

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียน
ประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา*
BUDDHIST PSYCHOLOGY PROGRAM TO REDUCE STRESS
OF UPPER ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS
IN PHRA NAKHON SI AYUTTHAYA PROVINCE

พระครูโพธิธรรมนิวิฐ

Phrakhru Phothidammanivit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: ekmcukk@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ 1) เพื่อศึกษาความเครียด ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2) เพื่อสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลด
ความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ 3) เพื่อ
ทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอน
ปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีระเบียบวิธีวิจัยได้แก่เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi
experimental Research) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ นักเรียนประถมศึกษาเรียน โรงเรียนวัดมาบโพธิ์
โรงเรียนวัดผดุงธรรม และโรงเรียนวัดหนองเป่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 9 คน
ผู้ปกครองของนักเรียนประถมศึกษาเรียน โรงเรียนวัดมาบโพธิ์ โรงเรียนวัดผดุงธรรม และ
โรงเรียนวัดหนองเป่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และครูของนักเรียนประถมศึกษาเรียน
โรงเรียนวัดมาบโพธิ์ โรงเรียนวัดผดุงธรรม และโรงเรียนวัดหนองเป่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
จำนวน 3 คน รวมทั้งสิ้น 21 คน และมีกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 30 คน ใช้สถิติ คือค่าเฉลี่ย ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้ t-test

* Received 25 July 2019; Revised 15 August 2019; Accepted 22 August 2019



ผลการศึกษาพบว่า

1. ความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย มี 5 ด้าน น่าจะเป็นสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดที่พบ คือ 1) สุขภาพกาย 2) อารมณ์ 3) การเรียน 4) สังคม และ 5) สภาพแวดล้อม และการจัดการความเครียดโดยมีกัลยาณมิตรคอยให้คำแนะนำ

2. การสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า พุทธจิตวิทยาโปรแกรมลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยาโดยใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้ ด้วยวิธีการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มปิด (Close Group)

3. ผลทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากการศึกษาจึงสามารถสรุปได้ว่าเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เมื่อได้รับโปรแกรมลดความเครียดของเด็กจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมความเครียดลดลง

คำสำคัญ : โปรแกรมพุทธจิตวิทยา, ลดความเครียด, นักเรียนประถมศึกษา, จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

Abstract

Research article on Buddhist stress reduction program of elementary students Phra Nakhon Si Ayutthaya has the objectives of research: 1) to study stress Of upper secondary school students Phra Nakhon Si Ayutthaya 2) To create a Buddhist psychology program to reduce stress of upper secondary school students And 3) to test and present the Buddhist psychology program to reduce stress of Upper secondary school students Phra Nakhon Si Ayutthaya There is a research methodology which is semi-experimental research (Quasi experimental research). Elementary school students study Wat Map Pho School Wat Phadungtham School And Wat Nong Pa School Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, 9 people, parents of elementary school students studying Wat Map



Pho School Wat Phadungtham School And Wat Nong Pa School Phra Nakhon Si Ayutthaya And teachers of elementary school students studying Wat Map Pho School Wat Phadungtham School And Wat Nong Pa School Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, total of 3 people, a total of 21 people, and there are 30 experimental groups. The statistics are mean, standard deviation and using t-test.

The research result showed as follows:

1. There are 5 aspects of stress in the upper elementary school students. The cause or factors that because stress is 1) physical health 2) mood 3) learning 4) society and 5) environment and stress management with Kalyanamit gave advice

2. The construction of Buddhist psychology program to reduce stress of upper secondary school students Phra Nakhon Si Ayutthaya found that Buddhist psychology stress reduction program of elementary school students Phra Nakhon Si Ayutthaya Province by using participatory learning activities Centered on learners to achieve maximum learning efficiency with group closing activities (Close Group)

3. Test results and present the Buddhist psychology program to reduce stress of Upper secondary school students Phra Nakhon Si Ayutthaya from the study, it can be concluded that the upper secondary school students When receiving a child stress reduction program, the child will have reduced stress behavior.

Keywords: Buddhist Psychology Program, Reduce Stress, Elementary school students, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

บทนำ

ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพ ปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละบุคคล บางครั้งปัญหาเดียวกันอาจก่อให้เกิดความเครียด



สูงไม่สามารถจัดได้เกิดความเครียดสะสมเป็นปัญหาระยะยาวต่อไป ในขณะที่เดียวกันอาจไม่ส่งผลต่อความเครียดใด ๆ เลย สามารถจัดการได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละปัจเจกบุคคล ถ้าคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง ก็ารู้สึกเครียดน้อยหรือแม้เราจะรู้สึกกว่าปัญหานั้นร้ายแรง แต่พอจะรับมือไหว ก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้ามองว่าปัญหานั้นใหญ่ แก่ไม่ไหว และไม่มีใครช่วยได้ก็จะเครียดมาก ความเครียดในระดับพอดี จะช่วยกระตุ้นให้เราพลังมีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น (อินทิรา ปัทมินทร และคณะ, 2543) การจัดการกับความเครียดมีหลายรูปแบบ การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต้องเป็นพฤติกรรมที่สามารถจัดการกับสาเหตุของความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคามได้สำเร็จ สามารถลดความไม่สบายใจจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติและไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่สังคมนำไปสู่การปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลได้ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม จะไม่สามารถจัดการกับความเครียด ให้ทุเลาเบาบางหรือหมดไปได้ ซึ่งนักเรียนชั้นประถมศึกษาในอำเภอกาชาสี ก็ประสบปัญหาในการจัดการกับความเครียด (กรมสุขภาพจิต, 2543)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการจัดการลดความเครียดของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในอำเภอกาชาสี จะใช้วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในอำเภอกาชาสี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป และวิธีการจัดการกับความเครียดนี้ยังสามารถที่จะจัดการกับความเครียดที่จะก่อให้เกิดใน 3 ด้าน ซึ่งได้แก่ ด้านอารมณ์ ความนึกคิด สรีระ และสามารถทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาในอำเภอกาชาสี ป้องกันและขจัดความเครียดที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้ หรือสามารถเผชิญต่อความเครียดได้ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาใน อำเภอกาชาสี สามารถศึกษาเล่าเรียนและประสบผลสำเร็จในชีวิตมีคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



2. เพื่อสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

3. เพื่อทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิธีดำเนินการวิจัย

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสภาพความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2) เพื่อสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ 3) เพื่อทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental Research) การศึกษาครั้งนี้มี 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ระยะที่ 2 พัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ ระยะที่ 3 ทดสอบและนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยาโดยมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ นักเรียนประถมศึกษาเรียน โรงเรียนวัดมาบโพธิ์ โรงเรียนวัดผดุงธรรม และโรงเรียนวัดหนองเป่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 9 คน ผู้ปกครองของนักเรียนประถมศึกษาเรียน โรงเรียนวัดมาบโพธิ์ โรงเรียนวัดผดุงธรรม และโรงเรียนวัดหนองเป่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และครูของนักเรียนประถมศึกษาเรียน โรงเรียนวัดมาบโพธิ์ โรงเรียนวัดผดุงธรรม และโรงเรียนวัดหนองเป่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 3 คน รวมทั้งสิ้น 21 คน และมีกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 30 คน ใช้สถิติ คือค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้ t-test



ผลการวิจัย

1. ศึกษาความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ปัญหาด้านการเรียน คือการเรียนไม่ทัน ทำงานไม่ทัน ไม่มีความมั่นใจ กลัวเพื่อนเก่งกว่า การบ้านเยอะ แก้ไขโดยการหาแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม สอบถามครู ครอบครัวยุและเพื่อน ปัญหาด้านพฤติกรรมคือชอบเล่นชุกชุน ติดโทรศัพท์ เกมออนไลน์ นอนดึก ขาดความรับผิดชอบ เลียนแบบดารา เบื่อเรียน ตื่นสาย มีสมาธิสั้น แนวทางแก้ไขคือผู้ปกครอง ครูและเพื่อนเปิดใจรับฟังปัญหาและหาทางแก้ไขด้วยกัน คอยให้คำแนะนำชี้แนะ ปัญหาทางอารมณ์ ทะเลาะกับเพื่อน มีภาวะกดดัน หงุดหงิดง่าย แก้ปัญหาโดย ครู ผู้ปกครองและเพื่อนมีความเข้าใจ ให้อภัยและให้ออกสั ปัญหาด้านการปรับตัวกับเพื่อนคือความไม่เข้าใจ ไม่กล้าเปิดใจ พูดคุย ใช้อารมณ์ เอาแต่ใจ ปัญหาสุขภาพ ถ้าป่วยก็กินของมีประโยชน์เยอะ ๆ พบหมอบทุกปี และออกกำลังกาย นอนพักผ่อน ปัญหาครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งที่มีผลต่อความเครียดของเด็ก ผู้ปกครองควรมีวิธีการเลี้ยงดูไปในทิศทางเดียวกัน ไม่ควรทะเลาะกันต่อหน้าเด็ก หากมีเรื่องขัดแย้งกันควรคุยในห้องมิดชิด โดยที่ไม่ให้เด็กได้ยิน การตั้งกฎระเบียบควรมีการตั้งกฎกติกา ร่วมกันระหว่างพ่อ แม่และลูก เพื่อให้ลูกมีส่วนร่วมและยอมรับในกฎกติกานั้น ๆ หากกฎระเบียบดังกล่าวเข้มงวดหรือตึงเกินไปก็ควรปรับให้มีความยืดหยุ่นที่ทุกคนยอมรับได้ ผู้ปกครองควรเอาใจใส่ คอยสังเกตพฤติกรรม ใช้เหตุผลในการพูดคุย หลีกเลี่ยงการตำหนิ หลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์เปิดโอกาสให้เด็กได้ระบายสิ่งที่กังวลใจเพื่อแก้ปัญหาาร่วมกัน ผู้ปกครองควรเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มักมีโลกส่วนตัวสูง ไม่ฟังผู้ปกครอง ใจร้อน ให้ความสำคัญกับเพื่อน เริ่มมีความคิดของตนเอง ไม่ชอบการออกคำสั่ง การแก้ปัญหาคือปล่อยให้เด็กได้ลองใช้ชีวิตคิดเป็นของตนเอง หมั่นพูดคุยกับเด็กบ่อย ๆ เพื่อที่จะได้รับรู้ความคิด เมื่อมีโอกาศค่อยสอดแทรกความคิดให้เด็ก ผู้ปกครองต้องคอยสังเกตพฤติกรรมเด็กอย่างใกล้ชิด

2. โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา การจัดกิจกรรมบูรณาการโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้ ด้วยวิธีการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มปิด (Close Group) คือ กลุ่มมีสมาชิกเดิมตลอดเวลา



การอบรม โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ Active Learning, Positive approach, Dialogue, Active listening, Development and empowerment, Cognitive-behavioral Learning CBL, และใช้การประเมินแบบ KBI Key behavioral indicator Active Learning เป็นการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติ คิด วิเคราะห์และนำเสนอ ด้วยความมั่นใจ ได้ฟังอย่างลึกซึ้งและสื่อสารด้วยความเมตตา ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง เน้นการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรม ให้ได้รับความรู้พื้นฐาน หรือแนวคิดเบื้องต้นตามเนื้อหา ขณะเดียวกันก็เสริมทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ มี วิจารณ์ญาณสามารถที่จะประยุกต์ (Application) ความรู้มาใช้ในการจัดการสถานการณ์หรือ งานต่าง ๆ ได้ด้วยการเชื่อมโยงหรือบูรณาการ (Integration) เข้ากับความจริงของชีวิต ซึ่ง ผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรมค้นพบศักยภาพของตนเองและเห็นคุณค่าคนอื่นสามารถที่จะเข้าใจมิติ ตนเองและผู้อื่น(Human Dimension)มีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นการปรับภาวะ ความรู้สึก (Caring) ให้เกิดความมั่นใจตระหนักในคุณค่า (Values) และพัฒนาทักษะในการ เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Learning how to lean) ซึ่งจะต้ออาศัยประสบการณ์ (Experiential) การใช้สติ (Mindful) และการใส่ใจ (Engaging) เป็นแก่นสำคัญ

Positive approach เป็นหลักการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้แนวคิดเชิงบวก ให้ ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ ตามทฤษฎีของกลุ่มมนุษยนิยมที่มองว่า มนุษย์ล้วนต่างก็มี ความต้องการ การยอมรับและรู้สึกว่าคุณค่า (self-esteem) กระบวนการบูรณาการ พุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อพัฒนารู้อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จึงเป็นกระบวนการที่มุ่งช่วยให้เด็กมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ด้วยการฝึกมองหรือคิด เชิงบวกต่อกัน จะไม่มีการตำหนิ หรือใช้พฤติกรรมกรรมการเรียนการสอนที่รุนแรงซึ่งอาจทำร้าย ความรู้สึกที่มีคุณค่าต่อตนเองของเด็ก

3. นำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอน ปลาย ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยสรุปผลการศึกษาในระยะทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ๆ ละ 30 คน กลุ่มทดลอง เป็นเพศหญิงร้อยละ 63.3 อายุมากที่สุด 11 ปี ร้อยละ 76.7 ส่วนมากเป็นบุตรคนที่ 1 ร้อยละ 56.7 อาศัยอยู่กับ พ่อ แม่ ร้อยละ 60.0 กลุ่มควบคุม เป็นเพศหญิงร้อยละ 73.3 อายุมากที่สุด 11 ปี ร้อยละ 66.7 ส่วนมากเป็นบุตรคนที่ 1 ร้อยละ 43.3 อาศัยอยู่กับ พ่อ แม่ ร้อยละ 50.00



เมื่อเปรียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และมีคะแนน พฤติกรรมความเครียดหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน จากผลการศึกษาก็สามารถสรุปได้ว่าเด็กนักเรียนชั้น ประถมศึกษาตอนปลาย เมื่อได้รับโปรแกรมลดความเครียดของเด็กจะทำให้เด็กมีพฤติกรรม ความเครียดลดลง

อภิปรายผล

1. ศึกษาความเครียด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปัญหา ด้านการเรียนคือการเรียนไม่ทัน ทำงานไม่ทัน ไม่มีความมั่นใจ กลัวเพื่อนเก่งกว่า การบ้านเยอะ แก้ไขโดยการหาแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม สอบถามครู ครอบครัวและเพื่อน ปัญหาด้านพฤติกรรม คือชอบเล่นซุกซน ติดโทรศัพท์ เกมออนไลน์ นอนดึก ขาดความรับผิดชอบ เลียนแบบดารา เบื่อเรียน ตื่นสาย มีสมาธิสั้น แนวทางแก้ไขคือผู้ปกครอง ครูและเพื่อนเปิดใจรับฟังปัญหาและ หาทางแก้ไขด้วยกัน คอยให้คำแนะนำชี้แนะ ปัญหาทางอารมณ์ทะเลาะกับเพื่อน มีภาวะกดดัน หงุดหงิดง่าย แก้ปัญหาโดย ครู ผู้ปกครองและเพื่อนมีความเข้าใจ ให้อภัยและให้โอกาส ปัญหา ด้านการปรับตัวกับเพื่อนคือความไม่เข้าใจ ไม่กล้าเปิดใจพูดคุย ใช้อารมณ์ เอาแต่ใจ ปัญหา สุขภาพ ถ้าป่วยก็กินของมีประโยชน์เยอะ ๆ พบหมอบ่อยปี และออกกำลังกาย นอนพักผ่อน ปัญหาสภาพแวดล้อม ปัญหาทางบ้านก็จะเป็นเรื่องของพฤติกรรมของพ่อแม่ ที่ต้องแสดงให้เห็น ฉะนั้น การที่พ่อแม่จะคุยหรือปรึกษาอะไรกัน ก็ควรเป็นส่วนตัว ไม่ควรให้เด็กได้รับรู้ใน ระหว่างพูดคุย ควรเจรจาให้เรียบร้อยก่อน เอามาพูดเอามาบอกเด็ก มิเช่นนั้น เด็กจะมีความ สับสนได้ ที่สำคัญคือ ไม่ควรทะเลาะกันให้เด็กเห็นเด็กอยู่ในบ้านหลายคน แออัด ไม่มีความเป็น ส่วนตัว มีระเบียบมากเกินไป แก้โดยมียืดหยุ่นและให้เหตุผลของกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกัน หลายคน เพื่อนบ้าน ต้องดูแลเอาใจใส่ สังเกตพฤติกรรม ต้องทำตัวให้เป็นทั้งพ่อ แม่และเพื่อน ให้คำปรึกษา ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ เด็กเริ่มโตขึ้น มีโลกส่วนตัวสูงขึ้น ไม่ฟังผู้ปกครอง การ แก้ปัญหา ปล่อยให้เด็กได้ลองใช้วิธีคิดเป็นของตนเอง ผู้ปกครองต้องเฝ้าดูอย่างใกล้ชิด



สอดคล้องกับวันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขดี ได้ศึกษาระดับความเครียด และสาเหตุที่ทำให้ ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเกี่ยวกับการรณย์พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดมากที่สุด ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดเรียงตามลำดับความสำคัญ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สุขภาพของมารดา และการเสียชีวิตของมารดา ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับพี่น้อง และปัญหาด้านการเงิน (วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขดี, 2539) เบคและศรีวัสตะวะ ได้ศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียด และสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ในนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรปริญญาตรีพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ สาเหตุเกิดจากต้องทำงานหนัก การขาดความ ชำนาญ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Beck D.L.& Srivastava, R., 1999) และสอดคล้องกับซวิก ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษา พยาบาลหลักสูตรปริญญาตรีในการฝึกภาคปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลอาสาสมัครจำนวน 101 คน ในรัฐนิวยอร์ก เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียด ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดคือ กระบวนการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติที่เกี่ยวข้อง เนื่องมาจากสัมพันธภาพระหว่างอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติกับนักศึกษาพยาบาล จึงจำเป็นต้องตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่ดีต่อนักศึกษา เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (Zweig N. B., 1988)

2. โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา การจัดกิจกรรมบูรณาการโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้ ด้วยวิธีการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มปิด (Close Group) คือ กลุ่มมีสมาชิกเต็มตลอดเวลาการอบรม โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ Active Learning, Positive approach, Dialogue, Active listening, Development and empowerment, Cognitive-behavioral Learning CBL, และใช้การประเมินแบบ KBI Key behavioral indicator Active Learning เป็นการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติ คิดวิเคราะห์และนำเสนอด้วยความมั่นใจ ได้ฟังอย่างลึกซึ้งและสื่อสารด้วยความเมตตา ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง เน้น



การพัฒนาศักยภาพผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรม ให้ได้รับความรู้พื้นฐานหรือแนวคิดเบื้องต้นตามเนื้อหา ขณะเดียวกันก็เสริมทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีวิจารณ์ญาณสามารถที่จะประยุกต์ (Application) ความรู้มาใช้ในการจัดการสถานการณ์หรืองานต่าง ๆ ได้ด้วยการเชื่อมโยงหรือบูรณาการ (Integration) เข้ากับความจริงของชีวิต ซึ่งผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรมค้นพบศักยภาพของตนเองและเห็นคุณค่าคนอื่นสามารถที่จะเข้าใจมิติตนเองและผู้อื่น (Human Dimension) มีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นการปรับภาวะความรู้สึกรัก (Caring) ให้เกิดความมั่นใจ ตระหนักในคุณค่า (Values) และพัฒนาทักษะในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Learning how to learn) ซึ่งจะต้องอาศัยประสบการณ์ (Experiential) การใช้สติ (Mindful) และการใส่ใจ (Engaging) เป็นแก่นสำคัญ โดยผลที่เกิดขึ้นนั้นสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ๆ ละ 30 คน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนน พฤติกรรมความเครียดหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน จากผลการศึกษาจึงสามารถสรุปได้ว่าเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาเมื่อได้รับโปรแกรมลดความเครียดของเด็กจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมความเครียดลดลง สอดคล้องกับสุภาภรณ์ ทนเถื่อน ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยและวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา สามารถทำนายความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (สุภาภรณ์ ทนเถื่อน, 2553)

สรุป

ความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยาปัญหาด้านการเรียนคือการเรียนไม่ทัน ทำงานไม่ทัน ไม่มีความมั่นใจ กลัวเพื่อนเก่งกว่า การบ้านเยอะ



แก้ไขโดยการหาแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม สอบถามครู ครอบครัวและเพื่อน ปัญหาด้านพฤติกรรมคือชอบเล่นซุกซน ดิตโทรศัพท์ เกมออนไลน์ นอนดึก ขาดความรับผิดชอบ เลียนแบบดารา เบื่อเรียน ตื่นสาย มีสมาธิสั้น แนวทางแก้ไขคือผู้ปกครอง ครูและเพื่อนเปิดใจรับฟังปัญหาและหาทางแก้ไขด้วยกัน คอยให้คำแนะนำชี้แนะ ปัญหาทางอารมณ์ทะเลาะกับเพื่อน มีภาวะกดดัน หงุดหงิดง่าย แก้ปัญหาโดย ครู ผู้ปกครองและเพื่อนมีความเข้าใจ ให้อภัยและให้โอกาส ปัญหาด้านการปรับตัวกับเพื่อนคือความไม่เข้าใจ ไม่กล้าเปิดใจพูดคุย ใช้อารมณ์ เอาแต่ใจ ปัญหาสุขภาพ ถ้าป่วยก็กินของมีประโยชน์เยอะ ๆ พบหมอบ่อย ๆ และออกกำลังกาย นอนพักผ่อน ปัญหาสภาพแวดล้อม ปัญหาทางบ้านก็จะเป็นเรื่องของพฤติกรรมของพ่อแม่ ที่ต้องแสดงให้ลูกเห็น ฉะนั้น การที่พ่อแม่จะคุยหรือปรึกษาอะไรกัน ก็ควรเป็นส่วนตัว ไม่ควรให้เด็กได้รับรู้ในระหว่างพูดคุย ควรเจรจาให้เรียบร้อยก่อน เอามาพูดเอามาบอกเด็ก มิเช่นนั้น เด็กจะมีความสับสนได้ ที่สำคัญคือ ไม่ควรทะเลาะกันให้เด็กเห็นเด็กอยู่ในบ้านหลายคน แออัด ไม่มีความเป็นส่วนตัว มีระเบียบมากเกินไป แก้โดยมียืดหยุ่นและให้เหตุผลของกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกันหลายคน เพื่อนบ้าน ต้องดูแลเอาใจใส่ สังเกตพฤติกรรม ต้องทำตัวให้เป็นทั้งพ่อ แม่และเพื่อน ให้คำปรึกษา ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ เด็กเริ่มโตขึ้น มีโลกส่วนตัวสูงขึ้น ไม่ฟังผู้ปกครอง การแก้ปัญหา ปลอ่ยให้เด็กได้ลองใช้วิธีคิดเป็นของตนเอง ผู้ปกครองต้องเฝ้าดูอย่างใกล้ชิด

โปรแกรมพุทธิจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา การจัดกิจกรรมบูรณาการโปรแกรมพุทธิจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้ ด้วยวิธีการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มปิด (Close Group)

นำเสนอโปรแกรมพุทธิจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยาโดยสรุปผลการศึกษาในระยะทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ๆ ละ 30 คน กลุ่มทดลองเป็นเพศหญิงร้อยละ 63.3 อายุมากที่สุด 11 ปี ร้อยละ 76.7 ส่วนมากเป็นบุตรคนที่ 1 ร้อยละ 56.7 อาศัยอยู่กับ พ่อ แม่ ร้อยละ 60.0 กลุ่มควบคุม เป็นเพศหญิงร้อยละ 73.3 อายุมากที่สุด 11 ปี ร้อยละ 66.7 ส่วนมากเป็นบุตรคนที่ 1 ร้อยละ 43.3 อาศัยอยู่กับพ่อแม่ ร้อยละ 50.00 เมื่อเปรียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดโดยรวมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและ



กลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และมีคะแนน พฤติกรรมความเครียด หลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความเครียดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน จากผลการศึกษาจึงสามารถสรุปได้ว่าเด็กนักเรียนชั้น ประถมศึกษาตอนปลาย เมื่อได้รับโปรแกรมลดความเครียดของเด็กจะทำให้เด็กมีพฤติกรรม ความเครียดลดลง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการศึกษาที่พบว่า โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียน ประถมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา สามารถที่จะลดความเครียดได้ จึงควรนำกิจกรรมตาม การพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาในอำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา บรรจุในแผนกิจกรรมประจำปีของแต่ละโรงเรียนทั่วทั้งประเทศ โดย นำกิจกรรมมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละโรงเรียน โดยกำหนดเป็นนโยบายเพื่อให้นักเรียน เข้าถึงโปรแกรมโดยทั่วถึงกัน

1.2 จากผลการศึกษา พบว่าครูและนักเรียนถ้ามีความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน สามารถที่จะลดความเครียดและเกิดความมีน้ำใจต่อกันได้ ควรที่จะมีแนวทางในการส่งเสริม ความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างครูและนักเรียนที่เหมาะสมและกำหนดนโยบายเพื่อในการใช้ โปรแกรมนี้อย่างเป็นทางการและเป็นระบบและต่อเนื่อง

1.3 จากผลการศึกษา ที่พบว่า พระผู้ปฏิบัติหน้าที่ผู้นำกลุ่มมีส่วนสำคัญในการ ขับเคลื่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้ที่นำชุดฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยา ลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายไปใช้ ควรศึกษาคู่มือให้เข้าใจ และสามารถ ที่จะปรับให้สอดคล้องกับบริบทของนักเรียนแต่ละจังหวัด แต่ละภูมิภาค หรือแล้วแต่กรณีได้

1.4 พระผู้ปฏิบัติหน้าที่ผู้นำกลุ่มที่จะนำชุดฝึกอบรมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลด ความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายไปใช้ ก่อนลงมือปฏิบัติ ควรมีการประชุม



วางแผน มอบหมายหน้าที่ให้แต่ละท่านได้มีการเตรียมตัว เตรียมข้อมูลให้พร้อม เพื่อความชัดเจน และปฏิบัติงานอย่างราบรื่นได้ผลดี

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากผลการศึกษาที่พบว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลง จึงควรนำการวิจัยนี้ไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น วิทยาลัย หรือนักเรียนประถมศึกษาในเขตอื่น ดูบ้าง

2.2 จากผลการศึกษาเป็นการพบจากติดตามผล 1 เดือน จึงควรมีการออกแบบการศึกษาวิจัยที่มีการติดตามผลในระยะยาวเพื่อดูผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาที่ได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ว่ามีผลยั่งยืน คงทนแค่ไหนอย่างไร และจะได้กำหนดแนวทางการพัฒนาในลำดับต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2543). คู่มือคลายเครียด (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิ่ง.
- วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขติ. (2539). ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 41(2), 78-86.
- สุภาภัทร ทนเถื่อน. (2553). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. ใน สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อินทรา ปัทมินทร และคณะ. (2543). คู่มือคลายเครียด. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลศรีธัญญา.
- Beck D. L. & Srivastava, R. (1999). Perceived Level and Sources of Stress in Baccalaureate Nursing Students. *Journal of Nursing Education*, 30(3).
- Zweig N. B. (1988). Stressful Evens and Ways of Coping of Baccalaureate Student Nurses in the Clinical Laboratory. *Dissertation Abstract on Disc*, (CD - DOM), 1-124.