

การจัดกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการจัดการความเครียด
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร
USING GUIDANCE ACTIVITIES: INTEGRATING THE PRINCIPLES OF ANAPANASATI
TO ENHANCE STRESSFUL MANAGEMENT OF MATTHAYOM 3 STUDENTS AT
WAT SAKET SCHOOL, BANGKOK

^[1]พระมหาประสิทธิ์ สิริธัญญาโณ (เวชประมุล) Phramaha Phrasit Sitthiyano (Wachphamool)

^[2]พระปลัดสรวิชัย อภิปัญญา Phrapalad Soravit Apipanyoand

^[3]พระมหาสมบุญ สุธมโม Phramaha Somboon Suthummo

^[4]พรทิพย์ วรรณวิโรจน์ Porntip Wannawiro ^[5]ทัศนีย์ มงคลรัตน์ Tassanee Mongkolrat

^[1] ^[2] ^[3] ^[4] ^[5] มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
Corresponding Author Email: drannekruthai@gmail.com

Article Received: October 04, 2023, Revised: January 12, 2024, Accepted: January 12, 2024.

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาวะความเครียดของนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร 2) พัฒนากิจกรรมการแนะแนวโดยใช้หลักอานาปานสติสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร และ 3) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมการแนะแนวโดยใช้หลักอานาปานสติสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถามและชุดกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียน จำนวน 13 คน เลือกแบบเจาะจง และการใช้แบบประเมินคุณภาพของแผนกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติกับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน เลือกแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาวะความเครียดของนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงลำดับ คือ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง และด้านการมีทักษะทางสังคม ตามลำดับ 2) การพัฒนากิจกรรมการแนะแนวโดยใช้หลักอานาปานสติสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับเหมาะสมมาก คือ ด้านการจัดกิจกรรมแนะแนว ด้านสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแนะแนว และด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมแนะแนว 3) ผลการใช้กิจกรรมการแนะแนวโดยใช้หลักอานาปานสติสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานครหลังจัดกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติ นักเรียนมีความเครียดลดลง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน
คำสำคัญ: กิจกรรมแนะแนว, หลักอานาปานสติ, ความเครียด, นักเรียน

ABSTRACT

The objectives of this research article were 1) to study students' stressful at Wat Saket School, Bangkok, 2) to develop the guidance activities through Ānāpānasati of the students at Wat Saket School, Bangkok, and 3) to investigate the results from using the principles of Ānāpānasati for the students at Wat Saket School, Bangkok. This was a

quantitative research by using questionnaires and guidance activities with a sample of 13 students, purposive selected, and using quality assessment of the guidance activity plan that integrated the principles of *Ānāpānasati* with 3 experts, purposive selected. Data were analyzed using statistics including mean, and standard deviation. The results shown that: 1) students' stressful at Wat Saket School was at a high level in every aspects, in order, self-motivation, self-controlled, feeling and understanding others, self-awareness, and social skills, 2) development of the guidance activities through *Ānāpānasati* of the students at Wat Saket School were at high level; guidance activities, guidance materials, and benefits of guidance activities, 3) investigation of the results after using the principles of *Ānāpānasati* for the students at Wat Saket School, Bangkok, the students' stressful were decrease and the mean was at a moderate level in all aspects.

Keywords: Guidance Activities, *Ānāpānasati*, Stress, Students

บทนำ

จากสภาพสังคมไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์ และการแข่งขันด้านต่างๆ ที่สูงขึ้น สถานการณ์ที่มีการปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้สภาพความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป จนทำให้คนส่วนใหญ่ปรับตัวไม่ทันกับความเปลี่ยนแปลง และบางคนไม่สามารถปรับตัวตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ สร้างความตึงเครียดให้กับบุคคลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา และมีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น ปัญหาการใช้ความรุนแรง เพื่อแก้ปัญหาความเครียดจากการทำงาน การดำรงชีวิต ฯลฯ (วรารักษ์ ตระกูลสุทธิ, 2549) สอดคล้องกับที่ พูนฤดี สุวรรณพันธุ์ (2547) ได้กล่าวว่า ภัยทางด้านสุขภาพจิตกำลังคุกคามคนไทยมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นอาการป่วยทางด้านวิตกกังวล โรคจิต ซึมเศร้า และการพยายามหรือฆ่าตัวตายนั้น มีแนวโน้มจะสูงมากขึ้นเรื่อยๆ ในทุกปี ซึ่งอาการป่วยทุกด้านนี้ล้วนมีสาเหตุมาจากความเครียดด้วยกันทั้งสิ้น

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและปรับตัวสูง ทั้งต่อโรงเรียน ครู กลุ่มเพื่อน การเปลี่ยนแปลงของครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความเครียดและบางครั้งไม่สามารถปรับตัวให้เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (Rosenberg, M., 1965) อีกทั้งยังพบว่า สุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นไทยกำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขและสังคมที่ควรได้รับการสนใจ เนื่องจากภาวะเครียดในกลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น และนักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง (จุฑารัตน์ สิริปัญญา และวิทยา เหมพันธ์, 2556) อีกทั้งเป็นช่วงวัยที่ต้องจริงจังกับการเรียนมากขึ้น ทำให้เด็กในวัยเรียนมีการแข่งขันทางการศึกษาสูง ซึ่งอาจนำไปสู่การเกิดความกดดันและเกิดความเครียดได้ หากวัยรุ่นไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้จะส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้รู้สึกท้อแท้หมดหวัง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เปื่อหน่าย เสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ บางคนล้มเหลวในชีวิตการเป็นนักเรียนและลาออกจากการเรียน ซึ่งส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทรัพยากรบุคคล และเกิดการสูญเสียทางการศึกษาเป็นอย่างมาก (พรมมณี โอชิน, 2557) และความเครียดจากการเรียนที่เกิดขึ้นนั้น ยังมาจากมุมมองเกี่ยวกับการศึกษาว่าจะสามารถพัฒนาตนเองให้มีความสมบูรณ์พร้อม ทั้งความสามารถทางด้านวิชาชีพ ความสามารถ

ด้านทักษะการดำเนินชีวิต เพื่อให้บุคคลนั้นดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้เด็กวัยรุ่นต่างต้องดิ้นรนสอบแข่งขันเพื่อให้ตนเองได้รับโอกาสที่ดีทางการศึกษา และการประกอบอาชีพในอนาคต จากปัญหาดังกล่าวจึงส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและเตรียมตัวสอบเลื่อนระดับชั้นขึ้นไปมัธยมศึกษาตอนปลาย ความเครียดที่มีจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ การรับรู้ความสามารถและความเชื่อมั่นในตนเองของวัยรุ่นได้ (Akriti Goel and Sunayna Bardhan, 2016)

การจะมีจิตใจที่เป็นสุขหรือมีสุขภาพจิตที่ดีนั้นมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยพิจารณาได้จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งก็คือ ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความต้องการในชีวิตตนเอง เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งในใจหรือปัญหาที่เกิดขึ้นจากการขัดแย้งกับผู้อื่น และคำจำกัดความของสุขภาพจิตที่องค์การอนามัยโลกให้ความหมายว่า “สุขภาพจิต เป็นเรื่องของจิตใจ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีจิตใจที่เป็นสุข สามารถสร้างสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ดำเนินชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง ปราศจากอาการโรคจิตและโรคประสาท” (WTO, 1998 อ้างใน กรมสุขภาพจิต, 2555) จะเห็นได้ว่าทั้งความหมายของความฉลาดทางอารมณ์และคำจำกัดความของสุขภาพจิตมีความสอดคล้องกัน จึงอาจกล่าวได้ว่าคนมีสุขภาพจิตดี น่าจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์สูง การควบคุมอารมณ์ไม่ให้พุ่งผ่านขณะการทำการสิ่งใด ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า มีสมาธิ “สมาธิ” หมายความว่า การตั้งใจมั่นอยู่ในสิ่งเดียวที่เราทำ คนที่มีสมาธิย่อมขบไล่ความคิดอื่นๆ ที่ไม่ต้องการนั้นออกไปเสียหมดและรวมกำลังปัญญาใช้ในเรื่องเดียวในครั้งหนึ่งๆ ตามปกติอารมณ์ของบุคคลย่อมจะเลื่อนลอยไม่คงที่จะเปลี่ยนแปลงจากอารมณ์หนึ่งไปสู่อีกอารมณ์หนึ่งเสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ สามารถจัดปัญหาที่ยากให้กลายเป็นง่ายได้ด้วย ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าจิต (หรือใจ) เป็นใหญ่ เป็นประธาน ถ้าสุขภาพจิตดีงาม การกระทำหรือพฤติกรรมทางกายและทางวาจาก็ดีงามไปด้วย เพราะเจตนา (ความตั้งใจคิดหมาย) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมเป็นต้น

จากความเป็นมาของปัญหาดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจในการศึกษา เรื่อง “การจัดกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร” ตามหลักสมถะและวิปัสสนา ทั้งนี้เพื่อนำผลของการศึกษาใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาคความเครียดของนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาวะความเครียดของนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อพัฒนากิจกรรมการแนะแนวโดยใช้หลักอานาปานสติสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมการแนะแนวโดยใช้หลักอานาปานสติสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีรายละเอียด ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 13 คน ใช้จำนวนประชากร

ทั้งหมดเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 จำนวน 13 คน เลือกแบบเจาะจง และผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาและจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ในการประเมินคุณภาพของแผนกิจกรรม เลือกแบบเจาะจง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติ 3) แบบประเมินคุณภาพของแผนกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติ

3. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎี งานวิจัย และแนวคิดเกี่ยวกับพระราชบัญญัติการศึกษา (ฉบับที่ 4) พ.ศ.2562 และหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560 รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนวสำหรับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 และหลักอานาปานสติ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาทกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย จากนั้นสร้างเครื่องมือการวิจัย ได้แก่

3.1 แบบสอบถาม ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมกับกรอบแนวคิดในการวิจัยที่ได้ศึกษามา ซึ่งเป็นการประเมินความเครียดของตนเองในมิติของความมั่นใจ (Self-Efficacy Strength) ตามแนวคิดในการวัดและประเมินผลของตนเองของ Bandura (1987) ซึ่งเป็นการประเมินของบุคคลออกมาเป็นระดับความเชื่อว่ามีตนเองสามารถปฏิบัติได้ มี 5 ด้าน คือ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น และด้านการมีทักษะทางสังคม โดยเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด จากนั้นนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจ ปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน มีคำถาม จำนวน 30 ข้อ ได้คะแนน IOC (Item-Object Congruence) รายข้อ 0.5 ขึ้นไป ถือว่าแบบสอบถามใช้ได้

3.2 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติ สร้างขึ้นให้ครอบคลุมกับกรอบแนวคิด ประกอบด้วย 1) แผนปฐมนิเทศ 2) แผนการตระหนักรู้ในตนเอง 3) แผนการจัดการกับอารมณ์ตนเอง 4) แผนการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง 5) แผนการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น 6) แผนการมีทักษะทางสังคม 7) แผนปัจฉิมนิเทศ จากนั้นนำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักอานาปานสติไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจจุดประสงค์การเรียนรู้ สาระสำคัญ เนื้อหาสาระ และความเหมาะสมของกิจกรรมเรียนรู้ และนำไปปรับปรุงแก้ไข

3.3 แบบประเมินคุณภาพของแผนกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติ ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินคุณภาพของแผนกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติ 3 ด้าน คือ ด้านการจัดกิจกรรมแนะแนว ด้านสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแนะแนว และด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด จากนั้นนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจ ปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน มีคำถาม จำนวน 10 ข้อ ได้คะแนน IOC (Item-Object Congruence) รายข้อ 0.5 ขึ้นไป ถือว่าแบบประเมินใช้ได้

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการดังนี้ 1) ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาตนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 จำนวน 13 คน มาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย 2) ชี้แจงและทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเกี่ยวกับเนื้อหาระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ 3) แจกแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับความเครียดก่อนการจัด

กิจกรรมแนะแนวตามหลักอานาปานสติ 4) เมื่อจัดการเรียนรู้ครบตามแผนแล้ว ทำการแจกแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับความเครียดหลังจัดกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาสภาวะความเครียดของนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร ในภาพรวม ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง 2) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 3) การสร้างแรงจูงใจกับตนเอง 4) การรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น และ 5) การมีทักษะทางสังคม สรุปผลดังในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดก่อนจัดกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร ทั้ง 5 ด้าน โดยภาพรวม

ด้านที่	สภาวะความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร	แปลผล			
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด	ลำดับที่
1	ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	4.26	0.22	มาก	4
2	ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	4.31	0.22	มาก	2
3	การสร้างแรงจูงใจกับตนเอง	4.31	0.21	มาก	1
4	ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น	4.26	1.39	มาก	3
5	ด้านการมีทักษะทางสังคม	4.19	0.24	มาก	5
ภาพรวม		4.26	0.22	มาก	

จากตารางที่ 1 แสดงระดับความเครียดก่อนจัดกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร ทั้ง 5 ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.26$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 3 อันดับ ได้แก่ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง ($\bar{X} = 4.31$) รองลงมา คือ ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง ($\bar{X} = 4.31$) รองลงมา คือ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น ($\bar{X} = 4.31$) ส่วนด้านที่น้อยที่สุด คือ ด้านการมีทักษะทางสังคม ($\bar{X} = 4.19$) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง โดยภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.26$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 3 อันดับ ได้แก่ นักเรียนสามารถปรับตนเองให้ดำเนินงานภายใต้สภาวะกดดันได้ ($\bar{X} = 4.62$) รองลงมา คือ นักเรียนควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อเกิดอารมณ์ที่บั่นทอนต่อการทำงาน เช่น โกรธ เสียใจ เป็นต้น ($\bar{X} = 4.38$) รองลงมา คือ นักเรียนมีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเองเสมอ และศึกษาจุดเด่นหรือจุดบกพร่องของตนเอง ($\bar{X} = 3.31$) ส่วนข้อที่น้อยที่สุด คือ นักเรียนเข้าใจความรู้สึกตนเองตลอดเวลาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ($\bar{X} = 3.77$)

1.2 ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.31$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 3 อันดับ ได้แก่ นักเรียนควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างมั่นคง เมื่อเกิดปัญหาในการทำงาน ($\bar{X} = 4.62$), รองลงมาคือนักเรียนไม่ปล่อยให้ความรู้สึกโกรธเข้าชีวิต ($\bar{X} = 4.38$) รองลงมาคือ นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกได้อย่าง

เหมาะสม ($\bar{X} = 4.31$) ส่วนข้อที่น้อยที่สุด คือ นักเรียนไม่แสดงอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ เมื่อ โกรธ ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น ($\bar{X} = 4.08$)

1.3 ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง โดยภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.31$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับ ได้แก่ นักเรียนมองว่าปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ ($\bar{X} = 4.62$) รองลงมาคือ นักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ($\bar{X} = 4.46$) รองลงมาคือ นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการทำงาน ($\bar{X} = 4.38$) ข้อที่น้อยที่สุดคือนักเรียนมองอุปสรรคให้เป็นโอกาสในการแก้ปัญหา ($\bar{X} = 4.00$)

1.4 ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น โดยภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.26$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับ ได้แก่ นักเรียนจะพิจารณาจิตใจและอารมณ์ของเพื่อนก่อนมอบหมายงานให้ ($\bar{X} = 4.46$) รองลงมาคือ นักเรียนมีความเข้าใจและยอมรับในอารมณ์ ความรู้สึกของเพื่อนร่วมงาน ($\bar{X} = 4.31$) ข้อที่น้อยที่สุดคือนักเรียนสามารถรู้ถึงความต้องการของผู้อื่นได้ดี ($\bar{X} = 4.00$)

1.5 ด้านการมีทักษะทางสังคม โดยภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.19$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับ ได้แก่ นักเรียนมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในโรงเรียน ($\bar{X} = 4.38$) รองลงมา คือ นักเรียนมีความสามารถในการสร้างเครือข่าย สัมพันธ์ภาพกับหน่วยงานภายนอกโรงเรียน ($\bar{X} = 4.31$) รองลงมา คือนักเรียนสามารถไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้ ($\bar{X} = 4.31$) ข้อที่น้อยที่สุดคือนักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลทุกประเภทได้ ($\bar{X} = 3.85$)

2. การพัฒนากิจกรรมการแนะแนวโดยใช้หลักอานาปานสติสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร ในภาพรวม ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการจัดกิจกรรมแนะแนว 2) ด้านสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแนะแนว และ 3) ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมแนะแนว สรุปผลดังในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการพัฒนากิจกรรมการแนะแนวโดยใช้หลักอานาปานสติสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร

ด้านที่	การพัฒนากิจกรรมการแนะแนวโดยใช้หลักอานาปานสติสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร	แปลผล			
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น	ลำดับที่
1	การจัดกิจกรรมแนะแนว	4.22	0.19	เหมาะสมมาก	2
2	สื่อประกอบการจัดกิจกรรมแนะแนว	4.17	0.58	เหมาะสมมาก	3
3	ประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมแนะแนว	4.27	0.23	เหมาะสมมาก	1
ภาพรวม		4.23	0.86	เหมาะสมมาก	

จากตารางที่ 2 แสดงผลการพัฒนากิจกรรมการแนะแนวโดยใช้หลักอานาปานสติสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร มีระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยภาพรวม อยู่ในระดับเหมาะสมมาก ($\bar{X} = 4.23$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านอยู่ในระดับเหมาะสมมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับ ได้แก่ ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมแนะแนว ($\bar{X} = 4.27$) รองลงมา คือ ด้านการ

จัดกิจกรรมแนะแนว ($\bar{X} = 4.22$) รองลงมา คือ ด้านสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแนะแนว ($\bar{X} = 4.17$) ดังในตารางที่ 2

3. การใช้กิจกรรมการแนะแนวโดยใช้หลักอานาปานสติสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร ในภาพรวม ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง 2) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 3) การสร้างแรงจูงใจกับตนเอง 4) การรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น และ 5) การมีทักษะทางสังคม ดังในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดหลังจัดกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร ทั้ง 5 ด้าน โดยภาพรวม

ข้อ	สภาวะความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร	แปลผล			
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด	ลำดับที่
1	การตระหนักรู้ในตนเอง	2.78	0.18	ปานกลาง	4
2	การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	2.66	0.13	ปานกลาง	1
3	การสร้างแรงจูงใจกับตนเอง	2.78	0.29	ปานกลาง	5
4	การรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น	2.76	0.18	ปานกลาง	2
5	การมีทักษะทางสังคม	2.77	0.17	ปานกลาง	3
ภาพรวม		2.73	0.37	ปานกลาง	

จากตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดหลังจัดกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร ทั้ง 5 ด้าน โดยภาพรวมพบว่า อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ($\bar{X} = 2.73$) โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับ ได้แก่ ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง ($\bar{X} = 2.66$) รองลงมา คือ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น คิดเป็น ($\bar{X} = 2.76$) รองลงมา คือ ด้านการมีทักษะทางสังคม ($\bar{X} = 2.77$) ข้อที่น้อยที่สุด คือ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง คิดเป็น ($\bar{X} = 2.78$)

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบผลการวิจัยที่นำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ผลการศึกษาสภาวะความเครียดของนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร ก่อนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักอานาปานสติ เพื่อลดความเครียด โดยภาพรวมพบว่านักเรียนมีสภาวะความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทุกด้าน อาจเป็นผลจากการจัดการเรียนการสอนของครู และสภาพแวดล้อมในชีวิตตลอดจนความเป็นอยู่ของสังคม จึงได้มีทำวิจัยในการลดความเครียดเพื่อช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งปรากฏในการวิจัยของสมมาตร ล้วนศิริ (2558) ที่ผลการวิจัยพบว่า อานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งในการปฏิบัติสมถะกัมมัฐาน 40 โดยวิธีนี้เป็นการพัฒนาจิตด้วยลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล และอานาปานสติภาวนานี้เป็นได้ทั้งในสมถะกัมมัฐานและวิปัสสนากัมมัฐาน ส่วนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนานั้นเป็นที่นิยมกันในปัจจุบัน เพราะเป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก และไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ผลที่ได้รับคือ เสริมสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิต และจิตใจมีการผ่อนคลายจากความเครียดในชีวิตประจำวัน และยังปรากฏในการวิจัยของอาชาน ตนยาหมัด (2556) ที่ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งความเครียดของ

นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 8 ด้าน ส่งผลต่อระดับความเครียด โดยนักเรียนส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวกับการเรียน เมื่อต้องเรียนติดต่อกันหลายชั่วโมง มีความคับข้องใจ เมื่อต้องทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำงานล่าช้า และส่งงานไม่ทันกำหนด มีความวิตกกังวลกลัวตอบคำถามผิด เรียนไม่เข้าใจ มีความกดดันที่เพื่อนมีความสามารถมากกว่าตนเอง ไม่มีความขัดแย้งกับเพื่อนครูและผู้ปกครอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก มีความคาดหวังให้มีผลการเรียนที่ดี และมีขวัญกำลังใจดีเมื่อครูให้แรงจูงใจในการเรียน นอกจากนี้ยังปรากฏในการวิจัยของพระครูโพธิธรรมนิวิฐ (2562) ที่ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย มี 5 ด้าน คือ 1) สุขภาพกาย 2) อารมณ์ 3) การเรียน 4) สังคม และ 5) สภาพแวดล้อม และการจัดการความเครียดโดยมีกลยุทธ์คือ 1) เพื่อน 2) ครอบครัว และ 3) ครูช่วยให้แก่นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายใช้ปัญญาจัดการความเครียดเหล่านั้น และมีความสอดคล้องกับการวิจัยของกาญจนา เดชคุ้ม (2541) ได้ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรเพศ และรายได้ของครอบครัว กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 850 คน เป็นนักเรียนชาย 361 คน นักเรียนหญิง 489 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินและวิเคราะห์ด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต และแบบสอบถามสาเหตุของความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยนักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย และนักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวสูง

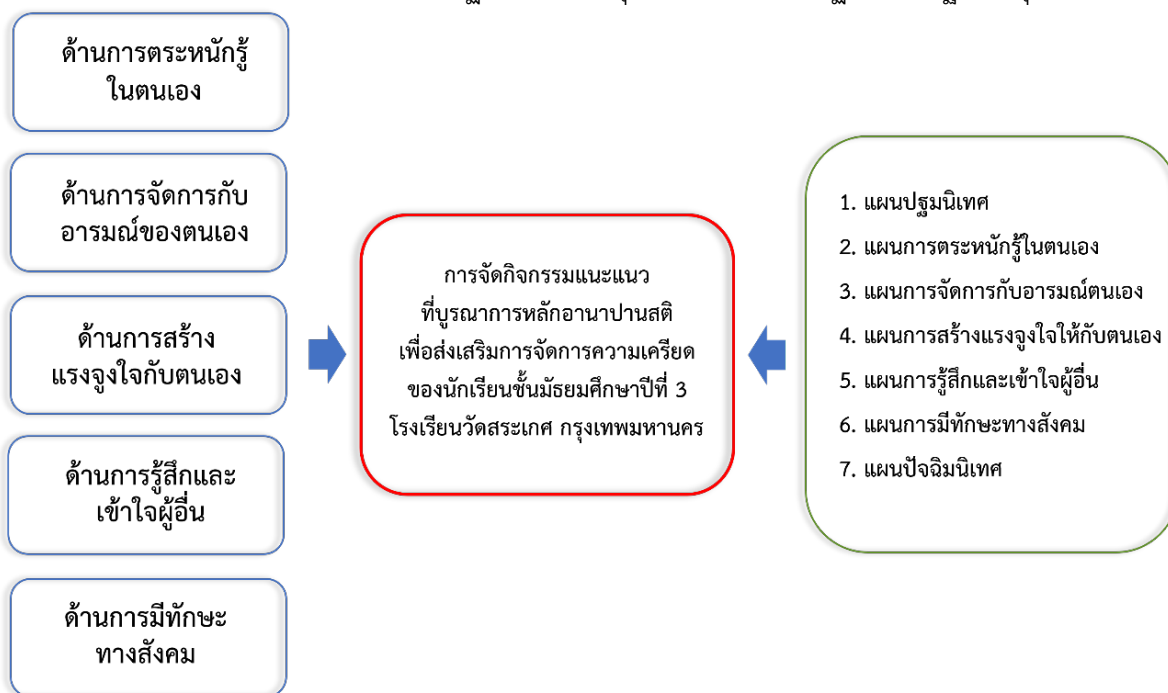
2. ผลการพัฒนากิจกรรมการแนะแนวโดยใช้หลักอานาปานสติสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร พบว่าคุณภาพของแผนจัดกิจกรรมแนะแนวอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะแผนการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมที่จะพัฒนาให้นักเรียนสามารถลดความเครียดได้ เมื่อปฏิบัติกิจกรรมตามแผนในด้านต่างๆ เป็นส่วนๆ เพื่อฝึกให้มีสมาธิอันนำไปสู่การกำหนดจิตทำให้ชีวิตดีขึ้นได้ เช่นเดียวกับผลการวิจัยของสมมาตร ล้วนสิริ (2558) ที่ผลการวิจัยพบว่า อานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน 40 โดยวิธีนี้เป็นการพัฒนาจิตด้วยลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล และอานาปานสติภาวนานี้เป็นได้ทั้งในสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนานั้นเป็นที่นิยมกันในปัจจุบัน เพราะเป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก และไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ผลที่ได้รับคือเสริมสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิต และจิตใจมีการผ่อนคลายจากความเครียดในชีวิตประจำวัน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของอาชาน ตนยาหมัด (2556) ที่ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 8 ด้าน ส่งผลต่อระดับความเครียด โดยนักเรียนส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวกับการเรียน เมื่อต้องเรียนติดต่อกันหลายชั่วโมง มีความคับข้องใจ เมื่อต้องทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำงานล่าช้า และส่งงานไม่ทันกำหนด มีความวิตกกังวลกลัวตอบคำถามผิด เรียนไม่เข้าใจ มีความกดดันที่เพื่อนมีความสามารถมากกว่าตนเอง ไม่มีความขัดแย้งกับเพื่อนครูและผู้ปกครอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก มีความคาดหวังให้มีผลการเรียนที่ดี และมีขวัญกำลังใจดีเมื่อครูให้แรงจูงใจในการเรียน

3. ผลการศึกษาการใช้กิจกรรมการแนะแนวโดยใช้หลักอานาปานสติสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมนักเรียนมีความเครียดลดลง อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน เนื่องจากกิจกรรมแนะแนวตามหลักอานาปานสติมีส่วนทำให้นักเรียนมีจิตใจที่สงบเพราะอานาปานสติเป็นหลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนาในการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของสมมาตร ล้วนสิริ (2558) ที่

ผลการวิจัยพบว่า อานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน 40 โดยวิธีนี้เป็นการพัฒนาจิต ด้วยลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล และอานาปานสติภาวนานี้เป็นได้ทั้งในสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนานี้เป็นที่นิยมกันในปัจจุบัน เพราะเป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก และไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ผลที่ได้รับคือ เสริมสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิต และจิตใจมีการผ่อนคลายจากความเครียดในชีวิตประจำวัน และสอดคล้องกับการวิจัยของณัฐพร ขวัญคง (2560) ที่ผลการวิจัยพบว่า การใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาลนั้น ทำให้นิสิตได้เรียนรู้ เข้าใจ ฝึกการทำสมาธิอย่างถูกต้องและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ เพราะการฝึกสมาธิเป็นวิธีการจัดการความเครียดหนึ่ง นิสิตสามารถปฏิบัติได้ง่าย ทุกที่ ทุกเวลา และทำได้ในทุกอิริยาบถตามความถนัดของผู้ฝึกสมาธิ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิเป็นหมู่คณะยังสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มทั้งนิสิตและวิทยากรได้แลกเปลี่ยนทัศนคติกัน และนำไปปรับปรุง ประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม ดังนั้นทางผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติขึ้น เพื่อให้ นิสิตพยาบาลสามารถจัดการความเครียดได้ดีขึ้น ดังจะเห็นได้จากการมีภาวะความเครียดน้อยลง

องค์ความรู้การวิจัย

องค์ความรู้การวิจัยครั้งนี้คือการจัดกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร ในมิติของความมั่นใจ (Self-Efficacy Strength) 5 ด้าน คือ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น และด้านการมีทักษะทางสังคม โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่บูรณาการหลักอานาปานสติ ประกอบด้วย 1) แผนปฐมนิเทศ 2) แผนการตระหนักรู้ในตนเอง 3) แผนการจัดการกับอารมณ์ตนเอง 4) แผนการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง 5) แผนการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น 6) แผนการมีทักษะทางสังคม 7) แผนปัจฉิมนิเทศ ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีความเครียดลดลง มีจิตใจที่สงบเพราะอานาปานสติเป็นหลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนาในการปฏิบัติกรรมฐาน สรุปดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้การวิจัย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้
จากการศึกษาภาวะความเครียดของนักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ กรุงเทพมหานคร ก่อนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักอานาปานสติ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษามีปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจประกอบด้วยหลายๆ ปัจจัย และกลุ่มนักเรียนดังกล่าวควรมีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยวิธีที่เหมาะสม
 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป
 - 2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพประกอบกับการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งจะช่วยให้ทราบถึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการนำมาพัฒนาการจัดการความเครียดของนักเรียนในระดับลึก
 - 2.2 ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียน
 - 2.3 ควรมีการศึกษาในกลุ่มผู้ปกครอง ครู ว่ากลุ่มเหล่านี้มีส่วนในการเพิ่มความเครียดให้กับนักเรียนหรือไม่ อย่างไร เพื่อที่จะนำข้อมูลที่ได้้นั้นมาเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมให้นักเรียนมีความเครียดในระดับที่เหมาะสม และสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้
-

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2555). **ความรู้สุขภาพจิตเพื่อการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: การศาสนา.
- กาญจนา เดชคุ้ม. (2541). **การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑารัตน์ สติปัญญา และวิทยา เหมพันธ์. (2556). **ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย**. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. 1(1). 53.
- ณัฐพร ขวัญคง. (2560). **การใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความตึงเครียดของนิสิตพยาบาลมหาวิทยาลัยพะเยา**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรมมณี โอชิน. (2557). **ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พระครูโพธิธรรมนิวิฐ. (2562). **โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา**. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พูนฤดี สุวรรณพันธุ์. (2547). **การจัดการความเครียดในองค์กร**. วารสารเซนต์จอห์น. 7(7). 57-64.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรารณ ตระกูลสถิตย์. (2549). **จิตวิทยาการปรับตัว**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สมมาตร ล้วนสิริ. (2558). **การพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติ**. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

- อาซาน ตนย่าหมัด. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนสอนศาสนาเอกชนในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Akriti Goel & Sunayna Bardhan. (2016). Effect of stress on self-efficacy and emotional intelligence among college students of humanities and sciences: A study on gender differences. **International Journal of Applied Research**. 2(12). 318-328.
- Bandura, A., O'Leary, A., Taylor, C. B., Gauthier, J. & Gossard, D. (1987). Perceived self-efficacy and pain control: Opioid and nonopioid mechanisms. **Journal of Personality and Social Psychology**. 53(3). 563-571.
- Rosenberg, M. (1965). **Society and the adolescent self-image**. Princeton. NJ: Princeton University Press.