

สังคมศึกษาวิถีพุทธ: การประยุกต์หลักธรรมในการเรียนรู้ เพื่อลดความเครียดของนักเรียน

SOCIAL STUDIES IN BUDDHIST WAY: APPLYING BUDDHIST PRINCIPLES TO LEARNING TO REDUCE STRESS AMONG STUDENTS

สันติ เมืองแสง และพระรัตนมุนี (บุญณมี วิสารโท)
คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Santi Muangsaeng and Phra Rattanamuni (Phuname visarato)
Faculty of Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Email: athithep099@hotmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการจัดการเรียนการสอนวิชาสังคมศึกษา เพื่อลดความเครียดและส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ของนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน หลักธรรมที่นำมาใช้ได้แก่ อิทธิบาท 4 เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ และ สติปัฏฐาน 4 เพื่อเสริมการรู้เท่าทันอารมณ์ นอกจากนี้ยังบูรณาการ พรหมวิหาร 4 เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่นและปลอดภัยทางอารมณ์

ผลการศึกษาการพบว่า การเรียนการสอนที่บูรณาการหลักธรรมช่วยลดความเครียดของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยส่งเสริมให้นักเรียนมีความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ และลดแรงกดดันจากการเรียน กิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม ได้แก่ การทำสมาธิก่อนเริ่มเรียน การฝึกสติผ่านกิจกรรมระดมสมอง การอภิปราย และการสะท้อนความคิดในบทเรียน ช่วยให้นักเรียนมีสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้มากขึ้น การสร้างความร่วมมือระหว่างครูและผู้ปกครองเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะช่วยเสริมพฤติกรรมที่ดี การปรับตัวต่อแรงกดดันในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ดี มีผลการส่งเสริมพัฒนาให้นักเรียนมีบุคลิกภาพที่ดีรวมถึงจิตใจที่ผ่องใส การประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการจัดการเรียนการสอนวิชาสังคมศึกษา ช่วยลดความเครียดและส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ของนักเรียน การพัฒนาทางการเรียนรู้ควบคู่กับการเสริมสร้างจิตสำนึกที่ดี เป็นแนวทางการจัดการศึกษาที่เหมาะสมในยุคปัจจุบัน ต่อการสร้างบุคคลที่มีสมดุลทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม พร้อมทั้งจะออกไปดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมในสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

คำสำคัญ: สังคมศึกษาวิถีพุทธ, การประยุกต์หลักธรรม, ลดความเครียดของนักเรียน

Abstract

This academic article aims to study the application of Buddhist principles in social studies teaching to reduce stress and promote emotional development of basic education students. The principles used include the Four Bases of Power to create motivation for learning and the Four Foundations of Mindfulness to enhance emotional awareness. In addition, the Four Divine Abodes are integrated to create a warm and emotionally safe learning atmosphere.

The results of the study found that teaching and learning that integrates Buddhist principles significantly reduces students' stress by promoting self-awareness, emotional control, and reduced pressure from studying. Appropriate learning activities include meditation before starting a lesson, mindfulness training through brainstorming activities, discussions, and reflection on lessons, which help students concentrate and be more ready to learn. Creating cooperation between teachers and parents is an important factor that helps promote good behavior, appropriate adjustment to pressures in daily life, and creating a good learning environment, which helps to promote and develop students' personalities and clear minds. The application of Buddhist principles in social studies teaching helps reduce stress and promotes students' emotional development. Learning development along with the promotion of good consciousness is an appropriate approach to education management in the present era to create individuals with balanced thoughts, emotions, and behaviors, ready to live morally in a society that is constantly changing.

Keyword: Social studies of Buddhist way, application of Buddhist principles, reducing stress of students

บทนำ

สังคมโลกในยุคศตวรรษที่ 21 มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มาก ยิ่งขึ้น มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งด้านธรรมชาติและวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ระบบข้อมูลข่าวสารที่แพร่กระจายไปอย่างรวดเร็วทั่วทุกส่วนของโลกมีอิทธิพลสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม การเมืองการปกครอง การศึกษาวิทยาศาสตร์ การแพทย์ สังคมของมนุษย์เริ่มมีความเป็นชุมชนในเมืองมากขึ้น ท่ามกลางกระแสของเปลี่ยนแปลงนั้น สมาชิกในสังคมต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ของโลก สิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้ทุกคนอยู่ใน สังคมได้อย่างปลอดภัยและมีความสุขนั้นคือจะต้องมีการพัฒนาทางการศึกษา การที่ทุกคนมีทักษะที่ จำเป็นในการอยู่ร่วมกันในสังคมท้องถิ่นและสังคมโลกได้นั้น จะต้องได้รับการฝึกฝนเริ่มต้นตั้งแต่เกิด มามีชีวิตอยู่รอดก็ต้องมีทักษะในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เมื่อเติบโตขึ้นในสังคมแบบใดก็ ต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมนั้น และเมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ยุคที่มีความเจริญก้าวหน้าทาง เทคโนโลยีอย่างรวดเร็วก็ยิ่งต้องมีการปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปรอบด้าน ผู้เรียนซึ่งเป็นอยู่ท่ามกลางสังคมที่มี

การเปลี่ยนแปลงจะต้องรู้เท่าทันในกระแสการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว (สุคนธ์ สินธพานนท์, 2559: 7) และจะเห็นได้ว่า การจัดการเรียนรู้วิชาสังคมศึกษาซึ่งเป็นรายวิชาหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการพัฒนาสมรรถนะของผู้เรียน ให้สามารถเรียนรู้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคม และการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข ตลอดจนสามารถนำเอาความรู้ ความเข้าใจนั้นไปปรับใช้ให้เข้ากับสภาพสังคมที่แปรเปลี่ยน ได้อย่างเหมาะสม สมดุล และยั่งยืน จุดมุ่งหมายสำคัญของรายวิชาสังคมศึกษาโดยส่วนใหญ่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีทักษะต่างๆ เช่น ทักษะทางสังคม ทักษะการคิด ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ปัญหาที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้เรียนให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมในการสร้าง พลเมืองดีของประเทศ อันเป็นรากฐานของพลโลกต่อไป ดังนั้นการจัดการเรียนรู้วิชาสังคมศึกษาหรือ สารการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม จึงต้องใช้วิธีการเรียนรู้ที่จะช่วยสร้างเสริมเติมเต็ม ประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้ใช้สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ ทักษะ ค่านิยม และเจตคติที่ดี ตลอดจนจัดให้เหมาะสมกับวัยและวุฒิภาวะของผู้เรียน ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมจัดการเรียนรู้ของตนเอง พัฒนาและขยายความคิดของตนเองจากความรู้ที่ได้เรียน (วิภาพรรณ พิมลา, 2560: 16)

สังคมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้วิถีชีวิตของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปมาก เช่นเดียวกัน บางคนอาจไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้ (กรมสุขภาพจิต, 2565) นำไปสู่ความเครียดและกลายเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต จากสถิติรายงานข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทยปี 2564 ของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า สัดส่วนของความเครียดระดับสูงในกลุ่มเด็กและเยาวชนวัยเรียนอายุไม่ถึง 20 ปี ร้อยละ 29.90 และในกลุ่มอายุ 20-29 ปี ร้อยละ 28.50 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2566) และจากการสำรวจความเครียดของนักเรียนจะเห็นได้ว่า ความเครียดของเด็กนักเรียนอาจเกิดจากอาจารย์ เพื่อนผู้ปกครอง ญาติ ผลการเรียนรู้และ ค่าใช้จ่าย ซึ่งความเครียดจะเพิ่มขึ้นในช่วงใกล้สอบและก่อนการประกาศผลการ สอบ แม้จะทราบผล การสอบแล้วแต่ได้เกรดต่ำกว่าที่คาดหวังไว้ก็จะเกิดอาการเครียดได้ ความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผล เสียต่อร่างกาย จิตใจ ผลการเรียนรู้และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ดังนั้นความเครียดจึง เปรียบเสมือนเพชรฆาตที่มาอย่างเงียบ ๆ บั่นทอนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และก่อให้เกิดความสูญเสียอื่น ๆ ตามมามากมาย นักเรียนที่มีความเครียดจะพยายามจัดการกับความเครียดเพื่อผ่อนคลายให้ ความเครียดทุเลาลงหรือพยายามขจัดความเครียดให้หมดสิ้นไปเพื่อให้ตนเองกลับเข้าสู่ภาวะปกติ การจัดการกับความเครียดมีหลายวิธี บางวิธีเป็นวิธีที่เหมาะสม แต่บางวิธีอาจทำให้ความเครียดทุเลา ลงเพียง ชั่วครู่แต่ส่งผลเสียในระยะยาวต่อผู้ใช้ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิด ความเครียด สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีอยู่หลายประการ ได้แก่ สาเหตุทางด้านจิตใจ เช่น ความ กลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวงานที่ทำจะล้มเหลว กลัวว่าตนเองต้อง ทาส่งที่ยากเกินความสามารถ วิตก กังวล กับ เรื่องครอบครัว การเรียน การงานหรือสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่นการเปลี่ยนวัย การ เปลี่ยน สถานที่อยู่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย นอกจากนั้นยังเกิดจาก สาเหตุ

ของการเจ็บป่วย ทางกาย ได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิด ความเครียด (กรมสุขภาพจิต, 2543: 10)

โดยการจัดการเรียนการสอนวิชาสังคมศึกษาด้วยหลักธรรมเพื่อลดความเครียดของนักเรียน ประกอบด้วย อิทธิบาท 4 การที่จะนำหลักธรรมเกี่ยวกับอิทธิบาท 4 ไปประยุกต์ใช้ควรต้องพิจารณาด้วย เช่น คนหนึ่งชอบศึกษาธรรมฟัง ด้วยความรักความพอใจในธรรมอยากรู้อยากเข้าใจในธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จึงฟังด้วยจิตแน่วแน่ ก็มีฉันทะเป็นตัวเด่นชักนำสมาธิและกุศลธรรมข้ออื่น ๆ อีกคนหนึ่งมีนิสัยหรือความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะนั้นว่า เมื่อพบอะไรที่ฟังทำก็ต้องสู้ต้องเอาชนะ ต้องเข้าเผชิญและทำให้สำเร็จ จึงฟังด้วยความรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย จะต้องพยายามเข้าใจให้ได้ ก็มีวิริยะเป็นธรรมเด่น อีกคนหนึ่งมีนิสัยเอาใจใส่รับผิดชอบ ไม่ว่าจะไรที่ตนเกี่ยวข้องก็ต้องใส่ใจเอาจิตจดจ่อติดตาม จึงตั้งใจฟัง เอาจิตติดตาม เนื้อความไป ก็มีจิตตะเป็นใหญ่ อีกคนหนึ่งคิดจะตรวจสอบว่าธรรมที่แสดงนั้นเป็นจริงหรือไม่ ดีหรือไม่ หรือจะค้นหาเหตุผลในธรรมที่ฟัง ฟัง ไปก็คิดใคร่ครวญพิจารณาสอบสวนไป จิตจึงแน่วแน่อยู่นับกับธรรมที่ฟัง ก็มีวิมังสาเป็นใหญ่ ด้วยเหตุนี้ลักษณะคุณธรรมอิทธิบาท 4 ของแต่ละบุคคลในแต่ละด้านแตกต่างกัน ได้ (พระธรรมปิฎก, 2538: 845-846)

พรหมวิหาร 4 มีความสำคัญอย่างมากในการนำมาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน สังคมศึกษา เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนเนื่องจากเป็นอนาคตที่สำคัญของชาติในครั้งต่อไป โดยพรหมวิหาร 4 เป็นธรรมเครื่องเป็นอยู่ของพรหม (ที.ปา. (ไทย) 11/305/275.) ซึ่งจะกล่าวในแง่ของเชิงจริยธรรมนี้ว่า เป็นหลักประพฤติ หลักการดำเนินชีวิต หรือหลักการครองชีวิตที่ถูกต้องสมบูรณ์ของมนุษย์ที่จะนำไปสู่จุดหมาย คือ ความดับทุกข์หรือการหลุดพ้นปัญหาอยู่อย่างเป็นอิสระไร้ทุกข์ (พระธรรมปิฎก, 2538: 591)

อริยสัจ 4 เป็นกระบวนการที่ให้ผู้เรียนได้พยายามแสวงหาความรู้ ค้นหาวិธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยนำเอาลำดับขั้นทั้งสี่ของอริยสัจในศาสนาพุทธมาใช้เป็นแนวทางแก้ไขปัญหาของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค โดยเทคนิควิธีการสอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม ของผู้เรียน และเพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาค้นคว้า แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตราที่ 18 ซึ่งระบุไว้ว่า สถานศึกษามีการจัดกิจกรรมและการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (วิลาวัลย์ เอี่ยมเจริญ, 2566: ออนไลน์)

การศึกษาในสมัยปัจจุบันนั้น การที่จะต้องมีการจัดการเรียนการสอนสังคมศึกษาในการลดความเครียดของนักเรียนนั้นจะต้องเข้าใจบริบทในตัวของผู้เรียน แล้วสำรวจว่าสาเหตุของความเครียดมาจากอะไรแล้ว จึงมีกิจกรรมและการเรียนให้นักเรียนเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม ทักษะการคิด ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการ แก้ปัญหาที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้เรียนให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคม มีการนำหลักธรรมเข้าไปเสริมด้วยเช่น หลักอิทธิบาท 4 เพื่อเสริมความแน่วแน่นและความรับผิดชอบของนักเรียน พรหมวิหาร 4 เน้นในแง่ของจริยธรรมและพัฒนาหลักในการดำเนินชีวิต และอริยสัจในการนำมาใช้ในการค้นหาความจริงและแสวงหาความรู้ โดยการนำมาจัดกิจกรรม และ

เน้นการเรียนการสอนสำหรับผู้เรียนเป็นหลัก เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนสังคมเพื่อลดความเครียด เป็นไปอย่างมีความสุข

ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียน

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเพื่อเตรียมรับกับเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่ง ในแง่ความคิดของแต่ละบุคคลจึงคิดว่าไม่เป็นที่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกิน กำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถที่มีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย (พิมพ์มาดา , 2556) เป็นความรู้สึกที่เริ่มก่อตัวขึ้นที่จิต มีลักษณะอาการหนักแน่น ตึง อึดอัด ไม่โปร่งเบา ไม่เบา ไม่สบายตัว ในยุคสังคมที่วุ่นวายทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน เรื่องส่วนตัว และสังคมรอบข้าง ทำให้เรายู่กับความรู้สึกนี้จนชิน ถึงแม้ความเครียดจะไม่มาก แต่ถ้าปล่อยทิ้งสะสมไว้มากๆ อาจทำให้ส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างแน่นอน (วิโรจน์ ธรรมการวิจิตร, 2557) ซึ่งความเครียดนั้นเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป (ลิเดีย, 2557: 61-63)

การบริหารความเครียดโดยมีรายละเอียดต่อไปนี้

1) การออกกำลังกายคลายเครียด ช่วยในเรื่องอารมณ์และลดอาการซึมเศร้า แม้ว่าการออกกำลังกายจะไม่ใช่วิเศษแต่การเพิ่มการขยับกายยืดเส้นยืดสายร่างกายนั้นเป็นผลดีและช่วยให้จัดการกับอารมณ์เศร้าได้ดีขึ้น ไม่จำเป็นต้องออกแรงอย่างหนัก เพื่อให้เหงื่อตกมากมายการออกกำลังกายที่ให้ผลทางสุขภาพจิตนั้นแม้เพียงแค่วาดเส้นเพียงวันละสัก 10 นาทีก็ได้ผลแล้วหรืออาจเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเอง ทำให้ตนเองสนุกสนานและเพลิดเพลิน เข้ากลุ่มกับคนอื่น ๆ ได้

2) การทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ซึ่งกิจกรรมที่จะทำมีอยู่มากมาย โดยต้องไม่เป็นกิจกรรมที่ขัดกับจารีตประเพณีเช่น การเล่นดนตรีกิจกรรมบันเทิงดูหนังฟังเพลง เป็นต้น กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้จะเป็กิจกรรมนันทนาการได้โดยมีแนวทางในการเลือกกิจกรรมที่จะปฏิบัติดังนี้

2.1) ความสนใจ การเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจ จะทำให้เกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลิน เกิดความสุข ส่งผลให้จิตใจได้ผ่อนคลาย และลดความเครียดได้ด้วย

2.2 สุขภาพ ในการปฏิบัติกิจกรรมใดๆ จะต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเองเป็นสำคัญหากมีร่างกายที่แข็งแรงก็สามารถจะเลือกปฏิบัติกิจกรรมให้หลากหลายยิ่งขึ้น

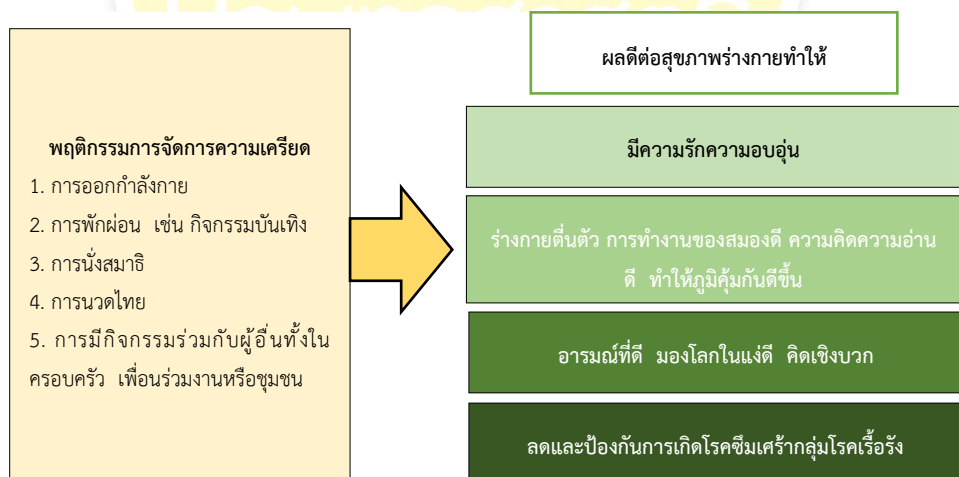
2.3) เลือกให้ช่วงเวลาที่ว่าง หากมีเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมไม่มากก็อาจเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่ใช้เวลาน้อยหรือสามารถนำไปปฏิบัติในวันต่อไปได้ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง การร้องเพลงคาราโอเกะกับสมาชิกในครอบครัวหลังเลิกงาน

2.4) เลือกให้เหมาะสมของกิจกรรมกับงานประจำที่ทำ หากงานประจำที่ทำเป็นงานที่นิ่งอยู่กับที่ไม่ค่อยได้ใช้กำลัง ก็ควรเลือกกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายและร่างกายจะได้แข็งแรงด้วย แต่ถางงานประจำที่ใช้กำลังมากเช่น เป็นนักกีฬา เกษตรกรผู้ใช้แรงงาน ก็ควรเลือกกิจกรรมที่ไม่ต้องออกแรงมากนัก เช่น ร้องเพลง ฟังเพลง เล่นหมากรุก เล่นปาเป้า ร่างกายจะได้ไม่เหน็ดเหนื่อยเพิ่มขึ้น

3) การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุดเพราะจิตใจจะสงบและปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ หลักของการทำสมาธิคือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สงบแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ชิดรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้อย่างชัดเจน

4) ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่งสบายตัว หายเครียดและลดอาการเจ็บปวดได้ การนวดไทยสามารถนวดได้ด้วยตนเอง และเหมาะสำหรับผู้ที่มิมีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่อันมีสาเหตุมาจากความเครียด

5) การมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชน เป็นการรวมตัวกันของคนในชุมชน ในเทศกาลใดเทศกาลหนึ่งเพื่อนำมาเป็นจุดเด่นในการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชนเพื่อเสริมสร้างอารมณ์เพราะ การที่ได้มีการพูดคุยยกย่องกับคนในชุมชนเสมอๆ จะช่วยสร้างบรรยากาศของความสนุกสนานในการอยู่ร่วมกันเป็น การจัดการความเครียดได้



ภาพที่ 1 การบริหารความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพ
ที่มา: กองสุศึกษา (2558)

ความรู้ทั่วไปการจัดการเรียนการสอนสังคม

การจัดการเรียนการสอนสังคมนี้ อ้างตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2553 มาตรา 6 ระบุว่า ในส่วนของการจัดการเรียนการสอน ต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทย ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ในมาตรา 9 ยังได้กล่าวถึง การจัดระบบ โครงสร้าง และกระบวนการจัดการศึกษา ให้ยึดหลักการมีส่วนร่วมของบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กรชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เอกชนองค์กร เอกชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการ และสถาบันสังคมอื่น ๆ ในหมวด 4 ตั้งแต่ มาตราที่ 22 ถึง มาตรา 30 กล่าวถึงการจัดการศึกษาไว้ ดังนี้

1. การจัดการศึกษาต้องเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ประสพการณ์การเรียนรู้ให้ยึดหลัก ดังนี้

1.1 ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ดังนั้นต้องจัดสภาวะแวดล้อม บรรยากาศรวมทั้งแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ให้หลากหลาย เพื่อเอื้อต่อความสามารถของแต่ละบุคคล เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติ ที่สอดคล้องกับความถนัดและความสนใจเหมาะสมแก่วัย และศักยภาพของผู้เรียน เพื่อให้การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลาและเป็นการเรียนรู้กันและกัน อันก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสพการณ์ เพื่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนาตนเองชุมชน สังคม และประเทศชาติ โดยการประสานความร่วมมือระหว่างสถานศึกษากับผู้ปกครอง บุคคล ชุมชน และทุกส่วนของสังคม

1.2 ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด การเรียนการสอนมุ่งเน้นประโยชน์ของผู้เรียนเป็นสำคัญ จึงต้องจัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็นมีนิสัยรักการเรียนรู้ และเกิดการใฝ่รู้ใฝ่เรียนอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

2. มุ่งปลูกฝังและสร้างลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับผู้เรียนโดยเน้นความรู้คุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และบูรณาการความรู้ในเรื่องต่าง ๆ อย่างสมดุล รวมทั้งการฝึกทักษะและกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ใช้ความรู้ โดยให้ผู้เรียนมีความรู้ และประสพการณ์ในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ความรู้เรื่องเกี่ยวกับตนเองและความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคม ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน ชาติ และสังคมโลก รวมถึงความรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ ความเป็นมาของสังคมไทย และระบบการเมืองการปกครองในระบบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

2.2 ความรู้ และทักษะด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมทั้งความรู้ ความเข้าใจ และประสพการณ์ เรื่องการจัดการ การบำรุงรักษา การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลยั่งยืน

2.3 ความรู้เกี่ยวกับศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม การกีฬา ภูมิปัญญาไทยและการรู้จักประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา

2.4 ความรู้และทักษะด้านคณิตศาสตร์ และด้านภาษาเน้นการใช้ภาษาไทยอย่างถูกต้อง

2.5 ความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

3. กระบวนการเรียนรู้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ได้กำหนดแนวทางในการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ของสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

3.1 จัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจ และความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

3.2 ให้มีการฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา

3.3 จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น รักการอ่าน และเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง

3.4 จัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่างๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา

3.5 ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อมสื่อการเรียน และอำนวยความสะดวก เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีความรอบรู้ รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้

3.6 ผู้เรียนและผู้สอนเรียนรู้ไปร่วมกันจากสื่อการเรียนการสอน และแหล่งวิทยาการประเภทต่าง ๆ

3.7 การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถาน ที่มีการประสานความร่วมมือกับบิดามารดา ผู้ปกครอง และบุคคลในชุมชนทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียน ตามศักยภาพ

4. การส่งเสริมการจัดการกระบวนการเรียนรู้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ได้กำหนดบทบาท ในการส่งเสริมการเรียนรู้ของรัฐและสถานศึกษาต่าง ๆ ดังนี้

4.1 รัฐต้องส่งเสริมการดำเนินงานและการจัดตั้งแหล่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตทุกรูปแบบ ได้แก่ ห้องสมุดประชาชน พิพิธภัณฑ์ หอศิลป์ สวนสัตว์ สวนสาธารณะ สวนพฤกษศาสตร์ อุทยานวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ศูนย์การกีฬาและนันทนาการ แหล่งข้อมูล และแหล่งการเรียนรู้ อย่างพอเพียงและมีประสิทธิภาพ

4.2 ให้คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานเพื่อความเป็นไทย ความเป็นพลเมืองดีของชาติ การดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ ตลอดจนเพื่อการศึกษา

4.3 ให้สถานศึกษาชั้นพื้นฐาน มีหน้าที่จัดทำสาระหลักสูตรในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ

4.4 หลักสูตรการศึกษาระดับต่าง ๆ ต้องมีลักษณะหลากหลายเหมาะสมกับแต่ละระดับ โดยมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล สาระของหลักสูตร ทั้งที่เป็นวิชาการ วิชาชีพต้องมุ่งพัฒนาคนให้มีความสมดุล ทั้งด้านความรู้ ความคิด ความสามารถ ความดีงาม และความรับผิดชอบต่อสังคม

4.5 ให้สถานศึกษาร่วมกับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และองค์กรชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เอกชน องค์กรเอกชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการ และสถาบันสังคมอื่น ส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชน โดยจัดกระบวนการเรียนรู้ภายในชุมชน เพื่อให้ชุมชนมีการจัดการศึกษาอบรม มีการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร และรู้จักเลือกสรรภูมิปัญญาและวิทยาการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาชุมชนให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการ รวมทั้งหาวิธีการสนับสนุนให้มีการเปลี่ยนแปลงประสพการณ์ การพัฒนาระหว่างชุมชน

4.6 ให้สถานศึกษาพัฒนากระบวนการเรียนการสอน ที่มีประสิทธิภาพรวมทั้งการส่งเสริมให้ผู้สอนสามารถวิจัย เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนในแต่ละระดับการศึกษา

5. การประเมินผลการเรียนรู้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ได้ระบุถึงวิธีการประเมินผลการจัดกระบวนการเรียนรู้ไว้ว่า ให้สถานศึกษาจัดการประเมินผู้เรียน โดยพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรมและการทดสอบควบคู่ไปในกระบวนการเรียนการสอนตามความเหมาะสม ของแต่ละระดับและรูปแบบการศึกษานอกจากนั้นการประเมินผลผู้เรียนยังต้องเกี่ยวข้องกับหลักการสำคัญคือ

5.1 ใช้วิธีการที่หลากหลายในการประเมินผู้เรียน

5.2 ใช้วิธีการที่หลากหลายในการจัดสรรโอกาสเข้าศึกษาต่อ

5.3 ใช้วิธีการวิจัยเพื่อพัฒนากระบวนการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับผู้เรียน

5.4 มุ่งการประกันคุณภาพโดยสถานศึกษาทำการประเมินผลภายในทุกปี และรายงานการประเมินต่อต้นสังกัด และสาธารณชน

5.5 สถานศึกษาได้รับการประเมินภายนอกอย่างน้อย 1 ครั้ง ทุก 5 ปี (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน), 2553: 12)

การเรียนการสอนสังคมศึกษา คือ การจัดกิจกรรม ประสพการณ์หรือสถานการณ์ใด ๆ ที่มีความหมายกับผู้เรียนให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ และปฏิสัมพันธ์ กับสิ่งเหล่านี้ด้วยตนเองโดยการสังเกต วิเคราะห์ปฏิบัติสรุป เพื่อสร้างนิยามความหมายและผลดีองค์ ความรู้ด้วยตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้ทุกด้านอย่างสมดุล (อรรถัย มูลคำ และสุวิทย์ มูลคำ, 2544: 1) การจัดการเรียนการสอนสังคมนั้น เป็นกระบวนการเรียนรู้ผู้เรียนที่สำคัญที่สุด หรือผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง กล่าวคือ การกำหนดจุดมุ่งหมาย

สาระ กิจกรรม แหล่งเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และ การวัดประเมินผลที่มุ่งพัฒนาคนและชีวิต ให้เกิดประสบการณ์เรียนรู้เต็มความสามารถ สอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ และความต้องการของผู้เรียน และการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญที่สุด เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียน ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพ มีทักษะในการแสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย สามารถนำวิธีการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริงได้ และทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนเพื่อพัฒนาผู้เรียน (คณะอนุกรรมการปฏิรูปการเรียนรู้, 2543: 20-21) เป็นการกำหนดจุดหมาย สาระ กิจกรรม แหล่งเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการวัดประเมินผล ที่มุ่งพัฒนาคน และชีวิต ให้เกิดประสบการณ์ การเรียนรู้เต็มความสามารถ สอดคล้องกับความถนัด ความสนใจและความต้องการของผู้เรียน จัดกิจกรรมการเรียนรู้คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ช่วยส่งเสริม ให้ผู้เรียนได้สัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นเพื่อนมนุษย์ ธรรมชาติ และเทคโนโลยี ผู้เรียนได้ค้นคว้า ทดลองฝึกปฏิบัติ และเปลี่ยนเรียนรู้จนค้นพบสาระสำคัญของบทเรียน ได้ฝึกคิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์จินตนาการ และสามารถแสดงออกได้ชัดเจนมีเหตุผล (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545: 20)

การจัดกิจกรรมด้วยหลักธรรมเพื่อลดความเครียดของนักเรียน

การจัดกิจกรรมด้วยหลักธรรมเพื่อลดความเครียดของนักเรียน โดยนำหลักธรรมที่สำคัญ โดย 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านอิทธิบาท 4, ด้านพรหมวิหาร 4 และอริยสัจ 4 โดยมีรายละเอียดระบุไว้

อิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อันประกอบด้วย

1) ความรู้ในด้านอิทธิบาท 4 ถือว่า เป็นลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งใช้เป็นหลักธรรมนำไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียนนักศึกษาให้เหมาะสมตามหลักจริยธรรมหลักจริยธรรมนั้นเป็นข้อปฏิบัติที่นักศึกษาจะเลือกหลักธรรมไปใช้ประกอบในการศึกษาเล่าเรียนเพื่อให้เกิดผลสำเร็จมีประสิทธิภาพสูง

2) นักเรียนนักศึกษามีความรู้สึกรู้สึกมั่นใจที่จะนำเอาหลักอิทธิบาท 4 ไปใช้ในการศึกษาศึกษาเล่าเรียน โดยหลักธรรมดังกล่าวนี้นักศึกษาไปใช้ในการศึกษาดังกล่าวแล้วจะประสบผลสำเร็จหรือไม่มากนักน้อยเพียงใดนั้น ต้องขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของนักศึกษาจะต้องสอดคล้องกับหลักอิทธิบาท 4 ขอบข่ายของหลักอิทธิบาทมีความหมายกว้างขวาง นักเรียนนักศึกษาต้องมีวิจารณญาณและปัญญาหาเหตุผลกลั่นกรองที่จะนำหลักอิทธิบาท 4 ไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียน เป็นדרךชนิบังคับที่จะบอกถึงความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้

3) เหตุผลทางจริยธรรม เป็นส่วนประกอบอีกอย่างหนึ่งในการนำหลักอิทธิบาท 4 ไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้เกิดผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพสูงสุด จริยธรรมเป็นเครื่องจูงใจ และเป็นปัจจัยที่จะผลักดันให้นักเรียนนักศึกษาได้นำหลักอิทธิบาท 4 ไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาเล่าเรียนอย่างถูกต้องและเหมาะสม

4) พฤติกรรมเชิงจริยธรรม ก็เป็นสิ่งที่สำคัญเช่นเดียวกัน ที่จะทำให้นักศึกษามีความนิยมชมชอบที่จะนำหลักอิทธิบาท 4 ไปประกอบใช้ในการศึกษาเล่าเรียน จริยธรรมเชิงพฤติกรรมก็เป็นค่านิยมในการศึกษาที่จะทำให้นักศึกษานิยมชอบพอใจ มีความเพียร มีจิตมั่น มีการไตร่ตรอง ในการศึกษาเล่าเรียนเป็นอย่างดีเลิศ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2544: 2-4)

พรหมวิหารธรรม 4 ประกอบด้วย

- 1) เมตตา ความจริงใจ ความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นไม่มีเล่ห์เหลี่ยม ดูได้จากสีหน้าที่บ่งบอกคือยิ้มแย้มแจ่มใส และดูจากการกระทำที่มุ่งหวังให้ผู้อื่นมีดียิ่งๆขึ้นไป
- 2) กรุณา ความสงสารความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์รวมโลกยามเห็นผู้อื่นมีความลำบากก็ หนอยุ่ไม่ได้ต้องแสดงออกมาด้วยการช่วยเหลือเจือจุน ด้วยความเต็มใจเสมอในทำนอง สุขก็สุขด้วย นั่นเอง
- 3) มุทิตา ความชื่นชมยินดีในความสำเร็จสมหวังของผู้อื่นไม่แสดงความอิจฉา ริษยาด้วยการทนดูเห็นคนที่เขาได้ดีกว่าตัวไม่ได้ดูได้จากการไปแสดงไมตรีจิตต่อบุคคลอื่นหรือ ชื่นชมต่อความสำเร็จของผู้อื่นโดยไม่ต้องบังคับใจ
- 4) อุเบกขา ความวางเฉยในเมื่อไม่อาจจะ ช่วยเหลือเขาได้ไม่ทักถมซ้ำเติมและเมื่อผู้อื่นผิดพลาดหรือได้รับความวิบัติไม่แสดงอาการสมน้ำหน้าเมื่อเขาพลาด เป็นต้น (พระธรรมกิตติวงศ์, 2541: 8-9)

อริยสัจ 4 ประกอบด้วย

- 1) ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นสภาพของความลำบากทั้งทางกายและทางใจ ทั้งรัก โลภ โกรธ หลง ความเศร้าโศกเสียใจทั้งปวง เป็นต้น
- 2) สมุทัย คือ สาเหตุแห่งทุกข์นั้น ซึ่งความทุกข์ทั้งปวงมักเกิดจากความไม่รู้ ความไม่เข้าใจในโลก ความอ่อนประสพการณ์ในชีวิต ซึ่งความไม่รู้เหล่านี้เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง
- 3) นิโรธ คือ ความไม่มีทุกข์ ซึ่งก็หมายถึงการเข้าใจในสมุทัย ความเข้าใจสาเหตุแห่งทุกข์ ความเศร้าหมองทั้งปวง
- 4) มรรค คือ หนทางแห่งการดับทุกข์ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า มรรคมองค์ 8 หรือ วิธีการดับทุกข์ทั้งปวงนั้นเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาชีวิตและดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ดี

สรุป

การศึกษาและการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาสังคมศึกษานั้นมีความสัมพันธ์กัน โดยการเรียนการสอนเพื่อลดความเครียดจะเน้นหลักเพื่อการพัฒนาความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และส่งเสริมการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ซึ่งกิจกรรมที่จะทำมีอยู่มากมายโดยต้องไม่เป็นกิจกรรมที่ขัดกับจารีตประเพณีเช่น การเล่นเกมดนตรีกิจกรรมบันเทิงดูหนังฟังเพลง หรือการออกกำลังกายคลายเครียด ช่วยในเรื่องอารมณ์และ

ลดอาการซึมเศร้า พร้อมกับการนำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้ในการความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ โดยมีวิธีทางพฤติกรรมที่ดี จริยธรรมที่ดีประกอบด้วย พร้อมทั้งการสร้างพรหมวิหาร 4 ที่ดีเน้นบุคลิกภาพ และความมีจิตเมตตา และความแจ่มใส และการส่งเสริมอริยสัจในการเรียนการสอนเพื่อให้เห็นแนวทางการแก้ปัญหา และนำไปสู่การดำเนินชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต (2543). คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิง.
- กรมสุขภาพจิต (2566). สภาวะอารมณ์ที่ไม่คงที่ในวัยรุ่น (ตอนที่ 1). [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2503>.
- คณะกรรมการการปฏิรูปการเรียนรู้ (2543). ปฏิรูปการเรียนรู้ ผู้เรียนสำคัญที่สุด. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- จินตนา พัฒนพงศ์ธร และคณะ (2561). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กปฐมวัย ครั้งที่ 6 ปี พ.ศ. 2560. “รายงานวิจัย”. กลุ่มสนับสนุนวิชาการและการวิจัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2544). การบริหารงานบุคคลแผนใหม่. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (2541). พระในบ้าน. กรุงเทพมหานคร: คำธารณการพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (2538). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 6. ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิมพ์มาดา (2566). 101 วิธีกำจัดความเครียด. กรุงเทพมหานคร: กู๊ดไลฟ์.
- ลิเดีย. “ความเครียด”. วารสารกรมบัญชีกลาง. ปีที่ 55 ฉบับที่ 2. (2557): 61-63.
- วิภาพรรณ พิมพ์ลา. “แนวทางการจัดการเรียนรู้วิชาสังคมศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณสำหรับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21”. วารสารปาริชาติ. ปีที่ 30 ฉบับที่ 1 (มกราคม- มิถุนายน 2560): 16.
- วิโรจน์ ตระการวิจิตร (2557). เครียดอย่างฉลาด. กรุงเทพมหานคร: ดีเอ็มจี, 2557.
- วิลาวัลย์ เอี่ยมเจริญ (2566). เทคนิคการสอนตามหลักการทั้งสี่ของอริยสัจ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.bloggang.com/m/viewdiary.php?id=talatoppy&month=09-2007&date=15&group=2&gblog=1>
- ส่งเสริมสวัสดิการและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ, สำนักงาน. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2550). แนวทางการดำเนินงาน โครงการคาราวานเสริมสร้างเด็ก ปี 2550, (เอกสารอัดสำเนา).
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2566). สุขภาพคนไทย 2565: ครอบครัวไทยในวิกฤตโควิด-19. บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://>

[www.thaihealthreport.com/file_book/569 - ThaiHealth2022 - THFinal_compressed.pdf](http://www.thaihealthreport.com/file_book/569-ThaiHealth2022-THFinal_compressed.pdf).

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2545). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.

สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน) (2553). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542, แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) 2553. กรุงเทพมหานคร: มปป.

สุคนธ์ สินธพานนท์ (2559). การจัดการเรียนรู้ของครูยุคใหม่ เพื่อพัฒนาทักษะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด 9119 เทคนิคพรินติ้ง.

อรรถัย มูลคำ และสุวิทย์ มูลคำ (2544). การบูรณาการหลักสูตรและการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.

Bee H (1995). The growing child. New York: Harper Collins College Publishers.

