

การศึกษาเชิงวิเคราะห์ห้วิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา  
ของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น  
AN ANALYTICAL STUDY OF WAYS OF STRESS SOLUTION THROUGH THE  
STUDENTS' BUDDHIST ACTIVITIES AT BAN SAM LIAM MUNICIPAL SCHOOL,  
MUEANG DISTRICT, KHON KAEN PROVINCE

นางณิชากร รัตนนิชาญ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา  
ของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

นางณิชากร รัตนนิชาญ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**AN ANALYTICAL STUDY OF WAYS OF STRESS SOLUTION THROUGH THE  
STUDENTS' BUDDHIST ACTIVITIES AT BAN SAM LIAM MUNICIPAL SCHOOL,  
MUEANG DISTRICT, KHON KAEN PROVINCE**

**MRS. NICHAKORN RATTANANICHAN**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement for The Degree of

Master of Arts

(Buddhist Studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์.....ประธานกรรมการ

(พระมหากฤษณะ ตรีโณ, ผศ.ดร.)

.....กรรมการ

(พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต, ดร.)

.....กรรมการ

(ดร.ประยูร แสงใส)

.....กรรมการ

(ผศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงศักดิ์)

.....กรรมการ

(ดร. วรางคณา รัชตะวรรณ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต, ดร. ประธานกรรมการ

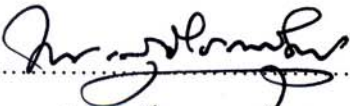
ดร.ประยูร แสงใส

กรรมการ

ผศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงศักดิ์

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา



(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์



ประธานกรรมการ

(พระมหากฤษณะ ตรีโณ, ผศ.ดร.)



กรรมการ

(พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต, ดร.)



กรรมการ

(ดร.ประยูร แสงใส)



กรรมการ

(ผศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์)



กรรมการ

(ดร. วรางคณา รัชตะวรรณ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต, ดร. ประธานกรรมการ

ดร.ประยูร แสงใส

กรรมการ

ผศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์

กรรมการ

- ชื่อวิทยานิพนธ์** : การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียน โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
- ผู้วิจัย** : นางณิชกร รัตนินาญ
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
- : พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต, ดร. พธ.บ.(ศาสนา), ศศ.ม. (ปรัชญา), Ph.D.
  - : ดร. ประยูร แสงใส ป.ธ.๔.,พ.ม., พธ.บ., M.A., (Ed) P.G.DIP. In Journalism, Ph.D. (Education)
  - ผศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงศักดิ์, ป.ธ.๗., พธ.บ. (ปรัชญา), M.A. (Bud). พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๕

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาความเครียดในวัยเรียน (๒) เพื่อศึกษาปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม และ (๓) เพื่อศึกษาวิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพและใช้การสัมภาษณ์แบบมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียนในการประเมินผลความเครียด ซึ่งทำการวิจัยที่โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า

ปัญหาของความเครียดเกิดจากหลายปัจจัย เช่น สุขภาพของผู้เรียน ปัญหาความสัมพันธ์ทางครอบครัว บุคลิกภาพ การเรียนการสอนโดยตรงปัญหาทางสังคมและการประกอบอาชีพการงาน, ผลกระทบของความเครียด เช่น มีผลผู้เครียดโดยตรงอย่างเช่นเสียสุขภาพร่างกายและจิตใจมีผลต่อองค์กรที่ตนทำงานอยู่ด้วยแนวทางหรือวิธีป้องกันและลดความเครียด เช่น ให้มองสิ่งใดๆ รอบด้านอย่ามองด้านเดียวว่าจะต้องเป็นไปเช่นนั้นเสมอ เพราะทุกสรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงได้เนื่องจากเป็นไปตามกฎธรรมดาหรือหลักไตรลักษณ์

วิธีการวัดปฏิริยาความเครียด มี ๔ แบบ คือ การรายงานตนเองการใช้เทคนิคการฉายภาพ การสังเกตพฤติกรรมและการวัดความเปลี่ยนแปลงทางสรีระ

**ปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม** ปัญหาที่เกิดจากความเครียดทางจิตใจมีผลต่อสุขภาพ เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน นอกจากนั้น ความเครียดยังก่อปัญหาต่อสุขภาพจิตใจ เช่น เกิดความขุ่นเคืองใจ โกรธไม่พอใจคิดในทางไม่เหมาะสมด้านเศรษฐกิจและสังคม เช่น ทำให้เกิดรายจ่ายในการรักษาพยาบาล ผู้เกิดความเครียดโดยไม่จำเป็น และทำให้เสียเวลาในการทำงานการศึกษาเล่าเรียน ตลอดจนค่าใช้จ่ายอื่นๆ เช่น การรักษาพยาบาล และปัญหาทางอาชญากรรม เช่น เมื่อบุคคลมีความเครียดภายในจิตใจแล้วย่อมเป็นระเบิดเวลาในตัวของผู้คนนั้น ที่จะทำลายคนอื่นได้ตลอดเวลาด้วยเหตุนี้เมื่อมีคนที่กำลังเครียดอยู่จะต้องให้การช่วยเหลืออย่างถูกวิธี

**วิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา** โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยมได้ร่วมกันคณะสงฆ์และผู้ปกครอง นำนักเรียนที่เกิดความเครียดร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ทางพระพุทธศาสนาในวัดที่ดำเนินกิจกรรมเจริญจิตภาวนา ทำให้นักเรียนคลายความเครียดได้เพราะเป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็งทำให้นักเรียนมีสติควบคุมตนได้ การคิดในแง่บวก เช่น การฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดในทางสร้างสรรค์ คิดแง่ดี คิดแง่บวกในทุกๆ เรื่องที่นักเรียนประสบพบเห็น เช่น คนเรียนไม่เก่ง แต่เล่นกีฬาหรือเล่นดนตรีเก่งการแผ่เมตตาจิตแก่เพื่อนมนุษย์ โดยการแผ่ไม่ตรีจิตไปยังบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น เพื่อน ผู้ปกครอง คุณครู ผู้มีพระคุณ รวมถึงเจ้ากรรมนายเวรการพิจารณาไตรลักษณ์ คือ การคิดในแง่ของหลักการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่การไหว้พระสวดมนต์เป็นกิจวัตร คือ การทำจิตของตนให้เป็นสมาธิด้วยกระบวนการฟอกจิต ฝึกให้น้ำพรหมวิหาร ๔ ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน กิจกรรมการเข้าค่ายพุทธบุตรทำให้นักเรียนรักบุญ กลัวบาป มีความรับผิดชอบต่องานตัวเองและสังคม มีความกตัญญูกตเวทีก การทำบุญตักบาตรช่วยให้นักเรียนรู้จักให้ทาน การเวียนเทียนวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ทำให้นักเรียนเกิดสมาธิ การถวายเทียนเข้าพรรษา สร้างความสามัคคีแก่นักเรียน กิจกรรมในวันพ่อและวันแม่แห่งชาติ โดยนักเรียน คณะครู คณะผู้ปกครอง มีความรักผูกพันกัน มีกิจกรรมป้องกันยาเสพติด การป้องกันอบายมุขต่างๆ ด้วย ส่วนวิปัสสนากรรมฐานหากอบรมอยู่เสมอ ก็จะช่วยลดความเครียดได้เป็นอย่างดี เพราะการฝึกจิตย่อมเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่หากบุคคลฝึกฝนดีแล้ว จิตที่ฝึกได้ยากนั้น ย่อมส่งผลคืออย่างคุ้มค่ากว่าสิ่งใดๆ ในโลกนี้ เช่นเคยโกรธก็จะไม่โกรธ เคยคิดริษยาก็ไม่ริษยาเพื่อนๆ

**Thesis Title** : An Analytical Study of Ways of Stress Solution through the Students' Buddhist Activities at Ban Samliam Municipal School, Mueang District, Khon Kaen Province

**Researcher** : Mrs Nichakorn Rattananichan

**Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)

**Thesis Supervisory Committees**

: Phrakhrusuwithanpathanapandit, B.A. (Religion), M.A. (Phil.), Ph.D.

: Dr. Prayoon Saengsai (Pali IV, B.A., M.A. (Ed.), P.G. Dip. (Journalism), Ph.D.)

: Assist. Prof. Dr. Sowit Bamrungphak, Pali VII, B.A. (Phil.), M.A. (Bud.), Ph.D. (Bud.)

**Date of Graduation** : March 29, 2012

### ABSTRACT

Three main purposes of the present research study were to study the stress in the learning age, problems from the students' stress at Ban Samliam Municipal School, and ways of the stress solution through the Buddhist activities. This study was a qualitative research and participant observation of all persons who were associated with students at Ban Samliam Municipal School, Mueang District, Khon Kaen Province.

A result of this research study was found that a meaning of the stress came from many factors such as students' health, relation among members in a family, personality, teaning-and-learning activities, and social and working problems. The stress problems made directly a serious person to lose both physical and mental health. It also affected on his companies. Ways to protect or release the intensity of the stress problem were to look around but not to look only one side because all things changed under the universal rules of Three Characteristics. Four ways to assess reaction of the stress were reporting to oneself, orthographic drawing, observation of behaviour, and assessment of physical changes.



Problems of the students' stress at Ban Samliam Municipal School, Mueang District, Khon Kaen Province had great effect on their health such as exhaustion, headache, hypertension, and coronary thrombosis. Moreover, seriousness caused many problems in mental health such as resentment, anger, unlike, and pungency. Wrong thoughts about economics and societies were also a main factor to cause the seriousness. For example, it wanted to pay more in the healthy care that made a person serious. This made a person to spend more times in working, studying, and paying more money. It also was a way to bring about crimes. For example, when a person was serious, he was out of control and destroyed the other people. If there was the great stress, he might commit to suicide. Thus, when a person was serious, he had to be cured in the right way.

Ways of the stress solution through the Buddhist activities was that the Ban Samliam Municipal School had cooperation with Sangha and the students' guardians. Here, all students who got stress came to participate in all Buddhist activities like meditation at the Buddhist meditation centres. These activities were useful to make students release the intensity of seriousness because the mental development helped greatly those students to control themselves and think in positive ways such as creation, positive thinking of all matters, and spreading the loving kindness towards all human beings—friends, parents, teachers, benefactors, and enemies. The consideration of Three Characteristics was to think of changes and instabilities. The respect to the Triple Gem was actually to make mind calm by a process of mental purification. The use of four sublime states of mind in the daily life and to participate in the Buddha-butta Camp was useful to make students love wholesomeness and hate unwholesomeness. It also helped students to be responsible for their lives and societies as well as the gratitude. To give alms to the monks helped students how to give. To walk with lighted candles around the Buddhist temple made students get concentration and feel to be close to the Triple Gem. To give candles in the Buddhist retreat brought about the harmony among students. All activities on the Father's Day and the Mother's Day were useful to make students, teachers and parents close associated with each other. All activities to the protection students from drugs were useful to take them out of drugs and destruction. If students were trained with practicing thanquility and insight meditation continuously. They were freefrom the stress because it was difficult to develop mind. If there was that well-trained mind a person would get the best thing in this world. For example there was no anger and geriousness although a person had been attacked by there before.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จด้วยดีด้วยความเมตตาจิตของพระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต, ดร. ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์, ดร.ประยูร แสงใส พร้อมด้วย ผศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่เอาใจใส่ ตลอดจนการตรวจทานต้นฉบับ แก้ไขเพิ่มเติมในบางส่วน และปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่นทุกท่าน ซึ่งได้กรุณาตรวจรูปแบบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ พร้อมกับแนะนำเพิ่มเติม ขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่และบุคลากรห้องสมุดวิทยาเขตขอนแก่น ที่ได้เอื้อเฟื้อ วิทยานิพนธ์ หนังสือ ตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้อนุเคราะห์ด้วยดีมาตลอด ในการค้นคว้าข้อมูลอันเป็นประโยชน์

ขอขอบคุณ เพื่อนๆ นิสิตทุกท่านที่เป็นเพื่อนนิสิตศึกษาปริญญาโทพุทธศาสตรมหาบัณฑิตทุกคน ที่ได้ให้ขวัญและกำลังใจ อีกทั้งยังเป็นแรงบันดาลใจให้งานสำเร็จตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้

ประการสุดท้ายนี้ ผู้วิจัย ขอโน้มอุทิศส่วนความดีของงานวิจัยนี้ แด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และขอบพระคุณ ผู้รู้ ปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา นักวิจัย นักวิชาการทุกท่าน ผู้แต่งผู้เรียบเรียง ตำราวิชาการ ตลอดงานวิจัยที่ผู้ศึกษาวิจัย ได้นำมาอ้างอิงในครั้งนี้ จนกระทั่งทำให้งานวิจัยเล่มนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

นางณิชากร รัตนินชาญ

๑๘ มีนาคม ๒๕๕๕

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๔ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๕ ขอบเขตของการวิจัย	๑๕
๑.๖ วิธีการดำเนินการวิจัย	๑๖
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๖
บทที่ ๒ ความเครียดในวัยเรียน	
๒.๑ ความหมายของความเครียด	๑๗
๒.๒ ปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเครียด	๒๐
๒.๓ สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด	๒๑
๒.๔ ระดับของความเครียดของบุคคล	๒๘
๒.๕ ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	๓๑
๒.๖ ผลกระทบของความเครียด	๓๔
๒.๗ วิธีป้องกันและลดความเครียด	๓๗
๒.๘ ตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด	๔๑
บทที่ ๓ ปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม	
๓.๑ ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย	๔๕
๓.๒ ปัญหาด้านสุขภาพจิตใจ	๔๘

๓.๓ ปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคม	๔๕
๓.๔ ปัญหาด้านอาชญากรรม	๕๔
๓.๕ ปัญหาด้านการศึกษาเล่าเรียน	๕๕
๓.๖ ปัญหาด้านครอบครัว	๕๗
<b>บทที่ ๔ ผลของการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา</b>	
๔.๑ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา	๖๑
๔.๑.๑ กิจกรรมเข้าค่ายพุทธบุตร	๖๒
๔.๑.๒ กิจกรรมทำบุญตักบาตร	๖๕
๔.๑.๓ กิจกรรมเวียนเทียนวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา	๗๐
๔.๑.๔ กิจกรรมถวายเทียนเข้าพรรษา	๗๑
๔.๑.๕ กิจกรรมวันพ่อและวันแม่แห่งชาติ	๗๓
๔.๒ ผลที่เกิดจากกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา	๗๖
๔.๒.๑ ผลที่เกิดจากการฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๗๘
๔.๒.๒ มีความคิดในแง่บวก	๘๓
๔.๒.๓ มีจิตเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์	๘๔
๔.๒.๔ รู้จักพิจารณาไตรลักษณ์	๘๖
๔.๒.๕ รู้จักการไหว้พระสวดมนต์	๑๐๕
๔.๒.๖ รู้จักนำวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในชีวิตประจำวัน	๑๐๘
<b>บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ</b>	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๘
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๒๑
<b>บรรณานุกรม</b>	๑๒๓
<b>ภาคผนวก</b>	๑๓๓
ก. หนังสือขอความร่วมมือในการขอสัมภาษณ์นักเรียนเพื่อเก็บข้อมูล วิทยานิพนธ์	๑๓๔
ข. แบบสัมภาษณ์นักเรียนที่มีความเครียด	๑๓๕
ค. รูปผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์/รูปกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	๑๔๓
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	๑๕๑

### คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า หลังคำย่อ ชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น วิ.ม. (บาลี) ๔/๓๗/๒๘. หมายถึง วินยปิฎก มหาจตุคปาติ เล่ม ๔ ข้อ ๓๗ หน้า ๒๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาไทย จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า หลังคำย่อ ชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๗/๑๕๔. หมายถึง ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค เล่ม ๑๑ ข้อ ๒๓๗ หน้า ๑๕๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕. ในการอ้างอิงอรรถกา จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า เช่น ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๗๕/๒๓๕. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสินี สีลขณฺฐวคฺคอุฎฺฐกถา.

### พระสูตรต้นตปิฎก

ที.ปา. (ไทย)	=	สูตรต้นตปิฎก ทีฆนิกาย	ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (บาลี)	=	สูตรต้นตปิฎก ทีฆนิกาย	มหาจตุคปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.มฺ. (ไทย)	=	สูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.มฺ. (บาลี)	=	สูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ข. (ไทย)	=	สูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
อจ.ปญจก. (บาลี)	=	สูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อจ.นกก. (ไทย)	=	สูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการเรียนการสอนของกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรต่างๆ เน้นให้เด็กนักเรียนเป็นคนเรียนเก่ง จึงเป็นสาเหตุสำคัญให้เกิดภาวะความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้และส่งผลกระทบต่อผลการเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ทั้งยังส่งผลกระทบต่อปัญหาสังคม ดังจะพบเห็นจากข่าวประจำวันบ่อยๆว่านักเรียนเครียดแล้วทำร้ายตนเองถึงชีวิตเพียงเพราะผลการเรียนไม่ดีและไม่ได้ดังที่ใจตนปรารถนาเกรงผู้ปกครองจะผิดหวัง จึงทำให้คิดว่าไม่สามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อีกต่อไป การจัดการเรียนการสอนในปัจจุบัน ทำให้นักเรียนมีภาวะความเครียดและมีความวิตกกังวลมากขึ้น ทั้งนี้ เป็นเพราะนักเรียนมีโอกาสแข่งขันกันในด้านสาขาวิชาการต่างๆ ตามที่สถาบันกวดวิชาของเอกชนบ้างที่จัดขึ้นมา เพื่อแข่งขันกันด้านวิชาการ หากนักเรียนคนใดไม่ได้เรียนเสริมในวิชาต่างๆ ก็จะสอบไล่ได้คะแนนไม่ดีและไม่ผ่านเกณฑ์เมื่อตนเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย จึงต้องขยันเรียน อันเป็นเหตุให้พักผ่อนน้อยและเกิดภาวะความเครียดดังกล่าว ส่วนโรคที่เกิดจากภาวะความเครียดของนักเรียนทางร่างกาย เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคปวดศีรษะ และโรคเครียดทางจิตใจจนกระทั่งทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้อย่างขาดสติ

จากข้อมูลการสำรวจสุขภาพจิตของคนไทยโดยความร่วมมือของสวนดุสิตโพล พบว่า สาเหตุที่ทำให้คนไทยเกิดอาการเครียด ๕ อันดับแรกได้แก่ (๑) หน้าที่การงาน (๒) เศรษฐกิจ (๓) การเรียน (๔) ปัญหาจราจร (๕) ปัญหาครอบครัว ซึ่งหากบุคคลมีความเครียดอยู่ในระดับสูงและมีความต่อเนื่องเป็นเวลานานเกิดภาวะกดดันมากขึ้นอาจนำไปสู่พฤติกรรมการทำอัตวินิบาตกรรมได้ดังจะเห็นได้จากข่าวการทำอัตวินิบาตกรรมที่ปรากฏในหน้าหนังสือพิมพ์เกือบทุกวันทั่วประเทศคำนวณแล้วประมาณปีละ ๘,๐๐๐ คนเฉลี่ยแล้วชั่วโมงละ ๑ คน ๒ บางคนเป็นโรคร้ายที่รักษาไม่หายหรือมีความเดือดร้อนทางเศรษฐกิจหรือประสบ

---

\* นาทูตดา เรือนคำ, “ความเครียดของนักเรียน โรงเรียนสันทรายวิทยาคม ที่มีสาเหตุมาจากการจัดการเรียนการสอนที่เน้นการสอบเข้าศึกษาศาสน์อุดมศึกษา”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๓).

ปัญหาชีวิตที่ไม่สามารถแก้ไขได้ สิ่งเหล่านี้นับว่าเป็นปัญหาทางด้านจิตใจและสังคมของผู้คนในปัจจุบัน<sup>๒</sup>

เมื่อพิจารณาจากสถานการณ์ทางสังคมไทยและสังคมโลกในปัจจุบันนี้ จะเห็นว่าตกอยู่ในกระแสโลกาภิวัตน์ ที่มักจะให้ความสำคัญต่อบริโภคนิยมทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตแบบรีบเร่ง แข่งขัน ทำงานหนักมีเวลาให้กับบุคคลอื่นเป็นที่ร่อน้อยลงเพื่อให้ได้มาซึ่งข้าวของ เงินทอง ตำแหน่งหน้าที่ อันเป็นค่านิยมที่บ่งชี้ว่าหากมีมากหรือมีตำแหน่งที่สูง ถือว่าประสบความสำเร็จในชีวิต แต่จากการที่มนุษย์พยายามทำงานหนักเพื่อประสบความสำเร็จในชีวิตมีเทคโนโลยีที่อำนวยความสะดวกสบายมากขึ้นวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์มีความก้าวหน้าทันสมัยทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตยืนยาวมากขึ้น แต่พบว่า ประชาชนกลับมีปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้นองค์การอนามัยโลกรายงานว่าในปี ค.ศ.๒๐๑๒ ประชากรทั่วโลก ๑๕๔ ล้านคนมีความทุกข์ทรมานจากภาวะซึมเศร้า และ ๒๕ ล้านคน ป่วย เป็นโรคจิตเภท ๘๑ ล้านคน เป็นโรคคิดสุข และ ๑๕ ล้านคน ใช้สารเสพติดจนก่อให้เกิดความผิดปกติ นอกจากนี้ องค์การอนามัยโลกได้คาดการณ์ในปี ๒๐๐๕ ประชากรทั่วโลกจำนวน ๓๒๖ ล้านคน จะมีความทุกข์ทรมานจากการป่วยด้วยโรคไมเกรน สถิติปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงมาก คือ การฆ่าตัวตาย องค์การอนามัยโลกรายงานว่าในทุกๆ ปีมีคนฆ่าตัว ตายประมาณ ๘๐๐,๐๐๐ คน ในจำนวนนี้ ร้อยละ ๘๖ มาจากประเทศที่มีรายได้ต่ำถึงปานกลางมากกว่าครึ่งหนึ่งของคนที่ฆ่าตัวตายมีอายุระหว่าง ๑๕-๔๔ ปี ผู้ป่วยที่มารับการรักษาจากโรงพยาบาลทุก ๔ คน จะมี ๑ คนที่มีปัญหาสุขภาพจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่พบว่ากลุ่มคนดังกล่าวไม่ได้รับการวินิจฉัยโรค และไม่ได้รับการรักษา<sup>๓</sup>

ในประเทศไทยกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุขรายงานสุขภาพจิตชาวไทย ปีงบประมาณ ๒๕๔๐ -๒๕๔๔ ว่าอัตราผู้ป่วยโรคจิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อัตราผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โรคเครียดและวิตกกังวลไม่คงที่มีอัตราเพิ่มขึ้นลดลงและเพิ่มขึ้นการบริโภคสุรามีแนวโน้มเพิ่มขึ้น มีผู้ป่วยติดสุรา และมีปัญหาการใช้สารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดเพิ่มขึ้นทั้งผู้ป่วยเก่า และผู้ป่วยใหม่ อัตราการฆ่าตัวตายมีแนวโน้มสูงขึ้นเล็กน้อย โดยในปีงบประมาณ

<sup>๒</sup> จิตฤดี วีระเวสส์, “การฆ่าตัวตายกับความรับผิดชอบ”, วารสารอัยการ ๑๕, ฉบับที่๑๗๗ (พฤศจิกายน ๒๕๓๕) : ๗๑.

<sup>๓</sup> World Health Organization, “Mental health”, <[http://www.who.int/mental\\_health/en](http://www.who.int/mental_health/en)> (20 April 2010).

๒๕๔๖ กรมสุขภาพจิต ได้ศึกษาความชุกของปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวชที่สำคัญในประชาชนไทยทั่วประเทศ พบว่า โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวชมากที่สุด คือ ร้อยละ ๑.๒ รองลงมา คือโรคเครียดและวิตกกังวล (ร้อยละ ๑.๘๕) มีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายปานกลาง ร้อยละ ๑.๑๖ และมีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงร้อยละ ๐.๕๐ ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่ทำให้ผู้ป่วยมาใช้บริการในสถานบริการสุขภาพมาก คือ ภาวะความเครียดความวิตกกังวลและโรคซึมเศร้าอย่างไรก็ตามผู้ป่วยไม่ได้รับรู้ว่าตนเองมีภาวะความเครียดความวิตกกังวล หรือซึมเศร้าแต่มาโรงพยาบาลอันเนื่องมาจากปัญหาทางร่างกายที่แสดงออกอันเนื่องมาจากภาวะความเครียดและความวิตกกังวลหรือซึมเศร้า เช่น นอนไม่หลับปวดศีรษะปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หายใจไม่อิ่ม ซึ่งเป็นอาการที่แสดงออกที่พบได้บ่อย<sup>๔</sup>

**จำลอง ดิษยวณิช** ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดและความวิตกกังวล ว่ามีสาเหตุ ๓ อย่าง คือ (๑) สาเหตุทางชีวภาพ ซึ่งระบบประสาทมีความสัมพันธ์กับโครงสร้างทางร่างกายอย่างมากการกระตุ้นระบบประสาทอิสระ(Autonomic nervous system) โดยเฉพาะส่วนSympathetic ทำให้เกิดอาการ ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว แน่นหน้าอก ปวดศีรษะ ท้องเดิน เมื่อมีความวิตกกังวลจะมีการหลั่ง Epinephrine จากต่อมหมวกไตออกมา คนที่มีความวิตกกังวลง่ายพบว่าระบบประสาทอิสระมักมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้ามากกว่าธรรมดา นอกจากนี้ยังมีพันธุกรรมและบุคลิกภาพซึ่งเกี่ยวข้องกับความเครียดเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น คนที่มีพฤติกรรมแบบ เอ (Type A behavior) จะชอบแข่งขันอย่างจริงจัง และพยายามผลักดันตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความทะเยอทะยานสูง มีความรู้สึกรีบเร่ง และชอบทำงานแข่งกับเวลาหาโอกาสผ่อนคลายได้ยาก ขาดความอดทน และชอบโกรธเมื่อต้องเผชิญกับความล่าช้า<sup>๕</sup> (๒) สาเหตุทางจิตใจ เป็นต้นว่าความกดดัน ทั้งจากภายนอก และภายในมีส่วนทำให้เกิดความเครียดได้บ่อย ความคับข้องใจซึ่งเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวางโดยอุปสรรคใดๆ ก็ตามเพื่อไม่ให้บรรลุเป้าประสงค์ตามที่ต้องการ ก็จะทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ความขัดแย้งของแรงจูงใจจะนำไปสู่ความเครียดได้เช่นสถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าประสงค์ที่

<sup>๔</sup> ปราชญ์ บุญขวงศิริโรจน์, สุขภาพจิตไทย พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๔๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๔-๑๕.

<sup>๕</sup> อุทธีรงค์ หาญรินทร์ และ สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, “การให้การปรึกษาแนวพุทธศาสนารายบุคคลในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า”, วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, (๒๕๕๑) : ๒๔๒-๒๕๑.

<sup>๖</sup> ประเวศ วะสี, วิถีคลายเครียด, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๕), หน้า ๒๐-๒๕.



นำพึงพอใจสองอย่างในเวลาเดียวกันหรือ ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าประสงค์ที่ไม่พึงพอใจสองอย่าง (๓) สาเหตุทางสังคม เหตุการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางสังคมซึ่งตามปกติมักจะสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของคนเรา ยังมีการเปลี่ยนแปลงมากและบ่อยเท่าไรก็ยิ่งทำให้คนเราเครียดมากขึ้นเท่านั้น<sup>๓</sup> นอกจากนั้นแล้วภาวะความเครียด (Stress) จัดเป็นภาวะที่มีความกดดันทำให้รู้สึกไม่สบายใจเกิดความวุ่นวายทำให้บุคคลเสียภาวะสมดุลของตนเอง เป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลถึงแม้ว่าจะมีสาเหตุเดียวกัน แต่ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดทั้งทางร่างกายและทางจิตใจอาจแตกต่างกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการยอมรับและการปรับตัวของแต่ละบุคคล รวมทั้งพื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สภาพสังคม วัฒนธรรม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องขณะนั้นด้วย<sup>๔</sup>

ในทางพระพุทธศาสนา มีแนวคิดที่ว่า ความเครียดจนเป็นเหตุให้เกิดภาวะจิตวิตกกังวล ซึ่งเรียกชื่อว่า อุทธัจจะและกุกกุจจะ จัดเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง และมีระเบียบวิธีที่จะกำจัดให้หมดไปได้เพียงชั่วคราว หรือ โดยสิ้นเชิง อุทธัจจะ เป็นทั้งกิเลสอย่างกลาง และเป็นสังโยชน์อย่างหนึ่งในสังโยชน์ ๑๐ อย่าง และยังจัดว่าเป็นสังโยชน์เบื้องสูงด้วย<sup>๕</sup> ดังนั้นอุทธัจจะ นอกจากจะทำให้จิตของมนุษย์ ขุ่นมัว เศร้าหมอง และฟุ้งซ่านแล้ว ยังทำให้มนุษย์ติดอยู่ในสังสารวัฏแห่งความทุกข์ ถ้ามองว่าอุทธัจจะเป็นกิเลสอย่างกลาง กิเลสชนิดนี้สามารถละได้ด้วยสมาธิหรือสมถกรรมฐานเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยการกดระงับหรือการข่มไว้ (suppression) ด้วยพลังของสมาธิ เปรียบเสมือนหินทับหญ้า คือ หญ้าไม่สามารถออกและเจริญเติบโตได้ แต่เมล็ดพันธุ์และรากยังอยู่ เมื่อยกเอาก้อนหินออก หญ้าได้รับแสงแดดและน้ำที่พรหมลมมาจะเจริญงอกงามอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับกิเลสของคนที่ถูกกดทับไว้ด้วยอำนาจของสมาธิหรือฌาน เมื่อสมาธิเสื่อมกิเลสจะเฟื่องฟูขึ้นมาทันที แต่เมื่อพิจารณาอุทธัจจะว่าเป็นสังโยชน์อย่างหนึ่ง ซึ่งละเอียดอ่อนและทำลายได้ยากมากต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น และผู้ที่จะทำลายสังโยชน์นี้ได้เด็ดขาดมีอยู่ประเภทเดียวเท่านั้น คือ

<sup>๓</sup> จำลอง ดิษขวนิช และพริ้มเพรา ดิษขวนิช, ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่ โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๓-๒๖.

<sup>๔</sup> จำลอง ดิษขวนิช, จิตวิทยาของความดับทุกข์, (เชียงใหม่: กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๔๒-๔๕.

<sup>๕</sup> ส.ม. (บาลี) ๑๕/๓๔๕/๕๐.

พระอรหันต์จีณาสพ ส่วนกุกกุงจะ ที่ทำให้จิตใจเกิดความรำคาญใจ และถือว่าเป็นความวิตกกังวลในลักษณะหนึ่ง สามารถจัดได้ด้วยพลังของสมาธิหรือสมถภาวนา แต่เป็นการกกระจับหรือการข่มไว้ เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ส่วนวิปัสสนาภาวนาสามารถทำลายกุกกุงจะได้ และผู้ที่จะทำลายกุกกุงจะได้โดยสิ้นเชิงนั้น ต้องเป็นอริยมุคคณชั้นพระอนาคามีเท่านั้น<sup>๑๑</sup>

โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ มีนักเรียนเข้าศึกษาในสถานศึกษาเป็นจำนวนมากในแต่ละปีการศึกษา ฉะนั้น การแข่งขันในด้านวิชาการจึงเข้มข้นและกดดันเป็นอย่างยิ่ง ส่งผลให้นักเรียนที่เข้าศึกษามีความเครียดในด้านต่างๆ และส่งผลต่อสุขภาพอนามัยทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ฉะนั้น โรงเรียนและผู้เกี่ยวข้องจึงหาวิธีการแก้ไขปัญหาเรื่องความเครียดที่เกิดขึ้นแก่นักเรียน ด้วยการเสริมกิจกรรมต่างๆ ทางพระพุทธศาสนาซึ่งสอดแทรกหลักธรรมะต่างๆ ที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหาความเครียด เช่น การเจริญสมถะและวิปัสสนาภาวนาโดยพระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่คอยให้การอบรมด้วยดีมาตลอด เพื่อเป็นการลดปัญหาดังกล่าว

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษาความเครียดในวัยเรียน ปัญหาที่เกิดจากความเครียดในสังคมปัจจุบัน และวิธีการแก้ปัญหาคความเครียดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความเครียดในวัยเรียน

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิธีการแก้ปัญหาคความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

## ๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

**วิธีการแก้ปัญหา** หมายถึง วิธีการแก้ปัญหาคด้วยวิธีการต่างๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น การแผ่เมตตา การสวดมนต์ไหว้พระ การเจริญสมถะและวิปัสสนาภาวนา

<sup>๑๑</sup> กัททันตะ อสภเถระ ฐัมมาจริยะ, **แวนธรรมปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; ๒๕๓๔), หน้า ๓๔.

**กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา** หมายถึง สถานศึกษาได้จัดกิจกรรมต่างๆ ที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนตามหลักสูตรสาระการเรียนรู้วิชาพระพุทธศาสนา โดยได้สอดแทรกกิจกรรมต่างๆ ที่นักเรียนได้นำไปปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงภาวะความเครียด เช่น กิจกรรมไหว้พระสวดมนต์ทุกวันหน้าเสาธงเวลาเช้า กิจกรรมนั่งสมาธิ ฝึกเดินจงกรม

**ความเครียด** หมายถึง ภาวะความเครียด (Stress) หรือภาวะที่กดดันทำให้รู้สึกไม่สบายใจเกิดความวุ่นวาย ทำให้บุคคลเสียภาวะสมดุลของตนทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ

**โรงเรียน** หมายถึง โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

#### ๑.๔ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีดังนี้

##### ๑.๔.๑ เอกสาร

**เกียรติวรรณ อมาตยกุล** ได้กล่าวถึงความนึกคิดของมนุษย์ว่าเป็นสิ่งที่ถูกสั่งสมในรูปแบบของจิตใต้สำนึกในหนังสือ “อัตตศึกษาศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง” สรุปความได้ว่า จิตใต้สำนึก (Subconscious) ในความหมายทั่วไป คือความทรงจำและความคิดที่ลึกซึ้งของบุคคลหรือเป็นที่เก็บสั่งสมประสบการณ์ของชีวิตต่างๆ ไว้ในจิตใต้สำนึก เช่น ความฝัน การจินตนาการ และความทรงจำต่างๆ เป็นต้น เหตุการณ์เหล่านี้ได้เคยผ่านเข้ามาในชีวิตหรือสั่งสมอยู่ในบุคคล และเพื่อให้เกิดความชัดเจนในความเข้าใจของจิตใต้สำนึก ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงคนหนึ่งเดินไปตลาด เธอหาขนมไปขายในตลาดขณะที่เดินอยู่เธอก็เริ่มคิดว่า “ถ้าฉันขายขนมได้ ฉันจะได้กำไร ฉันจะเอาเงินจากกำไรนี้ไปซื้อแม่ไก่ และทำแม่ไก่ให้ใหญ่โต และอีกไม่นานฉันก็จะกลายเป็นเศรษฐีจากนั้นฉันจะซื้อบ้านใหม่ และจะแต่งงานกับชายที่หล่อที่สุด ฉันจะมีลูกหลายๆ คน และฉันคงจะได้กระโดดโลดเต้นอย่างอิสระเสรีมีความสุขมาก” ในขณะที่คิดเธอผลอตัวคือนั่นเธอก็ได้กระโดดขึ้นจริงๆ ขนมที่หาไปจึงหล่นตกกระจายออกทันทีนั้นเธอตื่นขึ้นจากความครุ่นคิดอย่างลุ่มลึก ความคิดต่าง ๆ ที่เก็บสั่งสมไว้ของหญิงคนนี้

มีสาเหตุเกิดจากจิตใต้สำนึกเพราะประสาทสัมผัส (Sense Organ) ไม่สามารถรับความรู้สึกจากสิ่งเร้าภายนอกได้นั่นเอง<sup>๑๑</sup>

**จำลอง ดิษยวณิช** ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของภาวะความเครียดของบุคคลอันเกิดจากกิเลสตัณหาต่างๆ ดังแสดงไว้ในหนังสือ “วิปัสสนากรรมฐานและเขาวน้อารมณ” สรุปความโดยย่อตอนหนึ่งว่า เจตสิกที่ปรุงแต่งจิตให้เป็นกุศล อกุศล และอัพยาทุกต เมื่อวิเคราะห์ให้ลึกกลงไปจะพบว่าเป็นความทะยานอยากหรือตัณหาของบุคคลและสัตว์ที่มีจิตรับรู้อารมณ์เข้ามาแล้วทำให้เกิดความหลงในความเพลิดเพลินในตัณหาซึ่งแบ่งได้ ๓ อย่าง ได้แก่

๑) กามตัณหา คือความทะยานอยากในกามคุณ ๕ ได้แก่ อยากในรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสทางร่างกายที่พอใจ เช่น อยากเห็นรูปสวย เสียงไพเราะ อาหารอร่อย เป็นต้น

๒) ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ ความทะยานอยากในความดีหรือความเป็น ความอยากเป็นเจ้าของ เช่น อยากในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อยากเกิดเป็นเทวดา อยากเกิดเป็นพรหม ไม่อยากสูญสลาย ฯลฯ

๓) วิภวตัณหา คือ ความทะยานในความไม่มีหรือ ความไม่เป็นอยากดับสูญ อยากทำลาย เช่น ไม่อยากสูญสิ้นวาสนา เป็นต้น จะเห็นได้ว่าจิตนี้มีทั้งกุศล อกุศล และอุเบกขา เมื่อวิถีจิตรับรู้อารมณ์ต่างๆ จากภายนอกและจะถูกเก็บสะสมไว้ในภวังคจิตของบุคคลไว้หลังจากวิถีจิตเสวยอารมณ์เรียกว่า อนุสัย<sup>๑๒</sup>

**ดวงมณี จงรักษ์** ได้กล่าวถึงภาวะความเครียดของมนุษย์ว่าสืบเนื่องมาจากการสังสมของจิตในรูปแบบของจิตใต้สำนึก ดังเนื้อความที่ปรากฏในหนังสือ “ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น” สรุปความได้ว่า จะพบว่าบุคคลโดยทั่วไปจะมีความสุขได้นั้นเกิดจากการที่บุคคลเราสามารถตอบสนองความต้องการของตน ตั้งแต่ความต้องการทางกาย ความต้องการทางจิต และความต้องการทางสังคมแต่ทำให้ชีวิตของบุคคลมีความวิตกกังวล ความเครียดอยู่เสมอเป็นเหตุให้เกิดความสุขภาพทางจิตใจเสีย และถูกเก็บกดสะสมไว้ภายใน

<sup>๑๑</sup> เกียรติวรรณ อมาตยกุล, ทัศนศึกษาศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า ๑๑.

<sup>๑๒</sup> จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวน้อารมณ, (เชียงใหม่ : แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๕-๒๖.

จิตใต้สำนึก จากนั้นจะแสดงพฤติกรรมออกมาตามรูปแบบต่าง ๆ เช่น โรคจิต จิตแปรปรวน ตีคนเหี้ยม ตีคนสารเสฟติด ความผิดปกติทางเพศ และบุคลิกภาพแปรปรวน เป็นต้น<sup>๑๓</sup>

**พรศิริ ใจสม** ได้กล่าวถึงภาวะความเครียดไว้ว่า เป็นภาวะจิตใจที่ตื่นตัว เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งสถานการณ์หรือความกดดันนั้นๆหนักหรือเกินกว่ากำลังความสามารถในยามปกติที่บุคคลจะแก้ไข กำจัดให้หมดสิ้นหรือบรรเทาลงได้<sup>๑๔</sup>

**ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์** ได้กล่าวถึงความเครียดไว้ว่า ประเทศไทยมีอัตราการฆ่าตัวตาย ปีละประมาณ ๖ คนต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน และมีอัตราสูงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย ก็คือ การที่คนเราเกิดความเครียดสะสมเรื้อรัง และหากยังแก้ปัญหาไม่ถูกจุด ก็จะเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า ระยะสิ้นหวัง และอาจจะเกิดภาวะทางจิตใจที่เรียกว่า “โรคซึมเศร้า” จะมีอาการมองโลกในแง่ร้ายชอบตำหนิตัวเอง คิดว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออกและมองเรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่เสมอ<sup>๑๕</sup>

**โยสไตน์ เบอร์ดอร์** ได้กล่าวถึงภาวะความเครียดของมนุษย์ว่ามีสาเหตุที่เกิดจากจิตใต้สำนึก ดังปรากฏเนื้อความในหนังสือ “โลกของโซฟี” สรุปความได้ว่า จิตใต้สำนึกเป็นสิ่งที่ถูกเก็บกดไว้เพราะเป็นสิ่งที่ไม่งาม ไม่เหมาะสม น่ารังเกียจ ถ้าเราไม่ต้องการซูเปอร์อีโก้ จะทำหน้าที่กำจัดสิ่งที่ไม่ดีเหล่านี้ออกไป จะทำให้เกิดอาการเครียดอย่างมหาศาลทำให้ป่วยทางจิต ความคิดใดก็ตามที่ถูกเก็บกดสั่งสมไว้นี้อยู่ภายใต้อิทธิพลจิตสำนึกอย่างเข้มงวด ความคิดเหล่านี้คือสาเหตุทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจในการกระทำออกมาเรียกว่า การผิดปกติ<sup>๑๖</sup>

<sup>๑๓</sup> ดวงมณี จงรัถย์, **ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ส.ส.ท., ๒๕๔๕), หน้า ๕๘.

<sup>๑๔</sup> พรศิริ ใจสม, “ความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของมารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหออภิบาลผู้ป่วยกุมารเวชกรรม”, **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑).

<sup>๑๕</sup> ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, “ความเครียด”, **มติชนสุดสัปดาห์**, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๕๕๒, (๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๔๑) : ๑๔.

<sup>๑๖</sup> โยสไตน์ เบอร์ดอร์, (สายพิณ สุพุทธมงคล (แปล), **โลกของโซฟี**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์คบไฟ, ๒๕๔๕), หน้า ๔๕๔.

โสรัจ แสนศิริพันธ์ ได้กล่าวถึงความนึกคิดของมนุษย์ว่าเป็นกระบวนการที่มีความสัมพันธ์กับจิตใต้สำนึกในหน้าที่ ดังปรากฏเนื้อความในหนังสือ “จิตวิทยาฟรอยด์และจิตวิเคราะห์สังคม” สรุปความได้ว่า จิตใต้สำนึกในหน้าที่ (Function) แบ่งได้ ๔ อย่าง คือ (๑) ความคิด เช่น ความเข้าใจโลกและเข้าใจตนเอง (๒) ความรู้สึก เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความสุข ความทุกข์ ความดีใจและความเสียใจ (๓) การสัมผัส เช่น รู้เรื่องราวต่างๆ ตามความเป็นจริงจาก ภายนอกภายในที่สัมผัสอารมณ์ภายนอกทำให้เกิดเวทนาหรืออารมณ์ รู้สึกเก็บสะสมไว้ภายในจิตใต้สำนึก (๔) ลางสังหรณ์ คือการรู้ล่วงหน้า และความจริงของ สิ่ง ที่รู้ ที่จะทำให้เกิดการเก็บกดสะสมความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ในจิตใต้สำนึก<sup>๑๑</sup>

Chuan-Yi Liu ได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีผลดีต่อระบบเลือด หล่อเลี้ยงหัวใจในนิตยสาร Variation Analysis of Sphygmogram to Assess Cardiovascular System Under Meditation สรุปได้ว่า การศึกษาผลของการปฏิบัติกรรมฐานต่อระบบหัวใจ และหลอดเลือดโดย Chuan-Yi Liu และคณะ ได้ทำการวิจัยโดยอาศัยค่า blood pressure waveforms (BPW) ซึ่งเป็นดัชนีชี้วัดที่สำคัญที่แสดงถึงลักษณะของระบบหัวใจ เป็นข้อมูลที่บ่งชี้ถึงการสูบฉีดโลหิตของหัวใจ (blood ejection) ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดแดง (elasticity of the artery) และความต้านทานของหลอดเลือดแดง (peripheral resistance) แสดงให้เห็นว่าการวิเคราะห์ค่า blood pressure waveforms (BPW) สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในทางคลินิก เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่ใช้วัดความแข็งแรงของหลอดเลือดแดงและความสัมพันธ์ระหว่างหัวใจและหลอดเลือด ความผิดปกติของค่า blood pressure waveforms (BPW) เชื่อมโยงถึงพยาธิสภาพที่เกิดขึ้น เช่น อายุที่มากขึ้น และความดันโลหิตสูง เป็นต้น จากงานวิจัยดังกล่าว Chuan-Yi Liu ได้ให้ความคิดเห็นว่า การที่การปฏิบัติกรรมฐานทำให้ประสิทธิภาพของระบบหัวใจเพิ่มมากขึ้น เป็นผลมาจากการที่ผู้ป่วยมีเวลาในการใส่ใจกับตัวเองเพิ่มมากขึ้น ลดความฟุ้งซ่านและกิจกรรมของสมอง ความเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทั้งกล้ามเนื้อเรียบและกล้ามเนื้อลายมีผลลดลงตามมา นอกจากนี้ยังมีผลต่อระบบ sympathetic ซึ่งมีผลต่อหลอดเลือด ทำให้ผนังของหลอดเลือดแดงคลายตัวและมีความยืดหยุ่นเพิ่มมากขึ้น การไหลเวียนของเลือดก็เผชิญกับแรงต้านทานของหลอดเลือดที่ลดลง ทำให้เลือดไหลเวียน

<sup>๑๑</sup> โสรจ แสนศิริพันธ์, จิตวิทยาฟรอยด์และจิตวิเคราะห์สังคม, (แพรว : สำนักงานสาธารณสุขแพรว, ๒๕๓๗), หน้า ๑๓.

ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้ง่ายและเพิ่มปริมาณมากขึ้น เป็นผลให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและเกิดการซ่อมแซมตนเองอย่างมีประสิทธิภาพตามมา<sup>๑๕</sup>

**Uma Srivatsa** ได้กล่าวเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่ามีผลต่อระบบสุขภาพของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาที่แคลิฟอร์เนียในหนังสือชื่อ **“Improvement in Clinical Outcomes in Heart Failure Patients With ICDs That Practice Meditation”** สรุปได้ว่าการศึกษาของ Uma และคณะในปี ๒๐๐๘ ได้ทำการวิจัยที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย โดยคัดเลือกผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจล้มเหลวในช่วงอายุระหว่าง ๑๖-๘๕ ปี จำนวน ๕๐ ราย เข้าทำการศึกษาวิจัย โดยคัดผู้ป่วยที่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และตั้งครรภ์ ออกจากการศึกษา ทำการแบ่งผู้ป่วยออกเป็น ๒ กลุ่มๆ ละ ๒๕ ราย กลุ่มแรกให้ได้รับการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานร่วมกับการรักษาตามปกติ และกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มควบคุม ให้ได้รับการรักษาตามปกติ โดยไม่ได้รับการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำการศึกษาวัดผลเป็นเวลา ๓ เดือน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถลดอัตราความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะหัวใจเต้นผิดปกติได้ มีระดับของสารสื่อประสาทนอร์อิพิเนพริน (Norepinephrine) ลดลง ทำให้หัวใจทำงานหนักน้อยลง อัตราการเต้นของหัวใจดีขึ้น และข้อมูลทางจิตวิทยาดีขึ้น มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุม<sup>๑๖</sup>

#### ๑.๔.๒ รายงานวิจัย

**พระมหาลลวย สิงห์แอม** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอวิชชาในพุทธศาสนา” กล่าวถึงภาวะทางจิตกับพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความกังวลจนเกิดภาวะความเครียดทางจิต โดยกล่าวว่า พฤติกรรมของมนุษย์เราทุกอย่างมีสาเหตุที่เกิดจากการสั่งสมของภวังคจิตในอดีต กล่าวคือ เกิดจากภวังคจิตที่เก็บสั่งสมมาจากวิถีจิตในปัจจุบันหรืออดีต ภาวะเป็นเหตุให้เกิดพฤติกรรมแสดงออกมา มีทั้งกุศล (สุข) อกุศล (ทุกข์) และอุเบกขา ซึ่งทำให้เกิดการกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับต้นเหตุหรือไม่ใช่ต้นเหตุก็ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของภวังคจิตที่เก็บสั่งสมมาในอดีตหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาที่คิดนึกว่าถูกต้องและเมื่อมีความ

<sup>๑๕</sup> Chuan-Yi Liu, Ching-Chuan Wei, Pei-Chen Lo. Variation Analysis of Sphygmogram to Assess Cardiovascular System Under Meditation. **Evid Based Complement Alternat Med** 2009; 6 (1) : 107-112.

<sup>๑๖</sup> Uma Srivatsa, et al. **Improvement in Clinical Outcomes in Heart Failure Patients With ICDs That Practice Meditation**. California : UC Davis Medical Center ; 2008.

พอใจในพฤติกรรมนั้นๆ ก็จะมีเจตนาในวิถีจิตนั้นแรง เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความวิตกกังวล และหว่ากระแวง เป็นต้น<sup>๒๐</sup>

**พระบุญญฤทธิ รตินุโร (นุชเทียน)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบ กว้างจิตของพุทธปรัชญาเถรวาทกับจิตใต้สำนึกของซิกมันด์ ฟรอยด์” สรุปผลการศึกษาพบว่า ความนึกคิดต่างๆ ของมนุษย์เกิดจากจิตใต้สำนึก ซึ่งจิตของมนุษย์เปรียบเสมือนสภาพคล้ายกับภูเขาน้ำแข็งที่ลอยอยู่ในมหาสมุทร โดยมีส่วนที่อยู่เหนือน้ำ คือ จิตสำนึกซึ่งมีอยู่ส่วนน้อยและส่วนที่อยู่ใต้ผิวน้ำ<sup>๒๑</sup> คือ จิตใต้สำนึกมีส่วนมากที่เก็บสิ่งสมประสพการณ์ต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบของจิต นอกจากนั้น อารมณ์ต่างๆ ที่ยังไม่ได้แสดงพฤติกรรมออกมาให้เห็นมีมากกว่าชีวิตประจำวันที่ปรากฏ เช่น ความโกรธ ริษยา กลัว และวิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งจะถูกเก็บกดสั่งสมอยู่ภายในจิตใต้สำนึกอยู่ตลอดเวลา เพื่อรอเวลาอันเหมาะสมหรือถูกกระตุ้นพฤติกรรมต่าง ๆ ที่อยู่ในจิตใต้สำนึกก็จะโผล่ขึ้นมาให้เห็น เช่น รู้สึกกลัวตลอดเวลา หรือ อាកารซึมเศร้าตลอดเวลา

**พระมหารุ่งเรือง รุกจิตธมฺโม (ปะมะชะ)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” สรุปผลดีของการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานได้ว่า มี ๒ ลักษณะ คือ (๑) ผลของการปฏิบัติเชิงพฤติกรรม ได้แก่ บุคลิกภาพดีขึ้น ร่าเริงแจ่มใส ไม่ประทุษร้ายผู้อื่น ปรับตัวให้เข้าสังคมได้ มีพฤติกรรมอันพึงประสงค์มากขึ้น วาจาสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน เป็นผู้มีความสำรวมในกิริยามารยาทมากขึ้น มีความสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นให้ดี เป็นผู้สามารถลดละสิ่งเสพย์ติดลงได้ เป็นสามารถลดละอบายมุขลงได้ และ (๒) ผลของการปฏิบัติเชิงจิตพิสัย ได้แก่ มีจิตใจสงบมากขึ้น มีจิตใจเบิกบานแจ่มใสมากขึ้น มีสุขภาพจิตดี มีจิตสำนึกที่ดี จิตใจมีเมตตา มีสติสัมปชัญญะ ผลการเรียนรู้พัฒนาดีขึ้น มีความกตัญญูกตเวที สามารถยับยั้งอารมณ์ที่ไม่ดีได้ มองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจและกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเป็นผู้มีอารมณ์มั่นคงมากขึ้นสามารถลดความคิดฟุ้งซ่านวิตกกังวลลงเป็นผู้มี

<sup>๒๐</sup> พระมหาฉลวย สิงห์แอม, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอวิชชาในพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗).

<sup>๒๑</sup> พระบุญญฤทธิ รตินุโร (นุชเทียน), “ศึกษาเปรียบเทียบกว้างจิตของพุทธปรัชญาเถรวาทกับจิตใต้สำนึกของซิกมันด์ ฟรอยด์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).



อธยาศัยใจคอต่อผู้อื่นมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้นเข้าใจพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา<sup>๒๒</sup>

**พระมหาสุพัฒน์ ศีลาพจน์** ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ เรื่อง ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน คือ (๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายความเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยุ่งเหยิงจากความก่อกวนวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนคลายให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้นหรืออย่างสมบุรณ์แบบได้แก่ณานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนคลายในเป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวฐธรรมสุขวิหารและ (๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กระทำไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวกไม่เลื่อนลอยเสียช่วยช่วยให้เรียนให้คิดให้ทำงานได้ผลดีการงานก็เป็นไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดีเพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วยดังที่ท่านเรียกว่า จิตเป็นกัมมณียะ หรือ กรรมณียะ แปลว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน<sup>๒๓</sup>

**พระสมภาร ทวีรัตน์** ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง” สรุปผลดีของการปฏิบัติตนตามหลักวิปัสสนากรรมฐานได้ดังต่อไปนี้

๑) ควบคุมรักษาสภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสนความคิดเลือกรับสิ่งที่ต้องการกันออกไปซึ่งสิ่งไม่ต้องการตรึงกระแสนความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

<sup>๒๒</sup> พระมหารุ่งเรือง รุกขจิตฺตโม (ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

<sup>๒๓</sup> พระมหาสุพัฒน์ ศีลาพจน์, “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณี กลุ่มข้าราชการครู สังกัดโรงเรียนประถมศึกษา เขตคลองเตย สาขา ๑ กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒).

๒) ทำให้ร่างกายและจิตใจ อยู่สภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเองเพราะมีความ โปร่งเบา ผ่อนคลายเป็นสุขโดยสภาพของมันเองพร้อมที่จะเผชิญความเป็นไปต่าง ๆ และ จัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี

๓) ในภาวะที่จิตเป็นสมาธิอาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้และกระแส ความคิดทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่าง ๆ หรือให้เป็นไปต่าง ๆ ได้

๔) โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่เท่ากับเป็นพื้นฐานในการ สร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์

๕) ชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้ง กายกรรม วาจกรรม มโนกรรม ให้บริสุทธิ์ อิศระไม่เกื้อกมลื้อ หรือ เป็นไปด้วยอำนาจตัดหาอุปาทานและร่วมกับสัมปชัญญะทำให้ พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือ ผลบริสุทธิ์ล้วน<sup>๒๔</sup>

**จิตวิรัตน์ รักษ์ใจตรง** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อ พัฒนาคุณภาพชีวิต ของเสถียรธรรมสถาน” สรุปผลการศึกษาได้ว่า การศึกษาผู้ที่เข้าฝึกการใช้ อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาชีวิตของเสถียรธรรมสถานฝึกสอนโดยแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต การเปรียบเทียบคะแนนของพฤติกรรมก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา เมื่อได้รับการฝึกอานาปานสติภาวนาจะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นใน เกือบทุกด้าน เช่น คะแนนการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวของผู้ปฏิบัติ ก่อน การปฏิบัติ = ๔.๐๓ หลังการปฏิบัติ = ๔.๕๖ คะแนนกลุ่มพฤติกรรมการให้อภัยผู้อื่น ที่ทำร้ายร่างกาย หรือด่าว่าเสียดสีทางวาจา ก่อนการปฏิบัติ = ๒.๘๐ หลังการ ปฏิบัติ = ๔.๐๘ เป็นต้น ซึ่ง แสดงให้เห็นชัดเจนว่า หลังจากได้รับการฝึกปฏิบัติ อานาปานสติภาวนา ผู้ปฏิบัติสามารถ พัฒนาคุณภาพชีวิตดีขึ้น<sup>๒๕</sup>

<sup>๒๔</sup> พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทาง อารมณ์ในสตรีวัยทอง”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย :มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓X.

<sup>๒๕</sup> จิตวิรัตน์ รักษ์ใจตรง, “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ของเสถียรธรรม สถาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

สุนันทา ปราโมกษ์ชน ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาตามแนว Satir Model ต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ติดเชื้อ HIV” สรุปความได้ว่า ความเครียดจนเกิดเป็นภาวะวิตกกังวลทางจิต เป็นภาวะที่บุคคลมีความคิดเชิงลบซ้ำแล้วซ้ำอีกว่าจะเกิดสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาขึ้นกับตนเอง จึงทำให้มีบุคคลมีความตึงเครียด ระวังระมัดระวังหรือตื่นตระหนกกับเหตุการณ์ต่างๆ และมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายร่วมด้วย ความวิตกกังวลเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นได้กับคนทั่วไป แต่จะผิดปกติก็ต่อเมื่อความเครียดมีมากจนทำให้กิจวัตรประจำวันหรือความสามารถในการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปในทางลดลง ไม่สามารถที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้และขาดความสุข<sup>๒๖</sup>

สุรศักดิ์ พุฒิวิชัย ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เมตตาเกี่ยวกับวิธีการพยาบาลเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยสัลยกรรม” ได้สรุปผลของความเครียดว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็วขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมี โดยขณะที่เกิดความเครียดนั้น ต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้าจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคโทรปิน ไปกระตุ้นต่อมหมวกไตชั้นนอกให้หลั่งฮอร์โมนคอลลามากขึ้น ถ้าระดับความเครียดมีความรุนแรงมากขึ้นจะทำให้ปีศาจอะบอย กลั้นปีศาจจะไม่อยู่ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ตกใจง่าย หงุดหงิด และโมโหง่าย การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความจำ และการเรียนรู้ เช่น ทำให้เป็นคนที่ยึดมั่น มีความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี การรับรู้ผิดพลาด ไม่มีสมาธิ ลืมง่าย<sup>๒๗</sup>

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ทราบความหมายภาวะความเครียดและผลกระทบที่เกิดแก่ผู้ที่มีภาวะความเครียดจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางกายและทางจิต แต่เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติตามหลักวิถีปัสสนากรรมฐานแล้ว ย่อมส่งผลให้จิตใจดีขึ้น คือ มองโลกในแง่ดี ไม่วิตกกังวล ไม่เครียด ไม่โกรธง่าย เป็นต้น

<sup>๒๖</sup> สุนันทา ปราโมกษ์ชน, “ผลการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาตามแนว Satir Model ต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ติดเชื้อ HIV”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐).

<sup>๒๗</sup> สุรศักดิ์ พุฒิวิชัย, “การวิเคราะห์เมตตาเกี่ยวกับวิธีการพยาบาลเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยสัลยกรรม”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕).

## ๑.๕ ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพและผู้วิจัยได้แบ่งขอบเขตของการวิจัยออกเป็น ๓ ด้าน ดังนี้

### ๑.๕.๑ ด้านเนื้อหา

ในด้านเนื้อหาผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในวัยเรียน ปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม และผลของการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

### ๑.๕.๒ ด้านเอกสาร

ด้านเอกสารนั้น จะศึกษาเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ความวิตกกังวลซึ่งปรากฏในเอกสารชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ คือ พระไตรปิฎก วิทยานิพนธ์ หนังสือตำราวิชาการ และแหล่งข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เพื่อให้งานวิจัยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

### ๑.๕.๓ ด้านพื้นที่ศึกษาและกลุ่มเป้าหมาย

ในด้านพื้นที่การศึกษา ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาเฉพาะกรณีของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เท่านั้น โดยกลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและผู้ที่เกี่ยวข้องที่ได้รับผลกระทบ ดังนี้

- |  |             |
|--|-------------|
| ๑) นักเรียนชาย/หญิงที่กำลังเรียนวิชาคณิตศาสตร์       | จำนวน ๕ คน  |
| ๒) นักเรียนชาย/หญิงที่กำลังเรียนวิชาวิทยาศาสตร์      | จำนวน ๕ คน  |
| ๓) นักเรียนชาย/หญิงที่กำลังเรียนวิชาภาษาอังกฤษ       | จำนวน ๕ คน  |
| ๔) พระพี่เลี้ยง                                      | จำนวน ๔ รูป |
| ๕) คณะครูที่สอนในรายวิชาที่ระบุในข้อ ๑-๓ วิชาละ ๑ คน | จำนวน ๓ คน  |
| ๖) ผู้อำนวยการโรงเรียน                               | จำนวน ๑ คน  |
| ๗) ผู้ปกครอง   | จำนวน ๑๕ คน |

รวมทั้งสิ้น ๓๘ รูป/คน

การได้มาซึ่งกลุ่มเป้าหมาย ได้มาโดยวิธีการเจาะจง (purposive sampling)

จากกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะความเครียด ซึ่งได้จากการทดสอบด้วยเครื่องมือแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต และกลุ่มบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ที่มีความเครียดที่กำลังศึกษาอยู่ ณ โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม

## ๑.๖ วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขั้นตอนในการศึกษา ดังนี้

### ๑.๖.๑ การศึกษาและรวบรวมข้อมูล

เป็นการศึกษาแนวความคิดทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการคิดและข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งแหล่งข้อมูล ดังนี้

๑) แหล่งปฐมภูมิ (Primary Source) ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๕

๒) แหล่งทุติยภูมิ (Secondary Source) ศึกษาข้อมูลจากงานวิจัย จากหนังสือ เอกสาร สิ่งตีพิมพ์ ข้อมูลสารสนเทศจากอินเทอร์เน็ต และตำราวิชาการที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๖.๒ เครื่องมือการวิจัยและวิธีการเก็บข้อมูลภาคสนาม

เครื่องมือการวิจัย ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในการลงภาคสนาม และวิเคราะห์ผลการวิจัยเชิงพรรณนาวิเคราะห์ เมื่อได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ แล้วจึงนำมาสรุปประมวลผล โดยใช้สถิติพื้นฐานค่าร้อยละเป็นตัววัดผลสำเร็จ

## ๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

๑.๗.๑ ทำให้ทราบถึงความเครียดในวัยเรียน

๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม

๑.๗.๓ ทำให้ทราบถึงผลของการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

## บทที่ ๒

### ความเครียดในวัยเรียน

เนื่องจากปัญหาในปัจจุบันมีมากยิ่งขึ้น เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ การเรียน การทำมาหาเลี้ยงชีพ อาชีพการงานอิสระ ตลอดจนการรับราชการ เป็นต้น มีการแข่งขันที่สูงกว่าในอดีต เพราะว่าแต่ละครอบครัว มีรายจ่ายที่เพิ่มมากขึ้นและมีรายได้เท่าเดิมหรือน้อยกว่ารายรับ ดังนั้น จึงทำให้ผู้ปกครองจะต้องทำงานขยันมากขึ้น และไม่มีเวลาที่คอยเอาใจใส่ต่อการเรียน การสอนบุตรหลานในครอบครัว จึงเป็นเหตุให้ผู้เรียน ต้องรับภาระในการเรียนด้วยตนเอง เป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะผู้เรียนที่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย เพราะว่าปัจจุบัน มีสถาบันกวดวิชาเป็นจำนวนมากที่แข่งขันด้านการเรียนของผู้เรียนที่มีเวลาน้อยหรือเรียนไม่ทันเพื่อน อีกทั้งเป็นการเพิ่มทักษะในรายวิชาที่สถานศึกษาสอนไม่ครบถ้วน หรือสอนไม่ตรงตามหลักสูตร

ฉะนั้น ปัญหาความเครียดในวัย จึงเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก ทำให้ผู้เรียน เกิดภาวะจิตที่เครียดต่อการเรียน การสอน ในบทนี้ ผู้วิจัย จึงจะได้นำเสนอเกี่ยวกับ ปัญหาความเครียด ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด สาเหตุความเครียด ระดับความเครียด ปฏิกริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัวเมื่อเกิดภาวะความเครียด ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และความเครียดในวัยเรียน ดังนี้

#### ๒.๑ ความหมายของความเครียด

นักวิชาการได้ให้ความหมายหลายลักษณะของความเครียด ซึ่งการที่แต่ละคนได้สรุปความหมายของความเครียดไว้นั้น ขึ้นอยู่กับความเครียดหรือปัญหาที่บุคคลนั้นได้เผชิญ ดังนี้

กนกรัตน์ สายเชื้อ ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียด และได้ให้ความหมายความเครียดไว้ว่า ความเครียด คือ กลุ่มอาการปรับตัวหรือภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกิดขึ้น ความเครียดมี

ลักษณะและส่วนประกอบของตัวเองแต่ไม่มีสาเหตุเฉพาะ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือร่างกายจะต้องมีการปรับตัว<sup>๑</sup>

**กรมสุขภาพจิต** ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน<sup>๒</sup>

**ชุตติย์ ปานปริษา** ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า (๑) ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริง หรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ (๒) ความเครียด เป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ (๓) ความเครียด เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้นให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ<sup>๓</sup>

**นราธร ศรีประสิทธิ์** ได้ศึกษาได้ให้นิยามความเครียดว่า เรื่องความเครียดเป็นภาวะซึ่งขาดความสมดุลด้านจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาพและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดจะแสดงออกในรูปต่างๆ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เกิดการเป็นโรคได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ<sup>๔</sup>

<sup>๑</sup> กนกรัตน์ สายเชื้อ, “ความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครู โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมุกดาหาร”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๓๖).

<sup>๒</sup> กรมสุขภาพจิต, **คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง**, (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒), หน้า ๑.

<sup>๓</sup> ชุตติย์ ปานปริษา, “ความเครียด”, ใน **จิตวิทยาทั่วไป**, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, ๒๕๓๕), หน้า ๔๘๒.

<sup>๔</sup> นราธร ศรีประสิทธิ์, “ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น”, วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๕).

**นิमित ศัลยา** ได้กล่าวถึง ความเครียดว่า หมายถึง ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นจากการสะสม ความกดดันต่างๆ นานา ไว้ในร่างกายและจิตใจเป็นปริมาณพอสมควร และแสดงออกเป็น อาการตึงเครียดให้เห็น<sup>๕</sup>

**พะยอม อิงคตานุวัฒน์** (๒๕๓๕ : ๓๔๐) ได้กล่าวถึง ความเครียดว่า เป็นต้นเหตุ ขัดขวาง หรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ หรืออารมณ์ร่วมกัน<sup>๖</sup>

**มนูญ ตนะวัฒนา** ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจที่ เกิดขึ้น เมื่อคนได้รับรู้ว่าเกิดความไม่สมดุลระหว่างระดับความต้องการที่เข้ามา กับ ความสามารถในการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น<sup>๗</sup>

**วิไล ตั้งจิตสมคิด** ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกริยาโต้ตอบ สิ่งเร้า ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว โดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลายๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้า โรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน<sup>๘</sup>

**ศุภชัย ยาวะประภาส** ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นความเจ็บปวดต่างๆ ที่เข้ามา แทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียดุล ภาพที่คนปกติพึงมี ความเครียดยังรวมไปถึงความบีบคั้นต่างๆ ทั้งทางกาย ทางใจและทาง อารมณ์ที่เกิดขึ้น<sup>๙</sup>

<sup>๕</sup> นิमित ศัลยา, ทำอย่างไรให้หายเครียด, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : อักษรสัมพันธ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑.

<sup>๖</sup> พะยอม อิงคตานุวัฒน์, **ศัพท์ทางจิตเวช**, (กรุงเทพมหานคร : ไทศาสตร์การพิมพ์, ๒๕๓๕), ๓๔๐.

<sup>๗</sup> มนูญ ตนะวัฒนา, **การบริหารความเครียด**, (กรุงเทพมหานคร : ซีรพงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๒๓.

<sup>๘</sup> วิไล ตั้งจิตสมคิด, **การศึกษาไทย**, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๕), หน้า ๓๖.

<sup>๙</sup> ศุภชัย ยาวะประภาส, “ความเครียดของนักบริหาร : ปัญหาและทางออก”, **สังคมศาสตร์**, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑๑๕, (มิถุนายน ๒๕๓๕) : ๖๕.



**อมรากุล อินโอชานนท์** ได้กล่าวถึง ความเครียดว่า หมายถึง ภาวะที่คนเรามีการเตรียมตัวพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ หรือปัญหานั้น ทำให้เกิดการเตรียมตัวที่จะต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ<sup>๑๑</sup>

สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล อันเนื่องมาจากปัจจัยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกายทำให้จิตใจและร่างกายเกิดการปรับตัวแสดงออกในลักษณะของความกลัว ไม่สบายใจ หงุดหงิดวิตกกังวล ซึมเศร้า เบื่อหน่าย นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ รวมทั้งความเครียดเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองสภาวะความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกดดันอันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ไม่สามารถตอบสนองความต้องการ

## ๒.๒ ปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเครียด

ปัจจัยในงานวิจัยนี้ ได้แก่ สิ่งที่อยู่แวดล้อมตัวของผู้ที่เกิดความเครียดทั้งที่เป็นเยาวชนและผู้ใหญ่ หากมีปัจจัยต่างๆ เข้ามามีส่วนร่วมแล้ว ย่อมทำให้เกิดผลกระทบหรือส่งผลทางความเครียดในทันที เช่น การควบคุมงานในวัยเรียน ก็คือ การเป็นประธานกลุ่มในการทำกิจกรรมของโรงเรียน การสนับสนุนทางสังคม เช่น การได้รับความร่วมมือจากเพื่อนๆ หากมีผลตรงข้าม จะทำให้ผู้รับผิดชอบต่อหน้าที่เกิดความเครียด เพราะทำงานไม่ได้ตามเป้าหมายที่ตนและโรงเรียนต้องการ ซึ่งปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเครียดในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น มีหลายด้าน ได้แก่

๑) การควบคุมงาน (Job Control) เป็นการมีส่วนร่วมของคนในการทำงานรวมถึงการมีโอกาสได้ควบคุมดูแลกระบวนการผลิตด้วย ถ้าขาดปัจจัยนี้ จะทำให้เกิดความอ่อนล้าทั้งทางร่างกายและทางจิตใจได้

๒) การสนับสนุนจากสังคม (Social Support) คือ การได้รับความช่วยเหลือหรือการส่งเสริมจากผู้ควบคุมงานหรือหัวหน้างาน และผู้ร่วมงาน ถ้าขาดปัจจัยนี้ ก็จะเป็นการเพิ่มปัญหาความเครียด ถ้าได้รับการสนับสนุนจากสังคม ก็จะช่วยลดผลเสียที่เกิดจากความเครียดได้

<sup>๑๑</sup> อมรากุล อินโอชานนท์, “มารู้จักความเครียดกันเถอะ, สุขภาพจิตทางวิทยุ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๔) หน้า ๒๘.

๓) ความไม่พอใจในการทำงาน (Job Distress or Dissatisfaction) มีความสัมพันธ์โดยตรงกับเนื้องานและปริมาณงาน รวมไปถึงความก้าวหน้าในงานที่ทำอยู่ด้วย

๔) ความต้องการของงานและผลงาน (Task and Performance Demands) ถูกกำหนดโดยปริมาณงาน รวมไปถึงความต้องการ ความตั้งใจในการทำงานที่มีอยู่ด้วย วันกำหนดส่งงาน (Deadline) ก็อาจเป็นตัวสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดได้

๕) ความมั่นคงในหน้าที่การงาน (Job Security) ปัญหาส่วนใหญ่ คือ ความวิตกกังวลหรือความกลัวการว่างงาน หรือตกงาน ถ้าในอนาคตมีแนวโน้มที่จะเพิ่มทักษะความชำนาญพิเศษ (Skill) ในงานที่ตนทำอยู่ก็อาจจะลดปัญหานี้ได้ ความรับผิดชอบงานที่ต้องการ ความรับผิดชอบสูงมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการเพิ่มขึ้นของโรคกระเพาะอาหารและความดันโลหิตสูง ทั้งนี้ สิ่งที่ส่งผลโดยตรงต่อความเครียด คือ ปริมาณความรับผิดชอบของงานที่เกินระดับความรับผิดชอบที่บุคคลนั้นมีอยู่<sup>๑๑</sup>

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ยังได้แสดงถึงปัจจัยอื่นที่ทำให้คนเราจะต้องเกิดความเครียด โดยปัจจัยที่มีผลต่อความมากน้อยของการสนองตอบต่อความเครียดของร่างกายและจิตใจ ขึ้นอยู่กับปัจจัย ๕ ประการ ได้แก่ ๑) ระดับพัฒนาของจิตใจและอารมณ์ ๒) สภาวะทางสุขภาพ ๓) วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี ๔) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และ ๕) สัมพันธภาพระหว่างบุคคล<sup>๑๒</sup>

### ๒.๓ สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

ความเครียด มีอยู่มากมายหลายประการแตกต่างกันออกไป เนื่องจากธรรมชาติของความเครียดคือ สถานการณ์หนึ่งๆ ไม่ทำให้เกิดระดับความเครียดในบุคคลอย่างเท่าเทียมกัน จึงมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ต่างๆ กัน ดังนี้

<sup>๑๑</sup> โสธยา สายบุรี, “ความเครียดและวิธีแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอปักธงชัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต ๓”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๗).

<sup>๑๒</sup> กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, “ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย”, รายงานการวิจัย, (นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒.

**กรมสุขภาพจิต** ได้กล่าวถึง สาเหตุของความเครียดดังนี้

(๑) สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

(๒) สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัยการแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก

(๓) สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรง ตลอดไปจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง<sup>๑๓</sup>

**จตุพร เพ็งชัย** ได้แบ่งสาเหตุของความเครียด ไว้ว่า ความกดดันจากสิ่งแวดล้อม เช่น เรื่องเงิน ครอบครัว ที่อยู่อาศัย ซึ่งทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความขัดแย้งอันเกิดจากภายในจิตใจ เช่น ความไม่สมหวัง ความสูญเสีย การตัดสินใจไม่เด็ดขาด และความเป็นทุกข์อันเกิดจากความเจ็บป่วยของร่างกาย<sup>๑๔</sup>

**ประไพ ยสะทัตต์** กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันแบ่งได้เป็น ๔ ประเภท ได้แก่<sup>๑๕</sup>

(๑) เกี่ยวกับการทำงาน พบว่า ความเครียดขึ้นอยู่กับว่า สามารถคุมสถานการณ์ได้ดีเพียงไร

(๒) เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม เช่น การจราจรติดขัด อากาศร้อน เสียงดังอีกทีก็กรีกโครม

(๓) ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และลูกน้อง

(๔) ความเครียดที่เกิดจากการบอกหรือสั่งตนเอง เช่น เคยกังวลกับการประชุมต้องวางแผนล่วงหน้า

<sup>๑๓</sup> กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือคลายเครียด**, (นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๐), หน้า ๑.

<sup>๑๔</sup> จตุพร เพ็งชัย, **สุขภาพจิต**, (มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๓๔), หน้า ๕๘.

<sup>๑๕</sup> ประไพ ยสะทัตต์, “ความเครียด”, ใน **สุขภาพจิตทางวิทยุ เล่ม ๑**, หน้า ๑๑.

ประเภท ๖<sup>๖</sup> ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดในบุคคลได้ ๕ ประเภท<sup>๖</sup> ดังนี้

(๑) ไม่ได้ออกกำลังกายชีวิตตั้งแต่ครั้งโบราณเป็นเรื่องการออกกำลังกายทั้งสิ้น เพราะระบบของร่างกายจะกำหนดไว้ว่าออกกำลังกายถึงจะดี เมื่อมาถึงยุคคอมพิวเตอร์ คนก็ไม่ได้ใช้กำลังในการทำงานเท่าใดนัก การทำงานเบาจะทำให้อะดรีนาลินค้างค้ำ ทำให้เกิดความไม่สมดุลของระบบประสาทเกิดความเครียดขึ้น

(๒) การใช้สมองซีกซ้ายมากกว่าซีกขวา สมองซีกซ้ายจะเป็นตัวคิดวิเคราะห์ต่างๆ ถ้าใช้ซีกซ้ายมากจะเครียด สมองซีกขวาคือผ่อนคลาย เช่น เวลาฟังเพลง ดูดอกไม้สวยๆ เป็นต้น

(๓) การทำงานที่จำเจซ้ำซาก ขาดความปรารถนาในงาน เนื่องจากในระบบอุตสาหกรรมสมัยใหม่นั้น จะแยกงานออกเป็นส่วนๆ คนหนึ่งก็ทำซ้ำๆ ตลอดทั้งวัน ทุกวัน ตั้งแต่เช้าจรดเย็น เกิดความเบื่อ บีบคั้นระบบประสาท ทำให้เกิดอาการเครียด ใจสั้น ไม่สบายงานที่จำเจทำให้เกิดความเครียดขึ้น

(๔) การเผชิญหน้าต่อสิ่งไม่คุ้นเคย เมื่อเราต้องเผชิญหน้าต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคยหรือของใหม่ หรือสภาวะที่เสี่ยงอันตรายจะเกิดความเครียด

(๕) ความรีบร้อน ถ้าทำอะไรไม่ทันหรือรีบร้อน อะดรีนาลินจะหลั่งออกมา ถ้าเป็นครั้งคราวก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าเป็นทุกวันจะทำให้อะดรีนาลินมันออก จิตใจเราไม่สบาย หัวใจเต้นแรง จะมีผลให้เกิดความเครียด

ความบีบคั้น มี ๓ ประเภท ได้แก่

(๑) ความบีบคั้นทางวัตถุ หมายถึง การขาดแคลนทางวัตถุปัจจัย คนจนก็เครียด เพราะขาดวัตถุดิบปัจจัยไม่มีรายได้ ซึ่งความบีบคั้นเช่นนี้ อาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้

(๒) ความบีบคั้นทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก เพื่อนบ้าน ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นต้น

(๓) ความบีบคั้นทางจิต ปัญหานี้มีอยู่ตลอดเวลา เช่น ความอยาก ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ความไม่พอใจ ความผิดหวัง ทำให้คนไม่มีอิสรภาพ ก็จะไม่สบาย เครียด ไม่มีความสุข

<sup>๖</sup> ประเภท ๖<sup>๖</sup>, วิถีคลายเครียด, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๕), หน้า ๑๓-๒๕.

สรุปได้ว่า ธรรมชาติแตกต่างกัน ความเครียดนั้น บางครั้งในเรื่องเดียวกัน บางคนหัวเราะไม่ค่อยเครียด สบายใจไปเรื่อย บางคนก็เอาจริงเอาจัง เครียดไปหมดทุกอย่าง ภายในกลุ่มเดียวกันก็แตกต่างกัน แต่ละบุคคลอีก คงจะขึ้นกับทั้งระบบชีววิทยา เอ็นเดอร์ฟิน(Enderfin) อาจจะแตกต่างกัน บางคนเอ็นเดอร์ฟินมีมาก ก็ทำให้สบายใจไปเรื่อยบางคน อะดรีนาลิน (Adrenaline) สูง เพราะจะคอยเอาจริงอยู่เรื่อย ก็เลยเครียด

**ทวีป อภิสัทธี** ได้กล่าวถึงสาเหตุแห่งปัญหาของความเครียดทางอารมณ์ ที่เกิดขึ้นแก่คนทำงานราชการ หรือหน่วยงานต่างๆ ดังนี้<sup>๑๑</sup>

(๑) การมีงานทำมากเกินไป คนที่ทำงานหนัก ทำงานมากเกินไป ชนิดที่เรียกว่า หามรุ่งหามค่ำ ก็ทำให้เกิดความเครียดในอารมณ์ขึ้นได้ เพราะคนเรามีชั่วโมงจักรจึงต้องการพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอสุขภาพกายก็จะเสื่อมโทรม และสุขภาพจิตก็จะเสื่อมโทรมตามไปด้วย ยิ่งถ้าต้องทำงานหนักอยู่ท่ามกลางคนอื่นที่เขาสบาย ไม่หนัก ไม่เหนื่อยแถมยังได้ดี มีหน้าที่การงานก้าวหน้าไปไกลด้วยแล้ว ก็จะยิ่งเพิ่มความเครียดทางอารมณ์มากขึ้น จนถึงขั้นอาจเป็นโรคจิตประสาทเอาได้ง่ายๆ

(๒) การมีงานทำน้อยเกินไป คนที่มีงานทำน้อยเกินไปก็เช่นเดียวกัน เมื่อคนมีเวลาว่างมาก ความคิดจิตใจของคนที่ไม่ค่อยมีงานทำก็จะฟุ้งซ่าน คิดไปต่างๆ นานา มีเวลานั่งชิวชิวบิณฑาว่าร้ายคนอื่น นั่งดูคนอื่นที่ทำงานแล้วจับเอาข้อผิดพลาด บกพร่อง มาเป็นข้อกล่าวอ้างตำหนิผู้อื่นได้ การคิดฟุ้งซ่านและเตลิดเปิดเปิงในทางตำ นิินทาว่าร้าย อิจฉาริษยาผู้อื่น เช่นนี้ก็ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ขึ้นกับผู้ฟุ้งซ่านนั้นๆ ได้เช่นเดียวกัน

(๓) การเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งที่ไม่เหมาะสม เช่น มีการวิ่งเต้น เล่นพรรค เล่นพวกโดยไม่คำนึงถึงอาวุโส และความสามารถ จนน่าเกลียด ทำให้ผู้อยู่ในข่ายที่จะได้รับการพิจารณาให้เลื่อนขั้นตามที่ควรจะได้ไม่ได้ การกลั่นแกล้งกัน โดยเหตุส่วนตัวที่ไร้วัฒนธรรม เหล่านี้ ล้วนสร้างความเครียดทางอารมณ์ให้กับผู้เกี่ยวข้องที่มีผลกระทบเป็นเหตุให้คนดีๆ เสียสุขภาพจิตได้ทั้งสิ้น

(๔) การถูกตัดทอนผลประโยชน์ที่เคยได้รับ ผลประโยชน์ที่เคยได้รับอยู่จะด้วยความถูกต้องเป็นธรรมหรือไม่ก็ตาม แต่อยู่ๆ ผลประโยชน์ที่เคยได้รับอยู่นั้นถูกตัดทอนลงไป หรือกลับไม่ได้เหมือนอย่างเคย ผู้ที่ถูกตัดทอนผลประโยชน์ที่เคยได้ลงไปนั้น ก็จะเกิน

<sup>๑๑</sup> ทวีป อภิสัทธี, “ความเครียดทางอารมณ์ของคนทำงาน (ราชการ)”, ประชาศึกษา, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๔๐, (ธันวาคม ๒๕๓๘) : ๒๒-๒๕.

ความเครียดทางอารมณ์มากเพราะคิดมาก อาจถึงขั้นเสียสุขภาพจิตใจ ยกตัวอย่างเช่นข้าราชการผู้ใหญ่ ท่านหนึ่งรับราชการด้วยดีโดยตลอด ครั้นต่อมาเกิดไปพลาดเพราะลูกน้องทำไม่ถูกต้อง และพลอยทำให้ตนเองในฐานะผู้บังคับบัญชาต้องมัวหมอง ถูกลงโทษตัดเงินเดือนด้วย เกิดความเครียดคิดมาก จนกระทั่งในที่สุดใช้ปืนยิงตัวตาย เป็นต้น

(๕) ความไม่แน่นอนของงานที่ทำ คนที่ทำงานอะไรแล้วไม่รู้อนาคตว่าวันนี้หรือวันพรุ่งนี้ หน่วยงานหรือบริษัทที่ตนทำงานอยู่นั้นจะต้องล้มเลิก หรือหยุดกิจการไปหรือไม่ หรือเปิดกิจการไปได้ระยะหนึ่งก็ปิด ถึงวันดีคืนดีมีทุนมาก็เปิดดำเนินการใหม่อีก อาการเช่นนี้ผู้ทำงานในหน่วยงานหรือบริษัทห้างร้าน ก็ควรจะมีอารมณ์เครียดและไม่เป็นอันทำงานกันอย่างมีขวัญและกำลังใจอย่างแน่นอน

(๖) ความไม่ชัดเจนของหน้าที่การงานที่ทำ คนที่ทำงานแล้วไม่รู้วาทบาทหน้าที่ของตนจะต้องทำและรับผิดชอบอะไรอย่างขึ้น ก็เหมือนกับคนตาบอดคลำช้าง ไม่รู้ว่าสิ่งที่ตนทำไปผิดหรือถูก ใช้บทบาทหน้าที่ของตนหรือไม่ ในที่สุดก็จะเกิดความเครียดในการทำงานได้ เพราะบางครั้งก็อาจจะไปทำบทบาทหน้าที่ที่ไม่ใช่ของตน และทำให้เกิดกระทบกระทั่งขัดแย้งกับผู้อื่น จนเกิดเป็นเหตุให้เกิดความเครียดในอารมณ์ขึ้นมาได้โดยง่าย

(๗) การมองไม่เห็นอนาคตในการทำงานตรงจุดที่ทำอยู่นั้น คนที่เข้าสู่ระบบงานแล้วต้องจมปลักอยู่กับหน้าที่การงานนั้นๆ โดยมองไม่เห็นช่องทางว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือก้าวหน้าที่การงานไปเป็นขั้นตอนอย่างไรหรือไม่นั้น ต่อให้คนที่ทำใจได้ ก็คงไม่มีใครไม่เกิดอารมณ์เครียดในการปฏิบัติงานซ้ำซากจำเจ และมองไม่เห็นอนาคตความก้าวหน้าเช่นนั้นได้ ยิ่งถูกเก็บกอดอารมณ์ไว้มากๆ และเป็นเวลานานก็อาจถึงขั้นเป็นโรคจิตประสาทได้เช่นกัน

(๘) สัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ดีพอ การที่สัมพันธภาพในการทำงานของบุคคลใดบุคคลหนึ่งกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นระหว่างผู้บังคับบัญชากับบุคคลนั้น หรือระหว่างผู้ร่วมงานกับบุคคลนั้นไม่ดีพอก็ตามย่อมก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ขึ้นได้กับผู้อื่น รวมทั้งผู้ร่วมงานด้วยและยิ่งถ้าสัมพันธภาพระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ร่วมงานเลวร้ายถึงขั้นเข้าหน้ากันไม่ติดแล้ว ความเครียดทางอารมณ์ก็คงจะทวีความรุนแรงถึงขั้นกลายเป็นโรคจิตประสาทได้โดยง่ายไม่ฝ่ายใดก็ฝ่ายหนึ่ง

สรุปได้ว่า ความเครียดทางอารมณ์ของคนในหน่วยงานต่างๆ ดังกล่าวนี้อาจจะมีผลกระทบไปถึงผลงานในหน้าที่การงาน ของผู้ที่มีความเครียดทางอารมณ์นั้นๆ ทำให้งานขาดคุณภาพและประสิทธิภาพได้

### บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียด ได้ คือ

(๑) เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานสูงกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักทุกอย่างด้วยตัวเอง จึงเกิดความเครียดได้ง่าย

(๒) เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

(๓) เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าคุณเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิดคำแนะนำและกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความวิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

๒) สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆ นอกตัวตน ที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด มีดังนี้

(๑) การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การตกงาน หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่งหรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

(๒) การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่าในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ๆ มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ปลอดภัยอายุน้อยๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทำให้ต้องปรับตัวก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันโดยไม่คาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่หรืออพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

(๓) ภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่ว่าจะทำร้ายร่างกายอยู่ในสนามรบ น้ำท่วมและไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดัน บีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

(๔) ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

(๕) ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรียนไม่เต็มที่อยู่ ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัวคิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

(๖) สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาอยู่หางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ อยู่กันแออัดยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวก เพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้<sup>๘๘</sup>

**ฟาร์เมอร์ และคนอื่นๆ ได้แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดไว้ดังนี้**

(๑) สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self Concept) สุขภาพและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของปัจเจกบุคคล

(๒) สาเหตุการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

(๓) สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุที่เป็นผลมาจากการพบปะสังสรรค์ (Interaction) กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรส และเพื่อน

(๔) สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงาน และการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงการคาดหวังในอนาคต<sup>๘๙</sup>

สรุปได้ว่า การเกิดความเครียดนั้น มาจากสาเหตุใหญ่ ๒ ประการ คือ สาเหตุจากตัวบุคคลเอง ได้แก่ สาเหตุด้านร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด ความเมื่อยล้าทางร่างกาย ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย และการติดสิ่งเสพติด สาเหตุทางจิตใจ ที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี ความคับข้องใจ และบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม ตลอดจนสาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล เป็น

<sup>๘๘</sup> กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, “ความเครียดของประชาชนจังหวัดนนทบุรีในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ”, รายงานการวิจัย, (นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐.

<sup>๘๙</sup> Farmer and others, **Stress Management for Human Service**, (Michigan : Stage Publication, 2001), p. 20-24.



เรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาจากอาชีพการงาน ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาความยากจนและสภาพของสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความรับผิดชอบและตำแหน่งหน้าที่การงานและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องและแวดล้อมตัวบุคคลนั้นๆ อยู่

#### ๒.๔ ระดับของความเครียดของบุคคล

เมื่อกล่าวถึงภาวะความเครียดในตัวบุคคล ผู้วิจัย พบว่า มีอยู่ ๓ ระดับด้วยกัน ได้แก่ ระดับแรก ระดับปานกลางและระดับรุนแรง ซึ่งแต่ละคนจะมีระดับความเครียดไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้านจิตใจและสิ่งแวดล้อม<sup>๒๐</sup> ดังต่อไปนี้

จตุพร เพ็งชัย ได้แบ่งระดับของความเครียดไว้ ๔ ระดับ ได้แก่

๑) ถ้าความเครียดอยู่ในระดับต่ำๆ จะเป็นพลังผลักดันให้คนทำงานได้มากขึ้น ไม่เกียจคร้าน ไม่นิ่งเฉยเพื่อหวังผลในการขจัดความเครียดต่ำๆ นี้ให้หมดไป

๒) ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง อาจทำให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตประจำวันได้ เช่น ทำให้อ่อนไม่หลับ เกิดอาการกินมากกว่าปกติ ดิถยาเสพย์ติต

๓) ถ้าความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง บุคคลอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึมเศร้าหรือคลุ้มคลั่ง เพราะหมดอำนาจในการควบคุมตนเอง

๔) ถ้าความเครียดมีระยะเวลานาน จะทำให้เกิดโรคทางกาย เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และเป็นผลให้บุคคลที่เครียดนั้นแก่เร็วกว่าที่ควรและอายุสั้น<sup>๒๑</sup>

ชูทิศย์ ปานปรีชา ได้แบ่งระดับความเครียดไว้เป็น ๓ ระดับ<sup>๒๒</sup>

๑) ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติพบได้ในชีวิตประจำวันของทุกๆ คน ขณะกำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ หรือกำลังต่อสู้กับ

<sup>๒๐</sup> โสธยา สายบุรี, “ความเครียดและวิธีแก้ปัญหาคความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอปักธงชัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต ๓”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, หน้า ๑๐.

<sup>๒๑</sup> กรมสุขภาพจิต, *คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บียอนด์พับลิชชิง จำกัด, ๒๕๔๖), ๓๐

<sup>๒๒</sup> ชูทิศย์ ปานปรีชา, *จิตวิทยาทั่วไป*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, ๒๕๓๕), หน้า ๔๘๓.

ความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้อาจไม่รู้สึกรเพราะความเคยชิน หรือรู้สึกเพียงเล็กน้อย พอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์ และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

**๒) ระดับสอง** เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่า มีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลาย ความเครียดลงเสีย ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ เกิดโรคต่างๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป และการทำงานเกิดความผิดพลาด

**๓) ระดับสาม** เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง หรือเครียดมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรคนี ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือและรักษา แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป หรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ก็ยังไม่สามารถจะทำให้ความเครียดหมดไปได้โดยง่าย การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

**เซลเย่ (Selye. ๑๙๗๔ : ๓๑-๖๔)** ได้กล่าวถึงระดับของความเครียดไว้ว่า เมื่อร่างกายถูกคุกคามด้วยความเครียดหรือทำให้เกิดความเครียด จะทำให้ร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงไป หรือขาดสมดุล ดังนั้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามจะทำให้เกิดการตอบสนอง โดยการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมีของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่าการปรับตัว (General Adaptation Syndrome) ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ระยะ<sup>๒๗</sup> คือ

**ระยะเตือน (Alarm Reaction Stage)** คือ ระยะที่เริ่มมีสิ่งมาคุกคาม ปฏิกริยาอาการที่จะเกิดขึ้นเพียงระยะเวลาสั้นๆ ไม่กี่วินาทีจนถึง ๔๘ ชั่วโมง จำแนกเป็น ๒ ระยะ ได้แก่

**ระยะช็อค (Shock Phase)** เป็นระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย โดยผลิตฮอร์โมนบางอย่างออกมา ซึ่งมีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตต่ำลง หัวใจอาจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ร่างกาย

<sup>๒๗</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑-๖๔.

ยังไม่พร้อมจะปรับตัวและปรับตัวและถ้ายังดำเนินต่อไป ร่างกายอาจถูกใช้พลังงานหมดภายใน ๒๔-๔๘ ชั่วโมง นอกจากจะมีกลไกในการป้องกันตนเอง ซึ่งจะเข้าสู่ระยะต้านช็อก

**ระยะต้านช็อก (Counter shock Phase)** เป็นระยะที่ร่างกายเริ่มปรับตัวกลับสู่สภาวะสมดุล คิงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือระบบต่างๆ ของร่างกายเริ่มประสานการทำงานกันอย่างมีระเบียบ อาการที่ตรวจพบคืออาการเต้นแรงของหัวใจ ความดันโลหิตสูง คลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

**ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance)** คือ ระยะการปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่มาคุกคาม โดยใช้กลวิธีต่างๆ ผลที่ตามมาคืออาการดีขึ้น แต่ถ้ายังได้รับสิ่งที่มากระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัวอีก และเข้าสู่ระยะที่ ๓ ต่อไป

**ระยะหมดกำลัง (Stage of Exhaustion)** คือ ระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง รุนแรงและนานเกินไป ร่างกายหมดกำลัง อาการที่เกิดขึ้นในระยะเดือนก็จะกลับมาอีก ถ้าไม่ได้รับความช่วยเหลือ หรือประคับประคองอย่างเพียงพอ กลไก การปรับตัวก็จะล้มเหลว เกิดโรคและเสียชีวิตในที่สุด

จะเห็นว่า การตอบสนองต่อสิ่งเร้าก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคล แตกต่างกันตามปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศ กรรมพันธุ์ ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การรักษาด้วยฮอร์โมนยาและอาหาร นอกจากนั้นความเครียดหลายๆ ชนิดที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กันจะให้ผลร่วมกัน ซึ่งจะเพิ่มตัวกระตุ้นความเครียด มีผลให้ความต้านทานต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดลดลง

### **ปฏิกิริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัวเมื่อเกิดความเครียด**

กลไกของความเครียดว่ามีองค์ประกอบ ดังนี้

๑) เมื่อมีความกดดัน ไม่ว่าจะป็นสาเหตุใดก็ตาม จิตใจจะต้องประเมินก่อนว่าเป็นความดันที่หนักหนาเพียงใด มีผลกระทบต่อตนเองเพียงใด และตนเองมีความสามารถจะแก้ไขสถานการณ์หรือความช่วยเหลือได้มากน้อยเพียงใด

๒) ถ้าหากเป็นสิ่งที่ต้องสิ้นเปลืองกำลังสติปัญญาอย่างมากหรือเกินกำลังความสามารถของตนและยังหาทางออกอย่างอื่นไม่ได้ ความเครียดในจิตใจก็จะเกิดขึ้น

๓) ความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นสัญญาณอันตราย ซึ่งทั้งร่างกายและจิตใจ จะปรับตัวเพื่อเตรียมเผชิญสถานการณ์ขึ้น โดยอัตโนมัติทุกระบบในร่างกาย จะถูกปรับให้อยู่ในภาวะเตรียมพร้อมที่จะใช้กำลังได้อย่างเต็มที่ จิตใจจะตื่นตัวตลอดเวลา พักผ่อนน้อยลงทำงานได้มากขึ้น หันความคิดและสนใจทั้งหมดมาที่เรื่องเดียว และจะละเลยเรื่องอื่นๆ ทั้งหมด

๔) ความเครียดระยะเรื้อรังหรือยาวนานเป็นผลมาจาก ความไม่สามารถที่จะจัด  
 ปัดเป่าแรงกดดันนั้นๆ ให้ลดน้อยลงหรือจางหายไปได้<sup>๒๔</sup>

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะเกิดปฏิกิริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัว ๓ ขั้นตอน คือ

๑) **อาการบอเหตุ (Aflame Reaction Stage)** จะเกิดขึ้นเฉพาะแห่ง เนื่องมาจาก  
 ตัวเร่งให้เกิดความเครียด ปฏิกิริยาที่เกิดโดยผ่านระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เช่น พิทูอิทารี  
 (Pituitary) จะหลั่งฮอร์โมนออกมา ทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านตัวเร่งความเครียดและปรับ  
 ร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

๒) **อาการต่อต้าน (Resistance Stage)** ในช่วงนี้ การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาจะ  
 เกิดขึ้นเพื่อรักษาสภาพต่อตัวเร่งความเครียด ในบางสถานการณ์ทำให้เกิดระดับความสมดุล  
 ทางสรีรวิทยาเกิดขึ้น

๓) **ขั้นหยุดทำงาน (Exhaustion Stage)** ถ้ามนุษย์อยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่มี  
 ความเครียดนานๆ ความต้านทานไม่สามารถที่จะทำให้ร่างกายรักษาสภาพคงที่ไว้ได้และ  
 ความเครียดยังคงมีอยู่ต่อไป อาจเกิดและตายได้ เพราะว่าอวัยวะหยุดทำงานนั่นเอง<sup>๒๕</sup>

สรุปประเด็นได้ว่า เมื่อบุคคลเกิดภาวะความเครียดไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม  
 ย่อมส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง และเมื่อไม่ป้องกันให้ดีแล้ว  
 ความเครียดจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น คือ เครียดจากน้อยไปหามาก จนกระทั่งอาจจะบั่น  
 ทอนสุขภาพและทำร้ายตนและคนอื่นที่อยู่แวดล้อมได้

## ๒.๕ ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

การทำงานของร่างกายมีทฤษฎีที่ว่าด้วยการศึกษาโครงสร้างของบุคลิกภาพ เป็น  
 การศึกษาถึงพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล ซึ่งเกิดจากการทำงานของระบบสำคัญ  
 ๓ ระบบด้วยกัน ต่อไปนี้

<sup>๒๔</sup> นาฏลัดดา เรือนคำ, “ความเครียดของนักเรียน โรงเรียนสันทรายวิทยาคม ที่มีสาเหตุมาจากการ  
 จัดการเรียนการสอนที่เน้นการสอบเข้าศึกษาสถาบันอุดมศึกษา”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต,  
 (สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑).

<sup>๒๕</sup> วีระ ไชยศรีสุข, **สุขภาพจิต**, (กรุงเทพมหานคร : แสงศิลป์การพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๗๘.

๑) การแปรพลัง (Dynamism) จิตแพทย์ชื่อซัลลิแวน (Sullivan) เน้นว่าบุคลิกภาพ เป็นผลมาจากการแปรพลัง พลังนี้ เกิดจากความตึงเครียด (Tension) และสิ่งที่แตกต่างจาก ทฤษฎีบุคลิกภาพอื่นๆ คือ เขาได้กล่าวถึงการผ่อนคลาย (Euphoria) ความตึงเครียดและความ ผ่อนคลายจะแปรผันซึ่งกันและกัน ส่วนองค์ประกอบของการแปรพลัง ได้แก่ ความผ่อนคลาย และความตึงเครียด ซึ่งในทัศนะของซัลลิแวน(Sullivan) มโนคติพื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์ นอกจากจะไปตามหลักการ ๓ ประการข้างต้นแล้ว เขายังได้นำหลักการทางจิตศาสตร์อีก ๒ เรื่องมาอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ คือ เรื่องขีดจำกัดและเรื่องความสมบูรณ์ ทั้งนี้ ประเภทของความสมบูรณ์ มี ๒ อย่าง ได้แก่ ความผ่อนคลายสมบูรณ์ และความตึงเครียด สมบูรณ์

ข้อแรก หมายถึง ความผ่อนคลายของอินทรีย์ที่มีอาการฝืนเฟื่อง คือ ลักษณะที่ บุคคลมีสภาพทางอารมณ์ที่มีความสุขและความรู้สึกเป็นสุขนั้น เพิ่มมากขึ้นตามลำดับจนถึง ขีดสุดที่แสดงอาการทรมานทรมาย และเปล่งเสียงร้องออกมาเหมือนขาดสติสัมปชัญญะ

ข้อสอง หมายถึง ความตึงเครียดเป็นสภาพจิตที่เบี่ยงเบนจากความผ่อนคลาย ความตึงเครียดสมบูรณ์ จึงเป็นจุดสูงสุดที่เบี่ยงเบนออกไปจากความผ่อนคลายสมบูรณ์

(๒) ประสบการณ์และความตึงเครียด ซึ่งเริ่มมาแต่วัยทารก จึงควรลดภาวะความ ตึงเครียดของทารกด้วยกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการลดความต้องการของทารก

(๓) ประสบการณ์และความคิด หมายถึง เกิดภาวะความขัดแย้งในตนเองขณะคิด เรื่องราวต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการคิดขั้นต้น การคิดแบบกลุ่มงานและการคิดจากประสบการณ์ สัมผัส

(๔) ความตึงเครียดของความต้องการ เกิดจากความไม่สมดุลทางชีวภาพในการ ดำรงชีวิต เมื่อเกิดความต้องการบ่อยครั้งแต่ไม่มีแรงตอบสนองก็จะเกิดภาวะความเฉยเมย

(๕) ความตึงเครียดของภาวะวิตกกังวล เป็นภาวะวิตกกังวลเมื่อรู้สึกว่าจะไม่ ปลอดภัยในชีวิต

๒) รูปแบบของพฤติกรรม มี ๔ ลักษณะ คือ

(๑) แบบเฉยเมย โดยได้รับอิทธิพลมาตั้งแต่เป็นทารก หากเป็นมากก็กลายเป็น โรคจิตเภท คือ ชนิดไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุคคลอื่นเลย ต้องอยู่เพียงคนเดียวตามลำพัง

(๒) แบบพลังความปรารถนาทางเพศ คือ ต้องการมีความสุขทางเพศ จึงแสดง พฤติกรรมออกไปในลักษณะต่างๆ

(๓) แบบเกลียดชัง คือ มีลักษณะที่แสดงความมุ่งร้ายและไม่เป็นมิตรกับผู้อื่น

(๔) แบบพลังความกลัว คือ แสดงออกถึงความมุ่งร้ายและไม่เป็นมิตรกับผู้อื่น

๓) การแปรพลังจิต คือ การแสดงพฤติกรรมออกในลักษณะทำไปตามสัญชาตญาณของตนเอง เช่น การสืบทอด การต่อสู้ การหลบหนี การหาอาหาร เป็นต้น และลักษณะที่สองแสดงไปตามพลังทางเพศที่มีอยู่ในตนเอง<sup>๒๖</sup>

สรุปได้ว่า มนุษย์เรา จะแสดงพฤติกรรมใดๆ ออกมา ส่วนมาจากจิตใจภายในและถูกสิ่งแวดล้อมภายนอกมาเร้าให้เกิดปฏิกิริยาก่อนเสมอ ส่วนพลังที่ขับออกมามีหลายลักษณะที่แสดงออก เช่น บางคนมีลักษณะก้าวร้าวดุคั่นเจ้าโทสะหรือโทสจริต บางคนก็รักสวยรักงามเจ้าราคะจริต เป็นต้น หากเปรียบเทียบกับหลักจิต ๖ ในทางพระพุทธศาสนา คือ ใครมีอุปนิสัยจริตอย่างไร ก็จะประพฤติไปตามจริตนั้นๆ ด้วยเหตุนี้ จึงควรศึกษาถึงพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลให้ชัดเจน เพื่อจะได้ปฏิบัติตนให้เหมาะสมและนำมาซึ่งประโยชน์ในการคบค้าสมาคมต่อไป

### ความเครียดในวัยเรียน

ความเครียดในวัยเรียนเกิดจากหลายปัจจัยด้วยกัน ได้แก่

๑) ปัญหาด้านสุขภาพของผู้เรียน คือ ร่างกายพิการหรือผิดปกติ เช่น สายตาและร่างกาย เล่นกีฬาไม่ได้ สุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคภัยไข้เจ็บ เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่ได้คล่องแคล่ว รูปร่างไม่ดี ไม่ได้สัดส่วน อ้วนหรือผอมเกินไป

๒) ปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัว เช่น บิดามารดาบังคับขู่เข็ญมากเกินไป ขัดขวางการแสดงความคิดเห็น ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี อาจเนื่องจากการตายของบิดาหรือมารดาหรือการหย่าขาด การแยกกันอยู่ของผู้ปกครอง มีภารกิจที่ต้องปฏิบัติทางบ้านมากเกินไป เกิดความอิจฉาริษยาหรือขัดแย้งกันในระหว่างญาติพี่น้อง สภาพความเป็นอยู่ในบ้านไม่ดี ทั้งในด้านสุขลักษณะ สังคมและศีลธรรม

๓) ปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพ เช่น เป็นคนอ่อนไหวง่าย ใจน้อย โกรธง่าย เป็นคนไม่กล้าสู้ปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ เป็นคนเชื่อมั่นในตนเองสูงหรือน้อยไป ถือความเห็นของ

<sup>๒๖</sup> นาฏลัดดา เรือนคำ, “ความเครียดของนักเรียน โรงเรียนสันทรายวิทยาคม ที่มีสาเหตุมาจากการจัดการเรียนการสอนที่เน้นการสอบเข้าศึกษาสถาบันอุดมศึกษา”, หน้า ๒๑-๒๒.

คนเป็นใหญ่ คือ ว่าตัวเองสำคัญ ไม่รอบคอบ ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ได้ มองคนในแง่ร้าย ไม่ชอบคบหาสมาคมกับคนอื่น และมีปมด้อย

๔) **ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน** เช่น ไม่รู้จักแบ่งเวลาให้เพียงพอ ไม่รู้จักวิธีเรียนรู้ที่ฉลาด เรียนและไม่ได้้นำเอาไปปฏิบัติ ชอบอาศัยเพื่อนหรือคนอื่น ทำเองไม่ได้ ไม่สนใจในการเรียน รู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเรียน ไม่ตั้งใจเรียน ไม่ชอบครูสอน เบื่อเพื่อนนักเรียนที่เรียนอ่อนกว่าทำให้ต้องคอย สภาพแวดล้อมทั้ง โรงเรียนและที่บ้านไม่ส่งเสริมการเรียน บทเรียนที่เรียนไม่เหมาะสมกับระดับสติปัญญา การเตรียมตัวไม่เพียงพอหรือไม่พร้อมที่จะเรียน การกีฬาหรือกิจกรรมนักเรียนที่มากเกินไป รู้สึกว่าไม่ได้รับความยุติธรรมจากครูผู้สอน ได้รับการปฏิบัติในเรื่องต่างๆ ไม่เพียงพอ คิดว่ามีใครสนใจตนเอง เลือกโรงเรียนหรือเลือกวิชาที่เรียนไม่เหมาะสมกับความสามารถของตน ไม่ทราบจะเตรียมตัวอย่างไรจึงจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยหรือวิทยาลัยได้อย่างที่ตั้งใจประสงค์

๕) **ปัญหาเกี่ยวกับสังคม** เช่น น้อ โกง พุดเท็จและลักขโมย ศีลธรรมต่ำกว่ามาตรฐาน (ขาดศีล ๕) มารยาทไม่เหมาะสมแก่สังคมนั้นๆ มีแนวโน้มเป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม ใช้เวลาว่างไม่เป็นประโยชน์ ชอบสูบบุหรี่และสิ่งเสพติด ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น กำลังตกอยู่ในห้วงของความรักหรือผิดหวังจากคนรัก และมีความผิดปกติทางเพศ

๖) **ปัญหาเกี่ยวกับอาชีพ** เช่น ถูกบิดามารดาบังคับให้เลือกอาชีพที่ตนไม่ชอบ ไม่ทราบจะตัดสินใจเลือกอาชีพใดดี เลือกอาชีพไม่เหมาะสมกับการตัดสินใจของตนเอง หางานทำไม่ได้ และปรับตัวเข้ากับงานที่ทำอยู่ไม่ได้<sup>๒๖</sup>

## ๒.๖ ผลกระทบของความเครียด

จากการศึกษาผลกระทบจากความเครียดพบว่า ความเครียดส่งผลเสียมากกว่าปกติ ทั้งต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรมที่แสดงออก อีกทั้งความเครียดยังกระทบต่อตัวผู้เครียดเองและต่อองค์กรที่ตนทำงานหรือศึกษาอยู่ด้วย ดังนั้นวิชาการหลายท่านได้กล่าวไว้ดังต่อไปนี้

<sup>๒๖</sup> โสธยา สายบุรี, “ความเครียดและวิธีแก้ปัญหาคความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอปรางค์กู่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต ๓”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, หน้า ๑๐.

๑) จตุพร เพ็งชัย ได้กล่าวถึงผลกระทบที่เกิดจากความเครียดของบุคคล ทั้งในด้านดีและด้านลบ ดังนี้

(๑) ความรุนแรงของพลังผลักดันทำให้เกิดปัญหาขึ้น เช่น การสูญเสียคนรัก ความไม่สมหวัง

(๒) บุคลิกของแต่ละบุคคล เช่น คนที่รู้จักควบคุมอารมณ์ ของตนเองได้ การมีความมั่นใจในตนเอง การรู้จักมองการณ์ไกล การรู้จักยืดหยุ่น การมีอารมณ์ขัน

(๓) ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาแบบนี้นี้มาก่อน ทำให้รู้วิธีแก้ปัญหา ความเครียดจะลดลง

(๔) การประเมินความสำคัญของปัญหา ถ้าประเมินว่าสำคัญมากจะเครียดมาก ถ้าเห็นว่ามีความสำคัญไม่มากความเครียดจะลดลง

(๕) ความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือถ้ารู้สึกว่ามีคนช่วยเหลือ จะเพิ่มระดับความเครียดมากขึ้น<sup>๒๘</sup>

๒) ถาวร ศรีธีรญา ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียด สรุปผลการศึกษาพบว่า เมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้น ร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์จะตอบสนองต่อความเครียด ในลักษณะต่างๆ ต่อไปนี้

(๑) ทางด้านร่างกาย จะมีอาการคัน อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ปวดหัว หายใจเร็ว น้ำตาลในเลือดเพิ่ม แน่นท้อง ท้องเดิน ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออกหรือร้อนชาตามตัว มือ แขนและขา มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อต่างๆ เช่นกระเพาะอาหารและลำไส้

(๒) ทางด้านอารมณ์และจิตใจ ในคนที่มีอารมณ์เครียดอารมณ์จะเปลี่ยนไป เช่น กลัว วิดกกังวล หงุดหงิด โกรธ ซึมเศร้า รู้สึกผิด และอึดอัดใจ

(๓) ทางด้านพฤติกรรม เช่น กระสับกระส่ายนั่งไม่ติด การเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ทำทางตื่นเต็น ตกใจง่าย นอนไม่หลับ สูบบุหรี่จัด

(๔) การรับรู้ เมื่อมีความเครียด การรับรู้ การตัดสินใจและการเรียนรู้จะเสียไปแต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของงาน ความรุนแรงของความเครียด ความแตกต่างระหว่างบุคคล งานที่ซับซ้อนต้องใช้สมาธิมาก ทำให้เกิดผลเสียได้<sup>๒๙</sup>

<sup>๒๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.



๓) พศุ เดชะรินทร์ กล่าวว่า ผลของความเครียดนั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีของความเครียดนั้นจะช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการทำงาน แต่คนส่วนใหญ่ เมื่อนึกถึงความเครียดแล้วจะนึกถึงแต่ในทางที่ไม่ดีมากกว่า ความเครียดนั้นสามารถก่อให้เกิดปัญหา กับบุคคลที่เกิดความเครียดนั้น และกับองค์การที่บุคคลผู้นั้นทำงานอยู่ด้วย กล่าวคือ

#### ก. ผลกระทบต่อตัวบุคคล ประกอบด้วย

(๑) ด้านพฤติกรรม ความเครียดอาจก่อให้เกิด ความเป็ยงเบนทางพฤติกรรม โดยมี การแสดงพฤติกรรมในลักษณะที่ผิดแปลกไปจากธรรมดา ซึ่งอาจจะมีผลต่อตนเองและบุคคล รอบข้างด้วย เช่น ทำให้ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือถึงขั้นการทำร้ายตนเองและผู้อื่นตามที่ เป็นข่าว ตามหน้าหนังสือพิมพ์เป็นประจำ

(๒) ด้านจิตวิทยา ความเครียดนอกจากจะมีผลต่อพฤติกรรมแล้ว ยังมีผลต่อ สุขภาพจิตของบุคคลต่างๆ ด้วย ยกตัวอย่าง เช่น อาการนอนไม่หลับ ความแปรปรวนทาง อารมณ์ หรือปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ

(๓) ด้านสุขภาพ ผลกระทบของความเครียดที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด คือในด้าน สุขภาพของคนผู้นั้น ปัญหาเรื่องโรคหัวใจมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดที่สุดกับความเครียด โดยผู้ที่มีอาการของโรคหัวใจ ส่วนใหญ่จะมีความเครียดชนิดต่างๆ เกิดขึ้นประกอบด้วย นอกจากนี้แล้ว ความเครียดยังสามารถนำไปสู่อาการเส้นโลหิตฝอยในสมองแตก หรืออาการ ธรรมดาต่างๆ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง หรือการเจ็บไข้ได้ป่วย

#### ข. ผลกระทบต่อองค์กร ประกอบด้วย

(๑) ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง สำหรับพนักงานทั่วไปแล้วความเครียด อาจทำให้ ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง สำหรับในระดับบริหารแล้ว ความเครียดอาจ นำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาด หรือมีปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

(๒) เกิดความท้อถอย หรือยอมแพ้ต่อความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การลา งานบ่อยครั้งขึ้น หรือแม้กระทั่งการลาออกจากงาน หรือการทำงานไม่สำเร็จตามกำหนดที่ตั้งไว้

---

<sup>๒๘</sup>ถาวร ศรีหิรัญ, “ความเครียดของนิสิตกองการเจ้าหน้าที่กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมหาสารคาม, ๒๕๓๔).

(๓) ความเครียดสามารถก่อให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดี อาจจะต้ององค์การที่ทำงานอยู่ หรือผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานหรือลูกน้อง ความพอใจในการทำงาน และความภักดีที่มีต่อ องค์การก็จะลดน้อยลง<sup>๑๐</sup>

**ประไพ ยศะทัตต์** กล่าวว่า ความเครียดมักเกิดจากความรู้สึกนึกคิดในใจของแต่ละคน เริ่มตั้งแต่ประสาทสัมผัสไปที่กระทบความรู้สึกแล้วส่งไปที่สมองซึ่งจะรับรู้ และแปลผลออกมาเป็นความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและความเครียดแสดงออกมาได้หลายรูปแบบ คือ ปวดศีรษะข้างเดียว หรือไมเกรน (Migraine Headache) ปวดท้อง ท้องแน่น ท้องเฟ้อ โรคกระเพาะลำไส้ ปวดหลัง ตึงบริเวณต้นคอ ความดันโลหิตสูง อาการของโรคหัวใจ นอกจากนี้ ความเครียดอาจแสดงออกโดยพฤติกรรมได้ เช่น เหนื่อย เพลียเป็นเวลานาน ไม่มีสมาธิ ไม่สนใจในการทำงาน ลูกลี้ลู่กลน หงุดหงิด โมโห เจ้าโทสะ<sup>๑๑</sup>

**ศิริพร พูลทรัพย์** กล่าวว่า มีคนเป็นจำนวนมากที่มีปฏิกิริยาต่อความเครียดของสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันที่รีบเร่ง เป็นผลทำให้เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการไหลเวียนของโลหิตไปสู่เนื้อเยื่อของร่างกาย เกิดการขาดสารอาหารไปเลี้ยง เซลล์ ของเนื้อเยื่อ และการขับถ่ายของเสียออกจากเซลล์ไม่อาจเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ ถ้ามีความเครียดมากเกินไปจะทำให้เสียพลังงานจากร่างกายมากจนเกิดอาการเหนื่อยอ่อน เมื่อยล้า ความต้านทาน ต่ออาการติดเชื้อลดลง และพบว่าความเจ็บป่วยมากมายมีสาเหตุเริ่มต้นมาจากความเครียด ซึ่งเป็นปฏิกิริยาที่มีต่อความเครียด<sup>๑๒</sup>

สรุปได้ว่า ภาวะความเครียด ย่อมส่งผลกระทบต่อระดับธรรมดาไปจนถึงระดับที่รุนแรงแก้ไขไม่ได้ นั่น คือ ผลกระทบในระดับตัวเอง เช่น ทำให้ปวดศีรษะข้างเดียว นอนไม่หลับ ท้องผูก ระดับองค์กร ทำให้คนในองค์กรพลอยเกิดความเครียด

## ๒.๗ วิธีป้องกันและลดความเครียด

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดที่ควรหลีกเลี่ยงหรือป้องกัน และวงจรที่ทำให้เกิดความเครียด มีดังนี้

<sup>๑๐</sup> พศุ เดชะรินทร์, “การบริหารความเครียด (Stress Management) สาเหตุผลกระทบ และการควบคุม”, *จุฬาลงกรณ์สาร*, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๕๖, (กรกฎาคม ๒๕๓๖) : ๘๗-๘๘.

<sup>๑๑</sup> ประไพ ยศะทัตต์, “ความเครียด”, *สุขภาพจิตทางวิทยุ เล่ม ๑*, หน้า ๑๑.

<sup>๑๒</sup> ศิริพร พูลทรัพย์, “วิธีคลายความเครียด”, สำนักงาน ป.ป.ส., ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๑๒, (๒๕ กุมภาพันธ์, ๒๕๓๓) : ๒๕.

กานดา พุฒ ได้กล่าวว่า สิ่งที่เกิดและความรู้สึกสามารถทำให้เกิดความเครียด และเกิดการเจ็บป่วยได้ ดังนั้น การเกิดความเครียด ความกังวล ซึมเศร้า ล้วนส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ทั้งนั้น การคิดที่ไม่เหมาะสม ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต และการพัฒนาตนเอง ดังนั้นหากไม่ต้องการให้ตนเองเครียด การคิดควรหลีกเลี่ยงลักษณะต่อไปนี้<sup>๓๓</sup>

๑) อย่าคิดอะไรในแง่ขาว-ดำ ถูก-ผิด ดี-เลว เท่านั้น เคยสอบได้ A ทุกวิชาพอได้คะแนนลดลงเป็น B+ ก็ว่าตนเองล้มเหลว มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ

๒) อย่าสรุปอะไรมากเกินไป เช่น "ไม่ได้รับการคัดเลือกเข้าทำงานเพียงครั้งเดียวก็คิดว่าไปสมัครงานที่ไหนๆ ไม่ได้อีกแล้ว"

๓) อย่าคิดหรือมองอะไรเพียงด้านเดียว เช่น ในการทำงาน พอมีคนติผลงาน ที่ทำก็กลับมาคิดมาก ไม่เป็นอันหลับนอน ทั้งๆ ที่ยังมีคนอื่น ๆ ให้คำชมและให้กำลังใจ

๔) อย่าปฏิเสธความดี หรือความสามารถของตนเอง เช่น เมื่อทำอะไรสำเร็จก็ควรคิดว่าเป็นความดีและยอมรับว่าเป็นผลงานตนเองบ้าง อย่าคิดว่าเป็น เพราะคนอื่นทำ จึงสำเร็จ

๕) อย่าสรุปอะไรเร็วเกินไป เช่น นักศึกษายังไม่ทันเข้าห้องสอบก็คิดล่วงหน้าว่าวิชาที่กำลังจะสอบนี้ สอบไม่ผ่านแน่แล้ว

๖) อย่าคิดอะไรมากเกินไป หรือน้อยเกินไป เหมือนคุณภาพจากกล้องส่องทางไกล บางครั้งเมื่อมองจากด้านซ้ายก็เหมือนรับรู้มากไป พอมองอีกด้านก็รับรู้่น้อยไป เพราะฉะนั้นควรรับรู้และคิดในลักษณะที่เป็นทางสายกลาง

๗) อย่าคิดแบบใช้อารมณ์ การคิดควรใช้เหตุผลไม่ใช่ใช้ความรู้สึก เช่น คิดว่าตนเองฉลาดหรือโง่ ตามข้อเท็จจริง มิใช่รู้สึกว่าตนเองฉลาดหรือโง่ตามความรู้สึก

๘) อย่าคิดในลักษณะบังคับตนเองมากเกินไป เช่น การต้องทำเรื่องนั้นให้สำเร็จต้องทำเรื่องนี้ให้ดี การบังคับตัวเองเป็นการกระตุ้นได้ แต่ถ้าบังคับมากเกินไปจะทำให้รู้สึกว่า ขณะนี้ตนเองยังด้อยกว่ามาตรฐานอยู่มาก

๙) อย่าคิดจากการได้รับสมญานามจากผู้อื่น แล้วนำมามีผลต่อภาพพจน์ของตนเอง เช่น พอถูกว่าเป็นคนสะเพร่า หรือเฉื่อยชา ก็คิดว่าตนเองเป็นเช่นนั้น

<sup>๓๓</sup> กานดา พุฒ, "ความเครียดและสุขภาพ : เทคนิคการจัดการควบคุมความเครียดด้วยตนเอง", *สุโขทัยธรรมมาธิราช*, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๐๑, (มกราคม - เมษายน ๒๕๔๐) : ๑๐๒-๑๐๓.

๑๐) อย่าคิดนำความรับผิดชอบของผู้อื่นหรือรับความผิดของผู้อื่น มาแบกไว้บนบ่าของตนเองทั้งหมด เพราะการคิดเช่นนี้จะทำให้ดูเหมือนว่า ตนเองทำผิดอยู่ตลอดเวลาและรู้สึกผิดอยู่เสมอ

**ฟาร์เมอร์ และคนอื่นๆ** ได้กล่าวถึง วงจรสุขภาพ (Health Cycle) ที่เกี่ยวกับความเครียด โดยใช้แบบจำลองพฤติกรรมความเครียด (The Stress Behavior Model) ว่ามีกระบวนการ ดังนี้

๑) สาเหตุของความเครียด (Source of Stress) มีสาเหตุได้หลายทางตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว และสภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายๆ อย่างพร้อมกัน

๒) ผลของความเครียด (Effect of Stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องป็นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้ เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุความเครียดในสถานการณ์นั้นๆ

๓) พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียดนั่นเอง เป็นการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (เป็นผลของความเครียด) ก็เลยนอนมาก (เป็นพฤติกรรมแสดงออก)

๔) สุขภาพ (Health) ซึ่งหมายถึงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต แต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้น อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับความเครียด หรืออาจเกิดพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง ดังนั้นเส้นประในรูปคือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับว่าพฤติกรรมนั้นจะเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ<sup>๓๔</sup>

### วิธีการวัดปฏิกิริยาความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะของความกดดันที่เราไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด ๔ ทาง คือ ด้านนึกคิด ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรมและด้านสรีระ ดังนั้น จึงสามารถจะประเมินความเครียดโดยวัดจากปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้ มีดังต่อไปนี้

<sup>๓๔</sup> Famer and others, *Stress Management for Human Service*, (Michigan : Stage Publication, 2001), p. 20-24.

๑) การรายงานตนเอง (Self Report) เป็นเทคนิคและวิธีการที่ใช้กันโดยทั่วไปในหมู่นักวิทยาศาสตร์พฤติกรรม (Behavioral Scientists) มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับความเครียดในเชิงจิตวิสัย (ตามสภาพจิตใจหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้ประเมิน) เครื่องมือที่นิยมใช้กันเป็นส่วนมากในต่างประเทศคือการใช้มาตรวัดภาวะความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory ของชาร์ล ดี สปีลเบอร์เกอร์ (Charles D. Spielberger) สำหรับแบบรายงานตนเองที่มีการใช้ในวงการจิตวิทยาเมืองไทย ได้แก่ แบบสำรวจ Health Opinion Survey (ฉบับภาษาไทย) แบบทดสอบความเครียดสวนปรง ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยโรงพยาบาลสวนปรง แบบประเมินและการวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต แบบประเมินความเครียด Symptom of Stress Inventory ฉบับภาษาไทย เป็นต้น

๒) การใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projective Techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้ เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนองของเขา เช่น แบบทดสอบ Rorschach แบบทดสอบ TAT (Thematic Apperception Test) การวัดโดยวิธีนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล ซึ่งต้องได้รับการฝึกฝนมาเป็นพิเศษ

๓) การสังเกตพฤติกรรม (Behavioral Observation) เป็นการวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมทั้งพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับภาวะความเครียดโดยตรงและการสังเกตทางอ้อม การสังเกตโดยตรงจะมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่ หายใจแรง อาการสั่น (Tremors) เหงื่อออก การควบคุมตนเอง (Self-manipulations) เช่น การกัดเล็บ การกระพริบตา อากัปกริยาท่าทาง (Postural Orientation) และการสังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกายเช่น การก้าวเดิน

นอกจากนี้ เอ็กแมนและฟรีเซน (Ekman and Friesen) ยังเสนอแนะการสังเกตการแสดงออกทางสีหน้าเมื่อต้องตกอยู่ในภาวะของความกลัว ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตามสัญชาตญาณ ได้แก่ ลักษณะของคิ้ว ตาเบิกกว้าง และลักษณะของริมฝีปากสำหรับการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อม จะเป็นการประเมินระดับของการหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัว โดยมีหลักเหตุผลอยู่ที่ว่า ยิ่งระดับของความกลัวมากขึ้นเท่าใด บุคคลจะพยายามหลีกเลี่ยงจากการเข้าใกล้สิ่งเร้านั้น

๔) การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Psychophysiological Measures) ระบบการตอบสนองของร่างกายต่อความเครียดที่ถูกวัดบอ่ยได้แก่การตอบสนองของระบบหัวใจ

และหลอดเลือด เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต การตอบสนองของระบบไฟฟ้าที่ผิวหนัง และความตึงของกล้ามเนื้อ<sup>๓๕</sup>

**สรุป** จากการศึกษาพบว่า บุคคลที่จะเผชิญกับความเครียด ต้องคิดให้รอบคอบ คิดให้มีเหตุผล ไม่ตัดสินใจเร็วเกินไป ไม่ตัดสินตนเองเป็นคนไม่ดี ต้องยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น

สาเหตุของความเครียด เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า วิตกกังวล ความหงุดหงิด ขุนเฉียว และมีผลต่อสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องป่วน

ความเครียดจะส่งถึงการแสดงออกทางความรู้สึก เบื่อหน่าย และมีผลต่อสุขภาพ เกิดพฤติกรรมทางด้านบวก เช่น มีความมุ่งมั่นจะต่อสู้กับความเครียด พฤติกรรมด้านลบจะมีอาการท้อแท้ ลึนหวัง

## ๒.๘ ตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด

เมื่อเกิดภาวะความเครียด ก็มีวิธีการจัดการกับความเครียดได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น การลงมือแก้ปัญหา การประคับประคองตัว การหาข้อมูลเพิ่มเติม การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การขอคำปรึกษาคำแนะนำจากผู้อื่น การปรับมุมมองต่อปัญหา การระบายความเครียดกับผู้อื่น การคิดเชิงบวก การใช้หลักคำสอนทางศาสนา การหาทางผ่อนคลาย การยอมรับความจริง การใช้อารมณ์ขัน การโทษตนเอง การโทษผู้อื่น ให้ความสนใจเรื่องอื่นแทน การหาวิธีลืมปัญหา การถอยห่างหรือหลีกเลี่ยงปัญหา การปฏิเสธปัญหา การหลีกเลี่ยงสังคมดื่มเหล้าหรือเสพสารเสพติด การออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมอย่างอื่น ส่วนวิธีการจัดการกับความเครียดมีหลากหลาย และมักเกี่ยวเนื่องกัน รวมทั้งอาจต้องใช้หลายวิธีร่วมกัน การพิจารณาเฉพาะแต่ละวิธีมีประโยชน์ในทางปฏิบัติน้อย จึงได้มีการจำแนกตามมิติ เพื่อให้ได้ประโยชน์สำหรับการประยุกต์ใช้มากกว่า ในที่นี้จะจำแนกเป็น ๔ มิติได้แก่<sup>๓๖</sup>

### มิติที่ ๑ การมุ่งจัดการปัญหาหรือการมุ่งจัดการอารมณ์

<sup>๓๕</sup> กรมสุขภาพจิต, *คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บิษณด์พับลิชชิง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑-๕..

<sup>๓๖</sup> สุทธิดา สายสุตา, “ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๑ ที่มีผลการเรียนแตกต่างกัน”, *ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐).

๑) การมุ่งจัดการปัญหา เป็นวิธีการจัดการแก้ไขปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดโดยตรง เช่น จัดการกับความเครียดก่อนสอบด้วยการอ่านหนังสือสม่ำเสมอ เป็นต้น โดยทั่วไปเป็นวิธีการที่ดีที่สุด แต่อาจใช้ไม่ได้กับบางปัญหาที่ไม่สามารถจัดการได้โดยง่ายหรือเกินความสามารถ

๒) การมุ่งจัดการอารมณ์ เป็นวิธีการจัดการกับความเครียด โดยไม่ได้มุ่งแก้ปัญหาคือจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้รู้สึกดี เช่น การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การใช้หลักศาสนา เป็นต้น และวิธีการที่ไม่ค่อยดี เช่น การหลีกเลี่ยงปัญหา การโทษผู้อื่น เป็นต้น

มิติที่ ๒ การเข้าหาหรือถอยหนี

มิติที่ ๓ การควบคุมในระดับปฐมภูมิ หรือทุติยภูมิ

๑) การควบคุมในระดับปฐมภูมิ (primary control) หมายถึงการจัดการปัญหาหรืออารมณ์ที่ตอบสนองต่อปัญหานั้น เช่น การลงมือแก้ปัญหาคือวิธีการในกลุ่มมุ่งจัดการอารมณ์รวมทั้งการใช้หลักศาสนา เป็นต้น

๒) การควบคุมในระดับทุติยภูมิ (secondary control) หมายถึง วิธีการที่เน้นการปรับตัวต่อปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การยอมรับความจริง การคิดเชิงบวก การปรับเปลี่ยน มุมมองต่อปัญหา เป็นต้น

มิติที่ ๔ การจัดการที่ตนเองหรือการจัดการปัจจัยภายนอก (self – focused or external –focused)

วัยรุ่นที่จัดการกับความเครียดโดยวิธีมุ่งจัดการปัญหามักจัดการความเครียดได้ดีกว่า และมีสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจดีกว่าวัยรุ่นที่ใช้วิธีมุ่งจัดการอารมณ์ แต่ในบางกรณีการใช้วิธีมุ่งจัดการอารมณ์อาจจัดการความเครียดได้ดีกว่า โดยเฉพาะในกรณีที่ปัญหานั้นเกินความสามารถที่จะจัดการด้วยวิธีมุ่งจัดการปัญหาได้ในปัจจุบัน การจำแนกตามมิตินี้มีจุดอ่อนคือ นำวิธีการจัดการกับความเครียดหลายแบบมารวมอยู่ในกลุ่มเดียวกันมากเกินไป ทั้งวิธีที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เช่น การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การใช้หลักศาสนา การหลีกเลี่ยงปัญหา การโทษผู้อื่น เป็นต้นหรือวิธีมุ่งจัดการอารมณ์ เช่น การปรับมุมมองต่อปัญหาและการใช้หลักศาสนา เป็นต้น

นอกจากนี้ วิธีการจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการควบคุมในระดับปฐมภูมิดีกว่าวิธีการควบคุมในระดับทุติยภูมิ วิธีมุ่งจัดการที่ตนเองดีกว่าวิธีมุ่งจัดการปัจจัยภายนอก และวิธีเข้าหาปัญหาคือดีกว่าวิธีถอยหนี แต่ก็มีข้อยกเว้นเหมือนกัน เช่น วัยรุ่นที่ใช้วิธีเข้าหา

ปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพน้อยกว่าวัยรุ่นที่ใช้วิธีถอยหนีปัญหา แต่ในบางสถานการณ์การถอยหนีปัญหาไว้ก่อนก็ช่วยจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสมขึ้นอยู่กับชนิดของปัญหา สถานการณ์ สภาพแวดล้อม และยังขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคลด้วยวิธีการจัดการกับความเครียดที่ดีอาจได้ผลกับเฉพาะบุคคลและในบางสถานการณ์ และส่วนใหญ่มักต้องการวิธีการจัดการกับความเครียดหลายวิธีสำหรับปัญหาใดปัญหาหนึ่งวัยรุ่นที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้อาจแสดงอาการทางอารมณ์และพฤติกรรมได้หลายแบบ ตั้งแต่รู้สึกได้ด้วยตนเองว่า มีความเครียดและยังไม่สามารถแก้ไขด้วยตนเองได้

แต่วัยรุ่นที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ส่วนใหญ่แล้วมักจะแสดงอาการทางอารมณ์หรือพฤติกรรมในลักษณะอื่น เช่น ปัญหาพฤติกรรมคือ ต่อต้าน ก้าวร้าว โทกขโมย หรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงจากเดิม แยกตัวเข้ากับผู้อื่นได้ยาก รู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอ อารมณ์หงุดหงิด มีปัญหาการนอน การกินอาหาร น้ำหนักเปลี่ยนแปลงมาก ปัสสาวะรดที่นอน มีอาการป่วยด้วยกลุ่มอาการที่เรียกว่า hyperventilation syndrome ที่ได้กล่าวมาแล้ว และการพยายามฆ่าตัวตาย เป็นต้นหรืออาจมีอาการเจ็บป่วยด้านอาการทางกายที่แพทย์ไม่สามารถอธิบายสาเหตุได้ เช่น ปวดศีรษะปวดท้อง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อาการทางระบบประสาทอ่อนเพลีย เหนื่อยหอบ หายใจไม่เต็มอ้อมใจสั้น เจ็บหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียเรื้อรัง หรือมีอาการของโรคทางกายที่ควบคุมได้ยากสำหรับวัยรุ่นที่เป็นโรคเรื้อรังบางอย่าง เป็นต้น พฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียด<sup>๓๖</sup>

## สรุปท้ายบทที่ ๒

ความหมายของความเครียด คือ ภาวะที่เกิดขึ้นทางจิตประสาทแก่บุคคลอันเนื่องมาจากการย่ำคิดย่ำทำในเรื่องเดิมๆ แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ หรือเป็นภาวะที่จิตใจต้องเผชิญกับสิ่งเร้าและเตรียมที่จะต่อสู้กับสิ่งนั้น จึงทำให้เกิดภาวะเครียดทางจิตได้ ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ การควบคุมงาน การสนับสนุนทางสังคม ความไม่พอใจในการทำงาน ความต้องการผลงาน และความมั่นคงในหน้าที่การงาน แต่โดยสรุป ก็คือสภาพทางกายภาพและสภาพจิตใจของบุคคลในหน้าที่การงานที่ตนปฏิบัติอยู่นั้นไม่ได้สมปรารถนาตั้งใจนึกไว้ หากได้ผลก็จะไม่เครียด เมื่อกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

<sup>๓๖</sup> ดูเพิ่มเติมใน, กรมสุขภาพจิต, “ความเครียด”, [ระบบออนไลน์],



พบว่า ความเครียดพบได้ทางด้านจิตใจ เช่น กลัวว่าจะสอบไม่ผ่าน การเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน เช่น ย้ายที่เรียนบ่อย ความเจ็บป่วยด้านสุขภาพ ความสูญเสีย ทรัพย์ก็คือ สาเหตุเกิดจากงาน คนอื่นตั้งงาน ญาติหรือคนใกล้ชิด และสิ่งแวดล้อมทางสังคม ระดับของความเครียดของบุคคล ได้แก่ มี ๓ ระดับ คือ ต่ำ แก้ไขได้ง่าย ระดับกลาง มีผลต่อสุขภาพจิต เช่น นอนไม่หลับ และระดับสูง เช่น ทำให้เกิดโรคทางกายมีโรคหัวใจ เป็นต้น ปฏิบัติทางร่างกายเพื่อปรับตัวเมื่อเกิดความเครียด คือ อากาศบอบกเหตุ, อากาศต่อต้าน และขั้นหยุดทำงาน หมายถึง หากเกิดความเครียดเป็นเวลาดิตต่อกันนานๆ อาจทำให้อวัยวะในร่างกายหยุดทำงานและเสียชีวิตลงได้ ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล คือ การแปรพลังในลักษณะต่างๆ กัน และมีรูปแบบของพฤติกรรม ๔ อย่าง เช่น เจ็บเมย ต้องการทางเพศ เกลียดชัง กลัว และการแปรพลังจิตในลักษณะต่างๆ เช่น การสืบพันธุ์ ต่อสู้ หลบหนี โดยทำไปตามสัญชาตญาณของตน ความเครียดในวัยเรียน เกิดจากหลายปัจจัย เช่น สุขภาพของผู้เรียน ปัญหาความสัมพันธ์ทางครอบครัว บุคลิกภาพ การเรียนการสอนโดยตรง ปัญหาทางสังคมและการประกอบอาชีพ การงาน ผลกระทบของความเครียด เช่น มีผลต่อผู้เครียดโดยตรงอย่างเช่นเสียสุขภาพร่างกายและจิตใจ มีผลต่อองค์กรที่ตนทำงานอยู่ด้วย วิธีป้องกันและลดความเครียด เช่น ให้มองสิ่งใดๆ รอบด้านอย่ามองด้านเดียวว่าจะต้องเป็นไปเช่นนั้นเสมอ เพราะทุกสรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากเป็นไปตามกฎธรรมชาติหรือหลักไตรลักษณ์ วิธีการวัดปฏิริยาความเครียด มี ๔ แบบ คือ การรายงานตนเอง การใช้เทคนิคการฉายภาพ การสังเกตพฤติกรรม และการวัดความเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด คือ การจัดการกับอารมณ์ การเผชิญ, การควบคุมและการจัดการตนเองหรือปัจจัยภายนอกอย่างเหมาะสมแก่สถานการณ์

## บทที่ ๓

### ปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องศึกษาเล่าเรียน และปฏิบัติให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบานเช่นเดียวกัน เพราะพระพุทธศาสนาสอนให้พัฒนาตนเองเป็นเบื้องต้น แล้วจึงพัฒนาผู้อื่นต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๘ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๔๙) เน้นการพัฒนาองค์รวมที่มี “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” คนเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔) ได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาคนไว้ในข้อที่ ๑ คือ การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ เน้นคนให้มีคุณธรรมนำความรู้ เพื่อคุ้มครองตนเองให้มีการพัฒนาจิตใจควบคู่กับการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่มทุกวัยและตลอดชีวิต กระบวนการเรียนรู้เป็นรากฐานสำคัญในการสร้างความเจริญก้าวหน้าและแก้ไขปัญหาเป็นกระบวนการให้คนได้พัฒนาตนเองด้านต่างๆ การวางรากฐานพัฒนาชีวิต การพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถที่จะดำรงชีพและประกอบอาชีพได้อย่างมีความสุขรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากผลกระทบของกระแสโลกาภิวัตน์ที่เข้ามาอย่างรวดเร็วแต่ปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งในการศึกษาปัจจุบันกลับพบว่านักเรียนที่เรียนเก่งและต้องการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอมักจะประสบกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก เพราะการแข่งขันค่อนข้างสูงทั้งการเรียนพิเศษ หลังเวลาปกติ การติวเข้มจากครูผู้ชำนาญเฉพาะรายวิชา เช่น ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ เป็นต้น ล้วนเป็นสาเหตุให้นักเรียนเกิดภาวะความตึงเครียดในด้านสมองและอารมณ์ไม่ปกติ จึงเป็นปัญหาต่อสุขภาพนักเรียนเองและเป็นปัญหาอื่นๆ ตามมา

ดังนั้น ในบทนี้ ผู้วิจัย ได้สรุปถึงปัญหาต่างๆ ของนักเรียนมานำเสนอไว้ เพื่อใช้เป็นบรรทัดฐานในการแก้ปัญหาต่อไป มีรายละเอียดดังนี้

#### ๓.๑ ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย

ยุทธชัย กิตติโยธิน ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของความเครียดที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของตน พบว่า ธรรมชาติของคนมีการปรับตัว มีความสามารถควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ในสมดุล (Psychological Equilibrium) หรือ

เป็นปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และปล่อยให้มืออยู่นานต่อไป เกิดความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับตัว ควบคุม หรือคงทนต่อไปได้ จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ได้ ดังนั้น ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดความแปรปรวน และผิดปกติได้หลายชนิด<sup>๑</sup> ได้แก่

(๑) ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ<sup>๒</sup> แม้จะไม่ได้ ออกแรงทำงานเลยก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกายทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อ โรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักจะเป็นหวัด ป่วยเป็นโน่นเป็นนี่เล็กๆ น้อยๆ อยู่เสมอ เป็นแล้ว หายยาก

(๒) เกิดโรคต่างๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีรวิทยา เนื่องจากสาเหตุ ทางจิต (Psycho physiological Disorders) โรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้ ได้แก่

-ปวดศีรษะโดยทั่วๆ ไป ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัว เหมือน คนทำงานหนัก เนื่องจากกล้ามเนื้อลาย(Skeleton Muscle) ทั่วตัวเกร็งตัวขณะเครียด

-ปวดศีรษะข้างเดียว หรือไมเกรน(Migraine Headache) เนื่องจากหลอดเลือด ในสมองขยายตัว เวลาที่มีความเครียด

-ความดันโลหิตสูง ความเครียดทำให้เส้นเลือดหดตัวเล็กลงตามคำสั่งของ สมองและจากสารเคมีที่ถูกขับจากต่อมไร้ท่อ ความดันจะเพิ่มขึ้นทีละน้อยๆ โดยที่เจ้าตัวไม่รู้ มักพบในกลุ่มคนที่รับผิดชอบในระดับงานสูง บางคนเรียกโรคนี้ว่า “โรคผู้บริหาร”

-หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน(Coronary Heart Disease) จัดเป็นโรคผู้บริหาร เช่นกัน

-แผลในกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้น เวลาเครียดจะมีความแปรปรวนของ จิตใจ ส่งผ่านไปทางระบบประสาทอัตโนมัติ ไปควบคุมกระเพาะ ทำให้มีการหลั่งน้ำย่อย ออกมาในกระเพาะมากขึ้น น้ำย่อยมีความเป็นกรดมาก เมื่อกระเพาะมีการคั่งอยู่ยาวนานๆ เข้า จะกัดกระเพาะและลำไส้เล็ก เกิดเป็นแผลมีอาการปวดท้องขึ้นได้

<sup>๑</sup> ยูทรัชย์ กิตติโยธิน, “ความเครียดและวิถีชีวิตความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๕).

<sup>๒</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ฉ. (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

-โรคอื่นๆ ในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย เนื่องจากความเครียดทำให้ลำไส้ไม่สามารถดูดซึมอาหารได้ตามปกติ ลำไส้บีบตัวทำให้ปวดท้อง เป็นพักๆ ลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวมากกว่าปกติ ทำให้ถ่ายอุจจาระบ่อยๆ ได้

-หอบหืด ความเครียดมีผลทำให้หลอดลมเล็กๆ ที่อยู่ใต้ออคนบีบตัวทำให้หายใจไม่สะดวก<sup>๑</sup>

-อวัยวะเพศไม่ทำงาน ไม่มีความรู้สึกลึงทางเพศ ความเครียด ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีความสุข ทำให้ไม่สนใจเรื่องเพศ ความรู้สึกลึงทางเพศหมดไป

(๓) สิว ความเครียดทำให้ผิวหนังผลิตเคราติน (Keratin) เพิ่มขึ้น เคราตินเป็นต้นเหตุทำให้เกิดสิวนบนใบหน้า นอกจากนี้ความเครียดทำให้คนชอบเกาชอบแกะ หรือแคะผิวหนัง ทำให้มีสิวเพิ่มมากขึ้น

(๔) ผมร่วงเร็วขึ้น ผมร่วงมากขึ้น ความเครียดทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณศีรษะหดตัว ทำให้ผิวหนังบริเวณศีรษะมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลง หรือไม่เพียงพอ เป็นผลให้เส้นผมบริเวณศีรษะขาดอาหารจึงเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือร่วงหลุดจากศีรษะได้

(๕) การใช้สารอาหารของร่างกายเปลี่ยนไป ความเครียดทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายใช้แร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียม โปแทสเซียม แมกนีเซียม วิตามินซี และวิตามินบีรวม เพิ่มขึ้น จนทำให้ร่างกายต้องการ คาร์โบไฮเดรตหรืออาหารจำพวกแป้ง ผลไม้ ผัก และนมเพิ่มมากขึ้น

(๖) ต่อมหมวกไต(Adrenal Gland) ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลิน(Adrenalin) และคอร์ติโซล(Cortisone)

(๗) แก่เร็ว แก่ก่อนวัย อายุสั้น ความเครียดมีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปของบุคคล คนที่มีความเครียดสูง และมีระยะเวลาอยู่นานจะดูแก่เร็วและแก่ก่อนวัย ผู้ทำงานระดับบริหาร ตำแหน่งสูงๆ จะมีลักษณะดังกล่าว

(๘) ความเครียดทำให้คนอายุสั้น เนื่องจากความเครียดทำให้ทุกส่วนของร่างกายทำงานหนัก สึกหรือเสื่อมโทรมมาก สุขภาพกายและสุขภาพจิตเลวลง ป่วยเป็นโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคที่เป็นอันตรายถึงชีวิต เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

<sup>๑</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ข (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สาเหตุการเกิดภาวะความเครียดทางร่างกาย คือ เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใด ชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่ ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานมาอย่างหนักและนาน ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัวได้รับการผ่าตัดใหม่ทำให้ไม่ค่อยอยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วย ถูกทำลาย หรือทำงานไม่ดี เสียน้ำเสียเลือด เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาททำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ<sup>๔</sup>

จากการศึกษา พบว่า ปัญหาที่เกิดจากภาวะความตึงเครียดในวัยเรียนที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักเรียน โดยตรง ได้แก่ เหนื่อยล้าจากการศึกษาเล่าเรียน ปวดศีรษะเป็นประจำ สับสนและหลงลืมง่าย ร่างกายอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามลำตัว คอ บั้นเอวและหลัง นอนไม่หลับ และหลับไม่สนิท<sup>๕</sup> หายใจไม่ทั่วท้อง หายใจขัดๆ หายใจรุนแรง ท้องเดินเมื่อประสบกับสถานการณ์คับขัน เช่น รอเวลาสอบได้ และเกิดภาวะการบีบอัดอาหาร สับสนหรือจัด

### ๓.๒ ปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพจิตใจ

สาเหตุทางจิตใจ คือ สภาพจิตใจที่อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ กล่าวคือ อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าว ก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจเกิดขึ้น

<sup>๔</sup> ชูทิพย์ ปานปรีชา, *จิตวิทยาทั่วไป*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๕), หน้า ๔๘๖-๔๘๘.

<sup>๕</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ก (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

เมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมาได้<sup>๖</sup>

นอกจากนั้น ยังพบว่า ผลเสียต่อจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่ ความเครียดทำให้จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่แปรปรวนและเกิดความผิดปกติได้หลายชนิด เช่น ชีวิตไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจ ไม่เบิกบาน จากการศึกษาพบว่าปัญหาที่เกิดจากภาวะความตึงเครียดในวัยเรียนที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนทางอ้อม<sup>๗</sup> ได้แก่ ความไม่สบายใจเกี่ยวกับเรื่องที่ตนเรียน กลัวความผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ คิดมากและคิดวนเวียนเรื่องเดิม ขาดสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน โกรธง่าย และเมื่อโกรธอยากทำลายสิ่งของหรือทำร้ายผู้อื่น อยากจะอยู่คนเดียวตามลำพัง ไม่สดชื่น<sup>๘</sup> และไม่ร่าเริง เกิดภาวะท้อแท้ใจและหมดหวังในชีวิต หงุดหงิดต่อบุคคลรอบข้างอยู่เสมอ ไม่อยากพูดจากับคนอื่น มักทะเลาะกับเพื่อนเป็นประจำ และไม่อยากจะพบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ ตลอดจนกลัว วิตกกังวล ซึมเศร้า รู้สึกผิด และอึดอัดใจ<sup>๙</sup>

**สรุป** สาเหตุทางจิตใจเพราะอารมณ์ไม่ดี ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ เสียใจ หมดหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความเครียดทางด้านจิตใจส่งผลต่อสุขภาพจิตทางอ้อม ความไม่สบายใจด้านการเรียน เช่น สอบไม่ผ่าน กลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ ย้ำคิดย้ำทำเรื่องเดิมๆ ขาดสมาธิในการเรียน โกรธง่ายแล้วอยากทำร้ายผู้อื่น ทำลายสิ่งของ อยู่คนเดียว ไม่สดชื่นร่าเริง วิตกกังวล รู้สึกผิด อึดอัดใจ ทำให้การเรียนไม่สัมฤทธิ์ผล

### ๓.๓ ปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคม

เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง เศรษฐกิจที่สามารถอุ้มชูตัวเองได้ ให้มีความพอเพียงกับตัวเอง อยู่ได้โดยไม่ต้องเดือดร้อน โดยต้องสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจของตนเองให้ดี

<sup>๖</sup> ชูทิพย์ ปานปรีชา, *จิตวิทยาทั่วไป*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, ๒๕๓๕), หน้า ๔๘๖-๔๘๘.

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ก (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๘</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ง (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

<sup>๙</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. จ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

เสียก่อน คือ ตั้งตัวให้มีความพอกินพอใช้ ไม่ใช่มุ่งหวังแต่จะทุ่มเทศร้าวความเจริญ ยกเศรษฐกิจให้รวดเร็วแต่เพียงอย่างเดียว เพราะผู้ที่มีอาชีพและฐานะเพียงพอที่จะพึ่งตนเอง ย่อมสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นไปตามลำดับต่อไป ได้<sup>๑๐</sup>

### ๓.๓.๑ ด้านเศรษฐกิจ

เศรษฐกิจพอเพียง คือ เศรษฐกิจที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอดี พออยู่ พอกิน พอใช้ยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทาในการดำเนินชีวิต มีดุลยภาพระหว่างชีวิตกับสิ่งต่างๆ ดำเนินชีวิตแบบพอมีพอกินเป็นสัมมาอาชีวะก่อนเป็นเบื้องต้นจากนั้นจึงพัฒนาสู่การกินดีอยู่ดี เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาหรือแนวคิดโดยมีหลักการและอุดมการณ์ที่ช่วยพัฒนาชีวิตมนุษย์และสังคมให้มุ่งไปสู่ความยั่งยืนด้วยการรู้จักตนเอง พึ่งตนเอง พอเพียง ไม่โลภมาก มีเหตุผล และไม่ประมาทหลักเศรษฐกิจพอเพียงยึดเส้นทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ในการดำรงชีวิตให้สามารถพึ่งตนเองได้โดยใช้หลักการพึ่งตนเอง ๕ ประการ<sup>๑๑</sup> ได้แก่

๑) **ด้านจิตใจ** ทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเอง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี สร้างสรรค์ให้ตนเองและชาติโดยรวม มีจิตใจเอื้ออาทร ประณีประนอม ซื่อสัตย์สุจริต เห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง ดังกระแสพระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เกี่ยวกับการพัฒนาคน ความว่า “...บุคคลต้องมีรากฐานทางจิตใจที่ดี คือ ความหนักแน่นมั่นคง ในสุจริตธรรมและความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติหน้าที่ให้จนสำเร็จ ทั้งต้องมีกุศโลบายหรือวิธีการ อันแยบยลในการปฏิบัติงานประกอบพร้อมด้วยจึงจะสัมฤทธิ์ผลที่แน่นอน และบังเกิดประโยชน์อันยั่งยืนแก่ตนเองและแผ่นดิน...”

๒) **ด้านสังคม** ในแต่ละชุมชนต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เชื่อมโยงกันเป็นเครือข่าย ชุมชนที่แข็งแรง เป็นอิสระดังกระแสพระราชดำรัส ความว่า “...เพื่อให้งานรุดหน้าไปพร้อมเพรียงกัน ไม่ลดหลั่น จึงขอให้ทุกคนพยายามที่จะทำงานในหน้าที่อย่างเต็มที่ และให้มีการประชาสัมพันธ์กันให้ดี เพื่อให้งานทั้งหมดเป็นงานที่เกื้อหนุนสนับสนุนกัน...”

<sup>๑๐</sup>พระมหาศรีวิวัฒน์ อริยเมธี (จันต๊ะ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงจากมุมมองของพระพุทธศาสนา”, *พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

<sup>๑๑</sup> กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, *๘๐ พรรษาเทิดไถ่องค์ราชัน*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐), หน้า ๗๘.

๓) ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้ใช้และจัดการอย่างฉลาด พร้อมทั้งการเพิ่มมูลค่าโดยให้ยึดหลักการความยั่งยืนและเกิดประโยชน์สูงสุด ดังกระแสพระราชดำริส ความว่า “...ถ้ารักษาสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม นึกว่าอยู่ได้อีกหลายร้อยปี ถึงเวลานั้นลูกหลานของเราก็อาจหาวิธีแก้ปัญหาต่อไป เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเร แต่เราก็ทำได้ ด้รักษาสิ่งแวดล้อมไว้ให้พอสมควร...”

๔) ด้านเทคโนโลยี จากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เทคโนโลยีที่เข้ามาใหม่มีทั้งดีและไม่ดี จึงต้องแยกแยะบนพื้นฐานของภูมิปัญญาชาวบ้านและเลือกใช้เฉพาะที่สอดคล้องกับความต้องการของสภาพแวดล้อม ภูมิประเทศ สังคมไทย และควรพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาของเราเอง ดังกระแสพระราชดำริส ความว่า “...การเสริมสร้างสิ่งทีชาวบ้านชาวชนบทขาดแคลนและต้องการ คือความรู้ในด้านเกษตรกรรมโดยใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เป็นสิ่งที่เหมาะสม...” “...การใช้เทคโนโลยีอย่างใหญ่โตเต็มรูปแบบหรือเต็มขนาดในงานอาชีพหลักของประเทศย่อมมีปัญหา...”

๕) ด้านเศรษฐกิจ แต่เดิมนักพัฒนามักมุ่งที่การเพิ่มรายได้และไม่มีการมุ่งที่การลดรายจ่าย ในเวลาเช่นนี้จะต้องปรับทิศทางใหม่ คือ จะต้องมุ่งลดรายจ่ายก่อนเป็นสำคัญและยึดหลักพออยู่ พอกิน พอใช้และสามารถอยู่ได้ด้วยตนเองในระดับเบื้องต้น ดังกระแสพระราชดำริส ความว่า “...การที่ต้องให้ทุกคนพยายามที่จะหาความรู้และสร้างตนเองให้มั่นคงนี้เพื่อตนเอง เพื่อที่จะให้ตัวเองมีความเป็นอยู่ที่ก้าวหน้า ที่มีความสุข พอมีพอกินเป็นขั้นหนึ่ง และขั้นต่อไปก็คือ ให้มีเกียรติว่าขึ้นได้ด้วยตนเอง...” “...หากพวกเราร่วมมือร่วมใจกันทำสักเศษหนึ่งส่วนสี่ ประเทศชาติของเรา ก็สามารถรอดพ้นจากวิกฤติได้...”

### ๓.๓.๑ ด้านสังคม

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมไทย เกิดจากทิศทางการพัฒนาประเทศ ที่มุ่งมั่นหวังความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจสังคมภายใต้แนวคิดที่ว่า “ เศรษฐกิจดี คนมีความสุข” ด้วยหวังยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมให้อยู่ดีกินดี พฤติกรรมที่เร่งพัฒนาเศรษฐกิจภายใต้การนำเข้าเทคโนโลยีข่าวสารสนเทศและสิ่งอำนวยความสะดวกด้านต่างๆทางวัตถุสู่สังคมไทยนำไปสู่การครอบงำทางวัฒนธรรมและเร่งการบริโภคนิยมให้เกิดขึ้น ส่งผลให้สภาพวิถีชีวิตในสังคมไทยเปลี่ยนไปจากดั้งเดิม คือ พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันในครอบครัว น้อยลง ชุมชนสมาชิกรุ่นใหม่จึงไม่ได้รับถ่ายทอดวัฒนธรรมแบบอย่างที่ดีงาม เพราะสถาบัน



ทางสังคมมีบทบาทน้อยลงในการเป็นทุนทางสังคม โดยเฉพาะสถาบันครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันหลักที่บ่มเพาะเยาวชนให้เป็นคนดีมีคุณธรรม จริยธรรม เป็นภูมิคุ้มกันให้เยาวชนมีพื้นฐานจิตใจที่เข้มแข็ง มีแนวโน้มอ่อนแอลงมา สถาบันศาสนา เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในสังคมได้น้อยลงกว่าในอดีต สถาบันการเมืองการปกครอง มีการบริหารการพัฒนาแบบรวมศูนย์ และภาครัฐยังมีบทบาทนำ การกระจายภารกิจและงบประมาณลงสู่ท้องถิ่นยังดำเนินการได้ล่าช้าสถาบันการศึกษา ยังหล่อหลอมเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดีของสังคมได้ไม่เท่าทันการเปลี่ยนแปลง และสื่อยังบทบาทน้อยในการกระตุ้นสังคมในทางสร้างสรรค์ ความอ่อนแอของสถาบันสำคัญๆ ทางสังคมดังกล่าวทำให้สังคมไทยขาดพลังและขาดภูมิคุ้มกันที่ดี<sup>๑๒</sup>

เมื่อสังคมส่วนใหญ่ ให้ความสำคัญกับวัตถุ จึงทำสถาบันทางสังคมมีบทบาทน้อยในการพัฒนาเยาวชนและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ดังจะเห็นว่า ครอบครัว มีบทบาทน้อยลงในการบ่มเพาะเยาวชนให้เติบโตเป็นคนดีมีคุณธรรมและมีคุณภาพ สถานศึกษา ก็ยังหล่อหลอมเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดีของสังคมได้ไม่เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ด้านศาสนา ก็ยังทำหน้าที่เผยแผ่หลักธรรมสู่จิตใจของคนในสังคมได้ไม่ดีเท่าที่ควร สื่อมวลชนทางสังคมก็มุ่งผลเชิงธุรกิจมากกว่าที่จะส่งเสริมการพัฒนากระตุ้นสังคมในทางสร้างสรรค์ จึงทำให้เด็กไทยยังคงเป็นทาสของการโฆษณาชวนเชื่อ นิยมการบริโภคเกินความจำเป็น ความอ่อนแอของสถาบันสำคัญๆ ทางสังคมดังกล่าว เป็นต้นเหตุที่ทำให้เยาวชนไทยขาดพลังและขาดภูมิคุ้มกันที่ดี นอกจากนั้น นโยบายการขับเคลื่อนทางสังคมไปสู่สังคมที่พึงประสงค์ ภาครัฐก็ให้ความสำคัญด้านสังคมและด้านกายภาพมากกว่าที่จะให้ความสำคัญด้านจิตใจ จึงไม่ประสบความสำเร็จในการป้องกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะการป้องกันแก้ไขปัญหาดังกล่าว ภาครัฐไม่ได้เหลียวแลหรือให้ความสำคัญในการนำหลักธรรมทางศาสนา มาเป็นกลไกที่สำคัญที่สุดในการปรับแก้ปัญหาดังกล่าว โดยเฉพาะปัญหาของเด็กและเยาวชน หากรัฐให้การปลูกฝังศีลธรรมอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้เด็กและเยาวชนเกิดความละอายความซ้กัวลัวบาปได้และ

<sup>๑๒</sup> พระมหาบุญญจิตร กนฺตสีโล (คำมา), “ศึกษาวิธีการแก้ปัญหาศีลธรรมของเยาวชนตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

หันมาประพฤติกวามดี ก็จะกระทำความผิดน้อยลง และยังช่วยปลูกจิตสำนึกให้เด็กและเยาวชนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมอันจะช่วยป้องกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ในสังคม<sup>๑๑</sup>

นอกจากนั้นกลไกสำคัญในการแก้ปัญหาเยาวชนถึงแม้รัฐจะออกกฎหมายก็ตีการอัดฉีดเม็ดเงินก็ตีเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ การแก้ปัญหารัฐก็ไม่ได้ผลเท่าที่ควร รัฐจะต้องอัดฉีดธรรมะเพื่อแก้ไขที่ใจเป็นต้นเหตุ กล่าวคือ เมื่อเยาวชนส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาจนมีความเห็นที่ถูกต้อง มีความเชื่อมั่นบุญบาป ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ก็จะเกรงกลัวบาป ไม่กล้าทำชั่วปัญหาต่างๆ ก็จะค่อยๆ คลี่คลายไป เหตุนั้น รัฐควรให้ความสำคัญในการปลูกฝังศีลธรรมทางศาสนา ให้เข้มแข็งมากที่สุดเพื่อเด็กเหล่านั้นจะได้เจริญเติบโตเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมในภายภาคหน้า ตามที่แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ.๒๕๔๕ - ๒๕๕๕) ได้ประกาศเจตนารมณ์ของแผนการศึกษาแห่งชาติที่จะมุ่งพัฒนา “คน” ให้เป็น “มนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาความรู้ คุณธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข”<sup>๑๒</sup>

เมื่อปัญหาต่างๆ ในครอบครัวของนักเรียนประสบกับปัญหาในด้านเศรษฐกิจอันสืบเนื่องจากปัญหาอื่นๆ ในปัจจุบัน เช่น ค่าครองชีพสูงขึ้น<sup>๑๓</sup> ค่าน้ำมันรถ ค่าน้ำค่าไฟฟ้า<sup>๑๔</sup> ค่าใช้จ่ายอีกประเภทต่างๆ ค่าภาษีทางสังคม เช่น งานทำบุญเพื่อนบ้าน<sup>๑๕</sup> งานฉลองต่างๆ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ มีส่วนทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดภาวะเครียด<sup>๑๖</sup> และยอมส่งผลไปยังนักเรียนในครอบครัวที่จะต้องรับกรรมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ยาก เพราะปัญหาเศรษฐกิจมาคู่กับความเจริญรุ่งเรืองของบ้านเมือง ยิ่งพัฒนาวัตถุมากเท่าใด ค่าใช้จ่ายในแต่ละวันก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

<sup>๑๑</sup> พระมหาบุญจิตร กนตสีโล (คำมา), “ศึกษาวิธีการแก้ปัญหศีลธรรมของเยาวชนตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

<sup>๑๒</sup> แผนการศึกษาแห่งชาติ, (พ.ศ.๒๕๔๕ - ๒๕๕๕), อ้างใน เกษม สุภรานนท์, รายงานการวิจัยและพัฒนการบริหารที่มีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาผู้เรียนสู่วิถีชีวิตคุณธรรมนำความรู้ คีตวิเคราะห์และเศรษฐกิจพอเพียง, พ.ศ. ๒๕๔๘.

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ ค.ญ. ช (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ ค.ญ. ญ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๑๕</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ฎ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๑๖</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. รุ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๒. ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

### ๓.๔ ปัญหาด้านอาชญากรรม

ปัญหาสังคมไทยยังทวีความรุนแรงมากขึ้น สาเหตุหนึ่งเกิดจากสภาพแวดล้อมและความเปลี่ยนแปลง ปัญหาการก่อเหตุทะเลาะวิวาท ของนักเรียน นักศึกษาเป็นที่รับรู้ของสังคมไทยมาเป็นเวลาไม่น้อยกว่า ๕ ทศวรรษ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและพัฒนาการของเยาวชน ภูมิคุ้มกันทางสังคมที่เคยมีมาในอดีตก็ได้อ่อนๆ หดไปสถานภาพทางครอบครัวที่เคยมีโครงสร้างแบบครอบครัวขยาย (Extended family) อยู่ครบทั้งปู่ย่าตายายก็มาเป็นครอบครัวเดี่ยว (Nuclear family) ที่มีเพียงพ่อแม่ลูกทำให้เด็กขาดที่พึ่งไม่มีทางเลือก<sup>๑๕</sup> จึงแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม ความรุนแรงในกลุ่มวัยรุ่นมีมานานแล้ว เดิมปัญหานี้ มักจะเป็นไปในลักษณะของการยกพวกตีกันระหว่างกลุ่มวัยรุ่น ต่างสถาบัน/ต่างสีโดยเฉพาะในกลุ่มอาชีวะ แต่ในปัจจุบันได้แผ่ขยายออกไปยังกลุ่มวัยรุ่นที่อายุน้อยลง เช่น การทำร้ายร่างกายกันในโรงเรียน และยังขยายออกไปเป็นการใช้กำลังเพื่อแก้ปัญหา เช่น เกี่ยวกับความรัก เพื่อศักดิ์ศรี เลียนแบบพฤติกรรมในละครโทรทัศน์ ภาพยนตร์ที่ทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น

จากการศึกษาสภาพปัญหาของเด็กและเยาวชนในสังคมไทย ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาศีลธรรมนั้น ชี้ให้เห็นว่า นับตั้งแต่โลกาภิวัตน์กระแสวัฒนธรรมผ่านเข้ามาสู่สังคมไทย การพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสังคมโดยภาพรวม ทำให้ต้องมีการปรับโครงสร้างของสังคมในทุกๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้วิถีชีวิตและสังคมไทยดั้งเดิมที่เคยดำรงได้แปรเปลี่ยนไปด้วยจากทิศทางการพัฒนาประเทศที่มุ่งหวังความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคม และมีพฤติกรรมที่เร่งพัฒนาเศรษฐกิจและสิ่งอำนวยความสะดวกด้านต่างๆทางวัตถุสู่สังคมไทย นำไปสู่การครอบงำทางวัฒนธรรมและแรงการบริโภคนิยมในสังคม สังคมมีความขัดแย้งระหว่างบทบาทและหน้าที่ของบุคคลและสถาบันต่างๆ มากขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน มีพฤติกรรมแนวโน้มรุนแรงขึ้นซึ่งสะท้อนออกมาให้เห็นจากสถานการณ์ปัญหาการใช้ความรุนแรง ปัญหาอาชญากรรมทางเพศ ปัญหาค่านิยม ปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติด เป็นต้น

<sup>๑๕</sup> เรื่องชัช ทรัพย์นิรันดร์, “วัยรุ่นกับความรุนแรง.”, วารสารมติชน, ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๒๒๕, (๑๒ มิถุนายน ๒๕๔๖ : ๖)

เนื่องจากสังคมไทยตกอยู่ในกระแสวัตถุนิยมสาเหตุ ดังกล่าว เนื่องมาจากสังคมไทยที่เคยพึ่งพาอาศัยซึ่งกัน มีลักษณะเป็นปัจเจกชนมีบทบาทและความรับผิดชอบในการพัฒนาและแก้ปัญหาของเยาวชนน้อยลง โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา และสถาบันการศึกษา ที่ถือเป็นสถาบันหลักที่บ่มเพาะเยาวชนให้เติบโตเป็นคนดี มีศีลธรรม เป็นภูมิคุ้มกันให้เยาวชนมีพื้นฐานทางจิตใจที่เข้มแข็ง ยังมีอาจหล่อหลอมเยาวชนให้เป็นคนดี รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังคม มีแนวโน้มอ่อนแอสูงมากในบทบาทและการทำหน้าที่ ทำให้เด็กและเยาวชนขาดแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต อนึ่ง สถาบันที่สำคัญทางสังคม โดยเฉพาะสถาบันการปกครองที่ให้ความสำคัญการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและสังคมและด้านอื่นๆ มากกว่าการพัฒนาจิตใจของคนในสังคมนโยบายของรัฐหรือกลไกต่างๆ ที่มีต่อการรับผิดชอบในการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดีมีศีลธรรม มีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ก็ขาดเจตจำนงในการพัฒนาเด็กและเยาวชนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ปัญหาดังกล่าวจึงมีอาจแก้ไขหรือลดลงได้

เมื่อนักเรียนเกิดความเครียดในวัยเรียนแล้ว ย่อมส่งผลในทางพฤติกรรมอันไม่เหมาะสมอีกรูปแบบหนึ่ง กล่าวคือ ปัญหาความเครียดทำให้นักเรียนทำร้ายคนอื่นและเพื่อนๆ เช่น ทะเลาะกับเพื่อน ทำร้ายร่างกาย เป็นต้น ถือเป็นปัญหาทางอาชญากรรมอันเกิดจากความเครียดที่สั่งสมมาแล้ว นอกจากนั้น ยังพบว่า นักเรียนมีการเที่ยวเตร่ กลับบ้านดึกกลับบ้านช้า ไม่ไปเรียน ค่าใช้จ่ายไม่พอ ทะเลาะกับครูอาจารย์ เช่น การฝ่าฝืนระเบียบ คำสั่งการแต่งกายผิดระเบียบ มาเรียนสาย ไม่ทำการบ้าน ไม่ไปเรียนส่งการบ้านไม่ทัน และเคยทะเลาะกับเพื่อนร่วมสถาบัน นักเรียนต่างสถาบัน เช่น เรื่องการไม่ชอบหน้ากัน ไม่กินเส้นกัน เข้าใจกันผิด คอยกันไม่รู้เรื่อง การดูหมิ่นเหยียดหยามสถาบันของกันและกันและการกระทบกระทั่งด้วยคำพูดและทางร่างกาย เป็นต้น

### ๓.๕ ปัญหาการศึกษาเล่าเรียน

พระมหาจุฬิชาญ วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) ได้อ้างถึงคำพูดของท่านพุทธทาสที่กล่าวไว้ว่า “ศีลธรรมของยุวชนคือสันติภาพของโลก” วิธีสร้างศีลธรรมของเยาวชนของท่านพุทธทาส

ท่านเน้นที่สุด คือ ท่านสร้างตำรับตำราไว้มากกว่าพระไทยทุกรูป ฉะนั้น วิธีการแก้ปัญหาเยาวชนมีดังนี้<sup>๒๐</sup>

๑) เยาวชนจะต้องมีการศึกษาที่ถูกต้อง คือการศึกษาที่จะต้องไม่เป็นหมาหางด้วน  
 ๒) เยาวชนจะต้องเติบโตมาในครอบครัวที่มีพ่อแม่เป็นตระกูลสัมมาทิฐิ  
 ๓) การเมืองจะต้องเป็นธัมมิกประชาธิปไตย ไม่ใช่เป็นการเมืองที่มีภารกิจที่ค้ำนึ่ง แต่การแข่งขันแก่งแย่งแต่ผลประโยชน์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่จะต้องเป็นการเมืองแบบประชาธิปไตยหรือการเมืองแบบพระโพธิสัตว์ ที่นักการเมืองมองดูพลเมืองของตัวเองในฐานะที่จะต้องเข้าไปดูแลให้มีชีวิตที่มีความร่มเย็นและเป็นสุข

๔) สื่อมวลชนจะต้องเป็นสัมมาสื่อมวลชน ที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาเยาวชน ไม่ใช่มีส่วนสำคัญในการล่อหลอกเยาวชน มอมเมาเยาวชน

๕) พระสงฆ์จะต้องได้รับการศึกษาอย่างดีเยี่ยม เพราะการศึกษาอย่างดีเยี่ยมนี้ของพระสงฆ์ หมายความว่า พระสงฆ์จะมีศักยภาพในการเป็นพระธรรมทูตเอาธรรมที่แท้ไปเผยแผ่แก่เด็กเยาวชนของเราให้เกิดความรู้ การมีชีวิตอยู่เย็นในสังคมได้

๖) วัดทุกวัดจะต้องหลุดออกมาจากทวารวดี มาทำหน้าที่เป็นมหาวิทยาลัย นี่คือวัดจะต้องทำหน้าที่ให้เกิดความรู้แก่ประชาชนพลเมืองของเรา ถ้าวัดทำหน้าที่ในฐานะที่เป็นสถาบันการศึกษาได้สำเร็จเมื่อไหร่ เมื่อนั้น ก็จะมีมหาวิทยาลัยเปิดเพิ่มขึ้นทั่วประเทศไทย เพราะมีหมู่บ้านกว่าสามหมื่นหมู่บ้าน ถ้าวัดทำหน้าที่เป็นสถานศึกษาเท่ากับว่าหนึ่งหมู่บ้านมีหนึ่งมหาวิทยาลัยจะทำเช่นนั้นได้ต้องร่วมมือกัน

๗) ประเด็นสุดท้ายโลกทั้งโลกจะต้องถอนตัวออกมาจากวัตถุนิยมให้ได้ ถ้ายังยกย่องนับถือวัตถุนิยมจะวัดความสำเร็จของมนุษย์ในการมั่งคั่งพร้อมในเชิงวัตถุและความสุขทางร่างกาย ซึ่งถ้าโลกตกอยู่เป็นทาสของวัตถุนิยมเช่นนี้ไม่มีทางที่ศีลธรรมจะได้รับการยกย่องได้ เพราะว่าถ้าธรรมะได้รับการยกย่องก็เป็นปฏิปักษ์กับวัตถุนิยม ถ้าวัตถุนิยมได้รับการยกย่องเขาอยากอยู่ดีมีความสุขเขาก็ชิงชังรังเกียจธรรมะ ฉะนั้น เราจะต้องช่วยกันถอดถอนเอาวัตถุนิยมออกไป เอาธรรมนิยมเข้ามาแทนที่ ทำเช่นนี้ได้สำเร็จ การแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนก็ยังมีทางที่จะทำได้

<sup>๒๐</sup> พระมหานุนุจิตร กนตสีโล (คำมา), “ศึกษาวิธีการแก้ปัญหาศีลธรรมของเยาวชนตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

จากการสัมภาษณ์ กลุ่มนักเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม พบว่า ความเครียดทำให้เกิดปัญหาในการเรียนหลายประการ เช่น สาเหตุที่เรียนอ่อน สติ-ปัญญา และความตั้งใจ ถูกบังคับในสิ่งที่นักเรียนทำไม่ได้<sup>๒๑</sup> ไม่ได้แยกแยะความถนัดและความสามารถของแต่ละคน ทำให้นักเรียนไม่สนใจ หนีเรียน และลาออกไปเข้าเรียนที่อื่น<sup>๒๒</sup>

ทั้งนี้ สำนักงานศึกษาเทศบาลนครขอนแก่น ได้จัดการเรียนการสอนนวัตกรรมใหม่ เรียกว่า ขอบฟ้ากว้าง<sup>๒๓</sup> ซึ่งมีโรงเรียนเทศบาลวัดกลาง โรงเรียนเทศบาลโนนทัน โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม ห้องเรียนขอบฟ้า จัดสอนทั้งนักเรียนที่เป็นเด็กพิเศษ มีความบกพร่องทางด้านปัญญา และนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียน เรียนอ่อนและจัดการเรียนการสอนเน้นความรู้ ความสามารถของแต่ละบุคคล<sup>๒๔</sup> โดยโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม จัดการเรียนการสอนสนอง ความต้องการและความถนัดของแต่ละบุคคล จัดการเรียนการสอนครบทุกกลุ่มสาระ คือ ๘ กลุ่ม ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา พลศึกษา ศิลปะศึกษา การงานพื้นฐานอาชีพและเทคโนโลยี และภาษาต่างประเทศ เน้นวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม มีโครงการสำคัญเข้าค่ายพุทธบุตร ซึ่งมีการศึกษานี้เข้าค่าย ระหว่างวันที่ ๒๕-๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ที่วัดสามัคคีธรรม ตำบลเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น

สรุปได้ว่า เมื่อนักเรียน เกิดภาวะความเครียดขึ้นมาแก่ตนเอง ย่อมส่งผลกระทบต่อปัญหาการเรียนการสอนอย่างแน่นอน เพราะจิตใจกระวนกระวาย ขาดสมาธิในการเรียน และเรียนไม่รู้เรื่อง เรียนไม่ทันเพื่อนๆ ส่งงานไม่ทัน เข้ากับเพื่อนๆ ได้ยากขึ้น เนื่องจากกังวลอยู่ตลอดเวลาในเรื่องต่างๆ จึงทำให้ผลการเรียนตกต่ำไปด้วย

### ๓.๖ ปัญหาครอบครัว

ครอบครัว คือ กลุ่มของบุคคลที่สืบเชื้อสายมาจากบรรพบุรุษเดียวกัน มีความใกล้ชิดกันและอาศัยในที่เดียวกัน ความหมายของครอบครัวในทางพันธุศาสตร์จะพิจารณาถึงความสัมพันธ์ทางสายเลือดเป็นหลัก แต่ในสังคม คนทั่วไปมักจะเข้าใจความหมายของ

<sup>๒๑</sup> สัมภาษณ์ ด.ช. ฉ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ ด.ญ. ญ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๒๓</sup> สัมภาษณ์ คุณครูรัตนภรณ์ จำรัสภูมิ, ครูที่ปรึกษาของนักเรียน, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๒๔</sup> สัมภาษณ์ คุณครูณิชาลักษณ์ จรทะผา, ครูที่ปรึกษาของนักเรียน, ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

ครอบครัวในทางภาพลักษณ์มากกว่าทางพันธุศาสตร์ ครอบครัวเป็นสถาบันสังคม หมายถึง สถาบันสังคมซึ่งเกี่ยวข้องกับแบบแผนการสมรส การอบรมเลี้ยงดูบุตร และแบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่าถูกต้องตามสังคมนั้น สถาบันสังคม เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันการเมืองการปกครอง เป็นต้น ดังนั้น เมื่อครอบครัวจัดเป็นสถาบันประเภทหนึ่งของสังคม จึงมีนิยามความหมายของครอบครัว ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ครอบครัวหมายถึง สถาบันพื้นฐานของสังคมที่ประกอบด้วยสามีภรรยาและหมายความถึงลูกด้วย<sup>๒๕</sup>

จรัญ พรหมอยู่ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ครอบครัวเป็นกลุ่มสังคมขนาดเล็กที่ประกอบด้วยคนต่างเพศ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันทางสมรส หรือทางารสืบสายโลหิต ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมที่เก่าแก่มียุ่อยู่กับสังคมมนุษย์และจัดเป็นสถาบันที่มีความสำคัญต่อสังคม เพราะเป็นแหล่งสร้างความสัมพันธ์ของผู้คนในสังคมก่อให้เกิดความผูกพันกัน สร้างบรรทัดฐานของสังคมทั้งในด้านการอยู่ร่วมกันและการทำมาหาเลี้ยงชีพ<sup>๒๖</sup>

จำนง อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ครอบครัว หมายถึง การที่คนตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาอยู่ร่วมกัน โดยมีความสัมพันธ์กันด้วยการแต่งงานหรือมีความผูกพันกันทางสายโลหิตหรือด้วยการรับเป็นบุตรบุญธรรม และอาศัยอยู่ภายในครัวเรือนเดียวกัน และครอบครัวจะเป็นครอบครัวโดยสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อมีลูกเท่านั้น<sup>๒๗</sup>

จากความหมายข้างต้นนี้ สรุปได้ว่า ครอบครัวหมายถึง กลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ทางสายโลหิตหรือทางการแต่งงานจำนวนหนึ่งที่ได้ตกลงใช้ชีวิตร่วมกันอยู่ภายในบ้านเรือนเดียวกันตามระเบียบประเพณีของสังคม เช่น บิดา มารดา บุตร วงศาภคณาญาติที่เกี่ยวข้องโดยสายโลหิต หรือโดยการสมรส หรือมีบุตรบุญธรรม ซึ่งจัดเตรียมและสนองความต้องการต่างๆ ของมนุษย์

<sup>๒๕</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๒๐.

<sup>๒๖</sup> จรัญ พรหมอยู่, ความเข้าใจเกี่ยวกับสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๖), หน้า ๕๐.

<sup>๒๗</sup> จำนง อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ, สังคมวิทยา, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๗๘.

ส่วนการศึกษาในภาคสนาม ได้พบว่า ยังมีปัญหาอื่นๆ ที่ตามมาหลังจากนักเรียนมีความเครียดได้แก่ ปัญหาที่เกิดจากสภาพของครอบครัว เป็นครอบครัวแยกกันอยู่ บิดาและมารดาไปมีครอบครัวใหม่<sup>๒๘</sup> ทั้งความรับผิดชอบกับปู่ย่า ตายาย ป้า น้า นอกจากนั้น ในครอบครัวบางครอบครัว หาเช้ากินค่ำ ไม่ทราบพฤติกรรมของบุตรหลาน<sup>๒๙</sup> โอกาสพบปะกันขาดการเอาใจใส่เรื่องการเรียน ความประพฤติ การแต่งกาย ไม่ได้สนใจการเรียน เพราะไม่มีอุปกรณ์ ขาดเรียน ไม่มีสมุดดินสอปากกา ไม่มีแบบเรียน ไม่ทำการบ้าน ดิคเกม ดิคเพื่อน<sup>๓๐</sup> ชักชวนกันไปเล่นเกม สูบบุหรี่ เจาะรูหู สักลาย บางคนทะเลาะกับเพื่อนทำร้ายร่างกายกันจนบาดเจ็บสาหัส มีคดีถึงขั้นภาคทัณฑ์ไว้กับโรงเรียน<sup>๓๑</sup>

เมื่อนักเรียนมีความเครียดในตนเอง ซึ่งเกิดจากปัญหาการเรียน ย่อมส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัว คือ ทำให้กลายเป็นคนหงุดหงิดง่าย ไม่ชอบให้ผู้อื่นอบรมพร่ำสอน ไม่ว่าจะบิดามารดา ญาติพี่น้อง ก็จะถูกนักเรียนที่มีความเครียดดูค่าหรือใช้คำพูดไม่เหมาะสม จึงทำให้เกิดปัญหาในครอบครัว ฉะนั้น สมาชิกในครอบครัว จะต้องช่วยเหลือนักเรียนไม่ให้มีภาวะความเครียดด้วยการทำงานร่วมกัน ปรึกษาหารือกันอยู่เสมอแล้วหาทางแก้ไขอย่าปล่อยให้เด็กนักเรียนต้องแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

### สรุปท้ายบทที่ ๓

เมื่อนักเรียน มีปัญหาต่างๆ ปัญหาที่เกิดจากความเครียดทางจิตใจ ได้แก่ ความเครียดมีผลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน (เป็นโรคที่อันตรายถึงแก่ชีวิตในระยะที่รวดเร็ว และพบมากขึ้นในปัจจุบัน) นอกจากนั้น ยังพบว่า ความเครียดก่อปัญหาต่อสุขภาพจิตใจ เช่น เกิดความบั่นทอนใจ โกรธไม่พอใจ คิดในทางไม่เหมาะสม, ด้านเศรษฐกิจและสังคม เช่น ทำให้เกิดรายจ่ายในการรักษาพยาบาลผู้เกิดความเครียดโดยไม่จำเป็น เพราะหากคนเราไม่เครียดก็ไม่จำเป็นต้องไปเสียเวลาในการบำบัดรักษาโรคนั้นนี้ และทำให้เสียเวลาในการทำงานการศึกษาเล่าเรียน ตลอดจนค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการรักษาเยียวยา, ปัญหาความเครียดที่ก่อให้เกิดปัญหาทาง

<sup>๒๘</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ฎ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๒๙</sup> สัมภาษณ์ ค.ญ. ช (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ณ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๒. ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๓๑</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ฐ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๒. ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.



อาชญากรรม เช่น เมื่อบุคคลมีความเครียดภายในจิตใจแล้ว ย่อมเป็นระเบิดเวลาในตัวของผู้  
นั้น ที่จะทำลายคนอื่นได้ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ เมื่อมีคนที่กำลังเครียดอยู่จะต้องให้การ  
ช่วยเหลืออย่างถูกวิธี มิฉะนั้น ก็จะเป็นการเหมือนกับนำน้ำมันราดเข้ากองไฟ ปัญหา  
ความเครียดที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียน เช่น หนีเรียนเพราะเกรงว่า  
คุณครูจะลงโทษเนื่องจากตนไม่ได้ทำงานส่งคุณครู คบกับเพื่อนหนีไปเที่ยว เพราะเชื่อว่าจะ  
ทำให้ตนไม่เครียดจากการเรียนหนัก ทะเลาะวิวาทกับคนอื่นเมื่อมีคนมาพูดขัดใจหรือไม่เห็น  
ด้วยกับความคิดของตนเอง เป็นต้น และปัญหาความเครียดที่ก่อให้เกิดปัญหาในด้าน  
ครอบครัว เช่น ทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัว ไม่เชื่อฟังผู้ปกครอง ไม่เคารพผู้ปกครอง  
มองว่าทุกคนเป็นศัตรูไม่รักตนเอง จึงต้องประชดชีวิตด้วยการกระทำอันไม่เหมาะสมต่างๆ  
ต่อสมาชิกในครอบครัว เช่น บางรายดื่มสุราหรือเสพยาเพื่อประชดชีวิต อันส่งผลเสียหายทั้ง  
ต่อสุขภาพผู้เครียดและครอบครัวอีกทางหนึ่งด้วย

## บทที่ ๔

### ผลของการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

เมื่อนักเรียนเกิดภาวะความเครียดไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ผู้ที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดมากที่สุดสถานศึกษา คือ ครูที่ปรึกษาหรืออาจารย์ที่ปรึกษา พึงให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมที่นักเรียนได้แสดงออกมาในทางที่ไม่เหมาะสม แล้วรีบปรึกษากับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนไม่ว่า จะเป็นการเชิญผู้ปกครองมาให้คำแนะนำว่าจะช่วยเหลือนักเรียนในลักษณะใด ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่กรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นหรือจิตแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษาและคำแนะนำทางออกของปัญหาความเครียดอันเกิดในวัยเรียนนี้ ก็เป็นการแก้ปัญหาได้เช่นเดียวกัน ส่วนแนวทางการแก้ปัญหาความเครียดได้ดีอีกวิธีหนึ่ง ก็คือ การนำนักเรียนที่เครียดหนักมาเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางพระพุทธศาสนา โดยมีพระสงฆ์เป็นผู้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกิจกรรมนั้นๆ เช่น การเจริญจิตภาวนา การคิดในแง่บวก การแผ่เมตตาจิตแก่เพื่อนมนุษย์ การไหว้พระสวดมนต์เป็นกิจวัตร หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา มีกิจกรรมเข้าค่ายพุทธบุตร เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ หากคณะครูอาจารย์ ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชนและพระสงฆ์ร่วมกันร่วมใจกันอย่างจริงจังแล้ว ภาวะความเครียดในวัยเรียนของนักเรียน ก็จะเบาบางลงไป ฉะนั้น เพื่อให้มองเห็นภาพรวมที่เป็นการบูรณาการของสถานศึกษา ผู้วิจัย จึงสรุปผลการศึกษาที่ค้นพบในภาคสนามมานำเสนอไว้ดังต่อไปนี้

#### ๔.๑ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ย่อมมีผลต่อการปฏิบัติตนของนักเรียนที่มีความเครียดและต้องการที่จะลดปัญหาความเครียดในจิตใจให้ลดน้อยหรือหมดไป ด้วยการร่วมกันจัดกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับผู้ปกครอง คุณครู ผู้บริหารสถานศึกษาและผู้นำชุมชน โดยกิจกรรมที่สำคัญที่นักเรียนควรนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดขวัญกำลังใจในการต่อสู้กับความเครียด มีหลายกิจกรรม เช่น การเข้าค่ายพุทธบุตรหรือค่ายคุณธรรมจริยธรรม การทำบุญตักบาตร การเวียนเทียน เป็นต้น มีประเด็นสำคัญในการศึกษาค้นพบ ดังนี้

#### ๔.๑.๑ กิจกรรมเข้าค่ายพุทธบุตร

กิจกรรมที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในการลดความเครียดของนักเรียน ก็คือ การเข้าร่วมโครงการเข้าค่ายพุทธบุตร โดยมีคณะผู้บริหาร คณะครูอาจารย์ที่ปรึกษา พระสอนศีลธรรมในโรงเรียนหรือพระพี่เลี้ยง ตลอดจนผู้ปกครองของนักเรียน ผู้นำชุมชนต่าง ได้ร่วมมือร่วมใจในการจัด ซึ่งมีการศึกษานี้เข้าค่าย ระหว่างวันที่ ๒๕-๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ที่วัดสามัคคีธรรม ตำบลเหล่า อำเภอฝาง จังหวัดขอนแก่น ดังมีรายละเอียดในการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

การเข้าค่ายพุทธบุตรหรือการเข้าค่ายคุณธรรม มีวัตถุประสงค์สำคัญในการเข้าค่ายมีขั้นตอนต่างๆ โดยสังเขป<sup>๑</sup> โดยครูและผู้ปกครองมีความคาดหวังต่อพฤติกรรมของนักเรียนหลังจากการเข้าค่ายอบรมคุณธรรมจริยธรรมทางพระพุทธศาสนาแล้ว มี ๓ ด้าน ได้แก่

๑) ความคาดหวังต่อตนเอง ได้แก่ นักเรียนสามารถปฏิบัติตนให้เป็นพลเมืองที่ดีของชาติ เป็นศาสนิกชนที่ดีของพระพุทธศาสนา เป็นคนดีมีคุณธรรมดำเนินชีวิตด้วยเศรษฐกิจพอเพียง อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข

๒) ความคาดหวังต่อผู้อื่นมีบิดามารดาและเพื่อน ได้แก่ นักเรียนสามารถปฏิบัติตนให้เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อนได้

๓) ความคาดหวังต่อสถาบันโรงเรียน ได้แก่ นักเรียนมีความตั้งใจศึกษาเล่าเรียนขยัน อดทน กตัญญูต่อสถาบัน โรงเรียน และสามารถปฏิบัติตนเป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์ได้

ส่วนนักเรียนคนใดที่ยังมีปัญหาด้านพฤติกรรม ก็ควรนำเข้าค่ายฝึกอบรมคุณธรรมอีกครั้ง เพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมให้เกิดขึ้นแก่นักเรียน โดยสามารถประพฤติตนให้เป็นผู้มีคุณลักษณะ ที่พึงประสงค์ของสังคมไทยได้ต่อไป

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนที่เข้าค่ายพุทธบุตร ได้แก่ การรู้จักไหว้บิณฑบาตและบุคคลที่มีอายุมากกว่าตนเอง การรู้จักไหว้บุคคลผู้มีอายุเสมอกัน การรู้จักรับไว้บุคคลผู้มีอายุน้อยกว่า การรู้จักวิธีประเคนของพระภิกษุ การมีมารยาทในการเวียนเทียนมารยาทในที่ชุมนุมชน มารยาทในการพูดคุยกับผู้อาวุโส การเป็นผู้มีกิริยามารยาท ย่อมก่อให้เกิดความเรียบร้อยดีงามแก่ผู้ปฏิบัติส่งผลให้เป็นคนมีเสน่ห์ อ่อนน้อมถ่อมตน ใครพบ

<sup>๑</sup> สัมภาษณ์ นายเจริญ ช่างขีด, ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

เห็นก็เอ็นดู รักใคร่นับถือ ให้เกียรติ อันเป็นเหตุให้คนในสังคมมีความเคารพต่อกันและกัน มีความเรียบร้อย เกิดสันติสุขร่วมกัน<sup>๒</sup>

**วิธีการจัดกิจกรรมค่ายคุณธรรมจริยธรรม** การจัดกิจกรรมเข้าค่ายอบรมคุณธรรมจริยธรรมแก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นสิ่งจำเป็นมากในปัจจุบัน เพราะสภาพสังคมไทยในปัจจุบันประสบปัญหาทางสังคมมากยิ่งขึ้น เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาวัยรุ่น ปัญหาความก้าวร้าวรุนแรง เป็นต้น การนำนักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น วัยที่กำลังเจริญเติบโต วัยกำลังสนุกสนาน มาเข้าค่ายอบรมคุณธรรมจริยธรรมนั้น จะต้องมียุทธศาสตร์และวิธีการในการจัดกิจกรรมดังกล่าว เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจความหมาย และมีทัศนคติที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา มิให้เบี่ยงเบนในการอบรมและเพื่อปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมทางศาสนา อันจะช่วยให้นักเรียนได้มีการฝึกฝนพัฒนาตนเอง ให้รู้จักกินอยู่ ฝึกฝน แล้วเลิกสิ่งที่ไม่ดี ดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในสังคม

**จุดกำเนิดค่ายอบรมคุณธรรม “พุทธบุตรรวมใจ”** ค่ายอบรมคุณธรรมพุทธบุตรรวมใจ ได้เกิดขึ้นจากการรวมตัวกันของพระสงฆ์รุ่นใหม่ กลุ่มหนึ่งซึ่งสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยของรัฐ และมาจากวัดต่างๆ มารวมตัวกัน โดยมีอุดมการณ์เหมือนกัน คือการทำหน้าที่ของสงฆ์ ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ช่วยเหลือสังคมโดยนำหลักพุทธธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าช่วยขัดเกลาจิตใจ ปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมแก่ประชาชนให้ มีศีลธรรมประจำใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนผู้เป็นอนาคตของชาติ ซึ่งต้องได้รับการปลูกฝังส่งเสริมศีลธรรมสร้างเครื่องคุ้มกันให้เยาวชนมีคุณธรรมนำความรู้ มีคุณภาพ สมรรถภาพ และประสิทธิภาพที่จะสามารถพัฒนาตนเองและประเทศชาติไปสู่ความเจริญก้าวหน้าได้อย่างดียิ่ง

การจัดกิจกรรมเข้าค่ายอบรมคุณธรรมจริยธรรมของค่ายอบรมคุณธรรมพุทธบุตรรวมใจ สรุปได้<sup>๓</sup> ดังนี้

**หลักการและเหตุผล** เนื่องจากสังคมไทยในปัจจุบันมีความเจริญทางด้านวัตถุกับความเจริญทางด้านจิตใจไม่สมดุลกันและเหลื่อมล้ำต่อกัน จึงทำให้สังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างเห็นได้ชัดกล่าวคือ แต่ก่อนสังคมไทยเรามีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย มีจิตใจโอบอ้อมอารีย์ เปี่ยมด้วยคุณธรรม จริยธรรม ความเป็นอยู่แบบสังคมพอเพียง คือพอกินพอใช้

<sup>๒</sup> สัมภาษณ์ คุณครูรัตนากรณ์ จำรัสภูมิ ครูที่ปรึกษาของนักเรียน. ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๓</sup> สัมภาษณ์ พระอานาจ จันทมโมจันทร์จันทร์, ครูพระสอนศีลธรรม. ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

มีความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน แต่ในปัจจุบันสังคมไทยกำลังหันไปหา ค่านิยมสมัยใหม่ที่ผิดๆ มีนิสัยชอบฟุ้งเฟ้อหรูหรา ยึดติดอยู่กับบริโภคนิยมและวัตถุนิยมเห็น แก่ตัวกันมากขึ้น การพัฒนาทางด้านวัตถุเหมือนว่าจะได้รับการส่งเสริมอย่างจริงจัง แต่การพัฒนาทางด้านจิตใจกลับถูกละเลย จึงทำให้ปัญหาต่างๆ ในสังคมไทยเกิดขึ้นซึ่งนับวันจะ ทวีคูณและรุนแรงมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ

อนึ่ง เนื่องด้วยสังคมในปัจจุบันซึ่งเป็นสังคมแห่งยุคเทคโนโลยี ความทันสมัยและ สิ่งอำนวยความสะดวก ชวนให้หลงใหล ทำให้คนสมัยนี้อยากลอง อยากรู้ อยากดู อยากเห็น อยากทำ และอยากเป็น โดยไม่ได้คำนึงถึงเรื่องปลอดภัยของตัวเอง อีกทั้งยังขาดความคิด ใคร่ครวญให้ ดี ในการตัดสินใจที่จะกระทำการอะไรลงไป เด็กวัยรุ่นหรือเยาวชนซึ่งเปรียบเสมือนเป็น อนาคตของชาติ เปรียบเหมือนคนที่กำลังไม่รู้ทางที่จะเดินไป เมื่อมีใครแนะนำให้ทำสิ่งใด ก็ จะทำสิ่งนั้น ในบางทีหาได้รู้ไม่ว่า สิ่งที่เขาได้ทำลงไปนั้นถูกกับกฎหมายบ้านเมือง กฎจารีต ประเพณีอันดีงามของบ้านเมืองถึนั้นหรือไม่ ยกตัวอย่าง เยาวชนในสมัยนี้ จะมีความเป็นตัว ของตัวเองสูง และจะคิดว่าตัวเองโตแล้ว มีความคิด เป็นตัวของตัวเอง แต่เขาหาไม่รู้ไม่ว่าความ คิดเห็นของเขานั้นบางเรื่องมีข้อผิดพลาดโดยส่วนมากจะมีแรงบันดาลใจจากเพื่อน ซึ่งใน ระดับเยาวชนชั้นกลาง หรือ ระดับ มัธยม จัดอยู่ในวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ การที่จะไปจำใจจำใจมาก เกินไป จะทำให้พวกเขายังคิดว่า ไม่เข้าใจในตัวพวกเขาเอง กลายเป็นการยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ แต่ถ้าตามใจมากเกินไปก็จะเป็นการปล่อยให้หลงผิด โดยที่ตัวเขาเองคิดว่าทำถูกต้องแล้ว ปัญหาที่พบมากที่สุดในปัจจุบันนั้น ส่วนมากเกิดจากสาเหตุคือคนขาดศีลธรรมและจริยธรรม ในสังคม

โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหายาเสพติดให้โทษอย่างเช่นยาบ้า กัญชา สุรา ยาอี เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้กลายเป็นปัญหาหลักของสังคมและประเทศชาติอยู่ในปัจจุบันนี้ โดยได้ แพร่กระจายมากในหมู่เยาวชนของชาติ ทั้งในชุมชนเมืองและตามต่างจังหวัด ซึ่งในวัยอยากรู้ และอยากลองนี้ เป็นเรื่องที่อันตรายที่สุด พวกเราในฐานะที่เป็นผู้ใหญ่หาไม่รู้ไม่ว่าเยาวชน เหล่านี้ ใครเป็นอย่างไร แต่เพื่อเป็นการป้องกันให้เยาวชนเหล่านี้ห่างไกลจากอบายมุขและสิ่ง เสพติดทั้งมวล จึงเป็นหน้าที่ของทุกฝ่ายที่จะกระทำตัวเป็นผู้บอกทางเดินให้เยาวชนได้รู้จัก โทษของสิ่งไม่ดีเหล่านั้น กีฬา กิจกรรมบันเทิงต่างๆ การเข้าค่าย

โครงการนี้ จึงเป็นการปลูกฝังเยาวชนทางด้านจิตใจ โดยให้มีความคิดอาศัย  
 ธรรมะในขั้นพื้นฐาน มุ่งเน้นธรรมะที่จะต้องใช้ในการชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น หิริ คือความ  
 ละอาย ความละอายที่จะกระทำบาป บาปหมายถึงสิ่งที่ไม่ดีทุกอย่างไม่ว่าในที่ต่อหน้าและลับ  
 หลัง และไม่ละอายที่จะกระทำบุญทุกอย่าง บุญหมายถึงสิ่งที่ดีงามทุกอย่าง สิ่งที่ถูกจาริต  
 ประเพณีอันดีงามของบ้านเมืองก็จัดว่าเป็นบุญและโศดตปปะ คือความเกรงกลัว ความเกรง  
 กลัวต่อผลแห่งบาปที่จะได้รับเมื่อทำบาป และความยินดีต่อผลแห่งบุญที่จะได้รับในเมื่อ  
 ทำบุญคือสิ่งที่ดีๆ สิ่งที่สังคมยอมรับว่าถูกจาริตประเพณี และเพื่อที่จะแก้ปัญหาเสพติดให้  
 หหมดไปจะต้องแก้ไขที่ต้นเหตุ คือการปลูกฝังศีลธรรม คุณธรรมและจริยธรรม ให้เกิดขึ้นใน  
 จิตใจของเยาวชนเป็นอันดับแรก เพราะเยาวชนนั้นถือว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสำคัญ  
 ที่สุด ในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไปในอนาคต

#### วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อให้เยาวชนตระหนักถึงคุณค่าความรักของพ่อแม่และครูอาจารย์
- ๒) เพื่อส่งเสริมการศึกษาและให้เยาวชนได้รับประโยชน์จากการเข้าค่ายอบรม
- ๓) เพื่อให้เยาวชนมีระเบียบวินัย ศีลธรรม จริยธรรม และความสามัคคี
- ๔) เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนห่างไกลจากสิ่งเสพติดและอบายมุข
- ๕) เพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้ประวัติพระพุทธศาสนาและปฏิบัติตามหลักศีลธรรม  
 อันดีงามในทางพระพุทธศาสนา
- ๖) เพื่อให้เยาวชนนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการชีวิตประจำวันและแก้ไขปัญหา  
 ที่เกิดขึ้นได้เอง
- ๗) เพื่อให้เยาวชนรู้จักรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม รู้จักแยกแยะความดี  
 ความชั่วออกจากกันได้

**กลุ่มเป้าหมาย** คือ นักเรียน โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม ๑๒๐ คนและ  
 นักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความเครียดอีก จำนวน ๑๕ คน เพื่อเข้ารับการบำบัด  
 ตามพุทธวิธีรักษาโรคทางจิตใจ

**ลักษณะของการจัดกิจกรรมอบรมคุณธรรม ค่ายพุทธบุตร** นักเรียนที่เข้าร่วม  
 โครงการต้องอยู่พักแรมรวม ๓ วัน โดยมีคณะกรรมการรับผิดชอบ คือ คณะครูอาจารย์ที่ทาง  
 โรงเรียนแต่งตั้ง ไม่จำกัดเพศ แต่กำหนดอายุ และจัดที่พักเป็นสัดส่วน คณะพระวิทยากรหรือ  
 พระพี่เลี้ยงเป็นผู้รับผิดชอบการอบรมตลอดโครงการนี้

**ลักษณะการฝึกอบรม** เข้าค่ายพักแรมเพื่อศึกษาและปฏิบัติธรรมร่วมกัน การฝึกอบรมมีหลายรูปแบบ เช่น การบรรยาย อภิปราย สนทนา ตอบปัญหากิจกรรมกลุ่ม ทำวัตรเช้า เย็น สมาธิภาวนา บริหารกาย บริหารจิต ธรรมจากสื่อ

**วิธีการดำเนินการอบรม** ติดต่อประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ติดต่อประชาสัมพันธ์ให้ผู้นำระดับหมู่บ้านจนถึงระดับจังหวัดได้รับทราบ ประชุมกำหนดวัน เวลา เดือน ปี และบุคคลที่เกี่ยวข้องในโครงการ จัดตารางอบรมและเตรียมสถานที่ อุปกรณ์เพื่อใช้ในการอบรม

#### **หลักสูตรและแนวการสอน**

**ภาควิชาการ** ประกอบด้วย วิชาศีลธรรมและจริยธรรม วิชาศาสนพิธี วิชาพุทธประวัติ วิชาวัฒนธรรมไทย วิชาमारยาไทย หน้าที่ของชาวพุทธ การเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ การเป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์ การเป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน การเป็นพลเมืองดีของชาติ การเป็นศาสนิกชนที่ดีของศาสนา การมีระเบียบวินัย การเจริญจิตภาวนา ความรับผิดชอบ การพัฒนาตนเอง อบรมฯ ๖ และคุณธรรมนำทางสู่ความสำเร็จ<sup>๔</sup>

**ภาคปฏิบัติ** ได้แก่ ทำวัตรสวดมนต์ เช้า – เย็น ฝึกเดินจงกรม นั่งสมาธิ แผ่เมตตา ฝึกมารยาทไทย ฝึกวาดศิลป์

**ภาคกิจกรรม** ได้แก่ ระยะเวลาเตรียมการฝึกอบรม การฝึกอบรม คำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย เตรียมสถานที่ บุคคล อุปกรณ์ในพิธีมอบตัวเป็นศิษย์ พิธีมอบตัวเป็นศิษย์ กติกาในการเข้าค่ายพุทธบุตร พิธีแสงเทียนแสงธรรม พิธีขอมาบุญชากู กิจกรรมการเรียนรู้มาตรฐาน กิจกรรมธรรมนันทนาการตามความเหมาะสม กิจกรรมรักเพื่อน กิจกรรมรักในหลวง กิจกรรมรักความสะอาด

**งบประมาณ** ได้แก่ งบประมาณจากสถานศึกษานั้นๆ หรือหน่วยงานนั้นๆ งบประมาณที่ได้รับจากผู้มีจิตศรัทธาทั่วไป

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ** ได้แก่ ทำให้เยาวชนตระหนักถึงพระคุณของบิดามารดาและครูอาจารย์ เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เยาวชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม เยาวชนสามารถนำหลักธรรมไปใช้ในการแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันได้ เยาวชนได้ปฏิบัติตนตามวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของไทย ได้อย่างภาคภูมิใจ เยาวชนมีสมาธิสงบมั่นคงมากยิ่งขึ้น และเห็นโทษของสิ่งเสพติดอบายมุข

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ พระอนุสรณ์ เกษะน้ำใส, ครูพระสอนศีลธรรม, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

และนำตนให้ห่างไกลจากสิ่งเสพติด อบายมุข พระสงฆ์เป็นศูนย์กลางแห่งความสามัคคีและมีบทบาทด้านศีลธรรม

### ประโยชน์ที่ได้จากการจัดค่ายคุณธรรมจริยธรรม

ในการจัดอบรมคุณธรรมจริยธรรมค่ายพุทธธรรมนั้น ข่อมก่อนให้เกิดประโยชน์ขึ้นมากมายแก่ผู้เกี่ยวข้อง ดังนี้<sup>๕</sup>

**ประโยชน์เกิดแก่นักเรียนผู้เข้ารับการอบรม** ได้แก่ นักเรียนได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ นอกห้องเรียนอันเกิดจากการฝึกอบรม มีโอกาสฝึกฝนพัฒนาตน รู้จักปรับตัวอยู่ร่วมกับคนหมู่มากได้ มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ได้เรียนรู้หลักธรรมแล้วสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของตนไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคมไทยได้ มีโอกาสฝึกฝน สังสมสร้างคุณงามความดีให้แก่ตนเอง ได้ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอบายมุขยาเสพติด ได้สร้างความสามัคคีสามัคคี เอื้อเพื่อเกื้อกูล และมีน้ำใจไมตรีต่อเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ได้โอกาสปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดี เป็นศิษย์ที่ดี เป็นเพื่อนที่ดี เป็นพลเมืองที่ดี และเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี

**ประโยชน์เกิดแก่พ่อแม่ ครูอาจารย์ โรงเรียน** ได้แก่ นักเรียนมีจิตสำนึกตระหนักในพระคุณของพ่อแม่ และครูอาจารย์ มีความกล้าหาญทางจริยธรรมจักสามารถตอบแทนพระคุณของพ่อแม่และครูอาจารย์ได้ จักไม่แสดงพฤติกรรมเกร ก้าวร้าว โด่เถียง พ่อแม่ ครูอาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณเพราะถือว่าท่านเป็นผู้มีอุปการคุณ เป็นผู้มีส่วนในการที่จะเกิดทำ พุด โดยไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเอง ผู้อื่น และสังคม จักเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียนคนอื่นๆ ในการที่จะทำความดี และมีจิตสำนึกในเรื่องบาปบุญคุณโทษต่อผู้มีอุปการคุณ<sup>๖</sup>

**ประโยชน์เกิดแก่ประเทศชาติ** ได้แก่ นักเรียนได้รู้และตระหนักในความเป็นพลเมืองของชาติไทยนักเรียนได้เรียนรู้ประวัติศาสตร์ความเป็นมาของชาติไทยอย่างถูกต้องสามารถรักษาเอกลักษณ์ วัฒนธรรมไทยต่อไปได้อย่างถูกต้อง โดยถือว่าเป็นหน้าที่ของเราทุกคน มิใช่เป็นหน้าที่ของผู้ใดผู้หนึ่ง ไม่ตกเป็นทาสยาเสพติด อบายมุขการพนัน อันเป็นเหตุบั่นทอนความมั่นคงของชาติ ไม่ประพฤติดิถีกฎหมาย จารีตประเพณีอันดีงามของสังคมไทยสามารถปฏิบัติหน้าที่ของความเป็นพลเมืองที่ดี มีความจงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา

<sup>๕</sup> สัมภาษณ์ พระเสริมศักดิ์ ภาสุตะ, ครูพระสอนศีลธรรม, ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๖</sup> สัมภาษณ์ สามเณรไพศาล แก้วภักดี, ครูพระสอนศีลธรรม, ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.



พระมหากษัตริย์ สามารถดำรง รักษาไว้ ซึ่งการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข และยอมสละชีวิต เลือดเนื้อเพื่อปกป้องรักษาอธิปไตยของชาติไว้

ประโยชน์เกิดแก่พระพุทธศาสนา ได้แก่ นักเรียนได้ศึกษาเรียนรู้ประวัติศาสตร์ความเป็นมาของพุทธศาสนา มีความเข้าใจในหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง สามารถนำหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้อง ไม่เป็นคนหลงมกมาย ไร้เหตุผล เป็นผู้มีศรัทธามั่นคงต่อพระพุทธศาสนา ไม่หวั่นไหว สามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องตามหลักของพุทธศาสนา และสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เยาวชนทั้งหลาย<sup>๑</sup>

จากการศึกษาสรุปได้ว่า เมื่อนักเรียนได้ร่วมกิจกรรมเข้าค่ายพุทธบุตรย่อมได้รับผลดีในการปฏิบัติตนเพื่อลดปัญหาความเครียดได้ดังนี้

๑) ทำให้ตนเป็นคนมีความมั่นใจในอารมณ์มากยิ่งขึ้น และใจเย็นลงไม่ฉุนเฉียวหรือเอาแต่ใจตนเอง จนทำให้จิตใจเกิดความเครียดเนื่องจากการเรียน<sup>๒</sup>

๒) ทำให้ลดความตึงเครียดด้านจิตใจที่มุ่งมั่นเรียนอย่างเดียวจนไม่สนใจต่อบุคคลแวดล้อม หรือมีโลกส่วนตัวค่อนข้างสูง<sup>๓</sup>

๓) ทำให้ปรับตัวเข้ากับบุคคลแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น ทั้งคุณครู พระพี่เลี้ยง ผู้ปกครองและเพื่อนๆ ในโรงเรียน<sup>๔</sup>

๔) มีสมาธิในการเรียนมากกว่าเดิม และมีความคิดใหม่ๆ เกิดขึ้น เพราะจิตใจปลอดโปร่งโล่งเย็น ไม่วิตก ไม่กังวล ไม่เครียด<sup>๕</sup>

<sup>๑</sup> สัมภาษณ์ นายเจริญ ช่างขีด, ผู้อำนวยการ โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๒</sup> สัมภาษณ์ ด.ช. ถ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๓</sup> สัมภาษณ์ ด.ช. ณ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ ด.ช. ค (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๕</sup> สัมภาษณ์ ด.ช. ต (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

ในกรณีการเข้าค่ายพุทธบุตรหรือค่ายคุณธรรมจริยธรรมนี้ ผู้วิจัย มีข้อสังเกตดังนี้

๑) เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเยาวชนให้เป็นคนดีของครอบครัว ประเทศชาติ คือ มีอุปนิสัยอ่อนโยน เคารพและให้เกียรติเพื่อนๆ ครู และคนอื่นได้ดีกว่าเดิม เพราะพฤติกรรมในทางไม่พึงประสงค์ถูกละลายด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาหลายวิธี

๒) เป็นการปรับเปลี่ยนด้านอารมณ์ คือ จากที่เคยเป็นคนก้าวร้าวมักใช้ความรุนแรง ก็เป็นคนมีจิตเมตตา รู้จักรักใคร่เพื่อนๆ ไม่ทะเลาะวิวาท ไม่โกรธง่าย ใจเย็นลงมาก เพราะนักเรียนไม่เครียดทางจิตใจ

๓) เป็นการปรับเปลี่ยนด้านสังคม คือ ทำให้ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี ไม่เอาแต่ใจของตนเอง มีเหตุผลมากยิ่งขึ้น ไม่วิตกกังวลหรือหวาดระแวงคนอื่นจนเกินเหตุอันจะนำมาซึ่งความเครียด

๔) เป็นการปรับเปลี่ยนด้านปัญญาหรือความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่นักเรียนจะต้องกล้าเผชิญ และไม่ตกเป็นทาสของความเครียดทางจิตใจ

สรุปว่า กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติในค่ายพุทธบุตร เช่น กิจกรรมไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญภาวนา เดินจงกรม เรียนรู้พุทธประวัติ หลักธรรม ศีลธรรม จริยธรรม ศาสนพิธี มารยาทไทย กิจกรรมรักเพื่อน กิจกรรมรักบิดามารดา กิจกรรมรักในหลวง รักประเทศไทย กิจกรรมเรียนรู้พุทธประวัติ ทำให้นักเรียนได้ทราบพุทธประวัติ กิจกรรมเรียนรู้หลักธรรม นักเรียนสามารถเอาหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน เรื่อง เบญจศีล ไม่ทำร้ายสัตว์หรือมนุษย์ด้วยกัน ทุกคนจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่เบียดเบียนกัน

#### ๔.๑.๒ กิจกรรมทำบุญตักบาตร

จากการศึกษาและการสังเกตสภาพการร่วมกิจกรรมของนักเรียน โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยมพบว่า การทำบุญตักบาตร เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่นักเรียนพึงปฏิบัติ เพื่อลดปัญหาความเครียด เพราะว่า เมื่อนักเรียนได้ทำบุญตักบาตรในวันที่เข้าร่วมกิจกรรมเข้าค่ายพุทธบุตรมี ๒ อย่าง คือ

๑) การทำบุญตักบาตรด้วยข้าวน้ำโภชนาหาร เช่น ข้าว ปลา อาหาร นม ปลากระป๋อง บะหมี่แห้ง เป็นต้น ชื่อว่า ได้ทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุในชื่อว่าด้วยการให้ทาน<sup>๑๒</sup>

<sup>๑๒</sup> สัมภาษณ์ ด.ช. ก (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

๒) การทำบุญตักบาตรกิเลส วิธีทำ คือ ให้นักเรียน เขียนความเครียดที่ตนสัมผัส ไม่ว่าจะเครียดสาเหตุใดๆ ก็ตาม ใส่กระดาษที่ครูและพระพี่เลี้ยงเตรียมไว้ให้ หรืออาจจะเขียนความต้องการต่างๆ ของตนแต่ไม่ประสบผลสำเร็จ เช่น อยากได้คะแนนเกรด เอ แต่กลับได้ บี หรือ ซี เป็นต้น จึงทำให้เครียด ลงไปในบาตรที่พระพี่เลี้ยงจัดไว้ เสร็จแล้ว จึงรวบรวมนำกระดาษที่ตนและเพื่อนๆ เขียนไว้ทั้งหมด มาทำพิธีบังสุกุลตาย เพื่อให้ความเครียดหรือความต้องการของตนที่ไม่สมหวังนั้นถูกเผาพร้อมกับกระดาษ<sup>๑๓</sup>

ในกรณีทั้ง ๒ ดังกล่าวนี ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่า เป็นการทำให้นักเรียนมีจิตเป็นกุศล และเชื่อมั่นในใจของคนที่จะต่อสู้กับปัญหาความเครียด เพราะเชื่อว่า หากตนมีบุญให้ทานดีแล้ว ทำสิ่งใดก็จะสำเร็จผล อีกทั้งยังเป็นการบำบัดทางจิตอีกอย่างหนึ่งที่ได้ผล ทำให้ความเครียดในนักเรียนลดลงอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้ กิจกรรมตักบาตร นักเรียนจะได้เรียนรู้และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันการตักบาตรเป็นการแบ่งปัน ลดความเห็นแก่ตัว คำรณพระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นการเสียสละวัตถุสิ่งของแก่บุคคลอื่นในสังคม (คือนักเรียนมีจิตสาธารณะและจิตอาสาในตัวเอง)

#### ๔.๑.๓ กิจกรรมเวียนเทียนวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

วันสำคัญ<sup>๑๔</sup> คือ วันพิเศษกว่าวันอื่นๆ ศาสนิกชนต่างก็มีวันสำคัญประจำศาสนาของตน ส่วนพระพุทธศาสนานั้น พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่นิยมประกอบกิจกรรมการเวียนเทียนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยเป็นประเพณีนิยมสืบมาแต่โบราณกาล โดยวันสำคัญในทางพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๔ วัน ได้แก่ วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันอัฐมีบูชา และวันอาสาฬหบูชา

วิธีประกอบกิจกรรม เมื่อนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมกับทางวัดใกล้บ้าน คือ วัดป่าชัยวัน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ซึ่งอยู่ห่างจากสถานศึกษาราว ๒ กิโลเมตร ผู้ปกครอง จึงนิยมนำบุตรหลาน คือ นักเรียนในปกครองของตน ไปร่วมกิจกรรมที่วัดแห่งนี้ พิธีการเวียนเทียนจะเริ่มในเวลา ๒๐.๐๐ น. โดยพระสงฆ์จะเป็นผู้นำกล่าวคำบูชาในวันนั้นๆ แล้วนำเหล่าพุทธศาสนิกชนและนักเรียนเวียนรอบอุโบสถของวัด แต่ในกรณีของการเวียน

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ฅ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๑๔</sup> คณาจารย์แห่งโรงพยาบาลเล็งเชียง, ศาสนพิธี เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เล็งเชียง, ๒๕๓๕), หน้า ๑๑-๑๓.

เทียนของคณะครูและนักเรียนนั้น มีการเปลี่ยนแปลงเวลาเพื่อให้เหมาะสมในเวลาเรียน กล่าวคือ การเวียนเทียนจะเริ่มเวียนเทียนรอบอุโบสถในเวลา ๑๕.๐๐ เป็นต้นไป คือ กระทำก่อนที่นักเรียนจะเลิกเรียน เมื่อเวียนเทียนเสร็จก็สามารถที่จะกลับบ้านพร้อมกับผู้ปกครองได้เลย ไม่ต้องเข้าห้องเรียนอีก ถือเป็นกรณีพิเศษสำหรับนักเรียนในวันสำคัญเช่นนี้<sup>๑๕</sup>

ในกรณีดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่า กิจกรรมเวียนเทียนเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ชาวไทยพุทธประกอบพิธีเวียนเทียนในวันสำคัญ ได้แก่ วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอัฐมิบูชา และวันอาสาฬหบูชา ซึ่งเป็นประเพณีปฏิบัติสืบมาแต่โบราณ โดยมีจุดประสงค์สำคัญ คือ การระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ เช่น พระพุทธคุณสอนให้เรารู้จักคุณสมบัติของพระพุทธเจ้ามีรูปร่างโลก เป็นครูเทวดาและมนุษย์ทั้งปวง เป็นต้น, พระธรรมคุณ เช่น ผู้ประพาดิธรรมย่อมไม่ตกไปในสถานที่ชั่ว ธรรมย่อมรักษาผู้ประพาดิธรรม เป็นต้น, พระสังฆคุณ เช่น ท่านเป็นบุคคลที่ควรให้สิ่งของ ให้ความเคารพ การไหว้ การปฏิบัติตามคำสอนในทางที่ถูกต้อง เป็นต้น ล้วนเกิดจากกิจกรรมเหล่านี้ทั้งสิ้นขณะนักเรียนรู้สึกอยู่เมื่อตนเวียนเทียนรอบอุโบสถหรือสถานอันควร

#### ๔.๑.๔ กิจกรรมถวายเทียนเข้าพรรษา

วันเข้าพรรษา เป็นวันสำคัญในพุทธศาสนาวันหนึ่ง<sup>๑๖</sup> ที่พระสงฆ์เถรวาทจะอธิษฐานว่าจะพักประจำอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่ง ตลอดระยะเวลาฤดูฝนที่มีกำหนดเป็นระยะเวลา ๓ เดือน ตามที่พระธรรมวินัยบัญญัติไว้ โดยไม่ไปค้างแรมที่อื่น หรือที่เรียกติดปากกันโดยทั่วไปว่า จำพรรษา ("พรรษา" แปลว่า ฤดูฝน, "จำ" แปลว่า พักอยู่) พิธีเข้าพรรษานี้ถือเป็นข้อปฏิบัติสำหรับพระสงฆ์โดยตรง ละเว้นไม่ได้ ไม่ว่ากรณีใด ๆ ก็ตาม การเข้าพรรษตามปกติเริ่มนับตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ของทุกปี (หรือเดือน ๘ หลัง ถ้ามีเดือน ๘ สองหน) และสิ้นสุดลงในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑ หรือวันออกพรรษา

วันเข้าพรรษา (วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘) หรือเทศกาลเข้าพรรษา (วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ถึง วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑) ถือได้ว่าเป็นวันและช่วงเทศกาลทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญเทศกาลหนึ่งในประเทศไทย โดยมีระยะเวลาประมาณ ๑ เดือนในช่วงฤดูฝน โดยวันเข้าพรรษาเป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่ต่อเนื่องมาจากวันอาสาฬหบูชา (วันขึ้น ๑๕ ค่ำ

<sup>๑๕</sup> สัมภาษณ์ ค.ณ. ช (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔,

<sup>๑๖</sup> สุภัคดี อนุกุล, วันสำคัญของไทย, (กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, ๒๕๓๐), หน้า ๑๒.

เดือน ๘) ซึ่งพุทธศาสนิกชนชาวไทยทั้งพระมหากษัตริย์และคนทั่วไปได้สืบทอดประเพณีปฏิบัติการทำบุญในวันเข้าพรรษามาช้านานแล้วตั้งแต่สมัยสุโขทัย

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตการจำพรรษาอยู่ ณ สถานที่ใดสถานที่หนึ่ง ตลอด ๓ เดือนแก่พระสงฆ์นั้น มีเหตุผลเพื่อให้พระสงฆ์ได้หยุดพักการจาริกเพื่อเผยแพร่วรรณธรรมไปตามสถานที่ต่างๆ ซึ่งจะเป็นไปด้วยความยากลำบากในช่วงฤดูฝน เพื่อป้องกันความเสียหายจากการอาจเดินเหยียบย่ำธัญพืชของชาวบ้านที่ปลูกแปลงในฤดูฝน และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ช่วงเวลาจำพรรษาตลอด ๓ เดือนนั้น เป็นช่วงเวลาและโอกาสสำคัญในรอบปีที่พระสงฆ์จะได้มาอยู่จำพรรษารวมกันภายในอาวาสหรือสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง เพื่อศึกษาพระธรรมวินัยจากพระสงฆ์ที่ทรงความรู้ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะสงฆ์ด้วย ในวันเข้าพรรษาและช่วงฤดูพรรษาตลอดทั้ง ๓ เดือน พุทธศาสนิกชนชาวไทยถือเป็นโอกาสอันดีที่จะบำเพ็ญกุศลด้วยการเข้าวัดทำบุญใส่บาตร ฟังพระธรรมเทศนา ซึ่งสิ่งพิเศษจากวันสำคัญอื่นๆ คือ มีการถวายหลอดไฟหรือเทียนเข้าพรรษา และผ้าอาบน้ำฝน (ผ้าวัสสิกสาฎก) แก่พระสงฆ์ด้วย เพื่อสำหรับให้พระสงฆ์ได้ใช้สำหรับการอยู่จำพรรษา โดยในอดีต ชายไทยที่เป็นพุทธศาสนิกชนเมื่ออายุครบบวช (๒๐ ปี) จะนิยมถือบรรพชาอุปสมบทเป็นพระสงฆ์เพื่ออยู่จำพรรษาตลอดฤดูพรรษาทั้ง ๓ เดือน โดยพุทธศาสนิกชนไทยจะเรียกการบรรพชาอุปสมบทเพื่อจำพรรษาตลอดพรรษากาลว่า "บวชเอาพรรษา"<sup>๑๖</sup> (หมายเหตุ นอกจากนี้ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ รัฐบาลไทยได้ประกาศให้วันเข้าพรรษาเป็น "วันงดดื่มสุราแห่งชาติ" โดยในปีถัดมา ยังได้ประกาศให้วันเข้าพรรษาเป็นวันห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั่วราชอาณาจักร ทั้งนี้เพื่อรณรงค์ให้ชาวไทยตั้งสัจจะอธิษฐานงดการดื่มสุราในวันเข้าพรรษาและในช่วง ๓ เดือนระหว่างฤดูเข้าพรรษา เพื่อส่งเสริมค่านิยมที่ดีให้แก่สังคมไทย)

จากการศึกษาภาคสนามพบว่า นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมถวายเทียนและทำให้ช่วยลดปัญหาด้านความเครียดทางจิตใจได้ คือ ได้ร่วมกันหล่อเทียนพรรษาที่โรงเรียนจัดขึ้นร่วมกับทางวัดป่าชัยวัน (ซึ่งเป็นวัดใกล้บ้าน) ทั้งคณะครูและผู้ปกครอง นักเรียน ต่างก็หาวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ มาช่วยกัน จนทำให้การหล่อเทียนเล่มใหญ่ที่จะนำไปถวายวัดเสร็จด้วยความ

<sup>๑๖</sup> ชาย ฉะเชิงเทรา, พิธีกรรมทางศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง ๐๕, ๒๕๔๑), หน้า ๔๖.

ร่วมมือกันและเกิดความปีติยินดีในการทำบุญครั้งนี้<sup>๑๔</sup> เมื่อจิตใจเกิดกุศลจิตแล้ว ปัญหาความเครียดก็ลดลงอย่างน่าอัศจรรย์ เนื่องจากบุญแม้เล็กน้อยย่อมส่งผลให้จิตใจของผู้ทำศดใส ร่าเริง เบิกบาน เอิบอím ปลื้มใจ อันเป็นผลดีต่อการเรียนของนักเรียนทุกคน<sup>๑๕</sup>

ในกรณีดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่า ในวันเข้าพรรษาเป็นวันที่พระสงฆ์ต้องจำพรรษา ณ ที่ใดที่หนึ่งเป็นเวลา ๓ เดือน วันเข้าพรรษาตรงกับวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ และสิ้นสุดในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑ คือวันออกพรรษา ชาวไทยพุทธนำเทียนพรรษา และผ้าอาบน้ำฝน ไปถวายพระสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์ ได้จุดเทียนพรรษา และใช้ผ้าอาบน้ำฝน ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ชาวไทยพุทธนิยมให้บุตรชาย หลานชาย บรรพชาอุปสมบทเพื่อศึกษาพระธรรมวินัย รักษาศีล ๒๒๗ ข้อ พระธรรมวินัยเป็นข้อปฏิบัติของสงฆ์ให้ประพฤติดีประพฤติชอบ กิจวัตรของสงฆ์ ได้แก่ การไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญภาวนา เติบงกรรม กิจกรรมดังกล่าว ทำให้จิตสงบ สุขุม เยือกเย็น คิดในสิ่งที่ดี ไม่กระทำความผิด ลดความเครียด

#### ๔.๑.๕ กิจกรรมวันพ่อและวันแม่แห่งชาติ

วันพ่อแห่งชาติ ตรงกับวันที่ ๕ ธันวาคม ของทุกปี เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และเป็น วันชาติ อีกด้วย<sup>๑๖</sup>

ประวัติ วันพ่อแห่งชาติ ได้จัดให้มีขึ้นครั้งแรก เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๒๓ โดยคุณหญิงเนื้อทิพย์ เสมรสุต นายกสมาคมผู้อาสาสมัครและช่วยการศึกษา หลักการและเหตุผลที่มีการจัดตั้งวันพ่อขึ้นแห่งชาติ เนื่องจากพ่อ เป็นบุคคลผู้มีพระคุณและมีบทบาทสำคัญต่อครอบครัวและสังคมที่ผู้เป็นลูกจะเคารพเทิดทูนและตอบแทนพระคุณด้วยความกตัญญู และสังคมควรที่จะยกย่องให้เกียรติรำลึกถึงผู้เป็นพ่อ จึงถือเอาวันที่ ๕ ธันวาคม ของทุกปี ซึ่งเป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชเป็น "วันพ่อแห่งชาติ"

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ ด.ช. ฎ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔,

<sup>๑๕</sup> สัมภาษณ์ ด.ญ. ฎ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔,

<sup>๑๖</sup> สุภักดิ์ อนุภูด, วันสำคัญของไทย, หน้า ๑๔.

### วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อเทิดทูนพระเกียรติคุณของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
- ๒) เพื่อเทิดทูนพระคุณของพ่อ และยกย่องบทบาทของพ่อที่มีต่อครอบครัวและสังคม
- ๓) เพื่อให้ลูกได้แสดงความกตัญญูทวดเวทิต่อพ่อ
- ๔) เพื่อให้ผู้เป็นพ่อ สำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบของตน

กิจกรรมทุกปี จะมีการประดับธงชาติในทุกหน่วยงาน ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ราชการ โรงเรียน บริษัท และบ้านเรือน เพื่อถวายพระพรให้พระองค์ทรงมีพระชนมายุยืนนาน และยังมีการทำความสะอาดแม่น้ำลำคลอง ถนน โรงพยาบาล และประดับรูปของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ไว้ที่หน้าบริษัทหรือหน่วยงานต่างๆ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้วย

ส่วนกิจกรรมสำหรับลูกในวันพ่อแห่งชาติ คือ ประดับธงชาติตามอาคารบ้านเรือน จัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ หรือบำเพ็ญกุศล ทำบุญใส่บาตร เพื่ออุทิศส่วนกุศล และระลึกถึงพระคุณของพ่อ นอกจากนี้ ยังมีการจัดกิจกรรมประกาศเกียรติคุณ พ่อตัวอย่าง หรือพ่อดีเด่น โดยกำหนดคุณสมบัติ คือ มีอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป ส่งเสริมการศึกษาของบุตร ธิดา นับถือศาสนาโดยเคร่งครัด งดเว้นอบายมุขทุกชนิด อุทิศตนเพื่อประโยชน์ต่อสาธารณชน

ในประเทศไทย เดิมมีการจัดงานวันแม่ โดยสำนักวัฒนธรรมฝ่ายหญิง สภาวัฒนธรรมแห่งชาติ ตรงกับวันที่ ๑๕ เมษายน ของทุกปี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๕๓ ตามมติคณะรัฐมนตรี ลงวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๕๓ ในคณะรัฐบาลจอมพล ป. พิบูลสงคราม

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๕ ได้เปลี่ยนมาเป็นวันที่ ๑๒ สิงหาคม ตรงกับวันเฉลิมพระชนมพรรษาในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พร้อมกับได้กำหนดให้ดอกมะลิเป็นดอกไม้สัญลักษณ์แทนวันแม่ เนื่องจากเป็นดอกไม้ที่มีสีขาว มีกลิ่นหอมและออกดอกได้ตลอดทั้งปี เปรียบได้กับความรักอันบริสุทธิ์ของแม่ที่มีต่อลูก<sup>๒๐</sup>

จากการศึกษา พบว่า นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมในวันพ่อและวันแม่แห่งชาติที่โรงเรียนได้จัดขึ้นมา ได้แก่ โรงเรียนจัดให้ผู้ปกครองได้พบกับนักเรียนในสถานศึกษาและทำพิธีมาโทษต่อผู้ปกครองที่นักเรียนได้ล่วงเกินต่อท่านทั้งทางกาย ทางวาจาและทางความคิด

<sup>๒๐</sup> <http://www.motherday.kapook.com> (ระบบออนไลน์), เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๔.

หรือจิตใจ เพื่อไม่ให้มีโทษหรือเวรภัยต่อนักเรียน ขณะเดียวกัน ผู้ปกครองก็ได้ให้พร คือ คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียน เพื่อให้เด็กเรียนมีขวัญและกำลังใจต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ในวัยเรียน เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาการเรียนตกต่ำ ปัญหาการหนีเรียน เป็นต้น ซึ่งมีผลทำให้นักเรียนเข้าใจและน้อมรับไปปฏิบัติด้วยดี<sup>๒๒</sup> กิจกรรมนี้ ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความเคารพนบถนอมต่อผู้ปกครอง ครู ผู้บริหาร ผู้นำชุมชนได้เป็นอย่างดี เนื่องจาก เป็นการยกย่องพ่อแม่ที่เป็นแบบอย่างในวันดังกล่าวด้วย ฉะนั้น เมื่อผู้ปกครองของนักเรียนร่วมมือกับสถานศึกษาเช่นนี้ ผลดี จึงตกไปแก่นักเรียนนั่นเอง<sup>๒๓</sup>

ส่วนวันแม่แห่งชาติตรงกับวันที่ ๑๒ สิงหาคม ของทุกปี เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ ชาวไทยแสดงออก ซึ่งความกตัญญูกตเวทิตะ พระองค์เปรียบเหมือนแม่ของแผ่นดิน สถานที่ราชการและโรงเรียนมีกิจกรรมตักบาตร พิธีเฉลิมพระเกียรติ ถวายพระพร กิจกรรมวันพ่อและวันแม่ เป็นกิจกรรมที่ชาวไทยแสดงความกตัญญูต่อองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฯ และองค์สมเด็จพระราชินีนาถ วันพ่อและวันแม่ พ่อแม่ลูกได้ทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างความสัมพันธ์ไมตรีต่อกัน ลดช่องว่างในครอบครัวทุกคนในครอบครัวมีความสุข

ในกรณีดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่า วันพ่อแห่งชาติตรงกับวันที่ ๕ ธันวาคม ของทุกปี ซึ่งเป็นวันคล้ายวันประสูติของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ กิจกรรมที่จัดขึ้นแสดงออกซึ่งความกตัญญูกตเวทิตะต่อองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งพระองค์เปรียบเหมือนพ่อของแผ่นดิน มีกิจกรรมตักบาตร ปลูกต้นไม้ ปล่อยชีวิตสัตว์ พิธีถวายพระพรแม่ในวันแม่แห่งชาติก็นิยมปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เช่นเดียวกับวันพ่อแห่งชาติ นอกจากนี้ ยังเป็นการระลึกนึกถึงพระคุณของพ่อแม่ผู้ให้กำเนิดจริงๆ ของลูกทุกคนที่พึงตระหนักว่า หากไม่มีท่านคอยเลี้ยงดูมาแต่แรกเริ่มเป็นทารก จนกระทั่งเติบโตใหญ่แล้ว ตนจะมีโอกาสให้ทำงาน มีเสื้อผ้าอาหาร ที่อยู่อาศัย และสิ่งอำนวยความสะดวกเช่นทุกวันนี้หรือไม่ เพราะฉะนั้น ลูกคนใดรู้จักการตอบแทนพระคุณหรือเป็นคนกตัญญูกตเวทิตะต่อท่าน ก็ จะเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ทำสิ่งใดบรรลุเป้าหมายได้ด้วยดี ไม่ล้มลุกคลุกคลาน แต่

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ก (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๒๓</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ก (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. ก (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.



หากลูกคนใด ไม่รู้จักกตัญญูรู้คุณท่านแล้ว ก็จะประสบกับความเสื่อมถอยทั้งด้านทรัพย์สิน ตำแหน่งงาน ความไม่มั่นคงในชีวิต เพราะท่านเป็นเสาหลักของลูกๆ ผู้ให้ทุกสิ่งทุกอย่าง

#### ๔.๒ ผลที่เกิดจากกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

สิ่งแรกที่นักเรียนควรจะได้สัมผัส เมื่อรู้ว่าตนมีความเครียดเกิดขึ้น กิจกรรมสำคัญ อย่างหนึ่งที่จะขาดเสียมิได้ นั่นคือ การเจริญจิตภาวนา ซึ่งหมายถึงการพัฒนาจิต การฝึกอบรม จิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งปวง เช่น ฝึกให้ตนมีเมตตาจิตต่อเพื่อน มนุษย์และสัตว์ทุกชนิด ขยันหมั่นเพียร อดทน ทำงานมีสมาธิ และสดชื่น ผ่องใส เป็นต้น

ส่วนเหตุผลในการพัฒนาจิต พบว่า การพัฒนาจิตนั้น หมายถึง อธิจิตตสิกขาใน ไตรสิกขานั้นเอง ซึ่งหมายถึง การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิตได้แก่ รวม เอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เข้ามา ว่าโดยสาระก็คือ การฝึกให้มี จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวน หรือ ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งาน มากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง<sup>๒๔</sup> ดังนั้น เมื่อกล่าว โดยย่ออธิจิตตสิกขา ก็คือ หลักสมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิตใจ โดยใช้หลักสมถะและวิปัสสนา เป็นสำคัญ ในการพัฒนาจิตเพื่อให้มีคุณภาพที่ดี จนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับ ดังพระ พุทธพจน์ที่ว่า

“สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้ว  
ย่อมละระาคะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้ปัญญาเจริญ  
ปัญญาที่เจริญแล้ว ย่อมละอวิชชาได้”<sup>๒๕</sup>

##### ๑) เป้าหมายในการพัฒนาจิต

เป้าหมายในการพัฒนาจิต คือ ทำให้บุคคลที่ฝึกฝนพัฒนาจิตดีแล้ว ย่อมได้ถึง เป้าหมายได้ใน ๓ ด้าน ได้แก่

<sup>๒๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ความสำคัญของพระพุทธศาสนา ในฐานะศาสนาประจำชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐), หน้า ๕๐๕.

<sup>๒๕</sup> อจ.ทก. (ไทย) ๒๐ /๓๒/๗๖.

(๑) ด้านคุณภาพของจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่างๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีขึ้น เป็นจิตใจที่สูง ประณีต เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือ ปลอดเปลื้องทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือ มีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู เป็นต้น

(๒) ด้านสมรรถภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือ อดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือ จริงจัง มีอธิษฐาน คือ เต็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทำ เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง

(๓) ด้านสุขภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบานปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมที่จะอิมแซมได้ มีปีติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หุดหู่โศกเศร้า<sup>๒๖</sup>

## ๒) ประโยชน์ของสมาธิ

ผลอันเกิดจากการพัฒนาจิตไปตามลำดับ เมื่อจิตมีสมาธิแน่วแน่แล้ว สามารถจะมีพลังมหาศาล มีกำลังมากพอที่จะเอาชนะกิเลสฝ่ายต่ำได้ ซึ่งเรียกว่า บรรลุเจโตวิมุตติ คือ หลุดพ้นด้วยใจ และพิจารณาด้วยปัญญาที่สมบูรณ์แล้ว ย่อมบรรลุ ปัญญาวิมุตติ คือ หลุดพ้นด้วยปัญญาอันชอบ (สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ) กล่าวโดยสรุป สมาธิให้ประโยชน์ ๔ ประการ ดังนี้

(๑) ประโยชน์ที่เป็นจุดหมาย หมายถึง ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิ ตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด ได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง เป็นบาทแห่งวิปัสสนาเพื่อทำให้เกิดญาณทัสนะ อันจะนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในเบื้องปลาย และทำจิตให้เกิดเจโตวิมุตติ วิชฌณวิมุตติ คือ หลุดพ้นด้วยการข่มกิเลสไว้ด้วยอำนาจของปฐมฌานข่มนิรวณไว้ได้ตลอดระยะเวลาที่อยู่在那个<sup>๒๗</sup>

<sup>๒๖</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ความสำคัญของพระพุทธศาสนา ในฐานะศาสนาประจำชาติ, หน้า ๘๐ - ๘๑.

<sup>๒๗</sup> พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕๔ - ๑๕๕.

(๒) ประโยชน์ของสมาธิในด้านความสามารถพิเศษ เนื้อหาสามัญวิสัยของมนุษย์ธรรมดาที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตเรียกว่าประโยชน์ด้านอภิญญา ได้แก่ การใช้สมาธิในระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์ และอภิญญาในชั้นโลกีย์ อย่างอื่น ๆ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้<sup>๒๘</sup>

(๓) ประโยชน์ของสมาธิในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นคนร่าเริงแจ่มใส มีใจคอหนักแน่น เข้มแข็ง สงบ ใจเย็น สดชื่น เป็นต้น เรียกอย่างในปัจจุบันว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต

### ๓) ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน

(๑) ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางจิตสำหรับปุถุชน และสำหรับพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ สมาธิแบบนี้ถือว่า เจริญเพื่อเป็นการพักผ่อนในขณะที่ว่างจากการบำเพ็ญกิจ เรียกว่า มีทิวฐธรรมสุขวิหาร

(๒) ทำให้การทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ ประจำวัน สามารถดำเนินไปได้อย่างน่าอัศจรรย์ และมีความแน่วแน่ในการทำงาน ได้อย่างดีเยี่ยม เพราะถ้าขาดสติแล้วก็ทำงานให้ประสบความสำเร็จได้ยากขึ้น

(๓) ประโยชน์ในแง่ของการส่งเสริมสุขภาพ และรักษาโรคบางชนิดได้ เพราะร่างกายกับจิตใจสัมพันธ์กัน ทำงานร่วมกันเป็นสิ่งต่อเนื่องกัน ดังนั้น เมื่อจิตใจดี มีสมาธิยอมรับเวทนาบางอย่างได้ดี เช่น คนธรรมดาที่มีเรื่องดีใจ ปลายปลื้มอิมใจ ไม่หิวข้าว หรือ พระที่บรรลุธรรมแล้ว มีปีติเป็นภักษา ฉันทอาหารวันละมือเดียวก็อยู่ได้ ไม่ลำบากเรื่องสุขภาพทางกาย<sup>๒๙</sup>

## ๔.๒.๑ ผลที่เกิดจากการฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔

บุคคลพึงรู้จักพิจารณาและปฏิบัติตามวิปัสสนาที่สำคัญในพระพุทธศาสนา เพื่อให้จิตใจรู้จักปล่อยวางภาระต่างๆ อันเป็นหน้าที่ทางสังคมของมนุษย์ทั่วไป และหันมาสนใจต่อภาระที่ตนพึงปฏิบัติในแต่ละวัน เพื่อให้จิตมีสภาพที่บริสุทธิ์ปลอดโปร่ง ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง และเป็นแนวทางไปสู่การพ้นจากสภาวะแห่งทุกข์ทั้งปวง เช่น ทุกข์เพราะทำมาหา

<sup>๒๘</sup> อ.จ.ภก. (ไทย) ๒๒/๔/๔๑๒ - ๔๑๔.

<sup>๒๙</sup> พระธรรมปิฎก (ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๓๓ - ๘๔๔.

เลี้ยงชีพ ทุกข์เพราะทะเลาะกัน ทุกข์เพราะเจ็บป่วย เป็นต้น สามารถที่จะบรรเทาและแก้ไข ด้วยหลักวิปัสสนาทั้งสิ้น สรุปโดยย่อมีดังนี้

**ก. การพิจารณากายานุปัสสนา** กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย หรือตามความรู้สึกเห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแต่กายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จำแนกไว้ โดยให้พิจารณา ๖ อย่าง ได้แก่

(๑) อานาปานสติ คือ ไปในที่สงบ นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ

(๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ

(๓) สัมผัสสัญญา คือ สร้างสัมผัสสัญญาในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหยียดมือ การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น

(๔) ปฏิกุศลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน

(๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ

(๖) นวสีวธิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๘ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูก แล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

หากผู้หมั่นพิจารณากายอยู่เสมอ ก็จักไม่ต้องทุกข์ร้อนไปกับเรื่องสังขารที่แก่ หง่อม เป็นรังของโรค ทำงานไม่ได้ตั้งใจตนเหมือนแต่สมัยยังเป็นหนุ่มสาว ผลก็คือ ทำให้รู้จักปล่อยวางในร่างกายของตนและคนอื่นได้ ไม่หลงไหลไปตามกามคุณ ๕ อันน่ารัก น่าพอใจ น่ายินดี เช่น รูปที่งดงาม เสียงที่ไพเราะ เป็นต้น

**ข) พึงพิจารณาเวทนานุปัสสนา** ได้แก่ การตามความรู้สึกเห็นเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดอามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

**ค) พึงพิจารณาจิตตานุปัสสนา** ได้แก่ การตามความรู้สึกเห็นจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มีมันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

ง) พิจารณาชั้นมานุสสา คือ การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่ นีรณ ๕ ชั้น ๕  
อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้

(๑) นีรณ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นีรณ ๕ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตน  
หรือไม่ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีก  
ต่อไปอย่างไร รู้ชัคนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

(๒) ชั้น คือ กำหนดรู้ว่าชั้น ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับ  
ไปได้อย่างไร

(๓) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดใน  
สังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่  
เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

(๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจ  
ตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

(๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร  
เป็นอย่างไร

กิจกรรมประจำวันการฝึกอบรมจริยธรรมในค่ายพุทธบุตร ระหว่างวันที่ ๒๕-๒๖  
กรกฎาคม ๒๕๕๔ ณ วัดสามัคคีธรรม ตำบลเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น

ตารางที่ ๑ แสดงกิจกรรมการเจริญจิตภาวนาของนักเรียน (เนื่องในโอกาสวันสำคัญทาง  
พระพุทธศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษา เป็นต้น)

เวลา	ชื่อกิจกรรม	หมายเหตุ
๐๓.๓๐	ฟังสัญญาณระฆัง/ตื่นนอน	-อาบน้ำ / ทำภารกิจส่วนตัว
๐๔.๐๐	ทำวัตรเช้า	
๐๔.๓๐	นั่งสมาธิ-เดินจงกรม-แผ่เมตตา	-ใช้แบบสติปัญญา ๔ โดย กำหนดสติในกาย เวทนา จิต และธรรม
๐๕.๐๐	พักอิริยาบถ-ทำกิจส่วนตัว	
๐๖.๐๐	ทำความสะอาดสถานที่พัก	-เช่น ปิดกวาดลานวัด กวาดศาลา
๐๖.๓๐	ออกกำลังกาย/พักผ่อนน้ำปานะ	-เป็นการออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ เช่น ยืดตัว โกงตัว ฯลฯ

๐๗.๐๐	รับประทานอาหารเช้า	
๐๘.๐๐	อบรมวิปัสสนากรรมฐาน	-โดยพระวิปัสสนาจารย์
๐๙.๐๐	อบรมตามฐาน ๔ ฐาน	-โดยพระวิปัสสนาจารย์
๑๐.๐๐	พักทำกิจส่วนตัว	
๑๑.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน	-อาหารมีเนื้อสัตว์ไป เช่น ไช้ ปลา ผัก และผลไม้อื่นๆ
๑๒.๐๐	พักผ่อนตามอัธยาศัย	
๑๓.๐๐	อบรมวิปัสสนากรรมฐาน/ฟังธรรมบรรยาย	-พระวิปัสสนาจารย์ประจำ จังหวัดขอนแก่น -นิติตปฏิบัติศาสนกิจ
๑๕.๐๐	พัก/ทำความสะอาดที่พัก	
๑๖.๐๐	ดื่มปานะ	
๑๗.๐๐	ฟังสัทธญาณระฆัง	
๑๗.๐๐	เดินจงกรม	-พร้อมคณะครูพี่เลี้ยง/พระพี่เลี้ยง
๑๘.๐๐	ทำวัตรเย็น-นั่งสมาธิ-แผ่เมตตา	-พระสงฆ์-ครู-นักเรียน
๑๙.๐๐	ฟังธรรมบรรยาย-ชมวิถีทัศนียภาพที่สวยงาม	-โดยพระวิปัสสนาจารย์
๒๑.๐๐	พักผ่อนตามอัธยาศัย	

จากตารางที่ ๑ นี้ แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมต่างๆ ที่จำเป็นต่อนักเรียน เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งถึงเวลา ๒๑.๐๐ น. คือ เวลาพักผ่อน ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญหลักๆ คือ การทำวัตรสวดมนต์ เช้าและเย็น การฝึกนั่งสมาธิและเดินจงกรม ตามแบบสติปัฏฐาน ๔ อบรมโดยพระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์วิปัสสนาจังหวัดขอนแก่นและพระพี่เลี้ยงของโรงเรียน การเข้าฐานอบรม จำนวน ๔ ฐาน การฟังธรรมบรรยายและการชมวิถีทัศนียภาพที่สวยงาม เช่น ประวัติพระพุทธเจ้า การท่องเที่ยวชมอุทยานพุทธรักษา เป็นต้น

ตารางที่ ๒ แสดงการเจริญจิตภาวนาด้วยการเดินจงกรมของนักเรียน

ระยะที่	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ
๑	ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ	๐.๕- ๑ นาที
๒	ยกหนอ เขยิบหนอ	๐.๕- ๑ นาที
๓	ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ	๐.๕- ๑ นาที

๔	ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ	๑-๒ นาที
๕	ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ	๑-๒ นาที
๖	ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ	๓ นาที

วิธีเดินจงกรมเป็นระยะการเดินไม่ว่าจะเดินช้า หรือเดินเร็วก็ตาม จะต้องย่าง หรือ ย้ายเท้าก้าวเดินไปตามระยะ หรือจังหวะ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่ปรากฏว่า ไม่มีผู้ใด เคยกำหนดว่า ก้าวหนึ่งๆ แบ่งออกเป็นกี่ระยะ หรือกี่จังหวะ และในการก้าวอย่าง ก็ไม่มีผู้ใด กำหนดว่า ขวา – ซ้าย เว้นแต่แถวของทหาร ซึ่งก็มีความมุ่งหมายไปอีกทางหนึ่ง ต่างไปจาก ความมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรมในการเดินจงกรม (Walking Meditation) นั้น ท่านได้นำเอา ระยะ หรือจังหวะ มาแบ่งเป็นขั้นตอนสอนผู้แรกเริ่มปฏิบัติให้รู้จักใช้ในการเดินจงกรม เพื่อ วัตถุประสงค์ในการปฏิบัติ ตามหลักสติปัฏฐาน โดยกำหนดให้เดินเป็นระยะ หรือเป็นจังหวะ เริ่มตั้งแต่เดินจงกรม ๑ ระยะก่อน แล้วจึงเดินจงกรม ๒ ระยะ ๓ ระยะ ๔ ระยะ ๕ ระยะ และ ๖ ระยะ

#### วิธีเดินจงกรม ๑ ระยะ

ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอการเดินจงกรม ๑ ระยะ มีวิธีกำหนด ดังนี้

(๑) เมื่อกำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ" เสร็จแล้ว ก่อนเดิน ให้กำหนดตั้ง จิตว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ยังไม่ต้องกำหนด ตั้งจิต (intention of the mind) เพราะยังไม่ถึงเวลา จึงให้กำหนดเดินจงกรมได้เลย

(๒) ให้ยกเท้าขวาชูขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติ เอง แล้วก้าวเท้าไป หรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ให้พอประมาณ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้า พร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า "ขวาย่างหนอ" (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวาก่อนหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้)

(๓) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้น แล้วก้าวไป จนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับตั้งสติกำหนดว่า "ซ้ายย่างหนอ" ทุกครั้งและทุกก้าว ให้ กำหนดต่อเนื่องกันไป โดยมีให้หยุดพักเท้าค้างไว้ และมีให้กำหนดแยกคำกันว่า ขวา...อย่าง... หนอ ซ้าย...อย่าง...หนอ ซึ่งจะไปซ้ำกับจงกรม ๓ ระยะการกำหนด "ขวาย่างหนอ ซ้ายย่าง หนอ" นี้ คือให้ส่งใจไปที่เท้า สังเกตอาการเคลื่อนไหวของเท้า มิใช่ไปสนใจในรูปร่างสัณฐาน

ของเท้า อาการเคลื่อนไหวของเท้า แบ่งออกเป็นอาการใหญ่ๆ ได้ ๓ ตอน คือ อาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ

ในการเดินจงกรม ๑ ระยะนี้ ให้ระบุชื่อเฉพาะอาการอย่างอย่างเดียวเท่านั้น แต่ต้องสังเกตดูทั้งสามอาการ เช่น ขณะที่ยกเท้าขึ้น ขณะที่ย่างหรือก้าวเท้าไป ขณะที่วางเท้าลง หรือเหยียบลง ให้กำหนดว่า หนอ จึงเป็น ขว้างหนอ ส่วนเท้าซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือ ให้สังเกตอาการที่เท้าเคลื่อนไหวไปนั้นว่า "ซ้ายข้างหนอ" ฟังเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดิน จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งไว้ เช่น ๓๐ นาที หรือ ๔๐ นาที หรือ ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดครู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้ เป็นการปฏิบัติในอิริยาปถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๓๐</sup> ที่ว่า เมื่อเดินอยู่ ก็ให้รู้ชัดว่าเดินอยู่อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๑ ระยะข้อสำคัญ ขณะเดินต้องให้เป็นปัจจุบัน หมายความว่า คำกำหนดหรือคำภาวนา กับเท้าที่ก้าวไป ต้องให้ไปพร้อมกัน มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตามที่หลัง หรือกำหนดไว้ก่อนแล้วจึงก้าวเท้าตามที่หลัง

วิธีปฏิบัติขณะหันตัวกลับเมื่อเดินจงกรมไปสุดสถานที่แล้ว ก่อนจะกลับตัว มีวิธีกำหนด ดังนี้

(๑) ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดต้นจิตว่า "อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ"

(๒) การกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ ถ้าต้องการจะกลับทางขวา ก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นนิดหน่อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกออกจากเท้าซ้ายซ้ายๆ (ประมาณ ๖๐ องศา) ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" (Turning) และเท้าซ้ายก็มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยยกเท้าซ้ายขึ้นนิดหน่อย แล้วหมุนไปตามเท้าขวาพร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” คู่ที่ ๑ ส่วนการกลับคู่ที่ ๒ และคู่ที่ ๓ ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับการกลับคู่ที่ ๑ คือยกเท้าหมุนกลับสลับกันไป พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” “กลับหนอ” “กลับหนอ” “กลับหนอ” กลับ ๓ คู่ จนกว่าจะหันตัวกลับเสร็จ (๖๐x๓ = ๑๘๐ องศา) การกลับพร้อมกับการมีสติกำหนดครู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้ ก็เป็นการปฏิบัติในสัมปชัญญปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

<sup>๓๐</sup> คูเพิ่มเติมใน, ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๕/๒๔๕., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๘/๓๘.



แห่งมหาสติปัญญาสูตร<sup>๓๐</sup> ที่ว่า "เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง" (ปฏิภุกนุเต สมุปชานการี โหติ) อย่างนี้เรียกว่า การก้าวกลับหลังเมื่อหันตัวกลับเสร็จแล้วก่อนจะเดินก็ให้ กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ" "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรมพร้อมกับกำหนดต่อไปว่า "ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ" วิธีเดินจงกรม ๒ ระยะยกหนอ – เขยิบหนอ

### วิธีเดินจงกรม ๒ ระยะ

(๑) ให้วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกัน ทอดสายตาไปข้างหน้า ประมาณ ๔ ศอกหรือ ๑ วา กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ" รู้อาการยืน แล้วกำหนดตั้งจิตว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" เช่นเดียวกันกับเดินจงกรม ๑ ระยะ

(๒) ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคง อย่าให้ไชเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อน หรือยกเท้าซ้ายขึ้นก่อนก็ได้ แล้วกำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" ให้หยุดชั่วขณะหนึ่ง

(๓) ให้ก้าวเท้าไปวางลงกับพื้น วางลงเบาๆ และวางให้เต็มเท้า ให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไป พร้อมกับกำหนดว่า "เขยิบหนอ"

(๔) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวาคือ ยกเท้าซ้ายขึ้นช้า ๆ หยุดชั่วขณะหนึ่ง พร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" แล้วก้าวเท้าไปวางลงกับพื้นช้า ๆ วางลงเบา ๆ และวางให้เต็มเท้า พร้อมกับกำหนดว่า "เขยิบหนอ" จากนั้นจึงเดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า "ยกหนอ เขยิบหนอ" พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งไว้ อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๒ ระยะ

วิธีเดินจงกรม ๓ ระยะ ยกหนอ-ย่างหนอ-เขยิบหนอการเดินจงกรม ๓ ระยะ มีวิธีกำหนด ดังนี้

(๑) ให้ยกเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ"

(๒) ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ"

(๓) ให้วางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "เขยิบหนอ"

<sup>๓๐</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๖/๒๕๐.

(๔) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ” พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งไว้ อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๓ ระยะ

**วิธีเดินจงกรม ๔ ระยะ** ยกส้นหนอ-ยกหนอ-อย่างหนอ-เขยิบหนอการเดินจงกรม ๔ ระยะ นั้น มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ก้าวแรกคือ “ยกส้นหนอ” โดยมีวิธีกำหนด ดังนี้

(๑) ให้ยกส้นเท้าเหยงขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๔๕ องศา ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ยกส้นหนอ”

(๒) ให้ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกัน พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ”

(๓) ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “อย่างหนอ”

(๔) ให้วางเท้าลงราบกับพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “เขยิบหนอ” ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อนหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้ จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ” พึงเดินจงกรม และกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งไว้ อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๔ ระยะ

**วิธีเดินจงกรม ๕ ระยะ** ยกส้นหนอ-ยกหนอ-อย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอในการเดินจงกรม ๕ ระยะ การกำหนด “ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ” ก็มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ “ลงหนอ” และ “ถูกหนอ” เท่านั้น โดยมีวิธีกำหนดดังนี้

(๑) ให้ยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกส้นหนอ”

(๒) ให้ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ”

(๓) ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “อย่างหนอ”

(๔) ให้หย่อนเท้าลงต่ำช้าๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ลงหนอ”

(๕) ให้วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) พร้อมกับกำหนดว่า “ถูกหนอ”

จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งไว้ อย่างนี้เรียกว่าจงกรม ๕ ระยะ

วิธีเดินจงกรม ๖ ระยะ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กคหนอ ในการเดินจงกรม ๖ ระยะ การกำหนด “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ” มีวิธีปฏิบัติ เช่นเดียวกับการเดินจงกรม ๕ ระยะ ต่างกันแต่ “ถูกหนอ กคหนอ” เท่านั้น โดยมีวิธีกำหนด ดังนี้

(๑) ให้ยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า “ยกส้นหนอ”

(๒) ให้ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ”

(๓) ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ”

(๔) ให้หย่อนเท้าลงต่ำช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ลงหนอ”

(๕) ให้กดปลายเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ถูกหนอ”

(๖) ให้กดส้นเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “กคหนอ” จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กคหนอ” ฟังเดินจงกรม และกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งไว้ อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๖ ระยะ

มีข้อพึงสังเกตว่า ในการเดินจงกรมระยะที่ ๒, ๓, ๔, และ ๕ คือ "เหยียบหนอ" และ "ถูกหนอ" เวลาวางเท้าลง ให้ฝ่าเท้าถูกพื้นพร้อมกันทั้งส้นเท้าและปลายเท้า ส่วนในการเดินจงกรม ๖ ระยะ "ถูกหนอ" ให้กดเฉพาะปลายเท้าลงแตะพื้น และ "กคหนอ" ให้กดเฉพาะส้นเท้าลงแตะพื้น นอกจากนั้นแล้ว การเดินจงกรมการเดินจงกรมมีอานิสงส์ หรือประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติอีกด้วย ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของการเดินจงกรม มีอยู่ ๕ ประการ อานิสงส์ ๕ ประการนั้นคืออะไรบ้าง ? คือ อุตธานกุขโม โหติ อดทนต่อการเดินทางไกล ปธานกุขโม โหติ อดทนต่อการทำความเพียร อุปปาพาโห โหติ มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย (มีสุขภาพดี) อสิตํ ปิตํ ขายิตํ สายิตํ สมุมมาปรินามํ คจฺจติ อาหารที่บริโภค ค็ม เคี้ยวลิ้ม แล้วยอมย่อยได้ดี จงฺกมาธิคโม สมาริ จิรฺภูตฺติโก โหติ สมาริที่บุคคลผู้ตั้งใจเดินจงกรมได้แล้วนั้น ย่อมตั้งอยู่นาน ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรม มีอยู่ ๕ ประการนี้แล”<sup>๓๒</sup>

<sup>๓๒</sup> อภ.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๘/๒๕.

สรุปความได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ย่อมเป็นเหตุให้นักเรียนผู้ปฏิบัติจิตภาวนา มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง มีวิธีการฝึกไปที่ละขั้นละตอน (step-by-step) เพื่อวัตถุประสงค์ให้จิตใจของนักเรียนคลายความเครียดเกิดจิตสงบ จิตมีสมาธิเป็นพื้นฐานทางจิตได้เป็นอย่างดี และยังได้รับประโยชน์หรืออานิสงส์สำคัญในการปฏิบัติ ๕ ข้อ คือ อดทนในเดินทางไกลได้ อดทนต่อการทำความเพียรทางกายและทางจิต สุขภาพแข็งแรงมีโรคระบาดน้อยมาก อาหารที่บริโภคย่อยสลายง่ายไม่ต้องผูกหรือมีปัญหาในระบบทางเดินอาหาร และสมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรมนี้ ดำรงอยู่ได้เป็นเวลาที่ยาวนานกว่าวิธีการอื่นๆ เช่น นั่งสมาธิ เป็นต้น ฉะนั้น การฝึกปฏิบัติเดินจงกรมของนักเรียน จึงเป็นการคลายความเครียดทั้งทางร่างกายและทางจิตใจไปพร้อมๆ กัน

**วิธีการนั่งสมาธิ** วิธีปฏิบัติอิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ) การนั่งจัดเป็นอิริยาบถหนึ่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถยืน และอิริยาบถนอน ลักษณะของการนั่งคือกายส่วนบนตั้งตรงไว้และกายส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบว่า เรานั่งอยู่ในลักษณะใดนั้นก็คือ “อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง” มิใช่อยู่ที่ก้น มิใช่อยู่ที่ขา มิใช่อยู่ที่ใจ แต่ก็ไม่นอกเหนือไปจากก้น จากขา และ จากใจ ฉะนั้น การ นั่งจึงอยู่ที่ท่าทางหรืออาการของกายนั่นเองการนั่งสมาธิ หรือ นั่งกำหนด (Sitting Meditation) ในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ได้แสดงไว้ว่า “นิสิตติ ปลูกงก อากุชิตวา อุกุชาขั ปรนิชาย ปริมุขั สติ อุปลุกุเปตวา ความว่า นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง (ตั้ง) สติไว้เฉพาะหน้า”<sup>๓๓</sup>

วิธีปฏิบัติในอิริยาบถนั่งตามหลักเกณฑ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านวิปัสสนาจารย์ ได้แนะนำวิธีนั่งสมาธิไว้ ดังนี้

๑) ให้นั่งราบกับพื้นแบบพระพุทธรูป วางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้ายเรียกว่า “นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งขัดเสหมาด” หรือจะวางเท้าทั้งสองราบกับพื้นโดยไม่ต้องวางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้ายก็ได้ เรียกว่า “นั่งเรียงเท้า” หรือจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้

๒) ให้วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย ให้หัวแม่มือชนกัน หรือวางมือไว้บนหัวเข่าทั้งสองโดยหงายฝ่ามือขึ้นหรือคว่ำฝ่ามือลงก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะวางมือขวาทับลงบนมือซ้าย

๓) ยึดตัวให้ตรง ตั้งลำคอและศีรษะตรง หลังตาดลงเบา ๆ หายใจตามปกติ

<sup>๓๓</sup> ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๓๔/๒๔๘., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๗/๗๘

๔) ให้ตั้งสติ คือส่งใจไปที่ท้อง ตรงสะดือ เพราะลมหายใจเข้าไปสุดที่สะดือ และจะไปกระทบหนังท้องให้พองขึ้น โดยการกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยการกำหนด ๒ ระยะก่อน ดังนี้

นั่งกำหนดนั่งกำหนด ๒ ระยะ : พองหนอ ยุบหนอ

นั่งกำหนด ๓ ระยะ : พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ (เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า : พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ)

นั่งกำหนด ๔ ระยะ : พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า : พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ)

วิธีนั่งกำหนด ๒ ระยะ พองหนอ – ยุบหนอตามปกติคนเราโดยทั่วไป เมื่อหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น และเมื่อหายใจออกท้องจะยุบลง เป็นอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไป ฉะนั้นผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดตามอาการที่ท้องพองขึ้นและยุบลง ไม่ต้องไปบังคับหรือไปตะเบ็งท้อง สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่จะนำฝ่ามือมาวางทาบบัวที่หน้าท้องของตนเองก่อนก็ได้ ก็จะได้รู้ถึงอาการเคลื่อนไหวของท้องได้ชัดเจน เมื่ออาการพอง-ยุบ ชัดเจนแล้ว จึงนำมือออก ขณะที่อาการพองปรากฏขึ้นก็ให้กำหนดตามอาการพองของท้องนั้นว่า “พองหนอ” และขณะที่อาการยุบลงปรากฏก็ให้กำหนดตามอาการยุบของท้องนั้นว่า “ยุบหนอ” อาการที่ท้องพองขึ้นหรือยุบลงกับใจที่รู้อาการพองยุบนั้น ต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกัน และถ้าอาการพองยุบไม่ชัดเจน ก็ให้กำหนด “นั่งหนอ” “ถูกหนอ” ก็ได้ข้อสำคัญ คือต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบันและมีให้กำหนดตามลมหายใจหรือมิให้กำหนดที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้อง ซึ่งเป็นอัสสาสะปีตสาสะวาโยชาตุ (ธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว) เพราะอัสสาสะปีตสาสะนี้เป็นกายปฏิบัติเกี่ยวข้องกับหนังท้อง จึงเป็น วาโยโณภูมัพพรูป (รูปที่ลมถูกกระทบ) เป็นกายสังขาร (คือ ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) และอาการพอง อาการยุบ พร้อมกับการกำหนดรู้อยู่เสมอดังนี้ เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถปีพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า

“เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ว่านั่งอยู่” (นิสินโน วา นิสินฺโนมฺหิตี ปชานาติ)

หรือ “เฝ้าตามดูภายในกาย” (กาเย กายานุปสฺสึ วิหริติ) หรือ “หายใจเข้าก็มีสติอยู่ หายใจออกก็มีสติอยู่” (โส สโตว อสฺสสติ สโต ปสฺสสติ)<sup>๓๔</sup>

<sup>๓๔</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๕., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๘/๗๘.

อย่างนี้เรียกว่า นั่งกำหนด ๒ ระยะ การนั่งกำหนดเป็นบัลลังก์หนึ่ง ในการนั่งกำหนดแต่ละครั้งนี้ ในคัมภีร์อรรถกถาท่านเรียกเป็นที่หมายรู้กันว่า บัลลังก์หนึ่ง คือนั่งกำหนดครั้งหนึ่งๆ เรียกว่า บัลลังก์หนึ่ง เช่น ๓๐ นาที ๔๐ นาที ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง แต่ในชั้นแรกเริ่มปฏิบัติ อาจใช้เวลาเพียงบัลลังก์ละ ๑๕ นาที หรือ ๓๐ นาที ก็พอ สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านพระวิปัสสนาจารย์ จะกำหนดให้เดินจงกรมและนั่งสมาธิใช้เวลาเท่ากัน เช่น เดินจงกรม ๓๐ นาที ก็ให้นั่งสมาธิ ๓๐ นาที เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ก็ให้นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ยกเว้นผู้ปฏิบัติบางท่านจำเป็นจะต้องให้เดินมากกว่านั่งหรือนั่งมากกว่าเดินเพื่อเป็นการปรับอินทรีย์ (คือ วิริยะกับสมาธิ) ให้สม่ำเสมอทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพระวิปัสสนาจารย์ จะเป็นผู้พิจารณาเห็นสมควรขณะนั่งกำหนด (นั่งสมาธิ) เมื่อมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏขึ้น ก็ให้ละหรือหยุดการกำหนดอารมณ์หลักเอาไว้ แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นทันที เมื่ออารมณ์ที่ปรากฏขึ้นนั้นหายไปหรือดับไปแล้ว จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลัก คือ "พองหนอ ยุบหนอ" ต่อไป

**อิริยาบถนอน** การนอนจัดเป็นอิริยาบถ "นิ่ง" เช่นเดียวกับอิริยาบถยืน และอิริยาบถนั่ง ลักษณะของอิริยาบถ "นอน" คือ กายส่วนบนและกายส่วนล่างวางราบไปตามพื้นถามว่า ท่านนอนอยู่ที่ไหน ตอบว่า ท่านนอนอยู่ที่อาคารหรือท่าทางของกายที่แสดงออกมาให้รู้ เช่น ท่าทางของกาย แสดงในท่าหงายขึ้น ก็เรียกว่า นอนหงาย ท่าทางของกายแสดงในท่าตะแคง หรือ ขดคู้ ก็เรียกว่า นอนตะแคง หรือ นอนขดคู้ รวมความว่าการนอนก็อยู่ที่ท่าทางของการนอน เช่นเดียวกับการนั่งก็อยู่ที่ท่าทางของการนั่งความเข้าใจผิดที่ว่าท่านนอนอยู่ที่หลังหรืออยู่ที่ใจ ที่ว่าผิดก็เพราะว่าในขณะที่ขึ้นหรือนั่งอยู่ก็ตาม หลังก็ยังมิได้อยู่และใจก็ยังมิได้อยู่ แต่ทำไมไม่เรียกว่านอน เหตุที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่าท่านไม่ได้นอนอยู่ จึงไม่ได้มีท่านนอน อยากรู้ก็ตามท่านอนนี้ก็ไม่นอกเหนือไปจากหลัง และใจเพราะใจสั่งให้กายส่วนบนและกายส่วนล่างวางลงกับพื้น แต่ละท่าทางของการนอนอย่างนี้เรียกว่า "การนอน"อิริยาบถนอนสำคัญอิริยาบถนอนนี้เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติควรให้ความสำคัญกับอิริยาบถนอนให้มาก อย่าปล่อยปละละเลยเสียเป็นอันขาด ต้องเพียรพยายามกำหนดให้ได้ทุกครั้งทีนอน และพยายามกำหนดให้มากจะได้ชำนาญ ไม่ใช่ว่าการปฏิบัติวิปัสสนานี้จะทำให้สำเร็จมรรคผลในชาตินี้ทีเดียวก็หาไม่ได้ หากวาสนาบารมีของเรายังมีน้อยจะได้อาศัยความชำนาญความคล่องแคล่ว ที่ฝึกหัดไว้แล้วนี้ใช้เวลาอันควร เช่น เวลาที่ท่านเจ็บป่วย หรือเวลาใกล้จะตาย โดยปกติแล้วคนเราเมื่อเจ็บใกล้ตายต้องนอนด้วยกันทั้งนั้น เมื่อท่านไม่ได้

ฝึกหัดกำหนดอิริยาบถนอน เพราะไม่ชอบกำหนดก็ดี หรือเห็นว่าเป็นอิริยาบถที่ไม่ค่อย จำเป็นต้องฝึกหัดก็ดี เวลาท่านเจ็บป่วยหรือเวลาใกล้จะตายท่านลองนึกดูเถิดว่า ท่านจะ กำหนดอิริยาบถนอนถูกหรือ ท่านจะกำหนดอิริยาบถนอนได้ยากมาก ยิ่งเวลาใกล้จะตายด้วย แล้วทุกขเวทนาข้อมมีมากที่สุด เจ็บปวดทุกขุมชนเลยทีเดียว ท่านจะเอาชนะทุกขเวทนาไม่ได้ เลยหมดหวังทางสุคติ นี่คือประโยชน์ที่เห็นได้ชัดในชาติปัจจุบันวิธีปฏิบัติในอิริยาบถนอน การปฏิบัติในอิริยาบถนอน มีวิธีกำหนดดังนี้ขณะที่เอนตัวลงจะนอน ฟังกำหนดตามกิริยา อาการ และท่าทางของกายจนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อย ต่อจากนั้นก็ให้กำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” จนกว่าจะหลับ หลับไปเมื่อใดก็ไม่ต้องไปใส่ใจ การมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ดังนี้ เป็นการปฏิบัติตามอิริยาบถปีพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อนอนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่านอนอยู่”<sup>๓๕</sup> (สยาโน วา สยาโนมฺหิตึ ปชานาติ) อย่างนี้เรียกว่า การนอน

มีข้อพึงสังเกตว่า การนอนผู้ปฏิบัติจะนอนหงาย หรือนอนตะแคงแบบ สิวไสยาสน์ เอาข้างขวา (นอนตะแคงขวา) วางเท้าเหลื่อมเท้าก็ได้การกำหนดอารมณ์แทรก วิธีกำหนดในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น เมื่อมีเวทนาต่างๆ ปรากฏขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน มีนชา เป็นต้น ให้หยุดหรือละการกำหนดอารมณ์หลัก (พองหนอ ยุบหนอ) เอาไว้ แล้วไปกำหนดที่ ความรู้สึกนั้น ๆ ว่า “เจ็บหนอ” เมื่อรู้สึกเจ็บ “ปวดหนอ” เมื่อรู้สึกปวด “เมื่อยหนอ” เมื่อรู้สึก เมื่อย “คันหนอ” เมื่อรู้สึกคัน “ชาหนอ” เมื่อรู้สึกชา หรือ “สบายหนอ” เมื่อรู้สึกสบาย “ไม่ สบายหนอ” เมื่อรู้สึกไม่สบาย “ดีใจหนอ” เมื่อรู้สึกดีใจ “เสียใจหนอ” เมื่อรู้สึกเสียใจ “เฉย หนอ” เมื่อรู้สึกเฉย ๆ จนกว่าความรู้สึก (เวทนา) นั้นจะดับไป หรือหายไป และเมื่อความรู้สึก นั้นหายไปแล้ว จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลัก (Original Objects) คือถ้าเดินจงกรมอยู่ก็ให้ กำหนด “ขวย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” หรือผู้ปฏิบัติกำลังเดินจงกรมอยู่ระยะใดก็ให้กลับมา กำหนดระยะนั้น และถ้านั่งอยู่ก็ให้กลับมากำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป แต่ละระยะ ต่อไป และเมื่อในขณะที่นั่งอยู่ก็ให้หยุดหรือละ “พองหนอ ยุบหนอ” เอาไว้ก่อนแล้วไปกำหนด อารมณ์นั้น เมื่ออารมณ์นั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ซึ่งเป็นอารมณ์ หลักต่อไปการมีสติกำหนด(ระลึก) รู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ เป็นการปฏิบัติตามเวทนานุปัสสนาสติ ปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า

<sup>๓๕</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๕/๒๔๕., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๘/๓๘-๓๙.

“เมื่อกำลังเสวยทุกขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาอยู่” (ทุกข เวทนา เวทียมาโน ทุกข เวทนา เวทียามีติ ปชานาติ) “เมื่อกำลังเสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาอยู่” (สุข เวทนา เวทียมาโน สุข เวทนา เวทียามีติ ปชานาติ) การมีสติ ตามคูเวทนาทั้งหลายดังกล่าวนี้ เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัญญา<sup>๓๖</sup>

วิธีกำหนดจิต เมื่อจิตคิดถึงเรื่องต่างๆ หรือจิตคิดไปโน้นไปนี้ ก็ให้ตั้งสติ กำหนดว่า “คิดหนอ” เมื่อจิตยินดีในอารมณ์ก็ให้กำหนดว่า “โลภหนอ” “ยินดีหนอ” หรือ “ชอบใจหนอ” หรือ “ราคะหนอ” เมื่อจิตอยากได้ในอารมณ์ก็ให้กำหนดว่า “อยากได้หนอ” เมื่อจิตโกรธก็ให้กำหนดว่า “โกรธหนอ” หรือ “โมโหหนอ” หรือ “โทสะหนอ”

จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้และเข้าใจต่อการปฏิบัติตนตามหลักการ เจริญสติหรือสติปัญญา ๔ ได้แก่

๑) ด้านพิจารณาภายในกาย พบว่า นักเรียนสามารถทำงานรวมกันเป็นกลุ่มได้ดี ยิ่งขึ้น เช่น การจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนการสอนของโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ที่หลากหลาย โดยโรงเรียนจัดร่วมกับโรงเรียนอื่น<sup>๓๗</sup>

๒) ด้านพิจารณาเวทนาในเวทนา พบว่านักเรียนลดปัญหาความเครียด ความวิตกกังวลลงได้มากกว่าปกติ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติตนเจริญจิตภาวนา โดยคณะครู ผู้ปกครองและพระสงฆ์เป็นผู้คอยสนับสนุนในกิจกรรมเหล่านี้ด้วยดีมาตลอด ทั้งนี้ เมื่อนักเรียนไม่มีความเครียดหรือความเครียดลดลงแล้ว ย่อมมีความตั้งใจในการศึกษาเล่าเรียนอันส่งผลดีต่อระดับคะแนนในแต่ละคน<sup>๓๘</sup>

<sup>๓๖</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๓/๘๒.

<sup>๓๗</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ณ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ญ.ช (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. ญ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. ณ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. รุ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๓๘</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. จ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. ง (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. ก (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.



๓) ด้านพิจารณาจิตใจในจิต พบว่า<sup>๓๘</sup> จิตใจของนักเรียนมีภาวะที่มั่นคงยิ่งขึ้น เนื่องจากการฝึกจิตภาวนา เป็นสิ่งใหม่สำหรับตนและเพื่อนๆ ฉะนั้น เมื่อกำหนดลมหายใจ จนกระทั่งเกิดภาวะความสงบจิตแล้ว ทำให้ตนและเพื่อนๆ มีความรู้สึกดีกว่าเดิม ความคิดก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ ไม่หงุดหงิดใจ มีสมาธิในการเรียนดีขึ้น และเชื่อฟังคำสอนของคุณครู

๔) ด้านพิจารณาธรรมในธรรม พบว่า<sup>๓๙</sup> เมื่อนักเรียนนำหลักธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นอารมณ์ของจิต เช่น สติสัมปชัญญะ ความมีสติระลึกรู้ในสิ่งที่ทำ คำที่ตนพูด และเรื่องที่ตนคิดแล้ว ส่งผลให้จิตใจคลายกังวลจากความเครียด จิตใจมีอิสระมากขึ้น ไม่กังวลจนเกินเหตุ ไม่ระแวงใครๆว่าจะได้ดีกว่าตนและไม่ตำหนิตนว่า เรียนไม่เก่ง แต่กลับใช้หลักธรรมอื่นๆ เข้ามาพิจารณาร่วมกัน ได้แก่ การนำอิทธิบาท ๔ มาพิจารณาและปฏิบัติ โดยตนและเพื่อน พอใจที่จะศึกษาเล่าเรียนอย่างตั้งใจ (ฉันทะ) มีความพากเพียรในการเรียนรู้ตามคำแนะนำของคุณครูอย่างต่อเนื่อง ไม่ทอดทิ้งธุระ (วิริยะ) เอาใจใส่ต่องานที่ครูมอบหมาย ให้ปฏิบัติอย่างเต็มกำลังของตนและกลุ่ม (จิตตะ) และแสวงหาวิธีการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ไม่เคยเรียนรู้มาปรับปรุงตนและกลุ่มงานให้ทำงานด้วยความรักใคร่ ร่วมมือ ร่วมใจต่อกันอย่างเห็นใจกันและส่งผลดีต่อการเรียนการสอนอย่างเป็นที่น่าพอใจต่อผู้ปกครองและคุณครู

### ในกรณีดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่า

ในระดับนักเรียนการนำสติปัญญา ๔ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ก็คือ

๑) ในด้านพฤติกรรม ภาพ พบว่า สติปัญญา<sup>๔๐</sup> ช่วยทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น คือ เมื่อสภาพร่างกายอ่อนโยน ก็เหมาะสมแก่การศึกษาเล่าเรียน เพราะการฝึกทางร่างกายนี้ เช่น เดินจงกรมนานๆ (สำหรับนักเรียนไม่ควรเกินช่วงละ ๓๐ นาที) จะทำให้ได้ทั้งสมาธิและเป็นการออกกำลังกายไปในตัวด้วย เมื่อร่างกายถูกปรับสภาพเหมาะสม จึงศึกษาเล่าเรียนดียิ่งขึ้น ส่งผลต่อจิตใจให้มั่นคงยิ่งขึ้นด้วย

<sup>๓๘</sup> สัมภาษณ์ ค.ญ. ช (นามสมมติ),, นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. ฉ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. ญ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๓๙</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ค (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. ด (นามสมมติ), , นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. ถ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

๒) ในด้านจิตพิสัย พบว่า จิตใจของนักเรียนมีความหนักแน่น ใจเย็น ไม่กระวนกระวาย ไม่วิตกกังวล ไม่เครียด เพราะกระบวนการฝึกจิต ฝึกสติตามหลักสติปัฏฐานนี้ ช่วยให้ผู้ฝึกมีสภาพจิตที่มั่นคง อารมณ์ไม่หวั่นไหว ควบคุมจิตของตนเองได้ เหมือนการฝึกสิงห์ที่มักกระโดดไปมา แต่หากฝึกให้ดีแล้ว ก็จับลงมาช่วยงานของเราได้ เช่น ให้เล่นละครลิง ให้ปีนเก็บลูกมะพร้าว เป็นต้น หากลิงตัวใดไม่ได้ฝึกก็ทำไม่ได้ แต่หากฝึกดีแล้ว ก็ใช้งานได้ ส่วนนักเรียนเมื่อฝึกฝนอบรมตามหลักสติปัฏฐานนี้แล้ว จิตใจ ก็ย่อมทรงคุณค่ากว่าสิ่งใดๆ คือ รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ และรู้จักการเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว เคารพครู อาจารย์ ผู้ปกครอง และรักเพื่อนๆ รักคนอื่น มีจิตเมตตา ไม่คิดเบียดเบียน เป็นต้น

#### ๔.๒.๒ มีความคิดในแง่บวก

จากการศึกษาของกรมสุขภาพจิต พบว่า หากต้องมีการสุขภาพจิตที่ดีวิธีการหนึ่ง ที่เห็นผลก็คือ การคิดในทางที่ดี (Positive Thinking) โดยนักเรียนที่มีความเครียดหรือวิตกกังวลมากเกินไปจะเป็นคนที่ชอบคิดว่าตัวเองนั้น เป็นผู้ที่ย่ำแย่มากคิดว่าตัวเองไม่ได้เตรียมตัวมาก่อนหรือการเรียนยาก หรือเคยผิดหวังจากการเรียน ซึ่งจากความรู้สึกเหล่านี้ จะทำให้มีความรู้สึกวิตกกังวลสูง ทั้งนี้ วิธีที่จะลดความเครียดได้นั้น คือ ครูและผู้ปกครอง ควรสร้างสถานการณ์ที่อยู่ใกล้ตัว และให้นักเรียนมองโลกในแง่ดี ฝึกหัดใจให้มองทุกอย่างในแง่ดี (ในเสียย่อมมีดี-ในดีย่อมมีเสีย) จนกระทั่งนักเรียนมีนิสัยที่มีความคิดในแง่บวกและคิดดีต่อการเรียน และให้นักเรียนเห็นว่า การเรียนเป็นสิ่งแวดล้อมหนึ่งที่จะต้องเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล และแนะนำให้นักเรียนเห็นว่า การเรียนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ตนมีอาชีพในอนาคตมั่นคง หรือได้รับการยกย่องทางสังคม<sup>๔๐</sup> และเกิดเป็นทัศนคติที่ดีต่อการเรียนตามมา

จากการศึกษาพบว่านักเรียนมีความรู้และเข้าใจต่อการปฏิบัติตนตามหลักการคิดในแง่บวกหรือคิดเชิงสร้างสรรค์ กล่าวคือ เมื่อตนเรียนไม่เก่ง ก็จะต้องคบเพื่อนที่เรียนเก่ง และแสวงหาวิธีการเรียนที่ดีของเพื่อนมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเองตามกำลังความสามารถและความถนัด เมื่อตนเกิดภาวะความเครียดในการเรียน ก็จะต้องคิดอยู่เสมอว่า เครียดได้ก็หายได้ ฉะนั้น กำลังใจที่เข้มแข็งเท่านั้น จะเป็นเกราะป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี

<sup>๔๐</sup> ดูเพิ่มเติมใน, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสุขภาพจิต, คู่มือคลายเครียด, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๑๒-๑๔.

และเมื่อตนไม่เชื่อฟังคุณครูและผู้ปกครอง ก็จะต้องคิดในแง่บวกใหม่ว่า หากไม่มีบุคคลดังกล่าวนี้ เราจะได้ความรู้ ความสามารถและความรักที่บริสุทธิ์ที่มีต่อศิษย์และลูกๆ ได้อย่างไร ฉะนั้น บุคคลอื่นควรเป็นส่วนเสริมแต่ครูและผู้ปกครอง ควรเป็นผู้ควรเคารพมากที่สุดในชีวิตประจำวัน<sup>๔๒</sup>

### ในกรณีดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่า

การคิดบวกมีหลายวิธีที่จะช่วยให้หายเครียดได้ เช่น เมื่อนักเรียนมีปัญหาเรื่องผลการเรียนตกต่ำ ก็จะต้องคิดบวกไว้ว่า ต้องมีวิธีแก้ไข ซึ่งอาจจะเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อช่วยกันหาทางออกโดยมีกิจกรรมเรียนเสริมหรือไม่ มีโครงการเพื่อนช่วยเพื่อนให้นักเรียนช่วยกันอีกทางหนึ่ง, นักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนๆ จนเครียดไม่กล้าเข้าเรียน วิธีคิดบวกคือนักเรียนที่มีปัญหาต้องปรึกษากับผู้ปกครอง คุณครูและพระพี่เลี้ยง ตลอดจนเพื่อนๆ ที่ให้กำลังใจเพื่อหาทางออก โดยอาจจะมีกิจกรรมคลายความรุนแรงที่เป็นสาเหตุของการทะเลาะวิวาทกันก็ได้

### ๔.๒.๓ มีจิตเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์

พรหมวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่ของพรหมหรือผู้ประเสริฐ หมายถึง ผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวางประคองพระพรหม ซึ่งเป็นคุณธรรมที่สูงวัยควรปฏิบัติต่อกัน แบ่งออกเป็น ๔ ประการ<sup>๔๓</sup> ได้แก่

๑) เมตตา ได้แก่ ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุข ด้วยจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและสิ่งอื่น ซึ่งเป็นความรักใคร่ที่ปราศจากราคะความกำหนัด ความรักความหวังดี ความปรารถนาดีนั้น เป็นการแสดงออกซึ่งมีรูปภาพไมตรีของมนุษย์ที่มีต่อกันตลอดถึงสัตว์และธรรมชาติสิ่งแวดล้อมด้วย ด้วยต้องการมุ่งหวังแต่ความสุขแก่เขา ไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทนสิ่งอื่นใดนอกจากให้เขาเป็นสุข โดยการแสดงออก ๓ วิธี คือ (๑) เมตตากายกรรม เมตตาทางกาย คือ การกระทำ และการแสดงออกทางกายที่ประกอบด้วย

<sup>๔๒</sup> สัมภาษณ์ ด.ช. ฎ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ด.ช. ค.ช. ฐ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ด.ช. ณ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ด.ช. ค (นามสมมติ), จักรพรรดิ โศตรมณี, นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๔๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๕.

เมตตา (๒) เมตตาวิจิตรเมตตาทางวาจา คือ การพูดเจรจาถ้อยคำที่ประกอบด้วยเมตตา (๓) เมตตาตามโนกรรม เมตตาทางใจ คือ มีจิตใจที่มุ่งหวังดี มีเจตนาดีต่อผู้อื่นและสิ่งอื่น

๒) กรุณา ได้แก่ ความสงสาร คือ เมื่อเห็นเขตกอยู่ในความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อน ก็คิดใฝ่ใจในอันที่จะช่วยปลดเปลื้องให้เขาพ้นจากความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อนนั้น อยากรช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความเดือดร้อน ปัญหาหรืออุปสรรคทั้งหลาย มีความใฝ่ใจที่จะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนให้ประสบความสำเร็จ ความเจริญรุ่งเรือง โดยมีบิดามารดาเป็นตัวอย่างของการแสดงออกให้ปรากฏเป็นพฤติกรรม เพราะบิดามารดาจะรู้สึกเป็นทุกข์เป็นร้อน ห่วงใยบุตร เมื่อเห็นบุตรมีความทุกข์หรือผิดหวัง พร้อมกับหาวิธีเพื่อปลดเปลื้องความทุกข์นั้น ด้วยความเอ็นดูที่บริสุทธิ์ใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน

๓) มุทิตา ได้แก่ ความรู้สึกยินดีด้วย เมื่อเห็นผู้อื่นหรือสิ่งอื่นอยู่ดีมีความสุข ตัวเองก็มีใจแช่มชื่นเบิกบานพลอยยินดีปลาบปลื้มบันเทิงใจด้วย เมื่อเห็นเขาเหล่านั้นประสบความสำเร็จ มีความเจริญงอกงามในตำแหน่งหน้าที่การงานยิ่งขึ้นไป

๔) อุเบกขา ได้แก่ ความมีใจเป็นกลาง คือ มองตามเป็นจริงโดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคงเที่ยงตรงดุจตราขึง เมื่อมองเห็นบุคคลที่ได้รับผลของกรรมดีหรือกรรมชั่ว ซึ่งสมควรแก่เหตุที่ตนได้กระทำไว้ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตน และปฏิบัติไปตามความเที่ยงธรรม ไม่เอนเอียงด้วยอคติ<sup>๔๔</sup>

จากการศึกษา พบว่า นักเรียนสามารถนำหลักธรรม คือ หลักพรหมวิหารเพื่อไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ คือ เมื่อมีปัญหาความเครียดเกิดขึ้น จิตใจย่อมจะกระวนกระวาย ไม่มีสมาธิในการเรียน ฉะนั้น จึงทำให้เกิดปัญหาต่อมาว่า เกิดความรำคาญ เบื่อการเรียน ไม่พอใจในเพื่อนๆ และผู้คอยตักเตือน หากหนักเข้า ก็อาจจะใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสมแก่เพื่อนๆ และผู้เกี่ยวข้องได้ เกิดปัญหาการทะเลาะวิวาทในกลุ่มเพื่อนนักเรียนด้วยกัน แต่เมื่อได้ใช้ความเห็นใจคนอื่นหรือเมตตาธรรมนี้แล้ว ย่อมส่งผลให้จิตใจของตนเอง มีภาวะปกติ ไม่โกรธง่ายเหมือนก่อน และคิดสงสารเพื่อนๆ ที่คอยให้กำลังใจ ตลอดจนคุณครูที่คอยอบรมพร่ำสอนในทางที่ถูกต้อง รู้จักการวางตนอย่างเหมาะสมแก่วัยเรียน ไม่คิดริษยาเพื่อนที่เรียนดีกว่าตนมีแต่คิดในทางที่เป็นมิตร กล่าวชมยกย่องเพื่อนที่มีคะแนนดีกว่า<sup>๔๕</sup>

<sup>๔๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

<sup>๔๕</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ง (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. จ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. ฉ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

### ในกรณีดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่า

๑) การสอนให้นักเรียนมีจิต(เมตตา) ถือว่าเป็นผู้มีจิตสาธารณะ คือ มักชอบช่วยเหลือคนอื่น ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักเสียสละประโยชน์สุขของตนแก่คนอื่นแม้เล็กน้อย ก็ทำให้ผู้ให้มีความสุขได้ เช่น การรู้จักช่วยเหลือเพื่อนๆ ทำกิจกรรม ทำงานให้โรงเรียน การช่วยเหลือผู้ปกครองในการทำงานบ้านเท่าที่จะทำได้ สิ่งเหล่านี้ ถือว่าเป็นคุณธรรมที่ทำให้นักเรียนเติบโตใหญ่ด้วยความรักใคร่ต่อเพื่อนมนุษย์ มีจิตไม่เบียดเบียน ฉะนั้น เมื่อนักเรียนปฏิบัติตนมีจิตอาสาเช่นนี้ ก็จะช่วยลดภาวะความตึงเครียดด้านจิตใจให้น้อยลงได้

๒) การสอนนักเรียนให้รู้จักยินดีต่อเพื่อนๆ (มุทิตา) ที่ได้คะแนนดีกว่าตน หรือได้รับการยกย่องจากโรงเรียน ไม่คิดอิจฉาริษยา ย่อมเป็นเหตุให้นักเรียนคลายกังวลไม่เครียด แต่หากไม่เคยฝึกฝนอบรมตน ก็จะอึดอัดใจ ร้อนรุ่มกระวนกระวายใจ เพราะเห็นเพื่อนได้ดีกว่าตนเอง ฉะนั้น คุณธรรมข้อนี้ ก็ควรฝึกให้นักเรียนคิดตระหนักให้มากเช่นกัน

๓) การสอนให้นักเรียนมีจิตปล่อยวาง (อุเบกขา) เช่น กรณีนักเรียนบางคนไม่มีความสามารถทางการกีฬาแต่เราอยากจะช่วยเขาให้เล่นกีฬา แม้จะพยายามก็ไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสภาพร่างกายของเขาไม่พร้อมหรือจิตใจไม่ชอบ เป็นต้น นักเรียนจะต้องรู้จักอุเบกขา คือ ให้กำลังใจเท่าที่จะทำได้ และควรแนะนำเพื่อนคนนั้นให้หันไปทำกิจกรรมใหม่แทนเล่นกีฬาชนิดนั้นๆ จะดีกว่า ไม่ต้องมานั่งเครียดเพียงลำพัง

### ๔.๒.๔ รู้จักพิจารณาไตรลักษณ์

หลักธรรมใหญ่อยู่ ๒ หมวด ที่ถือว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ คือ ไตรลักษณ์ ซึ่งธรรมหมวดนี้ ทำให้นักเรียนมองเห็นความจริงอย่างเดียวกัน กล่าวคือ กฎธรรมชาตินี้ เป็น ธรรมชาติ คือ ภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็น ธรรมฐิติ คือ ภาวะที่ตั้งอยู่ หรือยืนตัวเป็นหลักแน่นอนอยู่โดยธรรมดา เป็น ธรรมนิยาม คือ กฎธรรมชาติหรือกำหนดแห่งธรรม ไม่เกี่ยวกับผู้สร้างผู้บันดาล หรือการเกิดขึ้นของศาสนาหรือศาสนาใดๆ กฎธรรมชาตินี้แสดงฐานะของศาสดาในความหมายของพุทธธรรมด้วย ว่าเป็นผู้ค้นพบกฎเหล่านี้แล้วนำมาเปิดเผยชี้แจงแก่ชาวโลก ดังพระพุทธพจน์แสดงหลักไตรลักษณ์ว่า

“ตถาคค (พระพุทธเจ้า) ทั้งหลาย จะอุบัติหรือไม่อุบัติก็ตาม ธาตุ (หลัก)

นั้นก็ยังคงมีอยู่ เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยามว่า สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง... สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์... ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา... ตถาคคร์สรู้ เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผย แจกแจง ทำให้เข้าใจง่ายกว่า

ว่า “สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง...สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์...ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา...”<sup>๒๓</sup>

ไตรลักษณ์ ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า “สามัญลักษณ์ะ” ในฐานะเป็นลักษณะร่วม ที่มีเสมอกันแก่สังขารทั้งปวง (แต่ไม่เสมอกันแก่ธรรมทั้งปวง) เพื่อความเข้าใจง่ายๆ ให้ ความหมายของไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence) โดยย่อ ดังนี้

๑) อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว ภาวะที่ เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

๒) ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลาย ไป ภาวะที่กดดันฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้น เปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความเสมออย่างแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่ แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิด ทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากไปยึดด้วยตัณหา อุปาทาน

๓) อนัตตา (soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะสั่งบังคับให้เป็นอย่างไร ๆ ได้<sup>๒๔</sup>

### ความสำคัญของไตรลักษณ์ในแง่ของจริยธรรมสำหรับมนุษย์

ก. อนิจจตา แสดงความไม่เที่ยง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสิ่งทั้งหลาย จนถึงส่วนย่อยที่ละเอียดที่สุด ทั้งฝ่ายรูปธรรม และนามธรรม ความไม่เที่ยงของส่วนย่อย ต่างๆ เมื่อปรากฏเป็นผลรวมออกมาแก่ส่วนใหญ่มนุษย์พอสังเกตเห็นได้ ก็เรียกกันว่าความ เปลี่ยนแปลง ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจหรือความรู้สึกเหมือนกับว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นมีตัวตน ของมัน ซึ่งเดิมมีสภาพเป็นอย่างหนึ่ง และบัดนี้ตัวตนอันนั้นเองได้เปลี่ยนแปลงแปรรูปไปเป็น อีกอย่างหนึ่ง ในทางจริยธรรม หลักอนิจจตา อาจใช้ให้เป็นประโยชน์ได้เป็นอันมาก โดยเฉพาะที่เป็นหลักใหญ่ ๒ ประการ ได้แก่<sup>๒๕</sup>

<sup>๒๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๕๔.

<sup>๒๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๖-๖๐.

<sup>๒๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓.

๑) มีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่ด้านนอกไม่ประมาท เร่งชวนขวยทำ การปรับปรุงแก้ไขด้วยความรู้ที่ตรงเหตุปัจจัย อนึ่ง ในทางจริยธรรม จึงนำเอาหลักอนิจจตามาสอนอนุโลมตามความเข้าใจในเรื่องความเสื่อมและความเจริญได้ว่า สิ่งที่เจริญแล้วย่อมเสื่อมได้ สิ่งที่เสื่อมแล้วย่อมเจริญได้ และสิ่งที่เจริญแล้วย่อมเจริญยิ่งขึ้นไปได้ ทั้งนี้แล้วแต่เหตุปัจจัยต่าง ๆ และในบรรดาเหตุปัจจัยทั้งหลายนั้น มนุษย์ย่อมเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งสามารถส่งผลต่อเหตุปัจจัยอื่นๆ ได้อย่างมาก ในทางจริยธรรม ความเป็นอนิจจตา หรือแม้จะเรียกว่าความเปลี่ยนแปลง จึงเป็นกฎธรรมชาติที่ทำให้มนุษย์มีความหวัง เพราะกฎธรรมชาติย่อมเป็นกลาง ๆ จะให้เป็นอย่างไรและแต่ละจะทำเหตุปัจจัยที่จะให้เป็นอย่างนั้นขึ้น การเปลี่ยนแปลงเพื่อให้อดีขึ้น จึงเป็นสิ่งที่ทำได้ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างความเจริญทางวัตถุ หรือทางนามธรรม ตั้งแต่การทำคนโง่ให้เป็นคนฉลาด จนถึงทำปุถุชนให้เป็นพระอรหันต์ รวมทั้งการแก้ไข กลับตัวปรับปรุงตนเองทุกอย่าง สุดแต่จะรู้เข้าใจเหตุปัจจัยที่จะเป็นอย่างนั้นแล้วสร้างเหตุปัจจัยนั้นๆ ขึ้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง”<sup>๒๖</sup>

โดยสรุป ความเป็นอนิจจตา ในความเข้าใจในระดับที่เรียกว่าเป็นความเปลี่ยนแปลง สอนว่า สำหรับผู้สร้างความเจริญหรือผู้เจริญขึ้นแล้ว ต้องตระหนักว่า ความเจริญนั้นอาจเปลี่ยนเป็นเสื่อมได้ เมื่อไม่ต้องการความเสื่อม ก็ต้องไม่ประมาท ต้องหลีกเลี่ยงและกำจัดเหตุปัจจัยที่จะให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อม พยายามสร้างและเปิดช่องให้แก่เหตุปัจจัยที่จะให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างที่จะรักษาความเจริญนั้นไว้ สำหรับผู้พลาดเสื่อมลงไปก็ก็สามารถแก้ไขปรับปรุงได้ โดยละทิ้งเหตุปัจจัยที่ทำให้เสื่อมนั้นเสีย กลับมาสร้างเหตุปัจจัยที่จะทำให้เจริญต่อไป หลักอนิจจตา จึงมีความหมายอย่างยิ่งในทางจริยธรรม ตั้งแต่ให้ความหวังในการสร้างความเจริญก้าวหน้า รับรองหลักกรรม คือ ความมีผลแห่งการกระทำของมนุษย์ จนถึงเน้นความสำคัญของการศึกษาให้เกิดปัญญาที่สำหรับจะเข้ามาเกี่ยวข้องกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างมีผลดี

(๒) มีชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่ด้านในใจอิสระ เป็นสุขผ่องใส ปล่อยวางได้ด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัย ในด้านชีวิตภายใน หรือคุณค่าทางจิตใจโดยตรง หลักอนิจจตา ช่วยให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างผู้รู้เท่าทันความจริง ขณะที่ทางด้านชีวิตภายนอก เมื่อรู้ตระหนักถึงความผันผวนแปรปรวนไม่แน่นอน จึงไม่นิ่งนอนใจ ขวนขวาย ไม่ประมาท คอยใช้ปัญญาศึกษา

<sup>๒๖</sup> ม.ญ.(ไทย) ๑๓/๑๒/๒๓.

ให้รู้เท่าทันเหตุปัจจัย ทำการปรับปรุงแก้ไข หลีกเว้นความเสื่อม และสร้างสรรค์ความเจริญ อยู่ตลอดเวลา โดยไม่ปล่อยปละละเลย แต่ภายในจิตใจ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันเหตุปัจจัยนั้น ก็ปล่อยวางได้ ดำรงอยู่ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเสื่อมและเจริญ รู้จักที่จะถือเอาประโยชน์จากกฎธรรมชาติแห่งความเปลี่ยนแปลงนั้น และเกี่ยวข้องกับมัน โดยไม่ต้องถูกระแทกกระทั้นซัดเหวี่ยงถูกระชากลากไปอย่างไร้หลักเดือนลอยและมีคัมภ์ เพราะเอาตัวเข้าไปยึดมั่นเกาะติดอยู่กับเกลียวคลื่นส่วนโน้นส่วนนี้ ในกระแสของมันอย่างไม่รู้หัวรู้หน จนช่วยตนเองไม่ได้ ที่จะช่วยคนอื่นเป็นอันไม่ต้องพูดถึง ผู้มีจิตใจเป็นอิสระ รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยศรัทธาอุปาทานเท่านั้น จึงจะรู้ว่าอะไรเป็นความเสื่อม อะไรเป็นความเจริญที่แท้จริง มิใช่เพียงความเจริญที่อ้างสำหรับมาศุภกรัตต์ตัวเองและผู้อื่นให้เป็นทาสมากยิ่งขึ้น หรือถ่วงให้จมต่ำลงไปอีก และจึงจะสามารถใช้ประโยชน์จากความเจริญที่สร้างขึ้นนั้นได้มากที่สุด พร้อมกับที่สามารถทำตนเป็นที่พึ่งแก่คนอื่นได้อย่างดี

ในทางจริยธรรมขั้นต้น หลักอนิจจตา สอนให้รู้ธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย จึงช่วยไม่ให้เกิดความทุกข์เกินสมควรในเมื่อเกิดความเสื่อม หรือความสูญเสียบ้าง และช่วยไม่ให้เกิดความประมาทหลงระเหิงในเวลาเจริญ แม้ในขั้นสูง ทำให้เข้าถึงความจริงโดยลำดับจนมองเห็นความเป็นอนัตตา ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยจิตที่เป็นอิสระ ไม่มีความยึดติดถือมั่นปราศจากทุกข์ อย่างที่เรียกว่ามีสุภาพจิตสมบูรณ์แท้จริง

ด้วยเหตุนี้ หลักอนิจจตา มักมีผู้นิยมนำมาใช้เป็นเครื่องปลอบใจตนเอง หรือปลอบใจผู้อื่นในเมื่อเกิดภัยพิบัติ ความทุกข์ ความสูญเสียบ้าง ซึ่งก็ได้ผลช่วยให้คลายทุกข์ลงได้บ้างน้อยบ้าง การใช้หลักอนิจจตาในแง่นี้ ย่อมเป็นประโยชน์บ้าง เมื่อใช้ในโอกาสที่เหมาะสม และโดยเฉพาะสำหรับให้สติแก่ผู้ไม่คุ่น หรือไม่เคยสำนึกในหลักความจริงนี้มาก่อน แต่ถ้าถึงกับนำเอาการปลอบใจตัวเองแบบนี้มาเป็นหลักในการดำรงชีวิต หรือมีจิตอยู่ด้วยการปลอบใจตัวเองอย่างนี้ จะกลับเป็นโทษมากกว่า เพราะกลายเป็นความประมาท เท่ากับปล่อยตัวลงเป็นทาสในกระแสโลก ก็ไม่ได้ใช้หลักอนิจจตาให้เป็นประโยชน์นั่นเอง เป็นการปฏิบัติผิดต่อหลักธรรมในด้านจริยธรรม ขัดต่อการแก้ไขปรับปรุงตนเองเพื่อเข้าถึงจุดหมายที่พุทธธรรมจะให้แก่ชีวิตได้



ข. ทugend ในหลักทugend มีเกณฑ์สำคัญสำหรับกำหนดคุณค่าทางจริยธรรม อยู่ ๒ อย่าง ได้แก่

(๑) ทugend ที่เป็นธรรมชาติของสังขาร ต้องรู้ทันไม่ยึดถ้อยเอามาใส่ตัวให้เป็นทugend ของเรา แต่เป็นภาระที่ต้องจัดการด้วยปัญญาที่รู้เหตุปัจจัย ในเมื่อสิ่งทั้งหลายเกิดจากการประชุมกันซ้ำขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นส่วนย่อย ๆ ลงไป และองค์ประกอบเหล่านั้น แต่ละอย่างล้วนไม่เที่ยงกำลังตกอยู่ในอาการเกิดขึ้น แปรไป และสลายตัวตามหลักอนิจจายอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น สิ่งที่เป็นหน่วยรวมนั้น จึงเท่ากับเป็นที่รวมของความแปรปรวนและความขัดแย้งต่าง ๆ และแฝงเอาภาวะที่พร้อมจะแตกแยกและเสื่อมสลายเข้าไปในตัวด้วยอย่างเต็มที่ เมื่อเป็นเช่นนี้ การที่จะควบคุมองค์ประกอบต่าง ๆ ที่กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่นั้นให้กุมรูปเป็นหน่วยรวมตามรูปแบบที่ประสงค์ก็ดี การที่จะควบคุมการเปลี่ยนแปลงนั้นให้ดำเนินไปในทิศทางที่ต้องการก็ดี จะต้องใช้พลังงานและวิธีการจัดระเบียบเข้ามารวมเป็นองค์ประกอบช่วยเป็นเหตุปัจจัยเพิ่มขึ้นอีกด้วย ยิ่งองค์ประกอบส่วนย่อยๆ ต่างๆ นั้นมีมากและสลับซับซ้อนยิ่งขึ้นเท่าใด ก็ต้องใช้พลังงานมากขึ้นและมีการจัดระเบียบที่ละเอียดรัดกุมยิ่งขึ้นเท่านั้น การปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ จะต้องทำที่ตัวเหตุปัจจัยของมัน และรู้ชัดถึงความสำเร็จผล หรือความผิดพลาดพร้อมทั้งทางแก้ไขต่อไปตามความพร้อมของเหตุปัจจัยเหล่านั้น นี่คือวิธีปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างอิสระไม่ผูกมัดตัว และไม่เป็นที่เกิดความทugend ส่วนวิธีที่ตรงข้ามจากนี้ ก็คือการกระทำตามความยึดอยากด้วยต้นเหตุอุปาทาน โดยนำเอาตัวเข้าไปผูกมัดให้สิ่งเหล่านั้นบีบคั้น ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดความทugend แต่ตนเองแล้ว ก็ไม่ช่วยให้เกิดผลคืออย่างใด ๆ ขึ้นมา

(๒) หลักอริยสังขบอหน้ำที่กำกับไว้ว่า ทugend สำหรับปัญญารู้ทันและทำให้ไม่เกิดไม่มีเหตุ แต่สุขที่คนมุ่งหมายต้องทำให้กลายเป็นชีวิตของเรา ตามหลัก “กิจในอริยสังข” ทำหน้ำที่จะต้องปฏิบัติต่อทugend ได้แก่ปัญญา คือการกำหนดรู้ หรือทำความเข้าใจ หมายความว่า เรื่องทugend นี้บุคคลมีหน้ำที่เกี่ยวข้องเพียงแค่กำหนดรู้หรือทำความเข้าใจเท่านั้น

การปฏิบัติต่อทugend โดยถูกต้องตามหลักกิจในอริยสังขนี้ เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง แต่เป็นเรื่องที่มักถูกมองข้ามไป พุทธธรรมสอนให้ปฏิบัติต่อทugend ด้วยการศึกษารู้ว่าอะไรเป็นอะไร ให้รู้จักทugend คือให้รู้จักปัญหาของตน มิใช่เพื่อให้เป็นทugend แต่เพื่อปฏิบัติต่อมันได้ถูกต้อง แล้วจะได้ไม่มีทugend หรือพูดอย่างง่าย ๆ ว่า เพื่อจะได้มีความสุขที่แท้จริงนั่นเอง

กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ หลักกิจในอริยสัจสอนว่า สิ่งใดก็ตามที่เป็นปัญหาหรือ อาจจะเป็นปัญหาขึ้นแก่ตน มนุษย์จะต้องศึกษาสิ่งนั้นให้รู้ให้เข้าใจอย่างชัดเจนที่สุด เพื่อจะได้จัดการแก้ไขป้องกันปัญหานั้นให้ถูกจุด การศึกษาปัญหาไม่ได้หมายความว่า เป็นการสร้าง ปัญหาหรือหาปัญหามาใส่ตนแต่เป็นวิธีที่จะทำให้ปัญหาหมดไปหรือไม่มี เหมือนแพทย์จะ บำบัดโรครักษาคนไข้ ก็ต้องรู้จักชีวิตร่างกายและวินิจฉัยโรคให้ถูก ตลอดจนรู้เข้าใจให้ถึง ขั้นที่จะป้องกันไม่ให้เกิดเป็นโรคขึ้นมา พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นทุกข์ เวทนาเป็นทุกข์ สัญญาเป็นทุกข์ สังขาร  
เป็นทุกข์ วิญญาณเป็นทุกข์”ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้...  
รู้ชัดว่า...ไม่ มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”<sup>๒๘</sup>

เมื่อทราบหลักเกณฑ์ใหญ่ ๆ ๒ ข้อนี้แล้ว จึงควรกำหนดคุณค่าต่าง ๆ ในทาง จริยธรรมของหลักทุกขตา ดังต่อไปนี้

(๑) การที่สิ่งทั้งหลายถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้น การเจริญ และการสลายตัว ทำให้เกิดความกดดัน ขัดแย้ง และการที่จะทนอยู่ในสภาพเดิมตลอดไปไม่ได้ ภาวะเช่นนี้แสดง ว่า สิ่งทั้งหลายมีความบกพร่อง มีความไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว ความบกพร่องหรือความไม่ สมบูรณ์นี้ ยิ่งมีมากขึ้นโดยสัมพันธ์กับกาลเวลาที่ผ่านไป และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้ง ภายในและภายนอก เมื่อเป็นเช่นนี้ สิ่งทั้งหลายที่จะรักษาสภาพของตนไว้หรือขยายตัวเข้าสู่ ความสมบูรณ์ จึงต้องต่อสู้ดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา การดำรงสภาพชีวิตที่ดีไว้ การนำชีวิตเข้าสู่ ความเจริญ และความสมบูรณ์ จึงต้องมีการแก้ไขปรับปรุงตัวอยู่ตลอดเวลา

(๒) เมื่อความขัดแย้ง ดิ้นรนต่อสู้ เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความ เปลี่ยนแปลง จะเป็นเหตุปัจจัยภายในหรือภายนอกก็ตาม การฝืนแบบที่อ้อ ๆ ย่อมให้ผลร้าย มากกว่าผลดี ไม่ว่าจะในกรณีของสิ่งต่าง ๆ บุคคลหรือสถาบัน เช่น ในเรื่องของวัฒนธรรม เป็นต้น ดังนั้น การรู้จักปรับตัวและปรับปรุงจึงเป็นเรื่องสำคัญ และข้อนี้ ย่อมเป็นการย้ำ ความจำเป็นของปัญญา ในฐานะหลักจริยธรรมสำหรับรู้เท่าทันและการจัดการทุกสิ่งทุกอย่าง ให้ตรงตัวเหตุปัจจัย

<sup>๒๘</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๓/๑๓/๒๘.

(๓) ความสุข และสิ่งที่ให้ความสุขอย่างที่เราใส่ใจกันในโลก ก็ตกอยู่ในหลักความจริงข้อนี้ด้วย ความสุขเหล่านี้ ย่อมมีความไม่สมบูรณ์อยู่ในตัวในแง่ที่ว่า จะต้องแปรปรวนไปจากสภาพที่เป็นความสุข หรือจากสภาพจะหาความสุขนั้นได้ อย่างหนึ่ง และดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่ไม่อาจให้ความพึงพอใจได้โดยสมบูรณ์ อย่างหนึ่ง

ผู้ที่ฝากความหวังในความสุขไว้กับสิ่งเหล่านี้อย่างขาดสติ ย่อมเท่ากับทำตัวให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความไม่สมบูรณ์ของสิ่งเหล่านั้น หรือทิ้งตัวลงไปอยู่ในกระแสความแปรปรวนแปรของมัน แล้วถูกถูกลาก กัดฉุดและบีบคั้นเอาอย่างควบคุมตัวเองไม่ได้ สุดท้ายสิ่งเหล่านั้นจะแปรปรวนไปอย่างไร ความหวังในความมากเท่าใด เมื่อความแปรปรวนหรือผิดหวังเกิดขึ้นความทุกข์ก็รุนแรงมากขึ้นตามอัตรา เป็นการหาความสุขชนิดขายตัวเองเป็นทาส หรือเอาค่าของชีวิตเป็นเดิมพัน

ผู้หาความสุขที่ฉลาด เมื่อยังยินดีที่จะหาความสุขสิ่งเหล่านี้อยู่จึงต้องมีชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันความจริง แสวงหาและเสวยความสุขอย่างมีสติสัมปชัญญะ โดยประการที่ว่า ความแปรปรวนของมันจะก่อโทษให้เกิดพิษภัย หรือเกิดความกระทบกระเทือนน้อยที่สุด พูดอีกอย่างหนึ่งว่า ถึงจะเป็นอย่างไรก็ให้รักษาอิสรภาพของจิตใจไว้ให้ดีที่สุด

(๔) ความสุขแยกโดยคุณค่า มี ๒ ประเภท คือ ความสุขในการได้สนองความต้องการทางประสาททั้งห้า และสนองความคิดอยากต่าง ๆ อย่างหนึ่ง ความสุขในภาวะจิตที่ปลอดโปร่งผ่องใส เอิบอím สดชื่น เบิกบานเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งข้องขัด กีดกั้น จำกัด ความนึกคิด เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกคับแคบ และกิเลสต่าง ๆ ที่พัวพันจิตใจ อย่างหนึ่ง

ความสุขประเภทแรก เป็นความสุขที่ต้องการ และเป็นแบบที่ขึ้นต่อปัจจัยภายนอก คือวัตถุและอารมณ์สำหรับสนองความต้องการต่าง ๆ ลักษณะอาการของจิตใจสภาพที่เกี่ยวข้องกับความสุขประเภทนี้ คือการแสวงหาดิ้นรนกระวนกระวายเป็นอาการนำหน้า อย่างหนึ่ง และความรู้สึกที่ยึดติดคับแคบ หวงแหน ผูกพันเฉพาะตัวอย่างหนึ่ง อาการเหล่านี้มีความสำคัญมากในทางจริยธรรม เพราะเป็นอาการของความยึดอยาก หรือความเห็นแก่ตัว และในเมื่อไม่จัดการควบคุมให้ดี ย่อมเป็นที่มาแห่งปัญหาต่าง ๆ

การที่ต้องอาศัยอารมณ์อย่างอื่น ต้องขึ้นต่อปัจจัยภายนอกเช่นนี้ย่อมเป็นธรรมดา อยู่เองที่ความสุขประเภทนี้ จะต้องทำให้ตัวบุคคลตกเป็นทาสของปัจจัยภายนอก ในรูปใดรูปหนึ่ง ไม่มากก็น้อย และความแปรปรวนของปัจจัยภายนอกนั้น ย่อมทำให้เกิดความ

กระทบกระเทือนแก่บุคคลนั้นด้วย ความสุขประเภทนี้ ทางธรรมเรียกว่า สามิสสุข เป็นสุขเนื่องด้วยหาสิ่งสำหรับมาเติมความรู้สึบบางอย่างทีขาดไป หรือพร่องอยู่ก็ต้องอาศัย หรือต้องขึ้นต่ออามิส

(๕) ในการแสวงหาความสุขประเภทที่หนึ่ง ซึ่งต้องอาศัยปัจจัยภายนอกนั้น จะต้องยอมรับความจริงว่า เป็นการเข้าไปสัมพันธ์กันของคู่สัมพันธ์อย่างน้อย ๒ ฝ่าย เช่น บุคคล ๒ คน หรือ บุคคล ๑ กับ วัตถุ ๑ เป็นต้น และแต่ละฝ่ายมีความทุกข์ มีความขัดแย้ง บกพร่อง ไม่สมบูรณ์แฝงติดตัวมาด้วยกันอยู่แล้ว เมื่อสิ่งที่มีความขัดแย้งกับสิ่งที่มีความขัดแย้งมาสัมพันธ์กัน ก็ย่อมมีทางที่จะให้เกิดความขัดแย้งที่เพิ่มขึ้นทั้งในด้านปริมาณและระดับความรุนแรง ตามอัตราการปฏิบัติที่ผิด

ตัวอย่างง่าย ๆ ในกรณีการแสวงหาความสุขนี้ เพื่อความสะดวก ยกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้แสวงหาความสุข และอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ถูกแสวงหา ทั้งผู้แสวงหาและผู้ถูกแสวงหา มีความบกพร่องและขัดแย้งในตัวด้วยกันอยู่แล้ว เช่น ด้วยผู้แสวงหาเอง ไม่อยู่ในภาวะและอาการที่พร้อมอยู่ตลอดเวลาที่จะแสวงหาความสุขตามความต้องการของตน ฝ่ายผู้ถูกแสวงหาที่ไม่อยู่ในภาวะและอาการที่พร้อมอยู่ตลอดเวลาที่จะถูกแสวงหา ในภาวะเช่นนี้ เป็นไปไม่ได้ที่จะได้ฝ่ายเดียว โดยไม่ยอมเสียบ้างเลย เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย ไม่ตระหนักหรือไม่ยอมรับความจริงนี้ ย่อมถือเอาความยึดอยากของตนเป็นประมาณ และย่อมเกิดอาการขัดแย้งระหว่างกันขึ้น เริ่มแต่ความขัดใจเป็นต้นไป

**ค.หลักอนัตตา** ความรู้ที่ยังถึงอนัตตา มีคุณค่าที่สำคัญในทางจริยธรรม คือ<sup>๒๕</sup>

(๑) ในขั้นต้น ทางด้านค้นหา ช่วยลดทอนความเห็นแก่ตัว มิให้ทำการต่าง ๆ โดยยึดถือแต่ประโยชน์ตนเป็นประมาณ ทำให้มองเห็นประโยชน์ในวงกว้าง ที่ไม่มีตัวตนมาเป็นเครื่องกีดกันจำกัด อนึ่งภาวะที่สิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนของนั่นเอง เกิดจากส่วนประกอบและเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น สอนว่า สิ่งทั้งหลายจะปรากฏรูปเป็นอย่างไรย่อมแล้วแต่การปรุงแต่ง ด้วยการกระทำที่เหตุปัจจัย และชักโยงเชื่อมความสัมพันธ์ให้เป็นไปตามความมุ่งหมายและขอบเขตวิสัยความสามารถโดยนัยนี้ จึงเป็นการย้ำข้อที่ว่าบุคคลควรปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายตรงตัวเหตุปัจจัย ด้วยท่าทีที่เป็นอิสระ ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะให้ได้ทั้งผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย และไม่เกิดทุกข์เพราะติดหาอุปาทาน

<sup>๒๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๗๖-๗๗.

(๒) ในขั้นกลาง ทางด้านทฤษฎี ทำให้จิตใจกว้างขวางขึ้น สามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับพิจารณา และจัดการกับปัญหาและเรื่องราวต่าง ๆ โดยไม่เอาตัวตน ความอยากของตน ตลอดจนความเห็น ความยึดมั่นถือมั่นของตนเข้าไปขัด แต่พิจารารจัดการไปตามธรรมชาติ ตามตัวเหตุตัวผล ตามที่มันเป็นของมันหรือควรจะเป็นแท้ ๆ คือ สามารถตั้งอุเบกขา วางจิตเป็นกลาง เข้าไปฟังตามที่เป็นจริง งดเว้นอัตตาธิปไตย ปฏิบัติตามหลักธรรมาธิปไตย

(๓) ในขั้นสูง การรู้หลักอนัตตา ก็คือ การรู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นอย่างแท้จริง คือ รู้หลักความจริงของธรรมชาติถึงที่สุด ความรู้สมบูรณ์ถึงขั้นนี้ ทำให้สลัดความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ ถึงความหลุดพ้นบรรลุนิสรภาพโดยสมบูรณ์ อันเป็นจุดหมายของพุทธธรรมอย่างไรก็ดี ความรู้แจ่มแจ้งในหลักอนัตตา ต้องอาศัยความเข้าใจตามแนวปฏิจสมุปบาท และการปฏิบัติตามแนวมรรค

(๔) กล่าวโดยทั่วไป หลักอนัตตา พร้อมทั้งหลักอนิจจตา และหลักทุกขตาเป็นเครื่องยืนยันความถูกต้องแท้จริง ของหลักจริยธรรมอื่น ๆ โดยเฉพาะหลักกรรม และหลักการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น เช่น เพราะสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ความเป็นไปในรูปกระแสแห่งเหตุปัจจัย ที่สัมพันธ์สืบต่อเนื่องอาศัยกัน จึงเป็นไปได้ กรรมจึงมีได้ และเพราะสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนตน ความหลุดพ้น จึงมีได้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขารเป็นอนัตตา วิญญาณเป็นอนัตตา”<sup>๑๐</sup>

จากการศึกษาพบว่าปัญหาที่เกิดจากครอบครัว/สถานศึกษานั้น นักเรียนควร รู้จักวิธีการปล่อยวางอารมณ์ที่มากระทบต่อตนเอง ปัญหาที่เกิดจากด้านสภาพร่างกาย เช่น เมื่อเกิดเจ็บป่วยไข้ ก็จะใช้หลักพิจารณาว่า สภาพร่างกายของมนุษย์นี้ ตกอยู่ในความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ประกอบด้วยความทุกข์ต่างๆ เช่น ปวดหัว ตัวร้อน นอนไม่หลับ อีกทั้งไม่ใช่ของที่จำเป็นต้องไปยึดถือว่าเป็นของเรา ปัญหาที่เกิดจากสภาพจิตใจ เช่น เมื่อมีอารมณ์อันไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้นในใจ เช่น ความเครียด ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจหรือไม่ได้ตั้งใจปรารถนา ไม่ชอบ เกลียด ต่อต้านคนอื่น เป็นต้น ก็จะนำหลักไตรลักษณ์มาพิจารณาว่า คนเราเกิดมาไม่ได้ตั้งใจนึกหรือปรารถนาทุกอย่างในโลกนี้ หากทุกคนได้ทุกอย่างดังที่คิดเอาไว้

<sup>๑๐</sup> ส.ข.(ไทย) ๑๓/๑๔/๒๕.

คงสมปรารถนาทุกคน แต่ในความเป็นจริงแล้ว ย่อมเป็นไปได้เลย ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้ จึงเป็น สิ่งที่ไม่แน่นอน มีความทุกข์จรเข้ามากระทบและไม่ใช่สิ่งที่จะไปยึดถือว่าเป็นของตนเอง<sup>๔๖</sup>

### ในกรณีการพิจารณาไตรลักษณ์สำหรับนักเรียน ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่า

๑) นักเรียนเมื่อพิจารณาถึงความไม่แน่นอนของความเครียดที่เป็นสาเหตุให้ตนมี ผลการเรียนตกต่ำ ก็จะรู้ว่า ความเครียดก็เหมือนกับเพื่อนคนหนึ่งของเรา หากรู้จักทำที่และ วางตัวให้ดีแล้ว ก็เปลี่ยนผ่านไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ เช่น เมื่อเกิดความเครียดก็หากิจกรรม อื่นๆ เข้ามาเสริมให้เปลี่ยนพฤติกรรมทางอารมณ์เดิมไปสู่อารมณ์อื่นใหม่ ถือนำหลักความไม่เที่ยงมาปรับสภาพจิตของตนเองนั่นเอง

๒) หลีกเลียงความทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นเพราะความเครียด เช่น วิตกกังวล ไม่ผ่อนคลาย ไม่ปรึกษาคุณครู ผู้ปกครอง เป็นต้น ต้องรีบหลีกเลียง โดยการเข้าพบปรึกษาเพื่อ หาทางออกจากทุกข์ที่ตนประสบอยู่ ไม่ใช่ปล่อยให้ทุกข์อยู่อย่างนั้น เพราะทุกข์จะยิ่งทวีความ รุนแรงกลายเป็นความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อคนอื่นได้ง่าย เช่น โกรธแล้วทำร้ายคนอื่นอย่าง ไม่มีเหตุผล มักใช้ความรุนแรงเมื่อเครียดหนัก ฉะนั้น หากพิจารณาถึงทุกข์ไม่ได้ผลก็ต้องหา วิธีอื่นมาปรับสภาพจิตของตนเอง

### ๔.๒.๕ รู้จักการไหว้พระสวดมนต์

ในยุคก่อนการเกิดขึ้นของพระพุทธศาสนานั้น มีธรรมเนียมการสวดมนต์เพื่อ ป้องกันภัยคุ้มครองตนเองเรียกว่าปริตรอยู่ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระภิกษุหรือ ภิกษุณีสามารถที่จะนำมาสวดเพื่อปกป้องคุ้มครองตนเองให้มีความสุขปลอดภัยจากอันตราย ต่าง ๆ ได้ ซึ่งพระปริตรนั้นถือว่าเป็นบทสวดมนต์หรือเป็นมนต์ที่มีมาก่อน<sup>๔๗</sup> แต่เป็นที่น่า สังเกตว่าทรงไม่อนุญาตให้เรียนคิริจันหรือคาถาประเภทเวทย์มนต์ต่าง ๆ หากแม้ว่าใคร เรียนก็จะต้องถูกปรับโทษ แสดงให้เห็นว่าการเรียนคาถาหรือมนต์นั้นทรงอนุญาตเฉพาะมนต์ ประเภทการป้องกันภัยเท่านั้นอย่างไรก็ตาม นอกจากจะมีหลักฐานเกี่ยวกับพระปริตรซึ่ง

<sup>๔๖</sup> ค.ช. ถ (นามสมมติ),, นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. ด (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. ค (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๔๗</sup> ญูฑฐร์ตัน ผาธา, “การศึกษาวิเคราะห์บทสวดมนต์พุทธอัฐฐชยมงคลคาถา (คาถาพาหุง)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

พอที่จะอนุমানได้ว่ามีการสวดมนต์ในยุคต้นของพระพุทธศาสนาแล้ว การสวดมนต์ในความหมายทั่วไปที่ไม่เกี่ยวข้องด้วยการใช้เพื่อปกป้องตนเองแต่เป็นบทสวดมนต์ที่พระสงฆ์หรืออุบาสกอุบาสิกาผู้มาวัดจะนำไปใช้หรือสวดกันนั้นสันนิษฐานว่าน่าจะเป็นการนำเอาพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์ เช่น ชัมมจักกัปปวัตตนสูตร อาทิตตปริยายสูตร ซึ่งพระอานนท์เป็นผู้ทรงจำไว้แล้วนำมาบอกต่อแก่พระภิกษุในสมัยนั้นให้นำไปศึกษาเล่าเรียนปฏิบัติกันเชิงมุขปาฐะต่อไป ซึ่งการสวดมนต์และบทสวดมนต์ในยุคต้นก็ได้มีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดความขลังหากต้องการให้เกิดความชำนาญ ในการท่องและสามารถนำเอาหลักธรรมในบทสวดมนต์นั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือเพื่อรักษาคำสอนนั้นไว้มิให้เสื่อมสูญไปเท่านั้น ต่อมาเมื่อพระพุทธองค์ได้ปรินิพพานแล้วก็มีกรทำการสังคายนาร้อยกรองพระธรรมวินัยนับจากยุคหลังการสังคายนาครั้งที่ ๑ เป็นต้นมา การทรงจำพระธรรมวินัยถือเป็นเป็นลักษณะของการสวดมนต์อย่างหนึ่ง ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปพระพุทธศาสนาก็ได้มีวิวัฒนาการและเผยแผ่ไปยังนานาประเทศตามกาลสมัย แต่วัฒนธรรมด้านการสวดมนต์ก็ได้มีการสืบทอดเรื่อยมาควบคู่ไปกับการธำรงรักษาคำสอนของพระพุทธองค์ไว้โดยการสืบทอดกันในเชิงมุขปาฐะ และบางส่วนก็ได้กลายมาเป็นบทสวดที่มุ่งจะก่อให้เกิดอานุภาพดังจะเห็นได้จากผลงานของพระอรธกถาจารย์ (ลังกา) ในยุคหลัง

สอดคล้องกับชนิด อยู่โพธิ์ ได้บันทึกเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับบทสวดมนต์ที่พระสงฆ์ – อุบาสก – อุบาสิกา ในสมัยนั้นนิยมสวดสาธยายบทสวดที่เรียกว่า พระปริตรเอาไว้ว่าด้วยว่าผู้สวดพระปริตร กล่าวผิดอรรถบ้าง ผิดบาลีบ้าง หรือว่าสวดไม่คล่องเสียเลย พระปริตรก็ไม่มีเศษ ท่านผู้สวดได้คล่องแล้วชานิชำนาญเท่านั้น พระปริตร จึงมีเศษ ถึงแม้ผู้เล่าเรียนพระปริตรแล้วสวดเพราะเห็นแก่ลาภสักการะ พระปริตรนั้นก็หาอำนวยความสะดวกไม่ ท่านผู้ที่ตั้งใจจะช่วยให้พ้นทุกข์ มีเมตตาจิตเป็นปุเรจาริก แล้วสวดนั้นแล พระปริตรจึงจะอำนวยความสะดวก จะเห็นว่าวัฒนธรรมของการสวดมนต์นั้นถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของพระสงฆ์และชาวพุทธโดยทั่วไปทั้งในแง่ของการรักษาพระธรรมคำสอนและการหวังพึ่งอานุภาพของการสวดสาธยายนั้น<sup>๔๔</sup>

<sup>๔๔</sup> ชนิด อยู่โพธิ์, อานุภาพพระปริตร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๒.

ด้วยเหตุผลนี้เอง พระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนในทุกพื้นที่ของประเทศไทย จึงนิยมนำพระปริตรมาสวดหรือสาธยายกัน ซึ่งปัจจุบันมีการประพันธ์ขึ้นมาเพิ่มเติม เรียกว่า ทำวัตรเช้า-เย็น โดยคำสวดทั้งหมด เป็นการพรรณนาและสรรเสริญพระพุทธรูป พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณทั้งสิ้น ฉะนั้น การทำวัตรสวดมนต์ จึงเป็นอุบายให้จิตสงบ เพราะว่า เมื่อผู้สวดมีจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์อันเดียวเป็นเวลานานๆ จิตย่อมสงบและเกิดสมาธิ เมื่อนักเรียนได้ปฏิบัติตนตามวิธีการนี้แล้ว ทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นทุเลาเบาบางลงไปได้เช่นเดียวกัน

จากการศึกษาพบว่านักเรียนมีการทำวัตรสวดมนต์ในโอกาสวันสำคัญต่างๆ ทางพระพุทธศาสนา กล่าวคือ เนื่องในวันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอัฐมีบูชา วันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา และในโอกาสการเข้าค่ายคุณธรรมจริยธรรมที่สถานศึกษาจัดให้มีขึ้นในแต่ละภาคการศึกษาของแต่ละปีสืบเนื่องกันมาทุกรุ่น ทั้งนี้ การสวดมนต์เน้นที่การให้นักเรียนรู้จักการสวดที่ถูกต้องและการสวดทำวัตรเช้า-เย็น สวดมนต์ สรรเสริญพระรัตนตรัย ทั้ง ๓ คือ พระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์ โดยคุณครู ผู้ปกครอง ร่วมสวดมนต์ดังกล่าวนี้ด้วยพระสงฆ์เป็นผู้นำสวด และใช้หนังสือสวดมนต์ที่พระสงฆ์เตรียมไว้ให้ ฉะนั้น จึงมีความพร้อมเพียงในการสวด เมื่อสวดเสร็จก็จะแผ่เมตตาไปยังเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั่วกัน ทำให้จิตใจรู้สึกดีมากกว่าเดิม เพราะเราได้แผ่เมตตาจิตไปยังสรรพสัตว์ทุกหมู่เหล่า ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง จึงทำให้ลดปัญหาด้านความเครียดได้ดีอีกทางหนึ่งด้วย<sup>๔๕</sup>

### ในกรณีการไหว้พระสวดมนต์ของนักเรียน ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่า

๑) เป็นการผ่อนคลายอิริยาบถต่างๆ ให้อยู่ในอิริยาบถนั่งเพียงอย่างเดียวและพนมมือไว้ ทำให้จิตใจมีความมั่นคงยิ่งขึ้น เพราะคำสวดมนต์แต่ละบทที่นำมาสวดทำวัตรเช้า-เย็น และบทสวดแผ่เมตตา ทำให้จิตใจนักเรียนร่าเริง เบิกบาน และมีสมาธิได้เปล่งวาจา สวดออกมาดังๆ เป็นคำๆ จิตก็จะจดจ่ออยู่กับคำสวดมนต์ที่ตนพยายามสวดอยู่นั้น

๒) เมื่อนักเรียนสวดมนต์อยู่เสมอ ก็จะทำให้จิตใจผ่อนคลาย สิ่งรบกวนจิตใจ (นิเวศน์กรรม ๕) ก็ถอยห่างออกไปขณะสวด เพราะเมื่อจิตจดจ่อก็สวดถูกต้องชัดเจน หากพลอสติก็

<sup>๔๕</sup> สัมภาษณ์ ค.ช. ก (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. ข (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. ก (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. ง (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ค.ช. จ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม. ๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.



จะสวดผีดสวดถูกทำให้ละอายต่อเพื่อนๆ ที่เขาสวดถูกต้องแม่นยำ ฉะนั้น การสวดมนต์จึงได้  
ต้องความพร้อมเพียงของกิจกรรมหมู่ ได้ทั้งความมั่นคงทางจิตเฉพาะบุคคลอีกด้วย

#### ๔.๒.๖ รู้จักนำวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในชีวิตประจำวัน

**พระมหาปองปริดา ปริบุญโญ (จำปาศรี)** ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การป้องกันและ  
การรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา” สรุปผลการศึกษาพบว่าพระพุทธศาสนาได้แบ่งโรค  
เป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกาย และโรคทางใจ รวมทั้งศึกษาถึงการรักษาและการป้องกัน  
โรคดังกล่าว โดยปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา  
ผลการศึกษาพบวิธีการรักษาโรคทางกาย ๓ วิธี คือ การรักษาทางการแพทย์ การใช้ธรรมชาติ  
บำบัด และ การรักษาด้วยพลังจิต และพบวิธีการรักษาโรคทางใจด้วยการเจริญวิปัสสนา คือ  
การใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง ในสังขาร<sup>๕๐</sup>

**พระอธิการไพศาล กิตติภทฺโท (บำรุงแก้ว)** ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษา  
วิเคราะห์ เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย” สรุปผลการศึกษา  
พบว่า ร่างกาย และจิตใจทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์กัน เมื่อมนุษย์ป่วยทางด้านร่างกาย จิตใจก็  
พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย ในทำนองเดียวกัน เมื่อมนุษย์ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอย  
กระทบกระเทือนไปด้วย การบำบัดรักษาต้องดำเนินควบคู่กันไปทั้งด้านร่างกายและจิตใจ  
บางคนป่วยใจมากกว่าป่วยกาย เมื่อจิตใจสำคัญกว่าร่างกายเช่นนี้ พระพุทธศาสนาจึงเน้นเรื่อง  
การดูแลจิตใจเป็นสำคัญ การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดดูแลผู้ป่วยด้านจิตใจ  
เป็นวิถีทางบำบัดรักษาที่มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์รองรับ ส่งผลให้การบำบัดโรคทางกายหาย  
ได้ไวหรือไม่ลุกลามไป การศึกษาพบว่าพระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการแพทย์และการ  
เยียวยา ๒ ด้าน คือ ด้านสังขาร คือการดูแลรักษาชีวิตตามธรรมชาติ กับด้านจริยธรรม คือ  
การดูแลรักษาโรคที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและจิตใจด้วยการเน้นการกระทำที่ถูกต้องดีงามเป็น  
ประโยชน์แก่คนไข้อย่างแท้จริง<sup>๕๑</sup>

<sup>๕๐</sup> พระมหาปองปริดา ปริบุญโญ, “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”,  
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

<sup>๕๑</sup> พระอธิการไพศาล กิตติภทฺโท (บำรุงแก้ว), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธ  
ปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

**สมพรบุษราทิจ** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธวิธีจิตบำบัด” สรุปได้ว่า ความเครียดเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิต ผู้มีปัญหาด้านนี้ จึงควรนำหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนาเข้าไปบำบัดรักษาอย่างถูกวิธีและถูกต้อง จิต จึงจะกลับมาเป็นปกติเหมือน ดังเดิม ตัวอย่างเช่นพุทธวิธีจิตบำบัด เป็นการรักษาโดยอิงมนุษยวิทยา (Humanistic Approach) เกี่ยวกับปรัชญา การคิดอย่างมีเหตุผล และพระพุทธศาสนาจัดอยู่ในประเภทนี้ ฉะนั้น การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการทำจิตบำบัดความเครียด ทำได้ ๒ ทาง คือ การศึกษาปฏิบัติธรรมโดยตรง มีเป้าหมาย คือ การบรรลุธรรม เข้าถึงภาวะที่จิตสงบ ลื่นทุกข์ และอีกทางหนึ่งนั้น เป็นการนำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ ซึ่งเป้าหมายของ การรักษา (การปฏิบัติธรรม) คือ การค้นหาว่ามีอะไรตกค้างอยู่ในใจบ้าง ขจัดสิ่งตกค้างอันเป็น สิ่งปนเปื้อนออกไปจากใจ เมื่อใจสะอาดมีสิ่งปนเปื้อนน้อยลงเท่าใดการรับรู้โลกการรู้จักชีวิต ก็จะเป็นจริงมากขึ้น สิ่งเร้าต่างๆ ที่เคยทำให้จิตใจว้าวุ่น ไม่สงบ ก็ไม่มีอิทธิพลอีกต่อไป เป็น ใจที่สงบ เิบอ้อมรู้จักโลก รู้จักชีวิตตามที่เป็นจริง และมีสุขภาพจิตสมบูรณ์<sup>๕๒</sup>

**อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, ร้อยคำรวเอกหญิง** ได้ทำการศึกษาเรื่อง “พุทธวิธี บรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย” สรุปผลการศึกษาได้ว่า แนวทางการแก้ปัญหาความเจ็บป่วย ตาม วิธีของพระพุทธเจ้าว่ามีอยู่ ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียะ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการ บรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย และระดับโลกุตตระ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ คือบรรลุพระนิพพาน โดยทั้ง ๒ วิธีนี้ สามารถนำไปเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม และมีความจำเป็นกับความต้องการของแต่ละบุคคลได้อย่างดียิ่ง พระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการ แก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย ๒ แนวทางใหญ่ๆ คือ (๑) การป้องกัน ด้วยการดูแลรักษา สุขภาพอนามัยอย่างครบถ้วนทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ (๒) การรักษาโรคด้วยพระ ธรรมโอสธ ซึ่งทรงนำเอาหลักธรรมชั้นสูงหมวดต่างๆ ที่ทรงได้จากการตรัสรู้ มาบำบัดรักษา โรค<sup>๕๓</sup>

<sup>๕๒</sup> สมพร บุษราทิจ, พุทธวิธีจิตบำบัด, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๗๒ -๒๗๓.

<sup>๕๓</sup> อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, ร้อยคำรวเอก(หญิง), “การศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยาม เจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

**Borman JE และคณะ** ได้ทำการศึกษาแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุมเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus) จำนวน ๕๓ ราย แล้วทำการวิเคราะห์แบบวัดผลทางคลินิกซ้ำพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะมีอารมณ์หงุดหงิดลดน้อยลง มีความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น มีความศรัทธาในทางจิตวิญญาณมากขึ้น และรู้สึกถึงความเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณมากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมทำให้ประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยมีแนวโน้มไปในทางที่ดีขึ้น<sup>๕๔</sup>

**Barrows KA, Jacobs BP** ได้กล่าวไว้ในบทความเรื่อง Mind-body medicine. An introduction and review of the literature โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus) มีผลอย่างมากต่อการปรับตัวทางจิตใจของผู้ป่วย ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และจิตใจกระทบต่อครอบครัว สังคม และเป็นสาเหตุหนึ่งของการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีความเสี่ยงสูงในระยะแรกที่ทราบว่าตนติดเชื้อและระยะสุดท้ายของโรค โดยมีอารมณ์เศร้าจากอาการของตนเอง หรือมีภาวะแทรกซ้อนทางสมอง ทำให้การใช้เหตุผลและการตัดสินใจเสียไป การดูแลรักษาทางจิตใจจึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเนื่องจากกระบวนการตั้งแต่เริ่มติดเชื้อจนแสดงอาการขั้นรุนแรงนั้นใช้ระยะเวลาานหลักการดูแลอย่างเป็นองค์รวมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง การทำสมาธิและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีส่วนสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus) ได้หลายประการ ได้แก่

- ๑) ช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ลดอาการวิตกกังวล และทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น
- ๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้รู้เท่าทันความคิดเชิงลบที่มักเกิดขึ้น เช่น การตำหนิตัวเองต่อความผิดพลาดในอดีต ความหวาดกลัวต่ออนาคตของตัวเอง เป็นต้น ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถดำรงอยู่กับชีวิตและการทำหน้าที่ของตัวเองในปัจจุบันได้
- ๓) ช่วยพัฒนาความรู้สึกรักและเมตตา ทำให้เข้าใจและให้อภัยต่อตนเอง สามารถใช้ชีวิตอย่างเห็นคุณค่าและสร้างสรรค์ได้

---

<sup>๕๔</sup> Feldman GC, Hayes AM, Kumar SM, Kamholz BW. Assessing mindfulness in the context of emotion regulation: The Revised Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS-R). **39<sup>th</sup> Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies**. Washington, DC; 2005. (Human Immunodeficiency Virus)

นอกจากนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ยังมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Immune System) ช่วยกำจัดความเครียดเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดผลด้านลบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข ทำให้จิตใจผ่อนคลาย สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันได้ เป็นผลให้ผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus) มีอาการดีขึ้นได้<sup>๕๕</sup>

**Bernard AL, Prince A, Edsall P.** ก็กล่าวรับรองไว้เช่นกันว่า การทำวิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยให้ระบบสุขภาพดีขึ้น ในหนังสือ Quality of life issues for fibromyalgia patients สรุปได้ว่า ผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอย่างมาก ทั้งในด้านการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ อาชีพ และสุขภาพจิต ซึ่งผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรังมีแนวโน้มที่จะใช้บริการทางการแพทย์เพิ่มมากขึ้น รวมถึงการเลือกใช้วิธีการทางร่างกายและจิตใจ (body-mind method) เช่น การฝึกโยคะ การทำสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และการผ่อนคลายด้วยวิธีการต่างๆ ในปี ๑๙๘๒ John Kabat-Zinn เริ่มรายงานถึง การใช้โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นระยะเวลา ๑๐ สัปดาห์ ในการรักษาผู้ป่วยด้วยอาการปวดเรื้อรัง ใช้วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้ผู้ป่วยได้ฝึกที่จะเฝ้าดูความรู้สึกเจ็บปวดอย่างปล่อยวาง เพื่อให้เกิดผลในลักษณะปลดปล่อย (uncoupling) ระหว่างความรู้สึกปวดกับการแปลผลของจิตใจในทางลบ ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์กับความรู้สึกเจ็บปวดลดลง เริ่มจากผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรังที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาที่ได้รับ จำนวน ๕๑ ราย ซึ่งมีอาการปวดบริเวณหลัง คอ ไหล่ ใบหน้า ศีรษะ หน้าอก และปวดในช่องท้อง หลังการเข้าร่วมการรักษาด้วยโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นระยะเวลา ๑๐ สัปดาห์ พบว่ามีผู้ป่วยถึงร้อยละ ๖๕ ที่มีอาการปวดลดลง และมีผู้ป่วยถึงร้อยละ ๕๐ ที่มีอาการปวดลดลงมากกว่าครึ่งหนึ่งของอาการปวดเดิม อาการที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจก็ดีขึ้นด้วยเช่นกัน<sup>๕๖</sup>

<sup>๕๕</sup> Barrows KA, Jacobs BP. Mind-body medicine. An introduction and review of the literature. *Med Clin North Am* 2002; 86(1): 11-31.

<sup>๕๖</sup> Bernard AL, Prince A, Edsall P. Quality of life issues for fibromyalgia patients. *Arthritis Care Res* 2000; 13(1): 42-50.

**Davidson** และคณะ ได้ให้ความสำคัญของวิปัสสนากรรมฐานที่สามารถรักษาโรคต่อมไทรอยด์ได้ผลดี ในบทความเรื่อง Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation สรุปเนื้อหาได้ว่า ต่อมไทรอยด์เป็นต่อมไร้ท่อที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในร่างกาย มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนไทรอยด์ ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสมอง รวมทั้งควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย เมื่อต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ จะส่งผลให้ทุกระบบเกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสมอง โดยเฉพาะต่อระบบประสาทการทำงานอัตโนมัติ ซึ่งเป็นระบบที่ไม่สามารถควบคุมได้ อาการผิดปกติของต่อมไทรอยด์อาจจะแสดงออกมาถึงภาวะการขาดหรือเกินของฮอร์โมนไทรอยด์ ในสภาวะการขาดฮอร์โมนไทรอยด์ (hypothyroidism) นั้น จะทำให้ชีพจรเต้นช้าลง ไม่สามารถทนต่อความรู้สึกหนาวได้ เกิดอาการ ท้องผูก ถ้ามีอาการรุนแรงหรือเป็นระยะเวลานานอาจถึงขั้นทำให้สมองเสื่อมได้ ถ้าเกิดขึ้นในเด็กจะทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสมองหยุดชะงัก ส่วนภาวะฮอร์โมนไทรอยด์เกิน (hyperthyroidism) จะทำให้มีอาการหัวใจเต้นแรง ใจสั่น นอนไม่หลับ ภาวะวนการเมตาบอลิซึมมากเกินไป ทำให้น้ำหนักลดลง และที่สำคัญทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวนได้บ่อยครั้ง การสร้างและการหลั่งไทรอยด์ฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์ จะถูกกระตุ้นโดยฮอร์โมน TSH (thyroid stimulating hormone) จากต่อมใต้สมองส่วนหน้า เมื่อมีปริมาณฮอร์โมนไทรอยด์ในกระแสเลือดสูงกว่าปกติ จะมีผลย้อนกลับไปยังให้ต่อมใต้สมองส่วนหน้าหลั่ง TSH น้อยลง ทำให้ต่อมไทรอยด์ลดการหลั่งฮอร์โมนไทรอยด์ แต่ถ้าหากปริมาณฮอร์โมนไทรอยด์ในกระแสเลือดน้อยกว่าปกติ จะมีผลกระตุ้นให้ต่อมใต้สมองส่วนหน้าหลั่ง TSH ออกมากระตุ้นให้ต่อมไทรอยด์หลั่งไทรอยด์ฮอร์โมนเพิ่มขึ้น ในกรณีที่ขาดสารไอโอดีน ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการผลิตฮอร์โมนไทรอยด์ ทำให้ร่างกายมีภาวะฮอร์โมนไทรอยด์ในกระแสเลือดต่ำ เกิดการกระตุ้นสมองส่วนหน้าให้หลั่งฮอร์โมน TSH เพิ่มมากขึ้น ทำให้ต่อมไทรอยด์ได้รับการกระตุ้นมากเกินไป จึงมีการขยายขนาดให้ใหญ่ขึ้น เพื่อเร่งการสร้างฮอร์โมนไทรอยด์เพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ทั้งนี้ ผลการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนไทรอยด์ เป็นดัชนีชี้วัดหนึ่งที่ใช้ติดตามผลของการฝึกสมาธิได้ จากการศึกษาที่ผ่านมา มีเพียงการศึกษาผลการทำสมาธิแบบจดจ่อ Transcendental Meditation (TM) และดำเนินการศึกษาโดยองค์กรของ Transcendental Meditation (TM) เองเท่านั้นที่ยืนยันผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อระดับฮอร์โมนไทรอยด์ เช่น

การศึกษาของ Werner และคณะ ในปี ๑๙๘๖ ที่พบว่าการศึกษาแบบเปิดในผู้ฝึกสมาธิแบบจดจ่อ Transcendental Meditation (TM) เป็นระยะเวลา ๓ ปี และวัดระดับของ thyroid stimulating hormone (TSH) ก่อนฝึกทำสมาธิและหลังฝึกทำสมาธิ พบว่าระดับของ thyroid stimulating hormone (TSH) มีค่าลดลงตามลำดับ ต่อมา Werner และคณะ ได้ทำการศึกษาแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม พบว่าการทำสมาธิแบบจดจ่อ Transcendental Meditation (TM) มีผลลดระดับของ thyroid stimulating hormone (TSH) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางคลินิก เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม<sup>๕๓</sup>

**Ellerman CR, Reed PG** ได้กล่าวสนับสนุนเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า ในประเทศไทยมีการนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาประยุกต์ใช้รักษาผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus) จำนวน ๑๐ ราย ที่โรงพยาบาลเชียงใหม่ จังหวัดมหาสารคาม โดยได้รับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ ๒ ชั่วโมง เป็นระยะเวลา ๘ สัปดาห์ ประเมินโดยใช้แบบสอบถามด้วยการสัมภาษณ์ พบว่าผู้ป่วยที่ได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะมีความสนใจและนำไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันมากขึ้น ทำให้มีผลช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคที่เผชิญอยู่ และช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ทั้งในรายที่เคยและไม่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า ผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง จะมีความต้องการทางศาสนาและทางจิตวิญญาณในการช่วยให้จิตใจเกิดความสงบสุขเพิ่มมากขึ้น ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยลดภาวะความเครียด อาการซึมเศร้า และอาการวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus) ซึ่งมีผลทำให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายของผู้ป่วยดีขึ้น อีกทั้งทำให้ผู้ป่วยมีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สร้างกำลังใจให้กับตัวผู้ป่วยเอง ปักจัญเหล่านี้ส่งผลให้ผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus) มีอาการดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ<sup>๕๔</sup>

<sup>๕๓</sup> Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. **Psychosom Med** 2003; 65 (4) : 564-70.

<sup>๕๔</sup> Ellerman CR, Reed PG, Self-transcendence and depression in middle-age adults. **West J Nurs Res** 2001; 23(7): 698-713.

**Manocha และคณะ** ได้ศึกษาวิจัยในปี ๒๐๐๒ โดยศึกษาการให้ผู้ป่วยโรคหอบหืดที่ยังไม่ตอบ สนองต่อการพ่นยาสเตียรอยด์ ตั้งแต่ระดับปานกลางถึงระดับสูงมาฝึกสมาธิร่วมด้วย โดยทำการ ศึกษาแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุมในผู้ป่วย ๕๕ ราย ทั้งกลุ่มที่ทำการฝึกสมาธิ และกลุ่มควบคุมจะเข้าร่วมกิจกรรม ๒ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา ๔ เดือน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิจะมีค่าการตอบสนองไวเกินของทางเดินหายใจลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ค่าผลลัพธ์ที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและผลบันทึกอาการหอบหืดประจำวัน พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถกำจัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตใจที่ทำให้เกิดอาการของโรคหอบหืด เป็นการลดการตอบสนองที่ไวเกินไปของทางเดินหายใจ ช่วยควบคุมอัตราการหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอขึ้น และช่วยให้การหายใจเข้า-ออกช้าและลึกขึ้น เป็นการเพิ่มปริมาณก๊าซออกซิเจนให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยังทำให้เกิดคลื่นแอลฟาและ ธีต้าเพิ่มขึ้นในสมอง ทำให้เกิดภาวะสงบ มีสมาธิมากขึ้น ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าได้น้อยลง ทำให้ผู้ป่วยไม่แสดงอาการของโรคหอบหืดออกมา เป็นผลเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยโรคหอบหืด<sup>๕๕</sup>

**Walkove N, Kreisman H, Darragh D.** ได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่า สามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของระบบกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี ดังความตอนหนึ่งที่กล่าวว่า ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension) เกิดจากการใช้กล้ามเนื้อเป็นระยะเวลานาน ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อบริเวณนั้น ไม่มีเพียงพอต่อความต้องการใช้ จึงเกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อขึ้น เป็นผลทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย นอกจากนี้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension) ยังสัมพันธ์กับระบบประสาทการเคลื่อนไหวและระบบประสาทอัตโนมัติ เกิดขึ้นเพื่อเตรียมพร้อมให้ร่างกายสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งแบบต่อสู้อันตรายและวิงหนี การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดความสงบภายในจิตใจ ช่วยลดการโต้ตอบต่อสิ่งเร้าต่างๆ อย่างเป็นอัตโนมัติลง กล้ามเนื้อจึงเกิดการคลายตัวมากขึ้น โดยกระแสไฟฟ้าที่วัดได้ในกล้ามเนื้อ (electromyography : EMG) จะมีค่าลดลง นอกจากนี้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปยังกล้ามเนื้อต่างๆ

<sup>๕๕</sup> Manocha R, Marks GB, Kenchington P, Peters D, Salome CM. Sahaja yoga in the management of moderate to severe asthma: a randomized controlled trial. **Thorax** 2002; 57 (2) : 110-115.

ทำให้กล้ามเนื้อเหล่านั้นได้รับโลหิตในปริมาณที่เพียงพอ จึงสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลงได้<sup>๖๐</sup>

จากการศึกษาพบว่า การนำวิปัสสนากรรมฐานมาปรับใช้แก่นักเรียน ย่อมมีผลดีหลายประการ ดังนี้

๑) ทำให้เกิดคุณธรรมที่ทำให้สำเร็จในการศึกษาเล่าเรียน ได้แก่ นักเรียนมีอิทธิบาท ๔ เพื่อการศึกษาเล่าเรียนที่มีประสิทธิภาพ และสามารถจัดความเครียดได้ เพราะมีการพิจารณาไตร่ตรองอย่างดีหรือวิมังสา (คือ ใช้ปัญญา) ฉะนั้น ปัญญามีไว้สำหรับแก้ปัญหาทุกอย่างในโลกนี้<sup>๖๑</sup>

๒) ทำให้นักเรียนมีปัญหาเพิ่มขึ้นจากการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มกำลังศักยภาพของตนเอง จึงต้องแสวงหาปัญญา ๓ อย่าง กล่าวคือ มีการฟังและการอ่านอย่างเป็นระบบ (สุตมยปัญญา) มีการคิดอย่างเป็นระบบ (จินตมยปัญญา) และมีการลงมือปฏิบัติการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องไม่ทิ้งภาระหน้าที่ซึ่งคุณครูมอบหมายให้ปฏิบัติ (ภาวนามยปัญญา) เช่น การทำโครงการส่ง การทำบอร์ดกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ อย่างเช่น ป้ายกิจกรรมวันพ่อแห่งชาติ วันสำคัญทางศาสนา เป็นต้น ชั้นนี้ ถือว่าได้ลงมือปฏิบัติการจริงในภาคสนาม ทำให้เกิดปัญหาที่ชัดเจนยิ่งขึ้น<sup>๖๒</sup>

๓) ทำให้นักเรียนมีจิตเมตตาต่อเพื่อนๆ และคุณครู เพื่อช่วยให้ลดภาวะความตึงเครียดด้านสมองและผลกระทบอันจะเกิดขึ้นต่อตนเองและเพื่อนนักเรียน เพราะว่า เมื่อตนมีความเครียด จิตใจย่อมไม่เป็นอิสระเมื่อจิตใจไม่มีอิสระ การตัดสินใจจึงตกอยู่ในลักษณะโอนเอียงไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง เช่น โกรธเพื่อนๆ ที่มีคะแนนดีกว่าตน โกรธคุณครูที่ชอบสอนหรือย้าด้านพฤติกรรมอันไม่เหมาะสมของตนให้เพื่อนๆ ฟัง จนเกิดความละอายและความเครียดตามมา เป็นต้น ต่อเมื่อเรามีจิตเมตตาต่อคุณครูและเพื่อนๆ แล้ว ความเครียดที่มีอยู่ที่เบาบางและหายไป<sup>๖๓</sup>

<sup>๖๐</sup> Walkove N, Kreisman H, Darragh D. Effect of Transcendental Meditation on breathing and respiratory control. *J Appl Physiol* 1984; 56 (3) : 607-12.

<sup>๖๑</sup> สัมภาษณ์ ด.ช. น (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๖๒</sup> สัมภาษณ์ ด.ญ.ญ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔, ด.ช. ฎ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๓, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

<sup>๖๓</sup> สัมภาษณ์ ด.ช. ฐ (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๒, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.



๔) ทำให้นักเรียนเข้าถึงหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อช่วยให้นักเรียนเป็นคนมีระเบียบวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการเรียน การสอนของโรงเรียน ทำให้จิตใจมั่นคงมีสมาธิและอารมณ์ที่ปกติ ไม่ตึงเครียด ไม่โกรธต่อบุคคลอื่นๆ เร็วเกินไปจนขาดสติ และทำให้ระดับสติปัญญา ไหวพริบ ในการแก้ปัญหามีมากยิ่งขึ้น<sup>๖๔</sup>

๕) ทำให้ภาวะความเครียดของนักเรียนลดลง เนื่องจากระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้รับการผ่อนคลาย จึงทำให้โรคเครียดเบาบางและหายลงได้ซึ่งเป็นการรักษาโรคด้วยสมาธิบำบัดทั้งแบบตะวันตกและแบบพระพุทธศาสนาในประเทศไทย

#### สรุปผลการศึกษบทที่ ๔

กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กิจกรรมการเข้าค่ายพุทธบุตร ทำให้นักเรียนมีระเบียบวินัยที่กวัดขัน ในการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องตามหลักเบญจศีลและเบญจธรรม ทำให้มีความประพฤติที่ดีงาม มีพฤติกรรมที่เหมาะสมแก่วัยศึกษาเล่าเรียน ทำบุญตักบาตร ช่วยให้นักเรียนรู้จักการเสียสละทรัพย์สินต่อคนอื่น บริจาคปัจจัย ๔ อันเหมาะสมแก่พระสงฆ์ ช่วยลดภาวะความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในใจได้อีกทางหนึ่ง เวียนเทียนวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ทำให้นักเรียนเกิดคุณธรรมที่สำคัญ คือ การระลึกถึงพระพุทธรูป พระธรรมคุณและพระสังฆคุณอย่างต่อเนื่อง และระลึกไว้ในใจเป็นอนุสติ และถือว่าเป็นกรรมฐานอย่างหนึ่งในอนุสติ ๑๐ ประการ จิตย่อมสงบจากความเครียดได้เพราะจิตถือเอาอารมณ์เดียวมาระลึกถึงนั่นเอง ถวายเทียนเข้าพรรษา ช่วยให้นักเรียนคลายความเครียด เพราะได้ช่วยผู้ปกครองนำเทียนที่หล่อดีแล้วมาถวายแก่พระสงฆ์ในวัด กิจกรรมนี้ เน้นความร่วมมือกันในการหล่อเทียนพรรษาที่มีลักษณะเป็นเล่มใหญ่ ต้องใช้คนหลายคนช่วยกัน จึงมีความสุขใจเมื่อได้ลงมือหล่อเทียนพรรษาด้วยตนเอง ส่วนกิจกรรมสุดท้าย คือ กิจกรรมในวันพ่อและวันแม่แห่งชาติ โดยนักเรียน คณะครู คณะผู้ปกครอง ได้ร่วมมือกันในการรณรงค์การป้องกันยาเสพติด การป้องกันอบายมุขต่างๆ เพื่อให้นักเรียนไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ ทำให้คลายความเครียดลงไปได้และถือว่าได้ช่วยเหลือทางราชการบ้านเมืองให้ทุกคนอยู่กันอย่างปกติสุข ไม่เบียดเบียนกัน

ส่วนผลที่เกิดจากกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ การเจริญจิตภาวนา ส่งผลให้นักเรียนคลายความเครียดได้ เพราะเป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มีสุขภาพจิตที่มั่นคงไม่

<sup>๖๔</sup> สัมภาษณ์ ค.ญ. ช (นามสมมติ), นักเรียนชั้น ม.๑, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

หวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบต่อจิตทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจไปในขณะเดียวกัน เนื่องจากนักเรียนมีความระมัดระวังสติของตนอยู่เสมอ ฉะนั้น ความเครียดจึงก่อตัวได้ยากและไม่สามารถที่จะทำลายจิตที่มั่นคงได้ เพราะว่าความเครียดก็เกิดจากระบบจิตที่เป็นฝ่ายอกุศลบ้าง กุศลบ้าง แต่ส่วนใหญ่จะเป็นฝ่ายอกุศล เช่น การคิดในทางไม่เหมาะสม แก่วัย อยากรียนจบแต่ไม่ต้องการอ่านหนังสือ เป็นต้น การคิดในแง่บวก คือ การฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดในทางสร้างสรรค์ คิดแง่ดี คิดแง่บวกในทุกๆ เรื่องที่นักเรียนประสบพบเห็น เช่น คนเรียนไม่เก่ง แต่เล่นกีฬาหรือเล่นดนตรีเก่ง คนพูดภาษาอังกฤษไม่เก่ง แต่พูดภาษาไทยหรือภาษาอื่นๆ ได้เก่ง เป็นต้น การแผ่เมตตาจิตแก่เพื่อนมนุษย์ คือ การรู้จักแผ่เมตตาจิตไปยังพระสงฆ์ที่คอยเป็นพระพี่เลี้ยงให้การอบรมพร่ำสอนในทางจารีตศีลธรรมอันดีงาม, แผ่ไปยังคุณครูที่คอยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ วิชาการต่างๆ แก่ตน, แผ่ไปยังเพื่อนๆ นักเรียนที่คอยให้กำลังใจและเป็นแรงสนับสนุนในกิจกรรมต่างๆ ให้อุปลงไปได้ด้วยดี, แผ่ไปยังผู้ปกครองที่ให้ทุกสิ่งทุกอย่างเช่น ทุนการศึกษา ผู้ให้ความรักความเมตตาต่อบุตรธิดา เป็นต้น การพิจารณาไตรลักษณ์ คือ การคิดในแง่ของหลักการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ เพราะทุกสรรพสิ่งย่อมแปรเปลี่ยนไปตามสภาพ แม้ความเครียดเกิดได้ก็ดับลงได้ เป็นต้น การไหว้พระสวดมนต์เป็นกิจวัตร คือ การทำจิตของตนให้เป็นสมาธิด้วยกระบวนการฟอกจิตหรือชำระจิตด้วยการทำวัตรเช้า-เย็น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิภาวนาหลังจากสวดมนต์เสร็จแล้ว เป็นต้น อันเป็นกุศโลบายที่ฉลาดของปราชญ์ผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาที่ได้ถือปฏิบัติกันมาเป็นเวลาที่ยาวนาน เพราะเป็นเหตุให้จิตสงบตามหลักของสมถกรรมฐาน คือ อุบายให้จิตสงบโดยอาศัยการฝึกบริกรรมอยู่ในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง และวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นหัวใจของการลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการฝึกจิตย่อมเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่หากบุคคลฝึกฝนดีแล้ว จิตที่ฝึกได้ยากนั้น ย่อมส่งผลดีอย่างคุ้มค่ากว่าสิ่งใดๆ ในโลกนี้ (เช่น เคยโกรธก็จะไม่โกรธ เคยคิดริษยาก็ไม่ริษยา เคยคิดประทุษร้ายเพื่อนก็เลิกคิด เป็นต้น)

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียน โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ๓ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาความเครียดในวัยเรียน (๒) เพื่อศึกษาปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม (๓) เพื่อศึกษาวิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพจากเอกสารเป็นสำคัญและวิเคราะห์ปรากฏการณ์ทางสังคมจากการสัมภาษณ์บุคคลที่เกี่ยวข้องกับความเครียด คือ นักเรียน ครูอาจารย์และผู้ปกครอง โดยมีพื้นที่ศึกษา คือ โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น สรุปประเด็นที่ค้นพบได้ดังต่อไปนี้

##### ๑) ความเครียดในวัยเรียน

ความหมายของความเครียด เป็นภาวะที่เกิดขึ้นทางจิตประสาทแก่บุคคลอันเนื่องมาจากการย่ำคิดย่ำทำในเรื่องเดิมๆ แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ หรือเป็นภาวะที่จิตใจต้องเผชิญกับสิ่งเร้าและเตรียมที่จะต่อสู้กับสิ่งนั้น จึงทำให้เกิดภาวะเครียดทางจิตได้ ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ การควบคุมงาน การสนับสนุนทางสังคม ความไม่พอใจในการทำงาน ความต้องการผลงาน และความมั่นคงในหน้าที่การงาน แต่โดยสรุป ก็คือ สภาพทางกายภาพและสภาพจิตใจของบุคคลในหน้าที่การงานที่ตนปฏิบัติอยู่นั้นไม่ได้สมปรารถนา คั่งใจนึกไว้ หากได้ผลก็จะไม่เครียด, มองในแง่ของสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ ด้านจิตใจ เช่น กลัวว่าจะสอบไม่ผ่าน การเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน เช่น ย้ายที่เรียนบ่อย ความเจ็บป่วยด้านสุขภาพ ความสูญเสีย สรุปก็คือ สาเหตุเกิดจากงาน คนอื่นสั่งงาน ญาติหรือคนใกล้ชิด และสิ่งแวดล้อมทางสังคม, ส่วนระดับของความเครียดของบุคคล มี ๓ ระดับ คือ ต่ำ แก้ไขได้ง่าย ระดับกลาง มีผลต่อสุขภาพจิตเช่น นอนไม่หลับ และระดับสูง เช่น ทำให้เกิดโรคทางกายมีโรคหัวใจ, ปฏิกริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัวเมื่อเกิดความเครียด คือ อาการบอกรเหตุ, อาการต่อต้าน และขั้นหยุดทำงาน หมายถึง หากเกิดความเครียดเป็นเวลาดูติดต่อกันนานๆ อาจทำให้อวัยวะในร่างกายหยุดทำงานและเสียชีวิตลงได้, ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่าง

บุคคล คือ การแปรพลังในลักษณะต่างๆ กันและมีรูปแบบของพฤติกรรม ๔ อย่าง เช่น เฉยเมย ต้องการทางเพศ เกิดขัดแย้ง กลัว และการแปรพลังจิตในลักษณะต่างๆ เช่น การสืบพันธุ์ ต่อสู้ หลบหนี โดยทำไปตามสัญชาตญาณของตน, ความเครียดในวัยเรียน เกิดจากหลายปัจจัย เช่น สุขภาพของผู้เรียน ปัญหาความสัมพันธ์ทางครอบครัว บุคลิกภาพ การเรียนการสอนโดยตรง ปัญหาทางสังคมและการประกอบอาชีพการงาน, ผลกระทบของความเครียด เช่น มีผลผู้เครียดโดยตรงอย่างเช่นเสียสุขภาพร่างกายและจิตใจ มีผลต่อองค์กรที่ตนทำงานอยู่ด้วย, แนวทางหรือวิธีป้องกันและลดความเครียด เช่น ให้มองสิ่งใดๆ รอบด้านอย่ามองด้านเดียวว่า จะต้องเป็นไปเช่นนั้นเสมอ เพราะทุกสรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากเป็นไปตามกฎธรรมชาติหรือหลักไตรลักษณ์, วิธีการวัดปฏิริยาความเครียด มี ๔ แบบ คือ การรายงานตนเอง, การใช้เทคนิคการฉายภาพ, การสังเกตพฤติกรรม และการวัดความเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ดังตัวอย่างวิธีการจัดการกับความเครียด คือ การจัดการกับอารมณ์, การเผชิญ, การควบคุมและการจัดการตนเองหรือปัจจัยภายนอกอย่างเหมาะสมแก่สถานการณ์

## ๒) ปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม

นักเรียนที่มีปัญหาต่างๆ ปัญหาที่เกิดจากความเครียดทางจิตใจ คือ ความเครียดมีผลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน (เป็นโรคที่อันตรายถึงแก่ชีวิตในระยะที่รวดเร็ว และพบมากขึ้นในปัจจุบัน) นอกจากนั้น ยังพบว่า ความเครียดก่อปัญหาต่อสุขภาพจิตใจ เช่น เกิดความบั่นทอนใจ โกรธ ไม่พอใจ คิดในทางไม่เหมาะสม, ด้านเศรษฐกิจและสังคม เช่น ทำให้เกิดรายจ่ายในการรักษาพยาบาลผู้เกิดความเครียดโดยไม่จำเป็น เพราะว่า หากคนเราไม่เครียดก็ไม่จำเป็นต้องไปเสียเวลาในการบำบัดรักษาโรคนี้นี้ และทำให้เสียเวลาในการทำงานการศึกษาเล่าเรียน ตลอดจนค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการรักษาเยียวยา, ปัญหาความเครียดที่ก่อให้เกิดปัญหาทางอาชญากรรม เช่น เมื่อบุคคลมีความเครียดภายในจิตใจแล้ว ย่อมเป็นระเบิดเวลาในตัวของผู้คนนั้น ที่จะทำลายคนอื่นได้ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ เมื่อมีคนที่กำลังเครียดอยู่จะต้องให้การช่วยเหลืออย่างถูกวิธี มิฉะนั้น ก็จะเป็นการเหมือนกับน้ำมันรั่วเข้ากองไฟ, ปัญหาความเครียดที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียน เช่น หนีเรียนเพราะเกรงว่าคุณครูจะลงโทษเนื่องจากตนไม่ได้ทำงานส่งคุณครู คบกับเพื่อนหนีไปเที่ยว เพราะเชื่อว่าจะทำให้ตนไม่เครียดจากการเรียนหนัก ทะเลาะวิวาทกับคนอื่นเมื่อมีคนมีพุดขัดใจหรือไม่เห็นด้วยกับความคิดของตนเอง เป็นต้น, และปัญหาความเครียดที่ก่อให้เกิดปัญหาในด้านครอบครัว เช่น ทะเลาะกับสมาชิกใน

ครอบครัวยุคใหม่ เชื่อฟังผู้ปกครอง ไม่เคารพผู้ปกครอง มองว่าทุกคนเป็นศัตรู ไม่รักตนเอง จึงต้อง  
 ประชดชีวิตด้วยการกระทำอันไม่เหมาะสมต่างๆ ต่อสมาชิกในครอบครัว เช่น บางรายดื่มสุรา  
 หรือเสพยาเพื่อประชดชีวิต

### ๓) วิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ กิจกรรมการเข้าค่ายพุทธบุตร ทำให้นักเรียน  
 มีระเบียบวินัยที่ทวคขันในการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องตามหลักเบญจศีลและเบญจธรรม ทำให้  
 มีความประพฤติที่ดีงาม มีพฤติกรรมที่เหมาะสมแก่วัยศึกษาเล่าเรียน, ในการทำบุญตักบาตร  
 ช่วยให้นักเรียนรู้จักการเสียสละทรัพย์ต่อคนอื่น ช่วยลดภาวะความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในใจได้  
 อีกทางหนึ่ง, ในการเวียนเทียนวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ทำให้นักเรียนเกิดคุณธรรมที่  
 สำคัญ คือ การระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณและพระสังฆคุณอย่างต่อเนื่อง, ในการ  
 ถวายเทียนเข้าพรรษา ช่วยให้นักเรียนคลายความเครียด เพราะได้ช่วยผู้ปกครองนำเทียนที่  
 หล่อดีแล้วมาถวายแก่พระสงฆ์ในวัด กิจกรรมนี้ เน้นความร่วมมือกันในการหล่อเทียนพรรษา  
 ที่มีลักษณะเป็นเล่มใหญ่ ต้องใช้คนหลายคนช่วยกัน จึงมีความสุขเมื่อได้ลงมือหล่อเทียน  
 พรรษาด้วยตนเอง ส่วนกิจกรรมสุดท้าย คือ กิจกรรมในวันพ่อและวันแม่แห่งชาติ โดย  
 นักเรียน คณะครู คณะผู้ปกครอง ได้ร่วมมือกันในการรณรงค์การป้องกันยาเสพติด การ  
 ป้องกันอบายมุขต่างๆ เมื่อนักเรียนไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้แล้ว ย่อมศึกษาเล่าเรียนได้โดยปกติ  
 ไม่เกิดภาวะความเครียดทางจิตใจ

ส่วนผลที่เกิดจากกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ การเจริญจิตภาวนา ทำให้  
 นักเรียนคลายความเครียดได้ เพราะเป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มีสุขภาพจิตที่มั่นคงไม่  
 หวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบต่อจิตทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจไปใน  
 ขณะเดียวกัน เนื่องจากนักเรียนมีความระมัดระวังสติของตนอยู่เสมอ ฉะนั้น ความเครียดจึง  
 ก่อตัวได้ยากและไม่สามารถที่จะทำลายจิตที่มั่นคงได้ เพราะว่าความเครียดก็เกิดจากระบบจิต  
 ที่เป็นฝ่ายอกุศลบ้าง กุศลบ้าง แต่ส่วนใหญ่จะเป็นฝ่ายอกุศล เช่น การคิดในทางไม่เหมาะสม  
 แก้วย อยากรเรียนจบแต่ไม่ต้องการอ่านหนังสือ เป็นต้น, ในด้าน การคิดในแง่บวก คือ การฝึก  
 ให้นักเรียนรู้จักคิดในทางสร้างสรรค์ คิดแง่ดี คิดแง่บวกในทุกๆ เรื่องที่นักเรียนประสบพบ  
 เห็น เช่น ตนเรียนไม่เก่ง แต่เล่นกีฬาหรือเล่นดนตรีเก่ง, ในด้านการแผ่เมตตาจิตแก่เพื่อน  
 มนุษย์ คือ การรู้จักแผ่เมตตาจิตไปยังพระสงฆ์ที่คอยเป็นพระพี่เลี้ยงให้การอบรมพร่ำสอน  
 ในทางจารีตศีลธรรมอันดีงาม, แผ่ไปยังคุณครูที่คอยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ วิชาการ

ต่างๆ แก่ตน, แต่ไปยังเพื่อนๆ นักเรียนที่คอยให้กำลังใจและเป็นแรงสนับสนุนในกิจกรรมต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี, แต่ไปยังผู้ปกครองที่ให้ทุกสิ่งทุกอย่างเช่น ทุนการศึกษา ผู้ให้ความรักความเมตตาต่อบุตรธิดา, ในด้านการพิจารณาไตรลักษณ์ คือ การคิดในแง่ของหลักการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ เพราะทุกสรรพสิ่งย่อมแปรเปลี่ยนไปตามสภาพ, ในด้านการไหว้พระสวดมนต์เป็นกิจวัตร คือ การทำจิตของตนให้เป็นสมาธิด้วยกระบวนการฟอกจิตหรือชำระจิต ด้วยการทำวัตรเช้า-เย็น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิภาวนาหลังจากสวดมนต์เสร็จแล้ว เป็นต้น อันเป็นกุศโลบายที่ฉลาดของปราชญ์ผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา, ส่วนวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นหัวใจของการลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการฝึกจิตย่อมเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่หากบุคคลฝึกฝนดีแล้ว จิตที่ฝึกได้ยากนั้น ย่อมส่งผลดีอย่างคุ้มค่ากว่าสิ่งใดๆ ในโลกนี้ เช่น เคยโกรธก็จะไม่โกรธ เคยคิดริษยาก็ไม่ริษยา เคยคิดประทุษร้ายเพื่อนก็เลิกคิด เป็นต้น

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย ดังต่อไปนี้

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) สำหรับสถานศึกษา ควรนำนักเรียนที่เกิดภาวะความเครียดไปบำบัดรักษาตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การจัดกิจกรรมเข้าค่ายคุณธรรมจริยธรรมโดยร่วมมือกับผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย คือ ผู้ปกครอง นักเรียน ผู้นำชุมชน และพระสงฆ์

๒) สำหรับนักเรียนที่เกิดความเครียด ควรเอาใจใส่ต่อสุขภาพร่างกายของตนและสุขภาพจิต โดยการหมั่นตรวจสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตจากสถานพยาบาลใกล้บ้าน เช่น โรงพยาบาลศรีนครินทร์ขอนแก่น โรงพยาบาลขอนแก่น หรือโรงพยาบาลเอกชนก็ได้ เพื่อเป็นการป้องกันโรคเครียดได้อีกทางหนึ่ง

๓) สำหรับผู้ปกครอง ควรเอาใจใส่ สอดส่อง และคอยสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของนักเรียนที่ตนปกครองอยู่ไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดเมื่อรู้ว่ามีอาการผิดปกติ แต่ควรรีบแก้ไข โดยขอความร่วมมือไปยังครูที่ปรึกษาและสถานศึกษาเพื่อขอทราบผลการเรียน และข้อมูลทั่วไปในการไปเล่าเรียนแต่ละวัน เพื่อป้องกันไว้ก่อน

๔) สำหรับพระสงฆ์ ซึ่งเป็นพระพี่เลี้ยงที่คอยให้ความรู้ด้านศีลธรรม จริยธรรมแก่นักเรียน ก็จะต้องหมั่นสังเกตความผิดปกติทางพฤติกรรมของนักเรียน เช่น แต่เดิมเคยเป็นคนที่น่ารัก ก็ไม่พูดกับคนอื่น ซึมเศร้า เหงา และรู้สึกผิดหวังในชีวิต เป็นต้น ควรจับพูดคุยและปรึกษากับผู้ปกครองและผู้เกี่ยวข้อง

### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๑) ศึกษาเชิงวิเคราะห์ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับนักเรียนในระดับปริญญาตรีในจังหวัดขอนแก่น

๒) ศึกษาเชิงวิเคราะห์ความวิตกกังวลของนักเรียนในการจัดทำโครงการส่งครูประจำชั้น โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดขอนแก่น

๓) ศึกษาผลการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อลดปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดขอนแก่น

๔) ศึกษาผลสัมฤทธิ์ในการเข้าค่ายคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดขอนแก่น

๕) ศึกษาเชิงวิเคราะห์ความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อในด้านเศรษฐกิจและสังคมต่อผู้ปกครองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดขอนแก่น

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาบาลี - ภาษาไทย

#### ก. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเดปีฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

#### ข. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources)

##### (๑) หนังสือ :

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. ๘๐ พรรษาเทิดไถ่องค์ราชัน. กรุงเทพมหานคร : โรง  
พิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร :  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑.

\_\_\_\_\_. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวง  
สาธารณสุข, ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_. คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย.  
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บียอนด์พับลิชชิง จำกัด, ๒๕๔๖.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. อุตติศึกษาศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วน  
จำกัดการพิมพ์, ๒๕๓๐.

คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เถียงเชียง. ศาสนพิธี เล่ม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรง  
พิมพ์เถียงเชียง, ๒๕๓๕.

จตุพร เพ็งชัย. สุขภาพจิต. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม,  
๒๕๓๔.

จำลอง ดิษยณิษ. การวินิจฉัยและการใช้ยาทางจิตเวช. เชียงใหม่: เจริญการพิมพ์, ๒๕๓๑.

\_\_\_\_\_. จิตวิทยาของความดับทุกข์. เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_. วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์. เชียงใหม่ : แสงศิลป์, ๒๕๔๕.



จำลอง ดิษยวณิชและพริ้มเพรา ดิษยวณิช. **ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ.**

เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕.

ชาย ฉะเชิงเทรา. **พิธีการทางศาสนา.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง ๐๕,  
๒๕๔๑.

ชูทิศย์ ปานปรีชา. **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช,  
๒๕๓๕.

ธนิต อยู่โพธิ์. **อานุภาพพระปริตร.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๓๗.

ดวงมณี จงรักษ์. **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์  
ส.ศ.ท., ๒๕๔๕.

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

ประเวศ วะสี. **วิถีคลายเครียด.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หม่อมชานบ้าน, ๒๕๓๕.

ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์. **สุขภาพจิตไทย พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๔๖.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๕.  
กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_ . **ความสำคัญของพระพุทธศาสนา ในฐานะศาสนาประจำชาติ.** พิมพ์ครั้งที่ ๕.  
กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐.

\_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร :  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

ภัททันตะ อาสภเถระ ชัมมาจริยะ. **แวนธรรมปฏิบัติ.** กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย;  
๒๕๓๔.

มุกดา สุขสมาน. **ความเครียดกับขบวนการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของมนุษย์.** กรุงเทพฯ :  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๗.

มาโนช หล่อตระกูลและปราโมทย์ สุคนิชย์. **จิตเวชศาสตร์**. กรุงเทพฯ : สหวิทยาการพิมพ์, ๒๕๔๔.

พะยอม อิงคตานวัฒน์. **ศัพท์ทางจิตเวช**. กรุงเทพมหานคร : ไพศาลศิลป์การพิมพ์, ๒๕๓๕.

มนูญ ดนะวัฒนา. **การบริหารความเครียด**. กรุงเทพมหานคร : วีรพงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๗.

โยสไตน์ เบอร์เคอร์. (สายพิณ ศุพุททมงคล (แปล). **โลกของโซฟี**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ กบไฟ, ๒๕๔๕.

วิไล ตั้งจิตสมคิด. **การศึกษาไทย**. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๕.

วีระ ไชยศรีสุข. **สุขภาพจิต**. กรุงเทพมหานคร : แสงศิลป์การพิมพ์, ๒๕๔๓.

สมพร บุษราทิจ. **พุทธวิธีจิตบำบัด**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒.

สุภาพรรณ โคตรจรัส. **ความเครียดและการบริหารความเครียด**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

สุภักดิ์ อนุกุล. **วันสำคัญของไทย**. กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, ๒๕๓๐.

โสรัจ แสงศิริพันธ์. **จิตวิทยาฟรอยด์และจิตวิเคราะห์สังคม**. แพร์ : สำนักงานสาธารณสุข แพร์, ๒๕๓๗.

อมรากล อินโชนานท์, “มารู้จักความเครียดกันเถอะ”. **สุขภาพจิตทางวิทยุ เล่ม ๑**.

กรุงเทพมหานคร : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๔.

## (๒) บทความ :

กิตติกร มีทรัพย์. “ความเครียดในวัยผู้ใหญ่”. **สุขภาพจิต**. ปีที่ ๑๒ (๒๕๓๒) : ๑๓-๑๖.

กานดา พุ่มพวง. “ความเครียดและสุขภาพ : เทคนิคการจัดการควบคุมความเครียดด้วยตนเอง”.

สุโขทัยธรรมมาราช. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๐๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๔๐) : ๑๐๒-๑๐๗.

จำลอง คิชฌณิช. “พุทธศาสตร์และจิตเวชศาสตร์”. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**.

ไทย. ปีที่ ๔๒ ฉบับที่ ๒๖๖ (๒๕๔๑) : ๘๕.

ชูศักดิ์ ปานปรีชา. “ความเครียด”. **จิตวิทยาทั่วไป**. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาราช

๒๕๓๕ : ๔๘๒.

ทวีป อภิสัทธ์. “ความเครียดทางอารมณ์ของคนทำงาน (ราชการ)”. **ประชากรศึกษา**. ปีที่ ๓ ฉบับ

ที่ ๔๐ (ธันวาคม ๒๕๓๘) : ๒๒-๒๕.

พสุ เดชะรินทร์. “การบริหารความเครียด (Stress Management) สาเหตุผลกระทบ และการ  
ควบคุม”. **จุฬาลงกรณ์สาร**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๕๖ (กรกฎาคม ๒๕๓๖) : ๘๗-๘๘.

ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. “ความเครียด”. **มติชนสุดสัปดาห์**. ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๕๕๒  
(๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๑) : ๑๔.

เรืองชัย ทรัพย์นิรันดร์. “วัยรุ่นกับความรุนแรง”. **วารสารมติชน**. ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๒๒๕  
(๑๒ มิถุนายน ๒๕๔๖) : ๖.

ศิริพร พูลทรัพย์. “วิถีคลายความเครียด”. **สำนักงาน ป.ป.ส.**. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๑๒ (๒๕  
กุมภาพันธ์, ๒๕๓๗) : ๒๕.

ศุภชัย ขาวะประภาส. “ความเครียดของนักบริหาร : ปัญหาและทางออก”. **สังคมศาสตร์**. ปีที่  
๑๒ ฉบับที่ ๑๑๕ (มิถุนายน ๒๕๓๕) : ๖๕.

ฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และ สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. “การให้การปรึกษาแนวพุทธศาสนารายบุคคล  
ในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า”. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**.  
(๒๕๕๑) : ๒๔๒-๒๕๑.

#### (๓) รายงานการวิจัย/วิทยานิพนธ์ :

กนกรัตน์ สายเชื้อ. “ความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครูโรงเรียน  
ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมุกดาหาร”, **วิทยานิพนธ์  
การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
มหาสารคาม, ๒๕๓๖.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. “ความเครียดของประชาชนจังหวัดนนทบุรีในภาวะ  
วิกฤตทางเศรษฐกิจ”. **รายงานการวิจัย**. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวง  
สาธารณสุข, ๒๕๔๑.

ฐานา ธรรมคุณ. “ความเครียดของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนักและหอผู้ป่วยทั่วไป อายุร  
กรรม ศัลยกรรม”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๕.

ณัฐรัตน์ ผาทา. “การศึกษาวิเคราะห์บทสวดมนต์พุทธอัฐชยมงคลคาถา (คาถาพาหุง)”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ถาวร ศรีหิรัญ. “ความเครียดของนิติกรกองการเจ้าหน้าที่กรมสามัญศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ”. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๓๔.

นิตยา ภิญโญคำและพิกุล บุญช่วง. “ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล วิธีการเผชิญ

ปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติการพยาบาลในหอผู้ป่วยหนัก”. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๖.

นาฏลัดดา เรือนคำ. “ความเครียดของนักเรียน โรงเรียนสันทรายวิทยาคม ที่มีสาเหตุมาจากการ

จัดการเรียนการสอนที่เน้นการสอบเข้าศึกษาสถาบันอุดมศึกษา”. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๓.

นราทร ศรีประสิทธิ์. “ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็ก

วัยรุ่น”. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๙.

พรศิริ ใจสม. “ความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของมารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาใน

หออภิบาลผู้ป่วยกุมารเวชกรรม”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑.

พระมหาจลวย สิงห์แอม, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอวิชชาในพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์

อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระมหาทิพย์ภวิชัย กิตติธโร (ไสชาติ). “การศึกษาผลการเข้าฝึกอบรมค่ายพุทธบุตรกับการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมรดา บ้านฝื่อ ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช, ๒๕๕๓.

พระมหาบุญจิตร กนุดสีโล (คำมา), “ศึกษาวิธีการแก้ปัญหาศีลธรรมของเยาวชนตามทัศนะ

ของพุทธทาสภิกขุ”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาปองปริดา ปรีบุญ โณ. “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”,  
 วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง  
 กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระมหาไพฑูริย์ สุทธิวิสุโท (น้อยวัน). “การวิเคราะห์เชิงปรัชญาเรื่องบาปใน  
 พระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

พระมหาศิริวัฒน์ อริยเมธี (จันต๊ะ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงจาก  
 มุมมองของพระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิต  
 วิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระมหาสมบุญ ธิติเมธี (พันเคลือ). “ศึกษาความรู้ ทัศนคติ และความคาดหวังในการจัด  
 กิจกรรมค่ายคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสังกัด  
 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร เขต ๑”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร  
 มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 พุทธศักราช, ๒๕๕๐.

พระมหาสำรวย ญาณส่วโร (พันดอน). “การศึกษาเรื่องผลกระทบจากการล่วงละเมิดศีลข้อที่  
 ๕ ที่มีต่อสังคมไทย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :  
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระมหาสุนันท์ จันทโสภโณ (ดิษฐ์สุนันท์). “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ใน  
 พระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิต  
 วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระอธิการไพศาล กิตติภทโท (บำรุงแก้ว). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธ  
 ปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,  
 บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

ยุทธชัย กิตติโยธิน. “ความเครียดและวิถีลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย  
 แห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.  
 บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๕.

ร้อยตำรวจเอกหญิงอุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. “การศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

สินชัย วงษ์จำนง. “การศึกษาคติภพของคฤหัสถ์ผู้เป็นพระอริยบุคคล ในพระพุทธศาสนา”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

สุนันทา ปราโมกษ์ชน. “ผลการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาตามแนว Satir Model ต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ติดเชื้อ HIV”. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐.

สุทธิดา สายสุตา. “ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ ที่มีผลการเรียนแตกต่างกัน”. *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐.

สุรศักดิ์ พุฒินิพนธ์. “การวิเคราะห์เมตดาเกี่ยวกับวิธีการพยาบาลเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยศัลยกรรม”. *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

โสธยา สายบุรี. “ความเครียดและวิธีแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอปรางค์กู่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต ๓”. *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาสารคาม, ๒๕๔๔.

**(๔)เว็บไซต์:**

[http// : www. Mother'day.kapook.com](http://www.Mother'day.kapook.com) [๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๔]. วันแม่แห่งชาติ.  
กรมสุขภาพจิต. “ความเครียด”. [ออนไลน์]. <<http://www.dmh.go.th/test/stress> >

(15 October 2554).

**(๕) ผู้ให้สัมภาษณ์ข้อมูล :****ก. กลุ่มนักเรียนที่มีความเครียด จำนวน ๑๕ คน**

สัมภาษณ์ ค.ช. ก (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ ค.ช. ข (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ ค.ช. ค (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ ค.ช. ง (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ ค.ช. จ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ ค.ช. ฉ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ ค.ช. ช (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ ค.ช. ฌ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ ค.ช. ฎ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๓. ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ ค.ช. ฏ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๒. ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ ค.ช. ฐ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๒. ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ ค.ช. ด (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๒. ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ ค.ช. ต (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๒. ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ ค.ช. ถ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๒. ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ ค.ช. ท (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.๒. ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

**ข. กลุ่มพระพี่เลี้ยง/ครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน**

สัมภาษณ์ พระอานาจ ฉนุทรมุ โม/จันทร์จันทร์. ครูพระสอนศีลธรรม. ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ พระอนุสรณ์ เกาะน้ำใส. ครูพระสอนศีลธรรม. ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ พระเสริมศักดิ์ ผาสุดตะ. ครูพระสอนศีลธรรม. ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ สามเณรไพศาล แก้วภักดี. ครูพระสอนศีลธรรม. ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

**ค. กลุ่มคณะผู้บริหาร/ครูอาจารย์/ผู้ปกครองนักเรียน**

สัมภาษณ์ นายเจริญ ช่างชิต. ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม. ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ คุณครูรัตนภรณ์ จำรัสภูมิ. ครูที่ปรึกษาของนักเรียน. ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

- สัมภาษณ์ คุณครูแสนพล จันทะภา. ครูที่ปรึกษาของนักเรียน. ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ คุณครูณิชาลักษณ์ จรทะผา. ครูที่ปรึกษาของนักเรียน. ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ คุณครูประภาลักษณ์ ตระกูลเสนารง. ครูที่ปรึกษาของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ นางวิลานี บุญฉิม. ผู้ปกครองของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ นายอาจ วิชามูล. ผู้ปกครองของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ นางบัวลี วงษา. ผู้ปกครองของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ นางอรัญญา โพธิ์สม ผู้ปกครองของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ นางเมาะ ละครศรี ผู้ปกครองของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ นางเปลง วรชينا ผู้ปกครองของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ นางอัญชลี ศรีถาวร ผู้ปกครองของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ นางอรชร อิศรานวัฒน์ ผู้ปกครองของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ นางบัวแพง ภูกันดา ผู้ปกครองของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ นางนงลักษณ์ วงษ์กิ่ง ผู้ปกครองของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ นางบุญยงค์ แน่นอุดร ผู้ปกครองของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ นางบัวแพง ภูกันดาร ผู้ปกครองของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ นางสมใจ โคตรรมณี ผู้ปกครองของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ นางสมใจ โคตรรมณี ผู้ปกครองของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.
- สัมภาษณ์ นายคำภา มาตรวิเศษ ผู้ปกครองของนักเรียน. ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

## ๒. ภาษาอังกฤษ :

Barrows KA, Jacobs BP. Mind-body medicine. An introduction and review of the literature.

**Med Clin North Am** 2002; 86 (1): 11-31.

Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M. Alterations in brain and immune

function produced by mindfulness meditation. **Psychosom Med** 2003; 65 (4) : 564-70.

Ellerman CR, Reed PG, **Self-transcendence and depression in middle-age adults. West J**

**Nurs Res** 2001; 23(7): 698-713.



Farmer and others. **Stress Management for Human Service**. Michigan : Stage Publication, 2001, p. 20-24.

Feldman GC, Hayes AM, Kumar SM, Kamholz BW. Assessing mindfulness in the context of emotion regulation: The Revised Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS-R). **39<sup>th</sup> Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies**. Washington, DC; 2005. (Human Immunodeficiency Virus)

Manocha R, Marks GB, Kenchington P, Peters D, Salome CM. Sahaja yoga in the management of moderate to severe asthma: a randomized controlled trial. **Thorax 2002**; 57 (2): 110-115.

ภาคผนวก ก.

หนังสือขอความร่วมมือในการขอสัมภาษณ์นักเรียนเพื่อเก็บข้อมูลวิทยานิพนธ์/

ที่ ศธ. ๖๑๒๓.๔/๓๖๔



ศูนย์บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตขอนแก่น ๓๐ หมู่ที่ ๑ ตำบลโลกสิทธิ์  
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความร่วมมือในการขอสัมภาษณ์นักเรียนเพื่อเก็บข้อมูลวิทยานิพนธ์  
เจริญพร ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลสามเหลี่ยม

ด้วย นางฉนิชากร รัตนนิชาญ รหัสประจำตัวนิติศ ๕๑๐๕๔๐๕๔๒๑ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” โดยมีพระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต (ดร). ผศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ และ ดร. ประยูร แสงใส เป็นคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

เพื่อให้การจัดวิทยานิพนธ์บรรลุตามวัตถุประสงค์ของผู้ศึกษาจึงขอเจริญพรความกรุณามายังท่านเพื่อขอความร่วมมือแจกแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อความถูกต้องสมบูรณ์ข้อมูลที่ได้ในครั้งนี้ใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้นและไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่ประการใด

จึง เจริญพรมาเพื่อพิจารณาและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดีขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต, ดร)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานคณะกรรมการการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

โทรศัพท์ ๐-๔๓๒๘-๓๕๔๗ ภายใน ๓๐๖ โทรสาร ๐-๔๓๒๘-๓๕๕๕

<http://www.gsmcukk.org>, [E3mail.gskkmcu@hotmail.com](mailto:E3mail.gskkmcu@hotmail.com)

## ภาคผนวก ข.

## แบบสัมภาษณ์นักเรียนที่มีความเครียด

## เรื่อง

การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา  
 ของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

---

## คำชี้แจง

๑. แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นเครื่องมือสำหรับการศึกษาค้นคว้าวิทยานิพนธ์เชิงคุณภาพ จึงขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบคำถามตามความเป็นจริง ซึ่งผู้ศึกษาจะนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในด้านการศึกษาเท่านั้น และข้อมูลที่ได้ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับโดยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวนักเรียน

๒. แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้มี ๔ ตอน ได้แก่

ตอนที่ ๑ : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ : แบบวัดความเครียด

ตอนที่ ๓ : พฤติกรรมการเผชิญปัญหา

ตอนที่ ๔ : ผลของการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัย ขอขอบคุณนักเรียนทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์ฉบับนี้เป็นอย่างดียิ่ง

นางณิชากร รัตนนิชาญ

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาพระพุทธศาสนา

พุทธศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตขอนแก่น

ปีการศึกษา ๒๕๕๔

คำชี้แจง โปรดเติมคำในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน   
หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

### ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....

๒. เพศ  ๑) ชาย  ๒) หญิง

๓. ที่พักอาศัยในปัจจุบัน คือ

- ๑) ครอบครัว  ๒) หอพัก  ๓) บ้านเช่า  
 ๔) บ้านญาติ  ๕) อื่น ๆ ระบุ.....

๔. สถานะภาพของผู้ปกครองของนักเรียน (บิดา-มารดา)

- ๑) อยู่ด้วยกัน  ๒) แยกกันอยู่ชั่วคราว  
 ๓) หย่า/ร้างกัน  ๔) บิดาถึงแก่กรรม แต่มารดายังมีชีวิตอยู่  
 ๕) มารดาถึงแก่กรรม แต่บิดายังมีชีวิตอยู่  
 ๖) ทั้งบิดา-มารดา ถึงแก่กรรม

### ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความเครียด

๑. ภาวะสุขภาพจิตของท่านในช่วง ๖ เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันเป็นอย่างไร

- (๑) ไม่เครียด  
 (๒) เครียด ระดับ  
 เครียดเล็กน้อย  เครียดปานกลาง  เครียดมาก

ในกรณีที่ตอบว่าไม่เครียด (ตอบคำถามต่อข้อ ๒ และข้อ ๔-๘)

๒. ก่อนหน้านี้มีปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้เครียด คือ ปัญหาหรือสาเหตุในด้านต่างๆ ได้แก่

(ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ๑. ครอบครัว                                 | <input type="checkbox"/> ๒. แฟน / คู่รัก        |
| <input type="checkbox"/> ๓. เพื่อนร่วมงาน / เพื่อนร่วมเรียน / เพื่อน | <input type="checkbox"/> ๔. สังคม / สิ่งแวดล้อม |
| <input type="checkbox"/> ๕. เศรษฐกิจ / การเงิน                       | <input type="checkbox"/> ๖. งาน                 |
| <input type="checkbox"/> ๗. การเรียน                                 | <input type="checkbox"/> ๘. การปรับตัว          |
| <input type="checkbox"/> ๙. โรคทางกาย                                | <input type="checkbox"/> ๑๐. โรคทางจิตเวช       |
| <input type="checkbox"/> ๑๑. ยาเสพติด                                | <input type="checkbox"/> ๑๒. เพศ                |

๑๓. อื่น ๆ ระบุ.....

ในกรณีที่ตอบว่าเครียด (ตอบคำถามต่อข้อ ๓-๘)

๓. ปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้เครียด คือ ปัญหาหรือสาเหตุด้านต่างๆ ได้แก่

(ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ๑. ครอบครัว                                 | <input type="checkbox"/> ๒. แฟน / คู่รัก        |
| <input type="checkbox"/> ๓. เพื่อนร่วมงาน / เพื่อนร่วมเรียน / เพื่อน | <input type="checkbox"/> ๔. สังคม / สิ่งแวดล้อม |
| <input type="checkbox"/> ๕. เศรษฐกิจ / การเงิน                       | <input type="checkbox"/> ๖. งาน                 |
| <input type="checkbox"/> ๗. การเรียน                                 | <input type="checkbox"/> ๘. การปรับตัว          |
| <input type="checkbox"/> ๙. โรคทางกาย                                | <input type="checkbox"/> ๑๐. โรคทางจิตเวช       |
| <input type="checkbox"/> ๑๑. ยาเสพติด                                | <input type="checkbox"/> ๑๒. เพศ                |
| <input type="checkbox"/> ๑๓. อื่น ๆ ระบุ.....                        |   |

๔. ท่านมองปัญหาที่เกิดขึ้นกับท่านอย่างไร

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ๑. มีทางออก          | <input type="checkbox"/> ๒. เห็นทางออกกลาง ๆ |
| <input type="checkbox"/> ๓. ทางออกค่อนข้างมืด | <input type="checkbox"/> ๔. ไม่มีทางออก      |

๕. บุคคลที่สามารถช่วยเหลือท่านในภาวะเครียด คือใคร (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> ๑. ตนเอง             | <input type="checkbox"/> ๒. แฟน / คู่รัก          | <input type="checkbox"/> ๓. เพื่อน             |
| <input type="checkbox"/> ๔. บุคคลในครอบครัว   | <input type="checkbox"/> ๕. ผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ | <input type="checkbox"/> ๖. หมอดู              |
| <input type="checkbox"/> ๗. แพทย์             | <input type="checkbox"/> ๘. จิตแพทย์              | <input type="checkbox"/> ๙. พระหรือผู้นำ ศาสนา |
| <input type="checkbox"/> ๑๐. อื่น ๆ ระบุ..... |   |  |

๖. ท่านรู้จักหรือเคยใช้บริการเหล่านี้หรือไม่

ก. คลินิกคลายเครียด

๑. ไม่รู้จัก  ๒. รู้จักแต่ไม่เคยใช้บริการ  ๓. รู้จักและเคยใช้บริการ

ข. ปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์จากหน่วยงานหรือองค์กรต่าง ๆ

๑. ไม่รู้จัก  ๒. รู้จักแต่ไม่เคยใช้บริการ  ๓. รู้จักและเคยใช้บริการ

๗. ท่านเคยได้รับแจกคู่มือคลายเครียดหรือไม่

๑. ไม่เคยได้รับ
๒. เคยได้รับ ได้แก่  ๑. เทปคลายเครียด  ๑. คู่มือคลายเครียด
๓. แผ่นพับคลายเครียด  ๔. อื่น ๆ ระบุ.....

### แบบวัดความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจดูว่าในระยะ ๖ เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวนักเรียนบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวเอง ให้ประเมินว่านักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามที่ท่านประเมิน

ในระยะ ๖ เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ดังต่อไปนี้	ความรู้สึกเครียด				
	ไม่ เครียด	เล็กน้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
๑. ท่านกลัวจะทำงานผิดพลาด (หมายถึงงานที่อยู่ ในความรับผิดชอบ ไม่ว่าจะเป็นงานบ้าน หรือการ เรียนหนังสือ)					
๒. ท่านไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ (สิ่งที่ตั้งใจจะ ให้เกิดขึ้น เช่น สอบเข้าเรียนต่อให้ได้ แต่ท่านยังทำ ไม่สำเร็จ)					
๓. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือ เรื่องงานในบ้าน					
๔. ท่านรู้สึกเป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือ มลภาวะ					
๕. ท่านรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับคน อื่นๆ (เช่น ต้องแข่งขันกันในเรื่องของการเรียน)					
๖. เงินไม่พอใช้จ่าย					
๗. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
๘. ปวดหัวจากความตึงเครียด					
๙. ปวดหลัง					
๑๐. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
๑๑. ปวดศีรษะข้างเดียว					
๑๒. รู้สึกวิตกกังวล					
๑๓. รู้สึกคับข้องใจ อึดอัดใจ					

๑๔. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
๑๕. รู้สึกเศร้า					
๑๖. ความจำไม่ดี					
๑๗. รู้สึกสับสน จับต้นชนปลายไม่ถูก					
๑๘. ตั้งสมาธิลำบาก					
๑๙. รู้สึกเหนื่อยง่าย					
๒๐. เป็นหวัดบ่อย ๆ					

### ตอนที่ ๓ พฤติกรรมการเผชิญปัญหา

เมื่อท่านเผชิญกับปัญหาท่านทำอย่างไร (ให้ตอบทุกข้อว่าใช่หรือไม่ใช่)

	ใช่	ไม่ใช่
๑. พุดคุยปรึกษาพ่อแม่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๒. พุดคุยปรึกษาเพื่อน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๓. พุดคุยปรึกษาครู	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๔. พุดระบายกับผู้อื่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๕. พุดคุยปรึกษาพี่น้องและญาติ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๖. ออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๗. นอน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๘. ร้องไห้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๙. เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๐. เก็บตัวอยู่ในห้องคนเดียว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๑. ระบายกับสิ่งของ เช่น ทูบโต้ะ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๒. นั่งสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๓. ระบายอารมณ์กับคนอื่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๔. ไปวัด ฟังเทศน์ สนทนาธรรม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๕. ดูโทรทัศน์ / ฟังวิทยุ / ดูภาพยนตร์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๖. ระบายอารมณ์โดยการกรีดร้อง / ตะโกน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๗. ไปหาหมอ / หาเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ๑๘. ไปช้อปปิ้ง (shopping)                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๑๙. สูบบุหรี่ / ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๒๐. ทำบุญตักบาตร / ทำบุญทางศาสนา               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๒๑. พยายามคิดแก้ปัญหา                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๒๒. พยายามควบคุมอารมณ์                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๒๓. หางานอดิเรกทำเช่น ปลูกต้นไม้ / เลี้ยงสัตว์ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๒๔. ที่สถานบันเทิงรมย์ เชน ผับ                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๒๕. ไปพบแพทย์                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๒๖. ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๒๗. กินยาระงับประสาท ยานอนหลับ                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๒๘. อยากทำร้ายตนเอง ตีอก ชกหัว                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๒๙. อยากทำร้ายผู้อื่น                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๓๐. อื่น ๆ ระบุ.....                           |                          |                          |

#### ตอนที่ ๔ ผลของการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

##### ๑. การแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

(๑) นักเรียนเคยร่วมกิจกรรมเข้าค่ายพุทธบุตรหรือไม่ ? และให้ผลดีต่อการลดปัญหาความเครียดได้อย่างไร

.....

.....

(๒) นักเรียนเคยร่วมกิจกรรมทำบุญตักบาตรหรือไม่ ? และให้ผลดีต่อการลดปัญหาความเครียดได้อย่างไร

.....

.....

(๓) นักเรียนเคยร่วมกิจกรรมเวียนเทียนวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ ? และให้ผลดีต่อการลดปัญหาความเครียดได้อย่างไร

.....

.....

(๔) นักเรียนเคยร่วมกิจกรรมถวายเทียนเข้าพรรษาหรือไม่ ? และให้ผลดีต่อการลดปัญหาความเครียดได้อย่างไร

.....  
.....

(๕) นักเรียนเคยร่วมกิจกรรมวันพ่อและวันแม่แห่งชาติหรือไม่ ? และให้ผลดีต่อการลดปัญหาความเครียดได้อย่างไร

.....  
.....

**๒. ผลที่เกิดจากกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา**

(๑) นักเรียนคิดว่าการคิดในแง่บวกสามารถที่จะแก้ปัญหาความเครียดได้หรือไม่ ? เพราะเหตุใด?

.....  
.....

(๒) นักเรียนคิดว่าการแผ่เมตตาจิตแก่เพื่อนมนุษย์สามารถที่จะแก้ปัญหาความเครียดได้หรือไม่ ? เพราะเหตุใด?

.....  
.....

(๓) นักเรียนคิดว่าการพิจารณาไตรลักษณ์สามารถที่จะการแก้ปัญหาความเครียดได้หรือไม่ ? เพราะเหตุใด?

.....  
.....

(๔) นักเรียนคิดว่าการไหว้พระสวดมนต์เป็นกิจวัตรสามารถที่จะการแก้ปัญหาความเครียดได้หรือไม่ ? เพราะเหตุใด?

.....  
.....

(๕) นักเรียนฝึกวิปัสสนากรรมฐานแล้วมีผลดีอย่างไรในชีวิตประจำวัน ?

.....  
.....

นางณิชากร รัตนนิชาญ

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาพระพุทธศาสนา

พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตขอนแก่น ปีการศึกษา ๒๕๕๔

สถานที่สัมภาษณ์      โรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม

ตำบล      ในเมือง      อำเภอเมือง      จังหวัดขอนแก่น

วัน.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ค.

รูปผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์บางส่วนและกิจกรรมลดความเครียด



ภาพที่ ๑

พระพี่เลี้ยง จำนวน ๔ รูป ที่คอยให้กำลังใจแก่นักเรียน



ภาพที่ ๒

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกำลังทำบุญตักบาตรในวันสำคัญที่โรงเรียนจัดขึ้น



ภาพที่ ๓

ผู้บริหาร/คณาครู/นักเรียนกำลังร่วมทำบุญตักบาตร



ภาพที่ ๔

พระอาจารย์กำลังบรรยายธรรมในรายวิชาสอนศีลธรรมแก่นักเรียนเพื่อลดปัญหาความเครียด



ภาพที่ ๕

นักเรียนกำลังเดินเรียงเป็นแถวขารอการใส่บาตร



ภาพที่ ๖

พระพี่เลี้ยงกำลังกล่าวอนุโมทนาสัมโมทนียกถา (ให้พรแก่นักเรียน)



ภาพที่ ๗

นักเรียนกำลังทำบุญตักบาตรด้วยการเขียนคำใส่กระดาษ  
(สิ่งที่ตนไม่ต้องการ/สิ่งเลวร้ายต่างๆ เช่น ความริษยา ความโกรธ ความเครียด)  
แทนของทำบุญโดยทั่วไป เรียกว่า “ใส่บาตรกิเลส”



ภาพที่ ๘

พระพี่เลี้ยงกำลังบรรยายธรรมแก่นักเรียนที่มีภาวะความเครียดในศาลาปฏิบัติธรรม



ภาพที่ ๕

นักเรียนที่เข้าค่ายพุทธบุตรกำลังฝึกตนเองอย่างมีสติตามหลักสติปัญญา ๔ (ฝึกสมาธิในอิริยาขิน)



ภาพที่ ๑๐

นักเรียนที่มีปัญหาด้านความเครียดกำลังตั้งใจฟังธรรมบรรยายอย่างตั้งใจ





ภาพที่ ๑๑

นักเรียนที่มีความเครียดกำลังตั้งใจฟังและฝึกสมาธิในอิริยาบถยืนอย่างมีสติ



ภาพที่ ๑๒

นักเรียนที่มีความเครียดกำลังตั้งใจฝึกสมาธิแต่ละบุคคลในอิริยาบถยืนอย่างมีสติ



ภาพที่ ๑๓

นักเรียนที่มีความเครียดกำลังตั้งใจฟังและฝึกสมาธิในอิริยาบถนั่งอย่างมีสติ



ภาพที่ ๑๔

นักเรียนชายและหญิงที่มีความเครียดกำลังตั้งใจฝึกสมาธิในอิริยาบถนั่งอย่างมีสติ



ภาพที่ ๑๕

นักเรียนชายและหญิงที่มีความเครียดกำลังตั้งใจฟังพระพี่เลี้ยงให้ความรู้ในรายวิชา



ภาพที่ ๑๖

นักเรียนชายและหญิงที่มีความเครียดกำลังตั้งใจฝึกกราบพระอย่างมีสติจากพระพี่เลี้ยง

## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : นางณิชากร รัตนนิชาญ  
เกิด : วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๕  
สถานที่เกิด : บ้านเลขที่ ๔๖ ถนนหลังเมือง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัด  
ขอนแก่น ๔๐๐๐๐  
หน้าที่ : ตำแหน่งครู ชำนาญการพิเศษ  
เข้าศึกษา : มิถุนายน ๒๕๕๑  
สำเร็จการศึกษา : พ.ศ.๒๕๒๖ สำเร็จการศึกษา ศึกษาศาสตร์บัณฑิต  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ที่อยู่ปัจจุบัน : ๑๒๑/๘๑ ถนนศิลปสนธิ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัด  
ขอนแก่น ๔๐๐๐๐ โทรศัพท์ ๐๘-๖๘๕๑-๑๑๔๑.