



โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
Buddhist Psychology Program for Reducing Stress of Elementary
School Student in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

พระครูโพธิธรรมนิวาส

ดุขฎฐีนีเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา
ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พระครูโพธิธรรมนิวิฐ

คุณินี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรคุณิบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Buddhist Psychology Program to Reduce Stress of Elementary
school children in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

Phrakhru Phothidammanivit

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Psychology)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E.2018



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษณีนินพนธ์ เรื่อง
“โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษณีนินพนธ์

(น.อ.ดร.นภัทร แก้วนาค)

ประธานกรรมการ

(ผศ.ดร.มัน เสือสูงเนิน)

กรรมการ

(ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิ์ธีรโรจน์)

กรรมการ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

กรรมการ

(ดร.พุทชาติ แผนสมบุญ)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมดุษณีนินพนธ์ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง

ดร.พุทชาติ แผนสมบุญ

ประธานกรรมการ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูโพธิธรรมนิวิฐ)

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อผู้วิจัย	: โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ผู้วิจัย	: พระครูโพธิธรรมนิวิฐ
ปริญญา	: พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)
คณะกรรมการควบคุมคุณภาพ	: ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, พธ.บ.(การบริหารการศึกษา), M.A. (Psychology), Ph.D. (Psychology) : ดร.พุทธชาติ แผนสมบูรณ์, วทบ. (ชีววิทยา), วทม.(เทคโนโลยีชีวภาพ), พธ.ด.(พระพุทธศาสนา)
วันสำเร็จการศึกษา	: มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๒) เพื่อสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ ๓) เพื่อทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กระบวนการวิจัยแบ่งเป็น ๓ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ ศึกษาความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ จาก นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๙ คน ผู้ปกครองจำนวน ๙ คน พระสอนศีลธรรม จำนวน ๓ คน ระยะที่ ๒ สร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยา จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสัมภาษณ์เชิงลึก ระยะที่ ๓ เป็นการนำเอาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นมาแล้วไปทดลองใช้ในการอบรม กลุ่มตัวอย่างที่เลือกมาจากนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๖๐ คน โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๓๐ คน ได้จากการเลือกแบบเจาะจง การฝึกอบรมและติดตามผลได้ดำเนินการตั้งแต่เดือนธันวาคม ๒๕๖๑ ถึงเดือนมกราคม ๒๕๖๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเชิงปริมาณ แนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติแบบบรรยาย การทดสอบค่าที และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย ขั้นตอนที่ ๑ พบว่า ความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย มี ๕ ด้าน คือ ๑) สุขภาพกาย ๒) อารมณ์ ๓) การเรียน ๔) สังคม และ ๕) สภาพแวดล้อม และการจัดการความเครียดโดยมีกลยุธยมิตร คือ ๑) เพื่อน ๒) ครอบครัว และ ๓) ครู ช่วยให้นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ใช้ปัญญาจัดการความเครียดเหล่านั้น ขั้นตอนที่ ๒ พุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียด

ของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใช้องค์ประกอบของความรู้ ๓ ด้าน คือ ๑) ทฤษฎีการจัดการความเครียดของ ลาซาลัสและฟรอกแมน ๒) การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของ กระบวนการกลุ่มที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ๓) หลักธรรม ประกอบด้วย กัลยาณมิตร บุญกิริยาวัตถุ ๓ และปัญญา ๓ ขั้นตอนที่ ๓ คະแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดรายด้านและโดยรวมก่อนการ ทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน คະแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดในกลุ่ม ทดลอง ระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕ และมีคະแนน พฤติกรรมความเครียดหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลองไม่ แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มควบคุมพบว่า คະแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดก่อนการทดลอง หลังการ ทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน จากผลการศึกษาจึงสามารถสรุปได้ว่าเด็กนักเรียนชั้น ประถมศึกษาตอนปลาย เมื่อได้รับโปรแกรมลดความเครียดของเด็กจะทำให้เด็กมีพฤติกรรม ความเครียดลดลง

Dissertation Title : Buddhist Psychology Program to Reduce Stress of Elementary school children in Pachi district Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

Researcher :

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Psychology)

Dissertation Supervisory Committee:

: Asst.Prof.Dr.Siriwat Srikrueadong,
B.A. (Educational Administration),
M.A.(Psychology), Ph.D. (Psychology)

: Dr. Phutthachai Phaensomboon, B.S. (Biology),
M.S. (Biotechnology), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : March , 2019

Abstract

The aims of the research entitled ‘Buddhist psychology program for reducing the stress of students in a primary school in Phra Nakhon Si Ayutthaya’ were 1) to study the stress of students in a primary school in Phra Nakhon Si Ayutthaya 2) to create Buddhist psychology program for reducing the stress of students in a primary school in Phra Nakhon Si Ayutthaya, and 3) to test and present Buddhist psychology Program for reducing the stress of students in a primary school in Phra Nakhon Si Ayutthaya

The research methodology has three period. Period 1 to study the stress of students in a primary school in Phra Nakhon Si Ayutthaya. The informants are the 9 students in a primary school, 9 people of students’ parents, and 3 monks who teach morality. Period 2 to create Buddhist psychology program from documents, textbooks, related researches, and in-depth interview. Period 3 to try out the Buddhist psychology program with the sample groups selected from 60 students in a primary school in Phra Nakhon Si Ayutthaya. The sample group was divided into 2 groups. They are experimental group, 30 students and control group, 30 students who were selected by purposive sampling. Training program and program following up were proceeded from December 2018 to January 2019. The research instrument

was quantitative questionnaire and the questions of quantitative interview. Data analysis are descriptive statistics, T test, and qualitative data analysis with content analysis.

The results found that step 1 the stress of students in a primary school has three facets, 1) Physical body 2) Emotion 3) Study 4) Society and 5) Environment and stress management with good friends, 1) Friends 2) Family and 3) Teachers who helps the students used their wisdom to manage their stresses. Step 2 Buddhist psychology Program for reducing the stress of students in a primary school in Phra Nakhon Si Ayutthaya consisted of three knowledge components, 1) stress management by (Lazarus & Folkman 2) cooperative learning of group working focused on child center 3) dharma, good friends, bases of meritorious action 3 and wisdom 3. Step 3 the average score of each facet and overall picture before experiment between the experimental group and the control group were not different. The average score of stress behavior in the experimental group before experiment was different with a level of significant at .05 level, the score of stress behavior after experiment was lesser than the former experiment, and the result following up was not different. For the control group, it was found that the average score of stress behavior before experiment, after experiment, and the following up were not different. From the study, it can be concluded that the stress behavior of the students in a primary school were reduced after using the stress reducing program.

กิตติกรรมประกาศ

ดุขฎีนิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลงด้วยดีเพราะได้รับความอนุเคราะห์จากคณาจารย์และผู้มีพระคุณหลายท่าน จึงขออนุโมทนาขอบคุณ ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ประธานกรรมการที่ปรึกษา ดร.พุทธรชาติ แผนสมบุญ กรรมการควบคุมดุขฎีนิพนธ์เล่มนี้ ที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาและตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องดุขฎีนิพนธ์เล่มนี้ ขอขอบคุณดร.วันวิสาข์ ทิมมานพ ลงหมุ เทพณัฐ ทิมมานพ, ดร.ธนนต์ชัย พัฒนะสิงห์ ที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้คำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ คอยช่วยเหลือและอนุเคราะห์แก่ผู้วิจัยด้วยตลอดมา

ขอขอบพระคุณประธานกรรมการสอบดุขฎีนิพนธ์ และคณะกรรมการสอบดุขฎีนิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์

ขอขอบพระคุณอาจารย์ทุกๆ ท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทศิลปวิทยาให้เกิดความรู้ แนวคิดสร้างสรรค์ และประสบการณ์ต่างๆ ในขณะศึกษาอยู่ในสถาบันนี้ รวมทั้งเจ้าหน้าที่หลักสูตรพุทธศาสตร์ดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาทุกๆ ท่าน ที่ได้อำนวยความสะดวกในการสืบค้นข้อมูลสำหรับการทำางานดุขฎีนิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เสียสละเวลาให้ข้อมูลและให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือด้วยดี

คุณความดีและประโยชน์จากการทำดุขฎีนิพนธ์นี้ ขอน้อมถวายบูชาพระคุณบิดามารดา พระคุณครูอุปฌาย์อาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้มาตั้งแต่เยาว์วัยจนถึงปัจจุบัน ตลอดจนกัลยาณมิตรและญาติพี่น้องทุกคนที่คอยให้กำลังใจมาตั้งแต่ต้นจนสำเร็จการศึกษา

พระครูโพธิธรรมนิวิฐ

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ม
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ม
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๖
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๘
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙
๒.๑ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	๙
๒.๑.๑ ความหมายของความเครียด	๑๐
๒.๑.๒ ชนิดของความเครียด	๑๗
๒.๑.๓ สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด	๒๐
๒.๑.๔ ระดับของความเครียด	๒๙
๒.๑.๕ อาการของความเครียด	๓๓
๒.๑.๖ ผลของความเครียด	๓๕
๒.๑.๗ การแก้ไขความเครียด	๓๙
๒.๒ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	๔๐
๒.๒.๑ ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์	๔๐
๒.๒.๒ ทฤษฎีการตอบสนอง	๔๐

๒.๒.๓ ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า	๔๑
๒.๓ การจัดการกับความเครียด	๔๒
๒.๔ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับพุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในอำเภอกาฬสินธุ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา	๔๖
๒.๔.๑ กัลยาณมิตร	๔๖
๒.๔.๒ บุญกิริยาวัตถุ ๓	๔๙
๒.๔.๓ ปัญญา ๓	๖๖
๒.๕ การพัฒนาโปรแกรม	๗๐
๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗๕
๒.๖.๑ งานวิจัยภายในประเทศ	๗๕
๒.๖.๒ งานวิจัยต่างประเทศ	๘๐
๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๘๒
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๘๓
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๘๓
๓.๒ ระยะที่ ๑ ศึกษาสภาพความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา	๘๔
๓.๒.๑ กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๘๔
๓.๒.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๘๔
๓.๒.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๘๕
๓.๒.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล	๘๕
๓.๓ ระยะที่ ๒ พัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา	๘๖
๓.๔ ระยะที่ ๓ ทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา	๘๙
๓.๔.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๘๙
๓.๔.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๘๙
๓.๔.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๙๒
๓.๔.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล	๙๓

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๙๔
๔.๑ ศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัด พระนครศรีอยุธยา	๙๔
๔.๒ ผลการทดสอบโปรแกรมลดความเครียดของเด็ก ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา	๑๑๓
๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๑๒๘
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๑๓๒
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๓๒
๕.๒ อภิปรายผล	๑๓๘
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๔๐
บรรณานุกรม	๑๔๒
ภาคผนวก	๑๕๐
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๑๕๑
ภาคผนวก ข หนังสือผู้เชี่ยวชาญเครื่องมือวิจัย	๑๕๕
ภาคผนวก ค คู่มือชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของ นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา	๑๖๐
ภาคผนวก ง ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๒๐๙
ภาคผนวก จ ใบรับรองจริยธรรมการทำวิจัย	๒๑๒
ภาคผนวก ฉ ภาพกิจกรรม	๒๑๕
ประวัติผู้วิจัย	๒๔๐

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๔.๑	ผลการดำเนินกิจกรรมตามคู่มือการอบรมเนื่องในการวิจัยเรื่อง “พุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย”	๑๑๓
๔.๒	จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไป	๑๑๘
๔.๓	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดรายด้าน และรวมทั้งฉบับระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง	๑๑๙
๔.๔	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดรายด้าน และรวมทั้งฉบับระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง	๑๒๐
๔.๕	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดรายด้าน และรายรวมทั้งฉบับระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะติดตาม	๑๒๐
๔.๖	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	๑๒๑
๔.๗	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง	๑๒๒
๔.๘	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม	๑๒๓
๔.๙	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	๑๒๔
๔.๑๐	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง	๑๒๕
๔.๑๑	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุม	๑๒๖
๔.๑๒	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	๑๒๗

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
๒.๑	แสดงกลไกการเกิดความเครียด ตามแนวคิดของ Selye	๑๖
๔.๑	ความเครียดและแนวทางแก้ไขความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอกาฬสินธุ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา	๑๑๓
๔.๒	องค์ความรู้ที่ได้รับ	๑๓๐

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อแทนชื่อคัมภีร์ตามที่ปรากฏในสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยอ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปลฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย

ก. รูปแบบการอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่างเช่น อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๐/๒๐๓. หมายถึง อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๔๐ หน้าที่ ๒๐๓ ดังนี้

พระสุตตันตปิฎก

๙	ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุपरูปนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.ทุก	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตุตค.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตุตคนิบาต	(ภาษาไทย)
	อง. อฎฐก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฎฐกนิบาต	(ภาษาไทย)

ข. รูปแบบการอ้างอิงพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปลฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัยจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/หน้า ตัวอย่างเช่น ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๑/๑๒ หมายถึง ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปลเล่มที่ ๔๑ หน้าที่ ๑๒ ดังนี้

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ขุ.อติ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปรหมัตถปิปี	อติวุตตกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
-----------	-------	---	------------	-------------	-----------------	-----------

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยได้ปรับเปลี่ยนสภาพไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ จากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรม จากสังคมที่มีวิถีชีวิตที่เคยพึ่งพาเกื้อกูล มีความเอื้ออาทรต่อกัน เป็นสังคมที่เข้าสู่ระบบการแข่งขัน ทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายและใช้อย่างสิ้นเปลือง วิถีชีวิตและวัฒนธรรมอันดีงามถูกละเลย สิ่งเหล่านี้นับวันจะรุนแรงขึ้น และจะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศไทย ซึ่งเคยเจริญด้วยศิลปกรรม ศิลปวัฒนธรรม และจรรยาอันเป็นเครื่องชี้ถึงชนชาติไทยที่แตกต่างจากชาติอื่นๆ ดังนั้น สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ จึงได้กำหนดวิสัยทัศน์การพัฒนาประเทศไทยไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) ที่มุ่งพัฒนาสังคมไทยให้อยู่บนพื้นฐานของการอนุรักษ์วัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของความเป็นไทย และมีเจตนารมณ์ที่จะให้สังคมไทยเป็นสังคมที่เข้มแข็งและมีคุณภาพใน ๓ ด้าน คือสังคมคุณภาพ ที่ยึดหลักความสมดุล ความพอดี สามารถสร้างคนทุกคนให้เป็นคนดี คนเก่ง พร้อมด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย มีความรับผิดชอบ มีจิตสำนึกสาธารณะ พึ่งตนเองได้ มีระบบดี โปร่งใส มีประสิทธิภาพ ตรวจสอบได้ และมีความเป็นธรรมในสังคมไทย สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ ที่เปิดโอกาสให้คนไทยทุกคนสามารถคิดเป็น ทำเป็น มีเหตุผล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต รู้เท่าทันโลกเพื่อพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง สามารถสังสมทุนปัญญา รักษาและต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสม สังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน ที่ดำรงไว้ซึ่งคุณธรรมและคุณค่าของเอกลักษณ์ สังคมไทยที่พึ่งพาเกื้อกูลกัน รู้รักสามัคคี มีจารีตประเพณีดีงาม มีความเอื้ออาทร รักภูมิใจในชาติและท้องถิ่น มีสถาบันครอบครัวที่เข้มแข็ง ตลอดจนเครือข่ายชุมชนทั่วประเทศ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าวสถาบันการศึกษาซึ่งเป็นสถาบันหนึ่งของสังคมที่มีบทบาทโดยตรงในการปลูกฝังให้สมาชิกของสังคมมีเจตคติ ค่านิยม และพฤติกรรมอันเป็นที่พึงปรารถนาอีกทั้งเป็นเครื่องมือที่สำคัญประการหนึ่งสำหรับเตรียมคนให้ปฏิบัติตามคุณค่าอันเป็นที่ยอมรับของสังคม อันจะช่วยให้สมาชิกในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุนี้การศึกษาจึงเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาคนให้เป็นไปตามที่คาดหวังของสังคม ดังนั้น การส่งเสริมการจัดการศึกษาที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างคุณลักษณะที่เอื้อต่อความสมานฉันท์ และเอื้ออาทรต่อกันจึงเป็นเป้าหมายสำคัญที่ต้องเร่งดำเนินการให้เกิดประสิทธิผล เพื่อจะดำรงไว้ซึ่งคุณธรรมและคุณค่าของเอกลักษณ์สังคมไทย ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลและพึ่งพากันไว้ให้มั่นคงการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้ง

ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุขแต่ปัญหาเรื่องความเครียดซึ่งปัญหาความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสำคัญของคนไทยทุกเพศ ทุกวัย เนื่องจาก สภาพการดำเนินชีวิตต้องรีบเร่ง มีการแข่งขันกันอยู่ตลอดเวลา ต้องทำงานหนัก ต้องอยู่ท่ามกลาง สภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ครอบครัวยุคใหม่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน รวมทั้งเศรษฐกิจที่บีบคั้น และปัญหาอื่นๆอีก มากมาย ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดในการดำเนินชีวิต รู้สึกปราศจากความสงบสุขในจิตใจมีปัญหา ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ตลอดจนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกาย อันมีสาเหตุมาจากจิตใจด้วย ซึ่งองค์การอนามัยโลกตระหนักถึงความสำคัญในการแก้ปัญหาดังกล่าวนี้อย่างรีบด่วน แม้กระทั่งคนรุ่นใหม่โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาหรือกลุ่มคนทำงานทั่วไปมักจะพูดถึง ความเครียดกันบ่อย เป็นเรื่องที่กำลังได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่หรือเกิน ความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทาง ร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพ ปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง เราก็จะ รู้สึกเครียดน้อยหรือแม้เราจะรู้สึกว่ายานี้ร้ายแรง แต่เราพอจะรับมือไหว เราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้า เรามองว่าปัญหานี้ใหญ่ แก้ไม่ไหว และไม่มีใครช่วยเราได้เราก็จะเครียดมาก ความเครียดในระดับพอดี จะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลังมีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น^๑

ความเครียดของเด็กนักเรียนอาจเกิดจากอาจารย์ เพื่อนผู้ปกครอง ญาติ ผลการเรียนและค่าใช้จ่าย ซึ่งความเครียดจะเพิ่มขึ้นในช่วงใกล้สอบและก่อนการประกาศผลการ สอบ แม้จะทราบผลการสอบแล้วแต่ได้เกรดต่ำกว่าที่คาดหวังไว้ก็จะเกิดอาการเครียดได้ ความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ ผลการเรียนและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างนักศึกษาบางคนต้อง ลาออกจากการเรียนกลางคันไม่สามารถเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษาได้ ทำให้เสียเวลา ค่าใช้จ่าย และเสียอนาคต นักศึกษาที่มีความเครียดในระดับสูงบางคนอาจคิดสั้นถึงขั้นฆ่าตัวตาย ความเครียดจึงเปรียบเสมือนเพชรฆาตที่มาอย่างเงียบ ๆ บั่นทอนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และก่อให้เกิดความสูญเสียอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย นักศึกษาที่มีความเครียดจะพยายามจัดการกับความเครียดเพื่อผ่อนคลายให้ความเครียดทุเลาลงหรือพยายามขจัดความเครียดให้หมดสิ้นไป เพื่อให้ตนเองกลับเข้าสู่ภาวะปกติ การจัดการกับความเครียดมีหลายวิธี บางวิธีเป็นวิธีที่เหมาะสม แต่บางวิธีอาจทำให้ความเครียดทุเลา

^๑ อินทรา ปัทมินทร และคณะ, **คู่มือคลายเครียด**, (นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลศรีธัญญา, ๒๕๔๓), หน้า ๘.

ลงเพียง ชั่วโมงแต่ส่งผลเสียในระยะยาวต่อผู้ใช้ การเลือกใช้วิธีที่ไม่เหมาะสมจึงเป็นโทษมากกว่าเป็นประโยชน์ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เป็นสำนักที่มีการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้อง กับสุขภาพของคนในชุมชน นักศึกษาที่เรียนในสำนักวิชานี้ต้องใช้ความรู้ความสามารถและความพยายาม อย่างมากเพื่อให้สำเร็จการศึกษา ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีอยู่หลายประการ ได้แก่ สาเหตุทางด้านจิตใจ เช่น ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวงานที่ทำจะล้มเหลว กลัวว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ วิตกกังวล กับ เรื่องครอบครัว การเรียน การงานหรือสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่นการเปลี่ยนวัย การ เปลี่ยน สถานที่อยู่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย นอกจากนั้นยังเกิดจากสาเหตุของการเจ็บป่วย ทางกาย ได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น^๒ สำหรับวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยงมากโดยเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน เป็นที่สนใจของ เพศตรงข้ามมีความคิดของ ตนเองเป็นอิสระ อีกทั้งยังมีสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น การแข่งขันด้านการเรียน การวางแผนอนาคตในการศึกษาต่อ การเลือกอาชีพในการทำงาน ซึ่งเป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของการเข้าสู่รูปแบบการศึกษาที่สำคัญ นอกจากนั้นยังถูกคาดหวังจากครอบครัว ในการเลือกเรียนในสาขาที่ตนเองไม่ชอบ จึงอาจเพิ่มระดับความเครียดให้กับนักเรียนมากขึ้น โดยครอบครัวจะมีความคาดหวังสูงกับนักเรียน ให้เรียนในแผนการเรียนที่สามารถเลือกสาขาในการเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาได้หลากหลาย ตลอดจนคำนึงในการเลือกอาชีพของครอบครัวที่ต้องการให้เด็กวัยรุ่น ประกอบอาชีพ ที่เป็นที่ยอมรับของสังคมและมีรายได้สูง เช่นแพทย์ วิศวกร เป็นต้น ทำให้วัยรุ่นอาจ เกิด ความเครียดจนเกินกว่าระดับที่เหมาะสมได้ เมื่อเกิดความเครียด ในบางรายอาจรุนแรงจนถึงการฆ่าตัวตาย หรือทำในสิ่งที่ไม่คาดคิด^๓

การจัดการกับความเครียดมีหลายรูปแบบ การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต้องเป็นพฤติกรรมที่สามารถจัดการกับสาเหตุของความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคามได้สำเร็จ สามารถลดความไม่สบายใจจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติและไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่สังคม นำไปสู่การปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลได้ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม จะไม่สามารถจัดการกับ

^๒ กรมสุขภาพจิต, **คู่มือคลายเครียด**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิ่ง, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐.

^๓ นิลนารา จินาพร, “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ สังกัด กรมสามัญ ศึกษา เขตการศึกษา ๙”, **วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา)**, (ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๐), หน้า ๒๕.

ความเครียด ให้ทุเลาเบาบางหรือหมดไปได้^๔ ซึ่งนักเรียนชั้นประถมศึกษาในอำเภอภาชี ก็ประสบปัญหาในการจัดการกับความเครียด

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการจัดการลดความเครียดของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในอำเภอภาชี จะใช้วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในอำเภอภาชี ที่มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป และวิธีการจัดการกับความเครียดนี้ ยังสามารถที่จะจัดการกับความเครียดที่จะก่อให้เกิดใน ๓ ด้าน ซึ่งได้แก่ ด้านอารมณ์ ความนึกคิด และสรีระ และสามารถทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาในอำเภอภาชี ป้องกันและขจัดความเครียดที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้ และเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในอำเภอภาชี สามารถเผชิญต่อความเครียดได้ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาใน อำเภอภาชี สามารถศึกษาเล่าเรียนและประสบผลสำเร็จในชีวิตมีคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ สภาพความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นอย่างไร

๑.๒.๒ โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นอย่างไร ประกอบด้วยอะไรบ้าง

๑.๓.๓ ผลของการทดสอบโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาสภาพความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๓.๒ เพื่อสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

^๔ สุภารัตน์ หนูหอม, “อิทธิพลของเขาวารมณที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของ พยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม และองค์การ คณะศิลปศาสตร์), บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๔), หน้า ๕

๑.๓.๓ เพื่อทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทฺธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาเรื่อง “โปรแกรมพุทฺธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” แบบการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ดำเนินการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental Research) โดยมีขอบเขตงานวิจัย ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาในประเด็น “โปรแกรมพุทฺธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” โดยศึกษาประเด็นคือแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ตามแนวคิดของลาซาลัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด ประกอบด้วย กัลยาณมิตร บุญกิริยาวัตถุ ๓ ปัญญา ๓ และแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แบบเน้นผู้เรียนเป็นจุดศูนย์กลาง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมพุทฺธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ซึ่งมีขั้นตอนโดยรวมในการดำเนินการวิจัย ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาสภาพความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เริ่มด้วยศึกษาเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสร้างแนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จากนั้นจึงนำ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ และสร้างโปรแกรมการจัดการลดความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ขั้นตอนที่ ๒ สร้างโปรแกรมพุทฺธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากตำรา เอกสาร งานวิจัย และการศึกษาความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากการสัมภาษณ์ในขั้นตอนที่ ๑ และนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่านตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ นำไปทดลองและปรับปรุงแก้ไข

ขั้นตอนที่ ๓ ทดสอบและนำเสนอผลของพุทฺธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัด พระนครศรีอยุธยา ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๖๐ คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มควบคุม ๓๐ คน กลุ่มทดลองที่ได้รับพุทฺธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียด จำนวน ๓๐ คน และนำเสนอผลของพุทฺธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่โรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ผู้วิจัยได้กำหนดแผนระยะเวลาของการศึกษาวิจัยตั้งแต่ เดือน มิถุนายน ๒๕๖๑ – กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นระยะเวลา ๙ เดือน

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ ระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มที่ต้องเข้าร่วมโปรแกรมพุทฺธจิตวิทยาลดความเครียดและกลุ่มที่ไม่ต้องเข้าร่วมโปรแกรม ระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมไม่แตกต่างกัน

๑.๕.๒ ระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มที่เข้าร่วมพุทฺธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียด ระยะหลังเข้าร่วมโปรแกรม ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

๑.๕.๓ ระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มที่ไม่ต้องเข้าร่วมพุทฺธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียด ระยะหลังเข้าร่วมโปรแกรม ไม่แตกต่างกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

๑.๕.๔ ระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มที่ต้องเข้าร่วมพุทฺธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดและกลุ่มที่ไม่ต้องเข้าร่วมโปรแกรม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแตกต่างกัน

๑.๕.๕ ระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มที่เข้าร่วมพุทฺธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียด ระยะติดตาม ๔ สัปดาห์ ไม่แตกต่างกับหลังเข้าร่วมโปรแกรม

๑.๕.๖ ระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มที่ไม่เข้าร่วมพุทฺธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียด ระยะติดตาม ๔ สัปดาห์ ไม่แตกต่างกับหลังเข้าร่วมโปรแกรม

๑.๕.๗ ระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มที่ต้องเข้าร่วมพุทฺธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดและกลุ่มที่ไม่ต้องเข้าร่วมโปรแกรม ระยะติดตาม ๔ สัปดาห์แตกต่างกัน

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ ความเครียด หมายถึง ภาวะที่นักเรียนรู้สึกกดดันทางจิตใจ ไม่สบายใจ วิตกกังวล สับสน ซึ่งเป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย และส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของเด็กนักเรียน นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สามารถวัดได้จากคุณลักษณะ ๕ ด้าน ประกอบด้วย ๑) ด้านสุขภาพกาย หมายถึง การมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง ไม่มีสุขอนามัยที่ดี และมีบุคลิกภาพที่ไม่ดี ๒) ด้านอารมณ์ หมายถึง การมีความวิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง รู้สึกโดดเดี่ยวและรู้สึกอึดอัดคับข้องใจ ๓) ด้านการเรียน หมายถึง กังวลเรื่องการเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน ครูให้การบ้านเยอะ ครูดุ ๔) ด้านสังคม หมายถึง มีความกังวลเรื่องเพื่อน มีความขัดแย้งในครอบครัวและการปรับตัวเข้ากับสังคม และ ๕) ด้านสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน หมายถึง บรรยากาศในและนอกห้องเรียน ไม่เอื้อต่อการเรียน วัดได้จากข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน ๒๐ ข้อ

๑.๖.๒ เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา หมายถึง ผู้ที่ได้รับการศึกษาในสถานศึกษาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๖.๓ โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด หมายถึง การจัดกิจกรรมโดยบูรณาการหลักจิตวิทยาการจัดการกับความเครียดตามแนวคิดของลาซาลัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman) ได้แบ่ง พฤติกรรมเผชิญความเครียด ๒ ประเภท คือ มุ่งแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น และแบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ ร่วมกับหลักพุทธธรรม ได้แก่ กัลยาณมิตร บุญกิริยาวัตถุ ๓ และปัญญา ๓ ผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้ ด้วยวิธีการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มปิด เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติ คิดวิเคราะห์และนำเสนอ ด้วยความมั่นใจ ได้ฟังอย่างลึกซึ้งและสื่อสารด้วยความเมตตา ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง เน้นการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วม ให้ได้รับความรู้พื้นฐานหรือแนวคิดเบื้องต้นตามเนื้อหา ขณะเดียวกันก็เสริมทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีวิจารณญาณสามารถที่จะประยุกต์ ความรู้มาใช้ในการจัดการสถานการณ์หรืองานต่างๆ ได้ด้วยการเชื่อมโยงหรือบูรณาการ เข้ากับความจริงของชีวิต ซึ่งผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมค้นพบศักยภาพของตนเองและเห็นคุณค่าคนอื่นสามารถที่จะเข้าใจมิติตนเองและผู้อื่น มีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นการปรับภาวะความรู้สึก ให้เกิดความมั่นใจตระหนักในคุณค่าและพัฒนาทักษะในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยประสบการณ์ การใช้สติ และการใส่ใจ เป็นแกนสำคัญ

๑.๗ ประโยชน์ที่จะได้รับ

ผลการศึกษานี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการลดความเครียด ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ดังนี้

๑.๗.๑ ได้ทราบความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๗.๒ ได้ทราบองค์ประกอบของพุทธิจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถม ศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๗.๓ สามารถนำเสนอโปรแกรมพุทธิจิตวิทยาลดความเครียด นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ไปประยุกต์ใช้ในการลดความเครียดนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอื่นต่อไป

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา เรื่อง “โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้ ๑) เพื่อศึกษาสภาพความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๒) เพื่อสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ ๓) เพื่อทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า ทบทวน เอกสารและงานวิจัยในส่วนที่เกี่ยวข้องเพื่อมาเชื่อมโยงกับการวิจัย พอสรุปเป็นเนื้อหาได้ ดังนี้

- ๒.๑ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
- ๒.๒ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
- ๒.๓ การจัดการกับความเครียด
- ๒.๔ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับพุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียด
- ๒.๕ การพัฒนาโปรแกรม
- ๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ความเครียดเป็นสภาวะการณ์ที่ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและเราทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ทั้งนี้เพราะชีวิตของคนเรานั้นจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา ซึ่งการ เปลี่ยนแปลงทำให้เกิดความเครียดขึ้น ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลก็แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับ ประสบการณ์ของแต่ละบุคคลความเครียดอาจทำให้เกิดผลดีในบุคคลหนึ่ง ทำให้กระตือรือร้นสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้ ความเครียดมิได้ตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงระดับรุนแรง ความเครียดในระดับน้อยๆจะช่วยให้การปรับตัวแต่ความเครียดที่มีระดับมากจะทำให้กลายเป็นความทุกข์ และถ้ามีความเครียดนั้นมากไป และคงอยู่เป็นระยะเวลานานความเครียดนั้นกลายเป็นปัญหาได้

๒.๑.๑ ความหมายของความเครียด

ความเครียดเป็นสิ่งสำคัญและเป็นภาวะที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ในสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปสำหรับความหมายของความเครียดนั้น ได้มีนักวิชาการทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศหลายท่าน ได้ให้ความหมายมากมาย พอที่จะกล่าวได้ ดังนี้

คำว่าความเครียด หรือ Stress มาจากภาษาลาติน ในช่วงศตวรรษที่ ๑๗ แปลว่า ความยากลำบาก (Hardship) ความทุกข์ยาก (Adversity) และความทุกข์ทรมาน (Affliction) มาถึงช่วงศตวรรษที่ ๑๘ และเพิ่มความหมายว่า ความตึงเครียด (Strain) การถูกบีบบังคับ (Pressure) ความมุมานะ (Strong effort) เข้าไปด้วย

คำว่า Stress ซึ่งหมายถึง ความเครียด มีรากศัพท์มาจากคำว่า Stringere ในภาษาลาติน หมายถึง ความกดดัน ความตึงเครียด หรือความพยายามอย่างแรงกล้า ในครั้งแรกใช้ความเครียดในทาง วิศวกรรม แต่ภายหลังใช้ความเครียดในความหมายของพลังที่มีต่อบุคคล ซึ่งหมายถึง แรงกดดันจาก สิ่งแวดล้อมภายนอกที่ทำให้คนเกิดความเครียด ที่เรียกว่า Stressor^๑

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า การเสวยอารมณ์ของบุคคลนั้น มี ๓ ประการ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอุเบกขาเวทนา ถ้าการกระทบกันระหว่างอายตนะภายในอายตนะภายนอก และวิญญูณรุนแรง ความรู้สึกทุกข์ก็ตวัดแกว่งรุนแรงเช่นกัน อธิบายง่ายๆ เช่น เมื่อตาเห็นรูปสวย ความพอใจในรูปสวยก็เกิดขึ้นในจิตใจ เวทนาเข้าไปอาศัยอยู่ในความพึงพอใจขึ้น หรือเมื่อจมูกได้กลิ่นเหม็นจาก ขยะ ความไม่พอใจในกลิ่นสกปรกก็เกิดขึ้น เวทนาจึงเข้าไปอาศัยอยู่ในความไม่พอใจที่เกิดขึ้นนั้น^๒

กรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ความเครียดเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีอยู่มากและคงอยู่เป็นเวลานาน^๓

^๑ Cooper; & Davidson & Marilyn J. Davidson, The Stress Survivors, (London: Grafton, ๑๙๙๑), p. ๓, อ้างใน วรพจน์ สติเสถียร, บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับกลวิธีเผชิญความเครียดของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ), (กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๓๐-๓๔.

^๓ กรมสุขภาพจิต, คู่มือคลายเครียด, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิง, ๒๕๔๑), หน้า ๒

วราภรณ์ มุละชีวะ กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล อันเนื่องมาจากการเกิดปัจจัยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย รวมทั้งเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความกดดันความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้นๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตนไว้ โดยแสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เช่น ความกลัว ไม่สบายใจ หงุดหงิด เบื่อหน่าย นอนไม่หลับ เป็นต้น ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล^๔

ความเครียด (Stress) เป็นคำที่ยืมมาจากวิชาฟิสิกส์ อธิบายว่า ความเครียดเป็นความกดดัน (Pressure) หรือแรง (Force) ที่มีต่อร่างกาย คล้ายแรงของต้นไม้ที่หักโค่นลงบนพื้นดิน หรือแรงรถยนต์ที่พุ่งชนกำแพง โดยรากศัพท์ คำๆ นี้มาจากภาษาละตินคือ Strict หมายถึง ความตึง แน่น คล้ายความตึง ของเส้นเชือกเมื่อถูกขึงไว้กับเสาและมีลูกตุ้มหนัก ๆ ร้อยอยู่กลางเส้นเชือก ความตึงแน่นอันเกิดจากน้ำหนักลูกตุ้ม เทียบได้กับความเครียดของคนเรา^๕ ความสมดุลในกรณีนี้ หมายถึง ความโน้มเอียงของอินทรีย์ ที่จะคงสภาพสิ่งแวดล้อมภายในให้คงที่เป็นความสมดุลแบบแกว่งของลูกตุ้ม ไม่ใช่การสมดุลแบบหยุดนิ่ง โดยด้านหนึ่งของลูกตุ้ม คือความต้องการ (Need) อีกด้านหนึ่ง คือความสำเร็จ (Fulfillment)^๖

ซูทิตย์ ปานปรีชา^๗ ได้ให้ความหมายความเครียด ดังนี้

๑) ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่สำคัญ เผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคน หรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือ ความผิดปกติทางใจ

๒) ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มีมากระตุ้นปัญหาที่กำลังเผชิญ

๓) ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้น บังคับให้ต้องเผชิญ กับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

^๔ วราภรณ์ มุละชีวะ, ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ในการเตรียมสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตยกรุงเทพมหานคร, สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา), กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗), หน้า ๑๖.

^๕ จำลอง ดิษยวณิช และพริมาพร ดิษยวณิช, ความเครียดความวิตกกังวลและสุขภาพ, (เชียงใหม่ : แสง ศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๑.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

^๗ ซูทิตย์ ปานปรีชา, จิตวิทยาทั่วไป, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๙), หน้า ๑๕.

วีระ ไชยศรีสุข^๔ ให้ความหมายว่า ความเครียด คือ สถานการณ์ที่คับแคบทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดจะเกิดเกี่ยวกับความ วิตกกังวล บางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นได้กับร่างกายเมื่อมีการใช้พลังงานมาก ๆ และมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีระวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานการณ์ที่มีอุณหภูมิสูงมาก ๆ หรืออาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนาน ๆ ซึ่งจะเป็นตัวเร่งความเครียดให้เกิดขึ้น

ความเครียด^๕ คือประสบการณ์ทางอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งจะตามมาด้วยการเปลี่ยนแปลงของสารเคมี ซึ่งมีผลทำให้การทำงานของร่างกาย การใช้เหตุผล และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป ประสบการณ์ทางอารมณ์ คือเหตุการณ์ใดๆก็ตามที่มากกระทบและมีผลต่อการดำเนินชีวิตตามปกติ ธรรมชาติของมนุษย์ เช่น เคยทำงานอยู่ดีๆ ก็ถูกไล่ออก เคยมีการดำเนินชีวิตอยู่อย่างประหยัด เพราะฐานะปานกลางค่อนข้างต่ำ และวันหนึ่งเกิดถูกลี้อตเตอร์รางวัลขึ้นมาหรือแม้แต่ใกล้สอบ เกิดอุบัติเหตุ จะแต่งงาน สามีนอกใจ หรือญาติพี่น้องเจ็บป่วยไม่สบาย ฯลฯ เหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่ออารมณ์ ความคิดของมนุษย์ทั้งสิ้น ไม่ว่าเหตุการณ์นั้นจะเป็นด้านบวกหรือด้านลบก็ตาม การเปลี่ยนแปลงนั้นเราก็ จะสังเกตได้จากพฤติกรรม เช่นเมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น เราอาจจะรู้สึกใจเต้นเร็ว เกิดอารมณ์เศร้า ร้องไห้ หัวเราะ หรือบางคนอาจนอนไม่หลับทั้งๆที่เป็นเหตุการณ์ด้านดี เช่น จะแต่งงานหรือถูกลี้อตเตอร์หรือสอบ ชิงทุนได้ เป็นต้น

ส่วนนักวิชาการต่างประเทศ Copper & Marshall^๖ (๑๙๙๑) ได้ให้ความหมายของความเครียด ไว้ดังนี้

๑) ความเครียด เป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งเป็นผล ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในร่างกาย

๒) ความเครียด เป็นภาวะที่ร่างกายมีการตอบสนองหรือปรับตัวต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งจากภายในและภายนอกที่มีผลทำให้ร่างกาย ขาดความสมดุล

๓) ความเครียด เป็นเหตุการณ์ใด ๆ ที่เข้ามากระทบความสมดุลของร่างกายและอารมณ์ จนทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองอันไม่น่าพึงพอใจ ซึ่งอาจเป็นความวิตกกังวลหรือความไม่สบายทางร่างกาย

^๔ วีระ ไชยศรีสุข, สุขภาพจิต, (กรุงเทพมหานคร: ดันอ้อ แกรมม, ๒๕๓๓), หน้า ๑๗๗.

^๕ กัญญา ธัญม้นดา, สุขภาพจิต และมนุษย์สัมพันธ์ในชุมชน, กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๑), หน้า ๑๔๗-๑๔๘.

^๖ Cooper; & Davidson & Marilyn J. Davidson, *The Stress Survivors*, (London: Grafton, 1991), p. 3

๔) ความเครียด เป็นระดับของความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ขึ้นเนื่องจากภาวะต่างๆ ซึ่งในภาวะการณ์เดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดแตกต่างกัน ความเครียดแบ่งได้ ๒ ชนิด คือ ความเครียด ทางบวก และความเครียดทางลบ

๕) ความเครียด เป็นปฏิกิริยาระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียดในงาน บุคคลอาจเกิดความเครียด เมื่อสิ่งแวดล้อมต้องการเกินกว่าความสามารถของบุคคลที่มีอยู่หรือในกรณี ที่บุคคลไม่มีความสามารถในการตอบสนองความต้องการของงาน

๖) ความเครียด เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะเป็นผู้ ประเมินว่าความสัมพันธ์นั้นจะเป็นโทษหรือมีผลเสียต่อสุขภาพของบุคคลนั้นหรือไม่ ซึ่งการ ตัดสิน ความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้ ต้องอาศัยการประเมินด้วยสติปัญญา

๗) ความเครียด เป็นสิ่งที่คุมคาม หรือพยายามที่จะทำลายบุคคล

๘) ความเครียด เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จไม่เพียงพอในสิ่งที่ต้องการ

๙) ความเครียด เป็นสิ่งที่ขัดขวางทางด้านร่างกายและจิตของมนุษย์

๑๐) ความเครียด เป็นสิ่งที่มาคุมคามของมนุษย์ ทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจขาด ความ สมดุล

ศุภชัย ยาวะประภาษ ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นความเจ็บปวดต่าง ๆ ที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียดุลยภาพที่คนปกติ พึงมี ความเครียดยังรวมไปถึงความบีบคั้นต่าง ๆ ทั้งทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น^{๑๑}

วิไล ตั้งจิตสมคิด ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้า ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว โดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจรู้สึกสูญเสีย เปื่อหน่ายโดยมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ เรื่อง เช่นพ่อแม่หย่าร้างกัน หรือ แยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน^{๑๒}

มนูญ ตนะวัฒนา ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อคนได้รับรู้ว่าเกิดความไม่สมดุลระหว่างระดับความต้องการที่เข้ามา กับความสามารถในการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น^{๑๓}

^{๑๑} ศุภชัย ยาวะประภาษ, “ความเครียดของนักบริหาร : ปัญหาและทางออก”, **สังคมศาสตร์**, ปีที่ ๑๒, ฉบับที่ ๑๑๙, (มิถุนายน ๒๕๓๔) : ๖๔.

^{๑๒} วิไล ตั้งจิตสมคิด, **การศึกษาไทย**, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙), หน้า ๓๖.

^{๑๓} มนูญ ตนะวัฒนา, **การบริหารความเครียด**, (กรุงเทพมหานคร : ธีรพงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า

พะยอม อิงคตานุวัฒน์ ได้กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นต้นเหตุขัดขวาง หรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ หรืออารมณ์ร่วมกัน^{๑๔}

นิมิต ศัลยา ได้กล่าวถึงความเครียดว่า หมายถึง ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นจากการสะสมความกดดันต่าง ๆ นานา ไว้ในร่างกายและจิตใจเป็นปริมาณพอสมควร และแสดงออกเป็นอาการตึงเครียดให้เห็น^{๑๕}

นรารธร ศรีประสิทธิ์ ได้ให้นิยามความเครียดว่า เรื่องความเครียดเป็นภาวะซึ่งขาดความสมดุลด้านจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาพและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดจะแสดงออกในรูปต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เกิดการเป็นโรคได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ^{๑๖}

ชูทิพย์ ปานปรีชา ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ๑) ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ ๒) ความเครียด เป็นปฏิกริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ ๓) ความเครียด เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจเหมือนจิตใจถูกบีบคั้นให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ^{๑๗}

กนกรัตน์ สายเชื้อ ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียด และได้ให้ความหมายความเครียดไว้ว่า ความเครียด คือ กลุ่มอาการปรับตัวหรือภาวะที่ร่างกายมีปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามเป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกิดขึ้น ความเครียดมีลักษณะและส่วนประกอบของตัวมันเองแต่ไม่มีสาเหตุเฉพาะ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือร่างกายจะต้องมีการปรับตัว^{๑๘}

^{๑๔} พะยอม อิงคตานุวัฒน์, ศัพท์ทางจิตเวช, (กรุงเทพมหานคร : ไพศาลศิลปการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๓๔.

^{๑๕} นิมิต ศัลยา, ทำอย่างไรให้หายเครียด, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : อักษรสัมพันธ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑.

^{๑๖} นรารธร ศรีประสิทธิ์, “ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น”, วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๙), หน้า ๗๔.

^{๑๗} ชูทิพย์ ปานปรีชา, ความเครียดในจิตวิทยาทั่วไป, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙), หน้า ๔๘๒.

^{๑๘} กนกรัตน์ สายเชื้อ, “ความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครูโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมุกดาหาร”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๓๖), หน้า ๔๓.

อมรากุล อินโอชานนท์ ได้กล่าวถึงความเครียดว่า หมายถึง ภาวะที่คนเรามีการเตรียมตัวพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ หรือปัญหานั้น ทำให้เกิดการเตรียมตัวที่จะต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ^{๑๙}

Richard S. Lazarus & Susan Folkman เชื่อว่า ความเครียด เป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สอดคล้องอันเกิดขึ้นจากการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ เช่นเดียวกันกับที่ William James^{๒๐} เชื่อว่า ความเครียด เป็นการแปลความหมายของการรับรู้และการเข้าใจแต่ละบุคคล The Encyclopedia Britannica^{๒๑} ให้ความหมายของความเครียดในแง่จิตวิทยาและชีววิทยาว่า ความเครียดเป็นความเด่นหรือสิ่งรบกวนใดก็ตามที่ส่งผลต่อระบบการทำงานของ อวัยวะต่าง ๆ^{๒๒}

เซลยี่ ผู้ได้รับยกย่องว่าเป็นบิดาของการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดอธิบาย โดยอาศัยพื้นฐานทางสรีรวิทยาและเคมีวิทยาว่า ความเครียดเป็นภาวะหนึ่งของระบบชีวิตที่เกิดกลุ่มอาการเฉพาะขึ้นในร่างกาย ที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น และอธิบายเพิ่มเติมว่าความเครียดเป็นเหตุการณ์ ธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับสิ่งมีชีวิตที่มีความรู้สึกอ่อนไหว ความเครียดในระดับหนึ่งจะทำให้คนเกิดการปรับตัว ซึ่งมีความหมายมากกว่าการตอบสนองทางด้านร่างกายการปรับตัวนี้มีทั้งด้านบวกและด้านลบ และเป็นสิ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดที่มีมากและเกิดผลยาวนานจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ สติปัญญา ทศนคติ และอารมณ์^{๒๓}

เหตุใดร่างกายจึงต้องแสดงปฏิกิริยาตอบสนองที่คุกคาม **เซลยี่**^{๒๔} (Selye, ๑๙๗๘) เชื่อว่า เพราะร่างกายต้องการ การปรับตัวกลับสู่ภาวะสมดุล การปรับตัวเช่นนี้ก็นำไปสู่ความเครียดในที่สุด ไม่ใช่ความเครียด คือ ความไม่สมดุลเพียงอย่างเดียว ดังแผนภูมิที่ ๑

^{๑๙} อมรากุล อินโอชานนท์, “มารู้จักความเครียดกันเถอะ”, **กรมสุขภาพจิตทางวิทยุ เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๔), หน้า ๒๘.

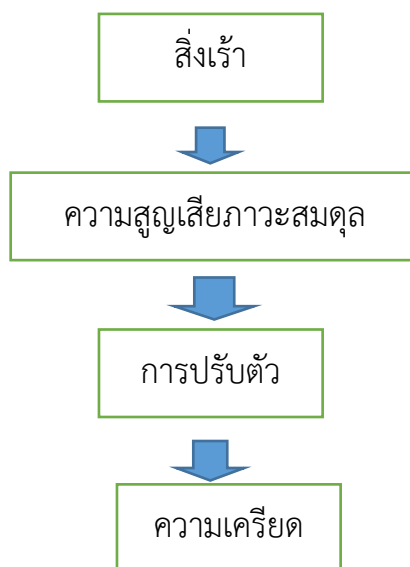
^{๒๐} William James, **The Principles of Psychology**, (New York : Holt, 1890), p. 146.

^{๒๑} The Encyclopedia Britannica, Stress.[ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://global.britannica.com/EBchecked/topic/568921/stress> [๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖].

^{๒๒} Richard Lazarus & Susan Folkman, **Stress, Appraisal, and Coping**, (New York : Springer Publishing Company. Inc., 1984), p.1.

^{๒๓} Selye, H., **The Stress of life**, (New York: Mc Graw - Hill, Book, ๑๙๕๖), p. ๙๗.

^{๒๔} Selye, H., **The Stress of life**, (New York: Mc Graw - Hit. Book, 1978), p. 1.



ภาพที่ ๒.๑ แสดงกลไกการเกิดความเครียด ตามแนวคิดของ Selye
 ที่มา: Hans Selye, The Stress of Life (New York : McGraw-Hill, 1978), p. 1.

ลัคแมน และโซเรนเซน ได้สรุปความหมายของ ความเครียดไว้ ๔ ประการ ดังนี้

- ๑) สิ่งที่มาคุกคาม หรือพยายามที่จะทำลายบุคคล
- ๒) สิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ต้องการ
- ๓) สิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์
- ๔) สิ่งที่มาคุกคามมนุษย์ ทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล^{๒๕}

จากความหมายต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดมากมาย ซึ่งส่วนใหญ่มีความหมายไปในทำนองเดียวกันว่าความเครียดเป็นความรู้สึกและเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายและจิตใจของตัวบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์อันไม่พึงปรารถนา ดังนั้นเราอาจกล่าวโดย สรุปได้ว่า ความเครียด คือ สภาวะของความเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นแล้วส่งผลต่อความรู้สึก ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์ไปในทางที่ไม่พึงปรารถนา หากไม่สามารถ

^{๒๕} Luckman, Joan, & Sorenson, C Karen, **Medical Surgical Nursing: A Psychophysiological Approach**, 2nd ed, (Philadelphia: W.B. Saunders., 1980), p. 97.

ปรับตัวให้ หรือแก้ไขสิ่ง ที่เปลี่ยนแปลงนั้นได้ แล้วจะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ไม่สามารถควบคุมได้ ติดตามมา

๒.๑.๒ ชนิดของความเครียด

กลลาเจอร์^{๒๖} แบ่งความเครียดออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑) ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มีมารบกวนหรือคุกคามต่อร่างกาย อาจเป็นสิ่งที่เกิดจากภายในตัวบุคคลเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย ความเจ็บป่วย เป็นต้น หรืออาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกในร่างกายคน เช่น ความร้อน ความเย็น การเกิดอุบัติเหตุ การขาดแคลนปัจจัยในการดำรงชีวิต เป็นต้น

๒) ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มีมารบกวนหรือคุกคามต่อจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของตน อาจเกิดจากภายในตัวบุคคลเอง เช่น ความรู้สึกผิดหวัง สภาพสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ หน้าที่การงาน และกฎเกณฑ์ต่างๆ ของสังคม เป็นต้น

มิลเลอร์ และคีน ได้แบ่งความเครียดออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑) ความเครียดทางด้านร่างกาย หมายถึง ประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย แบ่งเป็น

๑. ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เกิดเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่าง ทันทีทันใด

๒. ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่าง ต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงตามวัย

๒) ความเครียดทางด้านจิตใจ หมายถึง สภาพการณ์ที่เป็นผลกระทบ ให้เกิดความคับข้องใจ และขัดแย้งในจิตใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เมื่อคิดว่าจะเกิดอันตราย^{๒๗}

อัมพร โอตระกูล^{๒๘} ได้จำแนกชนิดของความเครียด ดังนี้

๑) จำแนกโดยใช้สาเหตุที่เกิด ได้แก่

๑. ความเครียดเกิดจากความทุกข์ (Distress) สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด เป็นสิ่งคุกคาม ที่ทำให้บุคคลที่ได้รับเกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ และคับข้องใจ ทำให้เกิดความเครียด

^{๒๖} Gallagher, J., **Coping with Stress**, (U.S.A. Association Management, 1979), pp. 95-99

^{๒๗} Miller, B. F. & Keane, C. B., **Encyclopeddia and Dictionary of Medicine and Nursing**, (Philadelhia: W.B. Sunders., 1972), pp. 915-916.

^{๒๘} อัมพร โอตระกูล, **สุขภาพจิต**, (กรุงเทพมหานคร: วิทย์พัฒน์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕.

๒. ความเครียดเกิดจากความสุข (Eustress) สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันไม่คาดคิดทำให้บุคคลที่ได้รับเกิดความตื่นเต้นดีใจ ก่อให้เกิดความเครียดได้

๒) จำแนกโดยใช้แหล่งที่เกิด ได้แก่

๑. ความเครียดที่เกิดกับร่างกาย ได้แก่

(๑) ความเครียดที่เกิดอย่างเฉียบพลัน (Emergency Stress) สิ่งที่คุณค่าชีวิตเกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุ

(๒) ความเครียดที่เกิดอย่างต่อเนื่อง (Continuing Stress) สิ่งที่คุณค่าชีวิตเกิดขึ้นและดำเนินต่อเนื่องไป การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ ที่คุณค่าความรู้สึก เช่น การตั้งครรภ์ การคลอด การหมดประจำเดือน

๒. ความเครียดที่เกิดกับจิตใจ ได้แก่สิ่งที่คุณค่าที่เกิดสืบเนื่องมาจากความคิด บางครั้งก็เกิดอย่างเฉียบพลัน เกิดการตอบสนองทันทีทันใดต่อสิ่งที่คุณค่า เช่น เมื่อถูกดู ด่า ก็จะรู้สึกโกรธและเกลียด หรือสิ่งที่คุณค่าเกิดจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์ จากคำบอกเล่าของผู้อื่น ทำให้คิดว่า จะเกิดอันตรายก็จะก่อให้เกิดความรู้สึกเครียด

๓) จำแนกโดยใช้ระดับความเครียด ได้แก่

๑. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) คือ มีความเครียดเกิดขึ้นน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงวินาทีหรือภายในชั่วโมงเท่านั้น มักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ ในชีวิตประจำวัน เช่น ไปทำงานไม่ทันเวลา ฯลฯ

๒. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับ แรกโดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งนานเป็นวันก็ได้ เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน ฯลฯ

๓. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือนเป็นปีก็ได้ เช่น การตายของผู้เป็นที่รัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของ ร่างกายที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต

วราภรณ์ มุละชีวะ^{๒๙} แบ่งความเครียดได้ ดังนี้

๑) แบ่งตามสาเหตุการเกิด ได้แก่ สิ่งต่อไปนี้

^{๒๙} วราภรณ์ มุละชีวะ, ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ในการเตรียมสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตยกรุงเทพมหานคร, สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา), กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๗, หน้า ๒๑.

๑. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ไม่ดี (Negative thing or Negative forces) หรือเรียกว่า ความทุกข์ (Distress) เมื่อคนทั่วไปเกิดปัญหาที่เข้าใจกันว่าเป็นความเครียด ได้แก่ การหย่าร้าง ญาติ มิตรเสียชีวิต การเจ็บป่วย การตกงาน เป็นต้น

๒. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดี (Positive thing or Positive forces) หรือความเครียด ที่เกิดจากความสุข (Estuses) สิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดชนิดนี้เป็นสิ่งที่ดี สร้างความสุขให้กับ คนทั่วไปได้แก่ การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น

๒) แบ่งตามความสามารถในการป้องกันกาเกิด

๑. ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Avoidable Stress) เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีคน แออัด ก็สามารถหลบหลีกออกไปอยู่ที่อื่นได้

๒. ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Unavoidable Stress) เช่น ไม่สามารถห้ามไม่ให้คนเจ็บป่วยหรือตาย เป็นต้น

๓) แบ่งตามสิ่งที่เกิด โดยทั่วไปแบ่งความเครียดประเภทนี้ออกเป็น ๒ ชนิดคือ

๑. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่คุกคามต่อเนื้อเยื่อของร่างกาย และส่งผลไปกระตุ้นที่สมองของส่วนไฮโปทาลามัสเกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ทางร่างกายโดยผ่านระบบประสาทซิมพาซีติก เช่น ความร้อน ความเย็น เสียงดัง เป็นต้น

๒. ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) เป็นกระบวนการตอบโต้สิ่งที่มาคุกคาม โดยเป็นการตอบโต้ของกระบวนการทางจิตใจ สาเหตุที่มาคุกคามอาจเกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือเกิดจากภายในตัวบุคคลเอง ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากความขัดแย้ง (Conflict) ความคับข้องใจ (Frustration) ความวิตกกังวล (Anxiety) หรือได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง (Phychic trauma) เช่น เมื่อไปดูภาพยนตร์ที่ตื่นเต้นหวาดเสียว จะทำให้เกิดกล้ามเนื้อตึงเครียดและหัวใจเต้นแรง ซึ่งการโต้ตอบที่เกิดขึ้นนี้ อาศัยประสบการณ์ในอดีตผ่านกลไกทางจิต

๔) แบ่งตามระยะเวลาที่ร่างกายตอบสนอง

๑. ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Acute Emergency Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้น ในระยะสั้นๆ เห็นผลที่เกิดจากสิ่งคุกคาม ได้ชัดเจนและทันทีเช่น การเกิดอุบัติเหตุ ไฟไหม้ รถชน เป็นต้น

๒. ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) หรือบางคนเรียกว่า ความเครียดแฝง (Insidious Stress) เป็นความเครียดที่สิ่งคุกคามมากระทำ ต่อบุคคลอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจเป็น สัปดาห์ เดือน ปี หรือตลอดชีพ ซึ่งผลจากสิ่งคุกคามนั้น มีลักษณะไม่เด่นชัด แต่มีการเปลี่ยนแปลงร่างกาย ตามพัฒนาการของชีวิต เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่า ประเภทของความเครียดโดยทั่วไปอาจแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ ความเครียดที่เกิดกับร่างกาย และความเครียดที่เกิดขึ้นทางจิตใจ ซึ่งความเครียดนั้นอาจเกิดจากสาเหตุ ที่แตกต่างกันไป

๒.๑.๓ สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีอยู่มากมายหลายประการแตกต่างกันออกไป เนื่องจากธรรมชาติของความเครียด คือ สถานการณ์หนึ่ง ๆ ไม่ทำให้เกิดระดับความเครียดในบุคคลอย่างเท่าเทียมกัน จึงมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้มีการศึกษาสาเหตุของความเครียดไว้มากมาย ซึ่งสรุปได้เป็น ๒ สาเหตุใหญ่ ๆ คือ^{๓๐}

๑) สาเหตุปัจจัยภายในตัวบุคคล ซึ่งแบ่งออกเป็นสาเหตุสภาวะทางการบางประการทำให้เกิดความเครียดในลักษณะที่เราเรียกว่า “ร่างกายเครียด” จากการที่ร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องกัน แยกกันไม่ได้ การเกิดความเครียดทางร่างกายย่อมส่งผลให้จิตใจเครียดตามไปด้วย ซึ่งปัจจัยร่างกาย ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

๑. คุณลักษณะทางพันธุกรรม ที่ทำให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เพศ สีดวง ความเข้มแข็ง หรือความอ่อนแอ ของระบบการทำงานของร่างกายของระบบการทำงาน ของร่างกาย ตลอดจนความพิการบางประการ

๒. ความเหนื่อยล้าทางร่างกายอันเกิดจากได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีผลเกี่ยวข้องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้แต่ละคนมีความ พร้อมในการทำงานทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

๓. โภชนาการ ได้แก่ ลักษณะการรับประทานอาหารที่จะมีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับประทานอาหารไม่ครบทุกส่วน ไม่ถูกลักษณะ การรับประทานอาหารไม่เพียงพอ หรือ มากเกินไป การใช้หรือบริโภคสารบางประเภท อาทิ สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ ตลอดจนสารเสพติด ต่างๆ เหล่านี้ ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

๔. การพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะอ่อนเพลียติดต่อกันเป็นเวลานาน

๕. การเจ็บป่วยทางร่างกาย ทั้งการเจ็บป่วยแบบฉับพลัน เช่น การมีไข้สูงอุบัติเหตุ หรือเจ็บป่วยเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นสูง

๖. ลักษณะท่าทาง ที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างกล้ามเนื้อผิวหนัง และการทรงตัว เช่น การเดินวิ่ง ยืน นอน นั่ง หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

^{๓๐} กรมสุขภาพจิต, คู่มือการดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด, (กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๓๒-๓๔.

๒) สาเหตุทางใจ ถือว่าเป็นสาเหตุที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุด

๑. บุคลิกภาพที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย คือ บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต ได้แก่ คนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบให้กับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต เจ้าระเบียบขยันเป็นคนยึดมั่นต่อกฎเกณฑ์ ขอบังคับ บุคลิกแบบนี้ทำให้บุคคลผู้นั้นต้องทำงานหนักและต้องทำทุกอย่างด้วยตนเอง บุคลิกภาพพึงพิง ได้แก่บุคคลที่มีลักษณะขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่เข้มแข็ง รู้สึกตนเองไม่เก่ง ไม่กล้า ตัดสินใจ บุคลิกภาพแบบนี้จะทำให้เป็นคนวิตกกังวลง่าย จะทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่น มีความวิตกหวาดหวั่น กับอนาคตอยู่เสมอ บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น คนที่มีบุคลิกภาพแบบนี้จะเป็นคนใจร้อน ควบคุม อารมณ์ไม่ได้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงสภาวะสมดุลของร่างกายด้วย

๒. การเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต หมายถึง เหตุการณ์เปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อกิจกรรมตามปกติของบุคคล โดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดผลบวก หรือทางลบได้ การเกิดขึ้นของเหตุการณ์ที่เป็นการควบคุมหรือก่อให้เกิดผลในทางลบก่อให้เกิดความยากลำบากในการ ดำเนินชีวิตจะก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวและเกิดความเครียดได้มาก ตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตที่ ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ การเสียชีวิตของคู่รัก การหย่าร้างการแยกทางกับคนรักกัน การติดคุก การที่มีสมาชิกในครอบครัวเสียชีวิตการได้รับบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การเปลี่ยนงาน การย้ายที่อยู่อาศัย

๓. ความขัดแย้งในใจ เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกตั้งแต่สองทางเลือกขึ้นไป แต่ต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือในการเลือกกระทำในสิ่งที่ไม่ต้องการหรือไม่อยากได้ ไม่อยากทำ ทั้งสองอย่าง แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

๔. ความคับข้องใจ ได้แก่ การที่บุคคลมีอุปสรรคไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ ซึ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ คือ ความรู้สึกบางประเภท ได้แก่ ความรู้สึกสูญเสีย อาจเป็นการสูญเสียคนรัก เกียรติยศ ชื่อเสียง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต หรือในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง การขาดเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิตความรู้สึกเหล่านั้นทำให้บุคคลรู้สึกหมดหวัง ความล่าช้าของเหตุการณ์ หรือการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอันอาจเกิดจากธรรมชาติ หรือลักษณะของเหตุการณ์ นั้น หรือเกิดจากปัจจัยแวดล้อมของเหตุการณ์ หรือปัจจัยภายในตัวบุคคลนั่นเอง การขาดคุณสมบัติบาง ประการของบุคคลซึ่งเชื่อว่าจะมีความจำเป็นต่อสถานะและความรู้สึกมีคุณค่าของบุคคล เช่น การขาด ความสามารถการขาดทักษะในการทำงานที่รับผิดชอบ เป็นต้น อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ ไม่สบาย ความรู้สึกเหล่านั้นทำให้เกิดสิ่งที่อารมณ์ เครียด

วอลเลซ (Wallace, ๑๙๗๘) แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ^{๓๑}

๑) สาเหตุจากภายนอก (EXogenous Stress) เป็นความเครียดที่มักเกิดจากความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลซึ่งแยกออกเป็น

๑. สาเหตุของครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ลูก คู่สมรส

๒. สาเหตุจากที่ทำงาน เช่น ความสัมพันธ์ที่เกิดระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง ความสัมพันธ์ ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจ ความล้มเหลวของธุรกิจ

๓. สาเหตุอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับคน

๒) สาเหตุจากภายใน (Endogenous Stress) ได้แก่ ความเจ็บปวด ความจำ ความรู้สึก ผิด ความคิด ความคาดหวัง ความมุ่งหมาย เป็นต้น

มิลเลอร์ และ คีน (Miller; & Keane, ๑๙๗๒) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียด อาจเกิดจากภาวะภายในร่างกาย และเกิดจากภาวะภายนอกในร่างกาย^{๓๒}

๑) ความเครียดภายใน (Internal Stress) ซึ่งเกิดได้จาก

๑. ความเครียดทางชีววิทยา (Biological Stress) เกิดจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือทางชีวภาพ หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น อากาศ อาหาร น้ำ ถ้าร่างกายได้รับไม่พอเพียงก็จะมีผลทำให้ไม่สบาย เช่น หงุดหงิด ปวดศีรษะ ฉุนเฉียวเกิดเป็นความเครียดขึ้น

๒. ความเครียดทางพัฒนาการ (Developmental Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงของพัฒนาการแต่ละวัย โดยเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความต้องการของจิตใจจากเหตุจูงใจทางสังคม ได้แก่ ความต้องการความรัก เป็นต้น ซึ่งความต้องการดังกล่าว ถ้าไม่เป็นไปตามความ คาดหมายที่ตนต้องการก็เกิดเป็นความเครียด

๒) ความเครียดจากภายนอก (External Stress) หรืออาจเรียกว่าความเครียดจากสิ่งแวดล้อมเกิดได้จาก

๑. สภาพแวดล้อมภายนอกที่เป็นทั้งทางด้านกายภาพ สถานการณ์ หรือวิกฤตการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือการเจ็บป่วยแก่ร่างกาย จะทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น ความร้อน ฝุ่นละออง เชื้อ โรค ภาวะน้ำท่วม ไฟไหม้ ภาวะสงคราม เป็นต้น

^{๓๑} Wallace, McDonald J., **Living with Stress**, Nursing times, 1978, p. 74.

^{๓๒} Miller, B. F. & Keane, C. B., **Encyclopeddia and Dictionary of Medicine and Nursing**, (Philadephia: W.B. Sunders, 1972), p. 916.

๒. ข้อเรียกร้องทางสังคมที่เกิดจากกฎระเบียบ วัฒนธรรม ประเพณี ซึ่งถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถปฏิบัติตามให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมได้ ก็ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจ เกิดเป็นความเครียด

ฟาร์เมอร์และคณะ (Farmer, et al. ๑๙๘๔) ได้แบ่งสาเหตุแห่งความเครียดไว้ ดังนี้^{๓๓}

๑) สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ซึ่ง ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self concept) สุขภาพ และ อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

๒) สาเหตุจากการเงิน (Financial source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องทางเศรษฐกิจ เช่น สภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลที่เกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

๓) สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relation Source) หมายถึง สาเหตุที่เป็นผลมาจากการพบปะ สังสรรค์ (Interaction) กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรส เพื่อน

๔) สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงการคาดหวังในอนาคต

กรมสุขภาพจิต ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดเป็น ๓ ประการคือ^{๓๔}

๑) สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำในสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น

๒) สาเหตุจากความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรรค์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น

๓) สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรงตลอดไป จนถึง การเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ชูทิพย์ ปานปรีชา ได้อธิบายสาเหตุของความเครียดไว้ดังต่อไปนี้^{๓๕}

^{๓๓} Farmer R.E., Lynn H.M.; & Hekeler, R.W, **Stress Management for Human Services**, (Beverly Hills: Sage publication, 1984), p. 75.

^{๓๔} กรมสุขภาพจิต, **คู่มือคลายเครียด**, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิง, ๒๕๔๐), หน้า ๓.

^{๓๕} ชูทิพย์ ปานปรีชา, **จิตวิทยาทั่วไป**, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๙), หน้า ๔๘๖-๔๘๘.

๑) สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ หรือปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกได้เป็น ๒ ชนิด คือ

๑. สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจาก ร่างกายและจิตใจแยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดและเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุด หรือ เจ็บป่วยได้ ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วยภาวะต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียด ได้แก่

(๑) ความเมื่อยล้าทางร่างกายเป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือได้ผ่าน การทำงานอย่างหนักและนาน

(๒) ร่างกายที่ได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

(๓) รับประทานอาหารไม่เพียงพอ หรือไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และเกิดความเครียดได้

(๔) ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น การมีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ทำให้ไม่ยอมอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลายหรือทำงานได้ไม่ดี เสียน้ำ เสียเลือดเป็นผลทำให้ร่างกาย อ่อนเพลีย

(๕) ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

๒. สาเหตุทางใจ สภาพจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

(๑) อารมณ์ที่ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึก ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้าทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิด ต่อสู้ ความรู้สึกนี้ทำให้เกิดความเครียด

(๒) ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการได้ถูกขัดขวางทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้น

(๓) บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้ ๑) เป็นคนจริงจังกับชีวิตทำอะไรต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรงมีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานเหนือผู้อื่น ทำให้ในตลอดชีวิตต้องทำงานหนัก จึงทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

๒) สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆ ภายนอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่

๑. การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สินหน้าที่การงานการ
ตักงานหรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่ง หรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

๒. การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตจะมีจิตใจ แปรปรวน ทำให้
เกิดความเครียดไม่มากนักน้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ การเข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงาน
ครั้งแรก สมรสใหม่ๆ วยหมดประจำเดือน การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ต้องปรับตัว การ
เปลี่ยนแปลง อย่างกะทันหันโดยไม่คาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน การย้าย
ถิ่นที่อยู่ เป็นต้น

๓. ภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น
หรือ ภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรร้ายชุกชุม ถูกขู่ทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ และไฟไหม้บ้าน
ภาวะ ดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

๔. ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาด
อาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ทำให้เกิดความ
วิตกกังวล คิดมาก บีบคั้นจิตใจ ทำให้เกิดความเครียดได้

๕. สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาทำงานในเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ อยู่กัน
แออัด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไม่สะดวกเพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่
อบอุ่นต่างคน ต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

Lazarus ได้กล่าวถึงสาเหตุความเครียดไว้ ๒ ประการใหญ่ๆ ได้แก่^{๓๖}

๑) สาเหตุจากสภาพสังคมแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ
สิ่งแวดล้อม ทางสังคม สิ่งแวดล้อมในการทำงานและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตบุคคลสภาพชีวิตที่มี
ลักษณะท่ามกลางผู้คน มากมายเกินไป หรือโดดเดี่ยว ร้อนจัด เสียงดังเกินไป และข้อจำกัดที่ทำให้มี
ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อน ร่วมงาน การเปลี่ยนแปลงและสภาพของงานที่ไม่เปิดโอกาสให้ใช้
ความสามารถได้อย่างเต็มที่ สิ่งเหล่านี้ เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อบุคคล

๒) สาเหตุจากองค์ประกอบของบุคคล ประกอบด้วย

๑. ทักษะคติและลักษณะประจำตัว พบว่าทักษะคติและลักษณะประจำตัวของบุคคลที่
เป็น ผลให้เกิดความเครียดได้ง่าย ได้แก่ คนที่เร่งรีบอยู่ตลอดเวลา เขามักจะรีบร้อนอยู่เสมอและ
พยายามทำ ภารกิจต่างๆ ให้ได้มากที่สุดในเวลาอันน้อยที่สุด คนที่มีลักษณะแข่งขันสูงเขาจะรู้สึกพ้อ
คลายได้ยากและ รู้สึกเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย คนที่มักจะทำสิ่งต่างๆ หลากๆอย่างในเวลาเดียวกัน คน

^{๓๖} Lazarus, อ้างถึงใน อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ, “ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย.” รายงานการ
วิจัย, (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๙), หน้า ๙.

ที่อยากจะบรรลุ เป้าหมายโดยไม่มีการวางแผนเหมาะสม คนที่ไม่กล้าแสดงออก ตลอดจนมีความหวังสูงเกินไป ลักษณะเหล่านี้เป็นสาเหตุนำไปสู่ความคับข้องใจและความเครียดอย่างสูง

๒. อารมณ์ หมายถึง การมีความรู้สึกในทางลบ เช่น ความรู้สึกปวดร้าวใจ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความไม่สมหวังต่างๆ การมีอารมณ์รุนแรง และ ความรู้สึกไม่เป็นสุข เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด และเป็นตัวการอันที่จะทำให้รู้สึกเครียดอย่างสูง

๓. ประสบการณ์ในอดีต ประสบการณ์ในอดีต ได้แก่ ความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิต การเรียนรู้ในเหตุการณ์ในอดีต ความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจริง หรือที่เกิดจากการรับรู้เป็นต้น เหล่านี้เป็นสาเหตุแห่งการรับรู้และประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาว่าเป็นสิ่งที่คุกคามอันจะนำไปสู่ภาวะ ความเครียด เราไม่สามารถแยกแยะเหตุความเครียดที่เกิดจากสภาวะแวดล้อมและองค์ประกอบของบุคคลออกจากกันได้อย่างเด็ดขาดเนื่องจากทั้ง ๒ ปัจจัยต่างก็กระทำซึ่งกันและกันและส่งผลกระทบต่อกัน ลักษณะต่างๆ ของบุคคลที่เป็นสาเหตุของความเครียดก็เป็นผลมาจากการสั่งสอนของสภาพแวดล้อมมา เป็นระยะเวลาอันยาวนานของการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตของบุคคล การแยกกล่าวถึงจึงเป็นแต่เพียงความพยายามที่จะอธิบายให้ชัดเจนยิ่งขึ้นเท่านั้น

สาเหตุของความเครียดมีได้หลากหลาย แต่สามารถแบ่งได้ ๓ กลุ่มใหญ่ ได้แก่

- ๑) ด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ
- ๒) ด้านจิตใจ เช่น ความกลัวต่อสิ่งต่างๆ ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด
- ๓) ด้านสังคม เช่น ปัญหาการปรับตัวในสังคมใหม่ ความขัดแย้งในครอบครัว การเปลี่ยนงาน

เมื่อมีความเครียดไม่ว่าจะเป็นความเครียดเฉียบพลันหรือความเครียดเรื้อรังเกิดขึ้น จะส่งผล ให้ร่างกายมีการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยา (physiological stress response) ในแบบต่างๆ ซึ่งกลไกการตอบสนองนี้ถูกควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system) และฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ (Endocrine gland hormone)

การตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียดเกิดจากปฏิกิริยาที่เรียกว่า “การตอบสนองต่อ ความเครียด (stress response)” หรือ “การปรับตัว (general adaptation Syndrome)” ปฏิกิริยา ดังกล่าวประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน คือ

๑) ระยะเตรียมพร้อม (alarm stage) เกิดร่างกายรับรู้ถึงอันตรายนั้น โดยร่างกายจะเตรียมพร้อมสำหรับจัดการกับอันตรายแบบอัตโนมัติ ทำให้ร่างกายเกิดอาการที่เรียกว่า “สู้ หรือ หนี” ซึ่งควบคุมด้วยฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อและระบบประสาท

๒) ระยะต่อต้าน (resistance stage) ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยา เพื่อ พยายามต่อต้านกับความเครียดเพื่อให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล

๓) **ขั้นหยุดการทำงาน (exhaustion stage)** ถ้าร่างกายตกอยู่ภายใต้ภาวะความเครียดเป็น ระยะเวลาาน การปรับสมดุลในขั้นตอนที่ ๒ ไม่สามารถทำให้ร่างกายรักษาภาวะสมดุลได้ ระบบต่างๆ ใน ร่างกายจะทำงานหนักอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยหรือมีการพัฒนาไปสู่โรคซึมเศร้าได้

เมื่อเกิดความเครียดขึ้น สมอส่วนไฮโปทาลามัสจะกระตุ้นประสาทซิมพาเทติกให้ต่อมหมวกไตส่วนใน (adrenal medulla) หลั่งเอพิเนฟริน (epinephrine) และนอร์เอพิเนฟริน (norepinephrine) ออกมา ทั้งนี้ปลายเส้นใยประสาทซิมพาเทติกเองยังหลั่งนอร์เอพิเนฟรินด้วย ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่นหายใจเร็วขึ้น ม่านตาขยาย อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น แรงดันเลือด สูงขึ้น เลือดไปเลี้ยงที่กล้ามเนื้อลายมากขึ้น เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะสู้หรือหนี

แต่หากความเครียดนั้นเกิดสะสมอยู่เป็นระยะเวลาานสมอส่วนไฮโปทาลามัสจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคโทรปิน รีลีสซิ่ง (Corticotropin-releasing hormone (CRH)) ไปกระตุ้นต่อมใต้สมอ ส่วนหน้าให้หลั่งฮอร์โมนอะดรีโนคอร์ติโคโทรฟิก (adrenocorticotrophic hormone (ACTH)) ออกมา โดยฮอร์โมนนี้จะกระตุ้นต่อมหมวกไตส่วนนอก (adrenal cortex) ให้หลั่งคอร์ติซอล (cortisol) เพิ่มขึ้น ส่งผลให้ร่างกายค่อยๆ ปรับตัวเพื่อรักษาสภาพของร่างกายให้เป็นปกติโดยต่อต้านต่อความเครียด ส่งผลให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง เช่น มีความดันเลือดสูงขึ้น กรดอะมิโนในเลือดมีความเข้มข้นมากขึ้น ร่างกายปล่อย กรดไขมันเพิ่มขึ้น สร้างกลูโคสจากสารที่ไม่ใช่กลุ่มคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้น ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลงจึง เจ็บป่วยได้ง่าย และหากมีคอร์ติซอลในปริมาณมากจะทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดตีบ และ เกิดแผลในทางเดินอาหารหรือโรคอื่นๆ ได้

การจัดการความเครียดที่ดีที่สุด ไม่ใช่การรักษาที่ปลายเหตุ แต่ควรย้อนกลับมาดูกันตั้งแต่ต้นเหตุว่าสิ่งใดคือจุดกำเนิดของการทำให้เกิดความเครียดจนอาจลุกลามไปสู่โรคร้ายต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ หรือไมเกรน โดยปัจจัยหลัก ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด คือ สภาพของจิตใจ ดังนั้นเมื่อคิดจะแก้ไขที่ต้นเหตุ ก็ต้องตรวจดูว่าสภาพจิตใจมีปัญหาด้านใดที่ต้องรักษา หรือป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดความเครียด

ปัจจุบันความเครียดกลายเป็นปัจจัยสำคัญของชีวิตคนสมัยใหม่ ด้วยเหตุนี้แม้ว่าจะมีสุขภาพดีเพียงใด แต่เมื่อต้องเผชิญกับภาวะความเครียดอยู่เป็นประจำ ก็ยังคงทำให้เกิดปัญหาและความกับข้องใจอยู่เช่นเดิม ยกตัวอย่างปัจจัยหลัก ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ดังต่อไปนี้

๑. **การเงิน** โดยผลจากการศึกษาส่วนใหญ่มีแนวโน้มไปในทิศทางเดียวกันว่า สถานะทางการเงินคือสาเหตุหนึ่งของความเครียดสะสม ซึ่งผลพวงหนึ่งจากความเครียดแบบสะสมนั้นทำให้คนเรามีแนวโน้มที่จะรับภาระมากขึ้น และเป็นสาเหตุของโรคอ้วนตามมา

๒. การทำงาน นับเป็นปัจจัยหนึ่งของความเครียดที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับปัจจัยทางด้านการเงิน และพบว่าเป็นปัจจัยหลักของความเครียดที่เกิดในชายและหญิงวันทำงานอีกด้วย โดยไม่ว่าจะเป็นภาระหน้าที่ต่างๆ การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมอาจเกิดความขัดแย้ง รวมไปถึงเรื่องของค่าตอบแทน และสิทธิต่าง ๆ ภายในที่ทำงาน เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดสะสมได้ทั้งสิ้น

๓. ครอบครัวย ถือเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ เช่น ในบางครอบครัวที่สามีภรรยาไม่เข้าใจกัน เกิดการทะเลาะเบาะแว้งอยู่เป็นประจำ จนนำไปสู่การใช้ความรุนแรงและจบลงด้วยการหย่าร้าง ซึ่งนอกจากจะส่งผลโดยตรงกับเจ้าตัวเองแล้วยังส่งผลกับสภาพจิตใจของลูกด้วย

๔. ความรุนแรงของความเครียด (Severity) นับเป็นปัจจัยสำคัญมาก เช่น ผู้ที่มีความเจ็บป่วยรุนแรง หรือมีความพิการ หรือมีการเปลี่ยนแปลงของภาพลักษณ์อยู่มาก ก็จะทำให้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยในลักษณะที่รุนแรง ส่งผลให้ผู้ที่มีความเจ็บป่วยต้องใช้วิธีการเผชิญความเครียดที่ยุ้งยาก ซับซ้อนตามไปด้วยมากกว่าผู้ที่มีความเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย

๕. ระยะเวลาของการเกิดความเครียด (Onset) เช่น ในผู้ที่สูญเสียอวัยวะต่าง ๆ ระยะเวลาอาจไม่สามารถปรับตัว หรือยอมรับสภาพการสูญเสียได้ ซึ่งระยะนี้จะต้องผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ของการเผชิญความเครียดมากมาย เมื่อเวลาผ่านไป บุคคลนั้นก็จะค่อย ๆ ปรับตัวได้ในที่สุด เนื่องจากบุคคลนั้นจะค่อย ๆ เรียนรู้การเผชิญความเครียดที่มีความเหมาะสมและแก้ปัญหาได้มากขึ้น

๖. ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นไปโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุย่อมมีผลกระทบจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ค่อย ๆ เกิดขึ้น พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่นำมาใช้จึงยุ่งยากและซับซ้อนมากกว่า

๗. อายุ เนื่องจากอายุสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีต ซึ่งส่งผลถึงการตอบสนองต่อปัญหาได้

๘. ระดับการศึกษา การศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า เพราะบุคคลได้ใช้การเรียนรู้ในอดีตและพฤติกรรมที่เคยใช้ประสบผลสำเร็จมาเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในได้

๙. แผนการช่วยเหลือจากครอบครัวหรือสังคม โดยเฉพาะสัมพันธ์ภาพในครอบครัว นับว่ามีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้ให้กำลังใจ ปลอบใจ ถ้าสัมพันธ์ภาพของบุคคลกับบุคคลรอบข้างดี ก็ได้รับการประคับประคอง การช่วยเหลือ ทำให้ความเครียดลดลงได้

๑๐. ประสบการณ์ในการแก้ปัญหา บุคคลที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาทั้งในเรื่องง่าย หรือซับซ้อน จะเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เคยมีประสบการณ์

๑๑. ความเชื่อ นับว่ามีอิทธิพลต่อความคิดมาก ซึ่งจะทำให้สามารถที่จะควบคุม หรือ เอาชนะต่อสิ่งคุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือพระเจ้าเป็นต้น

๑๒. วัฒนธรรมและประเพณี บางวัฒนธรรมจะช่วยประคับประคองและมีกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดเพิ่มมากขึ้น

๑๓. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะเป็นมิตรภาพระหว่างเพื่อน ความรักระหว่าง คู่รัก หรือคู่สามีภรรยา ทุกคนล้วนต้องการการรักและอยากให้ความสัมพันธ์นั้นราบรื่น แต่เมื่อไม่สามารถจัดการให้เป็นดังที่ต้องการ หรือมีปัจจัยบางอย่างที่ทำให้ความสัมพันธ์ต้องยุติลง ไม่ว่าจะเป็น ปัญหาในเรื่องของเวลา การเงิน และอารมณ์ ก็อาจเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

๑๔. สุขภาพ และสรีรภาพความปลอดภัย ปัญหาด้านสุขภาพเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิด ความเครียดได้เช่นกัน เช่นผู้ที่มีปัญหาโรคอ้วน ก็อาจเกิดความเครียดจากความต้องการลดน้ำหนัก หรือแม้แต่ในรายที่ต้องการจะลดหรือเลิกบุหรี่ และแอลกอฮอล์ ก็อาจทำให้เกิดภาวะเครียด หงุดหงิด และซึมเศร้าได้ ดังนั้นเพื่อเป็นการรักษาสมดุลของระดับเคมีในสมอง จึงควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือ ดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่ต้น^{๓๗}

จากการศึกษาสาเหตุของความเครียดทั้งหมดดังกล่าวที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุป ได้ ว่า สาเหตุความเครียดนั้น เกิดจากสาเหตุใหญ่ๆ ๒ ประการ คือ สาเหตุที่มาจากภายในตัวบุคคล และ สาเหตุ ที่มาจากภายนอกตัวบุคคล เมื่อทราบปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความเครียด ก็จะสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อความเครียดนั้นมี ๒ ประการ คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น อายุ สถานภาพ การศึกษา ประสบการณ์ การงาน บุคลิกภาพ สรีระของแต่ละบุคคล ล้วนเกี่ยวข้องกับความเครียดทั้งสิ้น และ ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เช่น สิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมประเพณี เศรษฐกิจ การเมือง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นก็มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดทั้งสิ้น

๒.๑.๔ ระดับของความเครียด

นักวิชาการกล่าวถึงระดับความเครียดไว้ว่า

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้จะเกิดจากสิ่งคุกคามที่เหมือนกันหรือสาเหตุ เดียวกัน ก็มีความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับและ ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่ เกี่ยวข้องในขณะนั้น และความเข้มของสิ่งที่มากระตุ้น ระดับความเครียดที่ แตกต่างกันย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจที่แตกต่างกันไปด้วยกล่าวคือ ถ้าเป็นความเครียด ระดับต่ำจะเป็นตัวผลักดันให้คนทำงานได้ดีขึ้น ไม่เกียจคร้านนั่งดูตาย ถ้าเป็นความเครียดระดับปาน

^{๓๗} Garland, LaRetta M. & Bush, Carol T., **Coping behaviors and nursing**, (Virginia : Reston Pub. Co., 1982), p. 11.

กลางอาจมีผลกระทบต่องาน เช่น กิน มากกว่าปกติ นอนไม่หลับ ติดเหล้ายา เป็นต้น ถ้าเป็นความเครียดระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดการกระทำ ที่ก้าวร้าวถึงบาดเจ็บหรือซึมเศร้า หรือถึงกับวิกลจริต ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ถ้าเป็นความเครียด ระยะยาวก็อาจทำให้เกิดโรคทางกาย เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ รวมทั้งแก่เร็ว และอายุสั้นด้วย^{๓๘}

กรมสุขภาพจิต แบ่งความเครียดออกเป็น ๔ ระดับ ดังนี้^{๓๙}

๑) ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไป ในระยะเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียง เล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

๒) ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง ออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว เป็นต้น ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไปไม่รุนแรงจนก่อให้เกิด อันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคล เกิดความกระตือรือร้น

๓) ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้ รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง และก่อให้เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้

๔) ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกัน มาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เป็นผลที่ก่อให้เกิดอาการทางกายหรืออาการทางจิตได้

อรุณเดช จันทรงามศรี ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น ๓ ระดับคือ^{๔๐}

๑) ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในช่วงสั้นๆ อาจแค่นาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องถึงสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น อาจเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน การมาไม่ทันเวลานัด

^{๓๘} “กรมสุขภาพจิต, **ความเครียดและข้อคิด เพื่อชีวิตที่เป็นสุข**, (กรุงเทพมหานคร. กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๓), หน้า ๓-๔

^{๓๙} กรมสุขภาพจิต, **คู่มือคลายเครียด**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิ่ง, ๒๕๔๐), หน้า ๓.

^{๔๐} อรุณเดช จันทรงามศรี, การศึกษาบุคลิกภาพกับความเครียดของครโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครอุดรธานี **ปริญญาณินพธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)**, (มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๒) หน้า ๓๐.

๒) ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดชนิดรุนแรงกว่าชนิดแรกอาจใช้เวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

๓) ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน เช่นการตายของบุคคลใกล้ชิด ความเจ็บป่วยที่รุนแรง

สะอึ้ง อภิบาลกุล ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น ๓ ระดับเช่นกัน คือ^{๔๑}

๑) ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกี่ยวข้องสาเหตุเพียงเล็กน้อยและ สิ้นสุดในระยะเวลาสั้นๆ อาจเป็นเพียงเล็กน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาสั้นๆ อาจเป็นเพียงวินาทีหรือ ชั่วโมง เช่น การพลาดเวลานัดหมาย

๒) ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าใน ระดับแรก อาจใช้เวลานานเป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน ซึ่งมีสาเหตุที่ส่งผลต่อบุคคลมากกว่าสาเหตุในระดับแรก เช่น ความเครียดจากงานหนัก ความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน

๓) ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้อาจแสดงอาการอยู่นานเป็น สัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี โดยมีสาเหตุรุนแรงมากหรือจากหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียสิ่งของหรือ บุคคลอันเป็นที่รัก การเจ็บป่วยรุนแรง ซึ่งมีผลต่อการดำรงชีวิต เช่น พิกการ เป็นต้น

ซูทิติ์ ปานปรีชา ได้แบ่งระดับความรุนแรงของความเครียดไว้ ๓ ระดับคือ^{๔๒}

ระดับแรก เป็นภาวะที่จิตใจมีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือว่าเป็นภาวะปกติของทุกคนขณะ เผชิญปัญหาต่างๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง

ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่ปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้อยู่กับความเครียดที่แสดงออกให้เห็น โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต

ระดับสาม เป็นภาวะจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง หรือความเครียดมาก ร่างกายจิตใจพ่ายแพ้ ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจให้เห็นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรค ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือ รักษาตัว แม้ว่าสาเหตุ ที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยเหลือ

^{๔๑} สะอึ้ง อภิบาลกุล, กรกฎาคม-กันยายน, กลยุทธ์ในการปรับตัวเมื่อมีความเครียด, **วารสารคณะพยาบาลศาสตร์**: ๑๒, ๒๕๒๙), หน้า ๙.

^{๔๒} ซูทิติ์ ปานปรีชา, **เอกสารประกอบการสอนชุดจิตวิทยาทั่วไป**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๔), หน้า ๔๘๓.

แม้ว่าความเครียดจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจ แต่ความเครียดก็ยังมีข้อดีอยู่อีก อย่างคือ ทำให้เราเกิดความมุ่งมั่นในการเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้น ช่วยในการทำงานต่างๆ ดังกฎของ เยอร์คส์-ดอดสัน (Yerkes-Dodson Law) ที่อธิบายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียด (stress level) กับสมรรถภาพ (performance) ในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ โดยแสดงให้เห็นว่า หากบุคคลที่มีระดับความเครียดในระดับที่เหมาะสมจะช่วยกระตุ้นสมรรถภาพในการทำงานออกมาได้สูงที่สุด แต่หากมีความเครียดในระดับต่ำก็จะรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่มีความกระตือรือร้น ทำให้มีสมรรถภาพการทำงานต่ำ หรือหากมีความเครียดในระดับที่สูงเกินไปก็จะทำให้สมรรถภาพในการทำงานลดลงได้ เกิดผลเสียต่อการทำงาน ส่งผลเสียต่อสภาพร่างกายและสภาพจิตใจ

เฟรน และวาโลกา (Frain & Valiga, ๑๙๗๙, pp. ๔๓-๕๒) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น ๔ ระดับคือ^{๔๓}

ระดับ ๑ ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to Day Stress) ความเครียด ในระดับนี้ ทำให้คนปรับตัวโดยอัตโนมัติ และใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่นการมีชีวิตแบบเร่งรัด การเดินทางในสภาพจราจรติดขัด การปรับตัวกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ความเครียดในระดับนี้มีน้อยมาก และหมดไปได้ในระยะเวลาอันสั้น ไม่คุกคามการดำเนินชีวิต

ระดับ ๒ ความเครียดระดับต่ำ (Mind Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งที่คุณคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน หรือพบเหตุการณ์ที่สำคัญในสังคม ความเครียดระดับต่ำนี้ทำให้บุคคลตื่นตัว และร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระดับนี้มีน้อยมาก และสิ้นสุดลงในระยะเวลาเพียงวินาที หรือชั่วโมงเท่านั้น

ระดับ ๓ ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้แรงกว่าระดับ ๑ และ ๒ อาจปรากฏเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง สถานะนี้ทำให้บุคคลรู้สึกคุกคาม เนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จ กับความล้มเหลว บุคคลจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และ มีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียด ความเครียดระดับนี้จะเกิดเป็นชั่วโมง หลาย ๆ ชั่วโมง หรืออาจจะเป็นวัน

ระดับ ๔ ความเครียดระดับสูง หรือรุนแรง (Severe Stress) เกิดจากสถานการณ์คุกคาม ยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคล

^{๔๓} Frain, Marita and Therasa, M. Valiga, **The Multiple Dimention of Stress**, Topic in Clinical Nursing, 1(1), April, 1979) pp. 43-52.

ประสบความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ไม่สนใจครอบครัวเกิดการขาดงาน ความเครียดในระดับนี้จะเกิดเป็นสัปดาห์ เดือน หรือเป็นปี

เราจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเครียดได้ เพราะในชีวิตประจำวันแต่ละคนต่างประสบปัญหาที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกัน อาจจะเครียดมากหรือเครียดน้อยไม่เท่ากัน แต่สิ่งสำคัญคือ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นแล้ว เราควรรู้ว่าจะปรับตัวและเผชิญหน้ากับความเครียดนั้นอย่างไร เพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติและมีความสุข

๒.๑.๕ อาการของความเครียด

กรมสุขภาพจิตได้อธิบายว่า ตามปกติความเครียดภายในจิตใจจะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ได้แก่ ปวดศีรษะ หลี่ยากหรือหลับไม่สนิท เหนื่อยง่ายกว่าปกติ กินมากกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร ท้องผูก หรือท้องเสียบ่อยๆ ท้องอืดท้องเฟ้อ รู้สึกตื่นเต้น หรือตกใจง่าย ฝัน ร้าย หายใจไม่เต็มที หรือถอนหายใจบ่อยๆ ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถทางเพศลดลง หงุดหงิดกับ คนรอบข้าง ปวดต้นคอและไหล่ มือเท้าเย็น ใจสั่น ไม่มีสมาธิ^{๔๔}

เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ร่างกายจะมีปฏิกิริยาต่างๆ เพื่อปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจดังนี้

สันต์ หัตถิรัตน์ ได้กล่าวถึง อาการของความเครียดไว้ดังนี้^{๔๕}

- ๑) หน้ามืด เป็นลม เช่น ตื่นเต้นจนเป็นลม ตกใจจนเป็นลม เป็นต้น
- ๒) หน้าซีดหรือหน้าแดง เช่น ตกใจจนหน้าซีด อายจนหน้าแดง เป็นต้น
- ๓) ใจเต้น ใจสั่นหรือรู้สึกหัวใจเต้นแรง
- ๔) ปวดศีรษะ มึนศีรษะ หรือรู้สึกศีรษะเบา ตัวเบา ไม่เป็นตัวของตัวเอง
- ๕) มือเท้าเย็นและอาจมีเหงื่อออกตามมือ ตามเท้า เช่น เวลาตกใจ เวลาประหม่า และอาย เป็นต้น
- ๖) หงุดหงิดง่าย โหม่งง่ายหรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่สมควร
- ๗) นอนไม่หลับหรือหลับยาก หลับแล้วต้องตื่นบ่อยๆ หรือฝันทั้งคืนโดยเฉพาะฝันร้าย
- ๘) เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารผิดปกติ คนส่วนใหญ่เวลาเครียดจะเบื่ออาหารและร่างกายจะ ผอมลงๆ แต่บางคนเวลาเครียดกับกินมาก จนอ้วนขึ้นอย่างรวดเร็ว

^{๔๔} “กรมสุขภาพจิต, **คู่มือคลายเครียด**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิง, ๒๕๔๐), หน้า ๗.

^{๔๕} สันต์ หัตถิรัตน์, การตรวจอาการเครียด, **วารสารหมอชาวบ้าน**, ๑๓ (๑๔๕) พฤษภาคม, ๒๕๓๔, หน้า ๓๖.

๙) ปวดท้อง ท้องเสีย หรือท้องผูก แต่บางคนท้องเสียพอหายเครียดก็เป็นปกติ บางคนเครียดมากท้องผูก

๑๐) ปัสสาวะบ่อยๆ เช่น เวลาเข้าห้องส้วมหรือเข้าพบผู้ใหญ่ เป็นต้น

๑๑) อ่อนเพลีย ไม่มีแรงหรือเบื่อหน่าย ท้อถอยหรือไม่มีกำลังใจในการทำงาน

๑๒) หายใจไม่สะดวกหรือหายใจติดขัด เหนื่อยหอบ นั้วมือนั้วเท้าแข็งเกร็ง เกิดอาการปวดเมื่อยทั้งตัว

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ กล่าวถึงอาการของความเครียดโดยจำแนกออกเป็น ๕ ด้าน ดังต่อไปนี้^{๔๖}

๑) ด้านร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ปากคอแห้ง เหงื่อออก มาก แขนขาหรือมือมีอาการกระตุก กล้ามเนื้อตึงเครียด มีปัญหาการทำงานของระบบย่อยอาหาร และการ ขับถ่าย มือเท้าเย็น เป็นต้น

๒) ด้านพฤติกรรม เช่น โมโหง่าย คิดมากขึ้นหรือตรงข้าม ไม่อยากอาหาร ต้มและสูบบุหรี่มากขึ้น หุนหันพลันแล่น เป็นต้น

๓) ด้านจิตใจ เช่นความวิตกกังวล ก้าวร้าวหรือเย็นชา เปื่อ เศร้า ชอบเป็นลม คับข้องใจ รู้สึก ผิด รู้สึกอาย หงุดหงิด และอารมณ์เสื่อง่าย เป็นต้น

๔) ด้านความรู้ความเข้าใจ เช่น ตัดสินใจไม่ได้ และสมาธิไม่ดี ลืมง่าย คิดอะไรไม่ออกและอ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ง่าย เป็นต้น

๕) ด้านสังคม เช่น ไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใคร ไม่ค่อยยุ่งกับใคร ไม่ค่อยมีผลงาน และต่อต้านที่ทำงาน เป็นต้น

ดูแกน และคนอื่นๆ (Dougan, et al. ๑๙๘๖) กล่าวถึง อาการของความเครียด โดยจำแนก ออกเป็น ๔ ด้าน ดังต่อไปนี้^{๔๗}

๑) ด้านอารมณ์ (Mood) เช่นรู้สึกหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย เปื่อ หน่ายง่าย เป็นต้น

๒) ด้านอวัยวะ (Organ) เช่นหัวใจเต้นแรง หายใจถี่ เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูกบ่อย

^{๔๖} กนกรัตน์ สุชะตุงคะ, ความเครียด-คลายเครียด, วารสารจิตวิทยาคลินิก, ๒๕ (๑), มกราคม-มิถุนายน, ๒๕๓๗, หน้า ๑๐.

^{๔๗} Dorland, Neuman W.A, **Dorland's Illustrated Medical Dictionary**, (Philadelphia: W.B. Saunders, ๑๙๙๔), pp. ๑๙๑-๑๙๘.

๓) ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) มือและนิ้วสั่นเส้นกระดูก กล้ามเนื้อตึง พูดกระดูกตึง ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น

๔) ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่น ลุกโล่ลุกกลน เดินตัวเกรง นอนไม่หลับ ตื่นแล้ว ยังนอนต่อ ความต้องการทางเพศลดลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งพายาหรือพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

สรุปได้ว่า อาการของความเครียด จะแสดงออกได้หลายทาง ซึ่งสังเกตและประเมินได้คือ ด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม เมื่อบุคคลเกิดความเครียดทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมี แล้วพบว่า บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ ด้วยเพื่อให้เข้าสู่ภาวะสมดุล

๒.๑.๖ ผลของความเครียด

กรมสุขภาพจิต ได้กล่าวถึงผลของความเครียดว่า ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่เกินไบนัก เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกปรือ ที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะในร่างกายมีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรง หรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานก็กลับ ก่อให้เกิดผลเสียมากมาย ดังนี้^{๔๔}

๑) ผลเสียทางด้านสรีระ เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียด เป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกาย เป็น ตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย เจ็บปวด หรือทำให้เกิดโรคทางกาย ที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผล ในกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง ผอมร่างและโรคมะเร็ง หรือความเครียดที่รุนแรง มากๆ อาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้ หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ เช่น โรคเบาหวานโรคหัวใจ เป็นต้น

๒) ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิดไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอยขาดสมาธิความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ ใต้ง่าย จิตใจขุ่นมัว ซึมเศร้าโศกเศร้า สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิต

^{๔๔} กรมสุขภาพจิต, คู่มือคลายเครียด, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิ่ง, ๒๕๔๓), หน้า ๒๖.

ของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจวิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้

๓) ผลเสียทางด้านความคิด ความเครียดที่เกิดจากความคิดของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเอง และโทษผู้อื่น คิดแปล ความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาดเป็นต้น

๔) ผลเสียด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหา และความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าวไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิด เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดื่มยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้ก็จะก่อให้เกิด ผลร้ายตามมาอีก

๕) ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง จากการขาดงาน ผลของการทำงานลดน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บก็ต้องเสีย ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล จะเห็นได้ว่าผลเสียในแต่ละด้านของบุคคลจะเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่และผลเสียเหล่านี้ก็ไม่ได้กระทบกระเทือนแต่เฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดเท่านั้น แต่จะส่งผลกระทบต่อ ไปสู่บุคคลรอบข้าง ตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย ฉะนั้นการค้นหาวิธีการที่จะช่วยลดความเครียดใน บุคคลนั้นย่อมจะเป็นหนทางที่จะลดผลกระทบต่างๆ ในทางที่เสียหายทั้งต่อบุคคลนั้นเอง และสังคมรอบด้านได้

กรมสุขภาพจิต ได้อธิบายว่า หากปล่อยให้ตัวเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานานโดยไม่ได้อ่อนคลาย จะส่งผลต่อสุขภาพดังนี้^{๔๔}

๑) ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่างๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตาม ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูก ท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืด และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น

๒) ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผล ไปถึง ประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลถึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

^{๔๔} กรมสุขภาพจิต, **คู่มือคลายเครียด**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิ่ง, ๒๕๕๐), หน้า ๙

นงคราญ ผาสุก กล่าวว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์จะตอบสนองต่อความเครียดดังนี้^{๕๐}

๑) ด้านร่างกาย มีอาการใจสั่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ปวดศีรษะ หายใจเร็ว น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น แน่นท้อง ท้องเดิน ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออก ร้อนหรือหนาวตามตัว มือแขน ขา มีอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อต่างๆ เช่น กระเพาะอาหารและลำไส้

๒) ด้านอารมณ์และจิตใจ คนที่มีอารมณ์เครียดอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น กลัววิตกกังวล หงุดหงิด โกรธ ซึมเศร้า รู้สึกผิดและอึดอัดใจ

๓) ด้านพฤติกรรม เช่น กระสับกระส่าย นั่งไม่ติด การตัดสินใจและการเรียนรู้จะเสียไปแต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ลักษณะงาน ความรุนแรงของความเครียด ความแตกต่างระหว่างบุคคล งานที่ยุ่งยาก สลับซับซ้อนที่ต้องใช้สมาธิมาก ทำให้เกิดผลเสีย

นันทวรรณ นาวี กล่าวว่า มนุษย์สามารถจัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างดีในระดับหนึ่ง หากกลไกการปรับตัวทำงานหนักเกินไป ผลที่เกิดจากความเครียดที่มีสาเหตุต่างๆ กันก็จะก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองและแสดงออกมา ๓ ทางคือ

๑) อาการทางร่างกาย ได้แก่ การขับปัสสาวะบ่อย กัดริมฝีปาก เขียวชา หรือพริกเท้า ความดันโลหิตสูง ท้องอืด โรคหัวใจ ปวดศีรษะ ปวดหลัง เป็นต้น

๒) อาการทางจิตใจ ได้แก่ กระสับกระส่าย ขาดความอดทน มีความสำนึกผิด ความละอาย หมดหวัง หดหู่ อารมณ์เหล่านี้สามารถนำไปสู่ปัญหาทางจิตได้ หากเกิดและดำรงอยู่นาน

๓) อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ ก้าวร้าว นอนไม่หลับ ทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ลุกแกล้วโทสะ แสดงกริยาอาการที่เกินควร พุดเร็วหรือดังเกินไป เป็นต้น^{๕๑}

ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่นานจนเกินไปนัก เป็นตัวกระตุ้น ให้บุคคลกระทำการสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกปรือที่แก้ไขปัญหามีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้มีโอกาสที่รับมือกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ ในทักษะความสามารถของตน มีความรู้สึกเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตัวเองมาก

^{๕๐} นงคราญ ผาสุก, **หลักการพยาบาลจิตเวช**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๘), หน้า ๙.

^{๕๑} นันทวรรณ นาวี, **ทำชีวิตให้สบายไร้ความเครียด**, กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์แสงแดดจำกัด, ๒๕๓๖), หน้า ๔๑-๔๓.

ยิ่งขึ้นแต่ถ้าความเครียดใน ระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นในระยะเวลาานาก็กลับจะก่อให้เกิดผลเสียมากมายต่างๆดังนี้^{๕๒}

๑) ผลเสียทางด้านสรีระ เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานานๆจะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกาย เป็น ตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานและระบบต่างๆ ภายในร่างกาย เนื่องจากร่างกายเกิดภาวะ ฮอร์โมนไม่สมดุลการทำงานของระบบต่างๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลียเจ็บตรงนั้น เจ็บตรงนี้หรือทำให้เกิดโรคทางกายที่สาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือด หัวใจ อดตัน โรคอ้วน แผลใน กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก โรคหอบหืด โรคแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง ผมหงอก และโรคมะเร็ง หรือทำให้ ความรุนแรงมากๆ อาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้ หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่ เดิมกำเริบ เช่นโรคเบาหวาน โรคเรื้อรังที่อวัยวะสืบพันธุ์ นอกจากนี้ ความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจมีผล ทำให้บุคคลเสียชีวิตได้

๒) ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกหมุ่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ลังเลความระมัดระวังตัวในการทำงาน เสียไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิดขี้โมโห โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่น ใน ความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตัวเอง เสื่อมกระสับกระส่าย กระวนกระวาย คับข้องใจวิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง หดหู่ ท้อแท้ ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่าง ยาวนานมากๆ อาจ ก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็น โรคจิตหรือประสาทก็ได้

๓) ผลเสียทางด้านความคิด บุคคลจะมีกระบวนการคิดที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิด ประโยชน์ แล้ว ยังเป็นโทษกับตนเอง เป็นผลให้ความเครียดยิ่งทับถมทวีคูณ ในหลายกรณี ความเครียดที่เกิดขึ้นจาก สภาพการณ์แรกที่คุกคาม ยังไม่มากเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิด ต่อมาของบุคคล เช่น คิด วิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มี เหตุผล คิดเข้าข้างตนเอง และ โทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

๔) ผลเสียทางด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัว จาก สังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหาและความเครียดง่าย โดดเดี่ยวก้าวร้าว ไม่อดทนพร้อมที่จะเป็น ศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิด เพื่อผ่อนคลาย

^{๕๒} Selye, อ้างถึงใน อารีย์ อ่องสว่าง และคณะ, **ภาวะเครียดและการปรับตัวของเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข ต่อสถานการณ์ความไม่สงบใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้**, (นราธิวาส:สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด นราธิวาส, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙.

ความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดื่มยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่ฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้ก็จะทำให้เกิดผลร้าย ตามมา

๕) ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากหลายสาเหตุ เช่นการขาดงาน ซึ่งผลของการขาดงานทำงานลดน้อยลง หรือการทำงานที่มีประสิทธิภาพด้อยลง

๖) ผลเสียของความเครียดที่มีมนุษย์ตามแนวความคิดของ Selye (๑๙๘๗) ให้ทัศนะไว้ว่าความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายซึ่งมุ่งเน้นที่ปฏิกิริยาของคนที่มีความกดดันของสิ่งแวดล้อม การตอบสนองอาจเป็นการตอบสนองทางสรีระวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็ว หรืออาจเป็นการตอบสนองทางจิตวิทยา เช่น หงุดหงิด ฉุนเฉียว เป็นต้น

ฟาร์เมอร์ และคนอื่นๆ (Farmer; et al. ๑๙๘๔) กล่าวว่า โดยทั่วไปผลของความเครียดจะ เกี่ยวกับความรู้สึก หรืออารมณ์ ได้แก่ อาการวิตกกังวล หงุดหงิด ฉุนเฉียว อารมณ์ซึมเศร้า รวมทั้งมีผล ทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ระบบทางเดินอาหารผิดปกติ เป็นต้น ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของ ร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้นๆ^{๕๓}

สรุปได้ว่า ผลของความเครียดนั้น จะมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เช่น โมโหง่ายนอนไม่หลับ ก้าวร้าว หรืออาจทำร้ายตัวเอง หากความเครียดไม่ได้รับการแก้ไข ก็จะทำให้บุคคลนั้นเสื่อมโทรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

๒.๑.๗ การแก้ไขความเครียด

วิธีการแก้ไขความเครียด ดังนี้^{๕๔}

๑) รักษาสุขภาพสม่ำเสมอ เมื่อสุขภาพดี อาหารดี ออกกำลังกายและพักผ่อนเพียงพอ ก็พร้อมที่จะเผชิญกับความเครียด

๒) งานอดิเรกที่มีประโยชน์ทำในยามว่างเป็นการดึงความสนใจไปจากงานและปัญหาที่มีอยู่ เช่น ปลูกต้นไม้ เย็บปักถักร้อย คุยสังสรรค์กับเพื่อน

๓) พยายามคิด ทำเรื่องสนุกสนาน เพื่อทิ้งปัญหาต่างๆ ไปชั่วคราว เมื่ออารมณ์ดีขึ้นแล้วค่อย สู้ใหม่

๔) อย่าลืมนึกว่าทุกคนมีปัญหา เมื่อมีปัญหาและรู้สึกเครียดก็ปลอบใจว่า “แล้ว มันก็ผ่านไปเอง”

^{๕๓} Farmer R.E., Lynn H.M.; & Hekeler,R.W, **Stress Management for Human Services**, (Beverly Hills: Sage publication, ๑๙๘๔), p. 24.

^{๕๔} กรมสุขภาพจิต, **ความเครียดและข้อคิด เพื่อชีวิตที่เป็นสุข**, (กรุงเทพมหานคร, กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๓), หน้า ๑๖.

๕) ฝึกทำใจปกติ รับสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งดีและร้ายด้วยใจสงบ คือทำตนที่พร้อมจะรับต่อเหตุการณ์ ต่างๆ

๖) ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นวิธีได้ผลดีมาก

๗) หัดมองแต่สิ่งที่ดีในตัวคนอื่น อย่าสนใจ ลดการโต้แย้งในสิ่งที่ไม่รู้จบสิ้น

๘) มุ่งหน้ารับปัญหาแต่เพียงด้านเดียวอย่าให้ปัญหาหลายด้านเข้ามาอยู่ในอารมณ์ เช่น การทำงานก็ให้เลือกงานที่คิดว่าสำคัญที่สุด

๙) รู้จักแพ้รู้จักชนะ การแข่งขันใดๆ ต้องคิดว่าชัยชนะไม่จำเป็นต้องได้ รับทุกครั้งไป ย่อมมีแพ้บ้าง

๒.๒ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

จากการศึกษาพบว่า ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดมี ๓ ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theories) ทฤษฎีการตอบสนอง (Response-Oriented Theories) และทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (Stimulus-Oriented Theories) ดังนี้^{๕๕}

๒.๒.๑ ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theories)

ความเครียดเป็นปฏิสัมพันธ์ เริ่มจากแนวคิด Richard S. Lazarus มีความเห็นว่าเมื่อเกิดภาวะเครียด บุคคลแต่ละคนจะมีการตอบสนองความเครียดไม่เหมือนกัน เช่น บางคนอาจทนได้กับเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิตของอีกคนหนึ่ง ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นได้เนื่องจากการประเมินความเครียดต่างกัน

ทฤษฎีนี้เน้นความสำคัญของกระบวนการทางสติปัญญาและการรับรู้ของบุคคล ความเครียดตามทฤษฎีนี้จึงไม่ใช่เกิดจากสิ่งเร้าเพียงอย่างเดียว ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะลักษณะเฉพาะบุคคลและไม่ใช้การตอบสนอง แต่ความเครียดเกิดขึ้นจากการประเมินสถานการณ์นั้น ๆ ของบุคคล ความเครียดที่เกิดขึ้นกันคนเรา จึงเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ ๓ สิ่ง คือ บุคคล สิ่งแวดล้อม ภายนอก และการประเมินความเครียดของบุคคล

สรุปได้ว่า เมื่อร่างกายเกิดความเครียดขึ้นจะไม่ปฏิกิริยาต่าง ๆ เกิดขึ้นในร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรม นอกจากนี้การเกิดความเครียดจะทำให้บุคคลมีการปรั่ตัว เพื่อตอบสนองต่อปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเพื่อให้ร่างกายอยู่ในภาวะที่สมดุล

๒.๒.๒ ทฤษฎีการตอบสนอง (Response-Oriented Theories)

^{๕๕} จำลอง ดิษยณิข และพริมาพร ดิษยณิข, ความเครียดความกังวลและสุขภาพ, (เชียงใหม่ : แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๕.

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนอง ทฤษฎีนี้พัฒนาจากแนวคิดที่เน้นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลมากกว่าเหตุการณ์ เพราะเชื่อว่า ความเครียดเป็นภาวะของร่างกายที่สังเกตเห็นได้โดยปรากฏให้เห็นในการเปลี่ยนแปลงของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การเกิดขึ้นของความเครียดมี ๓ ระดับ คือ

๑. ระดับตกใจ (Alarm Reaction) เป็นระยะแรกที่เกิดขึ้น เมื่อร่างกายเผชิญกับสิ่งเร้าสามารถแบ่งเป็นระยะย่อย ๆ ได้ ๒ ระยะ คือ ระยะช็อก (Shock Phase) และระยะต้านช็อก (Counter Shock Phase) ระยะช็อกเป็นระยะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้าทันที อาจสับสนหรือหนีก็ได้ ระยะนี้มีผลต่อการกระตุ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ ซิมพาเทติก เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้ออ่อนแรง อุณหภูมิลดลงและความดันโลหิตต่ำ จากนั้นร่างกายจึงเข้าสู่ระยะต้านช็อก คือ การที่ร่างกายเกิดปฏิกิริยาย้อนกลับ ทำให้หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น มีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมากขึ้น

๒. ระดับต้านทาน (Stage of Resistance) หรือระยะปรับตัวของร่างกายต่อสิ่งเร้าที่ทำให้สภาพทั่วไปของร่างกายดีขึ้น อาการต่าง ๆ หายไป ช่วยให้พลังงานที่สูญหายไปกลับคืนมาและยังเป็นระยะที่ช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอในระยะเวลาแรก

๓. ระดับหมดแรง (Stage of Exhaustion) ถ้าสิ่งเร้าที่ก่อความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไข ร่างกายก็จะหมดแรง จนเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ภูมิแพ้ ลมพิษ แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงและอาจถึงแก่ความตายได้ หากความเครียดยังไม่ลดลง

จากความเครียดทั้ง ๓ ระดับนี้ เมื่อร่างกายเกิดความเครียดขึ้นจะมีปฏิกิริยาต่าง ๆ เกิดขึ้นในร่างกายเพื่อปรับสภาวะของร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่สมดุลให้มากที่สุด

๒.๒.๓ ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (Stimulus-Oriented Theories)

ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้านี้ เชื่อว่าความเครียดเกิดจากสิ่งเร้า ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคล ความเครียดเกิดจากการที่บุคคลประสบกับเหตุการณ์คับขัน หรือมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางที่ดีและไม่ดี อันส่งผลให้ปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลนั้น ๆ ไม่เหมาะสม และความเครียดเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาความตึงเครียด เช่น สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดแบบเฉียบพลันและช่วงเวลาจำกัด เช่น เหตุการณ์ที่เดินไปบนห้องถนนแล้วเจอสุนัขดุ หรือระหว่างรอผลสอบ

ความเครียดในแง่สิ่งเร้านี้ อาจหมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นจากผลต่อเนื่อง เช่น ตกงาน การตายของสมาชิกในครอบครัว หรือความเครียดเรื้อรังเป็นช่วง ๆ เช่น การสอบ การขับรถ การ ผ่าตัด หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังเรื่อย ๆ เช่น มีปัญหาทางการเงิน ปัญหาทางเพศ

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่ยกมาเป็นตัวอย่างทั้ง ๓ ประเภทนั้น ล้วนมีความสัมพันธ์ เกี่ยวเนื่องกันของเหตุและผลที่ทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น ขึ้นอยู่กับว่าจะให้

ความสำคัญกับเหตุและผลอะไรเป็นเกณฑ์ในการวัดประเมินของความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น ๆ และจะบำบัดความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นได้อย่างไร เป็นต้น

๒.๓ การจัดการกับความเครียด

จากการศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ชนิดของความเครียด ผลของความเครียด ระดับของความเครียด และทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด เพื่อที่จะหาทางในการจัดการกับความเครียด หรือบางคนใช้คำว่า การรับมือกับความเครียด เป็นพฤติกรรม หรือการกระทำที่ใช้ในการเรียนรู้ที่จะนำมาใช้จัดการกับความเครียด และไม่ว่าแต่ละคนจะรับมือกับความเครียดอย่างไร ก็ล้วนแต่มีผลกระทบต่อพวกเขา ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม การจัดการความเครียดเป็นกลยุทธ์การปรับตัว ผู้คนจะใช้กลวิธีรับมือและจัดการกับความเครียด เมื่อต้องเผชิญกับปัญหารุนแรง ที่พวกเขาไม่สามารถอยู่เหนือพฤติกรรม หรือผลอันเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้น เช่น การรับมือกับความวิตกกังวล ความเศร้า

วิธีการเผชิญความเครียดตามแนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus, R., & Folkman, S)^{๕๖} ได้กล่าวถึงการเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นการรับรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม เมื่อเจอเหตุการณ์ที่มากระทบ มนุษย์จะใช้กระบวนการทางความคิดประเมินสถานการณ์ที่คุกคามว่าจะเกิดผลดีหรือผลร้ายต่อตนเองการที่บุคคลประเมินสถานการณ์ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งมีการจัดการปัญหาที่ประกอบด้วย ๒ ข้อดังนี้

๑) การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา เป็นความพยายามที่มุ่งกำหนดขอบเขตปัญหา หาแนวทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางเลือกและลงมือแก้ปัญห โดยการมุ่งที่ปัญหานั้นมีเป้าหมายที่สิ่งแวดล้อมรวมทั้งเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ลดแรงคุกคาม ประเมินอุปสรรคและหาวิธีดำเนินการโดยมีเป้าหมายที่สามารถแก้ปัญหานั้นได้เช่นการยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การค้นหาข้อมูล การหาแนวทางแก้ปัญหาย่างเหมาะสมรวมทั้งทักษะการเรียนรู้ใหม่ ๆ

๒) การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ เป็นการเผชิญความเครียดที่มุ่งลดอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เป็นสุขไม่สบายใจ โดยไม่ได้เปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริง นำกระบวนการทางความคิดหรือใช้กลไกทางจิตในระดับที่ไม่รู้ตัว ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ใหม่ การค้นหาข้อดีจากสถานการณ์นั้นหรืออาจใช้กลไกทางจิตเช่นการปฏิเสธความจริงซึ่งบิดเบือนความเป็นจริงและหลอกตัวเอง การไม่ได้เปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ เช่นหลีกเลี่ยงไม่คิดถึง และการใช้กลยุทธ์ทางพฤติกรรม เช่นออกกำลังกาย การสะกดจิตการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การระบายอารมณ์โกรธการแสวงหาการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้อื่น เป็นต้น

^{๕๖} Lazarus, R., & Folkman, S., **Stress, appraisal, and coping**, New York: Springer Publishing Company, 1984, p. 141-157.

Rodolph H. Moos and Andrew G. Billing^{๕๗} ได้พัฒนารอบแนวคิดในการจัดการแบ่งกลไกการประเมินสถานการณ์และเผชิญปัญหา โดยแบ่งมิติในการประเมินกลไกการเผชิญปัญหาออกเป็น ๓ ด้าน คือ

๑. กลไกด้านการประเมินสถานการณ์ (Appraisal-Focused Coping) เป็นการให้ความหมายของเหตุการณ์โดยบุคคลนั้นว่ามีผลอย่างไรต่อตนเอง แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ

๑.๑ Logical Analysis เป็นการวิเคราะห์ประเมินสถานการณ์ด้วยเหตุผลทบทวนประสบการณ์พิจารณาทางเลือกต่าง ๆ

๑.๒ Cognitive Redefinition เป็นการยอมรับสภาพความเป็นจริงของ สถานการณ์แต่พยายามมองด้านดีของเหตุการณ์

๑.๓ Cognitive Avoidance เป็นการปฏิเสธความกลัว ความกังวลและพยายาม ลืมเหตุการณ์ ปฏิเสธความจริง สร้างจินตนาการและหลีกหนีสภาพปัญหา

๒. กลไกด้านการจัดการกับตัวปัญหา (Problem-Focused Coping) เป็นการจัดการโดยตรงกับตัวปัญหา มีกลไกที่เกี่ยวข้อง ๓ ประการ คือ

๒.๑ Seek Information or Advice เป็นการแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ ขอคำปรึกษาแนะนำจากผู้ใกล้ชิด หรือผู้รู้ รวมทั้งขอความช่วยเหลือ

๒.๒ Take Problem solving action เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมเพื่อ จัดการกับปัญหา เรียนรู้ทักษะใหม่เพื่อแก้ปัญหา ต่อรอง หรือประนีประนอม

๒.๓ Develop Alternative Reward เป็นการหาทางเลือกใหม่ในการตอบสนอง ความต้องการของตนเอง เช่น มีเพื่อนใหม่ ทำงานอาสาสมัคร ศึกษาปรัชญาศาสนา

๓. กลไกด้านการจัดการด้านอารมณ์ (Emotion - Focused Coping) เป็นความพยายามจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะเผชิญสถานการณ์ แบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ

๓.๑ Affective Regulation เป็นความพยายามควบคุมอารมณ์โดยวิธีต่าง ๆ เช่น ระวังอารมณ์ชั่วครวญ ทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตน พยายามไม่ให้ความขัดแย้งรบกวนจิตใจ

๓.๒ Resigned Acceptance ยอมรับสถานการณ์ ตัดสินใจว่าไม่สามารถจะทำ อะไรได้ รอให้เวลาเป็นตัวแก้ปัญหยา ยอมรับชะตาชีวิต

๓.๓ Emotional Discharge เป็นการแสดงออกทางอารมณ์โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น พุดแสดงความรู้สึก ร้องไห้ แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า

^{๕๗} ธนู ชาตินานนท์, “ความเครียด กลไกจัดการกับความเครียดและความคิดอยากฆ่าตัวตายของคนไทยในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ”, **รายงานวิจัย**, (นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๗.

อารยา พัฒนพิพิธไพศาล และคณะ^{๕๘} ได้เสนอวิธีการจัดความเครียดไว้หลายประการ เช่น การพัฒนาทักษะในการบริหารตน โดยตั้งเป้าหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคน การปรับปรุงบริหารอารมณ์ของตนเอง โดยการมีสติรู้เท่าทัน การพัฒนาทักษะในการบริหารความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง จะช่วยลดความกดดันทางอารมณ์ได้ นอกจากนี้ยังมีการปรับปรุงวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งอาจเป็นการแก้ปัญหาคนเดียวหรือเป็นกลุ่มก็ได้ สำหรับการแก้ปัญหาคนเดียวต้องระบุปัญหาให้ชัดเจน จากนั้นจึงรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาวิเคราะห์หาทางเลือกประเมิน และเลือกทางที่ได้วิเคราะห์ไว้แล้วนำไปปฏิบัติและติดตามผล ส่วนการแก้ปัญหาเป็นกลุ่มอาจเริ่มด้วยการให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นแล้วนำมาเปรียบเทียบหนทางที่แต่ละคนเสนอ และร่วมพิจารณาข้อเด่นข้อด้อยก่อนที่จะนำไปปฏิบัติ การพัฒนาความอดทนของร่างกาย ดำเนินชีวิตให้เหมาะสมที่ไม่เสี่ยงกับการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดหรือมองโลกในแง่ดี รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำสมาธิเพื่อผ่อนคลายจิตใจและทำให้จิตใจสงบ

พิมพ์มาศ ตาปัญญา^{๕๙} ได้สรุปแนวทางในการจัดการความเครียด แบ่งออกเป็นการจัดการความเครียดทางด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรม และด้านความคิดอารมณ์ ทั้งนี้หากเมื่อความคิด และจิตใจทำให้ร่างกายเสียสมดุล ร่างกายก็ต้องผ่อนคลายเพื่อปรับสมดุลนั้น ๆ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อไม่ให้เกิดความเครียด ได้แก่ การฝึกสมาธิ โยคะ รวมทั้งการรักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพสมดุลเสมอ วิธีการผ่อนคลายร่างกายที่ดีที่สุด คือการออกกำลังกาย

ส่วนการจัดความเครียดทางด้านพฤติกรรม เป็นการรู้จักรับมือกับปัญหาต่าง ๆ รวมถึงการดำเนินชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ เช่น การมีทักษะทางสังคม การปรับสิ่งแวดล้อมและการปรับบุคลิกภาพ สำหรับเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดการความเครียดด้านความคิดและอารมณ์ เช่น การใช้จินตภาพ การใช้เหตุผล การตัดสินใจที่ถูกต้องและการรู้จักบริหารเวลา

กล่าวโดยสรุป ความเครียด คือ ความไม่ปกติของร่างกายและจิตใจ วิธีการจัดการความเครียดก็เพื่อให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ หรือภาวะสมดุล การจัดความเครียดนี้แบ่งออกเป็น ๒ กรณีใหญ่ ๆ คือ การวิ่งเข้าหาตนเอง กับการวิ่งออกจากตนเอง

^{๕๘} อารยา พัฒนพิพิธไพศาล และคณะ, “การศึกษาการจัดการกับภาวะความเครียดของสมาชิกในครอบครัวเขตเมืองและชนบทจังหวัดอุบลราชธานี”, รายงานวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๗), หน้า บทคัดย่อ.

^{๕๙} พิมพ์มาศ ตาปัญญา, แนวทางการจัดการความเครียด: เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ การให้บริการในคลินิกคลายเครียด, (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๐), หน้า ๙.

การวิ่งเข้าหาตนเอง คือ การย้อนกลับมาดูพฤติกรรมตนเองว่าพฤติกรรมชนิดใดของเราที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น แนวทางของ พรพรหม หล่อตระกูล ที่กล่าวว่า การแก้ปัญหาความเครียดสามารถทำได้โดยการเรียนรู้ตนเอง หรือตามแนวทางของ อารยา พัฒนพิพัชไพศาล ที่ได้เสนอวิธีการจัดการความเครียดว่า เกิดขึ้นได้เพราะการพัฒนาทักษะในการบริหารตนเอง หรือการปรับปรุงบริหารอารมณ์ของตนเอง

การวิ่งออกจากตนเอง เช่น การแสวงหาข้อมูลเพื่อนฝูง ชุมชน ทั้งการวิ่งเข้าหา หรือการวิ่งออกไปของความช่วยเหลือจากภายนอกตน สามารถแบ่งเป้าการจัดการไปได้ทั้งด้านอารมณ์ พฤติกรรม และความคิด ดังที่ พิมพ์มาศ ตาปัญญา ได้เสนอไว้

เนื่องจากการจัดการความเครียดที่ดีที่สุด คือ การป้องกันให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด เป็นการสร้างกายและจิตใจให้ปกติ จิตใจก็ไม่ชุ่มฉ่ำความเครียดก็ย่อมเกิดขึ้นได้ยาก หรือการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเกิดขึ้นของปัญญา ที่จะช่วยประคับประคองจิตใจให้ลอยห่างจากความเครียดได้

บุคคลเมื่อเกิดความเครียดจะมีวิธีการจัดการกับความเครียด ๒ ลักษณะ คือ การลดอารมณ์ในร่างกายของตนเอง และการแก้ปัญหาโดยการหาวิธีการจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นหนทางที่ดีอีกทางหนึ่งด้วย

ณชนก เอียดสุย และคณะ ^{๖๐} ได้สรุปความเครียดและการเผชิญความเครียด ตามแนวคิดของ ลาซาลัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman) ไว้ดังนี้ ความเครียดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลประเมินว่าเป็นเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อสวัสดิภาพของตนเองและต้องใช้แหล่ง ประโยชน์ในการปรับตัวที่มีอยู่อย่างเต็มที่หรือเกินกำลัง เพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การประเมินตัดสินเป็นกระบวนการของความรู้สึก นักคิดที่บุคคลใช้ในการตัดสินเหตุการณ์ ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยใช้การประเมิน ๒ ลักษณะ ได้แก่ การประเมินปฐมภูมิ เป็นการประเมินตัดสินถึง ความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์นั้น ที่มีผลต่อ สวัสดิภาพของบุคคลว่าอยู่ในลักษณะใด และการประเมิน ทุติภูมิเป็นการประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือกต่างๆ ที่บุคคลนั้นมีเพื่อจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลจะประเมินตัดสินว่า สถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความเครียดหรือไม่ และ รุนแรงมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับ ๒ ปัจจัยคือ ปัจจัย ด้านตัวบุคคลและปัจจัยด้านสถานการณ์ การเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการ ที่บุคคลใช้ความพยายามทั้งการกระทำและความคิด ของตนเองในการจัดการกับความเครียด โดยใช้แหล่ง ประโยชน์ที่บุคคลมีอยู่

^{๖๐} ณชนก เอียดสุย และคณะ, ความเครียดและการเผชิญความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยที่ได้รับการ วินิจฉัยว่ามีเนื้องอกสมอง ในระยะรอเข้ารับการรักษา, Rama Nurse Journal , September - December 2013 (Vol. 19 No. 3 หน้า ๓๕๒).

อย่างเต็มกำลังความสามารถขึ้น อยู่กับบริบทของเหตุการณ์ การเผชิญความเครียดมี ๒ ลักษณะคือ การมุ่งแก้ปัญหาเป็นการเผชิญความเครียด โดยการจัดการกับสาเหตุของสถานการณ์ความเครียด ที่เกิดขึ้น และการจัดการกับอารมณ์เป็นวิธีการที่บุคคล ตอบสนองต่อความเครียดด้วยการจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึก โดยบุคคลอาจใช้การเผชิญความเครียด ทั้งสองลักษณะร่วมกัน

สรุปโดยภาพรวมแล้ว หลังจากได้ศึกษาถึงความเครียดในแง่มุมต่าง ๆ แล้วก็จะทำให้เข้าใจปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ชนิดของความเครียด ผลของความเครียด ระดับของความเครียด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ตลอดจนการจัดการกับความเครียด เป็นอย่างดีแล้วก็ใช้เป็นแนวทางที่จะนำมาใช้จัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

๒.๔ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของเด็กนักเรียนชั้นประถม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๒.๔.๑ กัลยาณมิตร

คำว่า “กัลยาณมิตร” แปลความหมายคำ “กัลยาณ” ว่า หมายถึง งาม, ดี และ “มิตร” หมายถึง เพื่อนรักใคร่ที่สนิทสนมคุ้นเคย ดังนั้น กัลยาณมิตร จึงมีความหมายว่า เพื่อนที่ดี, เพื่อนที่งาม หรือเพื่อนที่รักใคร่คุ้นเคยที่ดี, เพื่อนรักใคร่คุ้นเคยที่งาม กัลยาณมิตร มิได้หมายถึงเพื่อนที่ดีตามความหมายทั่วไปเท่านั้น แต่เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม มีความตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ของชาวพุทธที่ดี เพื่อยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ผู้สั่งสอนแนะนำ ชักนำไปในหนทางที่ถูกต้องดีงาม

อุปัชฌาส์ ว่าด้วยความเป็นผู้มีมิตรดีเป็นพรหมจรรย์กึ่งหนึ่ง ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของเจ้าศากยะ ชื่อว่าสักกระ แคว้นสักกะ ครั้งนั้นแล ท่านพระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่ พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี^{๖๑} มีสหายดี^{๖๒} มีเพื่อนดี^{๖๓} เป็นพรหมจรรย์^{๖๔} กึ่งหนึ่ง

^{๖๑} มิตรดี หมายถึงมิตรที่มีคุณธรรม คือศีลเป็นต้น (อง.จตุกก.อ. ๒/๒๒/๓๐๐)

^{๖๒} สหายดี หมายถึงเพื่อนร่วมงานที่ดี (อง.ทสก.อ. ๓/๑๗/๓๒๒)

^{๖๓} เพื่อนดี หมายถึงเพื่อนที่รักใคร่สนิทสนมรู้จักกัน ซื่อสัตย์ต่อกัน (อง.ทสก.อ. ๓/๑๗/๓๒๒)

^{๖๔} พรหมจรรย์ ในที่นี้ หมายถึง อริยมรรค (ส.ส.อ. ๑/๑๒๙/๑๔๙)

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อย่างกล่าวอย่างนั้น อานนท์ อย่างกล่าวอย่างนั้น อานนท์ ที่จริง
 ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมด ที่เดียว อานนท์ ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหาย
 ดี มีเพื่อนดีพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญ อริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก

ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรค มีองค์ ๘ ให้มาก
 อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสมาธิปฏิฐานอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลาย กำหนัด) อาศัย
 นิโรธ (ความดับ) น้อมไปในโอสสัคคะ (ความสละ)

๒. เจริญสัมมาสังกัปปะอันอาศัยวิเวก ...

๓. เจริญสัมมามาจา ...

๔. เจริญสัมมากัมมันตะ ...

๕. เจริญสัมมาอาชีวะ ...

๖. เจริญสัมมาวายามะ ...

๗. เจริญสัมมาสติ ...

๘. เจริญสัมมาสมาธิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ

ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรค มีองค์ ๘ ให้มาก อย่างนี้แล

อนึ่ง ข้อที่ว่าความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมด ที่เดียวนั้นพึง
 ทราบโดยปริยายนี้ ด้วยว่าเพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี เหล่าสัตว์ผู้มีชาติ (ความเกิด) เป็นธรรมด่าย่อม
 พ้นจากชาติ ผู้มีชรา (ความแก่) เป็นธรรมด่าย่อม พ้นจากชรา ผู้มีมรณะ (ความตาย) เป็นธรรมด่าย่อม
 พ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส
 (ความทุกข์ใจ) และ อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นธรรมด่าย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส
 และอุปายาส อานนท์ ข้อที่ว่าความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดที่เดียว
 นั้นพึงทราบโดยปริยายนี้แล อุปัฏฐกสูตรที่ ๒ จบ

ในพระไตรปิฎกใน “สาริปุตตสูตร” ว่าด้วยพระสารีบุตร

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

ครั้งนั้นแล ท่านพระสารีบุตรเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวาย อภิวาทแล้ว นั่ง
 ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี
 มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ถูกละ ถูกละ สารีบุตร ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี
 เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมด สารีบุตร ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญ
 อริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก

ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรค มีองค์ ๘ ให้มาก
อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) เจริญสัมมาทิฏฐิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ ฯลฯ

๒) เจริญสัมมาสมาธิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรค มีองค์ ๘ ให้มาก อย่างนี้แล

สาริบุตร อนึ่ง ข้อที่ว่าความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ ทั้งหมดนั้น
พึงทราบโดยปริยายนี้ ด้วยว่าเพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี เหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดาวย่อมพ้นจาก
ชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดาวย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดาวย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปรีเทวะ
ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นธรรมดาวย่อมพ้นจากโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส

สาริบุตร ข้อที่ว่าความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดนั้น พึง
ทราบโดยปริยายนี้แล สาริบุตร อนึ่ง ข้อที่ว่าความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์
ทั้งหมดนั้น พึงทราบโดยปริยายนี้ ด้วยว่าเพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี เหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดา
วย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดาวย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดาวย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโส
กะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นธรรมดาวย่อมพ้นจากโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุ
ปายาส

สาริบุตร ข้อที่ว่าความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดนั้น พึง
ทราบโดยปริยายนี้แล สาริบุตรสูตรที่ ๓ จบ

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดกำลังใจในการสั่งสมบุญ
บารมีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ กัลยาณมิตรถึงจะมีกำลังน้อยแต่ดำรงอยู่ในมิตตธรรม ก็นับได้ว่าเป็น
ทั้งญาติ เป็นทั้งพวกพ้อง และเป็นทั้งเพื่อนของเรา

การดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ มีความจำเป็นที่จะต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มิตรสหายและ
พวกพ้องบริวารมีส่วนสำคัญยิ่งที่จะช่วยเหลือสนับสนุนชีวิตของเราให้มีความราบรื่น และ
สามารถสร้างความดีได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นเราจึงควรผูกมิตรไว้กับทุก ๆ คน ให้มีความรู้สึกไว้ว่า เมื่อหันไป
รอบทิศก็มีแต่กัลยาณมิตรรอบตัว มิตรที่ดีจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เจริญก้าวหน้า เราจะต้องรู้จักคบ
หาสมาคม เพื่อประคับประคองกันในการทำความดี เพื่อให้มีชีวิตที่รุ่งโรจน์ถึงจุดหมายปลายทางได้
อย่างปลอดภัยอย่างไรรก็ตาม เราต้องรู้จักวิธีสังเกตดูคนให้เป็นว่า ผู้ที่เราคบหาสมาคมด้วยนั้นเป็น
บุคคลเช่นไร เป็นมิตรเทียมที่มาในรูปของศัตรูในคราวมิตร หรือว่ามิตรแท้ที่สละชีวิตแทนกันได้ ชีวิต
เราจะได้นำไปบนเส้นทางที่ถูกต้องปลอดภัยพระพุทธรองค์ทรงสอนให้รู้จักมิตรแท้เอาไว้ว่า มี
ลักษณะของผู้ให้ เป็นผู้มื่ออุปการคุณ คอยป้องกันไม่ให้ได้รับภัยอันตรายใด ๆ ทั้งร่างกายและทรัพย์สิน
เมื่อยามมีภัยตกอยู่ในห้วงอันตรายก็ไม่ทอดทิ้งกัน สามารถเป็นที่พึ่งพิงได้ ยินดีให้ความช่วยเหลือ ขอ

น้อยก็ให้มาก หรือแม้ไม่เอ่ยปากขอก็ให้ด้วยความเต็มใจ มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ มีเรื่องอะไรก็ไม่ปิด ไม่มี
ความลับ แต่ให้ความไว้วางใจซื่อสัตย์ต่อกัน

“ภิกษุเป็นที่รักใคร่ พอใจ เป็นที่เคารพ ควรสรรเสริญ
ฉลาดพูด อวดทนต่อถ้อยคำ พูดถ้อยคำลึกซึ้ง ไม่ชักนำ
ในทางที่ไม่ดี ฐานะเหล่านี้มีอยู่ในภิกษุใด ภิกษุนั้นเป็น
มิตรแท้ มุ่งอนุเคราะห์แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ผู้ประสงค์
จะคบมิตร ควรคบมิตรเช่นนั้น แม้จะถูกขับไล่”

การดำรงตนบนฐานะของความเป็นกัลยาณมิตรนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก บางคนมักพร่ำสอน
คนอื่น แต่ลืมหันกลับมาพิจารณาตัวเองว่ามีคุณสมบัติพอที่จะแนะนำคนอื่นเพียงใด^{๖๕}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงกัลยาณมิตร ในหนังสือ ธรรมานุชิต ว่า คนที่
เล่าเรียนศึกษา จะเป็นนักเรียน นักศึกษา หรือนักค้นคว้าก็ตาม นอกจากจะพึงปฏิบัติตามหลักธรรม
สำหรับคนที่ประสบความสำเร็จ คือ จักร ๔ และอิทธิบาท ๔ แล้วยังมีหลักการที่ควรรู้และหลัก
ปฏิบัติที่ควรประพฤติอีก คือ

๑) องค์ประกอบภายนอกที่ดี ได้แก่ มีกัลยาณมิตร หมายถึง รู้จักหาผู้แนะนำสั่งสอน ที่
ปรึกษา เพื่อน หนังสือ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมทางสังคมโดยทั่วไป ที่ดี ที่เกื้อกูล ซึ่งจะชักจูงหรือกระตุ้น
ให้เกิดปัญญาได้

๒) องค์ประกอบภายในที่ดี ได้แก่ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี รู้จักคิด
หรือคิดเป็น คือ มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหา
นั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จนเข้าถึงความจริง และแก้ปัญหา
หรือทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นได้^{๖๖}

๒. ความสำคัญของการมีกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตรมีความสำคัญมากสำหรับพระภิกษุ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปฐม สूरียปม
สูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิตฉันใด กัล
ยาณมิตรตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำเป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์ ๗ ประการ
ฉันนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญ โพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗
ประการ”^{๖๗}

^{๖๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), เพื่อชุมชนแห่งการศึกษาและบรรยากาศแห่งวิชาการ, พิมพ์ครั้งที่
๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๓), หน้า ๙๙ - ๑๐๓.

^{๖๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมานุชิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม,
๒๕๓๗), หน้า ๖๕.

^{๖๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๓/๑๒๖.

จากการศึกษาเกี่ยวกับหลักกัลยาณมิตร พอสรุปได้ว่า กัลยาณมิตร หมายถึง หลักธรรมที่ ทำหน้าที่ต่อผู้อื่น ก่อให้เกิดความรู้สึกอันดีต่อกัน สร้างความสนิทสนมกลมเกลียวให้แก่บุคคล ส่งผลให้ เกิดความรัก ความสามัคคี ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในสังคม ซึ่งประกอบด้วย

๒.๔.๒ บุญกิริยาวัตถุ ๓

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ โดยมีรายละเอียดดังนี้ บุญกิริยาวัตถุ ๓ คือที่ตั้งแห่งการทำบุญ, เรื่องที่จัดเป็นการทำความดี หลักการทำความดี, ทางทำ ความดี^{๖๘} ซึ่งบุญกิริยาวัตถุมีรายละเอียดดังนี้

๑. ทาน

ทาน เป็นหลักธรรมเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจกันและกันไว้ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่ทาน เพราะจัดเป็นการทำบุญอย่างหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๓ อย่าง^{๖๙} คือ บุญสำเร็จด้วยการให้ บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล และบุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา การทำบุญ ทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นหนทางในการปฏิบัติตนเพื่อจะเข้าสู่เป้าหมายตามเจตนาของผู้กระทำนั้นๆ ซึ่ง การให้ทานในพระพุทธศาสนา มีหลายประเภท ในทานสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงทานไว้ ๒ ประเภท คือ อามิสทาน การให้สิ่งของเป็นทานและ ธรรมทาน การให้ธรรมเป็นทาน^{๗๐} อามิสทาน คือการให้ วัตถุสิ่งของ การให้ปัจจัย ๔ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ส่วนธรรมทาน คือ การให้คำแนะนำสั่งสอนให้รู้ดีรู้ชั่ว หรือการแสดงธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าประกาศแล้ว อัน เป็นเหตุสิ้นทุกข์และนำสุขมาให้ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เพื่อจะให้เป็นประโยชน์แก่คนอื่น^{๗๑} พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญธรรมทานว่ามีผลเลิศกว่าอามิสทาน ดังปรากฏในทานสูตร ขุททกนิกาย อิติวุตตกะว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทาน ๒ อย่างนี้ คือ อามิสทาน ๑ ธรรมทาน ๑ ภิกษุทั้งหลาย บรรดาทาน ๒ อย่างนี้ ธรรมทานเป็นเลิศ”^{๗๒} นอกจากนี้ในอรรถกถาจริยาปิฎก พระอรรถกถาจารย์ จำแนกทานไว้ ๓ ประเภท คือ

๑. การให้วัตถุที่ควรให้ (วัตถุทาน)
๒. การให้พระธรรมคำสั่งสอน (ธรรมทาน)

^{๖๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดริโสม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๙๓.

^{๖๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

^{๗๐} ชู.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๘/๔๗๓.

^{๗๑} พระมหาอานนท์ ชวนาภิภู (แสนแป้), “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อ สังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๘.

^{๗๒} ชู.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๘/๔๗๓.

๓. การให้อภัยแก่คนหรือสัตว์ (อภัยทาน)^{๗๓}

นอกจากนี้อามิสทาน แบ่งได้ ๒ อย่าง คือ แบ่งตามผู้ให้ (ทายก) และแบ่งตามเจตนาของผู้ให้อามิสทานที่แบ่งตามผู้ให้ มี ๓ ประเภท คือ

๑. สามิทาน การให้ของที่ดีกว่าตนเองบริโภคใช้สอย คือของเหล่าใดที่ตนเองไม่ค่อยได้ใช้ ก็ให้ของเหล่านั้นไป ทานเช่นนี้มีผลมาก

๒. สหายทาน การให้ของที่เหมือนกับที่ตนบริโภคใช้สอย ทานเช่นนี้มีผลปานกลาง

๓. ทาสทาน การให้ของที่เลวหรือของที่ตนเองไม่ใช้แล้ว เช่น ที่ให้แก่คนใช้ หรือให้แก่สัตว์เดรัจฉาน ทานเช่นนี้มีผลน้อย^{๗๔}

อามิสทานที่แบ่งตามเจตนาของผู้ให้ มี ๒ ประเภท คือ

๑. สังฆทาน ทานที่ให้เพื่อส่วนรวม ไม่เจาะจงผู้ใดผู้หนึ่ง

๒. ปาฏิปุคลิกทาน ทานที่ให้เจาะจงแก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง^{๗๕}

ธรรมทาน มี ๒ ประเภท คือ วิทยาทาน และอภัยทาน^{๗๖}

๑. วิทยาทาน คือ การให้ความรู้ แบ่งได้ ๒ ประเภท คือ ความรู้ทางโลกและความรู้ทางธรรมการให้ความรู้ทางโลก คือ การสั่งสอนให้เกิดความรู้ความสามารถในเชิงศิลปวิทยาเพื่อนำไปประกอบสัมมาอาชีพเลี้ยงชีวิต

ส่วนการให้ความรู้ทางธรรมจัดเป็นธรรมทานแท้ คือ การให้ธรรมเป็นทานนั้นเปรียบได้ว่าเป็นการให้ขุมทรัพย์ที่อมตะติดตัว บัณฑิตกล่าวว่า การให้ธรรมทานเปรียบเหมือนการให้ขุมทรัพย์หรือประทีปที่จะเป็นเครื่องส่องทางชีวิต ให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องถึงงามนำชีวิตไปสู่ความสุขความเจริญ เมื่อยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ ย่อมเป็นผู้ไม่ตกต่ำ ย่อมมีชีวิตที่ดีงามเกิดในสุคติภพ เมื่ออบรมบ่มบารมีแก่กล้าแล้ว ย่อมละกิเลสได้โดยสิ้นเชิงเข้าถึงพระนิพพานได้

๒. อภัยทาน คือ การให้ความปลอดภัย ความไม่มีภัยแก่ตนและผู้อื่น ไม่ถือโทษโกรธเคืองในการล่วงเกินของผู้อื่น ไม่มีเวรไม่ผูกเวรกับผู้ใด ทั้งยังมีจิตเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่นเป็นนิตย์ การให้อภัย เป็นการให้ที่ไม่ต้องลงทุนอะไรเลย เป็นการให้ที่ง่าย แต่คนเราทำได้ยากเพราะมีกิเลสอยู่ในใจ ต้องอาศัยการฟังธรรม ประพฤติธรรมบ่อย ๆ จนเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง ผู้ที่ได้รับประโยชน์

^{๗๓} พ.จ.ร.อ. (ไทย) ๙/๓/๖๑๘.

^{๗๔} อ.จ. ป.ญจก.อ. (ไทย) ๓/๘๑.

^{๗๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๙-๓๘๐/๔๒๗-๔๓๐.

^{๗๖} นฤจิต จุสสะปาโล, ร.ต.อ., "การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องทานในพระพุทธศาสนากับศาสนาอิสลาม", **ปริญญาอักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๑๗-๑๘.

มากที่สุดก็คือตนเอง เพราะทุกครั้งที่ได้ให้อภัยได้ จะรู้สึกปลอดโปร่ง เบากายสบายใจ สดชื่นแจ่มใสมีความสุข^{๗๗}

ระดับของทาน

การให้ทาน แบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ^{๗๘}

๑. ทานระดับต้น คือ อามิสทาน การให้ปันสงเคราะห์กันด้วยวัตถุสิ่งของหรือปัจจัย ๔

๒. ทานระดับกลาง คือ ทานวิริติ (หมายถึงศีลด้วย) ได้แก่ การงดเว้นจากการทำบาป โดยปฏิบัติตามศีล ๕ ซึ่งจัดเป็นมหาทาน ดังปรากฏในอภิธานสูตร อังคุตรนิกาย อัฐกนิบาตว่า “ภิกษุทั้งหลาย ห้วงบุญกุศล ๘ ประการนี้ ย่อมนำสุขมาให้มีสุขเป็นผลเป็นไปเพื่อสวรรค์ เพื่อสิ่งที่น่าปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขห้วงบุญกุศล มีอารมณ์เลิศ ๘ ประการ คืออะไรบ้าง คือ ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ยึดถือพระพุทธเจ้าพระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะ เป็นผู้งดเว้นปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิฉฉาจาร มุสาวาทและการดื่มสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ภิกษุทั้งหลาย ทาน ๕ ประการนี้ เป็นมหาทาน อันบัณฑิตรู้ว่าเป็นเลิศมีมานาน เป็นเชื้อสายแห่งพระอริยะ เป็นของเก่าอันสมณพราหมณ์ผู้เป็นวิญญูชนไม่คัดค้าน”^{๗๙} ข้อความในพระสูตรนี้ ได้กล่าวถึงการห้วงผลบุญ ๘ ประการ ๓ ประการแรก หมายถึง การยึดถือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง และ ๕ ประการหลัง คือ การประพฤติตามศีล ๕ จัดเป็นมหาทาน เพราะเป็นอภัยทาน คือการให้ความไม่มีเวร ความไม่มีภัย แก่สัตว์ทั้งหลาย ทั้งเป็นไปเพื่อความสงบสุขแก่ตนเองและสังคมด้วย ทานประเภทนี้จัดเป็นศีล เพราะมีผลมากกว่าทานทั้งปวง ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสทานประเภทนี้ว่าเป็นมหาทาน

๓. ทานระดับสูง คือ อภัยทานและธรรมทาน อภัยทาน ได้แก่ การไม่ผูกพยาบาทอาฆาตจองเวร การชนะความชั่วด้วยความดี ส่วนธรรมทานมีอยู่ ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียะ หมายถึง การแสดงธรรมที่เกี่ยวกับเรื่องโลกธรรม และระดับโลกุตตระ หมายถึง การแสดงธรรมที่เป็นเครื่องปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากวิภวภูฏะ ผลแห่งทานก็จะต่างระดับกัน คือ ระดับโลกุตตระ ผลของทานก็คือทำให้พ้นจากสิ่งที่มีโทษประโยชน์ และทำให้ก้าวล่วงวิภวภูฏะสงสารเสียได้ ส่วนระดับโลกียะนั้น ผลของธรรมทานระดับนี้ ก็เพื่อเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นแห่งการให้ทานทุกประการ และเป็นเหตุอันเป็นต้นเค้าเพื่อการได้

^{๗๗} พระมหาอาณนัท ขวนาภิภู (แสนแป้), “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”, หน้า ๙.

^{๗๘} กริสุดา เทียรทอง, อ้างในพระมหาอาณนัท ขวนาภิภู (แสนแป้), “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”, หน้า ๙.

^{๗๙} อ. อดุลก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๒๕๔-๒๓๐.

ทรัพย์สินสมบัติทุกอย่าง การให้ธรรมทั้งสองระดับ จัดเป็นทานที่เลิศ ดังปรากฏในนิทานสูตรว่า “ในทาน ๒ อย่างนั้น คือ อามิสทาน และธรรมทาน ธรรมทานนั้นเป็นเลิศ”^{๘๐}

วิธีการให้ทาน

พระพุทธองค์ได้ตรัสวิธีการให้ทานไว้ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี โดยเน้นการให้อามิสทาน มากกว่าอย่างอื่น

๑. ในสัปปริสทานสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการให้ทานโดยเน้นที่ผู้ให้อีก ๕ ประการ คือ

๑. ย่อมให้ทานด้วยศรัทธา
๒. ย่อมให้ทานโดยเคารพ
๓. ย่อมให้ทานโดยกาลสมควร
๔. เป็นผู้มิจิตตอนุเคราะห์ให้ทาน
๕. ย่อมให้ทานไม่กระทบผู้อื่น^{๘๑}

ให้ทานด้วยศรัทธา คือ เชื่อทานและผลแห่งทานจึงให้ให้ทานโดยเคารพ คือ มีความเคารพ ในของที่ให้ทานและเคารพในปฏิกิริยาให้ทานโดยกาลสมควร คือ ให้ทานตามกาลที่ถูกกาลเวลา เป็นผู้มิจิตตอนุเคราะห์ให้ทาน คือ ให้ทานโดยไม่เสียดาย ให้ทานโดยไม่กระทบผู้อื่น คือ ให้ทานโดยไม่กระทบหรือลบหลู่คนอื่น^{๘๒}

๒. ในกาลทานสูตร อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต พระพุทธเจ้าทรงแสดงรูปแบบของทาน โดยมุ่งผู้รับ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ให้ทานแก่ผู้มาสู่ถิ่นของตน
๒. ให้ทานแก่ผู้ที่เตรียมจะไป
๓. ให้ทานแก่ผู้เป็นไข้
๔. ให้ทานในสมัยที่ข้าวยากมากแพง
๕. ให้ข้าวใหม่และผลไม้แก่ผู้มีศีล^{๘๓}

วิธีการให้ทานเหล่านี้ เป็นการให้ทานอันเหมาะสมและสมควรเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ถ้าพิจารณาให้ดีก็จะเห็นว่าการให้ทานเช่นนี้ล้วนมุ่งหมายถึงความต้องการของผู้รับเป็นสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นคนที่มาหาเรา คนที่กำลังเดินทาง คนที่เจ็บป่วย หรือผู้มีศีลทั้งหมดล้วนเป็นกลุ่มที่มีความต้องการ

^{๘๐} ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๘/๔๗๓.

^{๘๑} อจ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๘/๒๕๔.

^{๘๒} อจ. ปญจก. อ. (ไทย) ๒๒/๑๔๘/๓๑๖.

^{๘๓} อจ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๖/๕๗.

ข้าวของเครื่องใช้จริง ๆ แต่ไม่อยู่ในวิสัยที่หาเองได้สะดวก ดังนั้นการสงเคราะห์บุคคลเหล่านี้จึงได้ชื่อว่าทำทาน และเป็นการทำทานที่มีอานิสงส์มาก เมื่อมองในแง่ผู้รับทาน

๓. ในสัปปริสทานสูตร พบว่ามีวิธีการให้โดยเน้นที่ผู้ให้ ๕ ประการ คือ

๑. ให้โดยเคารพ (ให้ด้วยความเต็มใจ)
๒. ให้โดยอ่อนน้อม
๓. ให้ด้วยมือตนเอง
๔. ให้ของที่ไม่น่าเป็นเดน
๕. เห็นผลที่จะมาถึงแล้วจึงให้^{๘๔}

๔. พระพุทธเจ้า ทรงแสดงวิธีการให้สัปปริสทาน โดยแยกเป็นสิ่งที่ให้ ผู้รับทานและเจตนาของผู้ให้ทาน รวม ๘ ประการ คือ

๑. สัตบุรุษย่อมให้ของสะอาด
๒. สัตบุรุษย่อมให้ของที่ประณีต
๓. สัตบุรุษย่อมให้ของตามกาล
๔. สัตบุรุษย่อมให้ของสมควร เป็นประโยชน์
๕. สัตบุรุษย่อมพิจารณาก่อนแล้วจึงให้ เลือกบุญเขตที่ดี
๖. สัตบุรุษย่อมให้เนื่องนิตย์
๗. สัตบุรุษเมื่อให้ ทำจิตให้ผ่องใส
๘. สัตบุรุษครั้นให้แล้วดีใจ^{๘๕}

การให้ทานตามหลักพุทธศาสนาที่จะมีผลมากนั้น ทานนั้นจะต้องประกอบด้วยองค์ ๖ คือ ฝ่ายผู้ให้ ๓ องค์ ฝ่ายผู้รับ ๓ องค์ ทานก็จะมีผลมาก นับไม่ได้ เหมือนน้ำในมหาสมุทร จะนับไม่ได้ว่ามีจำนวนกี่ล้านลิตร ฉะนั้น และต้องเลือกให้เว้นไว้แต่สิ่งขทานที่ให้แก่สงฆ์ ซึ่งไม่ต้องเลือกผู้รับทาน ทั้งต้องไม่ใช่เป็นทานของอสัตบุรุษ หากแต่เป็นลักษณะสัปปริสทาน ๕ ประการ ดังกล่าวมาแล้ว แม้ของที่ทำทานจะไม่มากและไม่ประณีต แต่เมื่อใจเลื่อมใสมากแล้ว ทานก็จะมีผลมากเช่นกัน

องค์ประกอบของการให้ทาน

เมื่อกล่าวถึงการให้ทาน ก็มักจะกล่าวถึงผู้ให้ทาน(ทายก) และผู้รับทาน(ปฎิคาหก) ด้วยเสมอ เพราะมีความสัมพันธ์กันรวมไปถึงเรื่องวัตถุทาน ผู้ให้ทานและผู้รับทาน ก็นับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เพราะทานจะมีผลมากผลน้อย นอกจากจะขึ้นอยู่กับผู้ให้ทานและวัตถุทานแล้ว ยังขึ้นอยู่กับผู้รับทานอีกด้วย พระพุทธเจ้าตรัสหลักของทานไว้ ๓ ประการ คือ

^{๘๔} อจ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๗/๒๔๔.

^{๘๕} อจ. อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๒๔๖-๒๔๗.

๑. ทายก คือ ผู้ให้ทาน
๒. ปฏิภาทก คือ ผู้รับทาน
๓. ไทยธรรม คือ วัตถุที่ให้ทาน^{๘๖}

องค์ประกอบ ๓ ประการ เป็นองค์ประกอบหลักของทาน การกระทำที่กล่าวได้ว่าเป็นทานและทานที่ควรกระทำ จะต้องประกอบด้วยองค์หลัก ๓ ประการอย่างครบถ้วน ดังปรากฏในสัมมุขีภาวสูตรที่ขนิยาย มหาวรรคว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะเป็นผู้มีธรรม ๓ ประการ กุลบุตรผู้มีศรัทธาจึงประสบบุญมาก ธรรม ๓ ประการเป็นไฉน คือ ทายกเป็นผู้มีศรัทธา ไทยธรรม ทักขิไณยบุคคล เพราะเป็นผู้มีธรรมเหล่านี้ กุลบุตรผู้มีศรัทธาจึงประสบบุญมาก”^{๘๗} เพราะประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก ๓ ประการนี้ บุคคลจึงสามารถทำบุญให้ทานได้ หากขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไป ก็ไม่อาจทำบุญได้ ใน ๓ ประการนี้ องค์ประกอบ ๒ อย่างนี้ คือ ไทยธรรมและทักขิไณยบุคคล (ผู้รับทาน) หาได้ง่าย แต่ศรัทธาหาได้ยากยิ่ง เพราะปุถุชนเป็นผู้มีศรัทธาไม่มั่นคง ไม่แน่นอน หากคราวมีผู้รับไทยธรรม แต่ไม่มีศรัทธา บุญก็เกิดขึ้นไม่ได้^{๘๘} ส่วนคุณค่าของทานที่ถูกต้อง และควรกระทำ จะอยู่บนพื้นฐานแห่งองค์ประกอบหลักของทาน ๓ ประการ เมื่อกล่าวถึงคุณสมบัติเฉพาะองค์ประกอบหลัก ๒ ประการข้างต้น ทานที่ผู้ให้ทานและผู้รับทานถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติ เช่น เป็นผู้ปราศจากราคะ เป็นผู้มีศรัทธา เป็นต้น มีคุณค่ามากกว่าอามิสทาน ดังปรากฏในทักขิณาวีถสูตร อังคุตตรนิกาย ดิกนิบาตว่า “...ผู้ใดปราศจากราคะแล้ว ได้ของมาโดยธรรม มีจิตเลื่อมใสเชื่อกรรมและผลของกรรม ให้ทานในคนปราศจากราคะแล้ว เรากล่าวทานของผู้นั้นนั้นแล้วเลิศกว่าอามิสทานทั้งหลาย”^{๘๙} ส่วนองค์ประกอบหลักแห่งทานทั้ง ๓ ประการ มีรายละเอียด ดังนี้

๑. บุคคลผู้ให้ทาน (ทายก) ในการให้ทาน อาณิสสของทานมีผลมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับเจตนาของการให้ ๓ ประการ ความบริสุทธิ์ของจิตใจ ทศณคติ (มีจิตประกอบด้วยศรัทธา เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อมั่นในผลของทาน) และพฤติกรรม (ความประพฤติ) ในขณะที่ทำทาน คือ

๑) ผู้ให้ทานต้องประกอบด้วยเจตนาทั้ง ๓ ประการ คือ

๑. ก่อนให้ทาน เป็นผู้มียัตินดี (บุพพเจตนา) หมายถึง ผู้ให้ทานเป็นผู้ยินดีที่จะให้ก่อนทานล่วงหน้า ๑ เดือน หรือ ๑๕ วัน ว่า เราจักให้ทาน เจตนาในส่วนนี้เกิดขึ้นตั้งแต่เกิดความคิดเช่นนั้น จนถึงขณะจัดแจงเครื่องอุปการณ์ สำหรับให้ทานก่อนมูญจนเจตนา ผู้ให้ทานย่อมยินดีในขณะนั้นว่า เราจักฝังขุมทรัพย์อันเป็นเหตุสมบัติที่สามารถติดตามเราไปได้

^{๘๖} อัง. ติก. (ไทย) ๒๐/๔๑/๒๐๔.

^{๘๗} อัง. ติก. (ไทย) ๒๐/๔๑/๒๐๕.

^{๘๘} พระมหาอาณนท ขวณากัญ (แสนแป้), “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”, หน้า ๑๙.

^{๘๙} อัง.ปญจก. อ. (ไทย) ๖๓๐.

๒. กำลังให้ทานอยู่ ย่อมยังจิตให้เลื่อมใส (มูญจนเจตนา) หมายถึง ขณะให้ทาน ย่อมมีใจยินดีในทานที่ตนให้นั้น เจตนาในขณะที่กำลังให้นี้ เกิดขึ้นเมื่อทายกบรรจงวางไทยธรรมในมือของทักษิณบุคคล ทำจิตให้เลื่อมใสว่า เรากำลังทำการถือเอาสิ่งที่เป็นแก่นสาร จากทรัพย์ที่ไม่มีแก่นสาร

๓. ครั้นให้ทานแล้ว ย่อมปลื้มใจ (อปราปรเจตนา) หมายถึง หลังจากให้ทานแล้ว ทายกย่อมยินดีเสมอ ๆ เมื่อระลึกถึงทานที่ตนได้ให้แล้ว เจตนาในส่วนนี้ เกิดขึ้นหลังจากทายกบริจจาคไทยธรรมแก่ทักษิณบุคคลแล้ว มีจิตใจชื่นบาน เกิดปีติสมนัสว่า ทานที่บัณฑิตบัญญัติไว้ เราก็ได้ปฏิบัติตามแล้ว ทานของเราสำเร็จประโยชน์ด้วยดีแล้วสิ่งที่สำคัญก็คือ เจตนาทั้ง ๓ ประการนี้ จะสมบูรณ์ครบองค์ได้เมื่อผู้ให้ทานนั้นประกอบด้วยสัมมาทิฐิ มีความเชื่อในกรรมและผลของกรรม คือ เชื่อว่า การให้ทานเป็นความดี ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ทานที่ทำแล้วย่อมมีผลมาก บุญกรรมที่บุคคลบำเพ็ญแล้วย่อมมีผล ในฉกนิบาต อังคุตตรนิกาย เจตนาของทายกในกาลทั้ง ๓ คล้ายคลึงกัน ดังความว่าผู้ให้ คือ ผู้ที่มีความสุขทั้งก่อนให้ทาน กำลังให้ทานและหลังให้ทานแล้ว คือ

๑. ก่อนให้ทาน เขาเป็นผู้มีความสุข ที่ได้มีโอกาสให้ทาน

๒. ขณะกำลังให้ ก็เป็นผู้มีความสุขว่า ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุขได้

๓. หลังจากให้ทานแล้ว ก็ปลื้มใจว่า เราได้กระทำความดีแล้ว^{๙๐}

ดังนั้น ผู้ให้ทานก็เป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญประการหนึ่งใน ๓ หลักนั้น เพราะถ้ามีแต่ผู้ให้ และมีศรัทธา แต่ไม่มีผู้รับ การให้ทานก็ไม่สำเร็จประโยชน์อะไร ฉะนั้น ควรจะมีครบทั้ง ๓ ประการ การให้ทานจึงจะมีอันสงส์มาก

๒. ความบริสุทธิ์ของจิตใจ

ถ้าผู้ให้ทานสามารถชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ ปราศจากความโลภ โกรธและหลง สามารถปลดปล่อยความตระหนี่ ไม่เกิดความรู้สึกหวงแหนเสียดายของที่ให้ทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังจากทำทานแล้ว ทานที่ทำจะมีผลมาก ถ้าชำระจิตใจตัวเองได้น้อย ทานที่ทำก็มีผลน้อย

๓. ทศณคติ

ถ้าผู้ทำทานให้ทานด้วยศรัทธา ด้วยความเลื่อมใสอย่างแท้จริง เชื่อว่าการทำทานเป็นการเกื้อหนุนให้เกิดคุณงามความดี ถึงแม้จะไม่ทำทานกับพระสงฆ์เลยก็ตาม ทานก็จะมีผลมาก ถ้าผู้ให้ทานสักว่าแต่ให้ เป็นการทำตาม ๆ กันไป ทานที่ทำก็จะมีผลน้อย ศรัทธาในที่นี้จะต้องประกอบด้วยปัญญา ไม่ใช่เกิดจากการชักชวนของคนอื่นหรือจากปัจจัยภายนอก มีความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) เป็นตัวนำศรัทธา

๔. พุทธิกรรม

^{๙๐} อภ. ฌก. (ไทย) ๒๓/๓๐๘/๓๐๗-๓๐๘.

พฤติกรรม หมายถึง ความประพฤติ รวมไปถึงลักษณะการให้ด้วย ที่มีส่วนทำให้ท่านมีผลมากหรือน้อยได้เช่นกัน ดังนี้

ผู้ให้ท่านต้องลงมือทำทาน ตระเตรียมสิ่งของด้วยตนเอง ถ้าทำได้เช่นนี้ท่านย่อมมีผลมาก ถ้าคิดจะทำทานแต่ให้คนอื่นเตรียมให้ ให้คนอื่นทำแทน หรือไม่มีเจตนาในการให้ ท่านนั้นก็ย่อมมีผลน้อย ผู้ให้ท่านต้องมีสติ สว่างกาย วาจา และใจ ในขณะที่ให้ท่าน ทำด้วยความเต็มใจ ไม่มีจิตรังเกียจ หรือดูหมิ่นผู้รับ มีจิตมุ่งหวังให้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับ ไม่ว่าเขาจะเป็นใครก็ตาม ทานที่ให้แก่ก็จะมีผลมาก ผู้ให้ท่านรู้จักประมาณตนเอง ให้ท่านโดยไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น ทำตามกำลังทรัพย์เท่าที่มี ให้ท่านโดยไม่เจาะจง ไม่กำหนดมาตรฐานของผู้รับทาน วางใจเป็นกลางในขณะที่ทำทาน ทานนั้นก็จะมีผลมาก ถ้าผู้ให้ท่านไม่รู้จักประมาณตน ทานนั้นก็จะมีผลน้อย^{๙๑}

๒. บุคคลผู้ควรรับทาน (ปฎิคาหก)

การให้ทานตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้ให้ท่านต้องเลือกบุคคลที่ควรให้ คือ เลือก ปฎิคาหก(ผู้รับ) เป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์ ท่านจึงจะมีผลมาก ถ้าไม่เลือกโดยให้แก่คนที่ไม่ควรให้ ท่านนั้นแม้จะมีผลแต่ก็มีผลน้อย เช่น ให้แก่คนที่ตนรัก แต่เป็นคนทุศีล หรือให้คนที่เกียจคร้าน คนที่มีร่างกายสมบูรณ์ แต่กำลังทำเป็นคนพิการ เป็นต้น ถ้าเราให้ท่านแก่คนประเภทนี้ ก็เป็นการส่งเสริมคนให้เป็นมิฉาชีพเป็นคนเกียจคร้าน เขาไม่สามารถตั้งตัวได้ เพราะฉะนั้น ผู้ให้ท่านควรเลือกให้แก่ผู้รับทาน(ปฎิคาหก) ท่านจึงจะมีผลมาก^{๙๒}

๓. สิ่งที่ควรให้ท่าน (ไทยธรรม)

สิ่งที่ควรให้ท่าน จัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งในหลักของการให้ทาน และสิ่งที่ควรให้ท่านตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาก็มีทั้งที่เป็นวัตถุสิ่งของ(รูปธรรม) และสิ่งที่มีใช้วัตถุ(นามธรรม) องค์ประกอบแห่งไทยธรรม ไม่ขึ้นอยู่กัวัตถุที่ให่ว่า จะมาก น้อย ประณีต หรือเศร้าหมอง แต่ขึ้นอยู่กัเจตนาของผู้ให้ว่าเป็นเช่นไร เจตนาบริสุทธิ์หรือไม่ เพราะบุคคลแม้จะให้ท่านด้วยวัตถุมากมาย และมีราคาแพงแค่ไหนก็ตาม ทานนั้นไม่จัดว่าให้ผลมากกว่าทานที่ผู้ให้มิจิตประกอบด้วยเมตตาของที่ควรให้(ไทยธรรม) ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

๑. ความบริสุทธิ์ของสิ่งที่ให้

๒. คุณภาพของสิ่งที่ให้

^{๙๑} สุมาลี มหณรงค์ชัย, ทาน – สังฆทาน ฉบับคู่มือชาวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์, ๒๕๔๗), หน้า ๕๑-๕๕.

^{๙๒} พระมหาอาณนัท ขวนาภิภู (แสนแป้), “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”, หน้า ๒๑.

๓. เหมาะสมเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ^{๙๓}

สรุปได้ว่า การให้ทานควรประกอบไปด้วย ๓ ส่วนคือ ๑.บุคคลผู้ให้ทาน ควรประกอบก่อนให้ทาน เป็นผู้มั่งคั่งยินดี กำลังให้ทานอยู่ ย่อมยังจิตให้เลื่อมใส ครั้นให้ทานแล้ว ย่อมปลื้มใจ ๒.บุคคลผู้ควรรับทาน เป็นผู้มั่งคั่งบริสุทธิ์ ทานจึงจะมีผลมาก ๓.สิ่งที่ควรให้ทาน ควรประกอบด้วยคุณสมบัติของสิ่งที่ให้ คุณภาพของสิ่งที่ให้ และเหมาะสมเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ

๒. ศีล

ความหมายของคำว่า “ศีล” ในพระพุทธศาสนานั้นมีปรากฏอยู่ในหลักธรรมคำสั่งสอนคือ ในพระไตรปิฎก รวมไปถึงคำอธิบายความที่ปรากฏในคัมภีร์พระอรรถกถา ฎีกา ทั้งนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาก็ได้กล่าวถึงความหมายของศีลไว้หลายแห่งด้วยกันดังนี้

ในมหานามสูตรอังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องศีล โดยเฉพาะศีล^{๙๔} โดยทรงมุ่งถึงการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยว่า “มหานามะ เมื่อใดแล อุบาสกเป็นผู้เว้น ขาดจากการฆ่าสัตว์ เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติดินในกามเป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ เป็นผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เมื่อนั้นอุบาสกชื่อว่าผู้มีศีล ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล”^{๙๕}

ในกฎทนต์สูตร ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระพุทธเจ้าตรัสศีล โดยทรงเรียกว่า “สิกขาบท” โดยให้เป็นข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย วาจา ว่า การที่บุคคลผู้มีจิตเลื่อมใสสมทานสิกขาบททั้งหลาย คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่า สัตว์ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการประพฤติดินในกาม เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการเสพ ของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท นี่เป็นยัญซึ่งใช้ทุนทรัพย์และมีการ ตระเตรียมน้อยกว่า แต่มีผลานิสงส์มากกว่ายัญสมบัติ ๓ ประการมีองค์ประกอบ ๑๖ กว่า นิตยทานที่ทำสืบกันมา กว่าวิหารทาน และกว่าสรณคมนี^{๙๖}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆสจารย์ ได้อธิบายความหมายของ ศีล ไว้ว่า คำว่า “ศีล” นี้ แปลว่า ปกติ คือทำกายและวาจาให้เป็นปกติให้เรียบร้อย ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้ใด, แปลว่า เย็น คือทำให้เป็นคนเยือกเย็น ทำให้เย็นกาย เย็นใจ ไม่ต้องเดือดร้อนเพราะขาดศีล, แปลว่า เกษม คือปลอดภัย ทำให้เบากายเบาใจ อีกอย่างหนึ่ง คำว่าศีลนี้ มีความหมายเป็น สีสณะ กล่าวคือ เป็นมูลราก ส่วนคำว่า “สีสนะ” นี้ ก็คือกิริยาที่รวมเอาไว้อย่างดี หมายถึงความที่กรรมในทวารมีกายกรรมเป็นต้น ไม่กระจัดกระจายโดยความมีระบียบอันดีอย่างหนึ่ง คือความเข้าไปปรับไว้ หมายถึง ความเป็น

^{๙๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

^{๙๔} อง. อฎฐก.(ไทย) ๒๓/๒๕/๒๖๙.

^{๙๕} ที.สี.(ไทย) ๙/๓๕๒/๑๔๗.

ที่รองรับโดยความเป็นที่พึ่งอาศัยแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย หรืออีกนัยหนึ่งว่า ศิล คือ เจตนา หมายถึง เจตนาจนเว้นจากบาปธรรมมีปาณาติบาตเป็นต้น

ศิล คือ การสำรวม หมายถึง ความสำรวมในปาติโมกข์ ความสำรวมอย่างมีสติ สำรวมด้วยความรู้ สำรวมด้วยความอดทน และสำรวมด้วยความเพียรพยายาม

ศิล คือ ความไม่ล่วงละเมิด หมายถึง การไม่ล่วงละเมิดด้วยกาย หรือด้วยวาจาของผู้ที่สมทานศิลแล้ว^{๙๖}

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค พระอุปติสสเถระ กล่าวความหมายของศิลไว้ว่า

ศิล หมายถึง ศีระชะ ความเย็น สันติ ดีเลิศ การกระทำปกติและสภาพปกติตามธรรมชาติของทุกข์และสุข

ศิล หมายถึง ความเย็น มีอธิบายว่า ไม้จันทน์ที่มีความเย็นมากที่สุดช่วยทุเลาความร้อนของพิษไข้ในร่างกายได้ฉับไฉ ศิลก็ฉับนั้น คือ ช่วยทุเลาไข้ใจที่เกิดจากความสะดุ้งกลัวหลังจากศีลขาดและก่อให้เกิดปราโมทย์

ศิล หมายถึง สันติ มีอธิบายว่า ถ้าบุคคลมีศิล เขาจะมีความประพฤติเรียบร้อยไม่สร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้น^{๙๗}

ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ, สันสกฤต ให้ความหมายของศิลไว้ว่า “ศิล คือความปกติของธรรมชาติ ธรรมชาติอันสัตบุรุษพึงทรงไว้ สภาวะความสำรวม”^{๙๘}

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของศิลไว้ว่า ศิลคือ ข้อบัญญัติที่กำหนดการปฏิบัติทางกายและวาจา ทางพระพุทธศาสนา เช่น ศิล ๕ ศิล ๘^{๙๙}

พุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความหมายของศิลไว้ว่า ศิลหมายถึงความเป็นปกติ หรือปกติภาวะตามธรรมดา หมายความว่า ทำทุกอย่างอยู่ตามหน้าที่ที่ควรจะทำ แต่อยู่ในภาวะปกติ คือ ไม่เดือดร้อนไม่กระวนกระวายไม่ระส่ำระสาย ไม่มีความสกปรกความเศร้าหมองใดๆ เกิดขึ้น โดยเนื้อความ ศิล หมายถึง ระเบียบที่ได้บัญญัติขึ้นไว้สำหรับประพฤติปฏิบัติกัน เพื่อให้เกิดภาวะปกติขึ้นมาที่กาย ที่วาจา ศิล คือการปฏิบัติเกี่ยวกับระเบียบการเป็นอยู่ทางภายนอก ศิลพัฒนาที่กาย ที่

^{๙๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิมุตติมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พิมพ์จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐-๑๑.

^{๙๗} พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย คณาจารย์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๙-๑๐.

^{๙๘} พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาจันทบุรีนฤนาถ, ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ-สันสกฤต, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวิพร, ๒๕๑๓), หน้า ๘๓๗.

^{๙๙} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๙๕๗.

วาทะให้เป็นกาย วาจา ที่น่าดู เมื่อเรามีศีลเป็นพื้นฐานแล้ว เราจึงจะมีจิตที่เป็นสมาธิได้ง่าย ถ้ามีศีลดี สมาธิก็ง่าย^{๑๐๐}

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงแสดงทัศนะ เรื่อง ความหมายของศีลไว้ว่า

ศีล แปลตามศัพท์ว่า ปกติ หมายความว่า ความเป็นปกติเรียบร้อย (อย่างหนึ่ง) ความเคยชินลงรูปลงตัวติดอยู่ประจำอยู่เป็นปกติ(อย่างหนึ่ง) ความเป็นปกติเรียบร้อย หมายถึง ความปกติเรียบร้อยของความประพฤติ เพราะเว้นการที่ควรเว้น ประพฤติการณ์ที่ควรประพฤติ ศีล ๕ หรือ เบญจศีล คือความประพฤติชอบทางกาย และวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน^{๑๐๑}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความประพฤติดีทางกาย และวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษ, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีพ; มักใช้เป็นคำเรียกอย่างง่ายสำหรับคำว่า อธิศีลสิกขา (ข้อ ๑ ในไตรสิกขา, ข้อ ๒ ในบารมี ๑๐, ข้อ ๒ ในอริยทรัพย์ ๗, ข้อ ๒ ในอริยวัตร ๕)^{๑๐๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือภูมิธรรมชาวพุทธว่า ศีล ๕ ในบาลีชั้นเดิมส่วนมากเรียกว่า สิกขาบท ๕ หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกตน, ข้อฝึก, ข้อศึกษา บ้างเรียกว่า ธรรม ๕ เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ ก็ถือว่าเป็นผู้มีศีล คือเป็นเบื้องต้นที่จัดว่าเป็นผู้มีศีล สมัยต่อมา จึงเกิดมีคำว่า เบญจศีล ซึ่งในพระไตรปิฎก เพิ่งพบในคัมภีร์ชั้น อุပါတน-พุทธวงศ์ (รวมถึงวินัย.; ขุ.ปฎิ.บางแห่ง) ต่อมาในสมัยหลัง มีชื่อเรียกเพิ่มขึ้นว่าเป็น นิจศีล หมายถึงศีลที่ควรหัดควรรักษา เป็นประจำ บ้าง เรียกว่า มนุษยธรรม หมายถึงธรรมของมนุษย์ หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์ บ้าง การรักษาศีล ๕ เป็นการเว้นจากการเบียดเบียนกัน ทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยดี ปราศจากเวรภัย ไม่เดือดร้อนวุ่นวาย สังคมร่มเย็น แต่เหนือการฝึกไม่เบียดเบียนผู้อื่นโดยรักษาศีล ๕ แล้ว ควรฝึกยิ่งขึ้นไปในด้านชีวิตส่วนตัว ให้อยู่ดีมีสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาขึ้นต่อวัตถุและการเสพบริโภคมากนักพร้อมทั้งหัน

^{๑๐๐} พุทธศาสนิกชน, **ทาน ศีล ภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๓๙), หน้า ๕๖ - ๕๗.

^{๑๐๑} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ความจริงที่ต้องเข้าใจ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๖๕.

^{๑๐๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๕.

ไปให้เวลาแก่การเผื่อแผ่บำเพ็ญประโยชน์พัฒนาด้านจิตใจและปัญญามากขึ้น ด้วยการรักษาศีล ๘ หรืออุโบสถ^{๑๐๓}

กล่าวโดยสรุป ศีล ๕ คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความเป็นปกติ ข้องต่วนจากบาปทั้งหลายทั้งปวง สรรวม อดทนอดกลั้นต่อโลภะ โทสะ โมหะ ไม่ล่วงละเมิดผู้อื่นด้วยกาย หรือด้วยวาจา เพื่อให้เกิดความปกติ เรียบร้อย สงบสุขในสังคม ระวังความเดือดเนื้อร้อนใจทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นข้อฝึก ข้อปฏิบัติเบื้องต้นในชีวิตประจำวันสำหรับฆราวาสเพื่อควบคุมความประพฤติทางกาย วาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม สงบ และเป็นฐานปฏิบัติธรรมในขั้นสูงต่อไป

การรักษาศีล หมายถึง ความตั้งใจรักษาปกติของตน อันเป็นหลักปฏิบัติที่ไม่ทำให้เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น และเป็นหลักแห่งความประพฤติที่จะทำให้เกิดความสะอาดทางกาย และวาจา ศีลมีหลายประเภท เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้ปฏิบัติ แต่ศีลที่ควรกระทำเพื่อให้เกิดความปกติในสังคมก็คือ ศีล ๕ เพราะสะดวกด้วยการงดเว้นจากบาปธรรม ๕ อย่างที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นภัยและเวรคือ ๑) ปาณาติบาต การทำสัตว์มีชีวิตให้ตกลงไป ๒) อทินนาทานการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ ๓) กาเมสุ มิจฉาจาร การประพฤติดิฉินในกามทั้งหลาย ๔) มุสาวาท การพูดเท็จ ๕) สุราเมรัยยะมัชชปะมาทัฏฐานา เหตุเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทเพราะน้ำสุราเมรัยและของมึนเมา^{๑๐๔}

ผู้กระทำบาปธรรมทั้ง ๕ ดังกล่าว แม้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ชื่อว่าผู้ทุศีล เพราะกระทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับศีล นอกจากจะเรียกผู้ประกอบกรรมทำอกุศลบาปธรรม ๕ ซึ่งดังกล่าวมานี้ว่าเป็นทุศีลแล้ว ท่านเรียกว่า ผู้สร้างเวร (เวรการโก) คือ เป็นผู้มึนเจตนาเข้ามาซึ่งภัย และเวรเป็นเหตุให้ได้รับทุกข์ในอบายภูมิในทุคติภพ และเมื่อเกิดในสุคติภพก็เป็นประสพกรรม มีเกิดมาอายุสั้นเป็นต้น ศีล ๕ หรือสิกขาบท ๕ มุ่งหมายเพื่อให้งดเว้นจากภัยและเวรทั้ง ๕ โดยมุ่งเจตนา คือ ความตั้งใจเป็นสำคัญ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ศีลข้อที่ ๑ คือ เว้นจากปาณาติบาต หมายถึงเว้นจากการฆ่าสัตว์ที่มีชีวิตให้ตกลงไปศีลข้อนี้มีความหมายกว้างรวมถึงชีวิตสัตว์ทุกชนิดที่มีชีวิต การเบียดเบียนชีวิตให้ถึงกับตาย นอกจากผิดศีลแล้วยังถือว่าเป็นบาป (ความชั่ว) จะมีโทษมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะสำคัญ ดังนี้

๑. คุณ สัตว์มีคุณมาก ฆ่าก็มีโทษมาก ฆ่าสัตว์มีคุณน้อยก็มีโทษน้อย เช่น ฆ่าพระอรหันต์มีโทษมากกว่าฆ่าปุถุชน ฆ่าสัตว์ช่วยงานมีโทษมากกว่าสัตว์ร้าย เป็นต้น

^{๑๐๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ภูมิธรรมชาวพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมมิก จำกัด), ๒๕๕๒, หน้า ๒๔-๒๕.

^{๑๐๔} อ. ปลูก. (ไทย) ๒๒/๑๗๔/๒๒๘-๒๒๙.

๒. ขนาดกาย สำหรับสัตว์จำพวกเดรัจฉานที่ไม่มีคุณก็เหมือนกัน ขาสัตว์ใหญ่มีโทษมาก ขาสัตว์น้อยมีโทษน้อย

๓. ความพยายาม มีความพยายามมากในการฆ่ามีโทษมาก มีความพยายามน้อยมีโทษน้อย

๔. กิเลสหรือเจตนา กิเลสหรือเจตนาแรงจะมีโทษมาก แต่หากกิเลสหรือเจตนาอ่อนโทษก็น้อย เช่น ฆ่าด้วยโทสะหรือจงใจเกลียดชัง มีโทษมากกว่าฆ่าด้วยป้องกันตัว^{๑๐๕} หลักเกณฑ์การกระทำเพื่อกำหนดได้ว่าเป็นการละเมิดศีลข้อปาณาติบาต พระอรรถกถาจารย์ได้จัดวางองค์ประกอบ การละเมิดไว้ว่า สัตว์มีชีวิต ๑, ความเป็นผู้สำคัญว่าสัตว์มีชีวิต (รู้ถือว่าสัตว์มีชีวิต) ๑, จิตคิดจะฆ่า ๑, สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น ๑,^{๑๐๖} ผู้รักษาศีลชื่อว่าศีลขาดก็ต่อเมื่อกระทำครบองค์ ๕ นี้

สรุปว่า การรักษาศีล คือ การมีเจตนาที่จะงดเว้นจากการทำความชั่วไม่ทำบาป ไม่ทำ ให้ผิดปกติธรรมดา คนเรามีร่างกายยาวา หนา คืบ กว้างศอก ที่เกิดมาเป็นคนมิใช่เกิดขึ้นมาเพื่อฆ่า เพื่อ ลักขโมยของกันและกัน เพื่อประพฤติดิถีประเวณี ของเหล่านี้ล้วนแต่มาฝึกหัดเอาใหม่ทั้งนั้น ความ เลวทรามอยู่ในตัวไม่สามารถจะจับเอาศีลไว้ในตัวได้ คนไม่ศรัทธา ไม่กอบปรด้วยปัญญาจะรักษาศีล กายไม่ได้ ถึงรักษาก็ไม่อยู่ในตัวของเรา การรักษาศีลกายเป็นเรื่องที่ง่ายมาก ถ้าเรามีศรัทธาแล้วเป็น ของไม่ยากเลย เจตนา (งดเว้น) ตัวเดียวเท่านั้นเป็นศีลแล้ว เหมือนกฎหมายบ้านเมือง ถ้าคนไม่ทำ ผิด ตำรวจ ทหาร และตุลาการก็ไม่ต้องมี เพราะมีคนทำผิดพระพุทธศาสนาจึงสอนให้มีการรักษาศีล กายด้วยการงดเว้นจากการฆ่า ๑, เว้นจากการลักขโมย ๑, เว้นจากการประพฤติดิถีในการ ๑,^{๑๐๗} การที่คุ้มครองกายได้ดังกล่าวนี้นี้ จึงทำให้มีการเป็นศีลบริสุทธิ์และสามารถพ้นจากโทษภัยได้ เพราะ การรักษาศีลกาย เป็นเรื่องง่ายและ เป็นความตั้งใจรักษาปกติทางกายของตน อันเป็นหลักปฏิบัติที่ ไม่ทำไม่เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

๓. กาวนา

การเจริญจิตกาวนาคำว่า “กาวนา” หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การพัฒนา การฝึกอบรม หรือการเจริญพัฒนา มี ๒ อย่าง คือ ๑. สมถกาวนา ฝึกอบรมจิตใจให้อยู่กับความตั้งงามเกิดความสุข ๒. วิปัสสนากาวนา ฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิด ความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง อีกนัยหนึ่ง จัดเป็น ๒ เหมือนกัน คือ ๑. จิตตกาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้ เจริญองงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใสพร้อมด้วยความเพียร สติ

^{๑๐๕}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๗๗๓.

^{๑๐๖}มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, **มังคลัตถทีปนี แปล เล่ม ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๕๗.

^{๑๐๗}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๒๗.

และสมาธิ ๒. ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์^{๑๐๘} การเจริญจิตตภาวนาเป็นการฝึกจิตให้มีสมาธิ สงบ เป็นสมถภาวนา หรือ สมถกรรมฐาน ส่วนการจะเดินได้ถึงตัวปัญญาจนถึงทางแห่งการดับทุกข์ได้นั้น ต้องเดินทางสายวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญาแจ่มถึงทางดับทุกข์ การเจริญจิตตภาวนาเป็นการพัฒนาจิต ย่อมมีสาเหตุมาจากการเรียนรู้ตามสภาพแวดล้อม ถึงสภาวะของจิต ที่สามารถปรับปรุงตัวของมันเองได้ ถ้าหากรู้เท่าทันธรรมชาติ รวมทั้งการฝึกอบรม การศึกษาตามหลักไตรสิกขาของพระพุทธศาสนา จิตตภาวนา สามารถแบ่งออกได้ดังนี้ คือ จิต หมายถึง ธรรมชาติที่รู้ อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ และภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ

มนุษย์เราก็เหมือนกัน ถ้ามีร่างกาย สมอ และจิต ครอบบริบูรณ์ก็ย่อมนำชีวิตไปสู่ความสงบสุขได้ รวมทั้งช่วยเหลือคนอื่นให้มีความสุขได้ด้วย ถ้ามีแต่ร่างกายกับสมอ แต่ไม่มีจิตเป็นผู้สั่ง คนนั้น ก็เหมือนคนนอนหลับ หรือเหมือนกับคนตาย หรือมีร่างกายบริบูรณ์แต่สมอพิการ แม้จะมีจิตเป็นผู้สั่งงานก็สั่งไม่ได้ เพราะเครื่องมือคือสมอใช้การไม่ได้ เพราะฉะนั้น การพัฒนาจิตให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ สะอาด สว่าง สงบ ปลอดภัยจากกิเลสและถือว่าคนเราทุกคนล้วนเกิดมาแล้วทั้งสิ้น^{๑๐๙} นัซชาติไม่ถ่วงและเกิดในภพภูมิที่ดีบ้าง ตามกฎแห่งกรรมที่ได้ทำไว้ทั้งดีและชั่ว ถ้ายังมีกิเลสอันเปรียบเหมือนยางเหนียวในพืชอยู่ตราบใด ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตรานั้น จิตที่ได้รับการอบรมแล้ว ถ้ายังไม่สิ้นกิเลสก็ย่อมนำไปเกิดในภพภูมิที่ประณีต มีความสุข ประเสริฐ และสูงขึ้น แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการอบรม ปล่อยไว้ตามสภาพที่มันเป็น ปล่อยให้สกปรกเศร้าหมอง เพราะถูกกิเลสจับ นอกจากจะก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคมในชาตินี้แล้ว ยังจะให้ภาพชาติต่ำทรามลงไป ต้องประสบความทุกข์ ความเดือดร้อนมากในชาติต่อไปด้วย หลักปฏิบัติในการเจริญจิตตภาวนา หมายถึง ภาวนาสมาบัติ กับ วิปัสสนาภาวนา การเจริญจิตตภาวนา^{๑๑๐} การฝึกจิตหรือการพัฒนาจิตใจเป็นศาสตร์ที่มีมาก่อนพุทธกาล พระพุทธเจ้าเองก็ยอมรับและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก เพราะจิตใจนั้นเป็นตัวนำการคิด การพูด และการกระทำ ดังที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า หากตั้งเจตนาดี มีจิตใจที่ดีงาม การคิด การพูด และการกระทำก็จะออกไปดี

^{๑๐๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘๖-๒๘๗.

^{๑๐๙} อัจฉาญ นิเมตหมื่นไวย, **การประยุกต์ใช้หลักธรรมะเรื่องจิตตภาวนาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากร**, สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์กร) คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, ๒๕๕๐ หน้า ๓๘-๓๙.

^{๑๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๓๘), หน้า ก.

งาม แต่หากตั้งเจตนาไม่ดี มีจิตใจที่ไม่ดีงาม การคิด การพูด และการกระทำก็จะออกไปไม่ดีงาม ทำให้เกิดความเดือดร้อนใจภายหลังได้ ดังนั้นการฝึกจิตใจจึงถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาทั้งในแง่ความหลุดพ้น ความสุข ตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุ สิ่งของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน แต่การฝึกจิตใจในสมัยก่อนพุทธกาลนั้น เน้นไปในเรื่องของการได้พลังจิตที่เข้มแข็งเพื่อมีฤทธิ์ หรือเพื่อหาความสุขจากภายในด้วยการฝึกสมาธิแบบต่างๆ ซึ่งแม้จะมีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจ และสามารถทำให้คนมีความสุขที่เป็นอิสระได้แต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าทดลองฝึกอย่างถึงที่สุดแล้ว จึงพบว่ามันยังไม่ใช่หนทางดับทุกข์ที่แท้จริง และหากวางท่าที่ผิด จิตที่มีคุณภาพสมรรถภาพสูงนั้น อาจถูกนำไปใช้ในทางเบียดเบียนได้ เป็นสิ่งที่ไม่คงทนถาวร สามารถเสื่อมได้ ท่านจึงทรงค้นหาวิธีการดับทุกข์ที่แท้จริง โดยใช้จิตที่ฝึกดีแล้ว เป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญา หรือปัญญาภาวนา จนรู้และเข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลาย และปฏิบัติวางท่าที่ต่อสภาวะธรรมทั้งหลายได้ถูกต้อง สามารถละกิเลสได้หมดสิ้น

ดังนั้น การเจริญจิตตภาวนาในพระพุทธศาสนาจึงมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะ จนสามารถละกิเลสได้การพัฒนาจิต เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าคิดค้นขึ้น แล้วตรัสสอนให้พุทธสาวกปฏิบัติตามสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ค้นพบ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้จิตใจสงบและเป็นวิธีการทำให้เกิดปัญญาแก่ผู้ที่เจริญภาวนา^{๑๑๑} จิตตภาวนานี้แยกออกเป็นสองคำ สองความหมายคือ คำว่า “จิต” และ “ภาวนา” พระธรรมปิฎก (ป.อ. ประยุตโต) ได้ให้ความหมาย คำว่า จิตตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น^{๑๑๒}

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า จิตตภาวนา แปลว่า การทำจิตให้เจริญ นี่ก็อย่างหนึ่ง หรือจะเรียกว่า สมาธิภาวนา นี่แปลว่า การทำให้เกิดคุณค่าด้วยอำนาจของสมาธิ คือใช้สมาธิทำให้เกิดคุณค่าต่างๆ จะเรียกว่าจิตตภาวนาก็ได้ เพราะว่ามันต้องทำด้วยจิตที่เจริญ เรียกว่าทำด้วยสมาธิก็ได้ เพราะทุกอย่างนั้นต้องทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ถ้าว่าแยกออกไปอีกมันก็กลายเป็นเรื่องสมณะ คือทำในส่วนจิต และเป็นเรื่องวิปัสณา ทำในส่วนที่เป็นปัญญา^{๑๑๓}

การใช้สมาธิฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยการใช้สติเป็นตัวควบคุม เป็นการฝึกให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจถ่องแท้ถึงความสัมพันธ์ระหว่าง จิต สติและความคิด ใช้สติกำกับการรับรู้อารมณ์

^{๑๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๑๑๒} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ประยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๓๖.

^{๑๑๓} พุทธทาสภิกขุ, **ในกระแสกาล**, ๒๕๔๒, [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.buddhadasa.org.>, วันที่สืบค้น ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.

ทางทวารทั้ง ๖ ทำให้จิตใจสงบ สว่างและสะอาด เน้นการฝึกสติให้ระลึกตัวอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา ทั้งการยืน เดิน นั่ง และนอน ดังนั้นผู้วิจัย จึงสรุปลงว่า “จิตตภาวนา” คือ การปฏิบัติธรรม หรือการพัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใส สงบสุข พัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพมีสมรรถภาพจิตพระพุทธเจ้าได้จัดเรียงการภาวนาออกเป็นธรรมหลายหมวด เช่น ภาวนา ๒^{๑๑๔} คือ

๑. สมถภาวนา^{๑๑๕} คือ การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิ

๒. วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา^{๑๑๖}

ภาวนา ๒ นี้ ในคัมภีร์สมัยหลังเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐาน คือ อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา, ที่ตั้งแห่งการทำความเพียรฝึกอบรมจิต วิธีฝึกอบรมจิต แต่ที่มีความหมายกว้าง และครอบคลุมมากที่สุด ได้แก่ การจัดแบบ ภาวนา ๔ ได้แก่

๑. กายภาวนา คือ การเจริญกาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรียทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒. สीलภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓. จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่นมีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^{๑๑๗} การจัดแบบภาวนา ๔ นี้ มุ่งเน้นในด้านการวัดผล คือสิ่งที่บุคคลควรพัฒนาขึ้นมา ในการจัดกระบวนการฝึกนั้น ท่านจะจัดในแบบไตรสิกขา คือ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับการศึกษาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน นั่นคือ กระบวนการพัฒนามนุษย์ ๓ ด้าน เพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในชีวิต และเป็นบุคคลที่ประเสริฐอย่างแท้จริง (อริยบุคคล) ตามหลักไตรสิกขา ดังที่

^{๑๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

^{๑๑๕} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

^{๑๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

^{๑๑๗} เล่มเดียวกัน, หน้า ๗๐.

ได้กล่าวไว้แล้ว นั่นเอง ในกระบวนการฝึกแบบไตรสิกขานี้ อธิศีลสิกขามีเป้าหมายหลักเพื่อให้เป็นบาทฐานของอธิจิตตสิกขานั้นพัฒนาขึ้นมาเพื่อเป็นบาทฐานของอธิปัญญาสิกขา อธิปัญญาสิกขามีเป้าหมายหลักเพื่อรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระและพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ผลของการพัฒนา คือจะเป็นผู้ที่มีภาวนา ๔ สมบูรณ์ เรียกว่า เป็นอริยบุคคล การภาวนาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบในพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้หลายแบบ ในที่นี้จะอธิบายโดยใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ^{๑๑๘} ๓ คือ ทาน ศีล ภาวนา (ภาวนาในที่นี้ ได้แก่ จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา) โดยในขั้นเริ่มต้นต้องอาศัยกัลยาณมิตร มาช่วยในการชักจูง บอก สอน พาให้ทำ และให้เขาได้รับรู้สิ่งที่ติงามก่อน จนเกิดความเลื่อมใสศรัทธา จากนั้นสำหรับบุคคลทั่วไป จะเริ่มด้วยการฝึกให้รู้จักให้และแบ่งปัน

ทาน เพื่อลดความเห็นแก่ตัว การติดยึดในวัตถุ และทำให้มีความสุขที่เกิดจากการให้แบ่งปันกันในสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกที่ติงามต่อกัน จัดปรับสิ่งแวดล้อมและสังคมาบข้างให้เหมาะสมเกื้อกูล ฝึกพัฒนาความประพฤติทางกาย วาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงในขั้นต้น จึงต้องอาศัยสิ่งภายนอกคือสิ่งแวดล้อม และสังคม มาช่วยเป็นเบื้องต้น ในทางธรรม เราเรียกว่า การฝึกในขั้น

ศีล หากเพียงแต่จัดปรับสิ่งภายนอก คือสิ่งแวดล้อมและสังคม ตลอดจนการปลูกฝังด้วยการบอก การสอนเท่านั้นจะยังไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนได้ เพราะถ้าตราบใดที่บุคคลยังแสวงหาความสุขจากการตอบสนองจากภายนอกมากกว่า เขาก็จะยังวนกลับไปแสวงหาวัตถุ และคิดเบียดเบียนกันอยู่ร่ำไป ดังนั้น จึงต้องฝึกจิต (การเจริญจิตตภาวนา) เพื่อให้ได้สัมผัสกับความสุขที่ประณีตยิ่งกว่าด้วย จึงจะทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างแท้จริง

การเจริญจิตตภาวนา จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นได้นั้น จะต้องมีการฝึกอย่างเป็นประจำ เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่เมื่อกระทำการใดเป็นประจำ ย่อมติดเป็นลักษณะนิสัย ยิ่งถ้าสิ่งที่เขากระทำนั้นเกิดผลกระทบต่องิตใจมากอย่างในทางธรรม เรียกว่า คุรุกรรม หรือกรรมหนัก ก็จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากยิ่งขึ้น กรรมหนักในทางติงามนั้น ได้แก่การบรรลุมหาภิ ถึงฌานชั้นต่างๆ หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนได้ญาณขั้นสูง แม้จะไม่สามารถพัฒนาจนเป็นคุรุกรรมได้ แต่หากบุคคลทำสิ่งใดบ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดการนึกคิดและพฤติกรรมของเขาก็จะเป็นไปในแนวทางนั้นได้เช่นเดียวกัน ในทางธรรมเรียกกรรมที่ทำบ่อยๆ นี้ว่า อาจิณณกรรม

ดังนั้นการฝึกพัฒนาด้านศีล และการเจริญจิตตภาวนาจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเขาทำบ่อยๆ หรือทำจนส่งผลกระทบจิตใจอย่างมาก แต่สิ่งที่จะส่งผลกระทบต่อถึงการเปลี่ยนแปลงจิตใจและทัศนคติอย่างถาวรเลย คือการฝึกพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) หรือในทาง

^{๑๑๘} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๔๔.

พระพุทธศาสนาเรียกว่า วิปัสสนากรรมภาวนา ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพื้นจิตของบุคคลที่ฝึก ทำให้การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนั้นไม่เสื่อมอีกเลย ผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้ในทางพุทธศาสนา เรียกว่า อริยบุคคล ได้แก่ ผู้ที่บรรลุโสดาบันขึ้นไป ผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้จะมีสภาพจิตใจ และท่าทีในการมองโลกและชีวิต เปลี่ยนไปอย่างถาวร และไม่เสื่อมอีกเลย มีแต่จะพัฒนาไปถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์เท่านั้น

๒.๔.๓ ปัญญา ๓

หลักปัญญา ๓ เป็นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ที่แสดงให้เห็นถึงความรอบรู้ตนเอง วิชาการต่าง ๆ รวมทั้งสิ่งแวดล้อม สังคม และความเป็นไปของโลกอย่างชัดเจน ซึ่งมีนักการศึกษาได้กล่าวไว้ ดังนี้

สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ตรัสไว้ว่า สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ก็คือรู้จักกุศลมูลเหล่านี้ว่า ทุกๆข้อเป็นมูลเหตุของกุศลจริง สัมมาทิฐิคือ ความเห็นชอบดังนี้ เป็นทิฐิคือความเห็นเป็นทัสสนะคือความเห็น เป็นญาณะคือความรู้หรือ เป็นปัญญาคือความรู้ ทั้งถึงที่จะต้องการเป็นขั้นต้นของทุกๆคนในโลก แต่ว่าจะได้สัมมาทิฐิคือ ความเห็นชอบดังนี้ได้ ก็ต้องอาศัยความที่ใช้ปัญญาที่มีอยู่เป็นพื้นฐานในการประกอบปลูกปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ด้วยการฟังการเรียน อันรวมในคำว่า สุตะด้วยการคิดพิจารณา อันรวมเรียกว่า จินตาดด้วยการปฏิบัติอบรมต่างๆในข้อที่ฟังปฏิบัติอบรมนั้นๆอันเรียกว่า ภาวนาและเมื่อได้ประกอบปฏิบัติปลูกปัญญา อบรมปัญญา เพิ่มพูนปัญญาในทางที่ถูกต้องอยู่เสมอ ก็ย่อมจะได้ปัญญาที่เป็นปัญญาถูกต้อง อันเรียกว่า สัมมปัญญา ได้สัมมาทิฐิคือ ความเห็นชอบดังกล่าว^{๑๑๙}

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ตรัสไว้ว่า ปัญญาที่มีได้ฟังจากคนอื่น ได้มาเป็น จินตามยปัญญา เพราะสำเร็จโดยลำพังความคิดของตนเองปัญญาที่ได้ฟังจากผู้อื่นแล้ว ได้มาเป็นสุตมยปัญญาเพราะสำเร็จด้วยอำนาจการฟัง ปัญญาที่ถึงอัปปนา สำเร็จด้วยอำนาจภาวนาอย่างใดก็แล้วแต่ เป็นภาวนามยปัญญา สมดังคำที่ท่านกล่าวไว้ว่า “ในปัญญา ๓ นั้น

จินตามยปัญญา เป็นไหน? บุคคลมิได้ฟังจากผู้อื่น ได้ซึ่งกัมมัสสกตาญาณ หรือ สัจจานุโลมิกญาณว่า รูปไม่เที่ยงก็ดี เวทนา สัญญาสังขาร วิญญาณไม่เที่ยงก็ดี หรือ ได้ขันติ (ความอาจเห็นได้) ทิฐิ (ความเห็น) รุจิ (ความพอใจ) มุติ (ความรู้) เปกขะ (การค้นพบ) ธัมมนิชฌานขันติ (ความทนต่อความเพ่งธรรม) อันเป็นอนุโลมิกะรูปเดียวกันนั้น ในกัมมายนะทั้งหลายที่บุคคลจัดทำด้วยโยคะ (คือปัญญา) ก็ดี ในสิปายตนะทั้งหลายที่บุคคลจัดทำโยคะก็ดีในวิชชาฐานะทั้งหลายที่บุคคลจัดทำด้วยโยคะก็ดีความรู้นี้เรียกว่า จินตามยปัญญา

^{๑๑๙} สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **สัมมาทิฐิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๕๖), หน้า ๔.

สุตมยปัญญา เป็นไฉน? บุคคลได้ฟังจากผู้อื่นแล้วจึงได้กัมมัสสกตาญาณ ฯลฯ ความรู้นี้
เรียกว่า สุตมยปัญญา

ภาวนามยปัญญา เป็นไฉน? ปัญญาของผู้สมาบัติทุกอย่างเรียกว่า ภาวนามยปัญญา

ปัญญาเป็น ๓ อย่าง คือ จินตามยปัญญา ๑ สุตมยปัญญา ๑ และภาวนามยปัญญา ๑

ดังกล่าวมาฉะนั้นปัญญาเป็น ๓ อย่าง คือ ปริตรตารัมมณปัญญา ๑ มหัคคตารัมมณปัญญา ๑ และอัปปมาณารัมมณปัญญา ๑ อย่างนี้ คือปัญญาที่ปรารภธรรมทั้งหลายที่เป็นกามาวจรเป็นไป เป็นปริตรตารัมมณปัญญาที่ปรารภธรรมทั้งหลายที่เป็นรูปาวจร และอรูปาวจรเป็นไปเป็นปริตรตารัมมณปัญญาที่ปรารภธรรมทั้งหลายที่เป็นรูปาวจร และอรูปาวจรเป็นไปเป็นมหัคคตารัมมณปัญญา ปัญญาทั้ง ๒ นั้นเป็นโลกียวิปัสสนาปัญญา ปัญญาที่ปรารภพระนิพพานเป็นไปเป็นอัปปมาณารัมมณปัญญา ปัญญานั้นเป็นโลกุตตรวิปัสสนาปัญญา ความเจริญชื่อว่าอายะ ความเจริญนั้นมี ๒ ทาง คือ ทางที่ไม่เสื่อมจากประโยชน์ ๑ ทางที่เกิดประโยชน์ ๑ ความฉลาดในทั้ง ๒ ทางนั้น ชื่อว่า อายโกศล ดังพระบาลีว่า ในโกศล ๓ อย่างนั้น อายโกศล เป็นไฉน? ผู้มีปัญญารู้ว่า เมื่อเรามนสิการธรรมเหล่านี้ อยู่ อกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด ก็ไม่เกิดขึ้น และอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วก็ถูกละไป หรือว่า เมื่อเรามนสิการธรรมเหล่านี้ อยู่ กุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นและกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อภิญญูปภาพโพลูญ์ เจริญเต็มที่ ปัญญาคือความรู้ทั่ว ฯลฯ ความไม่หลง ความวิจยธรรมความเห็นถูกต้องในความไม่เกิดขึ้น และความเสื่อมไปแห่งอกุศลธรรมทั้งหลาย และความเจริญแห่งกุศลธรรมทั้งหลายด้วยแห่งผู้มีปัญญานั้น นี้ เรียกว่า อายโกศลความเสื่อมชื่อว่า อายะ ความเสื่อมเมื่อนั้นมี ๒ ทาง คือทางเสื่อมจากประโยชน์ ๑ ทางที่ไม่เกิดประโยชน์ ๑ ความฉลาดใน ๒ ทางนั้น ชื่อว่า อายโกศล ดังพระบาลีว่า ในโกศล ๓ นั้นอายโกศล เป็นไฉน? ผู้มีปัญญารู้ว่า เมื่อเรามนสิการธรรมเหล่านี้ อยู่ กุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้นดังนี้ เป็นต้น

ส่วนว่า ความฉลาดอันเป็นไปทันที คือเกิดขึ้นฉับพลันในอุบาย คือเหตุแห่งความสำเร็จแห่งธรรมทั้งหลายนั้นๆ ทุกสถาน ชื่อว่า อุบายโกศล ดังพระบาลีว่าปัญญาอันเป็นอุบายในการละอกุศลธรรม และเจริญกุศลธรรมนั้นทุกอย่าง ชื่อว่า อุบายโกศล ดังนี้

ปัญญาเป็น ๓ อย่าง คือ อายโกศล อุบายโกศล และอุบายโกศล ดังกล่าวมาฉะนั้น

ปัญญาเป็น ๓ อย่าง มีอชฌัตตาภินิเวส เป็นต้น อย่างนี้ คือ วิปัสสนาปัญญา ที่ปรารภถือเอาขันธของตนเป็นอชฌัตตาภินิเวสปัญญา ที่ปรารภถือเอาขันธของผู้อื่นหรือรูปภายนอกที่ไม่เนื่องด้วยอินทรีย์ เป็นพหิททาภินิเวสปัญญา (ปัญญาอันมุ่งมั่นข้างนอก) ที่ปรารภ ถือเอาทั้งสองเป็นอชฌัตตพหิททาภินิเวสปัญญา (ปัญญาอันมุ่งมั่นทั้งข้างในทั้งข้างนอก)^{๑๒๐}

^{๑๒๐} สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๗๓๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงปัญญา ๓ ว่า ปัญญา คือความรู้รอบรู้ รู้ทั่ว เข้าใจ เข้าซึ้ง เกิดได้จาก ๓ อย่างคือ

๑. จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา, ปัญญาสืบแต่โยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง

๒. สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการสดับเล่าเรียน, ปัญญาสืบแต่ปรโตโฆสะ

๓. ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ, ปัญญาสืบแต่ปัญญาสองอย่างแรกนั้นแล้วหมั่นมนสิการในประตาสภาวธรรม^{๑๒๑}

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวว่า ปัญญาเป็นทั้งความรู้รอบและความรู้สึกบ่อเกิดแห่งปัญญามาจาก ๓ แหล่งด้วยกัน ดังนี้

๑. ปัญญาที่เกิดจากการรับข้อมูลข่าวสารและการศึกษาเล่าเรียนกับครูบาอาจารย์เรียกว่า สุตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากภายนอก แล้วนำมาจัดระบบคือเชื่อมโยงข้อมูลข่าวสารเข้าด้วยกัน จนเกิดความรู้รอบและรู้สึกปัญญาประเภทนี้อาศัยความจำเป็นสำคัญ เราเรียกคนที่อ่านมาก ฟังมากและจำได้มากกว่า พหูสูตร คือ ผู้คงแก่เรียน

๒. ปัญญาที่เกิดจากการคิดเรียกว่า จินตามยปัญญา ปัญญาประเภทนี้เกิดจากการคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่เราได้รับมาจากสุตตะ แล้วย่อยให้เป็นความคิดของเราเอง ภาษาวรรณกรรมเรียกว่า Internalization แปลว่า ให้มันจมหายแล้วกลายเป็นเราการศึกษาที่เน้นการท่องจำมากเกินไป จะขาดทักษะในด้านการคิด เพียงการท่องจำตำรามาพูดก็เหมือนการกลืนอาหารโดยไม่มีการบดเคี้ยว ซึ่งไม่ทำให้ได้ประโยชน์อะไร ขงจื้อจึงกล่าวว่าเรียนโดยไม่คิดเสียเวลาเรียน คิดโดยไม่เรียนเข้ารกเข้าพง

๓. ปัญญาที่เกิดจากการฝึกหัดปฏิบัติเรียกว่า ภาวนามยปัญญา วิปัสสนาญาณที่เห็นไตรลักษณ์ซึ่งเกิดจากการฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จัดเป็นภาวนามยปัญญา อย่างไรก็ตาม นักวิชาการสมัยปัจจุบันรู้จักปัญญาประเภทนี้ในนามของทักษะ การที่เราเขียน ก ไก่ ข ไข่ ได้ทุกวันนี้โดยไม่ต้องท่องจำเลย ก็เพราะเรามีภาวนามยปัญญาโดยอนุโลม การเรียนภาษาต่างประเทศจนกระทั่งพูดจาสนทนากับชาวต่างประเทศได้คล่องแคล่วชำนาญถือว่ามีความรู้คือภาวนามยปัญญาในด้านภาษา^{๑๒๒}

^{๑๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ผลิตในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดีโฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๙๖.

^{๑๒๒} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **ปัญญาต้องคู่กับกรุณาจึงจะพาชาติรอด**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓ - ๓๔.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ได้กล่าวว่า ปัญญา ทำให้เกิดได้ ๓ วิธี คือ โดยการ สดับตรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน เรียกว่า สุตมยปัญญา โดยการคิดค้น การตรึกตรอง เรียกว่า จินตามยปัญญา โดยการอบรมจิต การเจริญภาวนา เรียกว่า ภาวนามยปัญญา^{๑๒๓}

จิตติขวัณ เหลี่ยมศิริวัฒนา ได้กล่าวว่า ปัญญา คือความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ มีอยู่ ๓ ประเภท คือ

สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจาก การฟัง การอ่าน การศึกษาเล่าเรียน

จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณา ตรึกตรอง

ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการพัฒนาจิตซึ่งทำได้ ๒ ทาง คือ พัฒนาจิตให้สงบเป็นสมาธิ (สมถกรรมฐาน) และพัฒนาจิตให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง (วิปัสสนากรรมฐาน)^{๑๒๔}

สรุปได้ว่า หลักปัญญา ๓ หมายถึง ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลกจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากแสงสว่างต่างๆ ไปทำได้เพียงแสดงภาพให้ตาเนื้อเห็นเท่านั้นแต่ปัญญานับได้ว่าเป็นแสงสว่างที่ยิ่งใหญ่เพราะสามารถส่องไปถึงจิตใจของเรา เพราะสิ่งที่ตาเนื้อเห็นอาจจะไม่ใช่ความจริงเมื่อตาใจเกิดความสว่างเท่านั้นเราจึงจะเห็นความจริงได้นี้เอง คือสาเหตุที่ทำให้ปัญญาเป็นแสงสว่างที่ยิ่งใหญ่กว่าแสงสว่างใดๆ ในโลก

๒.๕ การพัฒนาโปรแกรม

แนวคิดการสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดในเด็กนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ได้แนวคิดจาก ทฤษฎีทางจิตวิทยา ๓ แนว ได้แก่ แนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาปัญญานิยม และแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาพฤติกรรมปัญญานิยม ซึ่งนักจิตวิทยาแต่ละแนวคิดได้เสนอเทคนิคและวิธีการ ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมเป้าหมายของตนเองได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่ม ดังนี้

๑. **เทคนิคการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง**^{๑๒๕} ซึ่งแบ่งเป็นเทคนิคย่อย ๒ ประเภท คือ เทคนิคการจัดการควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) และเทคนิคการจัดการให้ผลกรรมตนเอง (Consequence Control)

^{๑๒๓} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, พ.ศ. ๒๕๕๑), หน้า ๕๗๔.

^{๑๒๔} จิตติขวัณ เหลี่ยมศิริวัฒนา, **อัจฉริยะ ๑๐๐ หน้าพระธรรมคำสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๕๗), หน้า ๖๑

^{๑๒๕} Cormier and Cormier, 1979, p.476 อ้างใน ปภาวดี แจ่มศิริ, ๒๕๒๗, หน้า ๔.

๒. **เทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิด (Changing Cognition)** เป็นเทคนิคและวิธีการที่ใช้สำหรับการพัฒนาตนทางด้านความคิด

๓. **เทคนิคการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึก (Changing Affect)** เป็นเทคนิคและวิธีการที่ใช้สำหรับพัฒนาตนทางด้านอารมณ์ความรู้สึก

๔. **เทคนิคที่ใช้เพื่อเป็นเครื่องมือในการวัดและประเมินผลพฤติกรรมเป้าหมาย** เทคนิคการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง ได้แก่ การเฝ้าติดตามดูตนเอง (Self-Monitoring) การประเมินตนเอง (Self-Assessment / Self-Evaluation) และการวิเคราะห์ตนเอง (Self-Analysis)

เทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

เทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ สามารถแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ ๒ ประเภท ดังนี้

๑. **เทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control)** การควบคุมสิ่งเร้าในการพัฒนาตนพัฒนาอัตลักษณ์ หมายถึง การที่บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองหรืออัตลักษณ์ โดยจัดการกับการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้า ในสภาพแวดล้อมของตนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ ก่อนที่จะมีการลงมือกระทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งมีเทคนิควิธีการ ดังนี้

(๑) **กำจัดหรือหลีกเลี่ยงสิ่งเร้า** ที่ทำให้ หรือกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ เช่น ในการลดน้ำหนัก เมื่อรู้ว่าการเก็บตุนขนม และอาหารสำเร็จรูปไว้ในห้องพักหรือในบ้าน ทำให้รับประทานอาหารมากเกินไป ดังนั้น การกำจัดสิ่งเร้า ทำได้โดยการไม่ซื้อขนม และอาหารเก็บไว้ในห้อง หรือในที่ใกล้มือ โดยจิตเจตนาที่จะรับประทานอาหารให้เป็นมื้อ เป็นเวลา ตั้งไว้เป็นกฎประจำตัว

(๒) **กำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจง** สำหรับการทำพฤติกรรมที่ต้องการ เช่น ในการลดน้ำหนัก เมื่อรู้ว่าการเกิดจากการรับประทานบ่อยครั้งเมื่ออยู่นอกบ้าน การกำหนดสิ่งเร้าให้เฉพาะเจาะจงทำได้โดยการกำหนดให้เฉพาะเจาะจงว่า จะรับประทานอาหาร เฉพาะที่โต๊ะอาหาร ที่บ้าน หรือที่หอพักเท่านั้น เมื่อเดินผ่านร้านอาหารก็ไม่ใส่ใจที่จะแวะเข้าไปชม

(๓) **การเปลี่ยนสิ่งเร้าเพื่อไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือไม่ต้องการ** เช่น ในการลดพฤติกรรมการใช้ยาสูบเพื่อ เมื่อรู้ว่าการผ่อนคลายโดยการไปเดินตามห้างสรรพสินค้าหรือตลาดสดเพื่อจับจ่ายซื้อของและจะต้องซื้อของที่ไม่จำเป็นติดมือเสมอ

การเปลี่ยนสิ่งเร้า ทำได้โดยการเปลี่ยนจากการผ่อนคลายในห้างสรรพสินค้า หรือตลาดนัดที่เต็มไปด้วยสิ่งของที่ชวนให้ซื้อ ไปเป็นการผ่อนคลายในสถานที่ธรรมชาติที่ไม่มีการซื้อสิ่งของ เช่น เข้าไปทำบุญในวัดที่มีสภาพร่มรื่น ขึ้นชมธรรมชาติกับต้นไม้ใบหญ้า ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ สวนสุขภาพ สระว่ายน้ำ และ योग เป็นต้น

๒. เทคนิคการจัดการให้ผลกรรมตนเอง (Consequence Control)

การให้ผลกรรมตนเอง หมายถึง การที่บุคคลจัดการให้ผลกรรม หรือผลตอบแทนแก่ตนเองหลังจากที่ตนเองได้ทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้ว เพื่อให้พฤติกรรมที่ต้องการเกิดขึ้นต่อไปอีก เทคนิคการให้ผลกรรมมีทั้งการเสริมแรงและการลงโทษ แต่ในการทำโครงการพัฒนาอัตลักษณ์นั้น ขอเสนอแนะให้ใช้การเสริมแรงมากกว่าการลงโทษ ยกเว้นในกรณีที่เจ้าตัวคิดว่า จำเป็นและตนเองสามารถลงโทษตนเองได้จริง ทั้งนี้ เพราะการลงโทษก่อให้เกิดผลต่ออารมณ์ความรู้สึก ซึ่งความรู้สึกถูกกดดัน เครียด โดยเฉพาะการลงโทษตนเองที่ทำด้วยตนเอง อาจทำให้เกิดความท้อแท้เมื่อทำพฤติกรรมเป้าหมายไม่ได้ และไม่อยากทำโครงการอีกต่อไป ทำให้โอกาสของการเลิกล้ม โครงการเสียกลางคันเป็นไปได้สูง ดังนั้น ในการให้ผลกรรมต่อตนเอง จึงควรหาวิธีการให้ตัวเสริมแรง ซึ่งเป็นการให้สิ่งที่ทำให้ตนเองพอใจเมื่อสามารถทำได้ โดยตั้งระดับของพฤติกรรมเป้าหมายให้อยู่ในวิสัยที่สามารถทำได้จริงเป็นระยะๆ แล้วอาจจะค่อยๆ เพิ่มระดับความเข้มของพฤติกรรมเป้าหมายในระยะต่อไป ในที่นี้จึงขอเสนอการจัดการให้ผลกรรมตนเองด้วยเทคนิคการเสริมแรงตนเองเท่านั้น

(๑) **การเสริมแรงตนเอง** หมายถึง การให้ผลกรรมหรือผลตอบแทนแก่ตนเองหลังจากที่ทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้ว และมีผลทำให้ตนเองทำพฤติกรรมนั้นต่อไปอีก ซึ่งสิ่งที่เราให้แก่ตนเองแล้วมีผลทำให้เราทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก เรียกว่า ตัวเสริมแรง

(๒) **ประเภทของตัวเสริมแรง** ตัวเสริมแรงที่นำมาใช้ในการเสริมแรงตนเองได้ง่ายและมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปจะเป็นสิ่งที่ตัวเองชอบและความหมายสำหรับตนเอง ซึ่งแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล

(๓) **วิธีการเสริมแรงตนเองที่มีประสิทธิภาพ**

วิธีการเสริมแรงตนเองในการพัฒนาตนที่ได้ผลดี มีลักษณะที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. ต้องกำหนดเกณฑ์ไว้ให้ชัดเจนก่อนตั้งแต่ขั้นวางแผนว่า ตนเองจะได้รับอะไรเป็นผลตอบแทน เมื่อทำพฤติกรรมเป้าหมายอะไร และมากเท่าไร

๒. ต้องให้ทันทีที่สามารถทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่กำหนด จะทำให้ตนเองมีแรงจูงใจ กระตือรือร้น ที่จะทำพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้นอีก แต่ถ้ายืดเวลาการให้แรงเสริมหรือรางวัลหลังทำพฤติกรรมเป้าหมายไปนานแล้ว จะทำให้แรงจูงใจ ในการทำพฤติกรรมนั้นอีก ลดลงได้หรือไม่เกิดแรงกระตุ้นที่จะทำพฤติกรรมเป้าหมายอีกในครั้งต่อไป

๓. ต้องให้ในปริมาณที่เหมาะสม การให้รางวัลตนเองที่มากเกินไปเกินความต้องการ มีผลเสียทำให้คุณค่าของรางวัลลดลง และทำให้แรงจูงใจในการทำพฤติกรรมนั้นลดลงด้วย ฉะนั้น ต้องเตรียมการวางแผนการให้รางวัลตนเองให้ดีขึ้น

เทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิด

เทคนิคที่ใช้ในการจัดการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมตามปัญหาได้

๑. เทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping)

เทคนิคการหยุดความคิด เป็นเทคนิคสำหรับแก้ไขพฤติกรรมความคิดที่ไม่เหมาะสม เช่น ย้ำคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำซาก จนเป็นปัญหา หรือในกรณีที่บุคคลมีความคิดแง่ลบในเรื่องใดเรื่องหนึ่งผุดขึ้นมาในสมองบ่อยๆ ซึ่งความคิดเหล่านี้ทำให้เกิดความกังวล เศร้า เสียใจ เช่น ความคิดว่า “ฉันถูกกระทำ” “ฉันคงทำไม่ได้” “ฉันคงแพ้แน่” “ฉันถูกเอาเปรียบ”

เทคนิคการหยุดคิด ทำได้ ๒ แบบ คือ แบบง่าย และแบบฝึกในจินตนาการ

๑.๑ เทคนิคการหยุดความคิดแบบง่าย มีวิธีการที่เป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้

(๑) ทุกครั้งที่ความคิดทางลบนั้นผุดขึ้นมาในสมอง ให้ตะโกนบอกตนเองว่า “หยุด” (ซึ่งหมายถึง หยุดคิด) แล้วผ่อนคลายโดยการผ่อนคลายหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ สัก ๒-๓ ครั้ง

(๒) แทนที่ความคิดทางลบโดยการบอกตนเองด้วยข้อความทางบวก เช่น “ฉันไม่ได้ถูกกระทำนะ ฉันจะต้องเป็นฝ่ายรุกบ้าง” “ฉันทำได้” “ฉันจะต้องชนะ” “ผู้ใดชนะเหล่าชนได้พันคนพันครั้ง ก็หาชื่อว่าเป็นการชนะอันยอดเยี่ยมไม่ ส่วนผู้ใดชนะจิตใจตนเองได้นั้นแหละ ชื่อว่าเป็นการชนะอันยอดเยี่ยม” “ตามความเป็นจริงแล้ว ฉันไม่ได้ถูกเอาเปรียบนะ”

๑.๒ การหยุดความคิดแบบฝึกในจินตนาการ โดยทั่วไปแล้วการฝึกเทคนิคการหยุดความคิดแบบฝึกในจินตนาการนั้นจะมีนักจิตวิทยาเป็นผู้ฝึกให้ โดยเริ่มต้นการฝึกในห้องการปรึกษา แล้วให้ผู้ฝึกนำไปฝึกเองต่อไป อย่างไรก็ตามนักศึกษาที่สามารถลองฝึกด้วยตนเองได้ โดยดำเนินการฝึกตามขั้นตอน ดังนี้

(๑) ระบุความคิดที่ไม่เหมาะสม

(๒) ระบุสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความคิดนั้น

(๓) วิเคราะห์ผลที่ตามมาจากความคิดนั้น เช่น อารมณ์ หรือพฤติกรรม

(๔) นำความคิดนั้นมาจินตนาการเป็นภาพ และฝึกจินตนาการภาพ

(๕) เหตุการณ์นั้นให้รวดเร็วและชัดเจน

(๖) เมื่อจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่เป็นความคิดที่ไม่เหมาะสม ให้ตะโกนคำว่า “หยุด” หรือ “ไม่” ในความคิด

(๗) ฝึกบอกตนเองให้หยุดคิดในใจได้ทันทีที่จินตนาการถึงเหตุการณ์ที่เป็นความคิดที่ไม่เหมาะสม

๒. เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing)

การมองมุมใหม่ เป็นวิธีการเปลี่ยนความคิดโดยการหาแง่มุมมองทางบวกที่เป็นไปได้ในเหตุการณ์หรือข้อมูลทางลบ หรือการมองหาผลทางบวกที่เราอาจได้รับจากเหตุการณ์ร้ายที่เรากำลังเผชิญอยู่ เช่น

(๑) การที่เราต้องทำงานหาเงินช่วยตัวเองเรียนแม้จะมีความเหนื่อยยาก ลำบากอย่างไร แต่ก็ทำให้เราเป็นคนมีจิตใจเข้มแข็ง อดทน และมีความรับผิดชอบ

(๒) การมองว่าเหตุการณ์ที่คุณแม่ไม่อนุญาตให้ไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อน เป็นเพราะความห่วงใย กลัวเราจะประสบอุบัติเหตุ แทนมุมมองเดิมที่เคยมองว่า แม่ไม่รัก ไม่เข้าใจความต้องการของวัยรุ่น

เทคนิคการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึก

เทคนิคการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึก มีหลายเทคนิค ในที่นี้เสนอเพียง ๒ เทคนิค คือ

๑. เทคนิคการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ความรู้สึกกับความคิดและพฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึกของบุคคล มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันกับความคิดและพฤติกรรม ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึก จึงสามารถทำได้ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่มีผลให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกทางลบ มีวิธีการจัดการเพื่อเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึก โดยมีขั้นตอน ดังนี้

(๑) ขั้นวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

๑.๑ ระบุนิยามของเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางลบ ตามสภาพการณ์ที่ปรากฏ โดยใช้หลัก ใคร ทำอะไร ที่ไหน และเมื่อไร เช่น "เมื่อบ่ายวันนี้ ฉันเห็นเขาเดินกับผู้หญิง คนหนึ่งที่หน้าห้องสมุด"

๑.๒ ความคิดหรือความเชื่อที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น "เขาคงเปลี่ยนใจจากฉันไปชอบผู้หญิงคนนั้นเสียแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับเขาคงต้องสิ้นสุดลงแน่แล้ว"

๑.๓ อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการตีความเช่นนั้น เช่น "เสียใจ น้อยใจ กังวล"

(๒) ขั้นการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึก

ขั้นการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึก เป็นการโต้แย้งกับความคิดที่ไม่ถูกต้องหรือความเชื่อผิด ๆ ของตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

๒.๑ นำความคิดหรือความเชื่อที่บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมาแยกออกเป็น ๒ ส่วนที่สำคัญ คือ ความคิดที่เป็นการตีความเหตุการณ์ และความคิดที่เป็นการคาดการณ์ล่วงหน้า มาวิเคราะห์ เช่น ความคิดตีความ: "เขาเดินกับผู้หญิงคนอื่น เขาคงเปลี่ยนใจไปชอบคนอื่นแทนเราแล้ว" การคาดการณ์ล่วงหน้าในทางเลวร้าย: "ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับเขาคงต้องสิ้นสุดลงแน่แล้ว"

๒.๒ วิเคราะห์ความคิดตนเองว่าเป็นความจริง ถูกต้องแน่หรือไม่ มีหลักฐานเพียงพอให้สรุปความเช่นนั้นหรือไม่มีโอกาสที่ความคิดของเราผิดพลาดได้หรือไม่ สิ่งที่เกิดขึ้น

อย่างอื่นได้หรือไม่ เช่น "เราเพียงเห็นเขาเดินกับผู้หญิงอื่น และก็ไม่เห็นท่าที่ที่เขาสองคนสนิทกันมากกว่าการเป็นเพื่อน ความคิดแบบนี้ทำลายอารมณ์ตนเองเปล่าๆ"

๒.๓ การเปลี่ยนความคิดใหม่ ด้วยการใช้ความคิดที่ใช้เหตุใช้ผล โดยคิด ความเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ และไม่ด่วนสรุปโดยไม่มีหลักฐาน เช่น "ฉันยังไม่รู้แน่ชัดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเขากับผู้หญิงคนนั้น การที่คิดว่าเขาไปชอบคนอื่นเสียแล้วนั้นเป็นการด่วนสรุปเกินไปของเรา เขาอาจเป็นเพียงเพื่อนกันก็ได้ ฉันจะต้องดูเหตุการณ์ต่อไปก่อนหรือไม่ก็จะลองถามเขาดูว่าผู้หญิงคนนั้นคือใคร"

๒.๔ ฝึกเปลี่ยนความคิด ตามวิธีการข้อ (๒.๓) เพื่อให้ความคิดที่ใช้เหตุใช้ผลและการคิดแบบสมดุลที่มีทั้งทางบวกและทางลบและไม่ด่วน สรุปโดยไม่มีข้อมูลแน่ชัดเช่นนี้ จะได้คงอยู่ต่อไป และสามารถทำได้อย่างเป็นอัตโนมัติ

เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation)

การผ่อนคลาย เป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ ในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ความรู้สึก ทางลบ เช่น ความรู้สึกกังวล เศร้า เสียใจ สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่

๑. การผ่อนคลายด้วยการหายใจเข้า-ออกลึก ๆ จนกว่าอารมณ์ผ่อนคลาย
๒. การทำสมาธิแบบต่าง ๆ
๓. การทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ทำให้เพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง ดูหนัง ปลูกต้นไม้ หรือชมธรรมชาติ เป็นต้น

เมื่อผู้วิจัยได้ศึกษาขั้นตอนของแนวคิดการสร้างโปรแกรมดังกล่าวนี้แล้ว มองเห็นทิศทางชัดเจน ควรจะดำเนินการอย่างไรในการพัฒนาโปรแกรมพุทธิจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์ความเป็นพุทธบริษัทสำหรับอุบาสกอุบาสิกา ให้เกิดประโยชน์แก่ผู้เข้ารับการอบรมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย นอกจากได้แนวคิดการสร้างโปรแกรมนี้อย่างแล้ว ผู้วิจัยยังต้องลงลึกที่จะศึกษากระบวนการกลุ่มด้วยเช่นกัน

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ “พุทธิจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในอำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ได้มีผู้สนใจทำวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้เป็นจำนวนมากซึ่งแต่ละท่านก็ได้ศึกษา ในประเด็นที่ใกล้เคียงกันอย่างยิ่ง ซึ่งผู้ศึกษาวิจัยขอเสนอ ในรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๖.๑ งานวิจัยภายในประเทศ

ปิยะวรรณ เลิศพานิช ได้ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ ๔ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ ๔ ปีการศึกษา ๒๕๔๑ จำนวน ๑๒๗๔ คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีระดับความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕^{๑๒๖}

วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล ได้ศึกษาเรื่องความเครียดปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีจัดการ ความเครียดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม ส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๔๐ มีความเครียดในระดับปกติ ที่เหลือร้อยละ ๓๕.๑๐ มีความเครียดในระดับ ปานกลาง และร้อยละ ๔.๕๐ มีความเครียดในระดับสูง ปัจจัยส่วนบุคคล รวมถึงปัจจัยด้านสังคมและ เศรษฐกิจ ได้แก่คณะบุคลิกภาพส่วนตัว สภาวะสุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และฐานะทาง เศรษฐกิจของครอบครัว มีผลทำให้ความเครียดของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนปัจจัยด้านเพศ อายุ สภาพภาพสมรส ประเภทนักศึกษา ผลการเรียน และลักษณะครอบครัวไม่มี ผลต่อความเครียดของนักศึกษา นอกจากนี้ วิธีจัดการความเครียดที่นักศึกษาใช้มาก ๕ อันดับแรก คือ ๑) ทำงานอดิเรก อาทิ ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์หรือชมวีดิทัศน์ เป็นต้น ๒) เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา ๓) นอน ๔) พูดระบายกับผู้อื่น ๕) ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น/ไม่คิดมาก^{๑๒๗}

สุภาภัทร ทนเถื่อน ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียนผลการเรียน รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดที่แตกต่างกัน และทำนายความเครียดจากตัวแปรวิธีเผชิญความเครียดทั้ง ๓ วิธี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ ๔-๖ ประจำปีภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๓ ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๐๐ คน ผลการศึกษา พบว่า

^{๑๒๖} ปิยะวรรณ เลิศพานิช, การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ ๔, **ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว)**, (กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔๘.

^{๑๒๗} วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล, ความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษา สถาบันราชภัฏนครปฐม, **รายงานการวิจัยคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ, ๒๕๕๑)**, หน้า บทคัดย่อ

๑. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ นักเรียนมัธยมศึกษาตอน ปลายที่มีผลการเรียนต่ำ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ นักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลึก นักเรียนมัธยมศึกษาตอน ปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ ประโยชน์น้อยสูง มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจในระดับสูง

๒. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ มีความเครียดสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนปานกลางและสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

๔. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

๕. วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยและวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข ปัญหา สามารถทำนายความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑^{๑๒๘}

วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขดี ได้ศึกษาระดับความเครียด และสาเหตุที่ทำให้ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเกื้อการุณย์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรทั้งหมด ๖๑๓ คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสำรวจความเครียด HOS ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๔ มี ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดมากที่สุด ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดเรียงตามลำดับความสำคัญ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สุขภาพของมารดา และการเสียชีวิตของมารดา ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับพี่น้อง และปัญหาด้านการเงิน^{๑๒๙}

นลินี ธรรมอำนวยสุข ได้ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น มัธยมศึกษา จำนวน ๔๖๑ คน เป็นนักเรียนชาย ๓๓๘ คน นักเรียนหญิง ๑๒๓คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในปัจจุบันนักเรียน ชายและนักเรียนหญิงต่างก็มีประสบการณ์และสิทธิเท่าเทียมกัน ด้านอายุพบว่า

^{๑๒๘} สุภาภัทร ทนเถื่อน, การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย **ปริญาญการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ**, (กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๘.

^{๑๒๙} วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขดี, “ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล เกื้อ การุณย์,” **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**, ๔๑ (๒) เมษายน - มิถุนายน, ๒๕๓๙, หน้า ๗๘-๘๖.

นักเรียนที่มีอายุมากทั้งใน กีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล มีความเครียดในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีอายุน้อย และในด้าน ระดับชั้น พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีระดับความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้น^{๓๓๐}

กาญจนา เดชคุ้ม ได้ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร ตามตัว แปรเพศ และรายได้ของครอบครัว กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๘๕๐ คน เป็นนักเรียนชาย ๓๖๑ คน นักเรียนหญิง ๔๘๙ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินและ วิเคราะห์ด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต และแบบสอบถามสาเหตุของความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผล การศึกษาพบว่านักเรียนมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย นักเรียนหญิงมีความเครียด มากกว่าเพศชาย และนักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มี รายได้ของครอบครัวต่ำมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวสูง^{๓๓๑}

โสธยา สายบุรี ได้ศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอปักธงชัยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ (ม.๑-๓) จำนวน ๒๐๐ คน ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่มีวิธีเผชิญความเครียดต่างกัน จะมีระดับความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .๐๑ โดยที่นักเรียนที่มีความเครียดระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยของวิธีการเผชิญความเครียดที่มุ่ง ปรับสภาพอารมณ์ แบบเผชิญหน้ากับปัญหาโดยไม่คิดหาทางแก้ไขหรือคิดว่าไม่สามารถแก้ไขได้ สูงกว่า นักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และระดับสูง นักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง มี คะแนนเฉลี่ยของวิธีการเผชิญความเครียดที่มุ่งปรับสภาพอารมณ์ แบบถอยห่าง หลีกหนีจากสถานการณ์ที่ เป็นปัญหาโดยใช้วิธีการต่างๆ สูงกว่านักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และระดับต่ำ และ นักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยของ

^{๓๓๐} นลินี ธรรมอำนวยสุข, ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี, **ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)**, (กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๑), หน้า ๒๑๓.

^{๓๓๑} กาญจนา ศรีวรกุล, ความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนและการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ ๑ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, **สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ)**, (กรุงเทพมหานคร บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๘), หน้า บทคัดย่อ.

วิธีการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขปัญห แบบ กระบวนการค้นคว้าหรือค้นหาวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง สูงกว่านักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และระดับต่ำ^{๑๓๒}

นิศานาถ สารเถื่อนแก้ว ได้ศึกษาความเครียดและวิธีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดน่าน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเด็กมัธยมศึกษาจำนวน ๑๖๕ คน ผลการศึกษาพบว่า เด็ก วัยรุ่นในสถานศึกษามีความเครียดในระดับปานกลาง และเลือกใช้วิธีการปรับแก้ทั้ง ๓ ด้าน โดยใช้วิธีการ ปรับแก้ด้านการจัดการกับอารมณ์ ร้อยละ ๗๑.๘๒ ใช้วิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับปัญหาทางอ้อม ร้อยละ ๒๐.๕๕ ใช้วิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับปัญหาเพียงร้อยละ ๗.๕๓ ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดสูง กว่าปกติ ร้อยละ ๙.๑๐ เลือกใช้ด้านจัดการกับอารมณ์ทั้งหมด

จากผลการศึกษางานวิจัยพบว่าวิธีเผชิญความเครียดมีความสัมพันธ์กับความเครียดโดยนักเรียนที่มีวิธีเผชิญความเครียดต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน^{๑๓๓}

นุชรช เพชรดี ได้ศึกษาสภาวะความเครียด และวิธีลดความเครียดในการเตรียมสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน ๒๙๑ คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มีความเครียดในการเตรียมสอบโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนแผนการเรียนวิทย์-คณิต มีระดับความเครียดมากกว่านักเรียนแผนการเรียนศิลปะส่วนนักเรียนที่มีผลการ เรียนต่างกันมีระดับความเครียดในการเตรียมสอบไล่ไม่แตกต่างกันจากการศึกษา งานวิจัยพบว่านักเรียนที่เรียนแผนการเรียนสายวิทย์มีความเครียดสูงกว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนสายศิลป์ อย่างไรก็ตามจากการศึกษาค้นคว้าได้พบงานวิจัยที่ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่มีแผนการเรียนต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน^{๑๓๔}

นุชสรา ทรัพย์อินทร์ ได้ศึกษาผลของกลุ่มศิลปะบำบัดต่อความเครียดหลังเหตุการณ์รุนแรงของเด็กวัยเรียนในสถานการณ์ความไม่สงบที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านรอตันบาตู จังหวัดนราธิวาส ผลการศึกษาพบว่าศิลปะบำบัดสามารถนำมาใช้ในการลดความเครียดภายหลังเหตุการณ์รุนแรงได้

^{๑๓๒} ไสริยา สายบุรี, ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอปรางค์กู่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต ๓, **ปริญญา นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)**, (มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๗), หน้า ๖๗-๖๘.

^{๑๓๓} นิศานาถ สารเถื่อนแก้ว, ความเครียดและวิธีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัด น่าน, **ปริญญา นิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช)**, (เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖), หน้า บทคัดย่อ

^{๑๓๔} นุชรช เพชรดี, “สภาวะความเครียดและวิธีลดความเครียดในการเตรียมสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖”, **วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)**, (มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๑), หน้า ๔๗.

ศิลปะบำบัดจึงน่าจะเป็นทางเลือกในการบำบัดทางหนึ่งที่สามารถนำไปลดความเครียดภายหลังเหตุการณ์รุนแรงในเด็กวัยเรียนตอนปลายได้เพื่อให้เด็กมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุขในการดำรงชีวิต^{๑๓๕}

จิรกุล ครอบสอน ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดเท่ากับ ๕๐.๙๖ โดยส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง พฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยรวมเฉลี่ยเท่ากับ ๑๑๒.๔๖ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านของพฤติกรรมการเผชิญความเครียด พบว่าด้านการจัดการปัญหามีคะแนนเฉลี่ย ๔๓.๘๙ ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดทั้งสามด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือการจัดการปัญหา การจัดการด้านอารมณ์และการจัดการปัญหาทางอารมณ์ การเปรียบเทียบความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดตามความแตกต่างของเพศ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาและจำนวนครั้งที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย ระยะเวลาที่กลุ่มตัวอย่างอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนนาน ๙๐ วัน หรือน้อยกว่ามีความเครียดมากกว่าที่อยู่นานกว่า ๙๐ วัน และกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา แต่พบว่าอายุ ระยะเวลาและจำนวนครั้งที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนไม่แตกต่างกัน^{๑๓๖}

๒.๖.๒ งานวิจัยต่างประเทศ

เบคและศรีวัสตะวะ (Beck; & Srivastava, 1991) ได้ศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียดและสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ในนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา พยาบาล จำนวน ๙๔ คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่

^{๑๓๕} นชสรา ทรัพย์อินทร์, “ผลของกลุ่มศิลปะบำบัดต่อความเครียดหลังเหตุการณ์รุนแรงของเด็กวัยเรียนในสถานการณ์ความไม่สงบที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านรอตันบาตู จังหวัดนราธิวาส” วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพเด็ก, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๓๖} จิรกุล ครอบสอน, “ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕), หน้า จ.

ในระดับสูง ซึ่งเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ สาเหตุเกิดจากต้องทำงานหนัก การขาดความชำนาญ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน^{๑๓๗}

แมคเคย์ (Mckay, 1978) ได้ศึกษาโดยการสำรวจความเครียดของนักศึกษาพยาบาล อนุปริญา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาพยาบาลจำนวน ๒๗๘ คน ผลการศึกษาพบว่าปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้แก่ การขาดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างโรงเรียนกับนักเรียนความเหน็ดเหนื่อยจากการงานที่ต้องถูกจำกัดขอบเขตของการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย^{๑๓๘}

ซีวิก (Zweig, 1988) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรปริญญาตรีในการฝึกภาคปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลอาสาสมัครจำนวน ๑๐๑ คน ในรัฐนิวยอร์ก เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียด ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดคือ กระบวนการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติกับนักศึกษาพยาบาลจึงจำเป็นต้องตระหนักถึง ความสัมพันธ์ที่ดีต่อนักศึกษา เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น^{๑๓๙}

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่าความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีจัดการ ความเครียดเกิดจากบุคลิกภาพส่วนตัว สภาพสุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว มีผลทำให้ความเครียดของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนปัจจัยด้านเพศ อายุ สภาพภาพสมรส ประเภทนักศึกษา ผลการเรียน และลักษณะครอบครัวไม่มี ผลต่อความเครียดของนักศึกษา นอกจากนี้ วิธีจัดการความเครียดที่นักศึกษาใช้มาก ๕ อันดับแรก คือ ๑) ทำงานอดิเรก อาทิ ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์หรือชมวีดิทัศน์ เป็นต้น ๒) เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา ๓) นอน ๔) พูดระบายกับผู้อื่น ๕) ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น/ไม่คิดมาก โดยเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียด ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดคือ กระบวนการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติจึงจำเป็นต้องตระหนักถึง ความสัมพันธ์ที่ดีต่อนักศึกษา เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

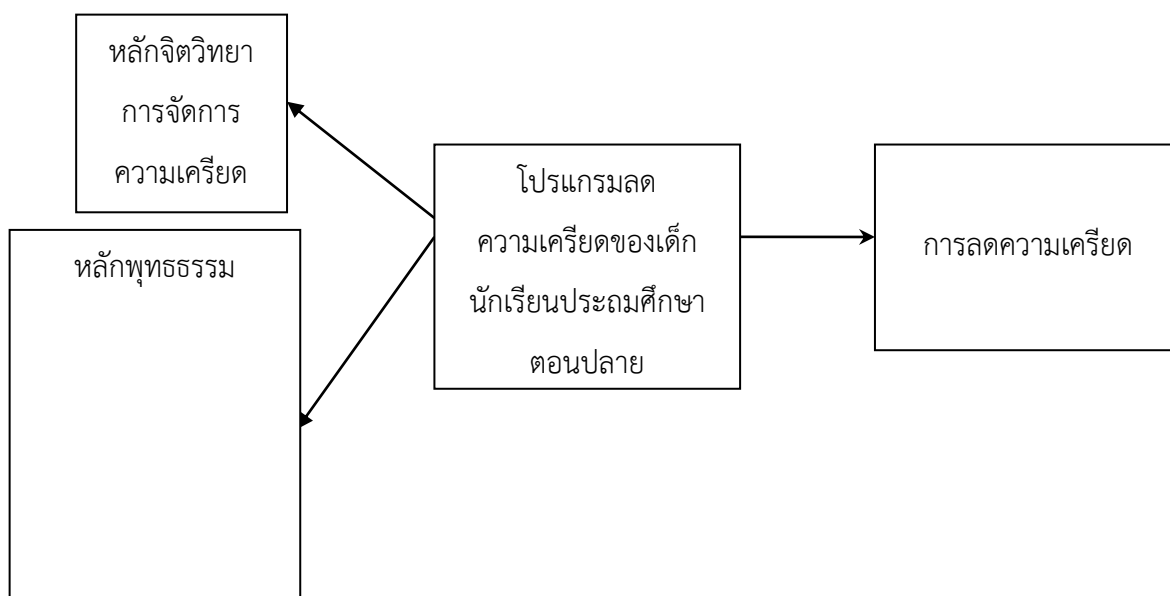
^{๑๓๗} Beck D.L.; 8. Srivastava, R., "Perceived Level and Sources of Stress in Baccalaureate Nursing Students," **Journal of Nursing Education**, 30(3), March, 1999, pp. 127-133.

^{๑๓๘} Mckay, Susan R., "A Review of Student Stress in Nursing Education Programs," **Nursing Forum**, 16(6), June 1978, pp. 263-312.

^{๑๓๙} Zweig N. B., "Stressful Events and Ways of Coping of Baccalaureate Student Nurses in the Clinical Laboratory," **Dissertation Abstract on Disc**, (CD - DOM), 1988, pp. 1-124.

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น
ในอำเภอกาฬสินธุ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



บทที่ ๓

วิธีการดำเนินการวิจัย

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้ ๑) เพื่อศึกษาสภาพความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๒) เพื่อสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ ๓) เพื่อทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental Research) การศึกษาครั้งนี้มี ๓ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ ศึกษาความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ระยะที่ ๒ พัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัด พระนครศรีอยุธยา และ ระยะที่ ๓ ทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความ เครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental Research) ซึ่งมีการดำเนินการวิจัย ๓ ระยะ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ศึกษาสาเหตุความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เริ่มต้นด้วยศึกษาเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสร้างแนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จากนั้นจึงนำ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ และสังเคราะห์

ระยะที่ ๒ พัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากตำรา เอกสาร งานวิจัย และสาเหตุความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากการสัมภาษณ์ในขั้นตอนที่ ๑ และนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่านตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ นำไปทดลองและปรับปรุงแก้ไข

ระยะที่ ๓ ทดสอบและนำเสนอผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างรายใหม่ จำนวน ๖๐ คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มควบคุม ๓๐ คน กลุ่มทดลองที่ได้รับพุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียด จำนวน ๓๐

คน และนำเสนอผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๓.๒ ระยะที่ ๑ ศึกษาสภาพความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ในระยะนี้จะเป็นการออกแบบการวิจัยโดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพประกอบด้วยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการศึกษาภาคสนาม เพื่อศึกษาสภาพความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ดังนี้

๓.๒.๑ กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ สำหรับการศึกษาในระยะที่ ๑ ในส่วนการศึกษาภาคสนาม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษาเรียน โรงเรียนวัดมาบโพธิ์ โรงเรียนวัดผดุงธรรม และโรงเรียนวัดหนองเป่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๙ คน ผู้ปกครองของนักเรียนประถมศึกษาเรียน โรงเรียนวัดมาบโพธิ์ โรงเรียนวัดผดุงธรรม และโรงเรียนวัดหนองเป่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และครูของนักเรียนประถมศึกษาเรียน โรงเรียนวัดมาบโพธิ์ โรงเรียนวัดผดุงธรรม และโรงเรียนวัดหนองเป่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๓ คน รวมทั้งสิ้น ๒๑ คน

๓.๒.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ระยะที่ ๑ คือแนวคำถามในการสัมภาษณ์การพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

๑) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

๒) กำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษา กำหนดโครงสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ที่พัฒนาขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษา

๓) ดำเนินการสร้างแนวคำถามแบบสัมภาษณ์ตามกรอบโครงสร้างของแบบสอบถาม โดยใช้แบบคำถามกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) นำเสนอและปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของข้อคำถาม เนื้อหาที่ต้องการทราบ ความเหมาะสมของปริมาณคำถาม ความชัดเจนของภาษา

๔) นำแนวคำถามในการสัมภาษณ์ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขและผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือวิจัยเรียบร้อยแล้วไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยต่อไป

๓.๒.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลระยะที่ ๑ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษาเรียน โรงเรียนวัดมาบโพธิ์ โรงเรียนวัดผดุงธรรม และโรงเรียนวัดหนองเป่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๙ คน ผู้ปกครองของนักเรียนประถมศึกษาเรียน โรงเรียนวัดมาบโพธิ์ โรงเรียนวัดผดุงธรรม และโรงเรียนวัดหนองเป่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และครูของนักเรียนประถมศึกษาเรียน โรงเรียนวัดมาบโพธิ์ โรงเรียนวัดผดุงธรรม และโรงเรียนวัดหนองเป่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๓ คน รวมทั้งสิ้น ๒๑ คน ด้วยตนเองโดยมีขั้นตอน ดังนี้

๑) ผู้วิจัยขอหนังสือเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

๒) ติดต่อประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ ขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำแนวคำถามแบบสัมภาษณ์ไปสอบถามด้วยตนเอง เพื่อชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลจริงจากกลุ่มเป้าหมาย

๓) นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความครบถ้วน ความถูกต้องและความเหมาะสมของข้อมูลและนำข้อมูลไปวิเคราะห์ต่อไป

แนวทางการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้พัฒนาขึ้นเอง โดยแบ่งแนวคำถามเพื่อศึกษาสาเหตุความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษา ในอำเภอบางบาล จังหวัด พระนครศรีอยุธยา และแนวทางแก้ไข ปัญหา แบ่งลักษณะคำถามเป็น ๒ ตอน ได้แก่ ๑) แนวคำถามเพื่อศึกษาสาเหตุความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษา ในอำเภอบางบาล จังหวัด พระนครศรีอยุธยา ๒) แนวคำถามในการแก้ไขปัญหา ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) จำนวน ๑ ฉบับ ใช้ในการรวบรวมข้อมูล เพื่อตอบคำถามการวิจัย จากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๒๑ คน แนวคำถามในการสัมภาษณ์แบ่งเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แนวคำถามในการสัมภาษณ์สาเหตุความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษา ในอำเภอบางบาล จังหวัด พระนครศรีอยุธยา จำนวน ๕ ข้อ

ตอนที่ ๒ แนวคำถามในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางแก้ไขสาเหตุความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา ในอำเภอบางบาล จังหวัด พระนครศรีอยุธยา จำนวน ๕ ข้อ

๓.๒.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ มาทำการลดทอนข้อมูล ตรวจสอบข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งข้อมูลทั้ง ๓ กระบวนการนี้ได้ทำควบคู่ไปกับกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

๑) การลดทอนข้อมูล เป็นการนำข้อมูลในภาคสนามมาวิเคราะห์แล้วจัดลงในหัวข้อที่เกี่ยวกับประเด็นที่ศึกษาทั้งนี้เพื่อเป็นการเลือกหาจุดที่น่าสนใจของแต่ละตัวแปรที่ศึกษา

เพื่อให้สอดคล้องกับตัวแปรที่สนใจศึกษาและเป็นข้อมูลที่เกิดจากการปฏิบัติจริงผู้ให้ข้อมูลรวมทั้งมีความเชื่อมโยงกับประเด็นของตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา

๒) การตรวจสอบข้อมูล เป็นกระบวนการที่ใช้ในการตรวจสอบข้อมูลโดยพิจารณาถึงความถูกต้องและความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล โดยพิจารณาจากการสนทนาพูดคุยโดยมีหลักฐานประกอบระหว่างการสนทนา ความพอเพียงของข้อมูล กำหนดได้โดยประเด็นคำถามที่ผู้วิจัยได้เตรียมไว้ก่อนการสัมภาษณ์

๓) การสร้างรหัสข้อมูล เป็นกระบวนการที่ผู้วิจัยใช้เพื่อการสร้างรหัสแทนชื่อบุคคล เพื่อที่จะไม่กล่าวถึงชื่อจริงของบุคคลในงานวิจัยเป็นกลไกในการปกป้องผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๔) การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic Induction) และนำเสนอผลการวิเคราะห์

๓.๓ ระยะที่ ๒ พัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การพัฒนาพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีขั้นตอน ดังนี้

๑) ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาออกแบบชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา ในอำเภอภาชี จังหวัด พระนครศรีอยุธยา

๒) นำร่างชุดกิจกรรมให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ทั้งสองท่าน คือ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ ดร.พุทธชาติ แผนสมบูรณ์ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรม

๓) ผู้วิจัยนำร่างชุดกิจกรรมที่ผ่านการพิจารณาจากที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้วส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหา ความเหมาะสมของกิจกรรม สื่อประกอบกิจกรรมแบบสังเกต และแบบประเมินตนเองของอุบาสกอุบาสิกา จำนวน ๕ ท่าน คือ พระมหาเพื่อน กิตติโสภโณ, ดร.ลำพอง กลมกุล, ดร.อำนาจ บัวศิริ, ดร.วันวิสาข์ ทิมมานพ และ ดร.สมเกียรติ วัฒนศัพท์ ซึ่งผลของการตรวจค่า IOC อยู่ในระหว่าง ๐.๘ – ๑.๐

๔) ผู้วิจัยนำร่างชุดกิจกรรมที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว นำไปสนทนากลุ่มกับพระวิทยากรผู้ช่วยวิจัย (รายละเอียดพระวิทยากรผู้ช่วยวิจัยอยู่ในภาคผนวก) ที่มีประสบการณ์การจัดกิจกรรมตามหลักพุทธจิตวิทยา พร้อมทั้งซักซ้อมกิจกรรมเพื่อให้เกิดความพร้อมและทำความเข้าใจกิจกรรมร่วมกันก่อนที่จะนำไป try out ชุดกิจกรรมกับกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง

๕. ผู้วิจัยนำผลการ try out ปรับปรุงชุดกิจกรรมให้สมบูรณ์ก่อนจะนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง และนำชุดกิจกรรมช้อมกับทีมพระวิทยากรผู้ช่วยวิจัย พี่เลี้ยงที่จะดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจในทิศทางเดียวกัน ก่อนทดลองจริงอีกครั้ง โดยมีกิจกรรมคือ

ในการจัดกิจกรรมบูรณาการพุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้ ด้วยวิธีการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มปิด (Close Group) คือ กลุ่มมีสมาชิกเดิมตลอดเวลาการอบรม โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ Active Learning, Positive approach, Dialogue, Active listening, Development and empowerment, Cognitive-behavioral Learning CBL, และใช้การประเมินแบบ KBI Key behavioral indicator ซึ่งมีหลักการพอสรุปได้ดังนี้

Active Learning เป็นการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติ คิดวิเคราะห์และนำเสนอ ด้วยความมั่นใจ ได้ฟังอย่างลึกซึ้งและสื่อสารด้วยความเมตตา ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง เน้นการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรม ให้ได้รับความรู้พื้นฐานหรือแนวคิดเบื้องต้นตามเนื้อหา ขณะเดียวกันก็เสริมทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีวิจารณญาณสามารถที่จะประยุกต์ (Application) ความรู้มาใช้ในการจัดการสถานการณ์หรืองานต่างๆ ได้ด้วยการเชื่อมโยงหรือบูรณาการ (Integration) เข้ากับความจริงของชีวิต ซึ่งผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรมค้นพบศักยภาพของตนเองและเห็นคุณค่าคนอื่นสามารถที่จะเข้าใจมิติตนเองและผู้อื่น (Human Dimension) มีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นการปรับภาวะความรู้สึก (Caring) ให้เกิดความมั่นใจตระหนักในคุณค่า (Values) และพัฒนาทักษะในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Learning how to lean) ซึ่งจะต้องอาศัยประสบการณ์ (Experiential) การใช้สติ (Mindful) และการใส่ใจ (Engaging) เป็นแกนสำคัญ

Positive approach เป็นหลักการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้แนวคิดเชิงบวก ให้มีความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ ตามทฤษฎีของกลุ่มมนุษย์นิยมที่มองว่า มนุษย์ล้วนต่างก็มีความต้องการ การยอมรับและรู้สึกว่ามีคุณค่า (self-esteem) กระบวนการบูรณาการพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อพัฒนาการรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จึงเป็นกระบวนการที่มุ่งช่วยให้เด็กมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ด้วยการฝึกมองหรือคิดเชิงบวกต่อกัน จะไม่มีการตำหนิ หรือใช้พฤติกรรมการเรียนการสอนที่รุนแรงซึ่งอาจจะทำร้ายความรู้สึกที่มีคุณค่าต่อตนเองของเด็ก

Dialogue หมายถึง สุนทริยะสนทนา สานเสวนา ในกระบวนการเรียนรู้กิจกรรมบูรณาการพุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้บูรณาการแนวคิดของ Dialogue ร่วมกับการสนทนาธรรม ธรรมสากัจฉา การ

ถามตอบเรื่องธรรมะ ชีวิตและจิตใจ และการใช้คำปียวาจา คือการใช้คำที่ไพเราะ เป็นคำเร้าพลังบวก ใช้ร่วมกับ Active listening คือการฟังเชิงรุก เพื่อให้เปิดกว้างทั้งผู้รับสารและสื่อสาร เป็นการฟังมากกว่าที่ได้ยิน ไม่ตัดสินแต่ฟังอย่างตั้งใจ และพร้อมที่จะสะท้อนคิดออกไปด้วยความจริงใจ เทคนิคนี้จึงเรียกว่า สนทนาธรรม คือ การสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้เข้าถึงธรรมอันได้แก่ค้นพบความจริงแท้ของตัวตน ดูนอก บอกตนได้ และใช้ตนเป็น

Development and empowerment เป็นกระบวนการที่เน้นการพัฒนาและเสริมพลังบวกให้กับตนเองและผู้อื่น ด้วยแนวคิดที่เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถพัฒนาได้ และการพัฒนาหรือฝึกตนนั้นเป็นกระบวนการเสริมพลังบวกให้กับตนเอง ในทางพุทธจิตวิทยามีแนวคิดที่ว่า ทันทิ เสฏฐิ มนุสเสสุ แปลว่า ในหมู่มนุษย์ผู้ที่ฝึกแล้วประเสริฐ และ

อตตา หิ อตตโน นาโถ	โก หิ นาโถ ปโร สียา
อตตา หิ สุทนต์	นาลิ ลภติ หุุลลภา ๖
ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน	คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้
บุคคลผู้มีตนอันฝึกดีแล้ว	ย่อมได้ที่พึ่งซึ่งได้โดยยาก

ชี้ให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาตน และการที่ตนได้พัฒนาแล้วก็จะสามารถเป็นที่พึ่งที่ดีสำหรับตนเองได้ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งการอบรมนี้ก็จะเน้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมแบ่งปันการเรียนรู้ และความรู้สึที่ดีต่อกัน

Cognitive-behavioral Learning CBL เป็นแนวคิดกลุ่มปัญญานิยม ซึ่งนำมาบูรณาการร่วมกับแนวคิดโยนิโสมนสิการ และกระบวนการพัฒนาปัญญา ๓ ได้แก่ สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟังการอ่าน จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดอย่างมีเหตุผล และภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการลงมือทำฝึกให้มีความชำนาญหรือคล่องแคล่ว เป็นการเรียนรู้ด้วยการแสดงพฤติกรรมมารู้คิด เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกด้วยพฤติกรรมทางปัญญาหรือความคิดภายใน ซึ่งกระบวนการอบรมนี้เน้นให้เกิดประสบการณ์ (Experiential) ให้โอกาสเด็กได้มีการใช้สติ (Mindful) ความคิดและการใส่ใจ (Engaging) ด้วยการตระหนักรู้ตนเองในขณะที่ทำ และคำที่พูด ภายเคลื่อนไหวใจรู้สึก เกิดกระบวนการทางความคิดอย่างลึกซึ้งก่อนที่จะตอบสนองสิ่งเร้าออกไป

Key behavioral indicator KBI ใช้ตัวชี้วัดเชิงพฤติกรรม เพราะการอบรมนี้เน้นกระบวนการมากกว่าผลผลิต คือให้ความสำคัญกับพฤติกรรมของเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรม มากกว่าองค์ความรู้ที่จะให้ไป แม้โมเดลจะออกแบบเพื่อเทคนิคการส่งเสริมการเรียนรู้ด้วย สุตมยปัญญา (K – Knowledge) กระบวนการที่ส่งเสริมความรู้ การให้ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง จินตามยปัญญา(I-Idea) กระบวนการที่ส่งเสริมการคิดและการวิเคราะห์ ไตร่ตรองพิจารณาอย่างมีเหตุมีผล และภาวนามยปัญญา (D – by doing) กระบวนการที่เน้นการลงมือปฏิบัติ ให้เกิดการค้นพบและตกผลึกทางปัญญา

ได้ด้วยตนเอง การประเมินผลจึงให้เด็กประเมินตนเอง และผู้ช่วยวิจัยประเมินด้วยการสังเกตพฤติกรรม โดยพิจารณาพัฒนาการเป็นรายบุคคล จะไม่ไปเปรียบเทียบกับคนอื่น

๓.๔ ระยะที่ ๓ ทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ในระยะที่ ๒ นี้ ใช้การศึกษาด้วยวิธีเชิงปริมาณ (Quantitative Approach) โดยการนำข้อมูลจากผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพในระยะที่ ๑ การสัมภาษณ์เชิงลึกมาสังเคราะห์ และนำมาพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา แสดงรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยดังนี้

๓.๔.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษา จังหวัด พระนครศรีอยุธยา

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษา ในอำเภอบางบาล จังหวัด พระนครศรีอยุธยา จำนวน ๖๐ คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มควบคุม ๓๐ คน และกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด จำนวน ๓๐ คน

เกณฑ์ในการคัดเลือก (Inclusion Criteria)

๑. สุขภาพแข็งแรง
๒. อ่านหนังสือออก และเขียนหนังสือได้
๓. ผู้ปกครองยินยอม

เกณฑ์ในการคัดเลือก (Inclusion Criteria)

๑. ไม่สบาย
๒. อ่านหนังสือไม่ออก หรือเขียนหนังสือไม่ได้
๓. ผู้ปกครองไม่ยินยอมและ
๔. เด็กไม่ให้ความร่วมมือ

๓.๔.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในระยะที่ ๒ นี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน ๑ ฉบับ แบ่งเป็น ๒ ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๕ ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ เป็นบุตรคนที่ อาศัยอยู่กับใคร

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียด จำนวน ๒๐ ข้อ

โดยแบบสอบถามตอนที่ ๑ เป็นแบบสำรวจรายการ (checklist) เพื่อสำรวจข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ ๒ เป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) ๕ ระดับ เพื่อสำรวจระดับการปฏิบัติและระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม

ในการกำหนดระดับการให้คะแนนของแบบสอบถามตอนที่ ๒ เป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) ๕ ระดับ ได้กำหนดระดับการให้คะแนน ดังนี้

- ๑ แทน มีการปฏิบัติหรือมีความคิดเห็นตามข้อความนั้น ในระดับน้อยที่สุด
- ๒ แทน มีการปฏิบัติหรือมีความคิดเห็นตามข้อความนั้น ในระดับน้อย
- ๓ แทน มีการปฏิบัติหรือมีความคิดเห็นตามข้อความนั้น ในระดับปานกลาง
- ๔ แทน มีการปฏิบัติหรือมีความคิดเห็นตามข้อความนั้น ในระดับมาก
- ๕ แทน มีการปฏิบัติหรือมีความคิดเห็นตามข้อความนั้น ในระดับมากที่สุด

หลังจากที่ได้ข้อมูลมาวิเคราะห์แล้ว ทำการหาคะแนนเฉลี่ยของข้อคำถาม โดยแบ่งช่วงของคะแนนดังนี้

เกณฑ์ที่ใช้แปลผลข้อคำถามที่ได้จากการประเมินผลมีดังนี้

ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ – ๕.๐๐ แปลว่า เครียดมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย ๓.๕๑ – ๔.๕๐ แปลว่า เครียดมาก

ค่าเฉลี่ย ๒.๕๑ – ๓.๕๐ แปลว่า เครียดปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ๑.๕๑ – ๒.๕๐ แปลว่า เครียดน้อย

ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๕๐ แปลว่า เครียดน้อยที่สุด*

การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แหล่งข้อมูล ๒ แหล่งในการกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ แหล่งที่ ๑ ได้รับจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพุทธิจิตวิทยาลัย ความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา แหล่งที่ ๒ ได้รับจากการศึกษาด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ จากการศึกษาภาคสนามโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก จากนั้นกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการโครงสร้างของตัวแปรที่ต้องการวัด และสอบถามความคิดเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษา

ขั้นตอนที่ ๒ การจัดทำร่างแบบสอบถาม

* บุญชม ศรีสะอาด, การวิจัยเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๕), หน้า

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามตามตารางกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการวัด และพิจารณาว่าข้อคำถามแต่ละข้อเป็นตัวแทนพฤติกรรมที่ต้องการวัดหรือไม่ จากนั้นดัดแปลงแก้ไขได้เป็นแบบสอบถามฉบับร่าง

ขั้นตอนที่ ๓ การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหานี้ ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจำนวน ๕ ท่าน โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวัดและประเมินผล ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาและพุทธศาสนา เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นแล้วนำมาแก้ไขให้เหมาะสมเพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ความครอบคลุมของคำถาม และความเป็นปรนัย (objectivity) พิจารณาความชัดเจนของภาษาและข้อคำถาม รวมทั้งตรวจสอบว่าข้อคำถามแต่ละข้อเป็นตัวแทนพฤติกรรมที่ต้องการวัดหรือไม่ โดยในการส่งแบบสอบถามเพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณานั้น ได้แนบเอกสารไปพร้อมแบบฟอร์มการรายงานผลการตรวจสอบ ได้แก่ ความเป็นมาของการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการวิจัย นิยามเชิงปฏิบัติการ ตารางวิเคราะห์เนื้อหาและพฤติกรรมที่ต้องการวัดและกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยมีการกำหนดการให้คะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- +๑ แทน ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามที่ใช้ในการวิจัย
- ๐ แทน ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามที่ใช้ในการวิจัยหรือไม่
- ๑ แทน ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับนิยามที่ใช้ในการวิจัย

จากนั้นนำข้อคำถามทั้งหมดไปหาคุณภาพของข้อคำถามโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างคำถามรายข้อกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัดตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (IOC: Index of Item Objective Congruence) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่า ค่า IOC ตั้งแต่ ๐.๕ ขึ้นไป^๒ ผลการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย รายข้อ อยู่ระหว่าง ๐.๘๐-๑.๐๐ ตามเอกสารในภาคผนวก

ขั้นตอนที่ ๔ การทดลองใช้แบบสอบถาม

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๐ คน เพื่อช่วยในการพิจารณาว่าการวัดนั้นได้ผลสม่ำเสมอคงเส้นคงวา (consistency) โดยการตรวจสอบความเที่ยงแบบวัดความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient: α)

^๒ ศิริชัย กาญจนวาสี, **ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๙๙.

สำหรับในการประเมินความเที่ยงของเครื่องมือครั้งนี้ พิจารณาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาที่มากกว่า ๐.๗ จึงจะถือว่าใช้ได้ โดยเกณฑ์การประเมินความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ใช้หลักแห่งความชัดเจน (rules of thumb) ที่ George and Mallery เสนอไว้ ดังนี้^๓

สัมประสิทธิ์แอลฟา (α)	ระดับความเชื่อมั่น
มากกว่า .๙๐	ดีมาก
มากกว่า .๘๐	ดี
มากกว่า .๗๐	พอใช้
มากกว่า .๖๐	ระดับค่อนข้างพอใช้
มากกว่า .๕๐	ต่ำ
น้อยกว่า .๕๐	ไม่สามารถรับได้

เมื่อได้ดำเนินการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงแล้ว จากนั้นนำผลการวิเคราะห์มาเป็นข้อมูลในการพิจารณาปรับปรุง แก้ไข และจัดทำเป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ แล้วจึงนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งฉบับ คือ .๙๕

๓.๔.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑) แหล่งข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนนักเรียนประถมศึกษา ในอำเภอภาชี จังหวัด พระนครศรีอยุธยา

๒) ตัวแปรที่นำมาเข้ามาวิเคราะห์

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาโดยการติดต่อขอแจกแบบสอบถามเพื่อนำไปใช้จริงกับกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อนำเสนอต่อไป

^๓ ลำพอง กลมกุล, “อิทธิพลของกระบวนการสะท้อนคิดต่อประสิทธิภาพการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน: การวิจัยแบบผสมวิธี”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๓.

๓.๔.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ดังนี้

๑) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

๒) ข้อมูลเกี่ยวกับแบบสอบถามความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา หาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และเปรียบเทียบคะแนนความเครียด โดยใช้ t-test แบบ ๒ กลุ่มสัมพันธ์และ t-test ๒ กลุ่มอิสระ

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้ ๑) เพื่อศึกษาสภาพความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๒) เพื่อสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ ๓) เพื่อทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental Research) การศึกษาครั้งนี้มี ๓ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ ศึกษาความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ระยะที่ ๒ พัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ ระยะที่ ๓ ทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๑ ศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การศึกษาความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัด พระนครศรีอยุธยา นี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการเก็บข้อมูลจาก เด็กนักเรียนจำนวน ๙ คน ผู้ปกครองจำนวน ๙ คน ครู จำนวน ๓ คน รวมทั้งสิ้น ๒๑ คน ได้ผลจากการสัมภาษณ์ดังนี้

๑. ปัญหาการเรียนและแนวทางการแก้ปัญหา

ปัญหาการเรียนสัมภาษณ์นักเรียนพบว่า เมื่อจดงานไม่ทันจะขอเพื่อนดู เรียนไม่ทัน เมื่อเรียนไม่เข้าใจจะยกมือถามครู แต่เมื่องานเสร็จไม่ทันไม่ส่งขอเลื่อนส่งครู เรียนไม่ทัน ไม่เข้าใจ / ถามครู และศึกษาด้วยตัวเองให้เพิ่มขึ้น ไม่มั่นใจ ปรีक्षाเพื่อน ญาติที่สนิทกัน ให้เพื่อนสอนนอกเวลา ให้เพื่อนที่เรียนเก่งกว่าสอน ตอนเข้าเรียนใหม่ๆ กัดดันในเรื่องการเรียน กลัวเจอเพื่อนที่เรียนเก่งกว่า ฉลาดกว่า การแก้ไข พยายามทำความเข้าใจในวิชาที่เรียน ไม่เข้าใจก็ถามครูผู้สอน หัดทบทวนบ่อยๆ ฝึกทำบ่อยๆ ไปเรียนพิเศษ การบ้านเยอะ แก้โดยค่อยๆทำ บางวันก็ไม่ทำ โดยมีรายละเอียดดังนี้

เด็กคนที่ ๑ “เมื่อจดงานไม่ทันจะขอเพื่อนดู เมื่อเรียนไม่เข้าใจจะยกมือถามครู แต่เมื่องานเสร็จไม่ทันไม่ส่งขอเลื่อนส่งครู”^๑

เด็กคนที่ ๒ “เรียนไม่ทัน ไม่เข้าใจ / ถามครู และศึกษาด้วยตัวเองให้เพิ่มขึ้น”^๒

เด็กคนที่ ๓ “ไม่มั่นใจ ปรีกษาเพื่อน ญาติที่สนิทกัน”^๓

เด็กคนที่ ๔ “ไม่เข้าใจวิชาที่เรียน แก่โดย ให้เพื่อนสอนนอกเวลา”^๔

เด็กคนที่ ๕ “เรียนไม่ทันเพื่อน ให้เพื่อนที่เรียนเก่งกว่าสอน”^๕

เด็กคนที่ ๖ “ตอนเข้าเรียนใหม่ๆ กอดันในเรื่องการเรียน กลัวเจอเพื่อนที่เรียนเก่งกว่า ฉลาดกว่า การแก้ไข พยายามทำความเข้าใจในวิชาที่เรียน ไม่เข้าใจก็ถามครูผู้สอน”^๖

เด็กคนที่ ๗ “มีเรียนไม่ทันบ้าง หัดทบทวนบ่อยๆ ฝึกทำบ่อยๆ”^๗

เด็กคนที่ ๘ “จดตามไม่ทัน ทำการบ้านไม่ได้ แม่ทำงานเลิกดึก ให้ไปเรียนพิเศษ”^๘

เด็กคนที่ ๙ “การบ้านเยอะ แก่โดยค่อยๆทำ บางวันก็ไม่ทำ”^๙

ปัญหาการเรียน แนวทางการแก้ปัญหาจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองพบว่า หาแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมให้เด็ก ไม่เข้าใจแบบฝึกหัดการเรียน และไม่กล้าที่จะยกมือถามครู /อยากให้ครูมีการอธิบายให้มากขึ้น และดูว่าทุกคนเข้าใจตรงกันมั้ย ไม่เข้าใจที่อาจารย์สอน ไม่กล้าปรึกษาพ่อแม่ หมั่นซักถามปัญหากับเด็กบ่อยๆ การเรียนไม่เข้าใจตรงไหนแนะนำให้อ่านบทเรียนทบทวนหลายๆครั้ง และให้สรุปให้ฟัง ปัญหาพฤติกรรมคือวัยนี้เขาเป็นตัวเขาสูงมากเราแก้ไขให้เขาอย่างที่เขาเป็น มีแนะนำและคอยชี้แนะอยู่ประจำ ไม่เข้าใจขณะครูสอนในชั้นเรียน อาจเกิดจากไม่ตั้งใจฟัง จดไม่ทันหรือลืมหืมสายตาและหูที่ฟัง ควร มีสติในการฟังคำอธิบายและจดตามรายละเอียด การบ้านเยอะ เวลาเรียนไม่เข้าใจ ไม่กล้าถาม แรกๆเจอปัญหาจดการบ้านไม่ทัน เพราะครูเขียนไว้นบนกระดานดำ เพื่อนที่ทำเวรแต่ละวัน ลบไว แก้ปัญหาโดยให้เด็กเขียนให้เร็วขึ้น ถ้าไม่ทันให้โทรถามเพื่อนเวลาครูสอนตรงไหนไม่เข้าใจก็ไม่กล้ายกมือถาม แก้ปัญหา

^๑ สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๑, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๒ สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๒, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๓ สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๓, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๔ สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๔, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๕ สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๕, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๖ สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๖, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๗ สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๗, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๘ สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๘, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๙ สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๙, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

โดยสอนให้กล้ำกลามโดยใช้เหตุผลในการสอน บอกว่าถ้าไม่เข้าใจจะทำให้เรียนได้คะแนนไม่ดี ด้านการเรียน ในปัจจุบัน โรงเรียนสอนเด็กทั้งด้านวิชาการและกิจกรรม ผู้ปกครองต้องหาเวลามีส่วนร่วมในทุกๆกิจกรรม หรือให้มากที่สุด เช่น การสอนการบ้าน การฝึกการอ่าน หรือการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ไม่ค่อยสนใจ การเรียน ติดเพื่อน การแก้ปัญหา ผู้ปกครองต้องใส่ใจเด็กให้มากขึ้น หมั่นถามให้มากขึ้น หากทำเสร็จแล้ว ก็จะให้เด็กมีเวลาส่วนตัว โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้ปกครองคนที่ ๑ “หาแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมให้เด็ก”^{๑๐}

ผู้ปกครองคนที่ ๒ “ไม่เข้าใจแบบฝึกหัดการเรียน และไม่กล้าที่จะยกมือถามครู /อยากให้ครูมีการอธิบายให้มากขึ้น และดูว่าทุกคนเข้าใจตรงกันมั้ย”^{๑๑}

ผู้ปกครองคนที่ ๓ “ไม่เข้าใจที่อาจารย์สอน ไม่กล้าปรึกษาพ่อแม่ หมั่นซักถามปัญหา กับเด็กบ่อยๆ การเรียนไม่เข้าใจตรงไหนแนะนำให้อ่านบทเรียนทบทวนหลายๆครั้ง และให้สรุปให้ฟัง”^{๑๒}

ผู้ปกครองคนที่ ๔ “ ปัญหาพฤติกรรมคือวัยนี้เขาเป็นตัวเขาสูงมากเราแก้โดยให้เขาอย่างที่เขาเป็น มีแนะนำและคอยชี้แนะอยู่ประจำ”^{๑๓}

ผู้ปกครองคนที่ ๕ “ไม่เข้าใจขณะครูสอนในชั้นเรียน อาจเกิดจากไม่ตั้งใจฟัง จดไม่ทันหรือ ละทิ้งสายตาและหูที่ฟัง ควรมีสติในการฟังคำอธิบายและจดตามรายละเอียด”^{๑๔}

ผู้ปกครองคนที่ ๖ “การบ้านเยอะ เวลาเรียนไม่เข้าใจ ไม่กล้าถาม”^{๑๕}

ผู้ปกครองคนที่ ๗ “แรกๆเจอปัญหาจดการบ้านไม่ทัน เพราะครูเขียนไว้นกระดานดำ เพื่อนที่ทำเวรแต่ละวัน ลบไว แก้ปัญหาโดยให้เด็กเขียนให้เร็วขึ้น ถ้าไม่ทันให้โทรถามเพื่อนเวลาครูสอน ตรงไหนไม่เข้าใจก็ไม่กล้ายกมือถาม แก้ปัญหาโดยสอนให้กล้ำกลามโดยใช้เหตุผลในการสอน บอกว่าถ้าไม่ เข้าใจจะทำให้เรียนได้คะแนนไม่ดี”^{๑๖}

^{๑๐} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๑, วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๑} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๒, วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๒} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๓, วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๓} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๔, วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๔} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๕, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๕} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๖, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๖} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๗, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

ผู้ปกครองคนที่ ๘ “ด้านการเรียนในปัจจุบัน โรงเรียนสอนเด็กทั้งด้านวิชาการและกิจกรรม ผู้ปกครองต้องหาเวลามีส่วนร่วมในทุกๆกิจกรรม หรือให้มากที่สุด เช่น การสอนการบ้าน การฝึกการอ่าน หรือการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน”^{๑๗}

ผู้ปกครองคนที่ ๙ “ไม่ค่อยสนใจการเรียน ติดเพื่อน การแก้ปัญหา ผู้ปกครองต้องใส่ใจเด็กให้มากขึ้น หมั่นถามให้มากขึ้น หากทำเสร็จแล้วก็จะให้เด็กมีเวลาส่วนตัว”^{๑๘}

ปัญหาด้านการเรียน แนวทางการแก้ปัญหาจากการสัมภาษณ์ครูพบว่าความไม่ตั้งใจเรียน ครูผู้ปกครองเตือน สอนแจ้งบทลงโทษ เริ่มจาก ๑. ตักเตือน ๒. ลงโทษ ๓. ตามกฎระเบียบของโรงเรียน ไม่เข้าใจที่ครูสอน เกิดจากการรับรู้ของเด็กต้องอธิบายให้เข้าใจใช้ภาษาง่ายๆ โรงเรียนที่ทำกิจกรรม มากเด็กจะไม่เข้าใจและต่อต้าน การแก้ไข ในวิชาที่ต้องใช้สมองอาจทำให้เด็กนึกไม่ออก (วิชาเรียงความแก้กระทู้กรรม) เรื่องวินัย ต้องปรับเรื่องเป็นเรื่องที่ย่อย ใกล้เคียง ปัญหาด้านการรับรู้ด้านพุทธศาสนาเด็กจะมีความรู้ น้อยไม่เข้าใจ เพราะผู้ปกครองไม่เคยบ่มเพาะ เมื่อพระสอนเด็กจะไม่เข้าใจการแก้ไขนำหลักธรรมมาประยุกต์ให้เข้าใจง่าย เช่นเอาเกมส์มาประยุกต์สอนเรื่องสติและการแก้ปัญหา ถ้าเราไม่มีสติเราไม่สามารถสู้คู่ต่อสู้ได้ ถ้าเราไม่มีปัญญาเราจะไม่สามารถรู้ได้ว่าเพื่อนจะเข้ามาในเกมส์ได้อย่างไร โดยมีรายละเอียดดังนี้

ครูคนที่ ๑ ความไม่ตั้งใจเรียน ครู ผู้ปกครองเตือน สอนแจ้งบทลงโทษ เริ่มจาก ๑. ตักเตือน ๒. ลงโทษ ๓. ตามกฎระเบียบของโรงเรียน^{๑๙}

ครูคนที่ ๒ ไม่เข้าใจที่ครูสอน เกิดจากการรับรู้ของเด็กต้องอธิบายให้เข้าใจใช้ภาษาง่ายๆ โรงเรียนที่ทำกิจกรรม มากเด็กจะไม่เข้าใจและต่อต้าน การแก้ไข ในวิชาที่ต้องใช้สมองอาจทำให้เด็กนึกไม่ออก (วิชาเรียงความแก้กระทู้กรรม) เรื่องวินัย ต้องปรับเรื่องเป็นเรื่องที่ย่อย ใกล้เคียง^{๒๐}

ครูคนที่ ๓ ปัญหาด้านการรับรู้ด้านพุทธศาสนาเด็กจะมีความรู้ น้อยไม่เข้าใจ เพราะผู้ปกครองไม่เคยบ่มเพาะ เมื่อพระสอนเด็กจะไม่เข้าใจการแก้ไขนำหลักธรรมมา ประยุกต์ให้เข้าใจง่าย เช่นเอาเกมส์มาประยุกต์สอนเรื่องสติและการแก้ปัญหา ถ้าเราไม่มีสติเราไม่สามารถสู้คู่ต่อสู้ได้ ถ้าเราไม่มีปัญญาเราจะไม่สามารถรู้ได้ว่าเพื่อนจะเข้ามาในเกมส์ได้อย่างไร^{๒๑}

^{๑๗} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๘, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๘} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๙, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๙} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๑, วันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๒๐} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๒, วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๒๑} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๓, วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

๒. ปัญหาด้านพฤติกรรมและการจัดการ

ปัญหาด้านพฤติกรรมและการจัดการจากการสัมภาษณ์นักเรียนพบว่าถ้าชอบเล่นรุนแรงชกต่อยกับเพื่อน จะบอกเพื่อนว่าพอแล้วเลิกเล่น ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เช่น ไม่ทำการบ้าน เพราะห่วงเล่นโทรศัพท์/ ทำการบ้านให้เรียบร้อย แล้วค่อยเล่นโทรศัพท์ ไม่กล้าถาม ไม่กล้าปรึกษาผู้ปกครอง ปรึกษาเพื่อน ญาติที่สนิทกัน ตอนแรกรู้สึกเบื่อในวิชาที่เรียนทำให้ไม่ค่อยขึ้นไปเรียน แต่ครูมาตามให้กลับไปเรียน ครูสอนสนุกทำให้การเรียนไม่น่าเบื่อ ต้องตื่นเช้าตีครึ่ง อาบน้ำกินข้าว พอมาถึงโรงเรียนจะง่วงนอนมากเกิดจากนอนดึก เมื่อเปลี่ยนเวลานอนไม่เกิน ๒ ชั่วโมงก็ดีขึ้น ชอบเลียนแบบดารา โดนพ่อ แม่ว่า บ่อย รำคาญ เดินหนีพ่อกับแม่ ดิตเล่นเกมสปีในห้องเรียน คุยกับเพื่อนเวลาเรียน การจัดการโดย คุยกัน ตอนครูเผลอ เบื่อเรียน ตื่นสาย แก่ไขโดยให้กำลังใจตนเองโดยมีรายละเอียดดังนี้

เด็กคนที่ ๑ “ถ้าชอบเล่นรุนแรงชกต่อยกับเพื่อน จะบอกเพื่อนว่าพอแล้วเลิกเล่น”^{๒๒}

เด็กคนที่ ๒ “ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เช่น ไม่ทำการบ้าน เพราะห่วงเล่นโทรศัพท์/ ทำการบ้านให้เรียบร้อย แล้วค่อยเล่นโทรศัพท์”^{๒๓}

เด็กคนที่ ๓ “ไม่กล้าถาม ไม่กล้าปรึกษาผู้ปกครอง ปรึกษาเพื่อน ญาติที่สนิทกัน”^{๒๔}

เด็กคนที่ ๔ “ตอนแรกรู้สึกเบื่อในวิชาที่เรียนทำให้ไม่ค่อยขึ้นไปเรียน แต่ครูมาตามให้กลับไปเรียน ครูสอนสนุกทำให้การเรียนไม่น่าเบื่อ”^{๒๕}

เด็กคนที่ ๕ “ไม่มี”^{๒๖}

เด็กคนที่ ๖ “ต้องตื่นเช้าตีครึ่ง อาบน้ำกินข้าว พอมาถึงโรงเรียนจะง่วงนอนมากเกิดจากนอนดึก เมื่อเปลี่ยนเวลานอนไม่เกิน ๒ ชั่วโมงก็ดีขึ้น”^{๒๗}

เด็กคนที่ ๗ “ชอบเลียนแบบดารา โดนพ่อ แม่ว่า บ่อย รำคาญ เดินหนีพ่อกับแม่”^{๒๘}

เด็กคนที่ ๘ “ดิตเล่นเกมสปีในห้องเรียน คุยกับเพื่อนเวลาเรียน การจัดการโดย คุยกันตอนครูเผลอ”^{๒๙}

^{๒๒} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๑, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๒๓} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๒, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๒๔} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๓, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๒๕} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๔, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๒๖} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๕, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๒๗} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๖, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๒๘} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๗, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๒๙} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๘, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

เด็กคนที่ ๙ “เบื่อเรียน ตื่นสาย แก่ไขโดยให้กำลังใจตนเอง”^{๓๐}

ปัญหาด้านพฤติกรรมและการจัดการจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองพบว่าผู้ปกครองอ่านบทความพฤติกรรมว่าอยู่ในระดับปกติหรือไม่ เด็กมีสมาธิมากน้อยสมวัยไหม เพื่อควรลดหรือเสริมสิ่งใดต่อไปอย่างไร ไม่กล้าแสดง เพราะกลัวการเปรียบเทียบ / ควรเปิดกว้างกับความคิดเห็นของทุกฝ่ายให้มากขึ้น งดใช้คำว่า “ผิด และ ถูก ไม่กล้าถาม ไม่กล้าปรึกษา ไม่กล้าเล่า หมั่นซักถามปัญหากับเด็กบ่อยๆ ปัญหาพฤติกรรมคือวัยนี้เขาเป็นตัวเขาสูงมากเราแก้โดยให้เขาอย่างที่เขาเป็น มีแนะนำและคอยชี้แนะอยู่ประจำ การบกร่องเรื่องมารยาทเวลาเจอผู้ใหญ่ในงานต่างๆ ต้องมีการดักเตือนและสั่งสอนบอกกล่าวในเวลาที่เหมาะสม เด็กเอาแต่ใจตนเอง เอาความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่ ต้องให้เจอปัญหาที่เขาตัดสินใจเอง มีผลอย่างไร และแก้ปัญหา โดยดูแลอย่างใกล้ชิด การนอนดึกและตื่นเช้าทำให้ง่วงเพราะนอนไม่พอ อารมณ์ไม่ดีทุกเช้าไม่อยากไปโรงเรียน และเมื่อถึงเวลาเรียนหนังสือ เรียนไม่รู้เรื่อง พฤติกรรมของผู้ปกครองเป็นแบบอย่างให้เด็กเห็นและปฏิบัติตาม เพราะฉะนั้น ควรแสดงพฤติกรรมที่ดีให้เด็กเห็น หากเด็กมีความจำเป็นหรือบังเอิญเห็นสิ่งที่ไม่ดี ผู้ปกครองควรจะต้องแนะนำ เด็กเริ่มมีโลกส่วนตัวสูง เริ่มมีความลับ การแก้ปัญหา ผู้ปกครองต้องสอดส่องพฤติกรรมของเด็กอย่างใกล้ชิด โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้ปกครองคนที่ ๑ “อ่านบทความพฤติกรรมว่าอยู่ในระดับปกติหรือไม่ เด็กมีสมาธิมากน้อยสมวัยไหม เพื่อควรลดหรือเสริมสิ่งใดต่อไปอย่างไร”^{๓๑}

ผู้ปกครองคนที่ ๒ “ไม่กล้าแสดง เพราะกลัวการเปรียบเทียบ / ควรเปิดกว้างกับความคิดเห็นของทุกฝ่ายให้มากขึ้น งดใช้คำว่า “ผิด และ ถูก”^{๓๒}

ผู้ปกครองคนที่ ๓ “ไม่กล้าถาม ไม่กล้าปรึกษา ไม่กล้าเล่า หมั่นซักถามปัญหากับเด็กบ่อยๆ”^{๓๓}

ผู้ปกครองคนที่ ๔ “ปัญหาพฤติกรรมคือวัยนี้เขาเป็นตัวเขาสูงมากเราแก้โดยให้เขาอย่างที่เขาเป็น มีแนะนำและคอยชี้แนะอยู่ประจำ”^{๓๔}

^{๓๐} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๙, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๓๑} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๑, วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๓๒} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๒, วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๓๓} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๓, วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๓๔} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๔, วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑.

ผู้ปกครองคนที่ ๕ “การบกพร่องเรื่องมารยาทเวลาเจอผู้ใหญ่ในงานต่างๆ ต้องมีการ ตักเตือนและสั่งสอนบอกกล่าวในเวลาที่เหมาะสม”^{๓๕}

ผู้ปกครองคนที่ ๖ “เด็กเอาแต่ใจตนเอง เอาความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่ ต้องให้เจอ ปัญหาที่เขาตัดสินใจเอง มีผลอย่างไร และแก้ปัญหา โดยดูแลอย่างใกล้ชิด”^{๓๖}

ผู้ปกครองคนที่ ๗ “การนอนดึกและตื่นเช้าทำให้ง่วงเพราะนอนไม่พอ อารมณ์ไม่ดีทุก เช้าไม่อยากไปโรงเรียน และเมื่อถึงเวลาเรียนหนังสือ เรียนไม่รู้เรื่อง”^{๓๗}

ผู้ปกครองคนที่ ๘ “พฤติกรรมของผู้ปกครองเป็นแบบอย่างให้เด็กเห็นและปฏิบัติตาม เพราะฉะนั้น ควรแสดงพฤติกรรมที่ดีให้เด็กเห็น หากเด็กมีความจำเป็นหรือบังเอิญเห็นสิ่งที่ไม่ดี ผู้ปกครอง ควรจะต้องแนะนำ”^{๓๘}

ผู้ปกครองคนที่ ๙ “เด็กเริ่มมีโลกส่วนตัวสูง เริ่มมีความลับ การแก้ปัญหา ผู้ปกครองต้อง สอดส่องพฤติกรรมของเด็กอย่างใกล้ชิด”^{๓๙}

ปัญหาด้านพฤติกรรมและการจัดการจากการสัมภาษณ์สรุปพบว่าพฤติกรรมไม่เรียบร้อย แก้ปัญหาตามรายบุคคลตามพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นๆ เช่น เสียงดังในห้อง ชกต่อย แก้ปัญหาตามที่ทำ ผิดเริ่มจากตักเตือน ลงโทษ มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจต่อต้านจากสิ่งแวดล้อม เช่น การเล่นเกมส์ ไม่ฟังครู การ แก้ไข สัมภาษณ์เด็กก่อนใน ๒ ชั่วโมงแรกไม่อนุญาตให้ออกนอกห้อง ไม่ให้คุยในขณะเพื่อนเรียน ตักเตือน ปัญหาด้านพฤติกรรมเกิดจากการซึมซับจากพ่อแม่ เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว คำพูดรุนแรง จากการที่เด็กเล่า ให้ฟังถึงการใช้คำระหว่าง พ่อกับแม่ การทะเลาะกัน การชกต่อยกับเพื่อนเด็กจะรู้สึกเท่และดี การ แก้ปัญหา ใช้การบอกกล่าวเตือนสติใช้เหตุและผล เช่นถ้าเราชกต่อยกับเพื่อน ถ้าเราแพ้ เราเจ็บแล้วเราก็ จะแก้แค้น อาจจบลงด้วยการตาย แล้วใครจะดูแลพ่อแม่เรา ถ้าไม่คิดถึงตัวเอง ก็ต้องคิดถึงพ่อแม่ กว่าจะ เลี้ยงเราโตพ่อแม่เหนื่อยแค่ไหน หาเงินมาให้เราใช้กว่าจะโตหมดเงินไปมากมายเพียงใด โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

^{๓๕} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๕, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๓๖} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๖, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๓๗} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๗, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๓๘} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๘, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๓๙} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๙, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

ครูคนที่ ๑ ไม่เรียบร้อยแก้ปัญหาตามรายบุคคลตามพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นๆเช่น เสี่ยงตกลงในห้อง ชกต่อย แก้ปัญหาตามที่ทำผิดเริ่มจากตักเตือน ลงโทษ^{๔๐}

ครูคนที่ ๒ มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจต่อต้านจากสิ่งแวดล้อม เช่นการเล่นเกมส์ ไม่ฟังครู การแก้ไข สัญญากับเด็กก่อนใน ๒ ชม. แรกไม่อนุญาตให้ออกนอกห้อง ไม่ให้คุยในขณะที่เพื่อนเรียน ตักเตือน^{๔๑}

ครูคนที่ ๓ ปัญหาด้านพฤติกรรมเกิดจากการซึมซับจากพ่อแม่ เช่นพฤติกรรมก้าวร้าว คำพูดรุนแรง จากการที่เด็กเล่าให้ฟังถึงการใช้คำระหว่าง พ่อกับแม่ การทะเลาะกัน การชกต่อยกับเพื่อน เด็กจะรู้สึกแค้นและดี การแก้ปัญหา ใช้การบอกกล่าวเตือนสติใช้เหตุและผล เช่นถ้าเราชกต่อยกับเพื่อน ถ้าเราแพ้ เราเจ็บแล้วเราก็จะแค้น อาจจบลงด้วยการตาย แล้วใครจะดูแลพ่อแม่เรา ถ้าไม่คิดถึงตัวเองก็ต้องคิดถึงพ่อแม่ กว่าจะเลี้ยงเราโตพ่อแม่เหนื่อยแค่ไหน หาเงินมาให้เราใช้กว่าจะโตหมดเงินไปมากมายเพียงใด^{๔๒}

๓. ปัญหาทางอารมณ์ และการจัดการจากการสัมภาษณ์นักเรียนพบว่าชีโมโหมักโดยหัดพูดจาดีมีสติ มีโกรธและเสียใจ /ถ้าโกรธมากๆ ก็อธิบายให้เพื่อนฟังว่า เพราะอะไรถึงโกรธ แล้วก็ปล่อยให้อารมณ์หายไป ถ้าเสียใจ ก็กลับมาเล่าให้พ่อแม่ฟังว่าเสียใจเรื่องอะไรมา เพราะพ่อแม่จะเป็นคนที่ปลอบและให้กำลังใจที่ดีที่สุด ไม่กล้าคุยกับผู้ปกครอง(ย่า ปู่) โดนดุบ่อย คุยกับญาติ เพื่อนที่สนิทกันอารมณ์ไม่ค่อยดี มีบ้างเป็นบางครั้ง ชอบออกไปเล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง ตอนเข้าเรียนใหม่ๆ กอดกันในเรื่องการเรียน กทลัวเจอเพื่อนที่เรียนเก่งกว่า ฉลาดกว่า การแก้ไข พยายามทำความเข้าใจในวิชาที่เรียน ไม่เข้าใจก็ถามครูผู้สอน มีอารมณ์หงุดหงิด จะออกไปดูหนังฟังเพลง เวลาโมโหก็จะไปหาสิ่งอื่นทำ เช่น ไปบ้านเพื่อน เล่นเกมส์ ทะเลาะกับเพื่อนบ่อย รำคาญ ไม่อยากร่วมกลุ่ม จัดการโดยไปเข้าห้องสมุด หงุดหงิดง่าย แก้ไขโดยเล่นกีฬา โดยมีรายละเอียดดังนี้

เด็กคนที่ ๑ “ชีโมโหมัก = หัดพูดจาดีมีสติ”^{๔๓}

เด็กคนที่ ๒ “มีโกรธและเสียใจ /ถ้าโกรธมากๆ ก็อธิบายให้เพื่อนฟังว่า เพราะอะไรถึงโกรธ แล้วก็ปล่อยให้อารมณ์หายไป ถ้าเสียใจ ก็กลับมาเล่าให้พ่อแม่ฟังว่าเสียใจเรื่องอะไรมา เพราะพ่อแม่จะเป็นคนที่ปลอบและให้กำลังใจที่ดีที่สุด”^{๔๔}

^{๔๐} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๑, วันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๔๑} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๒, วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๔๒} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๓, วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๔๓} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๑, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๔๔} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๒, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

เด็กคนที่ ๓ “ไม่กล้าคุยกับผู้ปกครอง(ย่า ปู่) โดนดุบ่อย คุยกับญาติ เพื่อนที่สนิทกัน”^{๔๕}

เด็กคนที่ ๔ “อารมณ์ไม่ค่อยดี มีบ้างเป็นบางครั้ง ชอบออกไปเล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง”^{๔๖}

เด็กคนที่ ๕ “ตอนเข้าเรียนใหม่ๆ กัดฟันในเรื่องการเรียน กฬลัเจอเพื่อนที่เรียนเก่งกว่า ฉลาดกว่า การแก้ไข พยายามทำความเข้าใจในวิชาที่เรียน ไม่เข้าใจก็ถามครูผู้สอน”^{๔๗}

เด็กคนที่ ๖ “มีอารมณ์หงุดหงิด จะออกไปดูหนังฟังเพลง”^{๔๘}

เด็กคนที่ ๗ “เวลาโมโหก็จะไปหาสิ่งอื่นทำ เช่น ไปบ้านเพื่อน เล่นเกมส์”^{๔๙}

เด็กคนที่ ๘ “ทะเลาะกับเพื่อนบ่อย รำคาญ ไม่อยากรวมกลุ่ม จัดการโดยไปเข้าห้องสมุด”^{๕๐}

เด็กคนที่ ๙ “หงุดหงิดง่าย แก้ไขโดยเล่นกีฬา”^{๕๑}

ปัญหาทางอารมณ์ แนวทางการแก้ปัญหาจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองพบว่าพยายามใจเย็นกับเขาให้มากๆ ในการพูดคุย ให้เด็กมีสติในการพูดคุย ส่งเสริมให้ฟังธรรมะใจเย็น มองว่าเป็นเรื่องปกติสำหรับอารมณ์ ส่วนมากก็จะขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง สถาบันครอบครัวสำคัญ ที่คอยช่วยปรับจูนสติและอารมณ์ ให้มีเหตุผลที่ยอมรับ และรับฟังได้ เจียบผิตปกติ แยกตัว ไม่กล้า แก้โดยพูดคุย สอบถาม ใส่ความรัก ปัญหาทางอารมณ์นี้ไม่ค่อยเจอส่วนมากน้องแพรวจะบอกง่าย มีบ้างที่งอแงแต่พออธิบายเหตุผลให้ฟังก็เข้าใจ ปัญหาจะไม่เกิดถ้าเราเลี้ยงเขาด้วยเหตุผล อารมณ์หรือฮอร์โมนวัยรุ่นอาจทำให้ดูก้าวร้าวบ้างในบางเวลา การแก้ไข จะมีการตักเตือน ห้ามปรามและคอยเตือนสติอยู่บ่อยๆ ใจร้อน เชื่อครุมากกว่าผู้ปกครอง ชอบทะเลาะกับน้อง ตีกันทุกวัน การแก้ไข สอนให้รักกัน รู้จักอภัยและบ่งปัน อารมณ์เสียกับคนที่บ้าน เอาแต่ใจตนเอง ไม่มีเหตุผลการแก้ไขแรกๆโดนตีประจำ แต่นิสัยไม่ดีขึ้น ต่อมาจะถามเด็กว่าเป็นอะไร มีปัญหาอะไรที่โรงเรียนรึเปล่า เด็กจะโมโหง่าย เอาแต่ใจ เพราะบางครั้งเพื่อนและคนรอบข้างไม่ทำตาม การแก้ไขปัญหา ผู้ปกครองต้องสอนให้เด็กรู้จักใช้เหตุผล พิจารณาสถานการณ์ต่างๆ เด็กเริ่มมีโลก

^{๔๕} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๓, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๔๖} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๔, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๔๗} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๕, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๔๘} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๖, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๔๙} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๗, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๕๐} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๘, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๕๑} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๙, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

ส่วนตัวสูง เริ่มมีความลับ การแก้ปัญหา ผู้ปกครองต้องสอดส่องพฤติกรรมของเด็กอย่างใกล้ชิด โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้ปกครองคนที่ ๑ “พยายามใจเย็นกับเขาให้มากๆในการพูดคุย ให้เด็กมีสติในการพูดคุย ส่งเสริมให้ฟังธรรมะใจเย็น”^{๕๒}

ผู้ปกครองคนที่ ๒ “มองว่าเป็นเรื่องปกติสำหรับอารมณ์ ส่วนมากก็จะขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง /สถาบันครอบครัวสำคัญ ที่คอยช่วยปรับจูนสติและอารมณ์ ให้มีเหตุผลที่ยอมรับและรับฟังได้”^{๕๓}

ผู้ปกครองคนที่ ๓ “.เจ็บผิวดปกติ แยกตัว ไม่กล้า แก้โดยพูดคุย สอบถาม ใส่ความรัก”^{๕๔}

ผู้ปกครองคนที่ ๔ “.ปัญหาทางอารมณ์นี้ไม่ค่อยเจอส่วนมากน้องแพรวจะบอกง่าย มีบ้างที่จ้องแต่พออธิบายเหตุผลให้ฟังก็เข้าใจ ปัญหาจะไม่เกิดถ้าเราเลี้ยงเขาด้วยเหตุผล”^{๕๕}

ผู้ปกครองคนที่ ๕ “อารมณ์หรือฮอร์โมนวัยรุ่นอาจทำให้ดูก้าวร้าวบ้างในบางเวลา การแก้ไข จะมีการตักเตือน ห้ามปรามและคอยเตือนสติอยู่บ่อยๆ”^{๕๖}

ผู้ปกครองคนที่ ๖ “ใจร้อน เชื่อครุมากกว่าผู้ปกครอง”^{๕๗}

ผู้ปกครองคนที่ ๗ “ชอบทะเลาะกับน้อง ตีกันทุกวัน การแก้ไข สอนให้รักกัน รู้จักอภัย และบ่งปัน อารมณ์เสียกับคนที่บ้าน เอาแต่ใจตนเอง ไม่มีเหตุผลการแก้ไขแรกๆโดนตีประจำ แต่นิสัยไม่ดีขึ้น ต่อมาจะถามเด็กว่าเป็นอะไร มีปัญหาอะไรที่โรงเรียนรึเปล่า”^{๕๘}

ผู้ปกครองคนที่ ๘ “เด็กจะโมโหง่าย เอาแต่ใจ เพราะบางครั้งเพื่อนและคนรอบข้างไม่ทำตาม การแก้ไขปัญหา ผู้ปกครองต้องสอนให้เด็กรู้จักใช้เหตุผล พิจารณาสถานการณ์ต่างๆ”^{๕๙}

ผู้ปกครองคนที่ ๙ “เด็กเริ่มมีโลกส่วนตัวสูง เริ่มมีความลับ การแก้ปัญหา ผู้ปกครองต้องสอดส่องพฤติกรรมของเด็กอย่างใกล้ชิด”^{๖๐}

^{๕๒} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๑, วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๕๓} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๒, วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๕๔} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๓, วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๕๕} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๔, วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๕๖} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๕, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๕๗} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๖, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๕๘} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๗, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๕๙} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๘, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๖๐} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๙, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

ปัญหาทางอารมณ์ แนวทางการแก้ปัญหาจากการสัมภาษณ์จากการสัมภาษณ์ครูพบว่าปัญหาทางอารมณ์เป็นเรื่องละเอียดอ่อน เช่นอารมณ์แปรปรวน ไม่คงที่แก้ไขโดยใช้หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์นั่งสมาธิ ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยเพื่อนทำเวร ล้างห้องน้ำ การฝึกสมาธิเป็นเรื่องที่ดีที่สุดเป็นคำสอนโดยตรงของพระพุทธศาสนาและแก้ปัญหาทางอารมณ์ได้ดี ไม่ตั้งใจเรียน เล่นและคุยกมาก แนวทางแก้ไข ใช้นิทานประกอบการสอน เมื่อเด็กทำพฤติกรรมไม่เหมาะสม ดักเตือนโดยให้ความรู้ไปด้วยเช่น เด็กคุยกันก็ใช้ศัพท์ภาษาอังกฤษ คำว่าคุยกันไม่ดี.เป็นการว่ากล่าวสั่งสอนที่เด็กได้ความรู้ศัพท์ด้วย ปัญหาที่พบคือเด็กมักจะมีสมาธิสั้น ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ใจร้อนการแก้ไข พระต้องเย็นเป็นน้ำคอยดับไฟ หาสื่อเพลงโฆษณา ถ้าอารมณ์ร้อนมากเราจะเสียเพื่อน ทะเลาะกับพ่อแม่ เสียหายจากอารมณ์ที่ร้อนเกินไป ดังมีรายละเอียดดังนี้

ครูคนที่ ๑ เป็นเรื่องละเอียดอ่อน เช่นอารมณ์แปรปรวน ไม่คงที่แก้ไขโดยใช้หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์นั่งสมาธิ ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยเพื่อนทำเวร ล้างห้องน้ำ การฝึกสมาธิเป็นเรื่องที่ดีที่สุดเป็นคำสอนโดยตรงของพระพุทธศาสนาและแก้ปัญหาทางอารมณ์ได้ดี^{๖๑}

ครูคนที่ ๒ ไม่ตั้งใจเรียน เล่นและคุยกมาก แนวทางแก้ไข ใช้นิทานประกอบการสอน เมื่อเด็กทำพฤติกรรมไม่เหมาะสม ดักเตือนโดยให้ความรู้ไปด้วยเช่น เด็กคุยกันก็ใช้ศัพท์ภาษาอังกฤษ คำว่าคุยกันไม่ดี.เป็นการว่ากล่าวสั่งสอนที่เด็กได้ความรู้ศัพท์ด้วย^{๖๒}

ครูคนที่ ๓ ปัญหาที่พบคือเด็กมักจะมีสมาธิสั้น ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ใจร้อนการแก้ไข พระต้องเย็นเป็นน้ำคอยดับไฟ หาสื่อเพลงโฆษณา ถ้าอารมณ์ร้อนมากเราจะเสียเพื่อน ทะเลาะกับพ่อแม่ เสียหายจากอารมณ์ที่ร้อนเกินไป^{๖๓}

๔. ปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน และแนวทางการปรับตัวจากการสัมภาษณ์เด็กพบว่าพยายามคุยกับเพื่อนเพื่อนไม่คุยด้วยโดยหาเหตุผลว่าทำไมเพื่อนไม่คุย หาเรื่องชวนคุย เพื่อนใหม่ไม่เคยรู้จักกันก็จะไม่ได้พูดกัน และก็จะไม่มีใครมาช่วยเหลือเรา /ต้องกล้าที่จะเข้าไปทำความรู้จักหักทักทายคนอื่นก่อน หรืออาจจะขอความช่วยเหลือจากครูที่ปรึกษา ปวดท้องบ่อย ไม่กินข้าว เล่นเกมส์ ดูทีวี กระตือรือร้น โมโห หงุดหงิด ทำตามผู้ปกครองทั้งๆที่ไม่อยากทำ ในแต่ละวันเจอเพื่อนเยอะ ต้องปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนให้ได้ อยู่กับเพื่อนแล้วสนุกมาก มีบ้างต่างคนต่างความคิด เรามักจะยอมเพื่อน ทำตามเพื่อน มีทั้งเพื่อนดีและไม่ดี เราปรับตัวตามเหตุการณ์ที่เราเจอ ตัวสนิทสนมกับเพื่อน เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

^{๖๑} สัมภาษณ์ครูคนที่๑, วันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๖๒} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๒, วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๖๓} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๓, วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

เด็กคนที่ ๑ “พยายามคุยกับเพื่อนเพื่อนไม่คุยด้วย = หาเหตุผลว่าทำไมเพื่อนไม่คุย หาเรื่องชวนคุย”^{๖๔}

เด็กคนที่ ๒ “เพื่อนใหม่ไม่เคยรู้จักกันก็จะไม่ได้พูดกัน และก็จะไม่มีใครมาช่วยเหลือเรา / ต้องกล้าที่จะเข้าไปทำความรู้จักทักทายคนอื่นก่อน หรืออาจจะขอความช่วยเหลือจากครูที่ปรึกษา”^{๖๕}

เด็กคนที่ ๓ “ปวดท้องบ่อย ไม่กินข้าว เล่นเกมส์ ดูทีวี กระตือรือร้น โหม่ หงุดหงิด ทำตามผู้ปกครองทุกอย่างที่ไม่อยากทำ”^{๖๖}

เด็กคนที่ ๔ “ในแต่ละวันเจอเพื่อนเยอะ ต้องปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนให้ได้ อยู่กับเพื่อนแล้วสนุกมาก”^{๖๗}

เด็กคนที่ ๕ “มีบ้างต่างคนต่างความคิด เรามักจะยอมเพื่อน ทำตามเพื่อน”^{๖๘}

เด็กคนที่ ๖ “มีทั้งเพื่อนดีและไม่ดี เราปรับตัวตามเหตุการณ์ที่เราเจอ”^{๖๙}

เด็กคนที่ ๗ “ไม่มีปัญหา ปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ดี”^{๗๐}

เด็กคนที่ ๘ “ทำตัวสนิทสนมกับเพื่อน เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์”^{๗๑}

เด็กคนที่ ๙ “ไม่มีปัญหา”^{๗๒}

ปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน และแนวทางการปรับตัวจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองพบว่าค่อยๆ หาเพื่อนที่มีแนวโน้มจะคุยกันเข้าใจ คบแล้วสบายใจ เพื่อนมีเยอะแยะ มีหลายรูปแบบ อธิบายให้เด็กฟังว่า เด็กแต่ละคนมีความเป็นมาที่แตกต่างกัน ดังนั้นเราต้องเปิดใจ และ กล้าที่จะพรีเซนต์ตัวเองให้เพื่อนรู้สึก ว่า เราอยากมีเพื่อนเป็นพวกเขา คือเราจะมารอให้คนอื่นมาเริ่มทักทายเราตลอดเวลาไม่ได้ ปัญหาอยู่อย่างหนึ่งคือเรื่องสื่อออนไลน์ เขาคุยกันผ่านสื่อ การแก้ปัญหาคือให้เขาทำกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกับเพื่อนของเขา เป็นกิจกรรมอะไรก็ได้ที่เขาอยากทำ ความขัดแย้งระหว่างเพื่อนในกลุ่มอยู่บ้าง จะมีการห้ามปรามและคอยตักเตือนการอยู่ร่วมกันในสังคมกับเพื่อน เข้ากับเพื่อนได้ดี รู้จักมีน้ำใจแบ่งปัน ชอบไปเล่นกับเพื่อนที่

^{๖๔} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๑, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๖๕} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๒, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๖๖} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๓, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๖๗} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๔, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๖๘} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๕, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๖๙} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๖, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๗๐} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๗, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๗๑} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๘, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๗๒} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๙, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

โรงเรียน เด็กมีปัญหาในช่วงแรก เมื่อเปลี่ยนห้องเรียน เปลี่ยนโรงเรียนไม่รู้จะทำอย่างไร เริ่มเจียบ ซึม การแก้ไขปัญห ผู้ปกครองหรือครูที่โรงเรียนอาจเป็นตัวนำในการสานสัมพันธ์ จัดกิจกรรมให้ทำร่วมกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้ปกครองคนที่ ๑ “ค่อยๆหาเพื่อนที่มีแนวโน้มจะคุยกันเข้าใจ คบแล้วสบายใจ เพื่อนมีเยอะแยะ มีหลายรูปแบบ”^{๗๓}

ผู้ปกครองคนที่ ๒ “อธิบายให้เด็กฟังว่า เด็กแต่ละคนมีความเป็นมาที่แตกต่างกัน ดังนั้นเราต้องเปิดใจ และ กล้าที่จะพรีเซนต์ตัวเองให้เพื่อนรู้สึก ว่าเราอยากมีเพื่อนเป็นพวกเขา คือเราจะมารอให้คนอื่นมาเริ่มทักทายเราตลอดเวลาไม่ได้”^{๗๔}

ผู้ปกครองคนที่ ๓ “ไม่มีปัญหา”^{๗๕}

ผู้ปกครองคนที่ ๔ “ปกติแล้วการปรับตัวนี้ไม่ค่อยสั่นหตุเลยเท่าที่เลี้ยงน้องแพรวมาจะเห็นว่าเขาปรับตัวได้ดี มีเพื่อนเยอะมาก จากที่สังเกตน้องแพรวมานี้ผมพอจะเห็นปัญหาอยู่อย่าง หนึ่งคือเรื่องสื่อออนไลน์ เขาคุยกันผ่านสื่อ การแก้ปัญหาคือให้เขาทำกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกับเพื่อนของเขาเป็นกิจกรรมอะไรก็ได้ที่เขาอยากทำ”^{๗๖}

ผู้ปกครองคนที่ ๕ มีความขัดแย้งระหว่างเพื่อนในกลุ่มอยู่บ้าง จะมีการห้ามปรามและคอยตักเตือนการอยู่ร่วมกันในสังคมกับเพื่อน”^{๗๗}

ผู้ปกครองคนที่ ๖ “เข้ากับเพื่อนได้ดี รู้จักมีน้ำใจแบ่งปัน”^{๗๘}

ผู้ปกครองคนที่ ๗ “ตอนนี้การปรับตัวกับเพื่อนไม่มีปัญหา ชอบไปเล่นกับเพื่อนที่โรงเรียน”^{๗๙}

ผู้ปกครองคนที่ ๘ “เด็กมีปัญหาในช่วงแรก เมื่อเปลี่ยนห้องเรียน เปลี่ยนโรงเรียนไม่รู้จะทำอย่างไร เริ่มเจียบ ซึม การแก้ไขปัญห ผู้ปกครองหรือครูที่โรงเรียนอาจเป็นตัวนำในการสานสัมพันธ์ จัดกิจกรรมให้ทำร่วมกัน”^{๘๐}

^{๗๓} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๑, วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๗๔} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๒, วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๗๕} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๓, วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๗๖} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๔, วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๗๗} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๕, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๗๘} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๖, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๗๙} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๗, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๘๐} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๘, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

ผู้ปกครองคนที่ ๙ “เด็กไม่มีปัญหา เข้ากับเพื่อนได้ดี”^{๘๑}

ปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน และแนวทางการปรับตัวจากการสัมภาษณ์ครูพบว่าการปรับตัวกับเพื่อนไม่ได้ เช่นย้ายที่เรียนมาใหม่ ครูจะต้องแนะนำบุคคลที่ปรึกษาได้เมื่อพบปัญหา สถานที่ที่ควรไป เพื่อนแนะนำว่า กลุ่มไหนน่ารัก ไม่น่ารัก ไม่กล้าแสดงออก แก่โดย ละลายพฤติกรรม เกมส์ ได้ตอบด้วยเสียงหัวเราะ ทำให้สร้างสัมพันธ์ภาพได้ ถ้าครูเป็นพระเด็กจะปรับตัวยากเพราะเด็กถูกสอนมาว่าพระเป็นของสูง การแก้ไข พระต้องปรับตัวเข้าหาเด็กเพื่อให้เด็กกล้าเข้าใกล้มากขึ้น เด็กจึงจะปรับตัวเข้ากับพระได้ดี มีรายละเอียด ดังนี้

ครูคนที่ ๑ การปรับตัวกับเพื่อนไม่ได้ เช่นย้ายที่เรียนมาใหม่ ครูจะต้องแนะนำบุคคลที่ปรึกษาได้เมื่อพบปัญหา สถานที่ที่ควรไป เพื่อนแนะนำว่ากลุ่มไหนน่ารัก ไม่น่ารักทำ^{๘๒}

ครูคนที่ ๒ ไม่กล้าแสดงออก แก่โดย ละลายพฤติกรรม เกมส์ ได้ตอบด้วยเสียงหัวเราะ ทำให้สร้างสัมพันธ์ภาพได้^{๘๓}

ครูคนที่ ๓ ถ้าครูเป็นพระเด็กจะปรับตัวยากเพราะเด็กถูกสอนมาว่าพระเป็นของสูง การแก้ไขพระต้องปรับตัวเข้าหาเด็กเพื่อให้เด็กกล้าเข้าใกล้มากขึ้น เด็กจึงจะปรับตัวเข้ากับพระได้ดี^{๘๔}

๕. ปัญหาสุขภาพ แนวทางการจัดการจากการสัมภาษณ์นักเรียนพบว่าถ้าป่วยก็กินของมีประโยชน์ๆ พบหมอทุกปี และออกกำลังกาย นอนพักผ่อน โดยมีรายละเอียดดังนี้

เด็กคนที่ ๑ “ถ้าป่วย = กินของมีประโยชน์ๆ”^{๘๕}

เด็กคนที่ ๒ “ พบหมอทุกปี และออกกำลังกาย”^{๘๖}

เด็กคนที่ ๓ “.ไม่มี”^{๘๗}

เด็กคนที่ ๔ “เป็นไข้ ไม่สบายบ่อย ผู้ปกครองพาไปหาหมอบ่อย”^{๘๘}

เด็กคนที่ ๕ “มีไม่สบายเล็กน้อย กินยา นอนพักผ่อน”^{๘๙}

^{๘๑} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๙, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๘๒} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๑, วันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๘๓} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๒, วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๘๔} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๓, วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๘๕} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๑, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๘๖} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๒, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๘๗} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๓, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๘๘} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๔, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๘๙} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๕, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

เด็กคนที่ ๖ “มีไม่สบายบ้างนานๆครั้ง ยายให้กินยา แล้วก็นอนพักผ่อน”^{๙๐}

เด็กคนที่ ๗ “ไม่ค่อยแข็งแรงเป็นหวัดบ่อย ไปหาหมอ กินยา นอนพัก”^{๙๑}

เด็กคนที่ ๘ “นอนดิ๊ก อ่อนเพลีย พยายามนอนแต่หัวค่ำ”^{๙๒}

เด็กคนที่ ๙ “ป่วยบ่อย แก่โดยพักผ่อนมากๆ”^{๙๓}

ปัญหาสุขภาพ แนวทางการจัดการจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองพบว่าไม่สบายก็ต้องพักผ่อน ไม่ไหวก็ต้องหาหมอ สุขภาพดีก็จะทำสิ่งอื่นในชีวิตได้ดี สุขภาพจิต/ ครอบครัวยังเป็นหลักสำคัญ การให้กำลังใจ การสร้างแรงบันดาลใจ ก็คือสิ่งที่ควรทำ ไม่กินข้าว ปวดท้องบ่อย บังคับให้กินพร้อมบอกเหตุผล และความสำคัญของการกินข้าว ไม่ใช่อารมณ์ ออกกำลังกายตอนเย็นกับเพื่อน ความเหนื่อยล้าหลังกลับจากโรงเรียน ให้รีบไปอาบน้ำ กินข้าวแล้วทำการบ้าน ปัญหาเรื่องกรวยไตอักเสบ แพ้นมวัว พาไปรักษาต่อเนื่อง และระวังเรื่องการกินยา สอนให้กินผัก รอบบ้านมีมลภาวะ เป็นอันตรายต่อเด็ก เนื่องจากอยู่ใกล้โรงงานอุตสาหกรรม แนะนำให้เด็กรักษาความสะอาด ให้ล้างมือให้ถูกวิธี และพาออกกำลังกาย นอนดิ๊ก เล่นโทรศัพท์ก่อนนอน การแก้ปัญหา สอนให้เด็กรู้จักแบ่งเวลาเป็น โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้ปกครองคนที่ ๑ “ไม่สบายก็ต้องพักผ่อน ไม่ไหวก็ต้องหาหมอ สุขภาพดีก็จะทำสิ่งอื่นในชีวิตได้ดี”^{๙๔}

ผู้ปกครองคนที่ ๒ “ สุขภาพจิต/ ครอบครัวยังเป็นหลักสำคัญ การให้กำลังใจ การสร้างแรงบันดาลใจ ก็คือสิ่งที่ควรทำ”^{๙๕}

ผู้ปกครองคนที่ ๓ “ ไม่กินข้าว ปวดท้องบ่อย บังคับให้กินพร้อมบอกเหตุผลและความสำคัญของการกินข้าว ไม่ใช่อารมณ์”^{๙๖}

ผู้ปกครองคนที่ ๔ “ เรื่องสุขภาพนี้เขาออกกำลังกายตอนเย็นกับเพื่อนเขาอยู่นะ”^{๙๗}

^{๙๐} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๖, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๙๑} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๗, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๙๒} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๘, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๙๓} สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๙, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๙๔} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๑, วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๙๕} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๒, วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๙๖} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๓, วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๙๗} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๔, วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑.

ผู้ปกครองคนที่ ๕ “มีความเหนื่อยล้าหลังกลับจากโรงเรียน ให้รีบไปอาบน้ำ กินข้าวแล้วทำการบ้าน”^{๙๘}

ผู้ปกครองคนที่ ๖ “สุขภาพแข็งแรง ให้ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ”^{๙๙}

ผู้ปกครองคนที่ ๗ “มีปัญหาเรื่องกรวยไตอักเสบ แพ้นมวัว พาไปรักษาต่อเนื่อง และระวังเรื่องการกินยา สอนให้กินผัก”^{๑๐๐}

ผู้ปกครองคนที่ ๘ “รอบบ้านมีมลภาวะ เป็นอันตรายต่อเด็ก เนื่องจากอยู่ใกล้โรงงานอุตสาหกรรม แนะนำให้เด็กรักษาความสะอาด ให้อาบน้ำให้ถูกวิธี และพาออกกำลังกาย”^{๑๐๑}

ผู้ปกครองคนที่ ๙ “นอนดึกเล่นโทรศัพท์ก่อนนอน การแก้ปัญหา สอนให้เด็กรู้จักแบ่งเวลาเป็น”^{๑๐๒}

ปัญหาสุขภาพ แนวทางการจัดการจากการสัมภาษณ์ครูพบว่าส่วนมากร่างกายแข็งแรง แต่เมื่อเป็นไข้ประสบอุบัติเหตุในชั่วโมงเรียนต้องรีบพาไปห้องพยาบาล ทันที จะเจ็บมากเจ็บน้อยปาดจริง ปาดเล่นก็ต้องรีบพาไปส่งก่อนเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ด้านสุขภาพจิต เมื่อพูดคุยพระจะทราบปัญหาได้ดี ส่วนมากคือทะเลาะกับพ่อแม่ เพื่อน การแก้ไข ฝึกสมาธิ ฝึกสติ เมื่อมีปัญหาให้มีสติรู้ให้ทันไม่แก้ปัญหาด้วยอารมณ์ฝึกให้ใช้เหตุและผล ให้ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอนเป็นประจำ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ครูคนที่ ๑ ปวดหัว เป็นไข้ประสบอุบัติเหตุในชั่วโมงเรียนต้องรีบพาไปห้องพยาบาล ทันที จะเจ็บมากเจ็บน้อยปาดจริงปาดเล่นก็ต้องรีบพาไปส่งก่อนเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น^{๑๐๓}

ครูคนที่ ๒ มีน้อยที่มีปัญหาสุขภาพเด็กส่วนมากแข็งแรง^{๑๐๔}

ครูคนที่ ๓ ด้านสุขภาพกายไม่มีปัญหาส่วนมากเด็กแข็งแรงดี ด้านสุขภาพจิต เมื่อพูดคุยพระจะทราบปัญหาได้ดี ส่วนมากคือทะเลาะกับพ่อแม่ เพื่อน การแก้ไข ฝึกสมาธิ ฝึกสติ เมื่อมีปัญหาให้มีสติรู้ให้ทันไม่แก้ปัญหาด้วยอารมณ์ฝึกให้ใช้เหตุและผล ให้ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอนเป็นประจำ^{๑๐๕}

^{๙๘} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๕, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๙๙} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๖, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๐๐} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๗, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๐๑} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๘, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๐๒} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๙, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๐๓} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๑, วันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๐๔} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๒, วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๐๕} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๓, วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

๖. ปัญหาสภาพแวดล้อมและแนวทางการแก้ปัญหาถ้าพ่อแม่ทะเลาะกันบอกให้พ่อแม่คุยกันดีๆ ถ้าข้างบ้านสุบบุรีบอกเขาให้เลิกสุบถ้าไม่เลิกจะแจ้งตำรวจ ถ้าไม่ใช่เรื่องของเด็กก็จะไม่พยายามนั่งฟัง แต่ถ้าเป็นเรื่องของครอบครัวที่รับรู้ได้ ก็จะคอยแชร์ความรู้สึก และเรื่องราวต่างๆซึ่งกันและกัน กฎระเบียบมากเกินไป ทำแบบไม่เต็มใจ ครอบครัวดู ก็ไม่พยายามทำในสิ่งที่ผู้ใหญ่ไม่ชอบจะได้ไม่โดนดุ อาหารการกินไม่ถูกมาก บอกที่บ้านเมื่ออยากกินอะไร โดยมีรายละเอียดดังนี้

เด็กคนที่ ๑ “ ถ้าพ่อแม่ทะเลาะกัน = บอกให้พ่อแม่คุยกันดีๆ ถ้าข้างบ้านสุบบุรี = บอกเขาให้เลิกสุบถ้าไม่เลิกจะแจ้งตำรวจ” ๑๐๖

เด็กคนที่ ๒ “ถ้าไม่ใช่เรื่องของเด็กก็จะไม่พยายามนั่งฟัง แต่ถ้าเป็นเรื่องของครอบครัวที่รับรู้ได้ ก็จะคอยแชร์ความรู้สึก และเรื่องราวต่างๆซึ่งกันและกัน” ๑๐๗

เด็กคนที่ ๓ “มีกฎระเบียบมากเกินไป ทำแบบไม่เต็มใจ” ๑๐๘

เด็กคนที่ ๖ “ไม่มี พ่อแม่พี่น้อง ครอบครัวรักกันดี ไม่มีอะไรให้ต้องคิดมาก” ๑๐๙

เด็กคนที่ ๗ “ครอบครัวดู ก็ไม่พยายามทำในสิ่งที่ผู้ใหญ่ไม่ชอบจะได้ไม่โดนดุ” ๑๑๐

เด็กคนที่ ๘ “อาหารการกินไม่ถูกมาก บอกที่บ้านเมื่ออยากกินอะไร” ๑๑๑

ปัญหาสภาพแวดล้อมและแนวทางการจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองพบว่าทุกคนมีภาระหน้าที่ต่างกัน ใครอยู่ในสถานะไหนก็ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด ปัญหาทางบ้านก็จะเป็นเรื่องของพฤติกรรมของพ่อแม่ ที่ต้องแสดงให้ลูกเห็น ฉะนั้น การที่พ่อแม่จะคุยหรือปรึกษาอะไรกัน ก็ควรเป็นส่วนตัว ไม่ควร让孩子ได้รับรู้ในระหว่างพูดคุย ควรเจรจาให้เรียบร้อยก่อน เอามาพูดเอามาบอกเด็ก มิเช่นนั้น เด็กจะมีความสับสนได้ ที่สำคัญคือ ไม่ควรทะเลาะกัน让孩子เห็นเด็กอยู่ในบ้านหลายคน แออัด ไม่มีความเป็นส่วนตัว มีระเบียบมากเกินไป แก่โดยมียึดหยุ่นและให้เหตุผลของกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกันหลายคน เพื่อนบ้าน ต้องดูแลเอาใจใส่ สังเกตพฤติกรรม ต้องทำตัวให้เป็นทั้งพ่อ แม่และเพื่อน ให้คำปรึกษา ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ เด็กเริ่มโตขึ้น มีโลกส่วนตัวสูงขึ้น ไม่ฟังผู้ปกครอง การแก้ปัญหา ปลอ่ยให้เด็กได้ลองใช้วิธีคิดเป็นของตนเอง ผู้ปกครองต้องเฝ้าดูอย่างใกล้ชิด โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑๐๖ สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๑, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

๑๐๗ สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๒, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

๑๐๘ สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๓, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

๑๐๙ สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๖, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

๑๑๐ สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๘, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

๑๑๑ สัมภาษณ์เด็กคนที่ ๘, วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

ผู้ปกครองคนที่ ๑ “ทุกคนมีภาระหน้าที่ต่างกัน ใครอยู่ในสถานะไหนก็ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด”^{๑๑๒}

ผู้ปกครองคนที่ ๒ “ปัญหาทางบ้านก็จะเป็นเรื่องของพฤติกรรมของพ่อแม่ ที่ต้องแสดงให้ลูกเห็น ฉะนั้น การที่พ่อแม่จะคุยหรือปรึกษาอะไรกัน ก็ควรเป็นส่วนตัว ไม่ควรให้เด็กได้รับรู้ในระหว่างพูดคุย ควรเจรจาให้เรียบร้อยก่อน เอามาพูดเอามาบอกเด็ก มิเช่นนั้น เด็กจะมีความสับสนได้ ที่สำคัญคือไม่ควรทะเลาะกันให้เด็กเห็น”^{๑๑๓}

ผู้ปกครองคนที่ ๓ “เด็กอยู่ในบ้านหลายคน แออัด ไม่มีความเป็นส่วนตัว มีระเบียบมากเกินไป แก๊โดยมียึดหยุ่นและให้เหตุผลของกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกันหลายคน”^{๑๑๔}

ผู้ปกครองคนที่ ๔ “ที่ข้างบ้านน้องแพรมีสภาพปัญหาคือเขาจะทะเลาะกันทุกวัน เราก็บอกน้องแพรวนี่คือตัวอย่างของครอบครัวที่ไม่มีความสุข เด็กก็เข้าใจคับ”^{๑๑๕}

ผู้ปกครองคนที่ ๖ “ต้องดูแลเอาใจใส่ สังเกตพฤติกรรม ต้องทำตัวให้เป็นทั้งพ่อ แม่และเพื่อน ให้คำปรึกษา ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์”^{๑๑๖}

ผู้ปกครองคนที่ ๗ “ที่บ้านเป็นครอบครัวใหญ่ มีทะเลาะกันบ้างแต่โดยทั่วไปรักใคร่กันดี”^{๑๑๗}

ผู้ปกครองคนที่ ๘ “ผู้ปกครองต้องออกไปทำงานทุกวัน ทำงานเหนื่อยมาก ต้องพยายามจัดสรรเวลาอยู่กับเด็กมากขึ้น”^{๑๑๘}

ผู้ปกครองคนที่ ๙ “เด็กเริ่มโตขึ้น มีโลกส่วนตัวสูงขึ้น ไม่ฟังผู้ปกครอง การแก้ปัญหาปล่อยให้เด็กได้ลองใช้วิธีคิดเป็นของตนเอง ผู้ปกครองต้องเฝ้าดูอย่างใกล้ชิด”^{๑๑๙}

ปัญหาสภาพแวดล้อมและแนวทางการจากการสัมภาษณ์ครูพบว่าปกครองครูทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีก่อนเพื่อเป็นแนวทางให้เด็กปฏิบัติตาม สอนโดยยกตัวอย่างคนที่ประสบความสำเร็จให้เห็นประโยชน์ของการเรียน จะช่วยให้เด็กผ่านวิกฤตของชีวิตได้ สภาพแวดล้อมทางบ้านสำคัญมากเด็กจะดี

^{๑๑๒} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๑, วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๑๓} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๒, วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๑๔} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๓, วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๑๕} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๔, วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๑๖} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๖, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๑๗} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๗, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๑๘} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๘, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๑๙} สัมภาษณ์ผู้ปกครองคนที่ ๙, วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑.

มักมาจากพ่อแม่ดี ลูกจะทำพฤติกรรมตามพ่อแม่ เด็กบางคนเรียนไม่จบเพราะพ่อแม่ไม่สนใจ สอนผิดๆ การแก้ไข จัดกิจกรรมเพื่อเชื่อมประสานระหว่างพ่อ - แม่ - ลูกหรือผู้ปกครองกับนักเรียน โดยการจัดกิจกรรมให้มีการสอนพฤติกรรมที่ดีงาม ให้เด็กสำนึกถึงพระคุณของพ่อแม่ เป็นการฝึกความกตัญญู โดยมีรายละเอียดดังนี้

ครูคนที่ ๑ ผู้ปกครองครูทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีก่อนเพื่อเป็นแนวทางให้เด็กปฏิบัติตาม^{๑๒๐}

ครูคนที่ ๒ เราไม่มีโอกาสรู้จนกว่าครู ผู้ปกครอง หรือเด็กคนอื่นบอก การแก้ไข สอนโดยยกตัวอย่างคนที่ประสบความสำเร็จ ให้เห็นประโยชน์ของการเรียน จะช่วยให้เด็กผ่านวิกฤตของชีวิตได้^{๑๒๑}

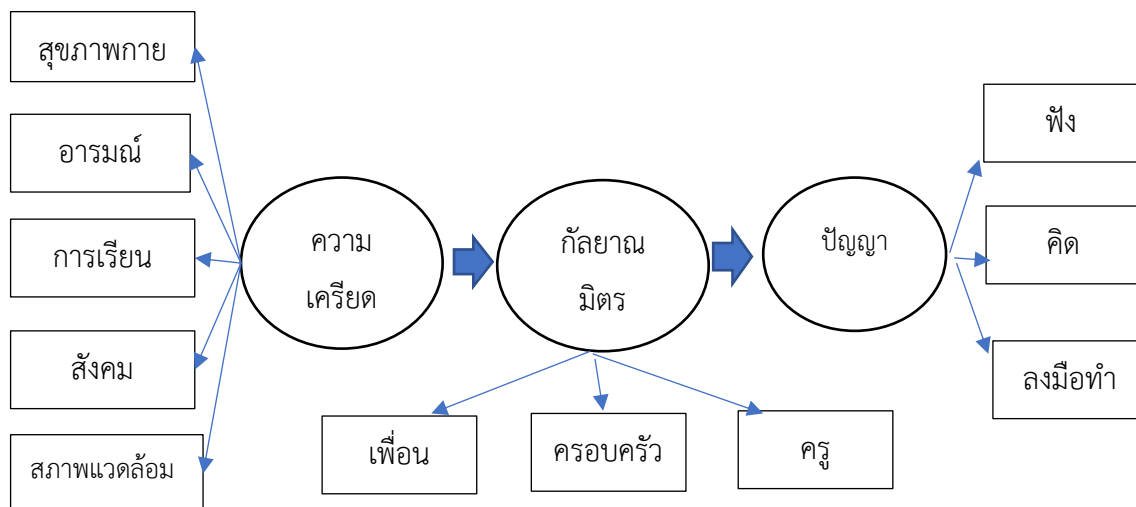
ครูคนที่ ๓ สภาพแวดล้อมทางบ้านสำคัญมากเด็กจะดี มักมาจากพ่อแม่ดี ลูกจะทำพฤติกรรมตามพ่อแม่ เด็กบางคนเรียนไม่จบเพราะพ่อแม่ไม่สนใจ สอนผิดๆ การแก้ไข จัดกิจกรรมเพื่อเชื่อมประสานระหว่างพ่อ - แม่ - ลูกหรือผู้ปกครองกับนักเรียน โดยการจัดกิจกรรมให้มีการสอนพฤติกรรมที่ดีงาม ให้เด็กสำนึกถึงพระคุณของพ่อแม่ เป็นการฝึกความกตัญญู^{๑๒๒}

จากการสัมภาษณ์นักเรียน ผู้ปกครอง ครู ถึงความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สามารถสรุปได้ว่า ความเครียดของเด็กมี ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) สุขภาพกาย ๒) อารมณ์ ๓) การเรียน ๔) สังคมและ ๕) สภาพแวดล้อม การจัดการความเครียดสามารถทำได้ด้วยการที่เพื่อน ผู้ปกครอง และครู ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร โดยให้การช่วยเหลือ แนะนำ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ส่งผลให้เด็กนักเรียนที่มีความเครียดเกิดปัญหาจากการฟัง ปัญหาจากการคิดและปัญหาจากการกระทำ และนำปัญหาที่ได้นั้นไปจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น ตามแผนภาพได้ดังนี้

^{๑๒๐} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๑, วันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๒๑} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๒, วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๒๒} สัมภาษณ์ครูคนที่ ๓, วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑.



แผนภาพ ๔.๑ ความเครียดและแนวทางแก้ไขความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๔.๒ ผลการทดสอบโปรแกรมลดความเครียดของเด็ก ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

นำเสนอพุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา ในอำเภอกาฬ
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีผลการดำเนินการพุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียน
ประถมศึกษา อำเภอกาฬ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ตาราง ๔.๑ ผลการดำเนินกิจกรรมตามคู่มือการอบรมเนื่องในการวิจัยเรื่อง “พุทธจิตวิทยา
โปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา”

กิจกรรม	ผลการดำเนินกิจกรรม
ธรรมสวัสดิ์	นักเรียนเปิดใจ คลายความกังวลมากยิ่งขึ้นกว่าก่อนทำกิจกรรม สังเกตใน ระหว่างทำกิจกรรมนักเรียนจะค่อยๆ เติบโตในการทำกิจกรรมมากขึ้นเรื่อย มีบรรยากาศแห่งมิตรภาพ รอยยิ้ม มีเสียงหัวเราะเปิดใจต่อการเรียนรู้มาก ยิ่งขึ้นอย่างเห็นได้ชัด มีความคุ้นชิน คุ้นเคยกับบรรยากาศ สถานที่ สังคม สิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ได้ดี นอกจากนั้นนักเรียนมีความพร้อม และสามารถ เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

ฉันคือใครในวันนี้	ผลจากการดำเนินกิจกรรมนี้ นักเรียนมีวิจาร์ณญาณในการไตร่ตรองให้เห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของสิ่งต่างๆรอบตัว สามารถที่จะอธิบายคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งต่างๆได้ นอกจากนี้ยังสามารถที่จะเข้าใจและรู้ตามจริง
	ถึงธรรมชาติของสรรพสิ่ง เห็นบทบาทและหน้าที่ของตนเองในการใช้ชีวิตประจำวัน มีการแยกแยะการใช้เครือข่ายสังคมรอบๆตัวเอง ที่พุ่งเป้าสู่คุณค่าแท้ โดยที่ไม่หลงระเหิรไปตามกระแสคุณค่าเทียมอันเป็นสิ่งปอกลอกและเป็นค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง
ฉันมีใครในวันนี้	ผลจากการดำเนินกิจกรรมนี้ นักเรียนมีการผ่อนคลาย และมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับพระวิทยากร สามารถที่จะเปิดใจพูดคุยกับพระวิทยากรอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่เกร็ง สนทนาในกลุ่มกับเพื่อนสมาชิกได้อย่างราบรื่น มีความคุ้นเคยกับพระวิทยากรและเพื่อนๆในกลุ่ม นอกจากนี้ยังสามารถเป็นที่ปรึกษาแก่เพื่อนๆ ในการทำกิจกรรม

ตารางที่ ๔.๑ ต่อ

กิจกรรม	ผลการดำเนินกิจกรรม
ภาระหน้าที่ที่ฉันมี	เป็นอย่างไร พร้อมเลือกสรรบทบาทหน้าที่ของคนว่ามีความเหมาะสมกับวัยของตนคืออะไรบ้าง
ภาพฝันในอนาคต	นักเรียนได้จินตนาการ ทบทวนตนเอง อยู่กับตนเองแล้ววาดฝันในเรื่องของอนาคตตนเองที่อยากจะไปให้ถึงภาพฝันในอนาคตนั้นผ่านภาพวาดที่ตนเองต้องการอย่างลึกซึ้ง แม้ว่าเป็นเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง แต่สังเกตเห็นว่าทุกคนได้ถ่ายทอดเรื่องราวความฝันของตนเองออกมาได้ดี มีแววตา น้ำเสียง ท่าทางที่จริงจัง ภาคภูมิใจกับภาคฝันของตนเองอย่างมาก นักเรียนมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีการชื่นชม ให้กำลังใจกันและกัน นอกจากนั้นยังได้แบ่งปันความฝันที่ตนเองอยากประสบความสำเร็จให้เพื่อนๆ ให้เห็นปรากฏภาพชัดยิ่งขึ้น นอกจากนั้นนักเรียนเกิดเรียนรู้การอยู่กับตนเอง การอยู่กับคนอื่นต้องรับฟัง ให้เกียรติ ได้เรียนรู้จากคนอื่น และคนอื่นได้เรียนรู้จากตน ยังได้เรียนรู้ถึงทักษะการฟังที่ดีอีกด้วย

เปิดใจเล่าเข้าใจฟัง	ผลจากการทำกิจกรรมนี้ นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะฟังเรื่องราวที่พระวิทยากรเตรียมมาเล่า มีการถามตอบถึงปริศนาที่แฝงในเรื่องเล่านั้น ทำให้ทราบถึงความรู้สึกเชิงบวกที่นักเรียนได้สร้างขึ้นมามากใน เรื่องที่เล่า นั้นสามารถที่จะเป็นแรงบันดาลใจให้นักเรียนได้มีชีวิตในวันใหม่อย่างสดใส เป็นพลังใจและเติมเต็มในการมีชีวิตอยู่ต่อไป โดยรวมแล้ว นักเรียนมีความรู้เรื่องหลังจากฟังเรื่องราวและตีปริศนาในเรื่องเล่าได้
เข้าใจอารมณ์เข้าใจธรรม	นักเรียนได้เรียนรู้ถึงการกำหนดลมหายใจผ่านอริยาบทเดินจงกรม นั่งสมาธิ ได้ฝึกกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างมีสติ ได้ฝึกการเดินอย่างมีสติ นักเรียนจะมีความตั้งใจฝึกปฏิบัติเป็นอย่างดี มีอาการสงบเสงี่ยม สำรวมกาย วาจาใจเป็นอย่างดี ก้าวแต่ละก้าวไม่มีข้อผิดพลาดเลย เช่น ไม่ยาวเกินไป ไม่สั้นเกินไป ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป เวลาถึงอริยาบทหนึ่งสมาธิก็จะนิ่งๆ หลังตรงตลอด
ต้นแบบที่ดี	นักเรียนได้ตระหนัก และได้มองเห็นต้นแบบที่ดี ที่ตนเองประทับใจที่สุด จากบุคคลต้นแบบที่ได้เลือกเป็นต้นแบบที่ดีที่สุดของตนแล้ว พร้อมกับประทับใจในความดีของบุคคลที่เป็นต้นแบบให้ตนเองยึดถือและปฏิบัติ

ตารางที่ ๔.๑ ต่อ

กิจกรรม	ผลการดำเนินกิจกรรม
	ตามความดี ดังปรากฏได้ในขณะที่ทำกิจกรรม และได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบ่งปันความดีแง่มุมต่างๆ ของบุคคลตัวอย่างกันและ ได้แสดงออกทางสีหน้าและแววตา และสภาพวาดบุคคลต้นแบบของกันและกัน นักเรียนเกิดแรงบันดาลใจในการอยากจะทำดีเหมือนต้นแบบที่ตนเองเลือกมา และต้นแบบที่วิทยากรยกขึ้นเป็นตัวอย่าง คือ รัชการที่ ๙ สังเกตได้จากเวลาสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคล รายกลุ่มย่อย และรายกลุ่มใหญ่
เปลี่ยนชีวิตคิดบวก	ผลจากการดำเนินกิจกรรมนี้ นักเรียนได้ฝึกคิดถึงคุณค่าในสิ่งรอบๆตัวเขา และสามารถเชื่อมโยงแง่คิดทางธรรมะได้ สามารถที่จะมองเห็นประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนๆในกลุ่ม ระลึกนึกถึงชีวิตของตนเองที่มีคุณค่านับไม่ถ้วนในการที่สร้างสรรค์สังคมให้ดีขึ้น ไม่มัว

	ครุ่นคิดถึงสิ่งที่ทำให้อารมณ์ขุ่นมัว มีความคิดบวก และดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง
จัดลำดับความสำคัญของชีวิต	ผลจากการดำเนินกิจกรรมนี้ นักเรียนสามารถที่จะยอมรับชีวิตของตนเองว่า ตนเองมีความสามารถอะไร จะพัฒนาอะไรได้บ้าง ฝึกคิดเพื่อกำหนดเป้าหมายของตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตที่เกิดขึ้นมาแสนยาก และสามารถที่จะลำดับความสำคัญของชีวิตและลงมือกระทำอย่างดีที่สุดเพื่อให้ชีวิตไปถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้
โยคะเพื่อการยืดเหยียด	นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนการหายใจแบบอินทรียัสมดุลได้เป็นอย่างดี แรกๆ มีบ้างที่ยังขัดๆ เกินๆ แต่พอผ่านไปสักพักก็ดีขึ้นตามลำดับ ยิ่งนานๆ ไปยิ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความมั่นคงของกาย ดังจะเห็นได้จากนักเรียนมีความสนใจ ตื่นตาตื่นใจใฝ่ใญ่อยากปฏิบัติ ดูสีหน้า แววตามีความผ่อนคลาย ไร้กังวล แต่ละท่าร่างกายนิ่ง แน่นหนา ไม่ไหวติง น่าจะเกิดจากจิตใจเป็นสมาธิมั่นคง สติสมาธิอยู่กับแต่ละอริยาบทของท่าโยคะนั้นๆ
ทำอะไรให้ถึงฝัน	ผลจากการดำเนินกิจกรรมนี้ นักเรียนสามารถที่จะวาดฝันของตนเองได้ มีการกำหนดอนาคตของตนเองที่อยู่บนหลักแห่งความเป็นจริง และไม่ประมาท แม้ว่าจะไม่สมหวังก็รู้และเข้าใจตามหลักอนิจจัง สามารถที่จะ

ตารางที่ ๔.๑ ต่อ

กิจกรรม	ผลการดำเนินกิจกรรม
	กำหนดแผนการพัฒนาชีวิตตนเองไปข้างหน้าอย่างมั่นคง โดยยึดหลักการหลักทำวันนี้ให้ดีที่สุดเสียก่อน วันข้างหน้าจะดีเอง นอกจากนี้ตัวกิจกรรมยังสามารถทำให้นักเรียนตระหนักในชีวิตของตนเองมากขึ้น รักชีวิตตัวเองที่มีพลังอย่างเปี่ยมล้น กล้าที่จะเล่าให้เพื่อนฟัง กำหนดแผนการของชีวิตอย่างมีเทคนิค และพัฒนาชีวิตตามศักยภาพของตนเองอย่างเต็มประสิทธิภาพ
ลมหายใจแห่งชีวิต	ผลการดำเนินกิจกรรมนี้ นักเรียนได้เรียนรู้การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกที่เป็นชีวิต มีสติตื่นตัวอยู่กับตนเอง ได้ตระหนักถึงคุณค่าของลมหายใจที่ทำให้เรายังมีชีวิตอยู่ และรักษาลมหายใจนี้เพื่อการทำดีต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง

สัญญาใจ ฝนให้ไกลไปให้ถึง	นักเรียนได้ย้อนระลึกเหตุการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่ยังฝังใจอยู่ พร้อมวิเคราะห์หาสาเหตุว่าเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยใด และจะทำไมไม่ให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นอีก หรือถ้าเกิดขึ้นจะมีวิธีการจัดการอย่างไร และได้ย้อนระลึกถึงเหตุการณ์ที่ดีที่ยังฝังใจอยู่ และวิเคราะห์เหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นเพราะอะไร ทั้งกลุ่มย่อย กลุ่มใหญ่ และรายบุคคล ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทบทวนสิ่งต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ร่วมกันมา ได้ได้ย้อนระลึกถึงตลอดระยะเวลาที่เรียนร่วมเรียนรู้ร่วมกันมาตลอดโครงการ ได้ขอบคุณซึ่งกันและกัน ช่วงท้ายของการทำกิจกรรม นักเรียนได้นั่งสมาธิ พร้อมตั้งจิตอธิฐาน สัญญาใจ (ไม่ใช่สาบาน) ว่าหลังจากนี้ไป (ออกจากค่ายไป) จะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิม และเริ่มต้นชีวิตใหม่อย่างไรบ้าง ซึ่งจะสังเกตเห็น และสัมผัสได้จากบรรยายภาศของนักเรียนจะมีความตั้งใจ เป็นอย่างดี นั่งสมาธิพร้อมหลับตาประนมมืออย่างสงบ บรรยายภาศมีความสงบเงียบ และสัมผัสได้ถึงใจอย่างแน่นแน มั่นคงไม่หวั่นไหวของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นอย่างดี กล่าวคือ มีบรรยากาศแห่งความขลัง ความศักดิ์สิทธิ์เกิดขึ้น
---------------------------------	---

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการสอบถาม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งก่อนและหลังโดยมีผลดังนี้

ตารางที่ ๔.๒ จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
(คน)				
เพศ				
ชาย	๑๑	๓๖.๗	๑๖	๕๓.๓
หญิง	๑๙	๖๓.๓	๑๔	๔๖.๗
รวม	๓๐	๑๐๐.๐	๓๐	๑๐๐.๐
อายุ				
๑๐ปี	๔	๑๓.๓	๑	๓.๓
๑๑ปี	๒๓	๗๖.๗	๑๑	๓๖.๗
๑๒ปี	๓	๑๐.๐	๘	๖๐.๐
รวม	๓๐	๑๐๐.๐	๓๐	๑๐๐.๐
บุตรคนที่				
๑	๑๗	๕๖.๗	๑๘	๖๐.๐
๒	๗	๒๓.๓	๘	๒๖.๗
๓	๓	๑๐.๐	๔	๑๓.๓
๔	๒	๖.๗	๐	๐.๐
๖	๑	๓.๓	๐	๐.๐
รวม	๓๐	๑๐๐.๐	๓๐	๑๐๐.๐
อาศัยอยู่กับ				
พ่อ แม่	๑๘	๖๐.๐	๒๒	๗๓.๓
ปู่ ย่า หรือ ตา ยาย	๑๒	๔๐.๐	๘	๒๖.๗
รวม	๓๐	๑๐๐.๐	๓๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า กลุ่มทดลอง เป็นเพศหญิงร้อยละ ๖๓.๓ เพศชายร้อยละ ๓๖.๗ อายุ ๑๑ ปี ร้อยละ ๗๖.๗ รองลงมาอายุ ๑๐ ปีร้อยละ ๑๓.๓ และอายุ ๑๒ ปีร้อยละ ๑๐.๐ ตามลำดับ เป็นบุตรคนที่ ๑ ร้อยละ ๕๖.๗ เป็นบุตรคนที่ ๒ ร้อยละ ๒๓.๓ และเป็นบุตรคนที่ ๓ ร้อยละ ๑๐.๐ ตามลำดับ อาศัยอยู่กับ พ่อ แม่ ร้อยละ ๖๐.๐ อาศัยอยู่กับ ปู่ ย่า หรือ ตา ยาย ร้อยละ ๔๐.๐ กลุ่มควบคุม เป็นเพศชาย

ร้อยละ ๕๓.๓ เพศหญิง ร้อยละ ๔๖.๗ อายุ ๑๒ปี ร้อยละ ๖๐.๐ รองลงมาอายุ ๑๑ ปีร้อยละ ๓๖.๗ และ อายุ ๑๐ ปีร้อยละ ๓.๓ ตามลำดับ เป็นบุตรคนที่ ๑ ร้อยละ ๖๐.๐ เป็นบุตรคนที่ ๒ ร้อยละ ๒๖.๗ และเป็นบุตรคนที่ ๓ ร้อยละ ๑๓.๓ ตามลำดับ อาศัยอยู่กับ พ่อ แม่ ร้อยละ ๗๓.๓ อาศัยอยู่กับ ปู่ ย่า หรือ ตายาย ร้อยละ ๒๗.๗

ตารางที่ ๔.๓ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดรายด้านและรวมทั้งฉบับระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง

ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	Mean	SD	ระดับ ความเครียด	Mean	SD	ระดับความเครียด
ด้านสุขภาพกาย	๒.๓๐๐	๐.๘๖๙	น้อย	๒.๑๐๐	๐.๗๗๓	น้อย
ด้านอารมณ์	๒.๔๓๓	๐.๖๑๙	น้อย	๒.๖๕๐	๐.๖๖๕	ปานกลาง
ด้านการเรียน	๒.๒๗๕	๐.๖๗๗	น้อย	๒.๕๓๓	๐.๕๕๒	ปานกลาง
ด้านสังคม	๒.๕๗๓	๐.๖๔๗	ปานกลาง	๒.๔๕๓	๐.๗๕๗	น้อย
ด้านสภาพแวดล้อม	๒.๓๐๐	๐.๖๑๗	น้อย	๒.๔๑๗	๐.๖๑๔	น้อย
ค่าเฉลี่ยรวม	๒.๓๙๐	๐.๕๐๔	น้อย	๒.๔๔๘	๐.๕๕๓	น้อย

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า ระยะก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านการเรียน และด้านสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับน้อย ระดับความเครียดทั้งฉบับอยู่ในระดับน้อย กลุ่มควบคุมมีระดับความเครียดด้านอารมณ์และด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ด้านสุขภาพกาย ด้านสังคมและด้านสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับน้อย ระดับความเครียดทั้งฉบับอยู่ในระดับน้อย

ตารางที่ ๔.๔ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง

ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	Mean	SD	ระดับ ความเครียด	Mean	SD	ระดับ ความเครียด
ด้านสุขภาพกาย	๑.๖๑๐	๐.๖๐๑	น้อย	๒.๑๒๒	๐.๗๖๕	น้อย
ด้านอารมณ์	๒.๐๙๒	๐.๕๔๓	น้อย	๒.๖๕๘	๐.๖๕๘	ปานกลาง
ด้านการเรียน	๒.๐๐๐	๐.๕๘๗	น้อย	๒.๕๔๒	๐.๕๕๐	ปานกลาง
ด้านสังคม	๑.๙๘๐	๐.๖๐๗	น้อย	๒.๔๖๐	๐.๗๕๒	น้อย
ด้านสภาพแวดล้อม	๒.๐๑๗	๐.๖๑๖	น้อย	๒.๔๐๘	๐.๖๐๗	น้อย
ค่าเฉลี่ยรวม	๑.๙๕๘	๐.๓๗๔	น้อย	๒.๔๕๕	๐.๔๔๐	น้อย

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า ระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดด้านอารมณ์ ด้านสุขภาพกาย ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านสภาพแวดล้อม และระดับความเครียดทั้งฉบับอยู่ในระดับน้อย กลุ่มควบคุมมีระดับความเครียดด้านอารมณ์ ด้านการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ด้านสุขภาพกาย ด้านสังคม ด้านสภาพแวดล้อมและระดับความเครียดทั้งฉบับอยู่ในระดับน้อย

ตารางที่ ๔.๕ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะติดตาม

ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	Mean	SD	ระดับความเครียด	Mean	SD	ระดับความเครียด
ด้านสุขภาพกาย	๑.๖๓๓	๐.๕๙๐	น้อย	๒.๑๑๑	๐.๗๖๙	น้อย
ด้านอารมณ์	๒.๑๓๓	๐.๕๓๒	น้อย	๒.๖๙๒	๐.๖๔๒	ปานกลาง
ด้านการเรียน	๑.๙๙๒	๐.๕๗๘	น้อย	๒.๕๕๘	๐.๕๕๖	ปานกลาง
ด้านสังคม	๑.๙๘๗	๐.๕๙๖	น้อย	๒.๔๔๐	๐.๗๖๒	น้อย
ด้านสภาพแวดล้อม	๒.๐๐๘	๐.๖๐๓	น้อย	๒.๔๔๒	๐.๖๑๕	น้อย
ค่าเฉลี่ยรวม	๑.๙๖๘	๐.๓๗๐	น้อย	๒.๔๖๕	๐.๔๕๖	น้อย

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า ระยะติดตามกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดด้านอารมณ์ ด้านสุขภาพกาย ด้านการเรียนรู้ ด้านสังคม ด้านสภาพแวดล้อม และระดับความเครียดทั้งฉบับอยู่ในระดับน้อย กลุ่มควบคุมมีระดับความเครียดด้านอารมณ์ ด้านการเรียนรู้ อยู่ในระดับปานกลาง ด้านสุขภาพกาย ด้านสังคม ด้านสภาพแวดล้อมและระดับความเครียดทั้งฉบับอยู่ในระดับน้อย

ตารางที่ ๔.๖ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับความเครียด		n	mean	SD	t	Sig
ด้านสุขภาพกาย	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๓๐๐	๐.๘๖๙	๐.๙๔๓	๐.๓๔๙
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๑๐๐	๐.๗๗๓		
ด้านอารมณ์	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๔๓๓	๐.๖๑๙	-๑.๓๐๖	๐.๑๘๗
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๖๕๐	๐.๖๖๕		
ด้านการเรียนรู้	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๒๗๕	๐.๖๗๗	-๑.๖๒๐	๐.๑๑๑
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๕๗๓	๐.๖๔๗		
ด้านสังคม	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๕๗๓	๐.๖๔๗	๐.๖๖๐	๐.๕๑๒
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๔๕๓	๐.๗๕๗		
ด้านสภาพแวดล้อม	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๓๐๐	๐.๖๑๗	-๐.๗๓๔	๐.๔๖๖
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๔๑๗	๐.๖๑๔		
ค่าเฉลี่ยรวม	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๓๙๐	๐.๕๐๔	-๐.๔๗๒	๐.๖๓๙
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๔๔๘	๐.๔๕๓		

จากตารางที่ ๔.๖ ผลการศึกษาพบว่าระดับความเครียดด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียนรู้ ด้านสภาพแวดล้อมและรวมทั้งฉบับก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๗ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ระดับความเครียด		n	mean	SD	t	Sig
ด้านสุขภาพกาย	ก่อน	๓๐	๒.๓๐๐	๐.๘๖๙	๔.๙๗๙	๐.๐๐๐*
	หลัง	๓๐	๑.๖๑๐	๐.๖๐๑		
ด้านอารมณ์	ก่อน	๓๐	๒.๔๓๓	๐.๖๑๙	๕.๐๘๐	๐.๐๐๐*
	หลัง	๓๐	๒.๐๙๒	๐.๕๔๓		
ด้านการเรียน	ก่อน	๓๐	๒.๒๗๕	๐.๖๗๗	๓.๘๕๙	๐.๐๐๑*
	หลัง	๓๐	๒.๐๐๐	๐.๕๘๗		
ด้านสังคม	ก่อน	๓๐	๒.๕๗๓	๐.๖๔๗	๔.๘๘๔	๐.๐๐๐*
	หลัง	๓๐	๑.๙๘๐	๐.๖๐๗		
ด้านสภาพแวดล้อม	ก่อน	๓๐	๒.๓๐๐	๐.๖๑๗	๒.๕๒๖	๐.๐๑๗*
	หลัง	๓๐	๒.๐๑๗	๐.๖๑๖		
ค่าเฉลี่ยรวม	ก่อน	๓๐	๒.๓๙๐	๐.๕๐๔	๗.๗๙๖	๐.๐๐๐*
	หลัง	๓๐	๑.๙๕๘	๐.๓๗๔		

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๗ ผลการศึกษาพบว่าระดับความเครียดด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมและรวมทั้งฉบับก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๘ การเปรียบเทียบระดับความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับก่อนและหลังการทดลอง
ของกลุ่มควบคุม

ระดับความเครียด		n	mean	SD	t	Sig
ด้านสุขภาพกาย	ก่อน	๓๐	๒.๑๐๐	๐.๗๗๓	-1.439	๐.๑๖๑
	หลัง	๓๐	๒.๑๒๒	๐.๗๖๕		
ด้านอารมณ์	ก่อน	๓๐	๒.๖๕๐	๐.๖๖๕	-๑.๐๐๐	๐.๓๒๖
	หลัง	๓๐	๒.๖๕๘	๐.๖๕๘		
ด้านการเรียน	ก่อน	๓๐	๒.๕๓๓	๐.๕๕๒	-๑.๐๐๐	๐.๓๒๖
	หลัง	๓๐	๒.๕๔๒	๐.๕๕๐		
ด้านสังคม	ก่อน	๓๐	๒.๔๕๓	๐.๗๕๗	-๑.๐๐๐	๐.๓๒๖
	หลัง	๓๐	๒.๔๖๐	๐.๗๕๒		
ด้านสภาพแวดล้อม	ก่อน	๓๐	๒.๔๕๓	๐.๗๕๗	-๐.๒๕๕	๐.๘๐๑
	หลัง	๓๐	๒.๔๐๘	๐.๖๐๗		
ค่าเฉลี่ยรวม	ก่อน	๓๐	๒.๔๔๘	๐.๔๕๓	-๑.๐๗๒	๐.๒๙๓
	หลัง	๓๐	๒.๔๕๕	๐.๔๔๐		

จากตารางที่ ๔.๘ ผลการศึกษาพบว่าระดับพฤติกรรมความเครียดด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมและรวมทั้งฉบับก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๙ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับความเครียด		n	mean	SD	t	Sig
ด้านสุขภาพกาย	กลุ่มทดลอง	๓๐	๑.๖๑๐	๐.๖๐๑	-๒.๘๘๐	๐.๐๐๖*
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๑๒๒	๐.๗๖๕		
ด้านอารมณ์	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๐๙๒	๐.๕๔๓	-๓.๖๓๗	๐.๐๐๑*
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๖๕๘	๐.๖๕๘		
ด้านการเรียน	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๐๐๐	๐.๕๘๗	-๓.๖๘๙	๐.๐๐๐*
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๕๔๒	๐.๕๕๐		
ด้านสังคม	กลุ่มทดลอง	๓๐	๑.๙๘๐	๐.๖๐๗	-๒.๗๒๗	๐.๐๐๙*
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๔๖๐	๐.๗๕๒		
ด้านสภาพแวดล้อม	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๐๑๗	๐.๖๑๖	-๒.๔๘๑	๐.๐๑๖*
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๔๐๘	๐.๖๐๗		
ค่าเฉลี่ยรวม	กลุ่มทดลอง	๓๐	๑.๙๕๘	๐.๓๗๔	-๔.๗๐๘	๐.๐๐๐*
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๔๕๕	๐.๔๔๐		

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๙ ผลการศึกษาพบว่าระดับความเครียดด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมและรวมทั้งฉบับหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๑๐ การเปรียบเทียบระดับความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง

ระดับความเครียด		n	mean	SD	t	Sig
ด้านสุขภาพกาย	หลัง	๓๐	๑.๖๑๐	๐.๖๐๑	-๑.๐๐๐	๐.๓๒๖
	ติดตาม	๓๐	๑.๖๓๓	๐.๕๙๐		
ด้านอารมณ์	หลัง	๓๐	๒.๐๙๒	๐.๕๔๓	-๑.๙๘๐	๐.๐๕๗
	ติดตาม	๓๐	๒.๑๓๓	๐.๕๓๒		
ด้านการเรียน	หลัง	๓๐	๒.๐๐๐	๐.๕๘๗	๑.๐๐๐	๐.๓๒๖
	ติดตาม	๓๐	๑.๙๙๒	๐.๕๗๘		
ด้านสังคม	หลัง	๓๐	๑.๙๘๐	๐.๖๐๗	-๐.๔๔๑	๐.๖๖๒
	ติดตาม	๓๐	๑.๙๘๗	๐.๕๙๖		
ด้านสภาพแวดล้อม	หลัง	๓๐	๒.๐๑๗	๐.๖๑๖	๐.๕๗๑	๐.๕๗๓
	ติดตาม	๓๐	๒.๐๐๘	๐.๖๐๓		
ค่าเฉลี่ยรวม	หลัง	๓๐	๑.๙๕๘	๐.๓๗๔	-๑.๑๔๐	๐.๒๖๔
	ติดตาม	๓๐	๑.๙๖๘	๐.๓๗๐		

จากตารางที่ ๔.๑๐ ผลการศึกษาพบว่าระดับความเครียดด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมและรวมทั้งฉบับหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๑ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับหลังการทดลอง
และระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุม

คะแนนความเครียด		n	mean	SD	t	Sig
ด้านสุขภาพกาย	หลัง	๓๐	๒.๑๒๒	๐.๗๖๕	๐.๓๖๘	๐.๗๑๖
	ติดตาม	๓๐	๒.๑๑๑	๐.๗๖๙		
ด้านอารมณ์	หลัง	๓๐	๒.๖๕๘	๐.๖๕๘	-๑.๖๘๒	๐.๑๐๓
	ติดตาม	๓๐	๒.๖๙๒	๐.๖๔๒		
ด้านการเรียน	หลัง	๓๐	๒.๕๕๒	๐.๕๕๐	-๐.๘๑๒	๐.๔๒๓
	ติดตาม	๓๐	๒.๕๕๘	๐.๕๕๖		
ด้านสังคม	หลัง	๓๐	๒.๔๖๐	๐.๗๕๒	๑.๓๖๑	๐.๑๘๔
	ติดตาม	๓๐	๒.๔๔๐	๐.๗๖๒		
ด้านสภาพแวดล้อม	หลัง	๓๐	๒.๔๐๘	๐.๖๐๗	-๑.๒๗๘	๐.๒๑๑
	ติดตาม	๓๐	๒.๔๔๒	๐.๖๑๕		
ค่าเฉลี่ยรวม	หลัง	๓๐	๒.๔๕๕	๐.๔๔๐	-๐.๙๗๒	๐.๓๓๙
	ติดตาม	๓๐	๒.๔๖๕	๐.๔๕๖		

จากตารางที่ ๔.๑๑ ผลการศึกษาพบว่าระดับความเครียดด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมและรวมทั้งฉบับหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๒ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียดรายด้านและรายรวมทั้งฉบับระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับความเครียด		n	mean	SD	t	Sig
ด้านสุขภาพกาย	กลุ่มทดลอง	๓๐	๑.๖๓๓	๐.๕๙๐	-๒.๗๐๒	๐.๐๐๙*
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๑๑๑	๐.๗๖๙		
ด้านอารมณ์	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๑๓๓	๐.๕๓๒	-๓.๖๖๖	๐.๐๐๑*
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๖๙๒	๐.๖๔๒		
ด้านการเรียน	กลุ่มทดลอง	๓๐	๑.๙๙๒	๐.๕๗๘	-๓.๘๗๑	๐.๐๐๐*
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๕๕๘	๐.๕๕๖		
ด้านสังคม	กลุ่มทดลอง	๓๐	๑.๙๘๗	๐.๕๙๖	-๒.๕๖๖	๐.๐๑๓*
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๔๔๐	๐.๗๖๒		
ด้านสภาพแวดล้อม	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๐๐๘	๐.๖๐๓	-๒.๗๕๕	๐.๐๐๘*
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๔๔๒	๐.๖๑๕		
ค่าเฉลี่ยรวม	กลุ่มทดลอง	๓๐	๑.๙๖๘	๐.๓๗๐	-๔.๖๓๕	๐.๐๐๐*
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๔๖๕	๐.๔๕๖		

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๒ ผลการศึกษาพบว่าระดับความเครียดด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมและรวมทั้งฉบับ ในระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

สรุปผลการศึกษา จากการสัมภาษณ์นักเรียน ผู้ปกครอง ครู ถึงความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สามารถสรุปได้ว่า ความเครียดของเด็กมี ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) สุขภาพกาย ๒) อารมณ์ ๓) การเรียน ๔) สังคมและ ๕) สภาพแวดล้อม การจัดการความเครียดสามารถทำได้ด้วยการที่ เพื่อน ผู้ปกครอง และครู ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร โดยให้การช่วยเหลือ แนะนำ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ส่งผลให้เด็กนักเรียนที่มีความเครียดเกิดปัญหาจากการฟัง ปัญหาจากการคิด และปัญหาจากการกระทำ และนำปัญหาที่ได้นั้นไปจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาสร้างโปรแกรมพุทธิจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยาจากนั้นนำโปรแกรมไปทดสอบ พบดังนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน ๖๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ะละ ๓๐ คน กลุ่มทดลองเป็นเพศ

หญิงร้อยละ ๖๓.๓ อายุมากที่สุด ๑๑ ปี ร้อยละ ๗๖.๗ ส่วนมากเป็นบุตรคนที่ ๑ ร้อยละ ๕๖.๗ อาศัยอยู่กับ พ่อ แม่ ร้อยละ ๖๐.๐ กลุ่มควบคุม เป็นเพศหญิงร้อยละ ๗๓.๓ อายุมากที่สุด ๑๑ ปี ร้อยละ ๖๖.๗ ส่วนมากเป็นบุตรคนที่ ๑ ร้อยละ ๔๓.๓ อาศัยอยู่กับ พ่อ แม่ ร้อยละ ๕๐.๐๐ เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ระดับความเครียดในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕ และมีความเครียดหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มควบคุมพบว่า ระดับความเครียดก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน จากผลการศึกษาจึงสามารถสรุปได้ว่าเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา เมื่อได้รับโปรแกรมลดความเครียดของเด็กจะทำให้เด็กมีระดับความเครียดลดลง

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้องค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้กับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยองค์ความรู้ที่ได้รับนี้ คือ 5S- 3G-3K ประกอบด้วย

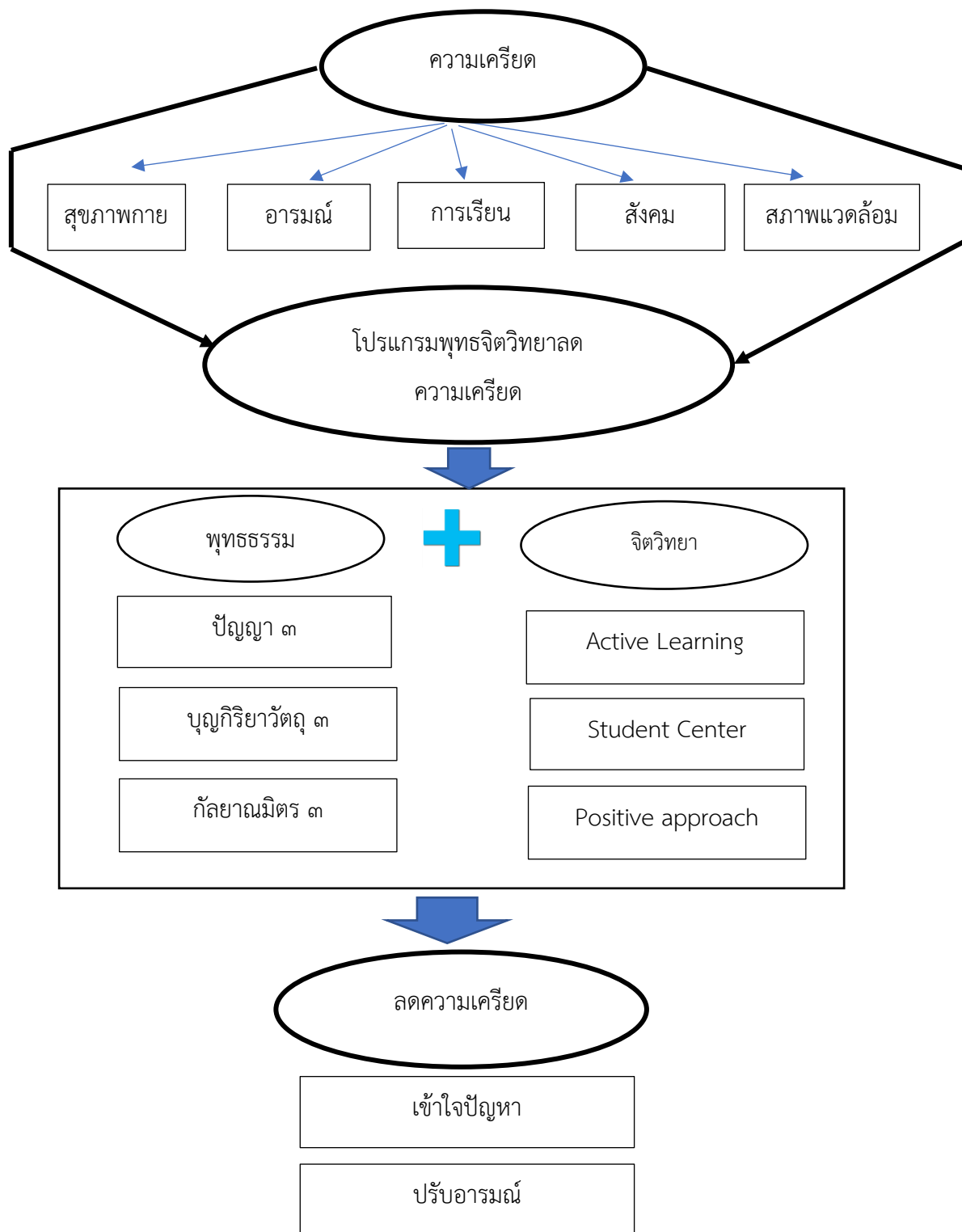
๑. ความเครียด (Stress) หมายถึง ภาวะที่นักเรียนรู้สึกกดดันทางจิตใจ ไม่สบายใจ วิตกกังวล สับสน ซึ่งเป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย และส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของเด็กนักเรียน นักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีคุณลักษณะ ๕ ด้าน ประกอบด้วย ๑) ด้านสุขภาพกาย หมายถึง การมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง ไม่มีสุขอนามัยที่ดี และมีบุคลิกภาพที่ไม่ดี ๒) ด้านอารมณ์ หมายถึง การมีความวิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง รู้สึกโดดเดี่ยวและรู้สึกอึดอัดคับข้องใจ ๓) ด้านการเรียนรู้ หมายถึง กังวลเรื่องการเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน ครูให้การบ้านเยอะ ครูดุ ๔) ด้านสังคม หมายถึง มีความกังวลเรื่องเพื่อน มีความขัดแย้งในครอบครัวและการปรับตัวเข้ากับสังคม และ ๕) ด้านสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน หมายถึง บรรยากาศในและนอกห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียน ๒) การจัดการกับความเครียด ให้กับ นักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วย

๒) โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด หมายถึง การจัดกิจกรรมโดยบูรณาการหลักจิตวิทยาการจัดการกับความเครียด ร่วมกับหลักพุทธธรรม ได้แก่ กัลยาณมิตร (Good Friend) ประกอบด้วย ๑) เพื่อน ๒) ผู้ปกครอง ๓) ครู บุญกิริยาวัตถุ ๓ (grounds for accomplishing merit)

ประกอบด้วย ผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ

๓) ปัญญา ๓ (knoldge) หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการฟัง (knowledge that is learned from others) ฟังอาจารย์วิทยากร ฟังเพื่อนอย่างตั้งใจ การคิด (knowledge that is thought out) ไร่ กุศล และคุณค่าแท้-เทียม และคุณโทษ ทางออก และการปฏิบัติ (knowledge that is gained by development or practice) ความสามารถในการจัดการความเครียด จากการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มเพื่อให้เกิดประสิทธิ ภาพสูงสุด ด้วยวิธีการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มปิด เป็นการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติ คิดวิเคราะห์และนำเสนอ ด้วยความมั่นใจ ได้ฟังอย่างลึกซึ้งและสื่อสารด้วยความเมตตา ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง เน้นการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรม ให้ได้รับความรู้พื้นฐานหรือแนวคิดเบื้องต้นตามเนื้อหา ขณะเดียวกันก็เสริมทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีวิจารณญาณสามารถที่จะประยุกต์ ความรู้มาใช้ในการจัดการสถานการณ์หรืองานต่างๆ ได้ ด้วยการเชื่อมโยงหรือบูรณาการ เข้ากับความจริงของชีวิต ซึ่งผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรมค้นพบศักยภาพของตนเองและเห็นคุณค่าคนอื่นสามารถที่จะเข้าใจมิติตนเองและผู้อื่น มีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นการปรับภาวะความรู้สึก ให้เกิดความมั่นใจตระหนักในคุณค่าและพัฒนาทักษะในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยประสบการณ์ การใช้สติ และการใส่ใจ เป็นแกนสำคัญ

องค์ความรู้ที่ได้รับ สรุปได้ดังภาพต่อไปนี้



แผนภาพ ๔.๒ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

อธิบายแผนภาพองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

แผนภาพนี้เรียกว่าแผนภาพโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด โดยมีตัวเลข ๕ ๓ ๓ ๓ ๓ ๒ สามารถอธิบายได้ดังนี้

ความเครียดมี ๕ ด้านคือ ด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านสภาพแวดล้อม

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดมีหลักพุทธธรรม ประกอบด้วย ปัญญา ๓ ด้าน บุญกิริยาวัตถุ ๓ ด้าน กัลยาณมิตร ๓ ด้าน บวกกับหลักจิตวิทยา ๓ ด้านคือ Active Learning Student Center และ Positive approach

การลดความเครียด ๒ ด้านคือการเข้าใจปัญหา การปรับอารมณ์

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียน ประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้ ๑) เพื่อศึกษาสภาพความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๒) เพื่อสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ ๓) เพื่อทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental Research) การศึกษาครั้งนี้มี ๓ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ ศึกษาความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ระยะที่ ๒ พัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัด พระนครศรีอยุธยา และ ระยะที่ ๓ ทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาในอำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

๑. ศึกษาความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ปัญหาด้านการเรียนคือการเรียนไม่ทัน ทำงานไม่ทัน ไม่มีความมั่นใจ กลัวเพื่อนเก่งกว่า การบ้านเยอะ แก้ไขโดยการหาแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม สอบถามครู ครอบครัวยุติและเพื่อน ปัญหาด้านพฤติกรรมคือชอบเล่นซุกซน ติดโทรศัพท์ เกมออนไลน์ นอนดึก ขาดความรับผิดชอบ เลียนแบบดารา เบื่อเรียน ตื่นสาย มีสมาธิสั้น แนวทางแก้ไขคือผู้ปกครอง ครูและเพื่อนเปิดใจรับฟังปัญหาและหาทางแก้ไขด้วยกัน คอยให้คำแนะนำชี้แนะ ปัญหาทางอารมณ์ทะเลาะกับเพื่อน มีภาวะกดดัน หงุดหงิดง่าย แก้ปัญหาโดย ครู ผู้ปกครองและเพื่อนมีความเข้าใจ ให้อภัยและให้อีกโอกาส ปัญหาด้านการปรับตัวกับเพื่อนคือความไม่เข้าใจ ไม่กล้าเปิดใจพูดคุย ใช้อารมณ์ เอาแต่ใจ ปัญหาสุขภาพ ถ้าป่วยก็กินของมีประโยชน์ๆ พบหมอยุติทุกปี และออกกำลังกาย นอนพักผ่อน ปัญหาสภาพแวดล้อม ปัญหาทางบ้านก็เป็นเรื่องของพฤติกรรมของพ่อแม่ ที่ต้องแสดงให้เห็น ฉะนั้น การที่พ่อแม่จะคุย

หรือปรึกษาอะไรกัน ก็ควรเป็นส่วนตัว ไม่ควรให้เด็กได้รับรู้ในระหว่างพูดคุย ควรเจรจาให้เรียบร้อยก่อน เอามาพูดเอามาบอกเด็ก มิเช่นนั้น เด็กจะมีความสับสนได้ ที่สำคัญคือ ไม่ควรทะเลาะกันให้เด็กเห็นเด็กอยู่ในบ้านหลายคน แออัด ไม่มีความเป็นส่วนตัว มีระเบียบมากเกินไป แก้โดยมียืดหยุ่นและให้เหตุผลของกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกันหลายคน เพื่อนบ้าน ต้องดูแลเอาใจใส่ สังเกตพฤติกรรม ต้องทำตัวให้เป็นทั้งพ่อ แม่และเพื่อน ให้คำปรึกษา ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ เด็กเริ่มโตขึ้น มีโลกส่วนตัวสูงขึ้น ไม่ฟังผู้ปกครอง การแก้ปัญหา ปลอมให้เด็กได้ลองใช้วิธีคิดเป็นของตนเอง ผู้ปกครองต้องเฝ้าดูอย่างใกล้ชิด

๒. โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา การจัดกิจกรรมบูรณาการโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้ ด้วยวิธีการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มปิด (Close Group) คือ กลุ่มมีสมาชิกเดิมตลอดเวลาการอบรม โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ Active Learning, Positive approach, Dialogue, Active listening, Development and empowerment, Cognitive-behavioral Learning CBL, และใช้การประเมินแบบ KBI Key behavioral indicator Active Learning เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติ คิดวิเคราะห์และนำเสนอ ด้วยความมั่นใจ ได้ฟังอย่างลึกซึ้งและสื่อสารด้วยความเมตตา ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง เน้นการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรม ให้ได้รับความรู้พื้นฐานหรือแนวคิดเบื้องต้นตามเนื้อหา ขณะเดียวกันก็เสริมทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีวิจารณ์ญาณสามารถที่จะประยุกต์ (Application) ความรู้มาใช้ในการจัดการสถานการณ์หรืองานต่างๆ ได้ด้วยการเชื่อมโยงหรือบูรณาการ (Integration) เข้ากับความจริงของชีวิต ซึ่งผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรมค้นพบศักยภาพของตนเองและเห็นคุณค่าคนอื่นสามารถที่จะเข้าใจมิติตนเองและผู้อื่น (Human Dimension) มีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นการปรับภาวะความรู้สึก (Caring) ให้เกิดความมั่นใจ ตระหนักในคุณค่า (Values) และพัฒนาทักษะในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Learning how to learn) ซึ่งจะต้องอาศัยประสบการณ์ (Experiential) การใช้สติ (Mindful) และการใส่ใจ (Engaging) เป็นแกนสำคัญ

Positive approach เป็นหลักการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้แนวคิดเชิงบวก ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ ตามทฤษฎีของกลุ่มมนุษย์นิยมที่มองว่า มนุษย์ล้วนต่างก็มีความต้องการ การยอมรับและรู้สึกว่ามีคุณค่า (self-esteem) กระบวนการบูรณาการพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อพัฒนาการรู้คุณค่าแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จึงเป็น

กระบวนการที่มุ่งช่วยให้เด็กมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ด้วยการฝึกมองหรือคิดเชิงบวกต่อกัน จะไม่มีการตำหนิ หรือใช้พฤติกรรมการเรียนการสอนที่รุนแรงซึ่งอาจทำร้ายความรู้สึกที่มีคุณค่าต่อตนเองของเด็ก

Dialogue หมายถึง สุนทรียะสนทนา สานเสวนา ในกระบวนการเรียนรู้กิจกรรมบูรณาการโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้บูรณาการแนวคิดของ Dialogue ร่วมกับการสนทนาธรรม ธรรมสากัจฉา การถามตอบเรื่องธรรมะ ชีวิตและจิตใจ และการใช้คำปิยวาจา คือการใช้คำที่ไพเราะ เป็นคำเร้าพลังบวก ใช้ร่วมกับ Active listening คือการฟังเชิงรุก เพื่อให้เปิดกว้างทั้งผู้รับสารและสื่อสาร เป็นการฟังมากกว่าที่ได้ยิน ไม่ตัดสินแต่ฟังอย่างตั้งใจ และพร้อมที่จะสะท้อนคิดออกไปด้วยความจริงใจ เทคนิคนี้จึงเรียนกว่า สนทนาธรรม คือ การสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้เข้าถึงธรรมอันได้แก่ค้นพบความจริงแท้ของตัวตน ดูตนออก บอกตนได้ และใช้ตนเป็น

Development and empowerment เป็นกระบวนการที่เน้นการพัฒนาและเสริมพลังบวกให้กับตนเองและผู้อื่น ด้วยแนวคิดที่เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถพัฒนาได้ และการพัฒนาหรือฝึกตนนั้นเป็นกระบวนการเสริมพลังบวกให้กับตนเอง ในทางพุทธจิตวิทยามีแนวคิดที่ว่า ทันทโต เสฏฐโณ มนุสเสสุ แปลว่า ในหมู่มนุษย์ผู้ที่ฝึกแล้วประเสริฐ และ

อดตา หิ อดตโน นาโถ	โก หิ นาโถ ปโร สียา
อดตา หิ สุนเตน	นาถิ ลภติ หุสฺสภํ ฯ
ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน	คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้
บุคคลผู้มีตนอันฝึกดีแล้ว	ย่อมได้ที่พึ่งซึ่งได้โดยยาก

ชี้ให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาตน และการที่ตนได้พัฒนาแล้วก็จะสามารถเป็นที่พึ่งที่ดีสำหรับตนเองได้ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งการอบรมนี้ก็จะเน้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมแบ่งปันการเรียนรู้ และความรู้สึกที่ดีต่อกัน

Cognitive-behavioral Learning CBL เป็นแนวคิดกลุ่มปัญญานิยม ซึ่งนำมาบูรณาการร่วมกับแนวคิดโยนิโสมนสิการ และกระบวนการพัฒนาปัญญา ๓ ได้แก่ สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟังการอ่าน จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดอย่างมีเหตุผล และภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการลงมือทำฝึกให้มีความชำนาญหรือคล่องแคล่ว เป็นการเรียนรู้ด้วยการแสดงพฤติกรรม การรู้คิด เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกด้วยพฤติกรรมทางปัญญาหรือความคิดภายใน ซึ่งกระบวนการอบรมนี้เน้นให้เกิดประสบการณ์ (Experiential) ให้โอกาสเด็กได้มีการใช้สติ (Mindful) ความคิดและการใส่ใจ (Engaging) ด้วยการตระหนักรู้ตนเองในขณะที่ทำ และคำที่พูด กายเคลื่อนไหวใจรู้สึก เกิดกระบวนการทางความคิดอย่างลึกซึ้งก่อนที่จะตอบสนองสิ่งเร้าออกไป

Key behavioral indicator KBI ใช้ตัวชี้วัดเชิงพฤติกรรม เพราะการอบรมนี้เน้นกระบวนการมากกว่าผลผลิต คือให้ความสำคัญกับพฤติกรรมของเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรม มากกว่าองค์ความรู้ที่จะให้ไป แม้โมเดลจะออกแบบเพื่อเทคนิคการส่งเสริมการเรียนรู้ด้วย สุตตมยปัญญา (K – Knowledge) กระบวนการที่ส่งเสริมความรู้ การให้ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง จินตามยปัญญา (I-Idea) กระบวนการที่ส่งเสริมการคิดและการวิเคราะห์ ไตรตรองพิจารณาอย่างมีเหตุผล และภาวนามยปัญญา (D – by doing) กระบวนการที่เน้นการลงมือปฏิบัติ ให้เกิดการค้นพบและตกผลึกทางปัญญาได้ด้วยตนเอง การประเมินผลจึงให้เด็กประเมินตนเอง และผู้ช่วยวิจัยประเมินด้วยการสังเกตพฤติกรรม โดยพิจารณาพัฒนาการเป็นรายบุคคล จะไม่ไปเปรียบเทียบกับคนอื่น

๓. นำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

โดยมีผลการดำเนินการโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สรุปได้ ดังนี้

นักเรียนเปิดใจ คลายความกังวลมากยิ่งขึ้นกว่าก่อนทำกิจกรรม สังเกตในระหว่างทำกิจกรรมนักเรียนจะค่อยๆ เต็มที่ในการทำกิจกรรมมากขึ้นเรื่อย มีบรรยากาศแห่งมิตรภาพ รอยยิ้ม มีเสียงหัวเราะเปิดใจต่อการเรียนรู้มากยิ่งขึ้นอย่างเห็นได้ชัด มีความคุ้นชิน คุ้นเคยกับบรรยากาศสถานที่ สังคม สิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ได้ดี นอกจากนั้นนักเรียนมีความพร้อม และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี นักเรียนมีการผ่อนคลาย และมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับพระวิทยากร สามารถที่จะเปิดใจพูดคุยกับพระวิทยากรอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่เกร็ง สนทนาในกลุ่มกับเพื่อนสมาชิกได้อย่างราบรื่น มีความคุ้นเคยกับพระวิทยากรและเพื่อนๆ ในกลุ่ม นอกจากนี้ยังสามารถเป็นที่ปรึกษาแก่เพื่อนๆ ในการทำกิจกรรม

นักเรียนมีวิจาร์ณญาณในการไตรตรองให้เห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของสิ่งต่างๆ รอบตัว สามารถที่จะอธิบายคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ ได้ นอกจากนี้ยังสามารถที่จะเข้าใจและรู้ตามจริงถึงธรรมชาติของสรรพสิ่ง เห็นบทบาทและหน้าที่ของตนเองในการใช้ชีวิตประจำวัน มีการแยกแยะการใช้เครือข่ายสังคมรอบๆ ตัวเอง ที่พุ่งเป้าสู่คุณค่าแท้ โดยที่ไม่หลงระเห็จไปตามกระแสคุณค่าเทียม อันเป็นสิ่งปกอลอก และเป็นค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง นักเรียนได้จินตนาการ ทบทวนตนเอง อยู่กับตนเอง แล้ววาดฝันในเรื่องของอนาคตตนเองและพร้อมถ่ายทอดตลอดจนรับฟังจากเพื่อนได้

มีความกระตือรือร้นที่จะฟังเรื่องราวที่พระวิทยากรเตรียมมาเล่า มีการถามตอบถึงปริศนาที่แฝงในเรื่องเล่านั้น ทำให้ทราบถึงความรู้สึกเชิงบวกที่นักเรียนได้สร้างขึ้นมาจากภายใน เรื่องที่เล่านั้นสามารถที่จะเป็นแรงบันดาลใจให้นักเรียนได้มีชีวิตในวันใหม่อย่างสดใส เป็นพลังใจและเติมเต็มในการมีชีวิตอยู่ต่อไป โดยรวมแล้ว นักเรียนมีความร่าเริงหลังจากฟังเรื่องราวและตีปริศนาในเรื่องเล่าได้ นักเรียนได้ตระหนัก และได้มองเห็นต้นแบบที่ดี ที่ตนเองประทับใจที่สุดจากบุคคลต้นแบบที่ได้เลือก

เป็นต้นแบบที่ดีที่สุดของตนแล้ว พร้อมกับประทับใจในความคิดของบุคคลที่เป็นต้นแบบให้ตนเองยึดถือ และปฏิบัติตามความดี

ยอมรับชีวิตของตนเองว่า ตนเองมีความสามารถอะไร จะพัฒนาอะไรได้บ้าง ฝึกคิดเพื่อกำหนดเป้าหมายของตนเอง ตระหนักรู้คุณค่าที่แท้จริงของชีวิตที่เกิดขึ้นมาแสนยาก และสามารถที่จะลำดับความสำคัญของชีวิตและลงมือกระทำอย่างดีที่สุดเพื่อให้ชีวิตไปถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้

ผู้วิจัยได้ทำการสอบถาม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า

กลุ่มทดลอง เป็นเพศหญิงร้อยละ ๖๓.๓ เพศชายร้อยละ ๓๖.๗ อายุ ๑๑ ปี ร้อยละ ๗๖.๗ รองลงมาอายุ ๑๐ ปีร้อยละ ๑๓.๓ และอายุ ๑๒ ปีร้อยละ ๑๐.๐ ตามลำดับ เป็นบุตรคนที่ ๑ ร้อยละ ๕๖.๗ เป็นบุตรคนที่ ๒ ร้อยละ ๒๓.๓ และเป็นบุตรคนที่ ๓ ร้อยละ ๑๐.๐ ตามลำดับ อาศัยอยู่กับ พ่อแม่ ร้อยละ ๖๐.๐ อาศัยอยู่กับ ปู่ ย่า หรือ ตา ยาย ร้อยละ ๔๐.๐ กลุ่มควบคุม เป็นเพศชาย ร้อยละ ๕๓.๓ เพศหญิง ร้อยละ ๔๖.๗ อายุ ๑๒ ปี ร้อยละ ๖๐.๐ รองลงมาอายุ ๑๑ ปีร้อยละ ๓๖.๗ และอายุ ๑๐ ปีร้อยละ ๓.๓ ตามลำดับ เป็นบุตรคนที่ ๑ ร้อยละ ๖๐.๐ เป็นบุตรคนที่ ๒ ร้อยละ ๒๖.๗ และเป็นบุตรคนที่ ๓ ร้อยละ ๑๓.๓ ตามลำดับ อาศัยอยู่กับ พ่อ แม่ ร้อยละ ๗๓.๓ อาศัยอยู่กับ ปู่ ย่า หรือ ตา ยาย ร้อยละ ๒๗.๗

ระยะก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านการเรียนรู้ และด้านสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับน้อย คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดทั้งฉบับอยู่ในระดับน้อย กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดด้านอารมณ์และด้านการศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง ด้านสุขภาพกาย ด้านสังคมและด้านสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับน้อย คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดทั้งฉบับอยู่ในระดับน้อย

ระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดด้านอารมณ์ ด้านสุขภาพกาย ด้านการเรียนรู้ ด้านสังคม ด้านสภาพแวดล้อม และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดทั้งฉบับอยู่ในระดับน้อย กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดด้านอารมณ์ ด้านการเรียนรู้ อยู่ในระดับปานกลาง ด้านสุขภาพกาย ด้านสังคม ด้านสภาพแวดล้อมและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดทั้งฉบับอยู่ในระดับน้อย

ระยะติดตามกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดด้านอารมณ์ ด้านสุขภาพกาย ด้านการเรียนรู้ ด้านสังคม ด้านสภาพแวดล้อม และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดทั้งฉบับอยู่ในระดับน้อย กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดด้านอารมณ์ ด้านการเรียนรู้ อยู่ในระดับปานกลาง ด้านสุขภาพกาย ด้านสังคม ด้านสภาพแวดล้อมและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดทั้งฉบับอยู่ในระดับน้อย

เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมความเครียดด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียนรู้ ด้านสภาพแวดล้อมและรวมทั้งฉบับก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน คะแนนพฤติกรรมความเครียดด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียนรู้ ด้านสภาพแวดล้อมและรวมทั้งฉบับก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ คะแนนพฤติกรรมความเครียดด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียนรู้ ด้านสภาพแวดล้อมและรวมทั้งฉบับก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน คะแนนพฤติกรรมความเครียดด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียนรู้ ด้านสภาพแวดล้อมและรวมทั้งฉบับหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ คะแนนพฤติกรรมความเครียดด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียนรู้ ด้านสภาพแวดล้อมและรวมทั้งฉบับหลังการทดลองและระยะติดตามของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน คะแนนพฤติกรรมความเครียดด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียนรู้ ด้านสภาพแวดล้อมและรวมทั้งฉบับหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน คะแนนพฤติกรรมความเครียดด้านสุขภาพกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียนรู้ ด้านสภาพแวดล้อมและรวมทั้งฉบับ ในระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

สรุปผลการศึกษาในระยะทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๖๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ละคร ๓๐ คน กลุ่มทดลองเป็นเพศหญิงร้อยละ ๖๓.๓ อายุมากที่สุด ๑๑ ปี ร้อยละ ๗๖.๗ ส่วนมากเป็นบุตรคนที่ ๑ ร้อยละ ๕๖.๗ อาศัยอยู่กับ พ่อ แม่ ร้อยละ ๖๐.๐ กลุ่มควบคุม เป็นเพศหญิงร้อยละ ๗๓.๓ อายุมากที่สุด ๑๑ ปี ร้อยละ ๖๖.๗ ส่วนมากเป็นบุตรคนที่ ๑ ร้อยละ ๔๓.๓ อาศัยอยู่กับ พ่อ แม่ ร้อยละ ๕๐.๐๐ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และมีคะแนน พฤติกรรมความเครียดหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน จากผลการศึกษาจึงสามารถสรุปได้ว่าเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาเมื่อได้รับโปรแกรมลดความเครียดของเด็กจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมความเครียดลดลง

๕.๒ อภิปรายผล

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา อภิปรายผลได้ดังนี้

ศึกษาความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปัญหาด้านการเรียนคือการเรียนไม่ทัน ทำงานไม่ทัน ไม่มีความมั่นใจ กลัวเพื่อนเก่งกว่า การบ้านเยอะ แก้ไขโดยการหาแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม สอบถามครู ครอบครัวและเพื่อน ปัญหาด้านพฤติกรรมคือชอบเล่นซุกซน ติดโทรศัพท์ เกมออนไลน์ นอนดึก ขาดความรับผิดชอบ เลียนแบบดารา เบื่อเรียน ดิ้นสาย มีสมาธิสั้น แนวทางแก้ไขคือผู้ปกครอง ครูและเพื่อนเปิดใจรับฟังปัญหาและหาทางแก้ไขด้วยกัน คอยให้คำแนะนำชี้แนะ ปัญหาทางอารมณ์ทะเลาะกับเพื่อน มีภาวะกดดัน หงุดหงิดง่าย แก้ปัญหาโดย ครูผู้ปกครองและเพื่อนมีความเข้าใจ ให้อภัยและให้อีกโอกาส ปัญหาด้านการปรับตัวกับเพื่อนคือความไม่เข้าใจ ไม่กล้าเปิดใจพูดคุย ใช้อารมณ์ เอาแต่ใจ ปัญหาสุขภาพ ถ้าป่วยก็กินของมีประโยชน์เยอะๆ พบหมอบ่อยๆ และออกกำลังกาย นอนพักผ่อน ปัญหาสภาพแวดล้อม ปัญหาทางบ้านจะเป็นเรื่องของพฤติกรรมของพ่อแม่ ที่ต้องแสดงให้เห็น ฉะนั้น การที่พ่อแม่จะคุยหรือปรึกษาอะไรกัน ก็ควรเป็นส่วนตัว ไม่ควรให้เด็กได้รับรู้ในระหว่างพูดคุย ควรเจรจาให้เรียบร้อยก่อน เอามาพูดเอามาบอกเด็ก มิเช่นนั้น เด็กจะมีความสับสนได้ ที่สำคัญคือ ไม่ควรทะเลาะกันให้เด็กเห็นเด็กอยู่ในบ้านหลายคน แออัด ไม่มีความเป็นส่วนตัว มีระเบียบมากเกินไป แก้ไขโดยมียืดหยุ่นและให้เหตุผลของกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกันหลายคน เพื่อนบ้าน ต้องดูแลเอาใจใส่ สังเกตพฤติกรรม ต้องทำตัวให้เป็นทั้งพ่อ แม่ และเพื่อน ให้คำปรึกษา ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ เด็กเริ่มโตขึ้น มีโลกส่วนตัวสูงขึ้น ไม่ฟังผู้ปกครอง การแก้ปัญหา ปลอ่ยให้เด็กได้ลองใช้วิธีคิดเป็นของตนเอง ผู้ปกครองต้องเฝ้าดูอย่างใกล้ชิด สอดคล้องกับวันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขติ ได้ศึกษาระดับความเครียด และสาเหตุที่ทำให้ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลก่อการุณย์พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๔ มี ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดมากที่สุด ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดเรียงตามลำดับความสำคัญ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สุขภาพของมารดา และการเสียชีวิตของมารดา ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับพี่น้อง และปัญหาด้านการเงิน^๑ เบคและศรีวิสตะวะ ได้ศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียด และสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ในนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรปริญญาตรีพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่ง เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกาย

^๑ วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขติ, “ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลก่อการุณย์,” วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ๔๑ (๒) เมษายน - มิถุนายน, ๒๕๓๙, หน้า ๗๘-๘๖.

และด้านจิตใจ สาเหตุเกิดจากต้องทำงานหนัก การขาดความชำนาญ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน^๒ และสอดคล้องกับ**ชีวิก** ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรปริญญาตรีในการฝึกภาคปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลอาสาสมัครจำนวน ๑๐๑ คน ในรัฐนิวยอร์ก เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียด ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดคือ กระบวนการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติที่เกี่ยวข้องเนื่องจากสัมพันธภาพระหว่างอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติกับนักศึกษาพยาบาล จึงจำเป็นต้องตระหนักถึง ความสัมพันธ์ที่ดีต่อนักศึกษา เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น^๓

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา การจัดกิจกรรมบูรณาการโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียน ประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้ ด้วยวิธีการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มปิด (Close Group) คือ กลุ่มมีสมาชิกเดิมตลอดเวลาการอบรม โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ Active Learning, Positive approach, Dialogue, Active listening, Development and empowerment, Cognitive-behavioral Learning CBL, และใช้การประเมินแบบ KBI Key behavioral indicator Active Learning เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติ คิดวิเคราะห์และนำเสนอ ด้วยความมั่นใจ ได้ฟังอย่างลึกซึ้งและสื่อสารด้วยความเมตตา ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง เน้นการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรม ให้ได้รับความรู้พื้นฐานหรือแนวคิดเบื้องต้นตามเนื้อหา ขณะเดียวกันก็เสริมทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีวิจารณญาณสามารถที่จะประยุกต์ (Application) ความรู้มาใช้ในการจัดการสถานการณ์หรืองานต่างๆ ได้ด้วยการเชื่อมโยงหรือบูรณาการ (Integration) เข้ากับความจริงของชีวิต ซึ่งผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรมค้นพบศักยภาพของตนเองและเห็นคุณค่าคนอื่นสามารถที่จะเข้าใจมิติตนเองและผู้อื่น(Human Dimension)มีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นการปรับภาวะความรู้สึก (Caring) ให้เกิดความมั่นใจตระหนักในคุณค่า (Values) และพัฒนาทักษะในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Learning how to lean) ซึ่งจะต้องอาศัยประสบการณ์ (Experiential) การใช้สติ (Mindful) และการใส่ใจ (Engaging)เป็นแกนสำคัญ โดยผลที่เกิดขึ้นนั้นสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๖๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ะละ ๓๐ คน เมื่อเปรียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียด

^๒ Beck D.L.; Srivastava, R., "Perceived Level and Sources of Stress in Baccalaureate Nursing Students," Journal of Nursing Education, ๓๐(๓), March, 1999, pp. 127 - 133.

^๓ Zweig N. B., "Stressful Evens and Ways of Coping of Baccalaureate Student Nurses in the Clinical Laboratory," Dissertation Abstract on Disc, (CD - DOM), 1988, pp. 1 - 124.

โดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน คณะแผนกวิจัยพฤติกรรมความเครียดในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และมีคะแนน พฤติกรรมความเครียดหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มควบคุมพบว่า คณะแผนกวิจัยพฤติกรรมความเครียดก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน จากผลการศึกษาจึงสามารถสรุปได้ว่าเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาเมื่อได้รับโปรแกรมลดความเครียดของเด็กจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมความเครียดลดลง สอดคล้องกับ **สุภาภักดิ์ ทนเถื่อน** ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยและวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา สามารถทำนายความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑^๔

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

๑) จากผลการศึกษาที่พบว่า โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัด พระนครศรีอยุธยา สามารถที่จะลดความเครียดได้ จึงควรนำกิจกรรมตามการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาในอำเภอภาชี จังหวัด พระนครศรีอยุธยา บรรจุในแผนกิจกรรมประจำปีของแต่ละโรงเรียนทั่วทั้งประเทศ โดยนำกิจกรรมมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละโรงเรียน โดยกำหนดเป็นนโยบายเพื่อให้ นักเรียนเข้าถึงโปรแกรมโดยทั่วถึงกัน

๒) จากผลการศึกษา พบว่าครูและนักเรียนถ้ามีความเป็นกัลยาณมิตรต่อกันสามารถที่จะลดความเครียดและเกิดความมีน้ำใจต่อกันได้ ควรที่จะมีแนวทางในการส่งเสริมความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างครูและนักเรียนที่เหมาะสมและกำหนดนโยบายเพื่อในการใช้โปรแกรมนี้อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

๓) จากผลการศึกษา ที่พบว่า พระผู้ปฏิบัติหน้าที่ผู้นำกลุ่มมีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้ที่นำชุดฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลด

^๔ สุภาภักดิ์ ทนเถื่อน, การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ), (กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๘.

ความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายไปใช้ ควรศึกษาคู่มือให้เข้าใจ และสามารถที่จะปรับให้สอดคล้องกับบริบทของนักเรียนแต่ละจังหวัด แต่ละภูมิภาค หรือแล้วแต่กรณีได้

๔) พระผู้ปฏิบัติหน้าที่ผู้นำกลุ่มที่จะนำชุดฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายไปใช้ ก่อนลงมือปฏิบัติ ควรมีการประชุม วางแผน มอบหมายหน้าที่ให้แต่ละท่านได้มีการเตรียมตัว เตรียมข้อมูลให้พร้อม เพื่อความชัดเจน และปฏิบัติงานอย่างราบรื่นได้ผลดี

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) จากผลการศึกษาที่พบว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลง จึงควรนำการวิจัยนี้ไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น วิทยุชน หรือนักเรียนประถมศึกษาในเขตอื่นดูบ้าง

๒) จากผลการศึกษาเป็นการพบจากติดตามผล ๑ เดือน จึงควรมีการออกแบบ การศึกษาวิจัยที่มีการติดตามผลในระยะยาวเพื่อดูผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาที่ได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ว่ามีผลยั่งยืน คงทนแค่ไหน อย่างไร และจะได้กำหนดแนวทางการพัฒนาในลำดับต่อไป

บรรณานุกรม

๑.ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเถปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. มงคลตฤทีปนี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กรมสุขภาพจิต. ความเครียดและข้อคิด เพื่อชีวิตที่เป็นสุข. กรุงเทพมหานคร. กระทรวงสาธารณสุข,
๒๕๓๓.

_____. คู่มือการดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหาร
ผ่านศึก, ๒๕๔๐.

_____. , คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิง,
๒๕๔๐.

_____. คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิง,
๒๕๔๓.

กัญญา ธัญม้นตา. สุขภาพจิต และมนุษย์สัมพันธ์ในชุมชน. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๑.

จำลอง ดิษยวณิช และพริมาเพรา ดิษยวณิช. ความเครียดความกังวลและสุขภาพ. เชียงใหม่ : แสง
ศิลป์, ๒๕๔๕.

ชูทิพย์ ปานปรีชา. ความเครียดในชีวิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
๒๕๓๙.

_____. ชีวิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๙.

_____. เอกสารประกอบการสอนชุดชีวิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๔.

ฐิติขวัญ เหลี่ยมศิริวัฒนา. **อัจฉริยะ ๑๐๐ หน้าพระธรรมคำสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์. ๒๕๕๗.

นงคราญ ผาสุก. **หลักการพยาบาลจิตเวช**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๘.

นันทวรรณ นาวิ. **ทำชีวิตให้สบายไร้ความเครียด**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดดจำกัด, ๒๕๓๖.

นิมิต ศัลยา. **ทำอย่างไรให้หายเครียด**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : อักษรสัมพันธ์, ๒๕๓๓.

พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาจันทบุรีนฤนาท. **ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ-สันสกฤต**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวิพร, ๒๕๑๓.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, พ.ศ. ๒๕๕๑.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **ปัญญาต้องคู่กับกรุณาจึงจะพาชาติรอด**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๓๘.

_____. **ธรรมบุญชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๗.

_____. **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดวงแก้ว, ๒๕๔๔.

_____. **เพื่อชุมชนแห่งการศึกษาและบรรยากาศแห่งวิชาการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๓.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

_____. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ผลิธัมมโนเครื่องบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘.

_____. **ภูมิธรรมชาวพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์

- ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.
- พระอุปติสสเถระ. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย คณาจารย์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- พะยอม อิงคตานุวัฒน์. **ศัพท์ทางจิตเวช**. กรุงเทพมหานคร : ไพศาลศิลป์การพิมพ์, ๒๕๓๕.
- พิมพ์มาศ ตาปัญญา. **แนวทางการจัดการความเครียด: เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ**
การให้บริการในคลินิกคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวง
สาธารณสุข, ๒๕๔๐.
- พุทธทาสภิกขุ. **ทาน ศีล ภาวนา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๓๙.
- พุทธทาสภิกขุ. **ในกระแสกาล**. ๒๕๔๒. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.buddhadasa.org..>
วันที่สืบค้น ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.
- มนูญ ตนะวัฒนา. **การบริหารความเครียด**. กรุงเทพมหานคร : อีรพงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๗.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. **มังคลัตถทีปนี แปล เล่ม ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖.
- วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขดี. “ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อ
การุณย์.” **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. ๔๑ (๒) เมษายน - มิถุนายน,
๒๕๓๙.
- วิไล ตั้งจิตสมคิด. **การศึกษาไทย**. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙.
- วีระ ไชยศรีสุข. **สุขภาพจิต**. กรุงเทพมหานคร: ดันอ้อ แกรมม, ๒๕๓๓.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. **ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- ศุภชัย ยาวะประภาช. “ความเครียดของนักบริหาร : ปัญหาและทางออก”. **สังคมศาสตร์**. ปีที่ ๑๒,
ฉบับที่ ๑๑๙, มิถุนายน ๒๕๓๔.
- สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน). **ความจริงที่ต้องเข้าใจ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **สัมมาทิฐิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕.
เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๕๖.
- สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร:
ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.
- สะอึง อภิบาลกุล. กรกฎาคม-กันยายน. กลยุทธ์ในการปรับตัวเมื่อมีความเครียด. **วารสารคณะ**

พยาบาลศาสตร์: ๑๒, ๒๕๒๙.

สันต์ หัตถิรัตน์. การตรวจอาการเครียด. **วารสารหมอชาวบ้าน**. ๑๓ (๑๔๕) พฤษภาคม, ๒๕๓๔.

สุมาลี มหณรงค์ชัย. **ทาน – สังฆทาน ฉบับคู่มือชาวพุทธ**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์, ๒๕๔๗.

อมรากล อินโชนานนท์. “มารู้จักความเครียดกันเถอะ”. **กรมสุขภาพจิตทางวิทยุ เล่ม ๑**.

กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๔.

อัมพร โอตระกุล. **สุขภาพจิต**. กรุงเทพมหานคร: วิทย์พัฒน์, ๒๕๓๘.

อินทิรา ปัทมินทร และคณะ. คู่มือคลายเครียด. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลศรีธัญญา, ๒๕๔๓.

(๒) บทความ :

กนกรัตน์ สุขะตุงคะ, ความเครียด-คลายเครียด, **วารสารจิตวิทยาคลินิก**, ๒๕ (๑), มกราคม-มิถุนายน, ๒๕๓๗, หน้า ๑๐.

ณชนก เอียดสุข และคณะ. **ความเครียดและการเผชิญความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยที่ได้รับ**

การวินิจฉัยว่ามีเนื้องอกสมอง ในระยะรอเข้ารับการผ่าตัดสมอง, Rama Nurse

Journal, September - December 2013 .Vol. 19 No. 3 .

(๓) วิทยานิพนธ์/ดุษฎีนิพนธ์/รายงานวิจัย :

กาญจนา ศรีวรกุล. ความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนและการปรับตัวด้านการเรียนของ

นักศึกษา ชั้นปีที่ ๑. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. **สารนิพนธ์ กศ.ม.**

(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพมหานคร บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๘.

ธนูชาติธนานนท์. “ความเครียด กลไกจัดการกับความเครียดและความคิดอยากฆ่าตัวตายของคน

ไทยในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ”. **รายงานวิจัย**. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑.

สถิตเสถียร. บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับกลวิธีเผชิญความเครียดของนิสิตปริญญาตรี. มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. **สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ)**. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๘.

โสธยา สายบุรี. ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ สังกัดสำนักงาน

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอปรางค์สามยอดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

นครราชสีมา เขต ๓. **ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)**. มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๗.

- กนกรัตน์ สายเชื้อ. “ความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครูโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมุกดาหาร”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๓๖.
- จิรกุล ครบสอน. “ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕.
- นชสรา ทรัพย์อินทร์. “ผลของกลุ่มศิลปะบำบัดต่อความเครียดหลังเหตุการณ์รุนแรงของเด็กวัยเรียนในสถานการณ์ความไม่สงบที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านรอตันบาตู จังหวัดนราธิวาส.” **วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพเด็ก**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๓.
- นราธร ศรีประสิทธิ์. “ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น”. **วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๙.
- นฤชิต จุสะปาโล. ร.ต.อ.. ”การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องทานในพระพุทธศาสนากับเศาะกะตะ-กะฮ์ในศาสนาอิสลาม ”. **ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.
- นลินี ธรรมอำนวยสุข. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. **ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)**. (กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๑).
- นิตานถ สารเลื่อนแก้ว, ความเครียดและวิธีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่น ในโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดน่าน, **ปริญญาโท พย.ม. (สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช)**, เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖.
- นีนาร่า จินาพร. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ สังกัด กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา ๙. **วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและให้คำปรึกษา)**. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๐.
- นุชรช เพชรดี. สภาวะความเครียดและวิธีลดความเครียดในการเตรียมสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖. **วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)**. มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหาสารคาม, ๒๕๔๑.
- บุญชม ศรีสะอาด. **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๕.
- ปิยะวรรณ เลิศพานิช. การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด

ทางการเรียน ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด
กรมสามัญศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ ๔. **ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว)**.กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ, ๒๕๕๒.

พระมหาอานนท์ ขวนาภิกุ (แสนแป้). “การศึกษาเรื่องทานในพระไตรปิฎกที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทย”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ลำพอง กลมกุล. “อิทธิพลของกระบวนการสะท้อนคิดต่อประสิทธิผลการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน:

การวิจัยแบบผสมวิธี”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. (ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยา
การศึกษา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

วรารณณ์ มุละชีวะ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ในการเตรียมสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา
ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย
กรุงเทพมหานคร. **สารนิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา**.
กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗.

วรารณณ์ มุละชีวะ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ในการเตรียมสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา
ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย
กรุงเทพมหานคร. **สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)**. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิต
วิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗.

วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล. ความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีจัดการความเครียดของ
นักศึกษา สถาบันราชภัฏนครปฐม. **รายงานการวิจัยคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
สารสนเทศ**. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ,
๒๕๕๑.

สุภารัตน์ หนูหอม. อิทธิพลของเขาว์อารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียด
ของ พยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช. **วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต**
(สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม และองค์การ คณะศิลปศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๔.

สุภาภัทร ทนเถื่อน. การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอน
ปลาย **ปริญญากการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ**. กรุงเทพมหานคร:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓.

อรุณเดช จันทรงามศรี. การศึกษาบุคลิกภาพกับความเครียดของครูโรงเรียนสังกัดเทศบาลนคร

อุดรธานี **ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)**. มหาสารคาม:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๒.

อาจหาญ นิมิตรหมื่นไวย. **การประยุกต์ใช้หลักธรรมเรื่องจิตตภาวนาเพื่อพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ของบุคลากร**. สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
(การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ). คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, ๒๕๕๐.

อารยา พัฒนพิพิธไพศาล และคณะ. “การศึกษาการจัดการกับภาวะความเครียดของสมาชิกใน
ครอบครัวเขตเมืองและชนบทจังหวัดอุบลราชธานี”. **รายงานวิจัย**. กรุงเทพมหานคร :
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๗.

(๔) ภาษาอังกฤษ :

Beck D.L.; 8. Srivastava, R.. “Perceived Level and Sources of Stress in Baccalaureate
Nursing Students”. **Journal of Nursing Education**, 30(3). March, 1999.

Cooper; & Davidson & Marilyn J. Davidson. **The Stress Survivors**. (London: Grafton,
1991.

Cormier and Cormier.1979, p.476 อ้างใน ปภาวดี แจ่มศิริ, 2527.

Dorland, Neuman W.A. **Dorland's Illustrated Medical Dictionary**. Philadelphia: W.B.
Saunders, 1994).

Farmer R.E., Lynn H.M.; & Hekeler,R.W. **Stress Management for Human
Services**.(Beverly Hills: Sage publication, 1984.

Farmer R.E., Lynn H.M.; & Hekeler,R.W. **Stress Management for Human Services**.
Beverly Hills: Sage publication, 1984.

Frain, Marita and Therasa, M. Valiga. **The Multiple Dimention of Stress**, Topic in
Clinical Nursing. 1(1), April, 1979.

Gallagher, J.. **Coping with Stress**. U.S.A. Association Management, 1979.

Garland, LaRetta M. & Bush, Carol T.. **Coping behaviors and nursing**. Virginia : Reston
Pub. Co., 1982.

Lazarus, R., & Folkman, S.. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer
Publishing Company, 1984.

Luckman, Joan, & Sorenson, C Karen. **Medical Surgical Nursing: A
Psychophysiological Approach**. 2nd ed. Philadelphia: W.B. Saunders., 1980.

Mckay, Susan R.. "A Review of Student Stress in Nursing Education Programs." Nursing

Forum, 16(6), June 1978.

Miller, B. F. & Keane, C. B.. **Encyclopeddia and Dictionary of Medicine and Nursing**.
Philadelphia: W.B. Sunders., 1972.

Miller, B. F. & Keane, C. B.. **Encyclopeddia and Dictionary of Medicine and Nursing**.
Philadephia: W.B. Sunders, 1972.

Richard Lazarus & Susan Folkman. **Stress, Appraisal, and Coping**. New York : Springer
Publishing Company. Inc., 1984.

Selve, H., **The Stress of life**. New York: Mc Graw - Hill, Book, 1956.

Selye, H., The Stress of life. New York: Mc Graw - Hit. Book, 1978.

The Encyclopedia Britannica. Stress.[ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://global.britannica.com/EBchecked/topic/568921/stress> [31 ธันวาคม 2446].

Wallace, McDonald J.. **Living with Stress**. Nursing times, 1978.

William James. **The Principles of Psychology**. .New York : Holt, 1890.

Zweig N. B.. "Stressful Evens and Ways of Coping of Baccalaureate Student Nurses in
the Clinical Laboratory." Dissertation Abstract on Disc. (CD - DOM), 1988.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามสำหรับการวิจัยเรื่อง

พุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็ก นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ ๖ ในอำเภอกาฬ
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

คำชี้แจง แบบสอบถามสำหรับการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น ๒ ตอน ดังนี้
ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๔ ข้อ
ตอนที่ ๒ ความเครียดของเด็ก จำนวน ๒๐ ข้อ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงตามข้อมูลของท่าน

๑. เพศ

☐ ๑. ชาย

☐ ๒. หญิง

๒. อายุปี

๓. เป็นบุตรคนที่

๔. อาศัยอยู่กับ

☐ ๑. พ่อ แม่

☐ ๒. ปู่ ย่า หรือ ตา ยาย

☐ ๓. ญาติ

☐ ๔. อื่นๆ ระบุ.....

คำชี้แจง คำถามในตอนที่ ๒ นี้เป็นข้อคำถามที่มีการให้คะแนนแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale)

ที่มีระดับการให้คะแนนของผู้ตอบแบบสอบถามเป็น ๕ ระดับ ดังนี้

๕ คะแนน แทน มีข้อความตรงกับระดับความคิดเห็นของตนเองมากที่สุด

๔ คะแนน แทน มีข้อความตรงกับระดับความคิดเห็นของตนเองมาก

๓ คะแนน แทน มีข้อความตรงกับระดับความคิดเห็นของตนเองปานกลาง

๒ คะแนน แทน มีข้อความตรงกับระดับความคิดเห็นของตนเองน้อย

๑ คะแนน แทน มีข้อความตรงกับระดับความคิดเห็นของตนเองน้อยที่สุด

ตอนที่ ๒ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรมอาเซียน

คำชี้แจง ขอให้ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของตนเอง

ข้อ	รายการ	ระดับความเครียด				
		๕	๔	๓	๒	๑
ด้านสุขภาพกาย						
๑	ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายแข็งแรง					
๒	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายกายเวลาอยู่ในห้องเรียน					
๓	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายกายเวลาอยู่ที่บ้าน					
ด้านอารมณ์						
๔	ในห้องเรียนของข้าพเจ้ามีความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม					
๕	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจเวลาการทำงานร่วมกับเพื่อน					
๖	ข้าพเจ้ามักจะกลัวเวลาทำงานผิดพลาด					
๗	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจตนเองในเวลาเรียน					
ด้านการเรียน						
๘	ข้าพเจ้าเรียนได้อย่างเข้าใจ					
๙	ข้าพเจ้าเรียนรู้ในห้องเรียนได้ทันเพื่อน					
๑๐	ข้าพเจ้าส่งการบ้านตรงต่อเวลาเสมอ					

ข้อ	รายการ	ระดับความเครียด				
		๕	๔	๓	๒	๑
๑๑	เมื่อมีปัญหาข้าพเจ้าจะปรึกษาครู					
ด้านสังคม						
๑๒	ข้าพเจ้ามักได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม					
๑๓	ทุกคนในครอบครัวเอาใจใส่ข้าพเจ้าเป็นอย่างดี					
๑๔	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นที่รักของเพื่อนๆ					
๑๕	ข้าพเจ้าได้รับความไว้วางใจจากเพื่อน					
๑๖	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจเมื่อต้องเข้าสังคมกับคนจำนวนมาก					
ด้านสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน						
๑๗	ห้องเรียนของข้าพเจ้ามีอากาศ ถ่ายเทสะดวก					
๑๘	ในโรงเรียนของข้าพเจ้ามีมุมสำหรับพักผ่อน					
๑๙	บรรยากาศในโรงเรียนของข้าพเจ้าเงียบสงบ					
๒๐	บรรยากาศนอกโรงเรียนของข้าพเจ้าเงียบสงบ					

ภาคผนวก ข

หนังสือผู้เชี่ยวชาญเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๒๓๐๔.๔/๕๒๗ วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.ลำทอง กลมกุล

ด้วย พระครูโพธิธรรมนิวิฐ อุตตโร นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยานามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการ เรื่อง พุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ในอำเภอป่าสัก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา : Buddhist Psychology Program to Reduce Stress of Elementary school children in Pachi district Phra Nakhon Si Ayutthaya Province.

การจัดทำคุณูปการดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้ให้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะปวารณาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีวงศ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

อนุชา/ลัว

สิริวัฒน์ (อานนท์)

(ดร.ลำทอง กลมกุล)

๓๐ พ.ย. ๖๓



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (๓๖ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๕๖๖

วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

นมัสการ พระมหาเมื่อน กิตฺติโสภโณ,มศ.ดว.

ด้วย พระครูโพธิธรรมนิวิฐ ชุตติโร นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปกัณฑ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ในอำเภอปาย จังหวัดพิจิตรหรืออยุธยา : Buddhist Psychology Program to Reduce Stress of Elementary school children in Pachi district Phra Nakhon Si Ayutthaya Province.

การจัดทำคุณูปกัณฑ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้เรียบร้อยแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงน้อมกราบมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

โทมวณนปณณโณ
ธวัช วัฒนชัย/ศธ
๖๙ ๗.๒. ๖๙

(พศ.ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือตง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๗๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๑๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๑๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๖๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๖๒๔ ๘๐๐๔
www.mcu.ac.th

๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย
เรียน ดร.วันวิสาข์ พิมพ์านพ
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๓ ชุด

ด้วย พระครูโพธิธรรมนิวิฐ อุดคโธ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ริบอแนวคิดให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง พุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ในอำเภอลำไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา : Buddhist Psychology Program to Reduce Stress of Elementary school children in Pachi district Phra Nakhon Si Ayutthaya Province.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีครอง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

นาง แอ แก้วใจเย็นแก้ว
นักพิมพ์อักษร
(ดร.กัมศักดิ์ พิมพ์านพ)

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๗๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๓๑๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๖๒๔ ๔๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๖๒๔ ๔๐๐๔
www.mcu.ac.th

๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย
เรียน ดร.สมเกียรติ วัฒนศัพท์
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูโพธิธรรมนิวิฐ อุดตโร นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการ เรื่อง พุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา : Buddhist Psychology Program to Reduce Stress of Elementary school children in Pachhi district Phra Nakhon Si Ayutthaya Province.

การจัดทำคุณูปการดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้หนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

สมเกียรติ วัฒนศัพท์
(ดร.สมเกียรติ วัฒนศัพท์)

ภาคผนวก ค

คู่มืออบรม

พุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



คู่มืออบรม

พุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

Buddhist Psychology Program to Reduce Stress of Elementary school
children in Pachi district Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

โดย

พระครูโพธิธรรมนิวิฐ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

๑. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ประธานกรรมการ

๒. ดร.พุทธชาติ แผนสมบูรณ์ กรรมการ

คู่มืออบรมนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยเรื่อง

พุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๖๑

**คำแนะนำการใช้หลักสูตรหลักสูตรฝึกอบรม
พุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา**

หลักสูตรฝึกอบรม พุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการฝึกอบรมนักเรียนหรือเยาวชนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง ๑๑-๑๒ ปี เพื่อลดความเครียดของนักเรียน โดยมีเนื้อหาสาระทั้งหมดแบ่งเป็น ๑๐ แผนการจัดการเรียนรู้ ในแต่ละแผนประกอบด้วย ขั้นตอนหลักๆ คือ จุดประสงค์ เนื้อหาสาระ สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ตัวอย่างประกอบการบรรยายหรือแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้แต่ละแผน ดังนั้น การนำหลักสูตรไปใช้ ควรพิจารณารายละเอียดดังต่อไปนี้

หลักสูตรนี้พัฒนาขึ้น เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายหรือเยาวชนที่มีอายุระหว่าง ๑๑-๑๒ ปี ผู้นำหลักสูตรไปใช้ควรศึกษารายละเอียดให้เข้าใจ

๑. หากมีการนำหลักสูตรไปใช้ฝึกอบรมกับกลุ่มเป้าหมายอื่น ควรมีการปรับปรุงเพื่อให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้
๒. ควรจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมก่อนมีการฝึกอบรม เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกอบรมอย่างเต็มที่
๓. วิทยากรที่ให้การฝึกอบรม ควรเป็นวิทยากรกระบวนการที่มีประสบการณ์ มีความเข้าใจการจัดกระบวนการเรียนรู้ มีเทคนิคการถ่ายทอดที่ดี มีความเป็นกันเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างเต็มที่
๔. หากนำหลักสูตรไปใช้แล้วควรปรับปรุงให้มีความทันสมัย เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ดี และจะสร้างความน่าสนใจให้กับผู้เข้าอบรม
๕. หลักสูตรนี้นั้นที่กระบวนการเรียนรู้เชิงรุก โดยมีผู้เข้าอบรมเป็นศูนย์กลาง การมีส่วนร่วมของผู้เข้าอบรมเป็นสิ่งสำคัญ วิทยากรอย่ายึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ควรเปิดโอกาสให้เกิดกระบวนการเรียนรู้มากที่สุด

หลักสูตรพุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ความนำ

ปัจจุบันปัญหาความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสำคัญของคนไทยทุกเพศ ทุกวัย เนื่องจาก สภาพการดำเนินชีวิตต้องรีบเร่ง มีการแข่งขันกันอยู่ตลอดเวลา ต้องทำงานหนัก ต้องอยู่ท่ามกลาง สภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ครอบครัวยุคใหม่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน รวมทั้งเศรษฐกิจที่บีบคั้น และปัญหาอื่นๆ อีกมากมาย ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดในการดำเนินชีวิต รู้สึกปราศจากความสงบสุขในจิตใจมีปัญหา ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ตลอดจนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกาย อันมีสาเหตุมาจากจิตใจด้วย ซึ่งองค์การอนามัยโลกตระหนักถึงความสำคัญในการแก้ปัญหาดังกล่าวนี้อย่างรีบด่วน แม้กระทั่งคนรุ่นใหม่โดยเฉพาะนิสิต นักศึกษาหรือกลุ่มคนทำงานทั่วไปมักจะพูดถึง ความเครียดกันบ่อย เป็นเรื่องที่กำลังได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง

ความเครียดของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น อาจเกิดจากอาจารย์ เพื่อนผู้ปกครอง ญาติ ผลการเรียนและค่าใช้จ่าย ซึ่งความเครียดจะเพิ่มขึ้นในช่วงใกล้สอบและก่อนการประกาศผลการ สอบ แม้จะทราบผลการสอบแล้วแต่ได้เกรดต่ำกว่าที่คาดหวังไว้ก็จะเกิดอาการเครียดได้ ความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ ผลการเรียนและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างนักศึกษาบางคนต้อง ลาออกจากการเรียนกลางคันไม่สามารถเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษาได้ ทำให้เสียเวลา ค่าใช้จ่าย และเสีย อนาคต นักศึกษาที่มีความเครียดในระดับสูงบางคนอาจคิดสั้นถึงขั้นฆ่าตัวตาย ความเครียดจึง เปรียบเสมือนเพชรฆาตที่มาอย่างเงียบ ๆ บันทอนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และก่อให้เกิดความสูญเสียอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย นักศึกษาที่มีความเครียดจะพยายาม จัดการกับความเครียดเพื่อผ่อนคลายให้ ความเครียดทุเลาลงหรือพยายามขจัดความเครียดให้หมดสิ้นไป เพื่อให้ตนเองกลับเข้าสู่ภาวะปกติ การ จัดการกับความเครียดมีหลายวิธี บางวิธีเป็นวิธีที่เหมาะสม แต่บางวิธีอาจทำให้ ความเครียดทุเลาลงเพียง ชั่วครู่แต่ส่งผลเสียในระยะยาวต่อผู้ใช้ การเลือกใช้วิธีที่ไม่เหมาะสมจึงเป็นโทษมากกว่า เป็นประโยชน์สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เป็นสำนักที่มีการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้อง กันสุขภาพของคนในชุมชน นักศึกษาที่เรียนในสำนักวิชานี้ต้องใช้ความรู้ ความสามารถและความพยายาม อย่างมากเพื่อให้สำเร็จการศึกษา ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีอยู่หลายประการ ได้แก่ สาเหตุทางด้านจิตใจ เช่น ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวงานที่ทำงานจะล้มเหลว กลัวว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ วิตกกังวล กับ เรื่องครอบครัว การเรียน การงานหรือสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่นการเปลี่ยนวัย การ เปลี่ยน สถานที่อยู่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย นอกจากนั้นยังเกิดจากสาเหตุของการ เจ็บป่วย ทางกาย ได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะในช่วง วัยรุ่น^๑ สำหรับวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยงมากโดยเฉพาะนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น เป็นช่วงวัยที่มีการ เปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งในด้านใน ร่างกายและจิตใจ ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน เป็นที่สนใจของ เพศตรงข้ามมีความคิดของ ตนเองเป็นอิสระ อีกทั้งยังมีสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น การแข่งขันด้านการเรียน การวางแผนอนาคตในการศึกษาต่อ การเลือกอาชีพในการทำงาน ซึ่งเป็น ช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของการ เข้าสู่รูปแบบการศึกษาที่สำคัญยังถูกคาดหวังจากครอบครัวในการเลือก เรียนในสาขาที่ตนเองไม่ชอบ จึงอาจเพิ่มระดับความเครียดให้กับนักเรียนมากขึ้น โดยครอบครัวจะมี ความคาดหวังสูงกับนักเรียนให้เรียนในแผนการเรียนที่สามารถเลือกสาขาในการเรียนต่อใน ระดับอุดมศึกษาได้หลากหลาย ตลอดจนคำนิยมในการเลือกอาชีพของครอบครัวที่ต้องการให้เด็กวัยรุ่นประกอบอาชีพ ที่เป็นที่ยอมรับของสังคมและมีรายได้สูง เช่นแพทย์ วิศวกร เป็นต้น ทำให้วัยรุ่นอาจ เกิดความเครียดจนเกินกว่าระดับที่เหมาะสมได้ เมื่อเกิดความเครียด ในบางรายอาจรุนแรงจนถึงการฆ่าตัว ตาย หรือทำในสิ่งที่ไม่คาดคิด^๒

การจัดการกับความเครียดมีหลายรูปแบบ การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมและมี ประสิทธิภาพต้องเป็นพฤติกรรมที่สามารถจัดการกับสาเหตุของความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคามได้สำเร็จ สามารถลดความไม่สบายใจจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างปกติและไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่สังคม นำไปสู่การปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลได้ในทาง ตรงกันข้ามบุคคลที่มีการจัดการ

^๑ กรมสุขภาพจิต, คู่มือคลายเครียด, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิง, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐

^๒ นิลนารา จินาพร, ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ สังกัด กรมสามัญ ศึกษา เขตการศึกษา ๙, วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา), (ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๐), หน้า ๒๕.

กับความเครียดที่ไม่เหมาะสม จะไม่สามารถจัดการกับความเครียดให้ พุเลาเบาบางหรือหมดไปได้^๓ ซึ่งนักเรียนชั้น ประถมศึกษาตอนต้น ในอำเภอกาฬิ ก็ประสบปัญหาในการ จัดการกับความเครียด

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการจัดการลด ความเครียดของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ในอำเภอกาฬิ จะใช้วิธีการแบบ Active Learning เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ในอำเภอกาฬิ ที่มีบุคลิกภาพที่ แตกต่างกันไป และวิธีการจัดการกับความเครียดนี้ยังสามารถที่จะจัดการกับความเครียดที่จะก่อให้เกิดใน 3 ด้าน ซึ่งได้แก่ ด้านอารมณ์ ความนึกคิด และสรีระ และสามารถทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ใน อำเภอกาฬิ ป้องกันและขจัดความเครียดที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้ และเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ในอำเภอกาฬิ สามารถเผชิญต่อความเครียดได้ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ใน อำเภอกาฬิ สามารถศึกษาเล่าเรียนและประสบผลสำเร็จในชีวิตมีคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

^๓ สุดารัตน์ หนูหอม, อิทธิพลของเชาว์อารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของ พยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร (สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม และองค์การ คณะศิลปศาสตร์), บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๔, หน้า ๕

แนวคิดและความรู้ที่สำคัญ

ในการจัดกิจกรรมบูรณาการพุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้ ด้วยวิธีการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มปิด (Close Group) คือ กลุ่มมีสมาชิกเดิม ตลอดเวลาการอบรม โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ Active Learning, Positive approach, Dialogue, Active listening, Development and empowerment, Cognitive-behavioral Learning CBL, และใช้การประเมินแบบ KBI Key behavioral indicator ซึ่งมีหลักการพอสรุปได้ดังนี้

Active Learning เป็นการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติ คิดวิเคราะห์และนำเสนอ ด้วยความมั่นใจ ได้ฟังอย่างลึกซึ้งและสื่อสารด้วยความเมตตา ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง เน้นการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรม ให้ได้รับความรู้พื้นฐานหรือแนวคิดเบื้องต้นตามเนื้อหา ขณะเดียวกันก็เสริมทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีวิจารณ์ญาณสมารถที่จะประยุกต์ (Application) ความรู้มาใช้ในการจัดการสถานการณ์หรืองานต่างๆ ได้ด้วยการเชื่อมโยงหรือบูรณาการ (Integration) เข้ากับความจริงของชีวิต ซึ่งผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรมค้นพบศักยภาพของตนเองและเห็นคุณค่าคนอื่นสามารถที่จะเข้าใจมิติตนเองและผู้อื่น (Human Dimension) มีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นการปรับภาวะความรู้สึก (Caring) ให้เกิดความมั่นใจตระหนักในคุณค่า (Values) และพัฒนาทักษะในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Learning how to learn) ซึ่งจะต้องอาศัยประสบการณ์ (Experiential) การใช้สติ (Mindful) และการใส่ใจ (Engaging) เป็นแกนสำคัญ

Positive approach เป็นหลักการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้แนวคิดเชิงบวก ให้ความสำคัญกับความ เป็นมนุษย์ ตามทฤษฎีของกลุ่มมนุษย์นิยมที่มองว่า มนุษย์ล้วนต่างก็มีความต้องการ การยอมรับและรู้สึกว่าคุณค่า (self-esteem) กระบวนการบูรณาการพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อพัฒนาการรู้คุณค่าแห่งตนของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จึงเป็นกระบวนการที่มุ่งช่วยให้เด็กมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ด้วยการฝึก มองหรือคิดเชิงบวกต่อกัน จะไม่มีการตำหนิ หรือใช้พฤติกรรมกรรมการเรียนการสอนที่รุนแรงซึ่งอาจจะทำร้ายความรู้สึก ที่มีคุณค่าต่อตนเองของเด็ก

Dialogue หมายถึง สนทนาสนทนา สานเสวนา ในกระบวนการเรียนรู้กิจกรรมบูรณาการพุทธจิตวิทยา โปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้บูรณาการแนวคิดของ Dialogue ร่วมกับการสนทนาธรรม ธรรมสากัจฉา การถามตอบเรื่องธรรมะ ชีวิตและจิตใจ และการใช้คำปียวาจา คือการใช้คำที่ไพเราะ เป็นคำเร้าพลังบวก ใช้ร่วมกับ Active listening คือการฟังเชิงรุก เพื่อให้เปิดกว้างทั้งผู้รับ

สารและสื่อสาร เป็นการฟังมากกว่าที่ได้ยิน ไม่ตัดสินแต่ฟังอย่างตื่นรู้ และพร้อมที่จะสะท้อนคิดออกไปด้วยความจริงใจ เทคนิคนี้จึงเรียนกว่า สนทนาธรรม คือ การสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้เข้าถึงธรรมอันได้แก่ค้นพบความจริงแท้ของตัวตน ดูนอก บอกตนได้ และใช้ตนเป็น

Development and empowerment เป็นกระบวนการที่เน้นการพัฒนาและเสริมพลังบวกให้กับตนเองและผู้อื่น ด้วยแนวคิดที่เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถพัฒนาได้ และการพัฒนาหรือฝึกตนนั้นเป็นกระบวนการเสริมพลังบวกให้กับตนเอง ในทางพุทธจิตวิทยามีแนวคิดที่ว่า ท้นโต เสฏฐิ มนุสเสสุ แปลว่า ในหมู่มนุษย์ผู้ที่ฝึกแล้ว ประเสริฐ และ

อตตา หิ อตตโน นาโถ	โก หิ นาโถ ปโร ลียา
อตตา หิ สุทนต์	นาถิ ลกฺขิ หุสฺสกา ฯ
ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน	คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้
บุคคลผู้มีตนอันฝึกดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งซึ่งได้โดยยาก	

ชี้ให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาตน และการที่ตนได้พัฒนาแล้วก็จะสามารถเป็นที่พึ่งที่ดีสำหรับตนเองได้ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งการอบรมนี้ก็จะเน้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมแบ่งปันการเรียนรู้ และความรู้สึที่ดีต่อกัน

Cognitive-behavioral Learning CBL เป็นแนวคิดกลุ่มปัญญานิยม ซึ่งนำมาบูรณาการร่วมกับแนวคิดโยนิโสมนสิการ และกระบวนการพัฒนาปัญญา ๓ ได้แก่ สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟังการอ่าน จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดอย่างมีเหตุผล และภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการลงมือทำฝึกให้มีความชำนาญหรือคล่องแคล่ว เป็นการเรียนรู้ด้วยการแสดงพฤติกรรมการรู้คิด เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกด้วยพฤติกรรมทางปัญญาหรือความคิดภายใน ซึ่งกระบวนการอบรมนี้เน้นให้เกิดประสบการณ์ (Experiential) ให้โอกาสเด็กได้มีการใช้สติ (Mindful) ความคิดและการใส่ใจ (Engaging) ด้วยการตระหนักรู้ตนเองในขณะที่ทำ และคำที่พูด กายเคลื่อนไหวใจรู้สึก เกิดกระบวนการทางความคิดอย่างลึกซึ้งก่อนที่จะตอบสนองสิ่งเร้าออกไป

Key behavioral indicator KBI ใช้ตัวชี้วัดเชิงพฤติกรรม เพราะการอบรมนี้เน้นกระบวนการมากกว่าผลผลิต คือให้ความสำคัญกับพฤติกรรมของเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรม มากกว่าองค์ความรู้ที่จะให้ไป แม้โมเดลจะออกแบบเพื่อเทคนิคการส่งเสริมการเรียนรู้ด้วย สุตมยปัญญา (K – Knowledge) กระบวนการที่ส่งเสริมความรู้ การให้ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง จินตามยปัญญา(I-Idea) กระบวนการที่ส่งเสริมการคิดและการวิเคราะห์ ไตร่ตรอง พิจารณาอย่างมีเหตุมีผล และภาวนามยปัญญา (D – by doing) กระบวนการที่เน้นการลงมือปฏิบัติ ให้เกิดการ

ค้นพบและตกผลึกทางปัญญาได้ด้วยตนเอง การประเมินผลจึงให้เด็กประเมินตนเอง และผู้ช่วยวิจัยประเมินด้วยการสังเกตพฤติกรรม โดยพิจารณาพัฒนาการเป็นรายบุคคล จะไม่ไปเปรียบเทียบกับคนอื่น

หลักการของการจัดกระบวนการอบรมการเรียนรู้เชิงรุกตามหลักพุทธจิตวิทยา

โปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑. เป็นหลักสูตรที่มุ่งพัฒนาให้ผู้เข้าอบรม เกิดกระบวนการเรียนรู้หลักธรรมทางพุทธจิตวิทยา ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ ด้วยการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับวิทยากรและเพื่อนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
๒. เป็นหลักสูตรที่บูรณาการพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงรุก ที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้เข้าอบรมเป็นสำคัญ โดยเน้นผู้เข้าอบรมเป็นศูนย์กลาง ถอดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้มีประสบการณ์ในการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่เป็นกระบวนการเรียนรู้
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสัมผัสกับประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ใหม่ อันเกิดจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การใช้ชีวิตร่วมกัน และกระบวนการอบรม
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอบรมไปในการดูแลตนเองเพื่อลดความเครียด พร้อมทั้งได้หลักการทางพุทธจิตวิทยานำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

ผู้เข้ารับการอบรม

นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๓๐ คน

ระยะเวลาในการฝึกอบรม

การฝึกอบรมใช้เวลาทั้งหมด ๓ วัน

การจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

๑. บรรยาย
๒. กิจกรรมกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม
๓. ฝึกปฏิบัติจริง
๔. สนทนากลุ่ม

๕. อภิปราย/ซักถาม

สื่อ/อุปกรณ์ประกอบการฝึกอบรม

๑. เอกสารประกอบการฝึกอบรม
๒. เครื่องฉายภาพ
๓. คอมพิวเตอร์
๔. กระดาษ/ปากกา/สี

การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ประเมินก่อนการใช้หลักสูตร ประเมินระหว่างการใช้หลักสูตร และประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร รายละเอียดดังนี้

๑. การประเมินก่อนการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบวัดเกี่ยวกับการรู้คุณค่าแห่งตน
๒. การประเมินระหว่างการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบสังเกต
๓. การประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร โดยแบบวัดการรู้คุณค่าแห่งตน และการสัมภาษณ์เชิงลึก
ติดตามต่อเนื่อง ๑ เดือน

ขอบข่ายกิจกรรมของการฝึกอบรม

วันที่	รายการ/กิจกรรม	ใช้เวลา/ ชั่วโมง
วันที่ ๑	นักเรียนลงทะเบียน พร้อมเพียงกันที่ห้องประชุม	
	ธรรมสวัสดี (กิจกรรมที่ ๑)	๑.๐๐
	ฉันคือใครในวันนี้ (กิจกรรมที่ ๒)	๑.๐๐
	ฉันมีใครในวันนี้ (กิจกรรมที่ ๓)	๑.๐๐
	ภาระหน้าที่ที่ฉันมี ๔ (กิจกรรมที่ ๔)	๑.๐๐
	ภาพฝันในอนาคต 5 (กิจกรรมที่ ๕)	๑.๐๐
	เปิดใจเล่าเข้าใจฟัง ๖ (กิจกรรมที่ ๖)	๑.๐๐
	ธรรมะเย็นใจ (สวดมนต์ทำวัตรค่ำ)	๑๐ นาที
วันที่ ๒	เข้าใจอารมณ์เข้าใจธรรม (กิจกรรมที่ ๗)	๑.๐๐

	ต้นแบบที่ดี (กิจกรรมที่ ๘)	๑.๐๐
	เปลี่ยนชีวิตคิดบวก (กิจกรรมที่ ๙)	๑.๐๐
	จัดลำดับความสำคัญของชีวิต (กิจกรรมที่ ๑๐)	๑.๐๐
	โยคะเพื่อการยืดเหยียด (กิจกรรมที่ ๑๑)	๑.๐๐
	ทำอะไรให้ถึงฝัน (กิจกรรมที่ ๑๒)	๑.๐๐
	ธรรมะเย็นใจ (สวดมนต์ทำวัตรค่ำ)	๑๐ นาที
วันที่ ๓	ทำวัตรเช้า เจริญจิตภาวนา	๒๐ นาที
	ลมหายใจแห่งชีวิต (กิจกรรมที่ ๑๓)	๑.๐๐
	สัญญาใจ ฝันให้ไกลไปให้ถึง (กิจกรรมที่ ๑๔)	๒.๐๐
	พิธีขอขมา และปิดการอบรม	๑.๐๐

กิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๑

ธรรมะสวัสดี

เวลา ๑.๐๐ ชั่วโมง

แนวคิด

เป็นการต้อนรับนักเรียนที่เข้ารับการอบรม ด้วยธรรมะปฏิสันถารเป็นกันเอง เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย เตรียมพร้อม ชักซ้อมขั้นตอนต่างๆ เริ่มเปิดใจเรียนรู้และการอยู่ร่วมกันในระยะเวลา ๓ วัน

จุดประสงค์

๑. นักเรียนเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และเปิดใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
๒. นักเรียนมีความพร้อมและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ได้

เนื้อหาสาระ

๑. จุดประสงค์และลักษณะการฝึกอบรม
๒. ขั้นตอนพิธีต่าง ๆ
๓. แนวทางในการอยู่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันตลอดระยะเวลาการอบรม
๔. ขั้นตอนการมอบตัวเป็นศิษย์ และสมาทานศีล ๕

ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๓๐ คน

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
๑.๐๐ นาที	๑. พระวิทยากร กล่าวทักทายและจัดระบบแถว นักเรียนที่ลงทะเบียนแล้วเข้ามาในห้องประชุม โดยจัดแถวแยกชายหญิงและเฉลี่ยให้แถวเท่าๆ กัน ๒. จากนั้นเล่านิทานเรื่องชายก่ออิฐสร้างกำแพง ๓ คน แล้วก็ถามว่านิทานเรื่องนี้สะท้อนถึงอะไร? ๓. ให้นักเรียนเขียนแบบประเมินตนเอง ๔. เตรียมความพร้อมสู่พิธีการ ๕. ประธานในพิธีจุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย สมาทานศีล รับศีล และกล่าวคำมอบตัวเป็นศิษย์โดยมีตัวแทนกล่าวนำและให้ที่เหลือกกล่าวตาม ๖. นักเรียนเขียนความตั้งใจพระธรรมวิทยากรแจก กระดาษโพสอิทให้นักเรียนคนละ 1 แผ่นพร้อมปากกา ให้ทุกคนเขียนความตั้งใจในการอยู่ร่วมกิจกรรมครั้งนี้ จากนั้นนำไปแปะไว้ที่กระดาน	๑. คอมพิวเตอร์ ๒. ห้องประชุม ๓. เอกสารประกอบการบรรยายที่ ๑.๑ ๔. กระดาษโพสอิท ๕. ใบงาน

การวัดและประเมิน

๑. การสอบถามความตั้งใจในการเข้าร่วมการฝึกอบรม
๒. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

คำกล่าวมอบตัวเป็นศิษย์^๔

(ให้ตัวแทนผู้เข้ารับการอบรมกล่าว)

ขอนอบน้อมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า, ผู้เป็นบรมครูของโลก, กราบนมัสการพระอาจารย์, และคณะครูอาจารย์ที่เคารพอย่างสูงยิ่ง, ข้าพเจ้าทั้งหลายมีความตระหนักดีว่า, ชีวิตนี้มีคุณค่าและสามารถพัฒนาได้, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, จึงมีความปรารถนา, ในการที่จะพัฒนาคุณค่าชีวิต, ด้วยหลักธรรม, อันจะนำพาชีวิตของพวกข้าพเจ้า, ไปสู่วิถีแห่งคุณงามความดี, ในโอกาสนี้, ถือว่าเป็นความโชคดียิ่ง, สำหรับพวกข้าพเจ้า, ที่จะได้รับการอบรมจากท่านพระอาจารย์, และคุณครูทุกท่าน,

พวกข้าพเจ้าทั้งหลายตระหนักดีว่า, คณะพระอาจารย์และอาจารย์ทั้งหลาย, ต้องเสียสละความสบายส่วนตัว, เพื่อที่จะมาให้ความรู้แก่พวกข้าพเจ้า, ท่านเป็นกัลยาณมิตร, ที่มีแต่ความหวังดี, ต่อพวกข้าพเจ้าอยู่เสมอ, ด้วยความสำนึกในพระคุณอันยิ่งใหญ่, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมกายและใจ, มอบให้แก่คณะพระอาจารย์, และคุณครูทั้งหลาย, เพื่อเป็นศิษย์ที่ดีของท่าน, ข้าพเจ้าทั้งหลายขอให้สัญญาว่า, จะเป็นพุทธบุตรที่ดีของพระศาสนา, เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่, เป็นลูกศิษย์ที่ดีของอาจารย์, เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน ๆ, และเป็นพลเมืองที่ดีของชาติตลอดไป,

ขอตั้งจิตอธิษฐานอย่างหาญกล้า	ดวงจิตข้าจะคงมั่นไม่หวั่นไหว
จะนับถือสักการะพระรัตนตรัย	ทั้งกายใจแน่วแน่มิแปรปรวน
จะปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนสั่ง	เพื่อเหนี่ยวรั้งดวงใจไม่ผันผวน
แม้จะมีผู้ใดมุ่งใส่ชวน	จะไม่ด่วนเปลี่ยนใจไปศรัทธา
จะแน่วแน่เชื่อตรงองค์พุทธะ	ด้วยสัจจะยึดมั่นพระศาสนา
จะทำทาน รักษาศีล ภาวนา	ขอสัญญาถือไตรรัตน์เป็นฉัตรชัย
มาเข้าค่ายคุณธรรมน้อมนำจิต	สิ่งใดผิดพร้อมปรับปรุงและแก้ไข
เพื่อเลื่อนขั้น ตัวเองสูงขึ้น	ยกตนให้สูงกว่าคำว่า “คน”
ต่อไปนี้มีชื่อว่า “พุทธบุตร”	ไม่ยังหยุดตั้งใจฝึกฝน
จะรักเกียรติ ศักดิ์ศรีความดีตน	เพื่อทุกคนเอาอย่างในทางดี
จักเดินตามรอยบาทองค์พระพุท	พุทธบุตรย่อมตระหนักในศักดิ์ศรี

^๔ ให้คัดเลือกตัวแทนนักเรียนมาซ้อมอ่านก่อน เพื่อเตรียมความพร้อม

ไม่กระทำสิ่งต่ำทรามความอัปรีดิ์ จักทำดี ด้วยกาย วาจา ใจ
 จักช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ เป็นความสุขของชีวิตจิตแจ่มใส
 ทำความดีโดยไม่หวังผลจากใคร แต่ทำเพื่อยกจิตใจให้ถึงธรรม
 สุดทำยนี้ลูกขออย่าในคำมั่น ตามปณิธานอย่างตั้งใจไม่ถล่า
 แม้มีทุกข์ปางตายไม่ทิ้งธรรม รักษาความเป็นพุทธบุตรสุดซื่อซื่อ
 ณ โอกาสนี้, ขอให้เพื่อนนักเรียนทั้งหลาย, จงตั้งใจกล่าวคำปฏิญาณตนตามข้าพเจ้า, ดังนี้

“ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอมอบกายและใจ, แต่ท่านผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอสัญญาว่า, จะเป็นลูกศิษย์ที่ดีของพระอาจารย์, และคุณครูทุกท่าน, จะตั้งใจศึกษา, เชื่อฟังคำสั่งสอน, และปฏิบัติตามด้วยความเคารพ, ด้วยสัจจะวาจา, ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย, จงมีแต่ความสุข, ความเจริญ, ตลอดกาลนานเทอญ”

ขอให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกท่านคลุกเข้าขึ้น,เตรียมกราบคณะพระอาจารย์พร้อมกัน, อัญชลี วันทา อภิวาท (๓ ครั้ง) จากนั้นตัวแทนนักเรียนเป็นต้นเสียงนำสมาทานศีลดังมีขั้นตอนต่อไปนี้

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

จากนั้นประธานสงฆ์ จะนำกล่าว นมัสการพระรัตนตรัย(นะโมตัสสะฯ)ก่อน 3 จบ จึงว่าตาม 3 จบ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (นะโม 3 จบ)

ประธานสงฆ์ จะกล่าวนำเข้าถึงไตรสรณคมน์ ให้ว่าตามที่ละวรรค ดังนี้

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

พุทฺธัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

พุทฺธัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

พุทฺธัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะตียัมปิ ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ

ตะตียัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ

ประธานสงฆ์จะกล่าวว่า "สระณะคะมะนัง นิฐฐิตัง" ให้รับว่า "อามะ ภันเต"
จากนั้นประธานสงฆ์ จะนำกล่าวสมათานศีลทีละข้อ ฟังกล่าวตามที่ละข้อดังนี้

ปาณาติปาตา เวระมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อทินนาทานา เวระมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

กาเมสุมิจฉาจारा เวระมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

มุสาวาทา เวระมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

สุรา เมระยะ มัชชะ ปะมาทัฏฐานา เวระมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

พระสงฆ์กล่าวสรุปศีล น้อมรับด้วยความเคารพ

อิมานิ ปญจะ สิกขาปทานิ

สีเลนะ สุกตัง ยันติ

สีเลนะ โภคะสัมปะทา

สีเลนะ นิพพุตัง ยันติ ตัสสมา สีสัง วิโสธะเย

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๒

ฉันคือใครในวันนี้

ระยะเวลา ๑.๐๐ ชั่วโมง

แนวคิดในการทำกิจกรรม

กิจกรรมนี้ใช้วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม โดยวิธีคิดแบบคุณค่าแท้ หมายถึง คุณหรือประโยชน์ของตนเอง ในแง่ที่มนุษย์นำมาใช้แก้ปัญหาของตน เพื่อความดีงาม ความดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิต หรือเพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น โดยคุณค่าแท้ต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่า หรือวัดราคา จะเรียกว่าคุณค่าสนองปัญญาก็ได้ เช่น การใช้สื่อเพื่อแสวงหาความรู้และแบ่งปันความรู้ให้กับผู้อื่น

กระบวนการกลุ่มที่ทุกคนเปิดใจเล่าเรื่องชีวิตของตนเองที่ผ่านมา อย่างผ่อนคลาย อิสระและเป็นกันเอง เรื่องราวความดีใจภูมิใจ และสิ่งที่เคยทำแล้วเสียใจ การได้สะท้อนคิดชีวิตที่ผ่านมาเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ตนเองมากยิ่งขึ้น เมื่อได้เปิดใจเล่าออกมาอย่างอิสระจะเกิดความผ่อนคลายความกดดัน เพราะมีเพื่อนคอยรับฟังและเล่าสู่กันและกันด้วยความรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น ใช้เทคนิคสุนทรียะสนทนา ร่วมกับ Active listening คือการฟังเชิงรุก เพื่อให้เข้าถึงและเข้าใจกันและกันอย่างแท้จริง

วิธีคิดแบบคุณค่าเทียมหรือคุณค่าพอกเสริม หมายถึง คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกเพิ่มให้แก่สิ่งนั้น เพื่อปรนเปรอการความต้องการ โดยคุณค่าเทียมจะอาศัยค้นหาเป็นเครื่องตีค่า หรือวัดราคา เช่น การใช้สื่อเพื่อความบันเทิง การเล่นเกมเกินความพอดี

กิจกรรมนี้จะใช้วิธีการตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้กลับมาวิเคราะห์ตนเองว่า บทบาทและหน้าที่ของตนเองในขณะนี้คืออะไร ว่าตนเองมีการให้คุณค่าแบบคุณค่าแท้หรือคุณค่าเทียมอย่างไร เพื่อเป็นการวิเคราะห์ตนเองของนักเรียน

กิจกรรมฉันคือใครในวันนี้ เพื่อเป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่นักเรียนมี ว่าในชีวิตมีใครบ้างที่อยู่รอบๆ ตัวเรา เพื่อน ญาติ พ่อแม่ หรือคนในครอบครัว และกลับมาตระหนักว่า แท้จริงใครคือคนที่เราไว้วางใจและสามารถพูดคุยได้ทุกเรื่อง เมื่อนักเรียนทราบว่าที่แท้จริงตัวเองมีใครรอบๆ ตัวเวลาที่คิดจำอะไร ก็จะได้รู้ว่าควรที่จะปรึกษาใคร หรือพูดคุยกับใคร

ระยะเวลาที่ใช้ ๖๐ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อวิเคราะห์บทบาทและหน้าที่ของตนเอง (ตามความเป็นจริง)
๒. เพื่อรู้จักแยกแยะการใช้เครือข่ายสังคมรอบๆ ตัวเอง แบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม

สื่อ/อุปกรณ์ในการสอน

- กระดาษ A4 หรือกระดาษฟลิปชาร์ต (flipchart)
- สีเทียน

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

- วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรม “ฉันคือใคร” โดยทีมงานจะแจกกระดาษ A4 หรือกระดาษฟลิปชาร์ต แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจตัวเองว่าเราเป็นใคร มาจากไหน มีพ่อแม่ มีพี่ มีน้อง มีญาติ มีเพื่อนชื่ออะไรเป็นใครบ้าง ใช้เวลาประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

ขั้นกิจกรรม

วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม โดยการตั้งคำถามการฝึกคิดเกี่ยวกับคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เช่น ในชีวิตประจำวันของนักเรียนมีการพิจารณาเลือกภาพยนตร์ที่ชมหรือไม่เพราะอะไร นักเรียนคิดว่าสื่อที่มีประโยชน์จำเป็นต้องสนุกเสมอไปหรือไม่ แล้วให้นักเรียนทำการวิเคราะห์ตนเอง โดยแบ่งเป็น ๒ ประเด็นคือ (๑) การแสดงบทบาทของตนเองตามที่เป็นจริง และ (๒) บทบาท และหน้าที่ของตนเองที่เหมาะสมกับความเป็นนักเรียน

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
๒๐ นาที	1. พระธรรมวิทยากรนำนักเรียนออกจากห้องประชุม	๑. ผ้าปูนั่ง
	2. นั่งในสถานที่เหมาะสมในลักษณะเป็นวงกลม	๒. กระดาษ
๓๐ นาที	3. พระธรรมวิทยากรกล่าวทักทายนักเรียน จากนั้นให้ทุกคนแนะนำตัวสั้นๆ ทีละคน	๓. ปากกา

วิทยากรร่วมสรุปและหาแนวทางการปฏิบัติตัวเองที่ถูกต้องตามแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียมที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน

การวัดและประเมินผล

- ๑) การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- ๒) ใบสรุปข้อคิดจากกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๓

ฉันมีใครในวันนี้

ระยะเวลา ๑.๐๐ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

เป็นขั้นตอนของการทำความเข้าใจกันระหว่างพระธรรมวิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งการดำเนินกิจกรรมนี้จะมีลักษณะคล้ายกระบวนการกลุ่ม ใช้เทคนิค Dialogue ร่วมกับการสนทนาธรรม ธรรมสาส์น และการเปิดใจแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างอิสระและเป็นกันเอง พระธรรมวิทยากรไม่กระตุ้นมากเพียงเปิดโอกาสให้กับทุกคนได้เรียนรู้ผ่านการฟังและการเล่าสู่กันฟังอย่างลึกซึ้ง เพื่อค้นหาความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักเรียนว่าในชีวิตประจำวันที่อยู่มีใครที่นักเรียนอยู่ด้วยและสามารถเป็นที่พึ่งทางใจในการปรึกษาหารือได้

จุดประสงค์

๑. นักเรียนได้รวมกลุ่มสนทนาธรรมกับพระธรรมวิทยากร สร้างความคุ้นเคยกัน
๒. นักเรียนได้รู้ความสัมพันธ์ที่มีในชีวิต และสามารถเป็นที่พึ่งทางใจในการปรึกษาหารือได้

เนื้อหาสาระ

๑. การสนทนาธรรม
๒. การฟังอย่างสุดมยปัญญา
๓. การเปิดใจพูดด้วยปิยวาจา
๔. สำนวความรูสึกตนเองขณะเข้าร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๓๐ คน

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
๒๐ นาที	1. พระธรรมวิทยากรนำนักเรียนออกจากห้องประชุม 2. นั่งในสถานที่เหมาะสมในลักษณะเป็นวงกลม	๑. ผ้าปูนั่ง ๒. กระดาษ
๓๐ นาที	3. พระธรรมวิทยากรกล่าวทักทายนักเรียน	๓. ปากกา

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
๓๐ นาที	๔. ให้นักเรียนเขียนวงกลม ซ้อนกัน ๔ วง ๕. แล้วเขียนชื่อคนที่อยู่ใกล้ตัวเราไปจนถึงที่อยู่ห่างตัวเราออกไป ๖. นำเสนอกลุ่มใหญ่ ให้นักเรียนจับสลากแล้วตอบคำถามนั้น ซึ่งพระธรรมวิทยากรสามารถที่จะถามเองได้กับคนอื่น ในกลุ่มด้วย จากนั้นให้นักเรียนถามตัวเอง ว่าทำไม ชื่อคนที่เราเขียนใกล้ที่สุดคือคนนี้ เพราะอะไร แล้วคนที่ใกล้สุดคือใคร เพราะอะไร ซึ่งต้องเป็นคำถามที่จะทำให้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น แล้วใส่คำถามนั้นลงในพาชนะ ก่อนจะเขย่าแล้วจับสลากตอบคำถามทีละคน	
๕ นาที	เมื่อเสร็จจากการถามคำถามกันแล้ว ก็ให้นักเรียนเขียนบุคคลที่ตนเองไว้วางใจเชื่อใจ และพร้อมที่จะปรึกษาได้ทุกเรื่องคนละ 1 ชื่อ นำมารวมกันสร้างอัตลักษณ์ของกลุ่ม พระธรรมวิทยากรสรุปหลักธรรมในกระดาดหาหัวใจแล้วให้นักเรียนถอดบทเรียนกิจกรรมจดบันทึกในสมุดพก -น่านักเรียนทำสมาธิ ๕ นาทีก่อนเลิกกลุ่มกลับเข้าห้องประชุม	

การวัดและประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๔

ภาระหน้าที่ที่ฉันมี

ระยะเวลา ๑.๐๐ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

เป็นขั้นตอนของการค้นหา บทบาทและหน้าที่ของตนเอง ในอายุ ๑๑-๑๒ ปี หรือชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ว่าตนเองมีบทบาทหน้าที่อะไรบ้าง ซึ่งการดำเนินกิจกรรมนี้จะมีลักษณะคล้ายกระบวนการกลุ่ม ใช้เทคนิค Dialogue ร่วมกับการสนทนาธรรม ธรรมสัจฉา และการเปิดใจแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างอิสระและเป็นกันเอง พระธรรมวิทยากรไม่กระตุ้นมากเพียงเปิดโอกาสให้กับทุกคนได้เรียนรู้ผ่านการฟังและการเล่าสู่กันฟัง อย่างลึกซึ้ง

จุดประสงค์

๑. นักเรียนได้รวมกลุ่มสนทนาธรรมกับพระธรรมวิทยากร
๒. นักเรียนตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ที่แท้จริงของตนเอง

เนื้อหาสาระ

๑. การสนทนาธรรม
๒. การฟังอย่างสุดมยปัญญา
๓. การเปิดใจพูดด้วยปิยวาจา
๔. สสำรวจความรู้สึกตนเองขณะเข้าร่วมกิจกรรม
๕. ได้ทราบบทบาทที่แท้จริงของตนเอง

ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๓๐ คน

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
๕ นาที	1. พระธรรมวิทยากรนำนักเรียนออกจากห้องประชุมตามกลุ่มหัวใจ	๑. ผ้าปูนั่ง ๒. กระดาษ
๒๐ นาที	2. นั่งในสถานที่เหมาะสมในลักษณะเป็นวงกลม	๓. ปากกา

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
๒๐ นาที	3. พระธรรมวิทยากรกล่าวทักทายนักเรียน จากนั้นให้ทุกคนแนะนำตัวสั้นๆ ทีละคน เสร็จแล้วแจกกระดาษคำถามที่เขียนม้วนไว้ในพานะ เช่น ๑. หน้าที่ของตัวเองคืออะไรบ้าง ๒. บทบาทของตัวเองคืออะไร ๓. คุณชอบบทบาทไหนของตัวเองมากที่สุดเพราะอะไร? พระวิทยากรชวนพูดคุยและให้นักเรียน เขียนบทบาทของตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วมาช่วยกันค้นหาลำดับความสำคัญจริงๆ ว่าบทบาทไหนที่เป็นบทบาทที่สมกับวัยเรามากที่สุด และหน้าที่ที่เราต้องทำมีอะไรบ้าง ให้นักเรียนจับสลากแล้วตอบคำถามนั้น ซึ่งพระธรรมวิทยากรสามารถที่จะถามเองได้กับคนอื่น ในกลุ่มด้วย จากนั้นให้นักเรียนเขียนคำถามเอง ซึ่งต้องเป็นคำถามที่จะทำให้รู้จักเพื่อนมากยิ่งขึ้น แล้วใส่คำถามนั้นลงในพานะ ก่อนจะเขย่าแล้วจับสลากตอบคำถามทีละคน เมื่อเสร็จจากการถามคำถามกันแล้ว ก็ให้นักเรียนเขียนข้อเด่นของตนเองคนละ 1 ข้อ นำมารวมกันสร้างอัตลักษณ์ของกลุ่ม พระธรรมวิทยากรสรุป	

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
๕ นาที	หลักธรรมในกระดาดหัวใจแล้วให้นักเรียนถอดบทเรียนกิจกรรมจดบันทึกในสมุดพก -นำนักเรียนทำสมาธิ 5 นาทีก่อนเลิกกลุ่มกลับเข้าห้องประชุม	

การวัดและประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

เทคนิคการฟังแบบ Active listening สำหรับวิทยากร

สิ่งที่ควรให้ความสำคัญในการลงกลุ่มก็คือ กระบวนการ Dialogue ซึ่งจะต้องเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบ (Two way Communication) คือการสื่อสารสองทาง ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องทำหน้าที่เป็นกระบวนการ และใช้ Active listening คือการฟังเชิงรุก เป็นการฟังอย่างใส่ใจ ตั้งใจฟังทั้งเนื้อหาสาระและสภาวะอารมณ์ของผู้พูดที่สื่อสารออกมา โดยมีเทคนิคที่สำคัญคือ LADER หรือ ลาเต้อ

Look มองประสานสายตา มีสติตั้งใจฟัง จับประเด็นสำคัญให้ได้

Ask ถาม เพื่อให้ผู้พูดได้มีโอกาสย้อนคิด และถามเพื่อนำไปสู่ความเข้าใจของผู้พูดเอง เพื่อแกะรอยประเด็นที่ยังเห็นว่าไม่ชัดเจน หรือเพื่อให้เกิดการคิดค้นพบตัวตนของผู้พูดเอง

Don't Interrupt ไม่ขัดจังหวะการพูด แต่ถ้าเห็นว่าผู้พูดเริ่มยาวและวกวนจนเกินไป ใช้การสรุปประเด็นเป็นช่วงๆ หรือใช้การทวนความ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งไม่ควรให้เปลี่ยนเรื่องหรือประเด็นไปมา

Emotion สังเกตการแสดงอารมณ์ของผู้พูด ทั้งคำพูด น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง การตอบสนองเมื่อถูกถาม

Response มีการแสดงอาการตอบสนองผู้พูดไปด้วยขณะที่ฟัง เช่น พยักหน้า ออกเสียงตอบว่า อืมมม เหรอ อ้อ โอ้ว ขนาดนั้นเชียว เยี่ยมเลย ฯลฯ ซึ่งไม่ควรมากเกินไป แต่อยู่ในจังหวะที่เหมาะสม และแสดงออกถึงความตั้งใจและจริงใจในการฟัง

หมายเหตุ

วิทยากรประจำกลุ่มควรมีความรู้ด้านการฟังและเทคนิคการฟังที่จำเป็น และเทคนิคการถาม เพื่อสร้างการสนทนาแห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เทคนิคการถาม(สำหรับวิทยากร)

เทคนิคการถาม เป็นสิ่งที่กระบวนการหรือผู้นำกลุ่มต้องทำความเข้าใจและฝึกฝน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในการที่จะได้ประโยชน์จากการถามของเรา ซึ่งพระพุทธเจ้าเองก็ทรงใช้เทคนิคนี้ในการสื่อสารหลักธรรมจนทำให้ผู้ถูกถามได้ไตร่ตรองด้วยตนเองจนเกิดความเข้าใจเข้าถึงธรรมในที่สุด ในที่นี้ขอให้เทคนิคการถามของของบลูม(Bloom)^๕ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสนทนากลุ่ม หรือสนทนาธรรมได้เป็นอย่างดี

ประเภทของคำถาม	คำถาม	ตัวอย่างคำถาม
ถามความรู้	ถามเนื้อหาเกี่ยวกับข้อเท็จจริง มักเป็นคำถามปลายปิด ใคร (Who)อะไร (What) เมื่อไหร่ (When) ที่ไหน (Where)	ชอบเรียนวิชาอะไรเหรอ? ปกติที่บ้านทำงานอดิเรกอะไร? มีพี่น้องกี่คน? เรื่องมันเกิดขึ้นเมื่อไหร่?
ถามความเข้าใจ	คำถามเพื่อกระตุ้นความเข้าใจของนักเรียนเพราะต้องใช้ความรู้ ความจำมาประกอบเพื่ออธิบายเป็นคำถามที่สูงกว่าความรู้	ศรัทธาในตนเอง หมายถึงอย่างไร? จงเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความดีและความชั่ว? จงแบ่งประเภทของเพื่อนที่ควรคบ?

^๕ พัฒนาจาก สุวิทย์ – ורתัย มูลคำ,๒๑ วิธีจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการคิด,(กรุงเทพฯ : หจก.ภาพพิมพ์,๒๕๔๕) หน้า ๗๗ – ๗๘.

ประเภทของ คำถาม	คำถาม	ตัวอย่างคำถาม
		จงยกตัวอย่างการใช้ชีวิตให้ประสบความสำเร็จ?
ถามการ นำไปใช้	คำถามเพื่อกระตุ้นให้เกิดความย้อนคิดถึงการนำ ความรู้และความเข้าใจไปใช้	เราควรทำบุญอย่างไร? เรามีวิธีตอบแทนคุณพ่อแม่อย่างไรบ้าง? ทำอย่างไรชีวิตเราถึงจะมีคุณค่า?
ถามการ วิเคราะห์	เพื่อกระตุ้นให้เกิดการคิดวิเคราะห์ แยกแยะ แดก ประเด็น	ชีวิตเราประกอบไปด้วยอะไรบ้าง? อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุของปัญหาเหล่านี้? เพราะอะไรพ่อแม่ถึงทำอย่างนั้น?
ถามสังเคราะห์	เพื่อกระตุ้นกระบวนการคิด สรุปการเรียนรู้นำไปสู่ การประยุกต์ใช้หรือได้องค์ความรู้ใหม่	นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้ให้ฟังหน่อย? นักเรียนคิดว่าเราสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้ไปใช้ อย่างไรได้บ้าง?
ถามประเมินค่า	เพื่อกระตุ้นความรู้สึกให้เกิดการประเมินคุณค่า จากพื้นฐานทางจิตใจและปัญญาของนักเรียนเอง	นักเรียนคิดว่าความเห็นใครดีที่สุด? เพราะอะไร? นักเรียนคิดว่าคุณค่าชีวิตเราอยู่ที่ไหน?

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๕

ภาพฝันในอนาคต

ระยะเวลา ๑.๐๐ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การทบทวนชีวิตและจิตใจตนเอง ก่อนที่จะกลั่นและสร้างความตระหนักรู้ตนเอง จนสามารถกำหนดเป็นภาพฝันในอนาคตของตนเอง ซึ่งจะมีส่วนทำให้เกิดเป็นแรงขับเคลื่อนในของชีวิตได้ จะช่วยให้เกิดพลังเชิงบวกให้กับนักเรียนที่สามารถค้นพบตนเองในระดับหนึ่ง พร้อมทั้งได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อสมาชิกในกลุ่มในบรรยากาศที่เป็นกันเอง ด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย ช่วยให้นักเรียนได้ซึมซับคำของคนอื่นได้ด้วยและให้กำลังใจซึ่งกันและกันเป็น การปรับภาวะความรู้สึก (Caring) ให้เกิดความมั่นใจตระหนักในคุณค่า (Values) และพัฒนาทักษะในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Learning how to lean) ซึ่งจะต้องอาศัยประสบการณ์ (Experiential) การใช้สติ (Mindful) และการใส่ใจ (Engaging) เป็นแกนสำคัญ เพราะการตรึงตรอง การเขียนภาพออกมานั้นต้องใช้ความใส่ใจ

จุดประสงค์

๑. นักเรียนได้ทบทวนชีวิตตนเอง และกำหนดรู้ตนผ่านการค้นหาภาพฝัน
๒. นักเรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เล่าเรื่องราวชีวิตตนเองผ่านภาพฝันสู่เพื่อนๆ ได้ฟัง
๓. นักเรียนได้เรียนรู้ตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

เนื้อหาสาระ

- ๑.การทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ปัจจุบันพร้อมทั้งมองไปในอนาคต
- ๒.ค้นหาภาพฝันที่ทำให้ชีวิตสามารถขับเคลื่อนไปในอนาคตที่สดใสได้

ผู้เข้าอบรม จำนวน ๓๐ คน

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
๓๐ นาที	๑. พระธรรมวิทยากรนำนักเรียนแยกกลุ่มจากนั้นให้นั่งเป็นวงกลม อธิบายกิจกรรมให้ฟัง ก่อนจะชวนนั่งสงบเจริญสติ และไตร่ตรองมองตนเป็นเวลา 5 นาที จากนั้นให้นักเรียนวาดภาพ	ผ้าปูนั่ง ห้องประชุม กระดานวาดรูป สีเทียน

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
๖๐ นาที	ฝันของตนเองลงในกระดาษพร้อมทั้งแต่งให้มีสีสันตามจินตนาการ ๒. พระธรรมวิทยากรนั่งสังเกตการณ์อยู่ใกล้ๆ เมื่อเขียนคำเสร็จแล้ว นำนักเรียนนั่งรอบวงสงบจิตใจ 5 นาที จากนั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้เล่าสู่กันฟังจนครบทุกคน เมื่อเสร็จแล้วให้ใช้คำทั้งหมดนั้นแต่งเป็นเรื่องราวที่ให้กำลังใจและส่งเสริมคุณค่าชีวิต เพื่อไปนำเสนอในกลุ่มใหญ่ต่อไป	

การวัดและประเมิน สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๒

เปิดในเล่า เข้าใจฟัง

ระยะเวลา ๑.๐๐ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

เรื่องเล่าเร้าพลังสั้นๆ ในช่วงก่อนปล่อยกลับบ้าน เป็นการให้กำลังใจและกระตุ้นความรู้สึกเชิงบวกก่อนที่จะแยกนักเรียนกลับบ้าน ส่วนหนึ่งเป็นการสรุปกิจกรรมทั้งหมดในภาพรวม พร้อมทั้งกล่าวให้กำลังใจในสิ่งที่ทำได้ดีแล้วตลอดทั้งวัน พร้อมทั้งส่งด้วยนิทานและปรับจิตใจให้สงบเสียก่อน เป็น Positive approach คือกระบวนการสร้างพลังความคิดบวกด้วยเรื่องเล่าเร้าพลัง เหมือนพระพุทธเจ้าที่ทรงเล่านิทานชาดกประกอบในยามที่เทศนา

จุดประสงค์

๑. นักเรียนได้ฟังเรื่องสั้นเร้าพลังกระตุ้นความรู้สึกเชิงบวก
๒. สรุปกิจกรรมภาพรวมทั้งวันและนัดแนะเวลาในวันใหม่
๓. นักเรียนได้ผ่อนคลายหลังทำวัตร

เนื้อหาสาระ

๑. เรื่องเล่าเร้าพลังด้วยปิยวาจา
๒. การฟังอย่างสุตมยปัญญา

ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๓๐ คน

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
ครึ่งละ ๓๐ นาที	๑. พระธรรมวิทยากรนำนักเรียนรวมกันที่ห้องประชุม ขอตัวแทน 1 ท่านสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในภาคเช้า และ 1 ท่านสะท้อนภาคบ่าย จากนั้นพระธรรม วิทยากรเล่านิทานเรื่อง กบสองตัว เพื่อเป็นกำลังใจ ให้กับนักเรียนก่อนกลับบ้าน ๒. พานั่งสงบ 3 นาที ๓. นิดเวลา ๔. ปลอ่ยนักเรียนไปที่ละแถวด้วยความสงบ	๑. นิทานเรื่องเล่าเร้า พลัง

การวัดและประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

เอกสารประกอบ นิทานเรื่องกบสองตัว(สำหรับวิทยากร)

วันหนึ่ง มีกบอยู่สองตัว กระโดดไปมา แต่อย่างไรไม่รู้ตกลงไปในหม้อครีมนึ่ง ซึ่งคนเตรียมไว้ทำขนม หม้อนั้นใหญ่เกินกว่ากบน้อยสองตัวนั้นจะออกมาได้ง่ายๆ ทั้งสองนั้นทั้งตะเกียกตะกายเพื่อเอาชีวิตรอด และจนล้าเหนื่อยก็ไร้ผล มองไม่เห็นแม่ของหม้อ

กบตัวหนึ่ง มันคิดว่า “คงไม่รอดแล้วไหนๆ ก็ตายแน่นอน จะว้ายให้เหนื่อยทำไม” แล้วมันก็ปล่อยให้ตัวเองจมลงส่วนกบอีกตัว ไม่ได้คิดอะไรมาก แค่ว้ายไปเรื่อยๆ เหนื่อยก็ลอยคอพัก หายเหนื่อยก็ว่ายต่อ สักพักหม้อครีมนึ่งถูกกวนนานเข้าก็เกิดอาการแข็งตัว กลายเป็นเนย แล้วกบตัวนั้นก็ค่อยๆ กระดืบออกมาขึ้นบนเนื้อเนยชั้นได้ แล้วมันก็กระโดดหายไป

แนวทางการสรุป

ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น อุปสรรคย่อมเอาชนะได้ด้วยความขยัน

นิทานเรื่องกบกับเด็กวัด(สำหรับวิทยากร)

กบตัวหนึ่งนั่งอยู่ใกล้กุฏิพระ มันเฝ้ามองพระ ที่บิณฑบาตกลับมาแล้วกำลังฉันอาหารอยู่ ในใจก็คิดว่า
 “เกิดเป็นพระนี่ดีเนาะ แค่ออกไปคนก็ให้อาหารมากิน”
 สักพักพระฉันเสร็จแล้วได้กวัด ก็มากินต่อ กบตัวนั้นก็คิดไปอีกว่า
 “เกิดเป็นเตี๊ยกนี่ดีเนาะ ไม่ต้องเดินออกไปเองก็มีคนเอาอาหารมาให้กิน”
 เมื่อเตี๊ยกกินข้าวอิ่มแล้ว ก็เขี่ยที่เหลื่อเทให้หมาที่นอนรออยู่ใต้ถุนกิน กบตัวนั้นก็รู้สึกอิจฉาอีกและคิดไป
 ว่า “เกิดเป็นหมานี่ดีเนาะ นอนเฉยๆ ก็มีคนเทข้าวให้กิน”
 หมาตัวนั้นกินเสร็จแล้วก็ไปนอนอยู่ใต้บันได แต่ก็มีแมลงมาไล่ จนนอนตรงไหนไม่ได้ จึงวิ่งหนีไป
 กบตัวนั้นก็คิดไปว่า “เกิดเป็นแมลงนี่ก็เก่งเนาะ ไล่หมาก็ได้”
 ขณะที่มันคิดอิจฉาแมลงอยู่นั้น แมลงตัวนั้นก็บินผ่านมาด้วยสัญชาตญาณ กบตัวดล้นจูบเดียวแมลงก็อยู่ในปากแล้ว มันจึงปิ้งแว็บขึ้นมา....

แนวทางการสรุป

เป็นใครก็ไม่สำคัญเท่าเป็นตัวเอง เห็นค่าใครก็ไม่สำคัญเท่าเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่มีใครเห็นค่า
 ของเราถ้าเราไม่เห็นเอง

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๗

เข้าใจอารมณ์ เข้าใจธรรม

ระยะเวลา ๑.๐๐ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ให้นักเรียนเรียนรู้จักอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยฝึกกิจกรรมผ่านการ การเดินจงกรม เป็นหนึ่งในอิริยาบถของการเจริญสติ และฝึกกำหนดรู้ลมหายใจได้ด้วย พร้อมทั้งเป็นกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายจิตใจ ในยามเช้า ยามเย็น ได้เดินออกกำลังและสัมผัสพื้นดิน หย้าอย่างรู้สึกตัว รู้คุณค่าของการก้าวเดิน แต่ละครั้งที่ ย่างเท้าออกไปให้รู้คุณค่าของแต่ละสัมผัสผิวพื้น เพื่อตระหนักรู้คุณค่าของตนเองว่ายังมีขาที่จะเดินและใส่ใจกับ การก้าวเดินของตนเองมากขึ้น

จุดประสงค์

๑. นักเรียนได้เรียนรู้การกำหนดรู้ลมหายใจผ่านอิริยาบถเดิน
๒. นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการการเดินอย่างมีสติ

๓. นักเรียนได้ฝึกการเอาใจใส่ผู้อื่น

เนื้อหาสาระ

๑. ความสำคัญของการเดินอย่างมีสติ
๒. วิธีกำหนดรู้ลมหายใจผ่านอิริยาบถยืน
๓. มิตรภาพระหว่างเพื่อนสำคัญสำหรับเส้นทางแห่งชีวิต

ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๓๐ คน

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/ อุปกรณ์
๑.๐๐	- พระธรรมวิพยากรสาธิตการเดิน และการจับมือ พร้อมทั้งแนะแนวทางการเดินอย่างมีสติ เดินเหมือนขมนกขมไม้ ไม่ได้รับร้อนไปไหน เดินด้วยความรู้สึกดี มีสติ และกำหนดรู้ลมหายใจ พร้อมทั้งกำหนดรู้แต่ละสัมผัสของการก้าวเดินในแต่ละย่างเท้า เพื่อเรียนรู้คุณค่าของการเดินและการดำเนินชีวิตของตนเอง จากนั้นข้อมเดินในห้องประชุม ก่อนที่จะนำเดินออกไปด้านนอก เมื่อเดินเสร็จแล้ว พระธรรมวิพยากรสอบอารมณ์ถามความรู้สึก - ในเช้าวันสุดท้าย ให้นักเรียนจับคู่ ปิดตา ๑ คน แล้วให้อีกคนประคองเพื่อน เพื่อที่จะเดินไปให้ถึงจุดหมาย ระหว่างเดิน ให้เพื่อนดูแลเพื่อนให้ดีที่สุด ไม่ให้เพื่อนล้มหรือได้รับอันตราย ส่วนวิทยากรดูแลอย่างใกล้ชิด	ผ้าปูนั่ง ห้องประชุม พื้นที่สำหรับการฝึกเดิน ผ้าปิดตา

การวัดและประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๘

ต้นแบบที่ดี

ระยะเวลา ๑.๐๐ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ต้นแบบที่ดี ที่เราควรจดจำ นำเสนอพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพล ใน
หลังรัชกาลที่ ๙ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักเรียน

จุดประสงค์

๑. นักเรียนได้เห็นตัวแบบที่ดี
๒. นักเรียนได้แรงบันดาลใจในการกระทำดีเพื่อคนอื่น
๓. นักเรียนได้เรียนรู้ตนเอง และพร้อมที่จะแบ่งปันกับผู้อื่น

เนื้อหาสาระ

- ๑.เรียนรู้ต้นแบบที่ดี ที่ควรเอาแบบอย่าง
- ๒.สร้างแรงบันดาลใจให้ชีวิตสามารถขับเคลื่อนไปในอนาคตที่สดใสได้

ผู้เข้าอบรม จำนวน ๓๐ คน

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
๑๐ นาที	๑. พระธรรมวิทยากรนำนักเรียนแยกกลุ่มจากนั้นให้นั่งเป็นวงกลม อธิบายกิจกรรมให้ฟัง ก่อนจะชวนนั่งสงบเจริญสติ และไตร่ตรอง มองตนเป็นเวลา 5 นาที	ผ้าปูนั่ง ห้องประชุม สื่อเกี่ยวกับในหลวง
๕๐ นาที	๒. พระธรรมวิทยากร นำเสนอพระราชกรณียกิจ ของในหลวงรัชกาล ที่ ๙ ๓. สะท้อนสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้	รัชกาลที่ ๙

การวัดและประเมิน สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๙

เปลี่ยนชีวิตคิดบวก

ระยะเวลา ๑.๐๐ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

พระพุทธศาสนาสอนให้มีแนวคิดเร้ากุศลหรือเชิงบวก มองทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตให้ถือเป็นบทเรียน เพราะทุกสิ่งล้วนแล้วแต่มีคุณค่าในตัวเอง การที่นักเรียนสามารถที่จะมองเห็นธรรมะในสิ่งธรรมดาเหล่านั้นได้ ย่อมจะช่วยสร้างจิตสำนึกให้มองเห็นคุณค่าในชีวิตตนเองเพิ่มขึ้นด้วยเช่นเดียวกัน ดังที่ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้า หยิบใบไม้มาหนึ่งกำมือแล้วถือขึ้นเพื่อถามภิกษุ เชื่อมโยงถึงคุณค่าของธรรมะและชีวิตที่พระองค์ทรงสอนนั้น ล้วนแต่มีคุณค่าและนำไปสู่เส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ได้ทั้งนั้น

จุดประสงค์

๑. นักเรียนได้ฝึกคิดให้เห็นคุณค่าในสิ่งรอบตัวและสามารถเชื่อมโยงสร้างแง่คิดให้ธรรมะได้
๒. นักเรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สื่อสารคุณค่าจากสิ่งที่ตนเองนำมา
๓. นักเรียนได้มองเห็นคุณค่าจากสิ่งธรรมดาและเชื่อมโยงสู่คุณค่าของชีวิตตนเอง
๔. สามารถนำความคิดบวกมาจัดการกับปัญหาต่างๆได้ นักเรียนจะลดความเครียดลงเพราะได้ฝึกการมองโลกตามความจริง

เนื้อหาสาระ

๑. ทุกสรรพสิ่งล้วนแล้วแต่มีคุณค่า
๒. การฝึกมองให้เห็นคุณค่าในสิ่งธรรมดา สะท้อนถึงมุมมองที่เห็นคุณค่าต่อสรรพสิ่ง

ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๓๐ คน

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
๓๐ นาที	๑. พระธรรมวิทยากรนำนักเรียนแยกกลุ่มจากนั้นให้นั่งเป็นวงกลม อธิบายกิจกรรมให้ฟัง ก่อนจะให้นักเรียนออกไปหาสิ่งที่ตนเอง	๑. ผ้าปูนั่ง ๒. ห้องประชุม

๓๐ นาที	มองเห็นคุณค่าและสามารถสื่อธรรมะได้ โดยพยายามมองหาสิ่งที่คนมองข้ามมากที่สุด ๒. จากนั้นนำนักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วแลกเปลี่ยนมุมมองจากสิ่งของที่ตนเองหามาได้ สุ่มสมาชิกในกลุ่มฟัง	๓. กระดาษ ๔. ปากกา
๓๐ นาที	๓. พระธรรมวิทยากรถามเชื่อมโยงกับตนเองแล้วให้นักเรียนเขียนบันทึกสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ ๔. แนวทางการสรุป..ทุกสรรพสิ่งล้วนแล้วแต่มีคุณค่าในตัวของมันเองอยู่ที่เราจะมองเห็นคุณค่าในสิ่งนั้นหรือไม่ ชีวิตคนเรานั้นมีคุณค่ามาก เพราะกว่าจะเกิดมาเป็นคนได้พระพุทธเจ้าบอกว่า ยากลำบากมากต้องเป็นผู้มีบุญจึงจะเกิดมาแล้วมีร่างกายสมบูรณ์ เพราะฉะนั้น เราต้องใช้ชีวิตที่พ่อแม่เลี้ยงมาด้วยความยากลำบากนี้ ให้มีคุณค่าให้มากที่สุด	

การวัดและประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๑๐

จัดลำดับความสำคัญของชีวิต

ระยะเวลา ๑.๐๐ นาที

สาระสำคัญ

การให้เด็กได้พิจารณาชีวิตตนเองอย่างเข้าใจ ยอมรับและเห็นคุณค่าชีวิตของตนเอง เขาจะตระหนักถึงความสามารถของตนเองและมองไปในอนาคต เพื่อการสร้างสรรค์ชีวิต การช่วยให้เขาสามารถกำหนดเป้าหมายได้ด้วยตนเอง จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจและนำไปสู่การลงมือทำด้วยตนเองอย่างเต็มที่ เพราะเป็นสิ่งที่ตนเองได้กำหนดขึ้น แต่สิ่งที่สำคัญคือ นักเรียนจะประสบความสำเร็จหรือไม่ก็ต้องอยู่ที่การบริหารจัดการและรู้จักจัดลำดับความสำคัญของชีวิตได้

จุดประสงค์

๑. นักเรียนได้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าชีวิตของตนเอง
๒. นักเรียนได้กำหนดเป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่าได้ด้วยตนเอง
๓. นักเรียนสามารถจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมในชีวิตตนเองได้

เนื้อหาสาระ

๑. การคิดเพื่ออนาคต
๒. การเห็นคุณค่าชีวิตตนเองอย่างแท้จริง
๓. เทคนิคการจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมในชีวิตตนเองได้

ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๓๐ คน

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/ อุปกรณ์
๓๐ นาที	๑. พระธรรมวิทยากรนำนักเรียนไหว้พระสวดมนต์สั้น ๆ และนั่งสมาธิประมาณ ๕ นาที ๒. ชี้แจงขั้นตอนกิจกรรม และนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการถามถึงความฝันของแต่ละคน ๓. ชวนนักเรียนสำรวจตนเอง “ชีวิตเรามีคุณค่าอย่างไรบ้าง” “ชีวิตเรามีเป้าหมายอย่างไรบ้าง” ๔. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย เพื่อไปเขียนวิเคราะห์ตนเอง และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เล่าสู่กันฟัง ๕. ชื่นชมในความตั้งใจของนักเรียน และสรุปย้ำว่า ทุกเป้าหมายที่นักเรียนกำหนดมานั้นสามารถเป็นไปได้จริง ขอแต่มีความรู้และรักในชีวิตของตนเองว่ามีคุณค่าอย่างแท้จริง พยายามอย่างมุ่งมั่น และต่อเนื่อง เป้าหมายนั้นย่อมสำเร็จอย่างแน่นอน ๖. เรียงลำดับเรื่องราวชีวิตตนเอง และจัดลำดับได้ ผ่านเกมส์ที่พระธรรมวิทยากรนำให้เล่น	ผ้าปูนั่ง ห้องประชุม กระดาษ ปากกา

การวัดและประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๑๑

โยคะเพื่อการยืดเหยียด

ระยะเวลา ๑.๐๐ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

นักเรียนได้ฝึกสมาธิเคลื่อนไหวผ่านกระบวนการโยคะดูลยภาพองค์รวมกับการฝึกปรายามะควบคุมลมปราณกับการปรับอิริยาบถ ๔

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนการหายใจแบบอินทรีย์สมดุล
๒. เพื่อให้นักเรียนปรับปรุงดุลยภาพองค์รวมผู้สูงอายุด้วยการฝึกโยคะอินทรีย์สมดุล
๓. เพื่อให้นักเรียนมีความมั่นคงของจิตใจและร่างกาย ให้มีความผ่อนคลาย ลดความกังวล คลายเครียด ความกระวนกระวายใจ สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

กระบวนการ: ๑. ล้อมวงฝึกการหายใจอินทรีย์สมดุล

๒. ล้อมวงฝึกโยคะอินทรีย์สมดุล

๓. เปิดโอกาสตั้งคำถาม ค้นหาคำตอบ

๔. ทบทวนกระบวนการโยคะ

๕. สรุปสาระสำคัญ

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๑๒

ทำอย่างไรให้ถึงฝัน

ระยะเวลา ๑.๓๐ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

หลังจากที่ได้ภาพฝันมาแล้ว ก็มาทบทวนตนเองว่า แล้วที่เรามีภาพฝันอันนั้น เราจะทำอย่างไรให้ภาพฝันนั้นกว้างชัดไม่เป็นเพียงภาพฝันอย่างเดียว การลงมือทำ การวางแผน การทำความเข้าใจให้ชัดเจนจะต้องทำอย่างไร โดยกระบวนการกลุ่มที่ทุกคนเปิดใจเล่าเรื่องชีวิตของตนเองที่ผ่านมา อย่างผ่อนคลาย อิสระและเป็นกันเอง

จุดประสงค์

๑. นักเรียนได้เรียนรู้ตนเองผ่านการสะท้อนคิดชีวิตตนเองและผ่านชีวิตเพื่อนๆ ที่เล่าสู่กันฟัง
๒. นักเรียนได้เห็นถึงภาพอนาคตที่ชัดเจน
๓. นักเรียนสามารถวางแผนเป้าหมายให้ถึงฝันภายใต้ศักยภาพของตนเอง
๔. นักเรียนมีเทคนิคการวางแผนชีวิต

เนื้อหาสาระ

๑. การสนทนาธรรม
๒. การฟังอย่างสุดมยปัญญา
๓. การเปิดใจพูดด้วยปิยวาจา
๔. สำรวจความรู้สึกตนเองขณะเข้าร่วมกิจกรรม
๕. เห็นเป้าหมาย และวางแผนให้ไปถึงเป้าหมายได้
๖. นักเรียนได้เขียนแผนชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม
๗. เทคนิคการวางแผนชีวิต

ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๓๐ คน

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/ อุปกรณ์
๑๐ นาที	นำนักเรียนออกไปเป็นกลุ่มเหมือนเมื่อตอนกลางวัน นั่งเป็นวงกลมในที่เหมาะสม	ผ้าปูนั่ง
๔๕ นาที	นักเรียนทำสมาธิสักครู่อย่างผ่อนคลาย 5 นาที	
เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/ อุปกรณ์
๓๐ นาที	เปิดประเด็น ให้นักเรียนแต่ละคนลองวางแผนที่จะไปให้ถึงฝันของตนเอง เขียนเป็นเส้น time line จะต้องดูแลบรรยากาศของกลุ่มให้เหมาะสม ให้นักเรียนอิสระในการทำกิจกรรม เขียน time line ให้มากที่สุด และกระตุ้นให้เกิดการคิดและตระหนักกับความฝันของตัวเองอย่างลึกซึ้งมากขึ้น สรุปกิจกรรมและน่านั่งสมาธิสัก 5 นาที ก่อนกลับเข้าห้องประชุม	

การวัดและประเมิน

สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๑๓

ลมหายใจแห่งชีวิต

ระยะเวลา ๑.๐๐ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ลมหายใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับคนเรามาตั้งแต่เกิด แต่ในชีวิตปัจจุบันคนทั่วไปมักไม่สนใจหรือจะหาเวลามาใส่ใจกับลมหายใจของตนเองอย่างจริงจังนั้นน้อยนัก การฝึกเรียนรู้ให้เห็นความสำคัญของลมหายใจ จึงเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำพร้อมทำเป็นตัวอย่างให้เห็นว่า พระองค์ใช้วิธีกำหนดรู้ลมหายใจเพื่อก้าวสู่ความจริงแท้และกำจัดกิเลสในใจค้นพบความสุขที่แท้จริง เป็นการเพิ่ม Development and empowerment เพื่อให้เกิดสติภายในหรือ Mindfulness ด้วยการได้อยู่กับลมหายใจตนเองเกิดการไตร่ตรอง introspective ภายในตน

จุดประสงค์

๑. นักเรียนได้เรียนรู้การกำหนดรู้ลมหายใจ
๒. นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการกำหนดรู้ลมหายใจ

เนื้อหาสาระ

๑. ความสำคัญของลมหายใจ
๒. วิธีกำหนดรู้ลมหายใจ
๓. เทคนิคในการฝึกกำหนดรู้ลมหายใจในชีวิตประจำวัน

ผู้เข้าอบรม

จำนวน ๓๐ คน

การวัดและประเมิน

๑. แบบสอบถาม
๒. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/ อุปกรณ์
ครึ่งละ ๓๐ นาที	พระธรรมวิทยากรให้นักเรียนนั่งตัวตรง ผ่อนคลาย สองมือวางไว้บนหน้าตัก ทำหน้าอ้อมๆ ยิ้มๆ ในใจ สร้างความรู้สึกให้ผ่อนคลาย	๑. ผ้าปูนั่ง ๒. ห้องประชุม

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/ อุปกรณ์
	ปลอดภัย และมั่นคง หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ สามครั้ง จากนั้นปล่อยลมหายใจให้เป็นไปตามธรรมชาติ นักเรียนทำหน้าที่เป็นผู้รู้ คือดูให้รู้ลมหายใจเข้า-ออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้สึกตัว ลมหายใจนั้นมีค่าต่อเรามาก หากสิ้นไร้ซึ่งลมหายใจชีวิตเราก็อยู่ไม่ได้ คนขาดอาหารอยู่ได้ ๗ วัน ขาดน้ำอยู่ได้ ๓ วัน แต่ถ้าขาดลมหายใจไม่เกิน ๕ นาทีก็อาจจะสิ้นชีวิตลงได้ ฉะนั้นแล้ว ตราบใดที่เรายังมีลมหายใจอยู่ เราย่อมมีคุณค่าแห่งชีวิต ที่สามารถจะสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้กับตนเองและสังคมได้ ขอเพียงเรารู้เท่าถึงคุณค่าของลมหายใจ หายใจเข้าเบิกบาน หายใจออกเป็นสุข (จากนั้นให้นักเรียนนั่งในความสงบ จนครบ ๓๐ นาที)	

แบบประเมินการรู้ตัวในขณะปัจจุบัน

(สำหรับนักเรียนประเมินตนเอง)

คำชี้แจง แบบประเมินนี้ ให้นักเรียนประเมินการเจริญสติรู้ตัวในขณะปัจจุบันของตนเองหลังจากการฝึกอบรม

โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด ๔ ระดับ ดังนี้

มากที่สุด	๔	หมายถึง	ได้มีการปฏิบัติในรายการประเมินนั้นๆ ในระดับมากที่สุด/ หรือมีความรู้ตัวในขณะปัจจุบันชัดเจนที่สุด ๘๐ – ๑๐๐%
มาก	๓	หมายถึง	ได้มีการปฏิบัติในรายการประเมินนั้นๆ ในระดับมากที่สุด/ หรือมีความรู้ตัวในขณะปัจจุบันชัดเจนที่สุด ๖๐ – ๗๙%
ปานกลาง	๒	หมายถึง	ได้มีการปฏิบัติในรายการประเมินนั้นๆ ในระดับมากที่สุด/ หรือมีความรู้ตัวในขณะปัจจุบันชัดเจนที่สุด ๔๐ – ๕๙ %
น้อย	๑	หมายถึง	ได้มีการปฏิบัติในรายการประเมินนั้นๆ ในระดับมากที่สุด/ หรือมีความรู้ตัวในขณะปัจจุบันชัดเจนที่สุด ๔๐%

รายการประเมิน	ระดับการรู้ตัวในขณะปัจจุบันในชีวิตประจำวัน			
	๔	๓	๒	๑
๑.ฉันรู้ตัวในขณะตื่นนอน				
๒.ฉันรู้ตัวในขณะทำกิจส่วนตัว				

๓.ฉันรู้ตัวในขณะที่กำลังสวดมนต์				
๔.ฉันรู้ตัวในขณะที่อาบน้ำ				
๕.ฉันรู้ตัวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม				
๖.ฉันรู้ตัวในขณะที่รับประทานอาหาร				
๗.ฉันรู้ตัวในขณะที่เดิน				
๘.ฉันรู้ตัวในขณะที่พูด				
๙.ฉันรู้ตัวในขณะที่ฟังบรรยาย				
๑๐.ฉันรู้ตัวในขณะที่นอน				

(.....)

...../...../.....

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ ๑๔

สัญญาใจ ผืนไกลไปถึง

ระยะเวลา ๒.๐๐ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

จากที่ได้เรียนรู้ นักเรียนทุกคนสามารถรับรู้ได้ว่า คนเราทุกคนย่อมมีวันที่จะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์หรือเกิดความขัดเคืองไม่สบายใจ การฝึกซ้อมใจให้พร้อมที่จะผจญเรื่องราวเหล่านั้นจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะคนที่เจอเรื่องราวแต่สามารถรักษาใจไว้ได้ถือว่าเป็นคนที่มีความทุกข์น้อย ดั่งคำที่ว่า ไม่มีอะไรร้ายในยามที่เราใจดีและจะไม่มีอะไรดีถ้าใจเราร้าย สำคัญที่สุดก็คือใจ หรือจิตที่จะต้องฝึกให้มีความคิดไปในทางที่ดี การกระทำหรือคำพูดที่ตามมาก็จะดีไปด้วย แล้วชีวิตก็จะมีอะไรดีเกิดขึ้น จากนั้นเมื่อเรารู้จักตนเอง รู้ว่ามีใครคอยช่วยสนับสนุนเราบ้าง รู้เป้าหมาย ได้เครื่องมือในการดำเนินชีวิต ก็สัญญาใจเพื่อที่จะกระทำความดีต่อไป สิ่งที่ได้คือการมีกายที่สมบูรณ์ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และการรู้จักเข้าสังคม เพียงเท่านี้ ความเครียดก็ไม่สามารถมารบกวนเราได้

จุดประสงค์

๑. นักเรียนทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันมา
๒. นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้มุมมองของกันและกัน

๓. สัญญาว่าจะปรับเปลี่ยนตนเอง

๔. เริ่มต้นใหม่

เนื้อหาสาระ

๑. วิธีคิดเชิงบวก

๒. วิธีคิดเร้ากุศล วิธีคิดคุณโทษและทางออก

๓. เทคนิคการข้อมใจ

๔. เทคนิคการปรับตัว

ผู้เข้าอบรม จำนวน ๓๐ คน

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
๓๐ นาที	๑ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม พระวิทยากรนำนั่งสมาธิประมาณ ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อม ก่อนที่จะอธิบายกติกา ๒. จากนั้นแจกบัตรคำให้กับนักเรียนโดยให้นักเรียนหยิบเองคนละ ๑ แผ่น	บัตรคำ ที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตเท่าจำนวนนักเรียนในกลุ่ม
เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
	๓. ให้นักเรียนสรุปสาระในบัตรคำ และอธิบายว่านักเรียนได้เกิดมุมมอง ความคิดกับเหตุการณ์นี้อย่างไร?	

การวัดและประเมิน

๑. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

๒. แบบสังเกตพฤติกรรม

ภาคผนวก ง

ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คะแนนค่า IOC ของเนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความถูกต้อง ชัดเจน เหมาะสม

ในการฝึกอบรมผู้เข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งพุทธบริษัทสำหรับอุบาสกอุบาสิกา

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ ๑	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ ๒	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ ๓	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ ๔	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ ๕	ค่า IOC
๑.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๒.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๓.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๔.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๕.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๖.	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘
๗.	๐	๑	๑	๑	๑	๐.๘
๘.	๐	๑	๑	๑	๑	๐.๘
๙.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๑๐.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
รวมทั้ง ฉบับ	๘	๙	๑๐	๑๐	๑๐	๐.๙

การหาค่า IOC

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ ๑	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ ๒	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ ๓	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ ๔	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ ๕	ค่า IOC
๑.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๒.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๓.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๔.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๕.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๖.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๗.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๘.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๙.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๑๐.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๑๑.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๑๒.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๑๓.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๑๔.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๑๕.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๑๖.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๑๗.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๑๘.	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘
๑๙.	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘
๒๐.	๑	๑	๑	๑	๑	๑
รวมทั้งนับ	๒๐	๑๘	๒๐	๒๐	๒๐	๐.๙

ภาคผนวก ง

หนังสือรับรองจริยธรรม

ที่ ศธ ๖๑๐๗/ว.๒๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง รับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เรียน พระครูโพธิธรรมนิวิฐ

ตามที่ท่านได้มีหนังสือขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย เพื่อทำการวิจัยในสาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาเครื่องมือการวิจัยของท่าน โดยให้มีการแก้ไขปรับปรุง/เพิ่มเติมเอกสาร ดังต่อไปนี้

๑.ให้ตรวจสอบวัตถุประสงค์ ข้อ ๒ กับข้อ ๓ (มีความหมายซ้ำกันหรือไม่ ความน่าจะเป็น ข้อ ๒ การทดลองโปรแกรม ข้อ ๓ เป็นการเสนอผลการทดลองฯ)

๒.ในเอกสารชี้แจงข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ให้ระบุหลักประกันการดูแลและรักษาพยาบาลขณะกำลังทดลองตามโปรแกรมลดความเครียด

จึงเรียนมาเพื่อแก้ไขและดำเนินการต่อไป

เรียนมาด้วยนับถือ

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.,ดร.)

เลขาธิการ ปฏิบัติหน้าที่แทน

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม
หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๓๗/๒๕๖๑

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: พุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของเด็กนักเรียนประถมศึกษา
 ในอำเภอป่าซาง จังหวัดพะเยา
 (Buddhist Psychology Program to Elementary School
 Children in Pachi District Ptha Nakhon Si Ayutthaya
 Province)

รหัสข้อเสนอการวิจัย: -

สถาบันที่สังกัด: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้วิจัยหลัก: พระครูโพธิธรรมนิวิฐ

เอกสารที่พิจารณาพบ

๑. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑
๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑
๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑
๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	ฉบับที่ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.,ดร.)

เลขานุการ ปฏิบัติหน้าที่แทน

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑ ธันวาคม ๒๕๖๑

หมายเลขใบรับรอง: ว.๓๗/๒๕๖๑
 วันที่ให้การรับรอง: ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑
 วันหมดอายุใบรับรอง: ๑ ธันวาคม ๒๕๖๒

ภาคผนวก ฉ
ภาพกิจกรรม

ภาพการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมวันที่ ๑







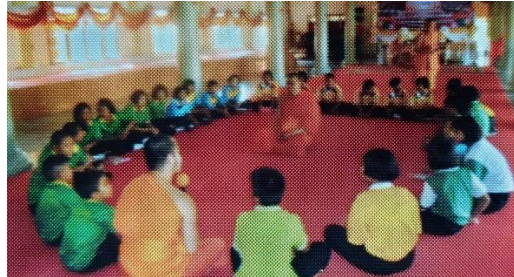
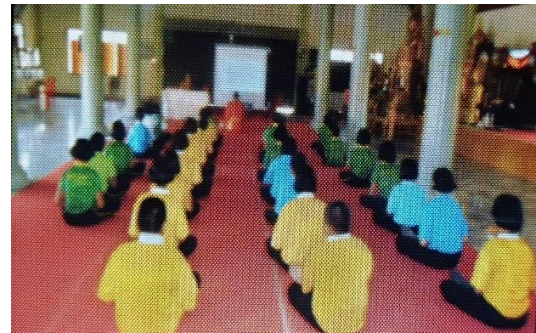
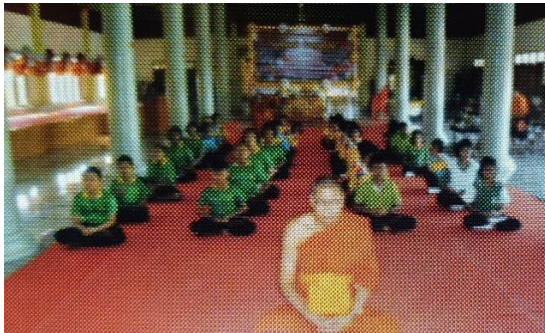




ภาพการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมวันที่ ๒







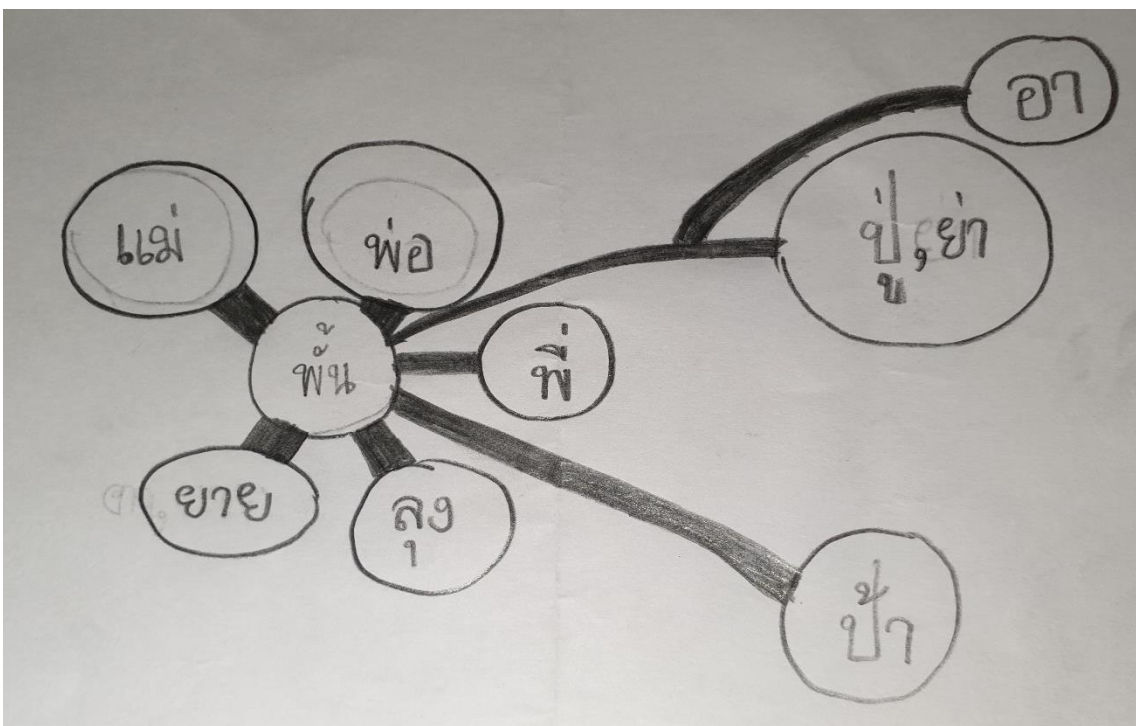
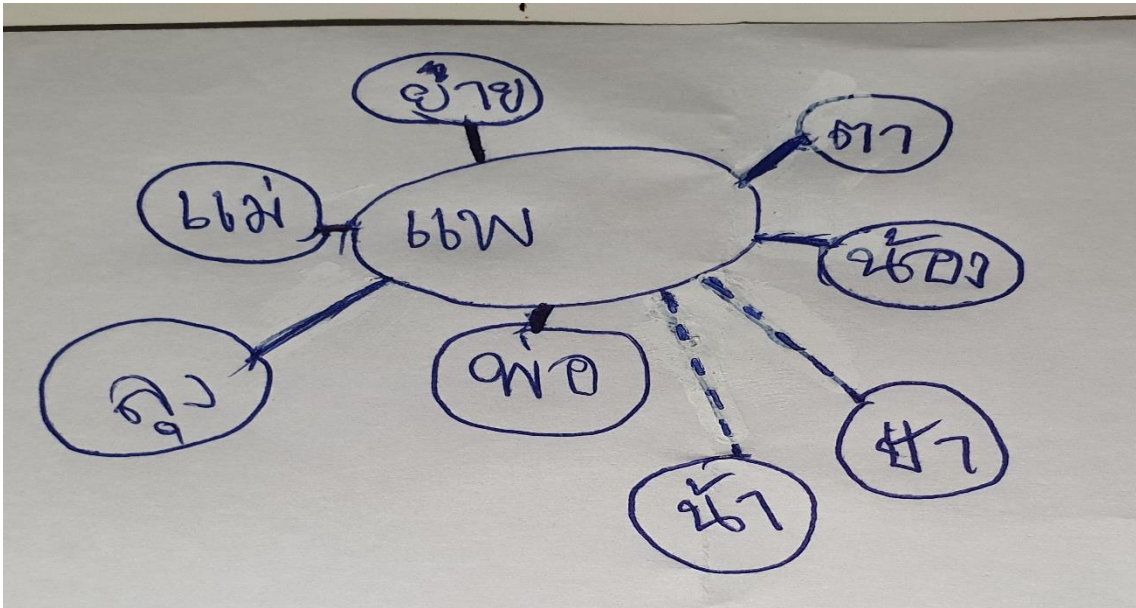


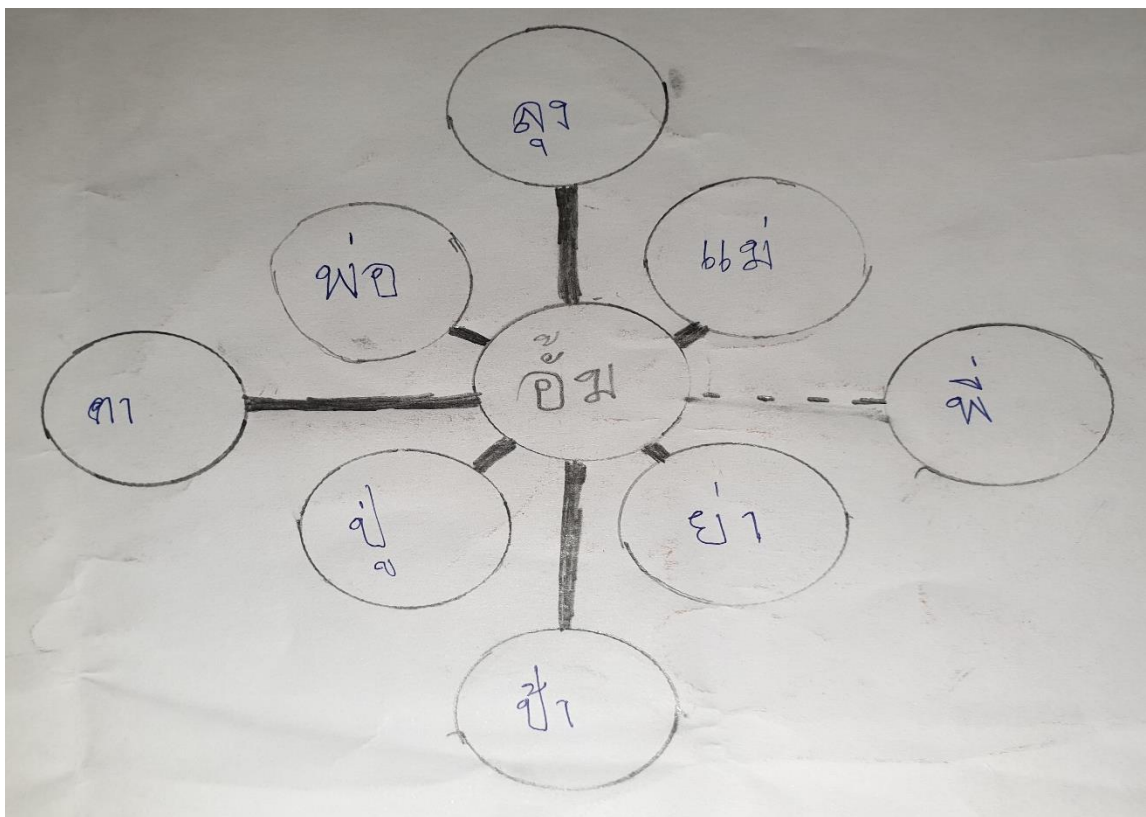
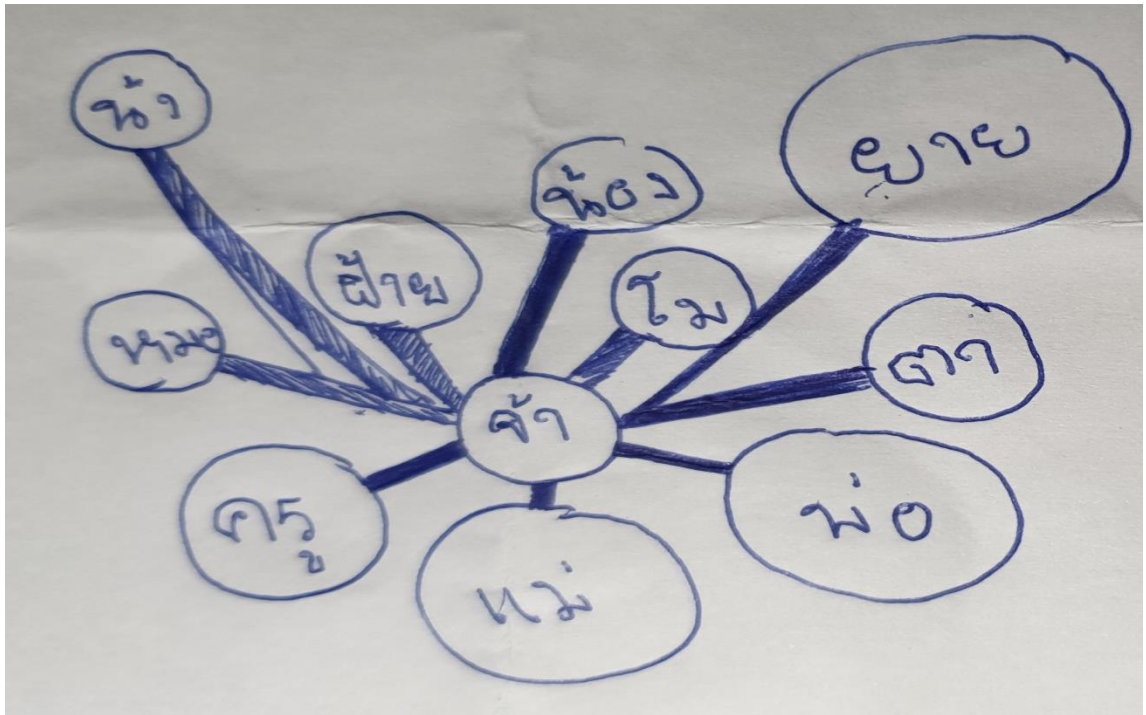
ภาพการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมวันที่ ๓





กิจกรรมฉันมีใครในวันนี้





กิจกรรมภาระหน้าที่ที่ฉันมี

กิจกรรมที่ 4

1. หน้าที่ของตนเองคืออะไร ตอบ เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่
2. หน้าที่บทบาทของตนเองคืออะไร
ตอบ นักเรียน, เป็นลูกที่ดีเชื่อฟังพ่อแม่
3. ข้อบทบาทและหน้าที่ของตนเองอะไรมากที่สุด
ตอบ ทำตามทีพ่อแม่บอก

กิจกรรมที่ ๕

๑. หน้าที่ของตนเองคืออะไร
เรียนหนังสือ
ทำงานบ้านที่ตนเองทำได้
๒. บทบาทของตนเองคืออะไร
เป็นลูกของพ่อแม่
เป็นพี่ของน้อง
๓. ข้อบทบาทหน้าที่ของตนเองอะไรมากที่สุด เพราะเหตุใด
หน้าที่เพราะในหน้าที่ของเรา เราจะเลือกเรียน
เพราะการเรียนทำให้เราเรียนรู้ อะไรที่ทำได้
แต่ถ้าเรียนก็จะรู้ว่าสิ่งทุกอย่างที่ทำได้ก็จะ
กลายเป็นรู้ว่า สิ่งนั้นทำอย่างไร

กิจกรรมที่ 4

1. หน้า ที่ของตนเองคืออะไร
 ตอบ เป็นลูกที่ดีที่สุดในสายตาพี่พ่อแม่บอก
2. บทบาทของตนเองคืออะไร
 ตอบ เป็นนักเรียน เป็นลูกที่ดี เชื่อฟังพ่อแม่
3. ชอบหน้าที่ และบทบาทของตนเองอะไรมากที่สุด
 ตอบ ทำตามพี่พ่อแม่บอก

กิจกรรมที่ 4

1. หน้าที่ของตนเองคืออะไร
ตอบ เรียนเพื่อโตขึ้นจะได้ทำงานดูแลพ่อแม่ และเป็นคนดี
2. บทบาทของตนเองคืออะไร
ตอบ ตั้งใจเรียนหนังสือ โตขึ้นจะได้มีอาชีพที่ดี และเป็นคนดีของสังคม และดูแลพ่อแม่
3. ชอบบทบาทหน้าที่ของตัวเองอะไรมากที่สุด เพราะอะไร
ตอบ ในการทำดี และการช่วยเหลือผู้อื่น
 เพราะในการเป็นคนดีของสังคม ก็จะช่วยให้เรา มีประโยชน์
 ต่อสังคมและประเทศ และการช่วยเหลือ เอาตัวรอดในสังคม
 คนที่อ่อนแอกว่าเรา

กิจกรรมภาพฝันในอนาคต







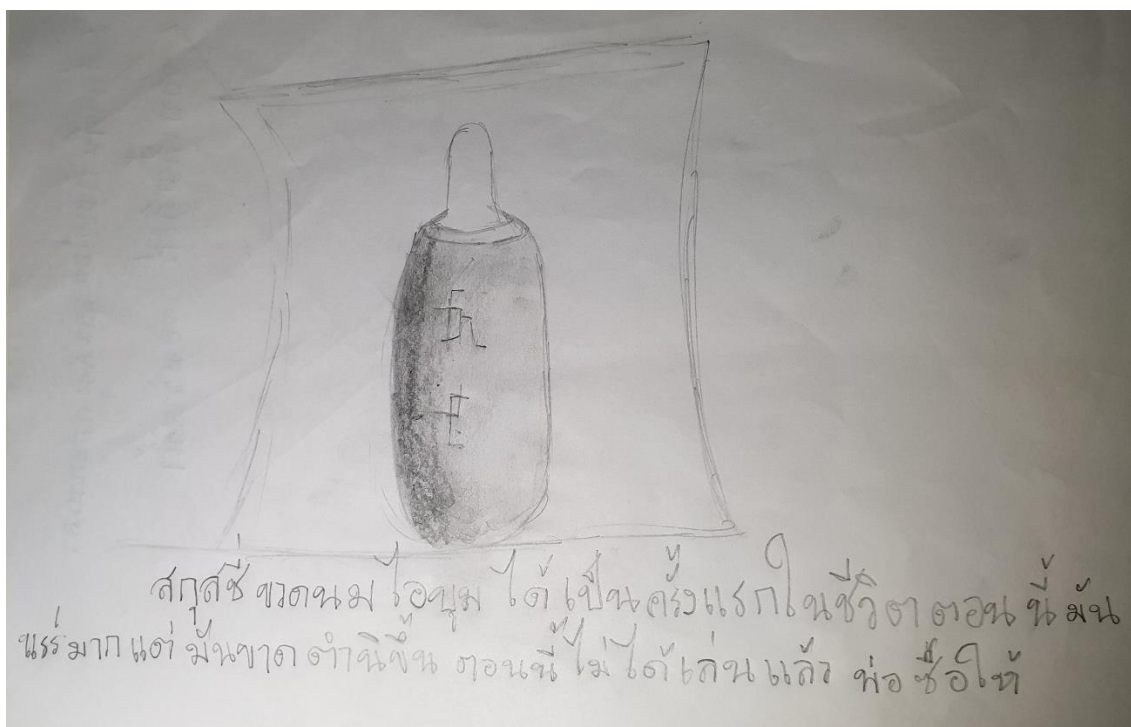
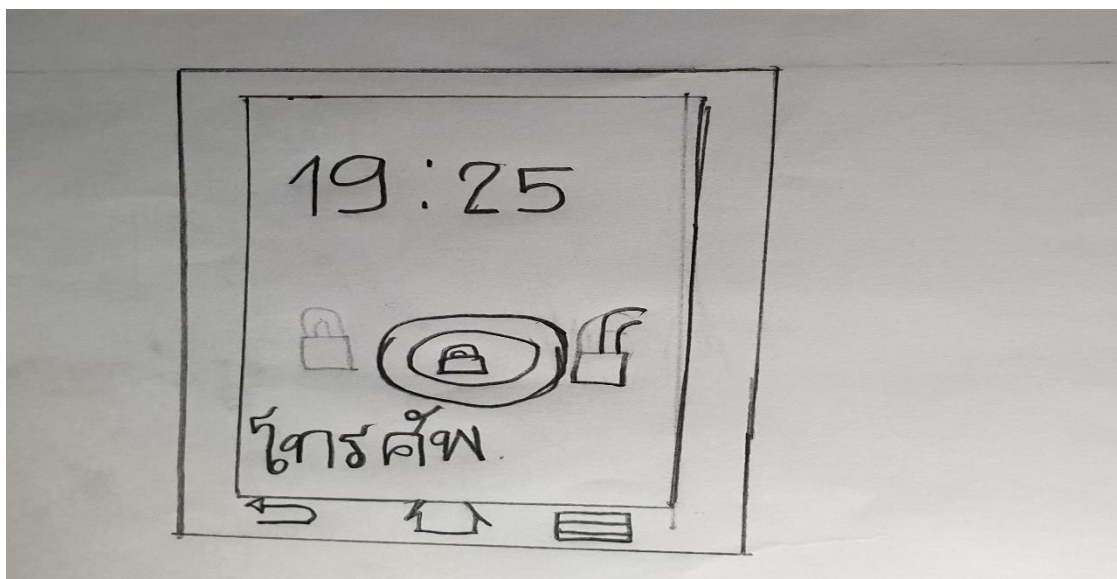
กิจกรรมต้นแบบที่ดี

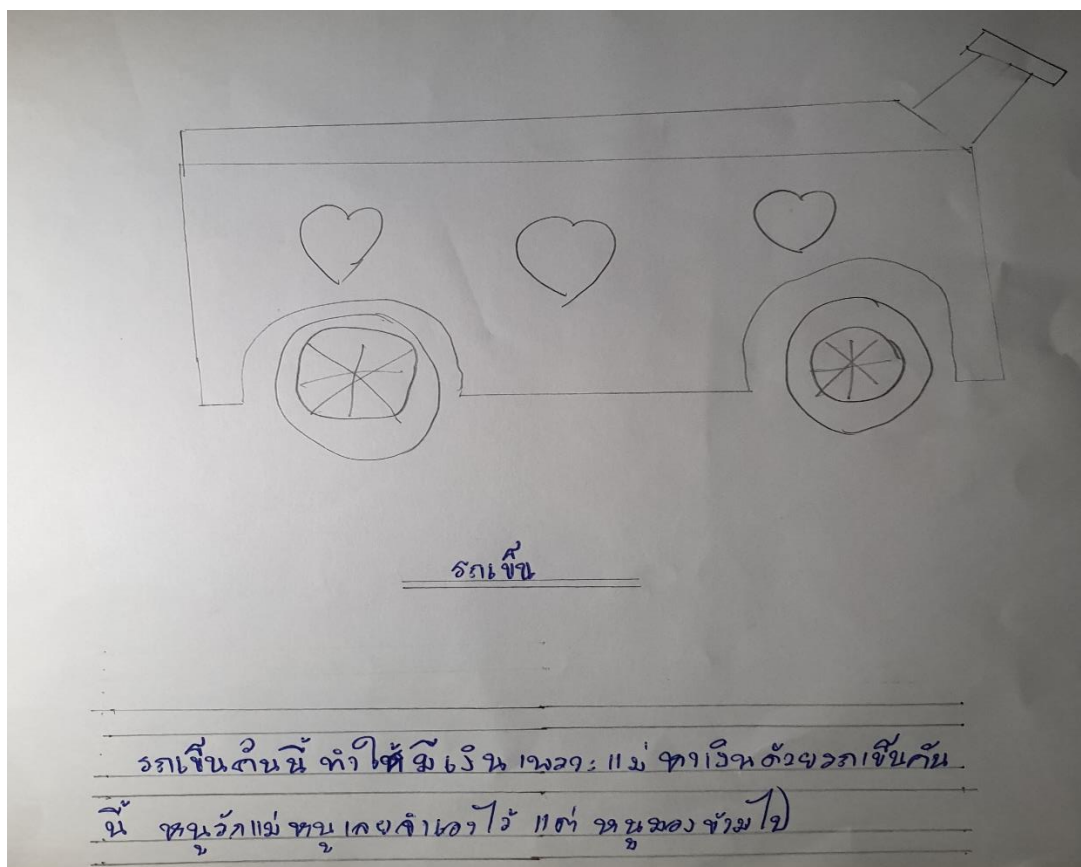
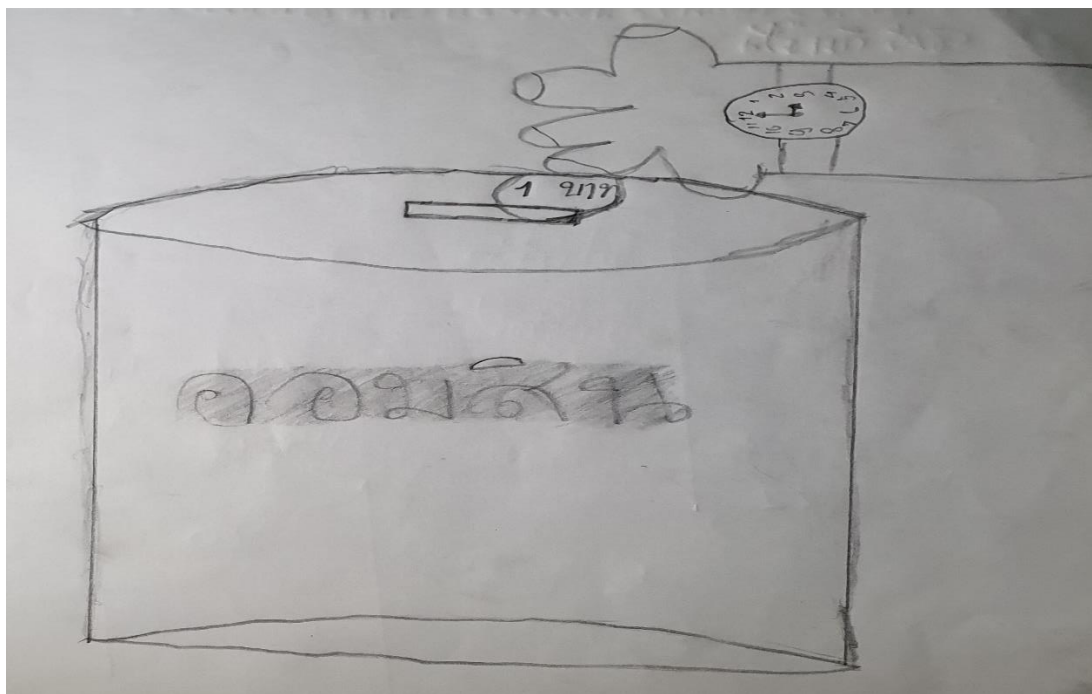




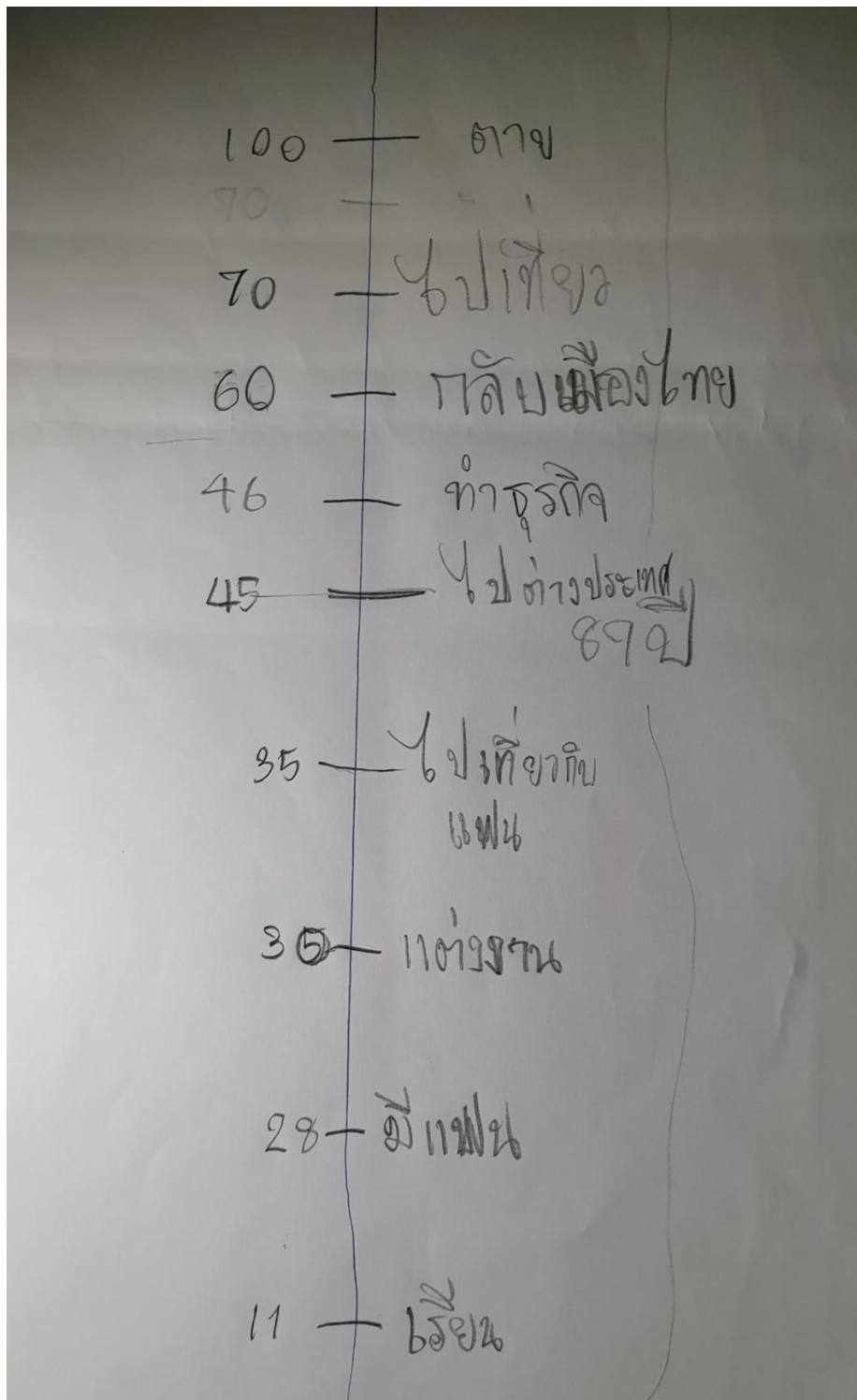


กิจกรรมเปลี่ยนชีวิตคิดบวก



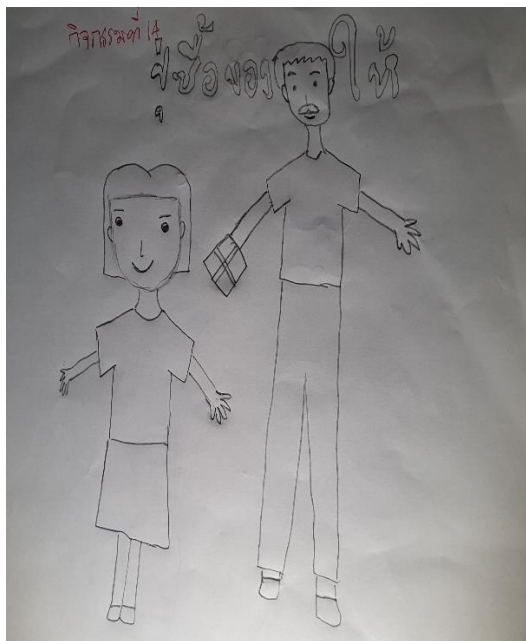


กิจกรรมทำอะไรให้ถึงฝัน

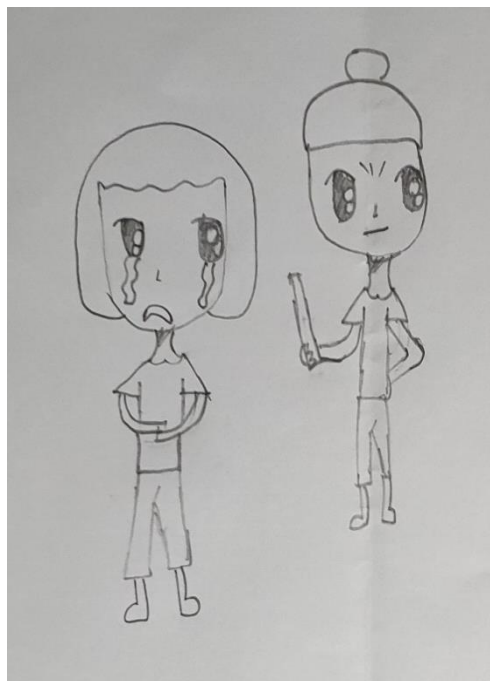
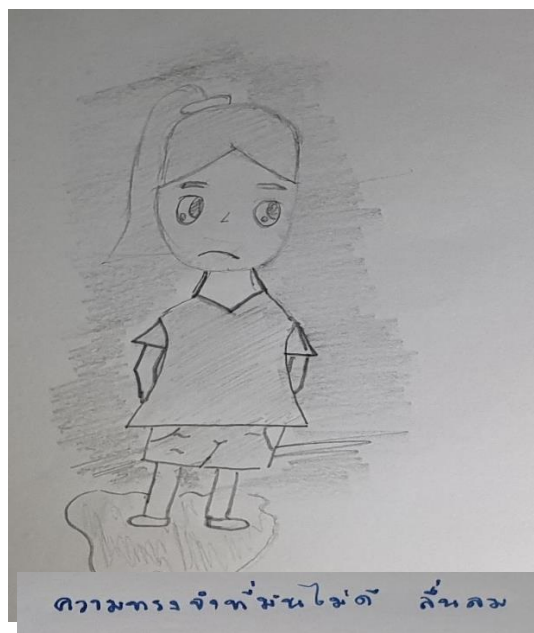


สัญญาใจ ฝนไกลไปให้ถึง

เรื่องดี



เรื่องไม่ดี



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	พระครูโพธิธรรมนิวิฐ อุตฺตโร (นามวิชัย)
เกิด	๑๓ พฤษภาคม ๒๕๐๘
สถานที่เกิด	เลขที่ ๔๒ ม.๑ ต.ชัยปาหลาย อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี
การศึกษา	พ.ศ. ๒๕๓๖ สอบนักธรรมชั้นเอก
	พ.ศ. ๒๕๕๒ เปรียญธรรม ๑-๒
	พ.ศ. ๒๕๕๓ เปรียญธรรม ๓ ประโยค
	พ.ศ. ๒๕๕๓ พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
	พ.ศ. ๒๕๕๔ ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสนศึกษา
ประสบการณ์การทำงาน	
ครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน สังกัดจังหวัดพระนครศรีอยุธยา	
- โรงเรียนวัดมาบโพธิ์	
- พระธรรมทูต สายที่ ๒ ประจำอำเภอภาชี	
- ผู้อำนวยการศูนย์พระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดมาบโพธิ์	
อุปสมบท	๒ พฤษภาคม ๒๕๓๓
สังกัด	มหานิกาย
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง	เจ้าคณะตำบลระโสม เลขาธิการเจ้าคณะอำเภอภาชี
	เจ้าอาวาสวัดมาบโพธิ์ อำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ปีที่เข้าศึกษา	ปีการศึกษา ๒๕๕๘
ปีที่จบการศึกษา	ปีการศึกษา ๒๕๖๑