

แนวทางการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงาน
เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา อุบลราชธานี-อำนาจเจริญ สหวิทยาเขตวาริน
Guidelines for Reducing Students' Stress Based on the Four Brahmavihara
Principles in Schools Under the Ubon Ratchathani-Amnat Charoen Secondary
Educational Service Area Office,
Warin Cluster

พระสมศักดิ์ สมสกลุ (วิลัยไพโร)^{1*} พระมหาประยูร ดิกขปญโญ² และ บรรยวธ ฝางคำ³
PhraSomsak Samasakkho (Wilaipai)^{1*} Phramaha Prayoon Tikkhapanyo² and Banyawat Fangkam³
(วันที่รับบทความ: 25 มีนาคม 2569, วันที่แก้ไขบทความ: 10 เมษายน 2569, วันที่ตอบรับ: 21 เมษายน 2569)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบันความเครียดของนักเรียน 2) ศึกษาวิธีการลดความเครียดโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 และ 3) เสนอแนวทางการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีหุระยะ แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพความเครียดของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 379 คน ใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระยะที่ 2 ศึกษาวิธีการลดความเครียด โดยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 20 คน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และระยะที่ 3 สังเคราะห์ผลเพื่อเสนอแนวทางการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพความเครียดของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยด้านจิตใจ/อารมณ์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ความเครียดโดยรวม/ความวิตกกังวล และด้านสังคม/การเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 2) วิธีการลดความเครียด ได้แก่ ด้านร่างกาย ควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม ไม่กดดัน และส่งเสริมสุขภาพ ด้านจิตใจ/อารมณ์ ควรสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น รับประทานอาหาร และเสริมกำลังใจ ด้านสังคม/การเรียนรู้ ควรส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี ลดการแข่งขัน และสร้างคุณธรรม และด้านความเครียดโดยรวม ควรสนับสนุนการวางแผนชีวิต การคิดเชิงบวก และการมีสติ 3) แนวทางการลดความเครียดโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพกาย การสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี และการเสริมสร้างทักษะชีวิตและสติ โดยบูรณาการหลักเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาในทุกด้าน ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถลดความเครียดและพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: แนวทาง; ลดความเครียด; นักเรียน; หลักพรหมวิหาร 4

¹นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

¹Master of Education (Buddhist Educational Administration), Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ubon Ratchathani Campus, Thailand

²ดร., ³ผศ.ดร.อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

²Dr., ³Asst.Prof.Dr., Faculty Member, Master of Education Program, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ubon Ratchathani Campus, Thailand

*Corresponding author e-mail: rrtt.hn@gmail.com

ABSTRACT

The objectives of this research included: 1) to examine the current state of students' stress; 2) to investigate methods for reducing stress based on the Four Brahmavihara principles; and 3) to propose guidelines for reducing students' stress based on these principles. This study employed a multi-phase mixed-methods design consisting of three phases. In Phase 1, the current state of students' stress was examined using a sample of 379 students. The instrument was a questionnaire, and the data were analyzed using percentage, mean, and standard deviation. In Phase 2, methods for reducing stress were explored through interviews with 20 key informants, and the data were analyzed using content analysis. In Phase 3, the findings from the first two phases were synthesized to propose practical guidelines for stress reduction based on the Four Brahmavihara principles. The research results were as follows. 1) the overall level of students' stress was high, with all dimensions also at a high level. Psychological/emotional stress showed the highest mean, followed by overall stress/anxiety, while social/academic stress had the lowest mean. 2) Effective methods for stress reduction included organizing appropriate, non-pressuring learning activities and promoting physical well-being; creating a supportive environment through listening, counseling, and encouragement; fostering positive relationships, reducing competition, and ensuring fairness in classrooms; and promoting life planning, positive thinking, and mindfulness. 3) The proposed guidelines emphasized promoting physical health, creating a supportive and friendly environment, strengthening social relationships, and enhancing life skills and mindfulness. The integration of loving-kindness (metta), compassion (karuna), sympathetic joy (mudita), and equanimity (upekkha) can effectively reduce students' stress and support their holistic development.

Keywords: Guidelines; Reducing stress; students; Four Principles Brahmavihara.

บทนำ

ในยุคปัจจุบัน มนุษย์กำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ความเร่งรีบในการดำเนินชีวิต ประกอบกับการแข่งขันสูงในทุกด้าน ได้ส่งผลกระทบต่อสภาวะทางจิตใจของผู้คน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังพัฒนาทั้งทางกาย อารมณ์ และสังคม หากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ย่อมอาจเกิดภาวะเครียดสะสม อันเป็นบ่อเกิดของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมตามมาในภายหลัง

ในประเทศไทย ปัญหาความเครียดในหมู่นักเรียนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง กรมสุขภาพจิตเปิดเผยผลสำรวจสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาทั่วประเทศ พบว่า เด็กไทยร้อยละ 32 มีภาวะเครียดอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง และกว่า 15% มีแนวโน้มเข้าสู่ภาวะวิตกกังวล นอกจากนี้ ยังพบว่าปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักเรียนไทย ได้แก่ แรงกดดันจากการเรียน การสอบแข่งขัน ความคาดหวังจากครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน และอิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่เชื่อมโยงกับบริบทของสังคมยุคใหม่ (กรมสุขภาพจิต, 2566)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา (สพม.) อุบลราชธานี-อำนาจเจริญ มีโรงเรียนมัธยมศึกษาในสังกัดจำนวน 7 โรงเรียน มีนักเรียนรวมประมาณ 7,000 คน ซึ่งประกอบด้วยนักเรียนที่มาจากครอบครัวหลากหลายฐานะและสภาพแวดล้อม ทั้งในเขตเมืองและชนบท พื้นที่ดังกล่าวมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมและศาสนาพุทธเข้มแข็ง เป็นแหล่งที่มีวัด โรงเรียน และชุมชนเชื่อมโยงกันอย่างแนบแน่น

อย่างไรก็ตาม จากข้อมูลเชิงคุณภาพของครูแนะแนวในพื้นที่ พบว่านักเรียนจำนวนไม่น้อยมีภาวะเครียดจากหลายสาเหตุ เช่น การเรียนหนัก การสอบเข้ามหาวิทยาลัย การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์กับเพื่อน ความคาดหวังจากครอบครัว ตลอดจนความสับสนในตนเองจากการเปลี่ยนแปลงของสังคม ปัญหาดังกล่าวทำให้เกิดผลกระทบต่อสมาธิ ความมั่นใจในตนเอง และทัศนคติในการเรียนรู้ ซึ่งหากปล่อยไว้โดยไม่จัดการอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า หรือพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ได้ (ประภัสสร พิพัฒน์เจริญ, 2565)

หนึ่งในหลักธรรมที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการจัดการความเครียดคือ พรหมวิหาร 4 อันได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งเป็นธรรมะที่หล่อเลี้ยงจิตใจให้ตั้งอยู่บนความเข้าใจ ความเห็นใจ และความเป็นกลาง เมื่อบุคคลฝึกเมตตา ย่อมลดความโกรธและความกตัญหาใจ เมื่อฝึกกรุณา ย่อมเกิดความเห็นใจผู้อื่น และให้อภัย เมื่อฝึกมุทิตา ย่อมเกิดความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นแทนความอิจฉา และเมื่อฝึกอุเบกขา ย่อมรู้จักวางใจเป็นกลาง ไม่หวั่นไหวต่อสุขทุกข์ พรหมวิหาร 4 จึงเปรียบเสมือน เกราะคุ้มครองจิต ที่ช่วยให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ สามารถเผชิญแรงกดดันในชีวิตได้อย่างมีสติและสมดุล

ในปัจจุบัน โรงเรียนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ แต่ยังขาดระบบดูแลสุภาพจิตใจที่ครอบคลุม การส่งเสริม คุณธรรมจิต ผ่านหลักธรรมในพระพุทธศาสนา จึงเป็นแนวทางสำคัญที่สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนได้อย่างยั่งยืน

ในบริบทของพื้นที่อุบลราชธานี-อำนาจเจริญ ซึ่งเป็นชุมชนที่มีรากฐานศาสนาพุทธเข้มแข็ง การศึกษานำหลักพรหมวิหาร 4 มาใช้ในการลดความเครียดของนักเรียนจึงสอดคล้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรมทางจิตวิญญาณของชุมชน

โดยสรุปแล้ว แนวทางการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 มิได้เป็นเพียงการศึกษาปัญหาทางจิตใจของผู้เรียน แต่เป็นการพัฒนา มนุษย์ทั้งกายและใจ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีสติ สมดุล และเป็นสุข อันสอดคล้องกับเป้าหมายการศึกษาชาติที่มุ่งสร้างคนดี คนเก่ง และมีความสุขอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา อุบลราชธานี-อำนาจเจริญ สหวิทยาเขตวาริน
2. เพื่อศึกษาวิธีการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา อุบลราชธานี-อำนาจเจริญ สหวิทยาเขตวาริน
3. เพื่อเสนอแนวทางการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา อุบลราชธานี-อำนาจเจริญ สหวิทยาเขตวาริน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีพหุระยะ (Multiphase mixed methods research) ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็น

งานวิจัยสนับสนุน เพื่อให้ได้ข้อมูลในประเด็นที่ต้องการศึกษาผู้วิจัยจึงได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา อุบลราชธานี-อำนาจเจริญ สหวิทยาเขตวาริน จำนวน 7,132 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ กำหนดขนาดโดยใช้ตารางของ taro yamane (1973) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 379 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยการเลือกแบบใช้ความน่าจะเป็น (Probability Sampling) และระดับความคลาดเคลื่อน 5%

1.3 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพ ได้แก่ ครูผู้สอน จำนวน 20 คน ที่มีประสบการณ์สอนไม่น้อยกว่า 5 ปี คัดเลือกด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบสอบถามเชิงปริมาณ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ Likert's Rating Scale (บุญชม ศรีสะอาด. 2560) จำนวน 40 ข้อ ครอบคลุมสภาพความเครียดของนักเรียน ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความเครียดทางร่างกาย 2) ความเครียดทางจิตใจ/อารมณ์ 3) ความเครียดทางสังคม/การเรียน 4) ความเครียดโดยรวม/ความวิตกกังวล

2.2 สังเคราะห์สภาพปัจจุบัน เครื่องมือผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC $\geq$ 0.50) และมีค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีของครอนบาค (0.70)

2.3 แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ใช้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับวิธีการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 ได้แก่ 1) เมตตา 2) กรุณา 3) มุทิตา 4) อุเบกขา

2.4 นำผลการศึกษาสภาพปัจจุบันความเครียดของนักเรียน ได้แก่ นักเรียน จำนวน 379 คน และผลการสัมภาษณ์ ครูผู้สอน จำนวน 20 คน มาสรุปเป็นแนวทางการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา อุบลราชธานี-อำนาจเจริญ สหวิทยาเขตวาริน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ดำเนินการขออนุญาตเก็บข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

3.2 เก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถามออนไลน์ (Google Form) จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 379 คน

3.3 เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบออนไลน์ผ่าน application ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาทีต่อคน พร้อมการบันทึกเสียงและตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธี Member Checking

3.4 นำผลการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพมาสังเคราะห์เป็นแนวทางการพัฒนา

3.5 เสนอแนวทางโดยสังเคราะห์แนวทาง เป็นแผนภาพ และคำอธิบายแผนภาพ กำหนดประเด็นสรุปแนวทาง และวิเคราะห์ข้อมูลแบบสามเส้า

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

4.1.1 ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์สภาพความเครียดของนักเรียน ด้านต่างๆ โดยภาพรวมและรายด้าน

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

4.2.1 วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์เชิงธีม (Thematic Analysis) โดยผ่านกระบวนการถอดความ การเข้ารหัส การจัดหมวดหมู่ และการสังเคราะห์เป็นประเด็นหลัก พร้อมตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วย Circle Competence, Member Checking

4.3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเสนอแนวทาง

4.3.1 วิเคราะห์ผลการศึกษา ระยะที่ 1 และ ระยะที่ 2 สรุปเป็นแผนภาพ, คำอธิบายแผนภาพ, ตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า และสรุปผลการวิจัย ในระยะที่ 3

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันความเครียดของนักเรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน พบว่า ความเครียดของนักเรียน ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความเครียดทางร่างกาย 2) ความเครียดทางจิตใจ/อารมณ์ 3) ความเครียดทางสังคม/การเรียนรู้ 4) ความเครียดโดยรวม/ความวิตกกังวล

สภาพปัจจุบัน โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ทุกด้าน แสดงให้เห็นว่านักเรียนในสถานศึกษามีความเครียดในทุกมิติ

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพปัจจุบันความเครียดของนักเรียนโดยรวมและรายด้าน

ด้านที่	สภาพปัจจุบันความเครียดของนักเรียน ใน โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา	ระดับความเครียด			
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
๑	ความเครียดทางร่างกาย	3.61	0.59	มาก	3
๒	ความเครียดทางจิตใจ/อารมณ์	3.69	0.70	มาก	1
๓	ความเครียดทางสังคม/การเรียนรู้	3.58	0.62	มาก	4
๔	ความเครียดโดยรวม/ความวิตกกังวล	3.65	0.67	มาก	2
โดยภาพรวม		3.63	0.65	มาก	

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า นักเรียนในช่วงวัยมัธยมศึกษา กำลังเผชิญกับความเครียด โดยเรียงลำดับความจำเป็นจากมากไปน้อย ดังนี้ 1) ความเครียดทางจิตใจ/อารมณ์ 2) ความเครียดโดยรวม/ความวิตกกังวล 3) ความเครียดทางร่างกาย 4) ความเครียดทางสังคม/การเรียนรู้

2. ผลการศึกษาวิธีการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ครูผู้สอน ในแต่ละด้านสามารถสรุปเป็นวิธีการ ได้ดังนี้

1. ความเครียดทางร่างกาย ครูควรใช้หลักเมตตาในการดูแลสุขภาพของนักเรียน โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่กดดันร่างกายมากเกินไป และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พักผ่อนหรือผ่อนคลายระหว่างการเรียน นอกจากนี้ควรใช้หลักกรุณาในการสังเกตและช่วยเหลือนักเรียนที่มีอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ หรือปวดตาจากการเรียนหรือการใช้เทคโนโลยีเป็นเวลานาน พร้อมให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการพักผ่อนอย่างเหมาะสม ขณะเดียวกันการใช้หลักมุทิตาในการชื่นชมและส่งเสริมให้นักเรียนดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การออกกำลังกายหรือการพักผ่อนอย่างเพียงพอ จะช่วยสร้างแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ส่วนหลักอุเบกขาช่วยให้ครูสามารถปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างเหมาะสม ไม่กดดันหรือเร่งรัดภาระงานมากเกินไป และช่วยให้นักเรียนเรียนรู้การจัดสมดุลระหว่างการเรียนและการพักผ่อน

2. ความเครียดทางจิตใจ/อารมณ์ ครูควรใช้หลักเมตตาในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่นและเป็นมิตร เพื่อให้ให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจและกล้าแสดงความคิดเห็น ขณะเดียวกันการใช้หลักกรุณาโดยการรับฟังปัญหาและให้คำปรึกษาแก่นักเรียนที่มีความวิตกกังวลหรือความเครียดทางอารมณ์ จะช่วยให้นักเรียนรู้สึกได้รับการเข้าใจและการสนับสนุน นอกจากนี้หลักมูทิตา ซึ่งเป็นการแสดงความยินดีและชื่นชมในความสำเร็จหรือความพยายามของนักเรียน จะช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจและความมั่นใจในตนเอง ส่วนหลักอุเบกขาช่วยให้ครูสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองและปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างเป็นกลาง ไม่ตำหนิหรือใช้อารมณ์รุนแรง ซึ่งจะช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ของนักเรียนได้

3. ความเครียดทางสังคม/การเรียนรู้ โดยครูควรใช้หลักเมตตาในการสร้างบรรยากาศในห้องเรียนที่เคารพความแตกต่างและยอมรับความคิดเห็นของนักเรียนทุกคน เพื่อลดความกดดันจากการแข่งขันหรือการเปรียบเทียบกัน ส่วนหลักกรุณาช่วยให้ครูสามารถให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนที่มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือมีปัญหการเรียนรู้ โดยการให้คำปรึกษาและช่วยแก้ไขปัญหาย่างเหมาะสม ขณะเดียวกันการใช้หลักมูทิตาในการชื่นชมความพยายามและความสำเร็จของนักเรียน จะช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก และหลักอุเบกขาช่วยให้ครูปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างยุติธรรม ไม่ลำเอียง และช่วยให้นักเรียนมองความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล

4. ความเครียดโดยรวม/ความวิตกกังวล ครูใช้หลักเมตตาในการให้กำลังใจและสนับสนุนให้นักเรียนมองอนาคตของตนเองในทางบวก พร้อมทั้งช่วยแนะแนวทางการวางแผนชีวิตและการเรียน ส่วนหลักกรุณาช่วยให้ครูสามารถให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการจัดการชีวิตประจำวัน เช่น การบริหารเวลา การแก้ไขปัญหา และการรับมือกับความกดดันต่าง ๆ ขณะเดียวกันหลักมูทิตา ซึ่งเป็นการชื่นชมความพยายามและความก้าวหน้าของนักเรียน จะช่วยเสริมสร้างกำลังใจและแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง และหลักอุเบกขาจะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้การวางใจเป็นกลาง มีสติ และสามารถเผชิญกับปัญหาหรือความกดดันในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

3. ผลการเสนอแนะแนวทางการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4

ผลการเสนอแนะแนวทางการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา อุบลราชธานี-อำนาจเจริญ สหวิทยาเขตวาริน มีดังนี้

1. ความเครียดทางร่างกาย มีแนวทาง ดังนี้ 1) ครูจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่กดดันร่างกายมากเกินไป เช่น สลับกิจกรรมการเรียนรู้กับการพัก (เมตตา) 2) ส่งเสริมให้นักเรียนพักผ่อนอย่างเพียงพอ และแนะนำการดูแลสุขภาพ (กรุณา) 3) จัดกิจกรรมยืดเส้นยืดสายหรือออกกำลังกายเบา ๆ ระหว่างคาบเรียน (เมตตา) 4) สังเกตอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ หรือปวดตาของนักเรียน และให้ความช่วยเหลือ (กรุณา) 5) ลดการใช้เทคโนโลยีติดต่อกันเป็นเวลานาน และให้พักสายตาเป็นระยะ (กรุณา) 6) สร้างสภาพแวดล้อมในห้องเรียนที่เหมาะสม เช่น แสงสว่าง อากาศถ่ายเท (เมตตา) 7) ชื่นชมและสนับสนุนให้นักเรียนดูแลสุขภาพตนเอง เช่น การออกกำลังกาย (มูทิตา) 8) ส่งเสริมกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียน (มูทิตา) 9) จัดสมดุลระหว่างการเรียนและการพักผ่อนเพื่อลดความอ่อนล้า (อุเบกขา) 10) ครูไม่กดดันหรือเร่งรัดภาระงานมากเกินไปจนส่งผลต่อสุขภาพของนักเรียน (อุเบกขา)

2. ความเครียดทางจิตใจ/อารมณ์ มีแนวทาง ดังนี้ 1) ครูสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่นและเป็นมิตร (เมตตา) 2) ให้กำลังใจนักเรียนเมื่อเผชิญกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาด (เมตตา) 3) รับฟังปัญหาและความกังวลของนักเรียนอย่างตั้งใจ (กรุณา) 4) ให้คำปรึกษาและแนะแนวทางแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ (กรุณา) 5) ชื่นชมความพยายามและความสำเร็จของนักเรียน (มูทิตา) 6) ส่งเสริมให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองและคิดในเชิงบวก (มูทิตา) 7) สอนให้นักเรียนฝึกสติและควบคุมอารมณ์ของตนเอง (อุเบกขา) 8) ครูควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่ตำหนิหรือใช้อารมณ์รุนแรง (อุเบกขา) 9) เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความ

คิดเห็นและแสดงความรู้สึกอย่างอิสระ (เมตตา) 10) จัดกิจกรรมเสริมสร้างกำลังใจและความมั่นใจในตนเอง (มุทิตา)

3. ความเครียดทางสังคม/การเรียนรู้ มีแนวทาง ดังนี้ 1) สร้างบรรยากาศในห้องเรียนที่เคารพความแตกต่างของนักเรียน (เมตตา) 2) ลดการแข่งขันที่รุนแรง และส่งเสริมการเรียนรู้แบบร่วมมือ (เมตตา) 3) ช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน (กรุณา) 4) ให้คำปรึกษานักเรียนที่มีปัญหาการเรียนหรือการทำงานกลุ่ม (กรุณา) 5) ชื่นชมความสำเร็จของนักเรียนทุกคนอย่างเท่าเทียม (มุทิตา) 6) ส่งเสริมกิจกรรมที่สร้างความสามัคคีในห้องเรียน (มุทิตา) 7) ปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างยุติธรรม ไม่ลำเอียง (อุเบกขา) 8) ไม่เปรียบเทียบนักเรียนกับเพื่อนคนอื่น (อุเบกขา) 9) ส่งเสริมให้นักเรียนช่วยเหลือกันในการเรียน (เมตตา) 10) สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียน (กรุณา)

4. ความเครียดโดยรวม/ความวิตกกังวล มีแนวทาง ดังนี้ 1) ให้กำลังใจนักเรียนเกี่ยวกับอนาคตและการวางแผนชีวิต (เมตตา) 2) แนะนำแนวทางการศึกษาต่อและอาชีพที่เหมาะสมกับความสามารถของนักเรียน (กรุณา) 3) ช่วยนักเรียนวางแผนการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน (กรุณา) 4) ส่งเสริมให้นักเรียนมองปัญหาในเชิงบวก (เมตตา) 5) ชื่นชมความพยายามและความก้าวหน้าของนักเรียน (มุทิตา) 6) สนับสนุนให้นักเรียนตั้งเป้าหมายชีวิตอย่างเหมาะสม (มุทิตา) 7) สอนให้นักเรียนรู้จักวางใจเป็นกลางต่อความสำเร็จและความล้มเหลว (อุเบกขา) 8) ฝึกให้นักเรียนมีสติในการเผชิญกับปัญหาหรือแรงกดดัน (อุเบกขา) 9) ส่งเสริมกิจกรรมแนะแนวและกิจกรรมพัฒนาตนเอง (กรุณา) 10) สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของนักเรียน (เมตตา)

อภิปรายผล

1. อภิปรายผลการศึกษาสภาพปัจจุบันความเครียดของนักเรียน

ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัจจุบันความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา อุบลราชธานี-อำนาจเจริญ สหวิทยาเขตวาริน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนในช่วงวัยมัธยมศึกษา กำลังเผชิญแรงกดดันหลายมิติทั้งด้านการเรียน อนาคต ความคาดหวัง และสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคมอย่างชัดเจน

2. อภิปรายผลการศึกษาวิธีการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า ผลการศึกษาวิธีการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สามารถช่วยลดความเครียดของนักเรียนได้ในหลายมิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย ครูควรจัดกิจกรรมที่ไม่กดดัน เปิดโอกาสให้พักผ่อน และดูแลสุขภาพนักเรียนอย่างเหมาะสม ด้านจิตใจ/อารมณ์ ควรสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น รับฟังปัญหา และเสริมสร้างกำลังใจผ่านการชื่นชม ด้านสังคม/การเรียนรู้ ควรส่งเสริมความเข้าใจ ความเคารพความแตกต่าง และช่วยแก้ไขปัญหาคือความสัมพันธ์ในห้องเรียน โดยทั้งหมดนี้ต้องอาศัยความเป็นธรรมและการวางตัวอย่างเหมาะสมของครู เพื่อไม่ให้เกิดความกดดันเพิ่มเติม

นอกจากนี้ ในภาพรวมของความเครียดและความวิตกกังวล ครูควรใช้หลักเมตตาในการให้กำลังใจ และแนะแนวทางชีวิต ใช้หลักกรุณาในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการจัดการเวลาและการเผชิญปัญหา ใช้หลักมุทิตาในการชื่นชมความก้าวหน้า และใช้หลักอุเบกขาเพื่อส่งเสริมการมีสติและการวางใจอย่างเป็นกลาง ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานของ (พระมหาธนวัฒน์ อินทสิริ, 2565) ที่พบว่าการใช้พรหมวิหาร 4 ช่วยลดความเครียดของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ และสอดคล้องกับ (สันติ เมืองแสง และ พระรัตนมณี

(บุญณมี วิสารโท), 2566) ที่ชี้ว่าการบูรณาการหลักสูตร เช่น อธิปไตย 4 และสติปัญญา 4 สามารถช่วยลดความเครียดและพัฒนาด้านอารมณ์ของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. อภิปรายผลการเสนอแนวทางการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 สามารถดำเนินการได้ครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ/อารมณ์ สังคม/การเรียนรู้ และความเครียดโดยรวม โดยในด้านร่างกาย ครูควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่กดดัน สลับกับการพักผ่อน ส่งเสริมการดูแลสุขภาพ สังเกตอาการผิดปกติ และจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พร้อมทั้งส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและรักษาสสมดุลระหว่างการเรียนกับการพักผ่อน ซึ่งสะท้อนการใช้หลักเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาอย่างชัดเจน และสอดคล้องกับวิจัยของ (พระมหาธนวัฒน์ อินทะสิริ, 2565) ที่พบว่าการประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 สามารถช่วยลดความเครียดของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ

ด้านจิตใจ/อารมณ์ และด้านสังคม/การเรียนรู้ ครูควรสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น รับฟังปัญหา ให้คำปรึกษา และชื่นชมความพยายามของนักเรียน รวมทั้งส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี ลดการแข่งขันที่รุนแรง และปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างยุติธรรม เพื่อช่วยลดความกดดันและเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ (สันติ เมืองแสง และ พระรัตนมณี (บุญณมี วิสารโท), 2566) ที่พบว่าการบูรณาการหลักสูตรและการฝึกสติช่วยให้นักเรียนควบคุมอารมณ์และลดความเครียดได้ ตลอดจนสอดคล้องกับงานของ (กฤติยา แก้วมณี, 2563) ที่เน้นการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชั้นเรียน

ในด้านความเครียดโดยรวม แนวทางเน้นการให้กำลังใจ การแนะแนวชีวิต การวางแผนอนาคต การเสริมแรงใจ และการฝึกสติในการเผชิญปัญหา โดยบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 อย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ธวัชชัย เอกสันติ และคณะ, 2566; ปัญญกรณ์ ธนกรนุวัฒน์, 2566) ที่พบว่านักเรียนมีความเครียดในระดับสูงและจำเป็นต้องได้รับการดูแลทั้งด้านจิตใจและการแนะแนว และยังสอดคล้องกับ (นิดา ลิ้มสุวรรณ, 2564; ประทีป กาลเขว้า, 2564) ที่ชี้ว่าความเครียดของนักเรียนมีหลายปัจจัยจึงต้องใช้แนวทางแบบองค์รวมในการจัดการ ดังที่ปรากฏในผลการวิจัยครั้งนี้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษาควรกำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของนักเรียนอย่างเป็นระบบ โดยบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 เข้าไว้ในแผนพัฒนาคุณภาพการศึกษา และระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างชัดเจน

1.2 ควรสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากรทางการศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิต การให้คำปรึกษาเบื้องต้น และการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้สามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง

1.3 ควรจัดสรรทรัพยากร เวลา และงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางใจของนักเรียน เช่น กิจกรรมโฮมรูมเชิงบวก การแนะแนว และกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้การลดความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมองค์กร ไม่ใช่เพียงกิจกรรมเฉพาะครั้ง

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

2.1 สถานศึกษาสามารถนำแนวทางตามหลักพรหมวิหาร 4 ไปบูรณาการในกิจกรรมประจำวัน เช่น กิจกรรมหน้าเสาธง ชั่วโมงโฮมรูม หรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อปลูกฝังเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาอย่างต่อเนื่อง

2.2 ครูควรปรับปรุงแบบการจัดการเรียนการสอนให้เน้นบรรยากาศที่ไม่ตัดสิน ส่งเสริมความร่วมมือมากกว่าการแข่งขัน และชื่นชมความพยายามของนักเรียน เพื่อลดแรงกดดันและเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรทำงานวิจัยการบริหารงานกิจการนักเรียนในรูปแบบงานวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) เพื่อพัฒนาแนวทางการลดความเครียดของนักเรียนให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละสถานศึกษาอย่างต่อเนื่อง

3.2 ควรทำการศึกษาตามหลักธรรมอื่น เช่น แนวทางการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักอริยสัจ 4 แนวทางการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักอคติ 4 แนวทางการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักสัปปุริสธรรม 7 เพื่อเปรียบเทียบผลและขยายองค์ความรู้ทางการศึกษาในมิติพุทธบูรณาการ

3.3 ควรขยายขอบเขตการวิจัยไปยังกลุ่มตัวอย่างในระดับการศึกษาอื่น หรือพื้นที่การศึกษาอื่น เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ และพัฒนาเป็นรูปแบบหรือโมเดลการลดความเครียดที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในวงกว้างมากยิ่งขึ้น

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิจัยเรื่อง แนวทางการลดความเครียดของนักเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา อุบลราชธานี-อำนาจเจริญ สหวิทยาเขตวาริน ซึ่งเป็นการวิจัยแบบผสมวิธีพหุระยะ โดยบูรณาการผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ทำให้เกิดองค์ความรู้เชิงบูรณาการที่สามารถสรุปได้ดังนี้

จากภาพ องค์ความรู้จากการวิจัยครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่า ด้านความเครียดทางร่างกาย พบว่า ครูควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่กดดันร่างกาย สลับกับการพักผ่อน ส่งเสริมการดูแลสุขภาพ และแนะนำการพักผ่อนอย่างเพียงพอ รวมทั้งจัดกิจกรรมยืดเส้นยืดสายหรือออกกำลังกายเบา ๆ ระหว่างเรียน สังเกตอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ หรือปวดตา และลดการใช้เทคโนโลยีต่อเนื่องเป็นเวลานาน

ด้านความเครียดทางจิตใจ/อารมณ์ ครูควรสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่นและเป็นมิตร ให้กำลังใจนักเรียนเมื่อเผชิญกับความล้มเหลว รับฟังปัญหาและความกังวลอย่างตั้งใจ พร้อมให้คำปรึกษาและแนะแนวทางแก้ไขปัญหามา รวมทั้งชื่นชมความพยายามและความสำเร็จของนักเรียน เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจและความเข้มแข็งทางจิตใจ

ด้านความเครียดทางสังคม/การเรียน ครูควรสร้างบรรยากาศในห้องเรียนที่เคารพความแตกต่าง ลดการแข่งขันที่รุนแรง และส่งเสริมการเรียนรู้แบบร่วมมือ ช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน หรือการทำงานกลุ่ม ให้คำปรึกษาอย่างเหมาะสม และชื่นชมความสำเร็จของนักเรียนอย่างเท่าเทียม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในห้องเรียน



ด้านความเครียดโดยรวม/ความวิตกกังวล ครูควรให้กำลังใจเกี่ยวกับอนาคตและการวางแผนชีวิต แนะนำแนวทางการศึกษาต่อและอาชีพที่เหมาะสม ช่วยวางแผนการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน ส่งเสริมให้นักเรียนมองปัญหาในเชิงบวก และชื่นชมความก้าวหน้า

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2566). *รายงานสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนไทย พ.ศ. 2566*. กระทรวงสาธารณสุข.
- กฤติยา แก้วมณี. (2563). แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 15(1), 1–10.
- นิดา ลิ้มสุวรรณ. (2564). การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 66(1), 53–68.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 10). สุวีริยาสาส์น.
- ปัญญาภรณ์ ธนกรนุวัฒน์. (2566). ความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยปี 2566 (TCAS 66). *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร*, 5(4), 53–59.
- ประทีป กาลเขว้า. (2564). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนภูเวียงวิทยาคม อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น. *วารสารทันตภิบาล*, 32(1), 38–51.
- ประภัสสร พิพัฒน์เจริญ. (2565). ภาวะเครียดและการจัดการทางอารมณ์ในนักเรียนมัธยมศึกษา. *วารสารจิตวิทยาเพื่อการศึกษา*, 5(2), 45–59.
- พระมหาธวัชวัน อินทะสิริ. (2565). *การพัฒนากระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สันติ เมืองแสง, และ พระรัตนมณี (ปณณมี วิสารโท). (2566). สังคมศึกษาวิถีพุทธ: การประยุกต์หลักธรรมในการเรียนรู้เพื่อลดความเครียดของนักเรียน. *วารสารนวัตพุทธศาสตร์*, 2(2), 60–72.
- ธวัชชัย เอกสันติ และคณะ. (2566). ระดับความเครียดและการจัดการความเครียดเกี่ยวกับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. *วารสารวิจัยการพยาบาลและสุขภาพ*, 24(3), 18–31.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis*. Harper & Row.