษามองว่า เรื่องการรักษาโรคและเรื่องโรคเป็นเรื่องที่เป็นทุกข์ของมนุษย์หลายคน มองว่าการไปหาหมอในโรงพยาบาลที่ดีจะเป็นทางออก ซึ่งนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนามองว่าการไปหาหมอในโรงพยาบาลที่มีชื่อเสียงบางครั้งก็ไม่ใช่ว่าดี แต่การรักษาโรคที่ดีหรือยาที่ดีควรเป็นยาอายุวัฒนะ คือการรักษาคุ้มครองร่างกายเพื่อไม่ให้เกิดโรค แต่เมื่อโรคเกิดขึ้นก็ควรรักษาอย่างเหมาะสม **โดยการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม** พระพุทธศาสนามองว่า การพัฒนาสุขภาวะตนเองด้านกายที่ดีอีกประการหนึ่งก็คือ การจัดสุขภาวะด้านสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม จะสามารถทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยได้ และสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา คือมีการจัดอบรมตามนโยบาย 5 ส. เพื่อเป็นการพัฒนาสถานที่ทำงาน หรือพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้เกิดความสุขกับการทำงานอันมีผลต่อร่างกาย **โดยการออกกำลังกายพอดี** การออกกำลังกายในทางพระพุทธศาสนาคือการเดินจงกรม ซึ่งมีประโยชน์หลายประการ ส่วนสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) นั้น ได้เล็งเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ ได้มีนโยบายให้ผู้บริหารสถานศึกษาได้จัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนในเครือข่าย

(2) **ด้านศีลภาวนา** ทางสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ได้ตระหนักรู้ถึงสภาพปัญหาของการที่ผู้บริหารสถานศึกษาหลายท่าน เมื่อรับตำแหน่งแล้วดำเนินการบริหารสถานศึกษาแล้ว ได้ก่อให้เกิดปัญหากับผู้ร่วมงานหรือเกิดปัญหากับสังคม อันเป็นผลมาจากการไม่อยู่ในกรอบของศีลหรือวินัย โดยในกรณีดังกล่าว ทางสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21



(หนองคาย-บึงกาฬ) ได้วางกรอบในการพัฒนาผู้บริหารสถานศึกษาเป็น 2 ประการ คือ (1) ส่วนที่เป็น การละเมิดศีลหรือนิยทางสังคม หากไม่ก่อให้เกิดผลเสียหายนานัก ก็ดำเนินการอบรมตักเตือน เพื่อให้ มีการปรับปรุง แต่หากเป็นการละเมิดกฎหมายบ้านเมือง ก็ให้ดำเนินการตามกฎหมายนั้นอย่างเคร่งครัด (2) ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการอบรมสัมมนา ทางสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ได้มีการจัดอบรมสัมมนาให้กับผู้ที่เข้าสู่ตำแหน่ง เพื่อให้ทราบถึงสถานะและแนว ทางการดำเนินการบริหารของผู้บริหารสถานศึกษา และหลังจากนั้น ก็มีการติดตามประเมินเป็นระยะ ๆ เพื่อป้องกันเหตุที่จะเกิดจากการละเมิดศีลหรือนิย ซึ่งผู้บริหารสถานศึกษาโดยมาก ได้เข้ารับการ พัฒนาตามกรอบของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) อยู่เป็น ประจำ และเห็นว่าเป็นโครงการที่ดีที่กระตุ้นให้ผู้บริหารสถานศึกษาได้มีสติตระหนักรู้ และไม่ประมาทใน การทำงาน

(4) **ด้านจิตภาวนา** โดยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ได้จัดให้มีการอบรมสัมมนาเพื่อเป็นการพัฒนาจิตใจใน 3 รูปแบบ คือ (1) รูปแบบการได้รับความรู้ซัด เกลาจิตใจ (2) รูปแบบการปฏิบัติจริงในระบบ “สายบุญ” เข้าวัดในวันสำคัญ (3) รูปแบบการพัฒนา จิตใจในระบบเครือข่ายของผู้บริหารสถานศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการอบรมหรือพัฒนาจิตใจของ ผู้บริหารสถานศึกษาให้เป็นผู้ที่มีจิตใจดี มั่นคง และมีเมตตา ซึ่งจากการสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา เห็นว่า โดยมากได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ได้จัดขึ้น และเห็นว่าเป็นโครงการที่ดีและเป็นแบบอย่างในการเข้าถึงการพัฒนา จิตใจได้อย่างแท้จริง

(4) **ด้านปัญญาภาวนา** สำหรับการพัฒนาปัญญาหรือวิธีคิดหรือศักยภาพในการคิดและแก้ไข ปัญหาของผู้บริหารสถานศึกษานั้น ทางสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย- บึงกาฬ) ถือว่าเป็นประเด็นสำคัญ โดยได้มีการกำหนดกรอบในการพัฒนาปัญญาให้กับบรรดาผู้บริหาร สถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ตามกรอบ แนวคิดของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) 5 ประการ คือ (1) **การพัฒนาปัญญาด้านวิชาชีพ** เป็นการจั ดอบรมสัมมนาให้กับผู้บริหารสถานศึกษา ให้มีการเพิ่มทักษะหรือศักยภาพในการทำงานของตนเองอยู่ เสมอ โดยเฉพาะทักษะในเรื่องของการบริหารที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนพลิกแพลงอยู่เสมอ โดยผู้บริหาร สถานศึกษา ได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนี้อยู่เสมอ และต่างยอมรับว่าเป็นโครงการที่ดี ที่สามารถเพิ่มพูน ศักยภาพของผู้บริหารสถานศึกษาให้ดียิ่งขึ้นไปได้ (2) **การพัฒนาปัญญาด้านวิธีคิดที่ไม่มีอคติ** เป็นกรอบของการจัดอบรมสัมมนาเพื่อพัฒนาให้ผู้บริหารสถานศึกษา บริหารภายใต้ความไม่มีอคติด้วย การให้ผู้บริหารรู้จักมองคนอื่นในฐานะที่เป็นเพื่อนเป็นพี่เป็นญาติ และมีความปรารถนาดีต่อคนเหล่านั้น เหมือนกัน และที่สำคัญมุ่งประโยชน์ให้เกิดโดยไม่เห็นแก่หน้า ซึ่งผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ได้เข้าร่วมกิจกรรมและเห็นว่าเป็นกิจกรรม ที่มีประโยชน์ (3) **การพัฒนาปัญญาด้านวิธีการวินิจฉัย** เป็นการจั ดกิจกรรมอบรมสัมมนา เพื่อเพิ่ม ทักษะในการคิดเพื่อแก้ไขปัญหาของผู้บริหารสถานศึกษา สามารถเป็นผู้ที่คิด ตัดสินเรื่องราวต่าง ๆ



ภายใต้กรอบของความเที่ยงตรงไม่เอนเอียง (4) **การพัฒนาปัญญาในด้านการจัดการความคิด** การจัดการความคิด คือการคิดได้หลากหลาย สามารถประยุกต์ความคิดเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการบริหารสถานศึกษาได้ ซึ่งสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ได้จัดกิจกรรมส่งเสริมการคิดให้กับผู้บริหารสถานศึกษามาโดยตลอด (5) **การพัฒนาปัญญาในด้านการเข้าใจโลก** สำหรับการพัฒนาปัญญาหรือความคิดของผู้บริหารสถานศึกษา ถือว่าเป็นประเด็นหลักของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) โดยเฉพาะเรื่องที่จะเข้าไปส่งเสริมให้ผู้บริหารสถานศึกษา มีความเข้าใจในเรื่องของโลกและชีวิต โดยประเด็นนี้ ได้จัดให้มีโครงการพัฒนาปัญญาในด้านนี้หลายโครงการ ได้แก่ (1) โครงการปฏิบัติวิปัสสนาประจำปี (2) โครงการธนาคารความรู้ โดยโครงการเหล่านี้ ผู้บริหารสถานศึกษาได้มีโอกาสเข้าร่วมและต่างเห็นว่า เป็นโครงการที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของตนเองได้มาก

อภิปรายผล

1. สภาพสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษา มีความเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของตนเองเชิงพุทธตามหลักภavana 4 คือ ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิต และด้านปัญญา โดยรวมมีสภาพสุขภาวะตนเองอยู่ในระดับน้อย

2. การพัฒนารูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) พบว่า ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาการพัฒนารูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ตามหลักภavana 4 โดยการพิจารณารูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ดังนี้

(1) การพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา **ด้านกายภavana** สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย – บึงกาฬ) ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา โดยพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ได้มีการเข้าร่วมในกิจกรรมการพัฒนาทุกด้านและมีความพึงพอใจและเห็นประโยชน์ของการจัดกิจกรรม หรือการเข้าสู่กระบวนการพัฒนาทางด้านร่างกายหรือกายภavana ในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านอาหาร เสื้อผ้า สิ่งแวดล้อมหรือยารักษาโรค หรือแม้แต่การออกกำลังกาย เพราะถือว่ากิจกรรมดังกล่าว มีส่วนช่วยพัฒนาศักยภาพของผู้บริหารสถานศึกษาได้สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูสิริภุญญิทัส จิตตสุโข (ดิษฐ์วรรค์) และคณะ ที่กล่าวว่า ด้านกายภavana โรงเรียนผู้สูงอายุ มีการจัดหลักสูตรเพื่อสุขภาพให้ผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ หลักสูตรการดูแลสุขภาพช่องปาก หลักสูตรการฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ หลักสูตร



การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และที่พักอาศัยในวัยผู้สูงอายุ ที่จะต้องสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ (พระครูสิริภุญญิต์ ฐิตศุโข (ดิษสวรค์) และคณะ, 2564)

(2) การพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย – บึงกาฬ) **ด้านศีลภาวนา** พบว่า ทางสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย – บึงกาฬ) ได้ดำเนินการสนับสนุนและจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา ในด้านศีลภาวนาในหลายโครงการ ที่จัดเพื่ออบรมและให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับกฎหมาย หรือหลักการเคารพสิทธิของผู้อื่น รวมถึงการดำรงตนอยู่ในหลักศีลธรรมอันดีงามของสังคม รวมถึงการกระตุ้นเตือนให้ผู้บริหารสถานศึกษาตระหนักรู้ในหน้าที่ของตน และไม่ละเมิดสิทธิและหน้าที่ของผู้อื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของณัฏฐารักษ์ วงศ์สุภาภรณ์ ที่กล่าวว่า บุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ ได้ประพฤติปฏิบัติตามศีล 5 กับการดำรงชีพ ประกอบอาชีพสุจริต รักษาระเบียบวินัยของทางราชการเป็นอย่างดี ปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง ตรงตามกฎระเบียบ ข้อบังคับ มีความประพฤติตนในสิ่งที่ถูกต้อง มีจิตใจโอบอ้อมอารีต่อผู้ใต้บังคับบัญชา ต่อเพื่อนร่วมงาน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีงาม มีวินัยต่อกัน สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมงานได้อย่างมีความสุข และมีการประสานงานกับหน่วยงานในสังกัดกระทรวงเดียวกันและหน่วยงานอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ณัฏฐารักษ์ วงศ์สุภาภรณ์, 2557)

(3) การพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย – บึงกาฬ) **ด้านจิตภาวนา** พบว่า ทางสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย – บึงกาฬ) ได้ดำเนินการสนับสนุนและจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษาในด้านจิตภาวนาอยู่บ่อยครั้ง และเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ผลต่อการพัฒนาด้านการสร้างความสงบให้เกิดขึ้นกับจิตใจได้ เช่น จัดกิจกรรมทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา จัดกิจกรรมอาสา เพื่อพัฒนาจิตให้เข้มแข็ง ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของสรารุณย์ วิจิตรปัญญาและคณะ ศึกษารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขดีจะมีสุขภาพจิตดี จากความสามารถทางกายเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ เป็นการเสริมพัฒนาตนเองให้มีคุณค่า (สรารุณย์ วิจิตรปัญญาและคณะ, 2561)

(4) การพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย – บึงกาฬ) **ด้านปัญญาภาวนา** ทางสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาที่ 21 (หนองคาย – บึงกาฬ) ได้ดำเนินการสนับสนุนและจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษาในด้านปัญญาภาวนา โดยการจัดโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องการสร้างระบบคิด ที่สามารถคิดเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ในการบริหารงานได้ รวมถึงการกำหนดแนวทางในการอบรมเพื่อให้ผู้บริหารเข้าถึงวิธีคิด ที่สามารถเข้าถึงความเป็นจริงของโลกได้ คือเมื่อโลกเปลี่ยนแปลงสิ่งเปลี่ยนผู้บริหารสถานศึกษาที่ดี ย่อมสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ที่กล่าวว่า การพัฒนาด้านปัญญา ที่เรียกว่าปัญญาภาวนา



เป็นการฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงงูใจแอบแฝง

3. การนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) พบว่า การเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา เป็นการเสนอกรอบของรูปแบบแก่ผู้ทรงคุณวุฒิ ภายในและภายนอก ที่ได้ให้คำแนะนำและการพิจารณารูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 8 ท่าน และได้ข้อสรุปดังต่อไปนี้

- (1) ควรปรับปรุงแบบในส่วนขององค์ประกอบแต่ละส่วนให้มีความชัดเจนมากขึ้น
- (2) ปรับผังรูปแบบให้สอดคล้องกับคำอธิบายที่ได้อธิบายมาแต่ละเรื่อง ให้ครอบคลุมเนื้อหา และมีความสอดคล้องกัน
- (3) การพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา ตามหลักภาวนา 4 ควรเป็นไปตามกรอบของการพัฒนา โดยมีลำดับการนำเสนอดังนี้ คือ

3.1 การพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย – บึงกาฬ) **ด้านกายภาวนา** ต้องมีการระบุดึงกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับกายภาวนาที่ทางสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย – บึงกาฬ) ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมตามลำดับ เพื่อให้เห็นภาพการจัดกิจกรรมและผลที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน และมีผลการสัมภาษณ์ประกอบประเด็นที่ต้องการทราบเพื่อจะทำได้ง่ายและเห็นภาพของกิจกรรมในส่วนรายละเอียดได้มากยิ่งขึ้น

3.2 การพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย – บึงกาฬ) **ด้านศีลภาวนา** ควรเพิ่มคำอธิบายและขั้นตอนในการดำเนินงานของการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย – บึงกาฬ) โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกฎระเบียบที่นำมาใช้ในการดำเนินงานเกี่ยวกับมาตรการทางด้านศีลธรรม หรือกิจกรรมโครงการที่นำมาประกอบในการอบรมสัมมนาด้านการเพิ่มสุขภาวะทางด้านศีลธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาให้มากขึ้น

3.3 การพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย – บึงกาฬ) **ด้านจิตภาวนา** ควรมีการระบุกิจกรรมและส่วนโครงการในการดำเนินงานของการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา ให้มากขึ้น เนื่องจากกิจกรรมในส่วนนี้จะแทรกอยู่ในกิจกรรมในด้านอื่น ๆ ค่อนข้างมาก

3.4 การพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย – บึงกาฬ) **ด้านปัญญาภาวนา** ควรอธิบายความหมายของคำว่า ปัญญาและคำที่เกี่ยวข้องในทางพระพุทธศาสนา เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจให้มากขึ้น จากนั้นควรเพิ่ม



กิจกรรมที่ทางสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย – บึงกาฬ) ได้ดำเนินการซึ่งประเด็นนี้มีความชัดเจนอยู่แล้ว แต่ควรเพิ่มเติมให้ชัดเจนยิ่งขึ้นนอกจากนั้น ผลการวิจัยนี้ยังพบว่าเมื่อผู้บริหารสถานศึกษาได้รับการพัฒนาผ่านนโยบายและกระบวนการของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย – บึงกาฬ) ตามหลักทฤษฎี 4 แล้วก็จะได้ผลที่เกิดจากกระบวนการดังกล่าวก็คือผลของการพัฒนาที่ให้ผล 3 ด้านก็คือ

(1) **ผลที่เกิดต่อการครองตน** คือ ผู้บริหารสถานศึกษาเกิดความเข้าใจในเรื่องของการพัฒนาตนเอง เข้าใจสภาพปัญหาของตนเอง และเรียนรู้ตนเองว่ามีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไร แล้วก็สามารถปรับปรุงตนเองให้เป็นไปตามความรู้ความสามารถ และสามารถควบคุมฝึกฝนตนเอง ทั้งทางด้านกาย วาจา จิตใจให้มั่นคงสามารถที่จะดำรงรงภายใต้กรอบของสังคมได้อย่างมีความสุข

(2) **ผลต่อการครองคน** คือ ผู้บริหารที่ผ่านการพัฒนาภายใต้กรอบของหลักทฤษฎี 4 แล้ว ย่อมส่งผลต่อการบริหารคน โดยหลักการบริหารคน ก็จะต้องเกิดมาจากการเข้าใจคน รู้ถึงความต้องการและความปรารถนาของคนที่ทำงานด้วย เมื่อรู้ความต้องการของผู้ที่ทำงานด้วย ย่อมเป็นการง่ายที่จะสามารถเข้าถึงจิตใจของคนเหล่านั้น และสามารถบริหารคนเหล่านั้นเพื่อก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์กับงานได้

(3) **ผลต่อการครองงาน** คำว่างานในที่นี้หมายถึง งานหรือกิจกรรมของโรงเรียนที่จะเกิดมาจากผู้บริหารเข้าใจตนเอง มีจุดยืนในการทำงาน ภายใต้ความเข้าใจตนเองและสามารถใช้ศักยภาพในการทำงาน เพื่องานผ่านการบริหารผู้คนที่อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของตนเอง เมื่อครองตนได้ ครองใจคนได้ การที่ต้องการหรืองานที่ทำก็จะประสบความสำเร็จ ซึ่งเข้าสู่ตรของการเป็นนักบริหารก็คือ “งานก็สำเร็จผล คนก็เป็นสุข”

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) สรุปได้ว่า 1. ผู้บริหารสถานศึกษานั้น มีสภาพของการพัฒนาสุขภาวะตนเองน้อย เป็นผลทำให้เกิดผลกระทบต่อการบริหารสถานศึกษาหลายประการ เนื่องจากผู้บริหารไม่สามารถที่จะปรับตัวหรือเปลี่ยนตัวเอง เพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกสถานศึกษาได้ อันเนื่องมาจากขาดการพัฒนาสุขภาวะของตนเอง ทำให้เจ็บป่วยทั้งทางกายและจิต อันมีมูลเหตุมาจากการไม่รู้จักการพัฒนาสุขภาวะของตนเอง 2. กรอบในการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา ตั้งอยู่บนสมมติฐานของการวิเคราะห์จากแนวคิดทั้งตะวันตกและพระพุทธศาสนา 3. การนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 มี 4 ด้านคือ (1) ด้านร่างกาย (2) ด้านจิตใจ (3) ด้านสังคม และ (4) ด้านสติปัญญา เมื่อนำรูปแบบทั้ง 4 ด้านไปปรับใช้แล้ว ย่อมก่อให้เกิดผล 3 ประการคือ (1) ผลต่อการครองตน (2) ผลต่อการครองคน และ (3) ผลต่อการครองงาน ซึ่งเป็นผลที่จัดว่าเป็นองค์ความรู้ใหม่ในเรื่องนี้



ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการวิจัยสามารถที่จะนำเอาผลการวิจัยไปกำหนดเป็นนโยบายในการจัดการศึกษาได้ ดังนี้

(1) หลักภาพนา 4 สามารถที่จะนำไปเป็นนโยบายในการจัดการศึกษาของชาติ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ไปสู่การพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ได้ โดยให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวต่อโลกอย่างมีเหตุผล มีความรับผิดชอบต่อนอง สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อสังคม รวมถึงสามารถสื่อสารและมีจินตนาการเพื่อไปสู่ความสำเร็จได้

(2) ด้านการพัฒนาสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา หน่วยงานของรัฐสามารถนำเอารูปแบบของการพัฒนาสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษาหรือองค์กรอื่นใดได้ โดยการพัฒนาผู้บริหารถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้เกิดการพัฒนาองค์กร หรือหน่วยงานนั้นได้ เนื่องจากผู้บริหารคือผู้กำหนดทิศทางการพัฒนาองค์กร สังคม และส่วนรวมหรือเป็นผู้ที่สามารถสร้างผลกระทบในทางบวกต่อองค์กรและสังคมได้

ข้อเสนอแนะเชิงการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัย สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ได้ คือ

(1) ผลการวิจัยพบว่า โดยรวมมีสภาพสุขภาวะตนเองอยู่ในระดับน้อย ($\mu = 2.44$) เมื่อพิจารณารายด้านแล้ว ปรากฏว่า สภาพสุขภาวะตนเองของผู้บริหารสถานศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง และระดับน้อย โดยเรียงตามค่าเฉลี่ยมีจากมากไปหาน้อย ได้แก่ สุขภาวะด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยมีอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.11$) ส่วนสุขภาวะด้านสังคม ($\mu = 2.47$) สุขภาวะด้านจิตใจ ($\mu = 2.11$) และสุขภาวะด้านกาย ($\mu = 2.08$) แสดงให้เห็นว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ) ยังต้องรับการพัฒนาสุขภาวะตนเองครบทั้ง 4 ด้าน ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวสามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนาบุคลากรในองค์กรต่อไป

(2) ผลการวิจัยพบว่า หลักภาพนา 4 นั้น สามารถนำไปเป็นกรอบในการพัฒนาสุขภาวะตนเองเชิงพุทธในการทำงานของผู้บริหารหน่วยงานหรือองค์กรอื่น ๆ ได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการวิจัยมาทั้งหมด ผู้สนใจสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อการวิจัยในครั้งต่อไปได้ดังนี้

(1) ควรมีการนำเอาประเด็นเรื่องของหลักภาพนา 4 ไปพัฒนาผู้บริหารในองค์กรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การพัฒนาสุขภาวะตนเองของผู้บริหารเชิงพุทธเพื่อการเรียนรู้และการทำงานให้ประสบผลสำเร็จได้

(2) ควรมีการศึกษาประเด็นเปรียบเทียบผลการนำเอาหลักภาพนา 4 ในทางพระพุทธศาสนาไปพัฒนาผู้บริหารองค์กรทางศาสนา โดยเฉพาะระดับมหาวิทยาลัยสงฆ์กับผู้บริหารของมหาวิทยาลัยของรัฐ และผู้บริหารของมหาวิทยาลัยเอกชน เพื่อนำผลมาเปรียบเทียบกับว่า ผู้บริหารของมหาวิทยาลัยสงฆ์กับผู้บริหารของมหาวิทยาลัยของรัฐ และผู้บริหารของมหาวิทยาลัยเอกชน มีผลการพัฒนามากหรือน้อยแตกต่างกันอย่างไร



เอกสารอ้างอิง

- ณภัคสุรางค์ วงศ์สุภาภรณ์. (2557). การประยุกต์ใช้หลักกาวนา 4 ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่. ใน *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูสิริภุญญิทัสน์ จิตตสัคโค (ดิษสวรร์) และคณะ. (2564). รูปแบบการบริหารเชิงพุทธในโรงเรียนผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 4(2), 13-25.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2544). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : ดวงแก้ว.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2548). *สู่การศึกษาแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมใจ วิเศษทักษิณ. (13 พฤศจิกายน 2562). ข้อมูลเกี่ยวกับผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 21 (หนองคาย-บึงกาฬ). (นางสาวรณัญชาภาวี ชัยประภา, ผู้สัมภาษณ์)
- สราวุฒย์ วิจิตรปัญญาและคณะ. (2561). การพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา. ใน *รายงานวิจัย*, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Cambridge University. (2003). *Cambridge Advanced Learner's Dictionary*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Hornby, A S. (2001). *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*. (Sixth edition). Great Britain : Oxford University Press.
- Thomas Lathrop Stedman. (1995). *Reference Stedman's Medical Dictionary*. 26th Edition Illustrated in color. Baltimore : Williams & Wilkins.
- WHO. (1998). *Adelaide Recommendation on healthy Public Policy*. WHO : Geneva.