

ผลของการใช้หลักกรรมภาวนา 4 ที่มีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการดื่มเครื่องดื่มผสม
แอลกอฮอล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดชัยภูมิ
The Effect in Using Bhavana IV in Building Self-immunity an Alcohol
Consumption of the Secondary School Students in the Area of
Chaiyapum Province.

พระฐิตะวงษ์ อนุตฺตโร¹

Thitavong Anudtaro

ทำวิจัยเมื่อ พ.ศ. 2555

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่องผลของการใช้หลักกรรมภาวนา 4 ที่มีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดชัยภูมิ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการปฏิบัติตามหลักกรรมภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ และเพื่อศึกษาผลการปฏิบัติตามหลักกรรมภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต้นถึงตอนปลายทั้งชาย และหญิงโรงเรียนนาหนองทุ่มวิทยา จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 100 คน ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างก่อนเข้าปฏิบัติตามหลักกรรมภาวนา 4 และหลังการปฏิบัติ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามและสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และเชิงอนุมานโดยใช้สถิติทดสอบ t – test และ F-test สำหรับนัยสำคัญทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้กำหนดไว้ที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติตามหลักกรรมภาวนา 4 ก่อนเข้าปฏิบัติ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 และหลังเข้าปฏิบัติอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 ส่วนพฤติกรรมการสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ก่อนเข้าปฏิบัติในกิจกรรม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 หลังการเข้าปฏิบัติ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 จากการเปรียบเทียบทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

¹อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จากผลการสัมภาษณ์นักเรียนหลักการเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติตามหลักธรรมภavana 4 พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการรับผิดชอบในโรงเรียน และที่บ้าน ลดพฤติกรรมเสี่ยงจากการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์

คำสำคัญ : 1. การสร้างภูมิคุ้มกัน 2. หลักธรรมภavana 4 3. นักเรียน

Abstract

This research study entitled “The Effect in Using Bhavana IV in Building Self-immunity an Alcohol Consumption of the Secondary School Students in the Area of Chaiyapum Province.” is the Quasi-Experimental Research with the objectives to study about the level of practicing along the Development IV in Buddhism of the higher secondary school students for studying the relation on the individual factor and building self-immunity against alcohol consumption and studying the result of practicing along the Development IV in Buddhism of the higher secondary school students towards the building of self- immunity against alcohol consumption. The sample group is the higher secondary school students of both men and women at Nanongthumvidya School, Chaiyabhum province of about 100 persons for the comparative study between before and after practicing along the Development IV. Data collection is by questionnaire and in-dept interview , using statistics to analyze the descriptive data, i.e. percentage, mean, and inferential analytical statistics using t-test and f-test tool. The level of statistic significance using in this analysis is 0.05.

The result of research is found that the level before practicing along the Development IV of students is at the moderate level with the mean equal to 3.20, and after practicing is at high level with the mean equal to 4.28. In respect of behavior of building self-immunity against alcohol consumption before joining activity, it is at the moderate level with the mean equal to 3.18, and after practicing having the mean equal to 4.05. From the comparative study of two groups, the difference of statistic significance can be seen at 0.05.

From the interview result of students after their joining in the activity of practicing along the Development IV is found that students have their responsible behavior at school and at home, as well as reducing risky behavior from alcohol consumption.

Key words : 1. Immunity Building 2. IV Bhavana Dhamma Principle 3. Students

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

การมุ่งเน้นความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและการก้าวไปสู่ความเป็นเมืองอุตสาหกรรมใหม่และจากผลของการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม กระตุ้นให้สังคมไทยมุ่งสู่ความเป็นสังคมเมือง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของบุคคลอย่างมากมาขององค์ประกอบที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้แก่ การกำเนิดเครื่องอำนวยความสะดวก ทั้งด้านการคมนาคม การติดต่อสื่อสารการผลิตอย่างเป็นระบบ ซึ่งทำให้การเชื่อมโยงติดต่อสื่อสารอย่างรวดเร็วและมีความชัดเจนมากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดพฤติกรรมของการจับจ่ายใช้สอยหรือการบริโภคสินค้าที่มีการผลิตจากระบบอุตสาหกรรมนั่นเอง และผลกระทบที่จะติดตามมาก็คือ การหลั่งไหลของวัฒนธรรมทางเศรษฐกิจแบบทุนนิยมและเสรีนิยม จะเป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมด้านวิถีชีวิต ความเป็นอยู่หรือวัฒนธรรมทางด้านพฤติกรรมของประชากรโดยเฉพาะนักเรียนที่เป็นวัยรุ่นจะมีลักษณะของการรับเอาวัฒนธรรมแบบบริโภคนิยมมากขึ้น เมื่อได้รับการส่งเสริมแรงจากการโฆษณาทางสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ ย่อมจะทำให้การบริโภคของเด็กวัยรุ่นเบี่ยงเบนไปจากวิถีชีวิตของความเป็นไทยมากขึ้นตามไปด้วยโดยมีคติความเชื่อว่าการบริโภคในสิ่งที่เกิดมีใหม่เป็นสิ่งที่โก้ มีความหล่อแหลมต่ออบายมุข มีความเสี่ยงต่อสุขภาพอนามัย (สุจิตรา จรัสขนะเพท, 2549, หน้า 1)

วิถีชีวิตดังกล่าวมีความกระทบกระเทือนต่อกลุ่มเยาวชนที่ยังด้อยประสบการณ์ และง่ายต่อการชักจูงให้กระทำตามสิ่งที่ผู้ชักจูงมีความประสงค์จะทำได้โดยง่ายโดยสภาพจิตวิทยาแล้วเป็นวัยที่ง่ายต่อการถูกชักจูงโดยอาศัยประโยชน์จากความอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง มีความต้องการที่จะให้สังคมยอมรับแม้ว่าสิ่งที่ตนกระทำลงไปนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมทั้งต่อวัยและต่อสังคมก็ได้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารอันจะก่อให้เกิดพฤติกรรมการเลียนแบบ หรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในยุคปัจจุบันที่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ได้ครอบงำเยาวชน ให้เป็นไปตามกระแสของยุคโลกาภิวัตน์ที่มีทั้งผลดีและผลเสียได้ จึงปรากฏให้เห็นถึงปัญหาในกลุ่มเด็กและเยาวชน ตามมามากมายในปัจจุบัน

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมของวัยรุ่น เช่น การคบเพื่อน การต้องการความเป็นอิสระ เป็นต้น ทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งกับผู้ปกครองอาจเป็นสาเหตุนำไปสู่พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นได้ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำจะทำให้เกิดการติดแอลกอฮอล์ได้ ความรุนแรงของปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ของวัยรุ่นนั้น น่าจะมีการศึกษาถึงการเกิดพฤติกรรมดังกล่าวว่า เกิดขึ้นได้อย่างไร ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางวิญญานสังคม (ชนิกา ตูจันดา, 2547, หน้า 288 - 292)

แบน ดุรา มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากลักษณะโครงสร้างที่มีความเป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกัน (Reciprocal causation) ประกอบด้วย (Bandura A, 1986, p. 36)

1) ปัจจัยภายในตัวบุคคล (internal personal factors) ได้แก่ความคิด ความเชื่อ การรับรู้ และความคาดหวัง

2) การแสดงพฤติกรรม (represents behavior) และ

3) สิ่งแวดล้อมภายนอก (external environment) ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบนี้จะส่งผลกระทบต่อซึ่งกันและกัน โดยเชื่อว่าการที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใด ๆ หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับความรู้สึกเชื่อมั่นตนเอง (perceived self-efficacy) ว่าจะสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จ และขึ้นอยู่กับความคาดหวังต่อผลลัพธ์ (outcome expectancy) ที่เกิดจากการกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะเกิดผลลัพธ์ตามที่ต้องการ นอกจากนี้แล้วสิ่งแวดล้อมภายนอกได้แก่อิทธิพลทางสังคมก็มีผลต่อการกระทำพฤติกรรมของบุคคลด้วยเช่นกัน

ด้วยสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกอบรมตามหลักทฤษฎี 4 ในพระพุทธศาสนาของนักเรียนมัธยมศึกษาโรงเรียนเขตจังหวัดชัยภูมิที่มีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ เพื่อศึกษาการผลการปฏิบัติตามหลักทฤษฎีของนักเรียน และของการปฏิบัติที่มีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ และนำผลการวิจัยใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาเยาวชนในชุมชนต่อไป

2.วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ ซึ่งผู้วิจัยได้ทบทวนหลักการ ทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและการสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการไม่ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษา จากนั้นได้ทำการสร้างเครื่องมือ ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของบุคคล เกี่ยวกับปัจจัยหลักการปฏิบัติตามหลักธรรมทฤษฎี 4 ของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูล โดยสถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) และสถิติอนุมาน สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics)

3.ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขตพื้นที่จังหวัดชัยภูมิ ตามปัจจัยเกี่ยวกับเพศ พบว่า ก่อนและการเข้าฝึกอบรมตามหลักทฤษฎี 4 เพศชายกับเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 50 เท่า ๆ กัน ข้อมูลทั่วไปตามปัจจัยเกี่ยวกับอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ มีอายุ 16 ปี ผลสัมฤทธิ์ในการศึกษา ส่วนใหญ่ทั้ง ได้เกรดเฉลี่ย ระหว่าง 3.01-3.50 ปัจจัยเกี่ยวกับ ค่าใช้จ่ายประจำวันทั้งก่อนและหลังฝึกอบรมส่วนใหญ่ มีค่าใช้จ่ายระหว่าง 30- 50 บาทต่อวัน ฝึกอบรมจากเห็นแบบอย่างจากญาติพี่น้อง คิดเป็นร้อยละ 49.00 ข้อมูลทั่วไปตามปัจจัยเกี่ยวกับด้านการเห็นพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ของกลุ่มเพื่อน ทั้งก่อนและหลังการฝึกอบรม ส่วนใหญ่จะเห็นแบบอย่างจากเพื่อนชาย คิดเป็นร้อยละ 71.00

ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการปฏิบัติตามหลักธรรมทฤษฎี 4

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนเข้าฝึกปฏิบัติตามหลักธรรมทฤษฎี 4 โดยรวมมีความเห็นต่อระดับการปฏิบัติตามหลักธรรมทฤษฎี 4 อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านกายภาพ (การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย) อยู่

ในระดับ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.14 ด้านสติภาวนา (การเจริญสติ พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมสติ มีวินัยในตน) อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 จิตภาวนา (การเจริญจิตพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง) อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา) อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27

เมื่อนักเรียน หลังเข้าร่วมโครงการโดยรวมมีความเห็นต่อระดับการปฏิบัติตนตามหลักธรรมภาวนา 4 อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านกายภาวนา (การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย) อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 ด้านสติภาวนา (การเจริญสติ พัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมสติ มีวินัยในตน) อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 ด้านจิตภาวนา (การเจริญจิตพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง) อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 และด้านปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา) อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30

ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการสร้างภูมิคุ้มกันการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์

จากเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนเข้าฝึกปฏิบัติตามหลักธรรมจิตภาวนา 4 มีความคิดเห็นต่อพฤติกรรมสร้างภูมิคุ้มกันตนในการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ โดยภาพรวม อยู่ระดับ ปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านไม่ทดลองดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 ด้านไม่เลียนแบบในการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 ด้านมีความเชื่อในค่านิยมที่ผิดอยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.93 และด้านมีความเชื่อในค่านิยมที่ผิดอยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27

นักเรียนมีความคิดเห็นต่อพฤติกรรมสร้างภูมิคุ้มกันตนหลังการเข้าฝึกปฏิบัติตามหลักธรรมจิตภาวนา 4 โดยรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านไม่ทดลองดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 ด้านไม่เลียนแบบในการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 ด้านมีความเชื่อในค่านิยมที่ผิดอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 และด้านมีความเชื่อในค่านิยมที่ผิดอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05

4. วิจัย

ผลงานวิจัย เรื่อง มีจุดเด่น และด้อย ผลของการใช้หลักธรรมภาวนา 4 ที่มีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดชัยภูมิ ของนักเรียนมัธยมศึกษาดังนี้

จุดเด่น คือ ทำให้นำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของเยาวชนโดยใช้หลักธรรมในรูปแบบพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการพัฒนา จำเป็นต้องมีการควบคุมกลุ่มตัวอย่างและให้การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ สามารถประยุกต์วิธีการอบรมกับองค์กรต่าง ๆ ได้

จุดด้อย คือ งานวิจัยฉบับนี้เป็นการสำรวจพฤติกรรมทางนักเรียนระหว่างที่เข้าร่วมพิธีกรรม และกลุ่มที่ไม่เข้าพิธีกรรม การนำไปปฏิบัติต้องมีความระมัดระวัง หากควบคุมกลุ่มตัวอย่างไม่ได้จะทำให้คาดเคลื่อนจากผลรับจากการใช้ผลงานวิจัยไปใช้ในการโครงการ

5. ข้อเสนอแนะ

5.1 ข้อเสนอแนะในการทำไปใช้

- 1) ควรมีการจัดโครงการฝึกสมาธิแก่นักเรียนเพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรงในการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนให้มีความเข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสังคมปัจจุบัน
- 2) ควรมีการโครงการจัดกิจกรรมประกาศเกียรติคุณบุคคลที่ไม่มีประพฤติกรรมในอบายมุขเพื่อให้เป็นแบบอย่างที่ดีของนักเรียน
- 3) ควรมีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับพัฒนาพฤติกรรมที่เอื้อต่อหลักศีล 5 ในพระพุทธศาสนาเพื่อให้ นักเรียนได้มีโอกาสเรียนรู้ถึงการรักษาศีล เจริญภาวนา
- 4) ควรมีการมีกิจกรรมสร้างนันทนาการแก่นักเรียนให้มากเพื่อมิให้นักเรียนใช้เวลาว่างในการเข้าสู่วงจรของการเป็นผู้ทดลองดื่มสุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์

5.2 ข้อเสนอแนะให้การศึกษาวิจัย

- 1) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดื่มสุราของเยาวชนในชนบท
- 2) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดพิธีกรรมในชุมชนส่งผลต่อการส่งเสริมให้เกิดการดื่มสุราและอบายมุขอื่น ๆ

6. เอกสารอ้างอิง

เอกสารตำรา

- พัทธา สายหู. (2516). *โลกสมมุติ*. กรุงเทพมหานคร : ศีกษิตสยาม.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2541). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2524). *พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพมหานคร : รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2524.
- วีรัช วิรัชนิภาวรรณ. (2547). *ค่านิยมของข้าราชการไทยในยุคปฏิรูประบบราชการ*. กรุงเทพมหานคร : นิติธรรม, 2547.
- วีรวุฒินัน ปันนิตมัย. (2544). *เขาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จในชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : เอ็กซ์เปอร์เน็ต.
- สุนทร โคมิน และสนธิ สมักรการ. (2522). *ค่านิยมและระบบค่านิยมไทย : เครื่องมือในการสำรวจ*. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

เอกสารงานวิจัย

ดาริกา ไสงาม และคณะ. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดื่มสุราและสูบบุหรี่กับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์.

น้ำทิพย์ ทับทิมทอง. (2554). การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.

สมพร สิทธิสงคราม. (2549). “ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น”. การค้นคว้าแบบอิสระคณะพยาบาลศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุจิรา จรัสวานะเพท. (2549). “ทัศนคติและความต้องการของนักเรียนโรงเรียนโยธินบูรณะต่อการปรับพฤติกรรมตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง”. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2549.

เอกสารวารสาร

กฤษณ์ ทองเลิศ และมณีรัตน์ เนตรประสม. (2550). การสะท้อนอุดมการณ์สุขนิยมในงานโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทางนิตยสาร. คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต.

ดรุณี ภูขาว และคณะ. โครงการทบทวนองค์ความรู้ด้านมาตรการป้องกันแก้ไขปัญหายาที่เกี่ยวข้องเนื่องเอกสารต่างประเทศ.

สุภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2539). สุขภาพจิต 16 สุขภาพจิตครอบครัว. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา.

_____. (2543). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข.

Bandura, A.. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentic-Hall, 1986.

Bandura. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman. 1997.

7. กิตติกรรมประกาศ/คำขอบคุณ

รายงานการวิจัยฉบับนี้ ได้ดำเนินการและสำเร็จได้เพราะได้รับความเมตตาจากผู้ทรงคุณวุฒิที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดให้การอบรมในการเขียนโครงการวิจัยปีงบประมาณ 2555 ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญที่ได้กรุณาสละเวลาให้คำแนะนำปรึกษา ตรวจสอบแก้ไข ปรับปรุงงานวิจัยด้วยดีเสมอมา คณะผู้วิจัยจึงขอขอบ พระคุณท่านเหล่านั้นเป็นอย่างยิ่ง

ขอเจริญพรขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนนาหนองทุ่มวิทยา ตำบลนาหนองทุ่ม อำเภอกำแพงศรี จังหวัดชัยภูมิ ที่ได้ช่วยกรุณาอนุญาตนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 4 - 6 เข้าร่วมโครงการฝึกจิตภาวนาเพื่อเป็นกลุ่มจัดทดลองในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพและขอขอบ คุณเจ้าหน้าที่สถาบันวิจัยพุทธ-

ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทุกท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย ด้วยการอำนวยความสะดวกด้านสถานที่ พัสดุอุปกรณ์สำนักงาน

ขอขอบคุณผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ และเจริญพรขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิประจำสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ทุกท่านที่ให้การแนะนำในการปรับแก้ไขงานวิจัยทุกขั้นตอนจนสำเร็จด้วยดี ประโยชน์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นจากการวิจัย ขอมอบเป็นกตัญญูทเวทิตาคุณแด่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยซึ่งเป็นแหล่งประสิทธิ์ประสาทสรรพวิทยาให้แก่ข้าพเจ้าและคณะ รวมถึงคณาจารย์ที่คอยสั่งสอนด้วยดีตลอดมา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า รายงานการวิจัยฉบับนี้ จะเกิดประโยชน์แก่ผู้สนใจในการศึกษาวิจัยด้านการใช้หลักธรรมภาวนา 4 ที่มีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่