

ผลการสวดมนต์แนวพุทธต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

รุจาภา จิระประดิษฐ์ผล พย.ม., คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ยุภา โฟผา พย.ม., คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ศิปภา ภูมมารักษ์ พย.ม., สด., คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

มณฑา ลิ้มทองกุล วท.ม (พยาบาล), คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ทิฆัมพร มัจฉาชีพ ค.ม., คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยก่อนทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการสวดมนต์แนวพุทธต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน โปรแกรมประกอบด้วย 1) การให้ความรู้เรื่องความเป็นมาและความสำคัญของการสวดมนต์ โดยพระภิกษุสงฆ์ และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต 2) สวดมนต์ และนั่งสมาธิ ระยะเวลา 10 วัน วันละ 30 นาที ใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) เพื่อคัดเลือกคณะที่จะทำการทดลอง และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ในช่วงเดือนมิถุนายน 2562 โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.84 โดยวัดระดับความเครียดก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม สถิติวิเคราะห์ที่ใช้ คือ The Wilcoxon Signed Ranks Test

ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการสวดมนต์แนวพุทธ คะแนนความเครียดของนักศึกษาลดลงต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการสวดมนต์นั้นสามารถช่วยลดระดับความเครียดในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้ ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษามีกิจกรรมการสวดมนต์เป็นประจำ เพื่อผ่อนคลายความเครียด และมีความพร้อมเพื่อการเรียนต่อไป

คำสำคัญ: นักศึกษาชั้นปีที่ 1, ความเครียด, การสวดมนต์

Effect of Buddhism Pray Program on Stress among 1st Year Student

Rujapa Chirapradispol M.N.S, Faculty of Nursing Rajamangala University of Technology Thanyaburi

Yupa Phopa M.N.S, Faculty of Nursing Rajamangala University of Technology Thanyaburi

Sipapa Pummarak Ph.D. (Public Health), Faculty of Nursing Rajamangala University of Technology Thanyaburi

Montha Limthongkul M.S. (Nursing), Faculty of Nursing Rajamangala University of Technology Thanyaburi

Tikumporn Muchasheap M.Ed., Faculty of Nursing Rajamangala University of Technology Thanyaburi

Abstract

This pre-experimental research aimed to evaluate the effectiveness of the health promotion program through Buddhism prayer on stress reduction among 1st year student, Rajamangala University of Technology Thanyaburi. The sample size were 60. The program included 1) knowledge and significance of Buddhism Pray by Buddhist monk and mental health specialist, 2) Buddhism Pray and Meditate 30 minutes/day for 10 days. Purposive sampling selection was used for collecting the data during June 2019 in the 1st semester of the academic year 2019. Questionnaires for measurement tool were Suanprung Stress Test (SPST-20) had used before and after participated the program. The Cronbach's alpha coefficient of the questionnaires were 0.84. The data were analyzed by Wilcoxon Signed Ranks Test. The significant difference was set at $p < 0.05$.

The results showed that after participate the health promotion program through Buddhism prayer. Stress level were lower than before participate the program with statistic significant at the level of 0.05. This study indicated Buddhism pray can reduce stress level among the 1st year student. So, enhancing Buddhism pray activity can reduce stress and affect to the readiness for studying.

Keywords: 1st year students, stress, Buddhism pray

บทนำ

ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต และปัญหาสำคัญทางสุขภาพที่สามารถรักษาได้ ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาอาจรุนแรงจนนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น การป่วยด้วยโรคซึมเศร้า การคิดฆ่าตัวตาย การทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น จากข้อมูลสถิติขององค์การอนามัยโลก ในปี 2560 พบว่ามีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าทั่วโลก 322 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 4.4 ของประชากรโลก สำหรับประเทศไทยนั้นข้อมูลปี 2560 พบว่ากลุ่มเยาวชนอายุ 20-24 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายที่ 4.94 ต่อประชากรแสนคน และเพิ่มขึ้นเป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2561 ซึ่งสอดคล้องกับการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 โดยพบว่ากลุ่มเยาวชนโทรเข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น จากการให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ทั้งสิ้น 70,534 ครั้ง เป็นกลุ่มเด็กอายุ 11-19 ปี 10,298 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 14.6 และเป็นกลุ่มเยาวชนอายุ 20-25 ปี 14,173 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.1 โดย 5 อันดับปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มเด็กและเยาวชนคือ ปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวล ปัญหาทางจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว¹ และจากสถานการณ์การฆ่าตัวตายในกลุ่มประชากรส่วนใหญ่ที่ล้วนมาจากปัญหาดังกล่าวถึงแม้ว่าอัตราการฆ่าตัวตายในกลุ่มวัยรุ่นนักศึกษาจะต่ำกว่ากลุ่มประชากรในวัยอื่นแต่ต้องให้ความสำคัญกับกลุ่มประชากรในกลุ่มนี้ เนื่องจากการฆ่าตัวตายนั้นเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศ ซึ่งการเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายในกลุ่มวัยรุ่นนักศึกษาเป็นการเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร จากสถิติพบว่าวัยรุ่นอายุตั้งแต่ 10-19 ปี ในประเทศไทยมีการพยายามฆ่าตัวตายเฉลี่ยปีละ 550 คน และฆ่าตัวตายสำเร็จเฉลี่ยปีละ 252 คน²

การเข้าเรียนในสถาบันอุดมศึกษาในปีการศึกษาแรกเป็นช่วงของการเปลี่ยนผ่านที่สำคัญ นักศึกษาต้องประสบกับสถานการณ์ทั้งทางด้านการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวันที่แตกต่างกัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ต่าง ๆ ในแต่ละวันนั้นเป็นสิ่งที่สามารถก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคลได้ ความเครียดเป็นสถานการณ์ที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ สามารถเกิดขึ้นได้จากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งหรือหลายปัจจัย ซึ่งระดับของความเครียดของแต่ละบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนบุคคลหรือประสบการณ์ที่เคยเผชิญมา โดย

ความเครียดสามารถแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ และสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เนื่องจากในวิถีชีวิตนั้นยังมีความต้องการและต้นทุนในการดำเนินชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรม หากระดับความเครียดของบุคคลอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะก่อให้เกิดประโยชน์ในการกระตุ้นให้บุคคลรู้สึกตื่นตัวสนใจในการทำกิจกรรมประจำวัน แต่ถ้าอยู่ในระดับที่ต่ำเกินไปอาจทำให้เกิดความเฉื่อยชา เกียจคร้าน เบื่อหน่าย ขาดความสนใจต่อสิ่งต่างๆรอบตัว และถ้าระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงและเป็นเรื้อรังอยู่นาน จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพทางกายและจิตใจ เช่น วิตกกังวล เบื่อหน่าย ลับสน ซึมเศร้า ไม่พอใจในชีวิต และนำไปสู่การคิดฆ่าตัวตาย เป็นต้น³

การลดระดับความเครียดหรือการผ่อนคลายความเครียดเพื่อป้องกันการเกิดผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพและจิตใจในกลุ่มวัยรุ่นนักศึกษาจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ซึ่งการจัดการความเครียดนั้นเป็นหนึ่งในหกพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เป็นการปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพที่ทำให้บุคคลผ่อนคลาย เพื่อลดความตึงเครียดโดยการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม⁴ ซึ่งการจัดการความเครียดสามารถปฏิบัติได้ โดยวิธีการลดความถี่ของสถานการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดและการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมหรือการดำเนินชีวิตที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด เช่น การหางานอดิเรกทำ การพักผ่อนหย่อนใจ เป็นต้น การเพิ่มแรงต้านทานต่อความเครียดทางด้านจิตใจทำได้โดยการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพและการรับรู้ของตนเองส่งเสริมให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองและพัฒนาจุดมุ่งหมายของตนเอง ส่วนทางร่างกายสามารถทำได้โดยการออกกำลังกาย และการสร้างเงื่อนไขตรงข้ามเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนโดยใช้เทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การนั่งสมาธิ การสวดมนต์และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น⁵

การสวดมนต์เกิดขึ้นจากประเพณีการเล่าเรียนธรรมะที่สืบเนื่องมาแต่สมัยพุทธกาล ในสมัยที่พระพุทธองค์ทรงมีพระชนม์ชีพอยู่ พระสงฆ์จะฟังธรรมจากพระองค์แล้วจำไว้ จากนั้นจะแบ่งกลุ่มกันจำพระพุทธวจนะ ลักษณะการจำเรียนพระพุทธวจนะนั้นดำเนินในรูปแบบปากต่อปาก (มุขปาฐะ) คือครูเป็นผู้บอกพระพุทธ

วณะ ศิษย์ก็จำต่อจากครู เมื่อจำได้แล้วครูก็จะมอบพระพุทธรูปพจน์บทใหม่ให้ท่องต่อไป การสวดมนต์ถือเป็นกุศลกรรมอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการสวดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า นอกจากนี้ในขณะที่สวดนั้นเป็นการทำความดีทั้งทางกาย (กิริยาที่กำลังสวดมนต์) ทางวาจา (การสวด) และทางใจ (ต้องมีสมาธิต่อบทสวดมนต์) ถ้าเป็นการสวดมนต์แปลที่ทำให้ได้ปัญญาด้วยก็ยิ่งเป็นมหากุศลเพราะจะส่งผลให้รู้จักนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยบทสวดมนต์ในพุทธศาสนามีทั้งที่เป็นบทสวดแบบร้อยแก้ว คือความเรียงธรรมดาและแบบร้อยกรอง ซึ่งบทสวดมนต์ที่ชาวพุทธไทยนิยมสวดกันในปัจจุบันนั้นมักเป็นบทสวดประเภทกวีนิพนธ์ เช่น คาถาชินบัญชร คาถาพาหุง คาถาโพชฌงค์ ซึ่งล้วนมีความไพเราะ มีความวิจิตรบรรจงในการเลือกใช้ถ้อยคำและซ่อนความหมายระหว่างบรรทัดให้ขบคิดแทบทุกบท “มนต์” เป็นพระพุทธรูปพจน์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก การสวดมนต์แบบไม่มีปัญญา (Wisdom) จะเรียกว่า “มนต์คาถา” แต่ถ้าสวดอย่างมีปัญญาเข้าใจในพุทธธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เรียกว่า “พุทธมนต์” การสวดพุทธมนต์หรือมนต์คาถา ถ้าการสวดมนต์ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นทำให้เข้าใจโลกเข้าใจชีวิตเปลี่ยนความคิดให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นก็เรียกว่าสวดมนต์อย่างถูกต้องถูกต้องถูกทาง⁶

การผ่อนคลายความเครียดด้วยการสวดมนต์เป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจเนื่องจากการสวดมนต์เป็นการเปล่งเสียงออกมาเป็นคำพูดด้วยจังหวะและท่วงทำนองเป็นภาษาบาลีที่มีความศักดิ์สิทธิ์และมีความไพเราะ ในผู้ที่นับถือศาสนาพุทธมีความเชื่อว่าการสวดมนต์เป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชนพึงปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเป็นสิริมงคลและป้องกันอันตรายต่าง ๆ แก่ตนเองและครอบครัว บทสวดมนต์ที่พุทธศาสนิกชนใช้ในกิจวัตร ได้แก่ พระคาถาชัยมงคล พระคาถาชัยปริตร พระคาถาโพชฌงค์ปริตร บทแผ่เมตตา และบทกรวดน้ำ เป็นต้น ซึ่งเสียงสวดมนต์ที่เป็นภาษาบาลีจะมีความสันเสทือนที่ไม่เท่ากันในแต่ละจังหวะส่งผลต่ออวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้รับการกระตุ้น โดยเฉพาะสมองเมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยเสียงช้า ๆ สม่ำเสมอประมาณ 15 นาที จะทำให้เซลล์ประสาทสมองสังเคราะห์สารสื่อประสาทหลายชนิดโดยเฉพาะสารสื่อประสาทเซโรโทนิน (Serotonin) เพิ่มขึ้นซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาล

ในเลือด นอกจากนี้ปริมาณของซีโรโทนินมีความสัมพันธ์ต่อการกระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาทอื่น ๆ เช่น อะเซทิลโคลีนช่วยในกระบวนการเรียนรู้และความจำ ช่วยขยายเส้นเลือดทำให้ความดันลดลงและยังช่วยลดปริมาณอาร์จินีน (Arginine) วาโซเพรสซิน (Vasopressin) ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมความก้าวร้าวความสมดุลของน้ำและซีโรโทนินยังเข้าไปลดปริมาณของสารเคมีชนิดหนึ่งที่เป็นตัวกระตุ้นของการทำงานของต่อมหมวกไตให้ลดลงส่งผลให้ประสาทส่วนกลางทำงานน้อยลง ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ปลอดภัยและไม่เครียด มีภูมิคุ้มกัน⁷

ความเครียดจะทำให้เกิดผลเสียในพัฒนาการด้านสติปัญญา ด้านจิตใจ อารมณ์ และด้านสังคมหยุดชะงัก เกิดปัญหาพฤติกรรมรุนแรง มีการแยกตัวจากสังคมจากกลุ่มเพื่อน และอาจนำไปสู่การใช้สารเสพติดต่าง ๆ⁸ การเข้าเรียนในสถาบันอุดมศึกษาในปีแรกเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ นักศึกษาต้องมีการปรับตัวทั้งในด้านการเรียน การใช้ชีวิตประจำวันให้เข้ากับระบบและระเบียบของมหาวิทยาลัย ซึ่งอาจนำไปสู่การเกิดภาวะกดดันทางอารมณ์และความเครียด ถ้าความเครียดรุนแรงทำให้ความตั้งใจในการศึกษาลดลง ผลการเรียนรู้ตกต่ำจนไม่สามารถเรียนต่อไปได้ ผู้วิจัยในฐานะพุทธศาสนิกชนจึงได้เล็งเห็นความสำคัญในการลดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากความเครียดในระยะการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาเมื่อต้องก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย จึงได้นำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาด้วยการสวดมนต์มาใช้ในกิจกรรม เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาระดับความเครียดก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการสวดมนต์แนวพุทธของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบก่อนทดลอง (Pre – Experimental Research) โดยใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการสวดมนต์แนวพุทธใช้เวลาจัดกิจกรรมการสวดมนต์แนวพุทธวันละ 30 นาที ทุกวันจันทร์-ศุกร์หลังเลิกเรียน เวลา 17.00-17.30 น. เป็นระยะเวลา 10 วัน ทำการวัดระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อนเริ่มโปรแกรมใน

วันแรกและหลังการสิ้นสุดโปรแกรมโดยการตอบแบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) ด้วยตนเองซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นที่มีผลต่อความเครียดและการปรับตัวรับกับการเผชิญกับความเครียดของผู้ตอบทั้งนี้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ช่วงเดือนมิถุนายน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

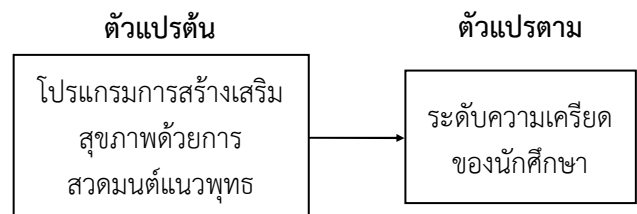
1. ประชากร ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีที่กำลังศึกษาภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2562

2. กลุ่มตัวอย่าง ขนาดของกลุ่มตัวอย่างกำหนดโดยใช้สูตรการวิเคราะห์ โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่น 95% และสัดส่วนความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.02 โดยใช้สูตร finite population proportion จากแอปพลิเคชัน N4 Studies⁹ และเพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเก็บกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 3 ดังนั้นจะได้กลุ่มตัวอย่างรวมทั้งหมดในการศึกษาเท่ากับ 64 คน และใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) เพื่อคัดเลือกคณะที่จะทำการทดลองซึ่งได้แก่ นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัย

แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender’s health promotion model) กล่าวว่า บุคคลมีพฤติกรรมจากการคิดรู้ ภายใต้ประสบการณ์พื้นฐานที่เป็นคุณลักษณะของแต่ละบุคคล และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นทั้งโดยตรงและโดยอ้อม โดยมีสิ่งแวดล้อมทั้งด้านกายภาพ สิ่งแวดล้อมที่เกิดจากสัมพันธภาพเป็นปัจจัยกำหนด ในการค้นหาปัจจัย เงื่อนไข อุปสรรคของพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพเพื่อเป็นเป้าหมายที่ต้องการในการนำมากำหนดกิจกรรมในการส่งเสริมการคิดรู้ การปรับเปลี่ยนบริบท สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเกิดพฤติกรรม⁴ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการสวนมนต์เนื่องจากความเชื่อตามแนวทางพระพุทธศาสนาการสวนมนต์ถือเป็นกุศลกกรรมให้รู้จักน้า

ธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเชื่อว่าการสวนมนต์เป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชนพึงปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเป็นสิริมงคลและป้องกันอันตรายต่างๆแก่ตนเองและครอบครัว โดยท่วงทำนองของการสวนมนต์เป็นภาษาบาลีที่มีความศักดิ์สิทธิ์และมีความไพเราะ ซึ่งช่วยให้สามารถผ่อนคลายความเครียด



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20: SPST-20)¹⁰ เป็นแบบสอบถามตามมาตรฐานที่ได้รับการรับรองจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจและสังคมที่เหมาะสมกับคนไทย ข้อคำถามมีความง่ายต่อการตอบโดยใช้คำถามที่สั้น เข้าใจง่าย ซึ่งแบบวัดนี้เหมาะกับผู้ตอบในวัยทำงานและวัยเรียนที่ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเองตามข้อความที่ตรงกับความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงในชีวิตประจำวันที่มีผลต่อความเครียดและการปรับตัวรับกับการเผชิญกับความเครียดของผู้ตอบโดยการแปลผลของแบบสอบถามสามารถบอกระดับความเครียดคร่าว ๆ ในระดับต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันเครื่องมือที่ใช้ส่วนใหญ่ใช้เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความวิตกกังวล วัดอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้นเครื่องมือแบบวัดความเครียดสวนปรุงจึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการศึกษาระดับความเครียดก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการสวนมนต์แนวพุทธของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

แบบวัดความเครียดสวนปรุง ได้ผ่านการทดสอบค่าความเที่ยงของเครื่องมือด้วยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach’s coefficient alpha) เท่ากับ 0.84 โดยลักษณะข้อคำถามเป็นการสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับ

ผู้ตอบแบบสอบถามบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้น ให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวผู้ตอบแบบสอบถามให้ประเมินว่ามีความรู้สึกร้อย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น การแปลผลแบบวัดความเครียดสวนปรงมีคะแนนไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ

คะแนน 0 - 23	มีระดับความเครียดน้อย
คะแนน 24 - 41	มีระดับความเครียดปานกลาง
คะแนน 42 - 61	มีระดับความเครียดสูง
คะแนน 62 ขึ้นไป	มีระดับความเครียดรุนแรง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนของกิจกรรม ชี้แจงสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย พร้อมทั้งหนังสือแสดงเจตนายินยอมของผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มตัวอย่างที่สามารถที่จะร่วมตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมการศึกษานี้ โดยข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างจะไม่ถูกเปิดเผยแต่จะนำมาใช้เฉพาะการศึกษาวิจัยนี้เท่านั้น ส่วนการนำเสนอข้อมูลผลการวิจัยจะทำในภาพรวมไม่นำเสนอข้อมูลเป็นรายบุคคลและเมื่อผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่แล้วผู้วิจัยจะทำลายแบบสอบถามโดยเครื่องทำลายเอกสาร

2. จัดรูปแบบกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการสวดมนต์แนวพุทธใช้เวลาในการสวดมนต์วันละ 30 นาทีหลังเลิกเรียน ทุกวันจันทร์- ศุกร์ เวลา 17.00-17.30 น. เป็นระยะเวลา 10 วัน โดยมีรูปแบบกิจกรรมในแต่ละวันดังนี้

วันที่	กิจกรรม
1	1. ประเมินความเครียดโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (เก็บข้อมูลก่อนทำการทดลอง) 2. กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับความเป็นมาของการสวดมนต์ในศาสนาพุทธอันสงฆ์ของการสวดมนต์ประโยชน์ของการสวดมนต์ต่อสุขภาพจากพระภิกษุและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต 3. มอบเอกสารบทสวดมนต์ให้กลุ่มตัวอย่าง 4. สาธิตการสวดมนต์โดยผู้นำกลุ่มสวดมนต์พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างสวดมนต์ตามจมนั่นใจในวิธีการเปล่งเสียงตามทำนองของการสวดมนต์

วันที่	กิจกรรม
1 (ต่อ)	5. ตอบคำถามต่าง ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างสงสัย 6. กิจกรรมการสวดมนต์บทบูชาพระรัตนตรัย กราบพระรัตนตรัย ขอขมาพระรัตนตรัย อาราธนาศีล 5 นมัสการพระพุทธเจ้า ไตรสรณคัมภ์ สมาทานศีล 5 ถวายพรพระ (อิตปิโสฯ) พุทธชัยมงคลคาถา นั่งสมาธิ ใช้เวลารวม 30 นาที
2-9	7. กิจกรรมการสวดมนต์บทบูชาพระรัตนตรัย กราบพระรัตนตรัย ขอขมาพระรัตนตรัย อาราธนาศีล 5 นมัสการพระพุทธเจ้า ไตรสรณคัมภ์ สมาทานศีล 5 ถวายพรพระ (อิตปิโสฯ) พุทธชัยมงคลคาถา นั่งสมาธิ ใช้เวลารวม 30 นาที
10	8. กิจกรรมการสวดมนต์บทบูชาพระรัตนตรัย กราบพระรัตนตรัย ขอขมาพระรัตนตรัย อาราธนาศีล 5 นมัสการพระพุทธเจ้า ไตรสรณคัมภ์ สมาทานศีล 5 ถวายพรพระ (อิตปิโสฯ) พุทธชัยมงคลคาถา นั่งสมาธิ ใช้เวลารวม 30 นาที 9. ประเมินความเครียดโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (เก็บข้อมูลหลังทำการทดลอง)

แผนภาพที่ 2 โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการสวดมนต์แนวพุทธ

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มา ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลและลงบันทึกข้อมูลลงในโปรแกรมสำเร็จรูป โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้วิเคราะห์เพื่อพิสูจน์สมมติฐานการวิจัย โดยใช้สถิติแบบนอนพาราเมตริก วิธีสถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 64 คน มีนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการสวดมนต์ครบตลอดทั้งโปรแกรมทั้งหมด 60 คน คิดเป็นร้อยละ 93.7 โดยเป็นเพศหญิงร้อยละ 98.3 เพศชายร้อยละ 1.7 มีอายุเฉลี่ย 19 ปี ร้อยละ 63.3

สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 100 มีผลการเรียนอยู่ในระดับดี (GPA 3.00-4.00) ร้อยละ 65.0 ระดับปานกลาง (GPA 2.00-2.99) ร้อยละ 35.0 นักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนจำนวน 4,001-5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 43.3 รองลงมาจำนวน 3,000-4,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 30 ความเพียงพอของรายได้เพียงพอร้อยละ 71.7 ไม่เพียงพอร้อยละ 28.3 ต้องทำงานเสริมร้อยละ 23.3 ไม่ต้องทำงานเสริมร้อยละ 76.7 ปัจจุบันขณะที่ศึกษาอยู่นักศึกษาอาศัยหอพักกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 100 ประสพการณ์การสวดมนต์ของนักศึกษาส่วนใหญ่สวดนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 70.0 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (N = 60)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (ร้อยละ)
เพศ	
ชาย	1 (1.7)
หญิง	59 (98.3)
อายุ (ปี)	
18-19	38 (63.3)
20-21	22 (36.7)
ผลการเรียน (\bar{X} = 3.16, Min-Max = 2.34 – 4.00)	
ระดับปานกลาง (GPA 2.00 – 2.99)	21 (35.3)
ระดับดี (GPA 3.00 – 4.00)	39 (64.7)
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท/เดือน)	
3,000 - 4,000	18 (30)
4,001 - 5,000	26 (43.3)
5,001 - 6,000	13 (21.7)
6,001 ขึ้นไป	3 (5.0)
ลักษณะการพักอาศัยขณะเรียน	
อยู่หอพักกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย	60 (100)
ความเพียงพอของรายได้	
เพียงพอ	43 (71.7)
ไม่เพียงพอ	17 (28.3)
ความต้องการในการหารายได้เสริม	
ต้องการ	14 (23.3)
ไม่ต้องการ	46 (76.7)

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (N = 60) (ต่อ)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (ร้อยละ)
ประสพการณ์การสวดมนต์และทำสมาธิ	
สม่ำเสมอเป็นประจำ	5 (8.3)
นาน ๆ ครั้ง	42 (70)
ไม่เคยเลย	13 (21.7)

2. ระดับความเครียด วัดจากแบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-20: SPST-20) โดยให้นักศึกษาเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเองก่อนเริ่มกิจกรรมพบว่านักศึกษามีคะแนนระดับความเครียดที่อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานประจำวัน โดยอยู่ในระดับความเครียดสูงและรุนแรง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 75.0 ค่าเฉลี่ยความเครียดคิดเป็น 52.4 คะแนน จัดอยู่ในระดับความเครียดสูง เมื่อทำการทดลองโดยใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการสวดมนต์แนวพุทธครบทั้ง 10 วันได้ทำการวัดระดับความเครียดของนักศึกษาซ้ำพบว่า ระดับความเครียดก่อนการสวดมนต์และหลังการสวดมนต์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 โดยพบว่านักศึกษามีระดับความเครียดลดลงหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมจนอยู่ในระดับความเครียดน้อยและปานกลางร้อยละ 78.3 ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการเข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ 35.3 อยู่ในระดับความเครียดปานกลาง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 2 ระดับความเครียด จำแนกโดย SPST-20 และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง (N = 60)

ระดับความเครียด (คะแนน)	ก่อนการทดลอง		p-value *
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
น้อย (0 - 23)	-	2 (3.3)	
ปานกลาง (24 - 41)	15 (25.0)	45 (75.0)	
สูง (42 - 61)	29 (48.3)	13 (21.7)	
รุนแรง (62 ขึ้นไป)	16 (26.7)	-	

ตารางที่ 2 ระดับความเครียด จำแนกโดย SPST-20 และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง (N = 60) (ต่อ)

ระดับความเครียด (คะแนน)	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	p-value *
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
ค่าเฉลี่ย (SD)	52.4 (16.2)	35.3 (8.6)	
ระดับความเครียด	สูง	ปานกลาง	<0.001

* Wilcoxon Signed Ranks Test

อภิปรายผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ผลการเรียนรู้ในระดับที่มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบของการพักอาศัยโดยเข้าพักในหอพักของมหาวิทยาลัยซึ่งต้องมีการปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของหอพัก ความเพียงพอของรายได้ที่ได้รับต่อเดือนนั้นพบว่า นักศึกษาร้อยละ 28.3 นั้นมีรายได้ที่ไม่เพียงพอกับการใช้จ่าย และมีนักศึกษาร้อยละ 23.3 ต้องการงานพิเศษเพื่อหารายได้ระหว่างเรียน ซึ่งความวิตกกังวลกับค่าใช้จ่ายที่ไม่เพียงพอกับรายได้นั้นอาจส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของนักศึกษาซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Pulio-Martos et al¹¹ ซึ่งศึกษาถึงสาเหตุความเครียดของนักศึกษาพยาบาลพบว่าปัญหาการเงินเป็นปัญหาสำคัญในนักศึกษาพยาบาล เนื่องจากค่าครองชีพที่เพิ่มสูงขึ้นและภาระค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาต้องรับผิดชอบเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดและความวิตกกังวล¹¹

ประสบการณ์ของการสวดมนต์และทำสมาธิ พบว่านักศึกษา ร้อยละ 70.0 เคยสวดมนต์นานๆครั้ง และร้อยละ 21.7 ไม่เคยสวดมนต์เลย ซึ่งประสบการณ์ของการสวดมนต์นั้นอาจส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของนักศึกษาซึ่งสอดคล้องกับอันนิสงส์ของการสวดมนต์ตามมหาเถรสมาคมว่าผู้ที่มีการสวดมนต์เป็นประจำนั้นส่งผลทำให้จิตใจมีความสงบนิ่งเยือกเย็น และเมื่อเผชิญกับความเครียดก็จะคลายลงจนกระทั่งความเครียดนั้นจางหายไป¹²

จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างก่อนเริ่มกิจกรรมมีคะแนนระดับความเครียดที่อาจส่งผลกระทบต่อดำเนินชีวิตประจำวัน โดยอยู่ในระดับความเครียดสูงและรุนแรงจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 75.0 โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดร้อยละ 52.4 อาจเนื่องจากกลุ่ม

ตัวอย่างอยู่ในระยะที่มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตและการพักอาศัย ซึ่งอาจเกิดจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นช่วงของวัยรุ่นที่ต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้านที่สำคัญ ทั้งทางด้าน การเรียนในการปรับตัวกับรูปแบบการเรียนในระบบมหาวิทยาลัยและรูปแบบของการเป็นนักศึกษา การใช้ชีวิตประจำวันที่แตกต่างกันจากเดิม เช่น การห่างไกลจากครอบครัว การปรับเปลี่ยนรูปแบบการพักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัย การปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนใหม่ การหารายได้เสริมเพื่อให้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย เป็นต้น ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอุไร วิรุฬหวิริยางกูร¹³ ซึ่งศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมความเครียดเกี่ยวกับด้านชีวิตการอยู่หอพักโดยรวมอยู่ระดับปานกลางและมีความเครียดระดับมากในด้านของการปฏิบัติงานของอาจารย์ผู้ควบคุมหอพัก กฎระเบียบของหอพักและความสงบภายในหอพัก¹³ โดยกลุ่มตัวอย่างต้องพักรวมกับเพื่อนในมหาวิทยาลัยทำให้ต้องมีการปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกับเพื่อนใหม่ ซึ่งปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของวัยรุ่นนั้นนับว่าเพื่อนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อสุขภาพจิต การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนทำให้เกิดความสบายใจให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้พูดคุยปัญหาระบายความเครียดได้แต่ในทางกลับกันหากวัยรุ่นมีปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อนนั้นอาจส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจและระดับความเครียดได้ โดยความเครียดนั้นเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนและสิ่งแวดล้อม (stress as a transaction)¹⁴

ผลของการศึกษาการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการสวดมนต์แนวพุทธ พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีค่าระดับความเครียดลดลงเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<0.001) โดยการสวดมนต์และการทำสมาธินั้นมีผลทำให้ลดระดับความเครียดลดลงได้ การสวดมนต์สามารถผ่อนคลายความเครียดได้ซึ่งสอดคล้องกับผลของการศึกษาเรื่องผลของการสวดมนต์ตามแนวพุทธศาสนาและการทำสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย⁵ และผลของการสวดมนต์ต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์¹⁵ เนื่องจากการสวดมนต์เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิด

ความผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ โดยการเปล่งเสียงที่สั้นสั้นเหมือนจากการสวดมนต์สามารถกระตุ้นการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เซลล์สมองมีการสังเคราะห์สารสื่อประสาท serotonin ซึ่งมีการออกฤทธิ์ในการช่วยการเรียนรู้ ผ่อนคลายความเครียด นอกจากนี้ serotonin ยังมีความสัมพันธ์กับสารสื่อประสาทอื่น ๆ เช่น Acetylcholine มีการออกฤทธิ์ในการขยายหลอดเลือด มีผลต่อการเรียนรู้และความจำ

สรุป

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบก่อนทดลอง (Pre – Experimental Research) โดยใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการสวดมนต์แนวพุทธ ในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยระดับคะแนนความเครียดอยู่ในระดับสูง หากปัญหาความเครียดไม่ได้รับการช่วยเหลืออาจส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต การใช้ชีวิตประจำวันและส่งผลต่อการเรียนต่อไปในอนาคตได้ ดังนั้นการจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เกิดความผ่อนคลาย มีสมาธิ มีสิ่งยึดเหนี่ยวในจิตใจ เช่นการสวดมนต์มีผลให้ระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นับว่าเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญในการนำแนวคิดตามพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตตามสังคมปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลการศึกษาอาจใช้ได้เฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีดังนั้นจึงควรศึกษาในนักศึกษากลุ่มอื่นๆต่อไป
2. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา เพื่อหาสาเหตุและแนวทางในการแก้ไขปัญหาในระดับต่อไป
3. ควรมีการจัดกิจกรรมให้นักศึกษาทราบถึงปัญหาความเครียดและมีวิธีการจัดการความเครียดอย่างถูกวิธีที่หลากหลาย
4. ควรมีการศึกษาผลของการสวดมนต์ตามแนวคิดของศาสนาอื่นๆที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีที่ให้ความอนุเคราะห์ อำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมและทำการเก็บข้อมูล และขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่สละเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมจนสิ้นสุดโปรแกรม

เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.กรมสุขภาพจิตห่วงใยวัยรุ่นเยาวชนไทยมีภาวะซึมเศร้า [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 30 มิถุนายน 2562]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.prdmh.com/ข่าวสาร/ข่าวแจก/1384/-กรมสุขภาพจิต-ห่วงใยวัยรุ่นเยาวชนไทยมีภาวะซึมเศร้า-แนะครอบครัวรับฟังอย่างเข้าใจ.html>
2. Centers for Disease Control and Prevention [CDC]. Definitions: Self-directed violence [Internet]. 2016. [cited 2019 Jun 25]. Available from: <http://www.cdc.gov/violenceprevention/suicide/definitions>
3. สุภาพ หวังช่อกลาง. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและเผชิญความเครียดของนักศึกษาศาสาธาณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพวิทยาลัยนครราชสีมา [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2554.
4. Pender, N. J., Murdaugh, C. L.,Parsons, M. A. Health promotion in nursing practice. 5th ed.. New Jersey: Pearson Education; 2006.
5. กิจจศรีณีย์ จันทรีโป้. ผลของการสวดมนต์ตามแนวพุทธศาสนาและการทำสมาธิแบบอาณานสติที่มีต่อความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2556.
6. ว.วชิรเมธี. สวดมนต์ ทำไมและสวดอย่างไรไม่เป็น “มนต์คาถา”; 2561 [เข้าถึงเมื่อ 13 พฤษภาคม 2562] . เข้าถึงได้จาก <https://goodlifeupdate.com/healthy-mind/dhamma/76743.html>
7. ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สวดมนต์บำบัด. วารสารจดหมายข่าว,18(4)24-30; 2555.

8. Fergusson, D. M., Woodward, L. J. Mental health, education, and social role outcome of adolescents with depression. Archives of General Psychiatry 2002;59:225-231.

9. Ngamjarus C, Chongsuvivatwong V. n4 Studies: Sample size and power calculations for iOS. The Royal Golden Jubilee Ph.D. Program - The Thailand Research Fund & Prince of Songkla University; 2014.

10. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แบบวัดความเครียดสวนปรุง; 2562 [เข้าถึงเมื่อ 13 เมษายน 2562]. เข้าถึงได้จาก <http://www.dmh.go.th/test/stress/>

11. Pulio-Martos M, Augusto-Landa JM, Lopez-ZafraE. Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. Inter Nurs Review 2012; 59 (1): 15-25.

12. มหาเถรสมาคม สำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติ. บทเจริญพุทธมนต์. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ; 2555.

13. อุไร วิรุฬหวิริยางกูร. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ [การค้นคว้าอิสระ]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2544.

14. Seaward BL. Managing stress: principles and strategies for health and well-being. 7th ed. Burligton: Jones & Bartlett learning; 2012.

15. อารี น้อยบ้านดำน, ประนอม หนูเพชร, เนตรนภา พรหมเทพ. ผลของการสวดมนต์ต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ [วิทยานิพนธ์]. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2552.