

ประสิทธิผลทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษจากการรับฟังพุทธปรัชญา
โดยผ่านนิทานชาดกศูนย์การศึกษาพิเศษมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่



ภราดร อมรสุนทรกุลชัย



สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘

B 9266

**The Mental Health Effectiveness of Special Students Parents
through Listening Buddhist Psychology to the Jataka Tales in
Special Education Center, Chiang Mai Rajabhat University**



Paradorn Amounstigulachai

**A THEMATIC PAPER SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
DEPARTMENT OF BUDDHISM AND PHILOSOPHY
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY**

B.E. 2548 (2005)

หัวข้อสารนิพนธ์ : ประสิทธิภาพทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ จากการรับฟัง
พุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัย
ราชภัฏเชียงใหม่

ชื่อผู้วิจัย : ภราดร อมรสุทธิคุณชัย

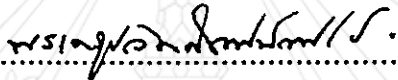
สาขา : พุทธศาสนาและปรัชญา

อาจารย์ที่ปรึกษา : ดร. พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : รศ. ดร. สุวิทย์ รุ่งวิสัย


ปีการศึกษา : ๒๕๕๗

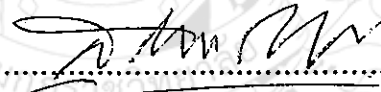
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้รับสารนิพนธ์นี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต



..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์)


คณะกรรมการสอบสารนิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ดร. พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รศ. ดร. สุวิทย์ รุ่งวิสัย)


..... กรรมการ
(ผศ. พิเศษ ดร. สุกิจ ชัยมุสิก)


..... กรรมการ
(ผศ. เจียน วันทนียตระกูล)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thematic Title : The Mental Health Effectiveness of Special Students Parents through Listening Buddhist Psychology to the Jataka Tales in Special Education Center, Chiang Mai Rajabhat University.

Student's Name : Mr. Paradorn Amounsutugulachai

Department : Buddhism and Philosophy

Adviser : Dr. Phisit Kotsupho

Co-Adviser : Assoc. Prof. Dr. Suvit Rungvisai

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master' Degree.

P. Sampipattanaviriyajarn
..... Dean of Graduate School
(Phragrupaladsampipattanaviriyajarn)

Thematic Committee

P. Sampipattanaviriyajarn
..... Chairman
(Phragrupaladsampipattanaviriyajarn)

Phisit
..... Advisor
(Dr. Phisit Kotsupho)

Suvit Rungvisai
..... Co-Advisor
(Assoc. Prof. Dr. Suvit Rungvisai)

S. Chaimusik
..... Member
(Asst. Emeritus Prof. Dr. Sukit Chaimusik)

K. Wanthaneeyathagool
..... Member
(Asst. Prof. Kheain Wanthaneeyathagool)

Copyright of the Graduate School, Mahamakut Buddhist University

| | |
|----------------------|---|
| หัวข้อสารนิพนธ์ | : ประสิทธิภาพทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ จากการรับฟัง พุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัย ราชภัฏเชียงใหม่ |
| ชื่อผู้วิจัย | : ภราดร อมรสัทธินุกุลชัย |
| สาขาวิชา | : พุทธศาสนาและปรัชญา |
| อาจารย์ที่ปรึกษา | : ดร.พิสิฐฐ์ โครตรสุโพธิ |
| อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม | : ร.ศ. ดร.สุวิทย์ รุ่งวิสัย |
| ปีการศึกษา | : ๒๕๕๗ |

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบวัดสุขภาพจิต (Questionnaire) การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การทดสอบค่าที (t - test) และการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ส่วนใหญ่หลังจากที่ได้รับฟังนิทานชาดกแล้วมีสุขภาพจิตโดยรวมลดลงโดยลำดับ ทำให้เห็นว่านิทานชาดกเป็นนิทานที่ ผู้ปกครองเด็กพิเศษฟังแล้วได้ข้อคิดธรรม ทำให้คำนึงถึงบุตรของตน เริ่มมีความเข้าใจในความเป็นจริง และยอมรับสภาพที่เป็นอยู่พร้อมที่จะต่อสู้เพื่อสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตของบุตร

จากกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครองเด็กพิเศษศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ และระดับการศึกษา ที่แตกต่างกันมี ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเครียดในการวัดครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $\alpha = .05$ ทั้งนี้เป็นเพราะ ทั้งความวิตกกังวลความซึมเศร้า และความเครียด เป็นสภาวะทางอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิง อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ และระดับการศึกษา สภาวะทางอารมณ์ดังกล่าวก็สามารถเกิดขึ้นได้และลดลงได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ ประการ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลกับอารมณ์ ในที่นี้เป็นการฟังชาดกที่ทำให้สภาวะทางอารมณ์ดีขึ้น เพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ และระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน จึงไม่ใช่ตัวแปรที่ทำให้ความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและความเครียดในการวัดครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ แตกต่างกัน

u

Thesis Title : **The Mental Health Effectiveness of Special Students Parents through Listening Buddhist Psychology to the Jataka Tales in Special Education Center, Chiang Mai Rajabhat University.**

Student's Name : **Mr. Paradorn Amounsutugulachai**

Department : **Buddhism and Philosophy**

Adviser : **Dr. Phisit Kotsupho**

Co-Adviser : **Assoc. Prof. Dr. suvit Rungwisai**

Academic year : **2004**

ABSTRACT

The objective of this research aims at studying efficacy of the special child guardians mental health at the Special Education Center, Rajabhat University Chiang Mai. The data were collected for 15 special child guardians, by the researcher himself. The average statistical values applied to this analysis were frequency, percentile, arithmetic mean, standard deviation, T-Test values and One-way ANOVA variable analysis.

After listening to the Jataka tales, the mental health of the Special child guardians has gradually improved. It was obvious that the Jataka tales were beneficial to the special child guardians. They have gained moral ideas and begun to think of their children. They begin to understand reality, to accept the truth and to be ready to fight for the best for their children.

From the sampling group of the special child guardians of Rajabhat University, Chiangmai, they are differences in sex, age, marital status, profession and education level. But their anxiety, depression and stress were not different after the first, the second and the third measurement with statistical significance at the level of $\alpha = .05$ because the anxiety, depression and stress are an emotional state which can occur to both male or female of any age, marital status, profession and education level. Such an emotional state be up and down depending on many factors which can affect the emotion. In this study, listening to the Jataka tales can cause a better state of emotion, sex, age, marital status, profession and the difference of education levels are not the variables to cause difference in anxiety, depression and stress after the first the second and the third measurement.

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก ดร.พิสิษฐ์ โครตสุโพธิ์ รศ.ดร.สุวิทย์ รุ่งวิสัย และ ดร.สิริวัฒน์ ชัยญาณะ ที่ได้ให้คำปรึกษา และช่วยเหลือในการปรับปรุงงานสารนิพนธ์เสร็จสมบูรณ์ ผู้เขียนขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่ให้ชีวิตและกำเนิดมาพบเจอโลกที่สวยงาม ได้พบกับพระพุทธรศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมมาพุทธเจ้า ญาติ ๆ พี่น้องอันเป็นที่รักทุกคน สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทุกพระองค์ที่ข้าพเจ้าบนบอบนับถือ สรรพชีพและจิตทุกดวงที่แผ่พลังของความรักซึ่งกันและกัน

ขอขอบพระคุณ พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระราชพิศาลมณี รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา พระปลัดบุญธรรม ปัญญธรม โม เลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย ห้องเรียนวิทยาเขตล้านนา ศ.เกียรติคุณ แสง จันทร์งาม ศ.เกียรติคุณ นพ.จำลอง ดิษยวณิช รศ.ดร. สุวิทย์ รุ่งวิสัย รศ. ดร. กิตติพร ปัญญาภิญาผล ดร. ลีจิต ลีจิตตานนท์ อ.อักรชัย ชัยแสง อ.เขียน วันทนียตระกูล อ.โผน นามณี คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ทุกท่านทั้งในมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา และคณาจารย์จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ได้ให้คำแนะนำปรึกษาทางด้านวิชาการ ตั้งแต่การทำโครงร่างสารนิพนธ์ การปรับเนื้อหา ตรวจสอบแบบสอบถาม การเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล จนกระทั่งสารนิพนธ์สำเร็จสมบูรณ์

คุณประ โยชนอันใดเกิดจากสารนิพนธ์นี้ ข้าพเจ้าขอน้อมเป็นสักการบูชาต่อพระคุณของพระพุทธรศาสนา บิดามารดา ครูอาจารย์ ผู้มีนามปรากฏ ณ ที่นี้ และผู้เป็นที่รักทุกท่าน ที่ไม่สามารถระบุนามของท่านไว้ ณ ที่นี้ได้ทั้งหมด ขอความรักอันบริสุทธิ์ บุญกุศล และความดีงามจงปรากฏมีแต่ท่านตลอดจนพระนิพพานเทอญ

ภราดร อมรสุนทรกุลชัย

สารบัญ

| | หน้า |
|---|----------|
| บทคัดย่อภาษาไทย | ก |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | ข |
| กิตติกรรมประกาศ | ค |
| สารบัญ | ง |
| สารบัญตาราง | ฉ |
| สารบัญคำย่อ | |
| บทที่ ๑ บทนำ | ๑ |
| ๑.๑ ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา | ๑ |
| ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย | ๓ |
| ๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย | ๓ |
| ๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย | ๓ |
| ๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ | ๕ |
| บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | ๕ |
| ๒.๑ เด็กพิเศษ | ๕ |
| ๒.๑.๑ ความหมายของเด็กพิเศษ | ๕ |
| ๒.๑.๒ ลักษณะของเด็กพิเศษ | ๖ |
| ๒.๑.๓ เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา | ๖ |
| ๒.๑.๒ เด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น | ๑๔ |
| ๒.๑.๓ เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน | ๑๖ |
| ๒.๒ ประวัติศูนย์การศึกษาพิเศษ | ๑๕ |
| ๒.๓ สุขภาพจิต | ๒๕ |
| ๒.๔ ชาดกในพระไตรปิฎก | ๔๔ |
| ๒.๕ พุทธปรัชญา | ๔๖ |
| ๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | ๔๗ |

| | จ |
|---|------------|
| | หน้า |
| ๒.๗ กรอบแนวความคิดในการวิจัย | ๕๐ |
| บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย | ๕๑ |
| ๓.๑ รูปแบบการวิจัย | ๕๑ |
| ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | ๕๑ |
| ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล | ๕๑ |
| ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล | ๕๔ |
| ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล | ๕๔ |
| บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | ๕๖ |
| ตอนที่ ๑ สภาพส่วนบุคคล | |
| ตอนที่ ๒ สุขภาพจิต | |
| ตอนที่ ๓ เปรียบเทียบ | |
| บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ | ๗๔ |
| ๕.๑ สรุปผลการวิจัย | ๗๔ |
| ๕.๒ อภิปรายผล | ๗๕ |
| ๕.๓ ข้อเสนอแนะ | ๗๗ |
| บรรณานุกรม | ๗๘ |
| ภาคผนวก | ๘๒ |
| ภาคผนวก ก นิตานชาดก | ๘๓ |
| ภาคผนวก ข แบบสอบถาม | ๑๒๓ |
| ประวัติผู้วิจัย | ๑๓๐ |

สารบัญตาราง

| ตารางที่ | หน้า |
|---|------|
| ๑ จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ | ๕๗ |
| ๒ จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตามอายุ | ๕๘ |
| ๓ จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตามสถานภาพสมรส | ๕๙ |
| ๔ จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตามอาชีพ | ๖๐ |
| ๕ จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตามระดับการศึกษา | ๖๑ |
| ๖ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคุณภาพจิตผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง และ ๑๐ เรื่อง | ๖๒ |
| ๗ เปรียบเทียบความแตกต่างของคุณภาพจิตทางด้านความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและ ความเครียดของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง และ ๑๐ เรื่อง | ๖๔ |
| ๘ เปรียบเทียบความวิตกกังวล ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีเพศแตกต่างกัน | ๖๕ |
| ๙ เปรียบเทียบความซึมเศร้า ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีเพศแตกต่างกัน | ๖๕ |
| ๑๐ เปรียบเทียบความเครียด ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีเพศแตกต่างกัน | ๖๖ |

| ตารางที่ | หน้า |
|--|------|
| ๑๑ เปรียบเทียบสุขภาพจิตโดยรวม ก่อนและหลังการรับฟังพหูทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีเพศแตกต่างกัน | ๖๗ |
| ๑๒ เปรียบเทียบความวิตกกังวล ก่อนและหลังการรับฟังพหูทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีอายุแตกต่างกัน | ๖๘ |
| ๑๓ เปรียบเทียบความซึมเศร้า ก่อนและหลังการรับฟังพหูทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีอายุแตกต่างกัน | ๖๙ |
| ๑๔ เปรียบเทียบความเครียด ก่อนและหลังการรับฟังพหูทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีอายุแตกต่างกัน | ๗๐ |
| ๑๕ เปรียบเทียบสุขภาพจิตโดยรวม ก่อนและหลังการรับฟังพหูทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีอายุแตกต่างกัน | ๗๑ |
| ๑๖ เปรียบเทียบความวิตกกังวล ก่อนการรับฟังพหูทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน | ๗๑ |
| ๑๗ เปรียบเทียบความวิตกกังวล หลังการรับฟังพหูทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน | ๗๒ |
| ๑๘ เปรียบเทียบความวิตกกังวล หลังการรับฟังพหูทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน | ๗๒ |
| ๑๙ เปรียบเทียบความซึมเศร้า ก่อนการรับฟังพหูทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน | ๗๓ |

| ตารางที่ | หน้า |
|--|------|
| ๒๐ เปรียบเทียบความเข้มเศร้า หลังการรับฟังพหุทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน | ๗๓ |
| ๒๑ เปรียบเทียบความเข้มเศร้า หลังการรับฟังพหุทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน | ๗๔ |
| ๒๒ เปรียบเทียบความเครียด ก่อนการรับฟังพหุทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน | ๗๔ |
| ๒๓ เปรียบเทียบความเครียด หลังการรับฟังพหุทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน | ๗๕ |
| ๒๔ เปรียบเทียบความเครียด หลังการรับฟังพหุทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน | ๗๕ |
| ๒๕ เปรียบเทียบสุขภาพจิตโดยรวม ก่อนการรับฟังพหุทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน | ๗๖ |
| ๒๖ เปรียบเทียบสุขภาพจิตโดยรวม หลังการรับฟังพหุทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน | ๗๖ |
| ๒๗ เปรียบเทียบสุขภาพจิตโดยรวม หลังการรับฟังพหุทศปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน | ๗๗ |

สารบัญย่อ

พระไตรปิฎกและอรรถดถา ฉบับของมหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ พิมพ์
เนื่องในวโรกาสครบ ๒๐๐ ปี แห่งพระราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช ๒๕๒๕ มี
ทั้งหมดจำนวน ๕๑ เล่ม

คำย่อ

คำเต็ม

๑. คำย่อชื่อคัมภีร์ในพระสูตรตันปิฎก (ฉบับภาษาไทย)

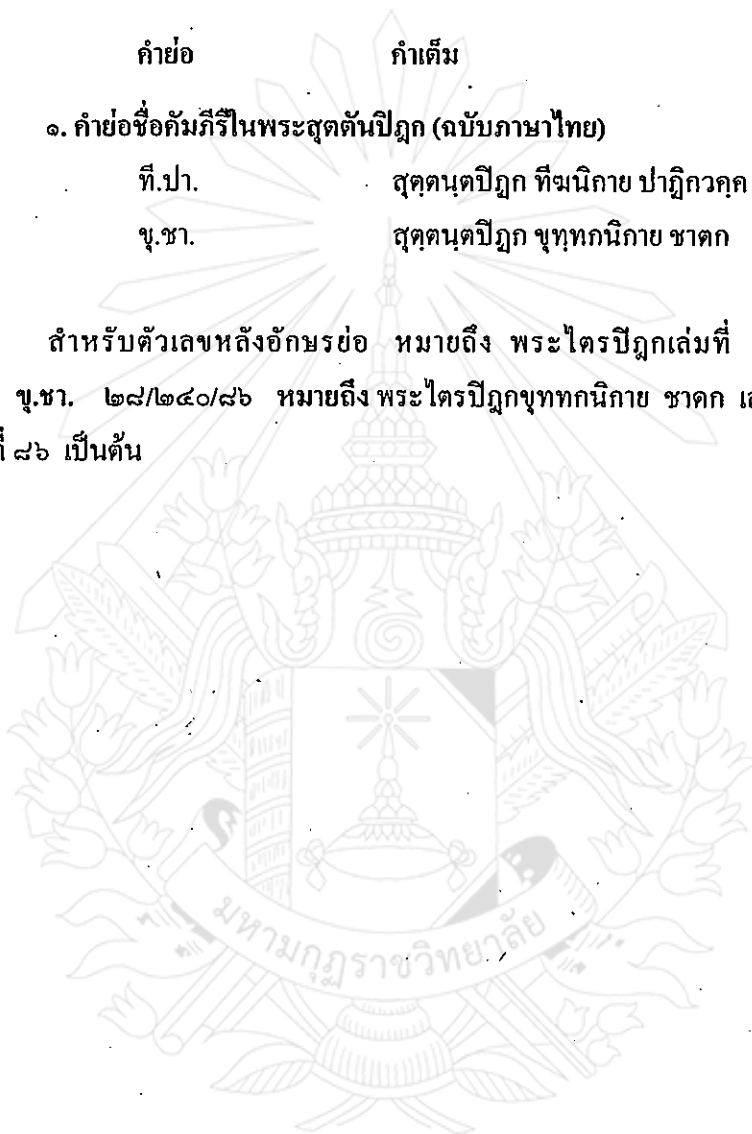
ที.ปา.

สูตรตันปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกถก

ขุ.ชา.

สูตรตันปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก

สำหรับตัวเลขหลังอักษรย่อ หมายถึง พระไตรปิฎกเล่มที่ / ข้อที่ / หน้าที่
เช่น ขุ.ชา. ๒๘/๒๔๐/๘๖ หมายถึง พระไตรปิฎกขุททกนิกาย ชาดก เล่มที่ ๒๘ ข้อที่ ๒๔๐
หน้าที่ ๘๖ เป็นต้น



บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ คณะครุศาสตร์ ได้มีการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับหลักสูตรสาขาการศึกษาพิเศษ คือ เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา และทางคณะครุศาสตร์ได้เปิดศูนย์เด็กพิเศษขึ้นมาโดยตรง เข้ามาศึกษา ฝึกฝนความสามารถทางพัฒนาการให้เด็กสามารถช่วยเหลือตัวเองและอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข ทางศูนย์เด็กพิเศษได้เปิดรับเด็กพิเศษ จำนวนได้ดังนี้ คือ

๑. บกพร่องทางสติปัญญา

๑.๑ ดาวน์ซินโดรม (Down syndrome)

๑.๒ ออทิสติก (Autistic Children)

๒. บกพร่องทางการเห็น

๓. บกพร่องทางการได้ยิน

ผู้ปกครองของเด็กพิเศษแต่ละคนต่างมีความหวังให้บุตรหลานของตนมีสภาพและความสามารถเท่าเทียมหรือเป็นปกติเช่นเดียวกับเด็กทั่วไป แต่ความเป็นจริงมีความเป็นไปได้น้อย เด็กบางคนที่มีอาการบกพร่องทางสติปัญญาอาจพัฒนาให้ดีขึ้นได้ แต่บางรายนั้นก็กลับมีอาการพิเศษซ้ำซ้อนขึ้นมาอีก ทำให้ความหวังลดน้อยลงไป ผู้ปกครองบางคนยังทำใจที่จะยอมรับสภาพของลูกที่บกพร่องทางสติปัญญาไม่ได้ มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อลูก เกิดความเครียด ทำให้ขาดความมั่นใจในการดำเนินชีวิต ผู้ปกครองบางส่วนมีความทุกข์อย่างเห็นได้ชัด คือการยอมรับในตัวลูกลดน้อยลงให้ความสำคัญต่อลูกน้อยลง บางครั้งเมื่อเกิดความเครียดมาก ๆ ก็จะระบายออกโดยการมีพฤติกรรมที่รุนแรงและส่งผลกระทบต่อลูกได้เช่น ใช้คำพูดไม่ดีกับลูก ลงโทษลูกโดยที่ลูกไม่สามารถรับรู้ว่ามีสาเหตุมาจากอะไร ความเครียดและความวิตกกังวลที่แสดงออกมาไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา หรือทางใจก็ตาม เป็นลักษณะอย่างหนึ่งของความทุกข์ในพระสนะทาง พุทธศาสนา ความเครียดถือว่าเป็นความรู้สึกหรือการเสวยอารมณ์ที่เรียกว่า เวทนา เมื่อเวทนาเกิดขึ้นแล้วก็เกิดเหตุให้เกิดวิภาวะตัณหา คือความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น เมื่อเกิดความเครียดข่ม มีความทุกข์

หมายถึง สภาวะที่บีบคั้นทำให้ลำบาก คือ เกิดความเครียดรวมทั้งความวิตกกังวล¹ เมื่อเกิดเหตุการณ์เหล่านี้บ่อยครั้งขึ้นก็จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตของทั้งผู้ปกครองและลูก คือนำไปสู่สภาวะการมีสุขภาพจิตเสื่อม และซึ่งหมายถึงบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ผิดปกติ มีความกังวลทุกข์ร้อนอยู่เสมอ ตลอดจนมี แนวความคิดและพฤติกรรมผิดไปจากคนปกติธรรมดา²

ในเมื่อผู้ปกครองมีสุขภาพจิตที่ไม่ดีก็จะทำให้บุคคลรอบข้างมีสุขภาพจิตที่ไม่ดีตามไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุตรหลานของตนเอง หากผู้ปกครองมีหลักธรรมที่สามารถกล่อมเกลาจิตใจให้อ่อนโยน เข้าใจในธรรมชาติของชีวิต โดยนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจโดยผ่านนิทานชาดก ซึ่งในนิทานชาดกของพระพุทธเจ้านั้นมีคติสอนใจ มีหลักธรรมสอดแทรกให้ได้คิด มีจิตที่ผ่อนคลายความกังวลได้ดีไม่เครียด นิทานชาดกมีความหลากหลาย ให้อะไรทั้งความบันเทิง แก่คิด คติสอนใจซึ่งสามารถนำมาใช้ได้ตลอดเวลาโดยไม่มีการเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่เบื่อหน่ายและสามารถซึมซาบได้ดีสำหรับผู้ที่ยังไม่เข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา และยังได้หลักธรรมในนิทานชาดกมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ เมื่อมีความเข้าใจในหลักธรรมแล้วจะทำให้สุขภาพจิตที่ไม่ดีกลับคืนสู่ความมีสุขภาพจิตที่ดีที่มีความเข้าใจในชีวิตของมนุษย์โลก กล่าวคือ การที่มี สุขภาพจิตที่ดี คือ สมรรถภาพในการปรับปรุงตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ มีความคิดที่ถูกต้อง แก้ปัญหาในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม และสามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและสังคมได้อย่าง มีประสิทธิภาพ³ และที่สำคัญจะมีส่วนทำให้เกิดการยอมรับในตัวบุตรหลานที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา เกิดความรักความเข้าใจในธรรมชาติของตัวลูกพร้อมที่จะนำเด็กมาพัฒนาในทางที่ถูกต้องตามหลักวิชาการต่อไป หากผู้ปกครองมีสุขภาพจิตที่ดีแล้วย่อมมีความพร้อมที่จะยอมรับและเชื่อว่าความบกพร่องทางสติปัญญาหรือความพิการ สามารถรักษา ฟันฟูให้ดีขึ้นได้ โดยกระบวนการทางการแพทย์ การศึกษา สังคม และการฝึกอาชีพให้กับคนพิการได้รับการฟื้นฟูที่ถูกต้องสม่ำเสมอและต่อเนื่อง⁴

จากสภาพการณ์ดังกล่าวของผู้วิจัย จึงสนใจศึกษาประสิทธิผลทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษที่ได้รับฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยผ่านนิทานชาดก ซึ่งจะใช้เป็นข้อมูล

¹จำลอง ดิษยวณิช, ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ, เชียงใหม่ : โครงการตำรา คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕, หน้า ๒๐๘.

²วิญญู พูลศรี, สุขภาพจิต, เชียงใหม่ : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่, ๒๕๔๒, หน้า ๑.

³เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

⁴มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ, คู่มือป้องกันความพิการ, กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๕, หน้า ๑๗.

เบื้องต้นในการใช้นิทานชาดกของพระพุทธเจ้า ทำให้ผู้ปกครองของเด็กพิเศษคลายความเครียด ความวิตกกังวล และยอมรับในสภาพของลูก กลับมามีจิตใจ ที่อ่อนโยนมีเมตตา มีความสำนึกและความรับผิดชอบต่อตัวลูก พร้อมทั้งจะพัฒนาลูกในทางที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป ทั้งนี้เพื่อให้ลูกมีพัฒนาการจนสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ตามอัธยาของตนเองได้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ คือ

๑. เพื่อศึกษาประสิทธิผลทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จากการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก
๒. เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีสถานภาพส่วนตัวแตกต่างกันจากการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาประสิทธิผลทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จากการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก และมุ่งเปรียบเทียบประสิทธิผลทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ที่มีสถานภาพส่วนตัวแตกต่างกัน จากการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก

๑.๓.๒ ตัวแปร

ตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้ คือ

๑. ตัวแปรต้น ได้แก่ สถานภาพส่วนตัวของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒. ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

เด็กพิเศษ หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะไม่ปกติทั้งทางด้านกาย อารมณ์ สังคม และตนเอง ซึ่งกำลังได้รับการพัฒนาอยู่ที่ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะทางด้านจิตใจเกี่ยวกับความเครียดความวิตกกังวล และความซึมเศร้า
ประสิทธิผล หมายถึง ผลทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองจากการรับการฟังพุทธปรัชญา
ผ่านนิทานชาดก

พุทธปรัชญา หมายถึง หลักคำสอนโดยเน้นเฉพาะหลักธรรมในพระพุทธศาสนาภายใน
เดรวาท

ชาดก หมายถึง เรื่องราวของพระพุทธเจ้าที่มีมาในชาติก่อน ๆ พระจริยาวัตรของ
พระโพธิสัตว์ซึ่งมีบทบาทเป็นตัวเอกของเรื่อง หรือเป็นผู้สังเกตุการณ์ในเรื่อง

ผู้ปกครอง หมายถึง พ่อและแม่และญาติคนอื่น ๆ รวมทั้งบุคคลที่มีภาระรับผิดชอบเด็กพิเศษโดยตรง

๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยครั้งนี้คาดว่าจะได้รับประโยชน์ดังนี้

๑.๗.๑ ได้ข้อมูลเกี่ยวกับประสิทธิผลทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษา
พิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จากการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก

๑.๗.๒ ได้ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบเกี่ยวกับประสิทธิผลทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็ก
พิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีสถานภาพส่วนตัวแตกต่างกันจากการ
รับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก

ซึ่งจะใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการส่งเสริมให้ใช้นิทานชาดกเพื่อการแก้ปัญหาสุขภาพจิต
ของผู้ปกครองเด็กพิเศษต่อไป

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางพื้นฐานในการดำเนินการวิจัย โดยแบ่งเป็นหัวข้อดังนี้

- ๒.๑ เด็กพิเศษ
- ๒.๒ ศูนย์การศึกษาพิเศษ
- ๒.๓ สุขภาพจิต
- ๒.๔ ชาดกในพระไตรปิฎก
- ๒.๕ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๖ กรอบแนวความคิดในการวิจัย

๒.๑ เด็กพิเศษ

๒.๑.๑ ความหมายของเด็กพิเศษ

คำว่าเด็กพิเศษหรือ Exceptional Children หมายถึง เด็กที่มีลักษณะพิเศษ ยังมีคำภาษาไทยใช้กันอยู่หลายคำ คือ เด็กนอกระดับ เด็กผิดปกติ เด็กพิการ เด็กผิดปกติ แต่คำที่ใช้บ่อยและถือเป็นสากลก็คือคำว่า เด็กพิเศษ^๑

“เด็กพิเศษ” หมายถึง เด็กปกติที่มีลักษณะทางกายภาพหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากสภาพปกติ ทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์หรือสังคม ซึ่งความเบี่ยงเบนนี้รุนแรงถึงขั้นกระทบกระเทือนต่อการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก

เด็กพิเศษจึงมีความต้องการและจำเป็นที่จะต้องจัดบริการทางการแพทย์และการศึกษาพิเศษ เพื่อให้เด็กเหล่านี้ได้สามารถพัฒนาร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม ไปในทางที่ดีใกล้เคียงปกติได้เต็มกำลังความสามารถของแต่ละบุคคล

๒.๑.๒ ลักษณะของเด็กพิเศษ

- ๑. มีความผิดปกติเกิดขึ้น
- ๒. ความผิดปกติที่นั้นต้องเบี่ยงเบนไปจากตัวแทนของกลุ่ม (Norm)

^๑สุรินทร์ ขอดคำแบ่ง, การเรียนร่วมชั้นระหว่างเด็กปกติและเด็กพิเศษ : ๒๕๔๒, (โปรแกรมการศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่, ๒๕๔๒), หน้า ๔๘.

๓. ความผิดปกติจะเกิดขึ้นจะต้องเกิดภายในตัวเด็กเอง คือ ด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ อาจจะเกิดด้านในด้านหนึ่งหรือหลายด้าน

๔. ความผิดปกติจะต้องอยู่ในระดับรุนแรงถึงขั้นกระทบกระเทือนต่อชีวิตความเป็นอยู่พัฒนาการ ความเจริญเติบโตด้านในด้านหนึ่ง หรือหลาย ๆ ด้าน ที่ประกอบเป็นเด็ก

การแบ่งประเภทเด็กพิการ ในด้านการศึกษาต้องพิจารณาความจำกัดทางร่างกาย และความจำกัดทางสติปัญญา ซึ่งจะเป็นอุปสรรคในการศึกษา เช่น หูหนวก ตาบอด ปัญญาอ่อน เป็นอุปสรรคในการเรียนเพื่ออ่านออกเขียนได้ และเป็นปัญหาต่อการเรียนรู้ในสภาพของระบบโรงเรียนทั่ว ๆ ไป

๑) มีความจำกัดทางสติปัญญา (Intellectual Limitation) แยกเป็น

(ก) กลุ่มเรียนช้า (Slow learner) มีระดับเกณฑ์เชาวน์ หรือไอคิว (Intellectual Quotient - I.Q) ระหว่าง ๗๐-๙๐

(ข) กลุ่มปัญญาอ่อนพอเรียนได้ (Educable Retarded Children) หรือปัญญาอ่อนเล็กน้อย (Mild Grade) มีระดับเกณฑ์เชาวน์ระหว่าง ๕๐-๗๐

(ค) กลุ่มปัญญาอ่อนพอฝึกได้ (Trainable Retarded Children) หรือปัญญาอ่อนขั้นปานกลาง (Moderate Grade) มีระดับเกณฑ์เชาวน์ระหว่าง ๓๕-๔๙ คนพิการประเภทนี้และประเภทที่มีระดับเกณฑ์เชาวน์ต่ำกว่านี้ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์

๒) มีความจำกัดทางร่างกาย (Physical Limitation) แยกเป็น

(ก) กลุ่มบกพร่องทางการเห็น (Visually Impaired) แบ่งได้เป็น

- ตาบอด (Blind)
- สายตาเห็นเลือนลาง (Low Vision)

(ข) กลุ่มบกพร่องทางการได้ยิน (Hearing Impaired)

- หูหนวก (Deaf)
- หูตึง (Hard of Hearing)

(ค) กลุ่มบกพร่องทางการพูด (Disorders of Speech)

- พูดไม่ได้ (Aphasia)
- พูดผิดปกติ (Disorders of Speech)^๒

๒.๑.๓ เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

การเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง ลักษณะของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ช่วยทำให้สามารถคาดการณ์ได้ว่าจะสามารถจัดบริการทางการศึกษา และให้การช่วยเหลือฟื้นฟูสมรรถภาพแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาอย่างไร แต่อย่างไรก็ตามลักษณะที่สังเกตเห็นได้นั้นยังไม่สามารถที่จะบ่งชี้ได้ว่าเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาจริงหรือไม่ ทั้งนี้เพราะเป็นสิ่งที่ค่อนข้างลำบาก ซึ่งเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาแต่ละคนจะมีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างกันออกไป และบางคนอาจมีลักษณะที่ไม่เด่นชัดก็ได้ โดยเฉพาะเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาเพียงเล็กน้อยเราจะไม่สามารถเห็นลักษณะและความแตกต่างจากเด็กปกติได้เลย ที่สำคัญการจะบอกได้ว่าเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือไม่เด็กจะต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางก่อน อย่างไรก็ตามการเข้าใจลักษณะและความแตกต่างบางประการของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยใช้การเปรียบเทียบกับเด็กปกติ ไม่ว่าจะเป็นด้านพัฒนาการ หรือลักษณะทางสรีรวิทยา อาจช่วยให้เข้าใจเกี่ยวกับความต้องการการช่วยเหลือของเด็ก เพื่อจะได้เตรียมการให้การช่วยเหลือหรือเพื่อการส่งต่อเด็กไปทำการตรวจวินิจฉัย

ในการสังเกตลักษณะ และความแตกต่างของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญานั้น ฮัลลาฮานและคัฟฟ์มาน (Hallahan and Kauffman) ได้เสนอข้อเท็จจริงบางประการเกี่ยวกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจเกี่ยวกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาได้อย่างชัดเจนดังนี้

๑. ระดับสติปัญญาของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาไม่อยู่คงที่เสมอไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาเพียงเล็กน้อย

๒. บุคคลที่ได้รับการทดสอบจากแบบทดสอบวัดทางสติปัญญา (I.Q.) ว่าต่ำกว่าปกติยังมีทักษะการปรับตัวที่ใช้ได้คืออยู่ ขึ้นอยู่กับการที่บุคคลนั้นจะได้รับการฝึกฝน ได้รับแรงจูงใจ ประสบการณ์ และสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เขาได้รับ

๓. การศึกษาวิจัยส่วนมากชี้ให้เห็นว่า ลักษณะการเรียนรู้ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาเพียงเล็กน้อยไม่แตกต่างไปจากเด็กปกติ แต่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาจะเรียนได้ช้ากว่า

๔. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาส่วนใหญ่ มีความบกพร่องทางสติปัญญาเพียงเล็กน้อยที่มองไม่เห็นเด่นชัด ด้วยเหตุที่แบบทดสอบทางสติปัญญาที่ใช้กับเด็กเล็ก ไม่มีความเที่ยงตรง เหมือนกับแบบทดสอบที่ใช้กับเด็กโต และด้วยเหตุที่เมื่อเด็กเข้าเรียนแล้ว ได้รับการคาดหวังจากบุคคลต่าง ๆว่าจะเรียนได้เหมือนเด็กอื่น ๆ จึงทำให้เด็กที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีความบกพร่องทางสติปัญญา ไม่ได้รับการตรวจสอบก่อนที่เด็กเหล่านี้จะเข้าสู่ระบบโรงเรียน

๕. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาส่วนมาก มีความบกพร่องทางสติปัญญาเพียงเล็กน้อย จึงทำให้มองดูเหมือนเด็กปกติทั่ว ๆ ไป

๖. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาเพียงเล็กน้อย จะไม่สามารถระบุสาเหตุของความบกพร่องได้แน่ชัด ซึ่งในหลาย ๆ กรณีเชื่อว่าสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เป็นปัจจัยตัวหนึ่งของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาเพียงเล็กน้อยนี้

สำหรับลักษณะของบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีผู้ให้ความเห็นเกี่ยวกับลักษณะบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาดังนี้

ลักษณะของบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาดังนี้

๑. ลักษณะทั่วไปของบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

(ก) มีพัฒนาการ ไม่สมวัย เช่น กว้างคาน นิ่ง ยืน เดิน ล่าช้ากว่าเด็กในวัยเดียวกัน

(ข) แม้วามีอายุ ๓-๔ เดือนแล้ว เด็กยังขาดความสนใจที่จะสื่อความหมายกับผู้อื่น เช่น ไม่จ้องหน้า จ้องตา ไม่ส่งเสียงอ้อแอ้

(ค) มีปัญหาในการพูด คือ พูดไม่ได้ พูดไม่ชัด พูดล่าช้า อายุ ๒ ปีแล้ว ยังพูดเป็นคำ ๆ ไม่ได้แม้คำเดียว

(ง) มีหน้าตาและลักษณะภายนอกของร่างกายที่แสดงถึงความบกพร่องทางสติปัญญาอย่างเห็นได้ชัด

(จ) ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือได้น้อยเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กในวัยเดียวกัน

(ฉ) เรียนหนังสือ ไม่ได้ ตกซ้ำชั้นบ่อย ๆ

(ญ) ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมโดยลำพังตนเอง

๒. ลักษณะทางจิตวิทยาของบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

(ก) ชอบเล่นร่าเริง (cheerful) บุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มักจะเป็นคนชอบเล่นร่าเริง ชอบสนุกสนาน ชอบดนตรี ชอบการเขียนขอ

(ข) ลืมนง่าย มีความสนใจระยะสั้น (short attention span) เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามักลืมนง่าย มีความสนใจระยะสั้นมาก ยิ่งพวกที่สมองถูกทำลายมากยิ่งมีความสนใจสั้นมาก บางคนมีความสนใจเพียง ๕ นาทีก็เลิกสนใจแล้ว

๓. ชอบเอาอย่างและชักจูงง่าย (Suggestible) เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามักชอบเอาอย่างและชักจูงง่าย โดยมากชอบเลียนแบบอย่างคนที่รักและอยู่ใกล้ชิด ดังนั้น การสอนเด็กเหล่านี้

จึงต้องทำแบบอย่างที่ดี เพื่อให้เด็กเลียนแบบ ลักษณะชักจูงง่าย และเลียนแบบผู้ที่รักและ ใกล้ชิดนี้
อาจจะทำให้เด็กถูกชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสียได้ง่าย

ประภคติ พูลพัฒน์ ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาว่ามี
ลักษณะดังนี้

๑. ระดับสติปัญญาโดยทั่วไปต่ำกว่าปกติอย่างเห็นได้ชัด หมายถึง ระดับสติปัญญาของแต่ละ
คนซึ่งได้ผ่านการทดสอบทางด้านสติปัญญาแล้ว เครื่องมือทดสอบนั้นจะต้องเป็นเครื่องมือ
ทดสอบที่ได้มาตรฐานสากล และผลของการทดสอบจะต้องมีระดับสติปัญญาที่ต่ำกว่า ๒ ความ
เบี่ยงเบนมาตรฐานต่ำกว่าค่าเฉลี่ยหรือเรียกอีกคำได้ว่า มัชฌิมเลขคณิต (Mean) ของแบบทดสอบ

๒. มีความบกพร่องในการปรับปรุงพฤติกรรม หมายถึง บุคคลที่ไม่สามารถปรับปรุง
พฤติกรรมของตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และสังคมได้ตามประสบการณ์ที่สั่งสมมา ซึ่งเป็นไปตาม
เกณฑ์ของวัย และการเรียนรู้ตามทฤษฎีทางจิตวิทยาพัฒนาการ แต่เด็กบกพร่องทางสติปัญญายังไม่
สามารถทำได้ ความบกพร่องในการปรับปรุงพฤติกรรมนี้ จะทราบได้จากการทดสอบการปรับปรุง
พฤติกรรม ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่ได้มาตรฐานสากล และมีความเหมาะสมตามเกณฑ์ของแบบทดสอบ
ซึ่งเน้นเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลในแต่ละวัยที่เหมาะสม

๒.๑.๓.๑ ดาวน์ซินโดรม (Down syndrome)

ความหมายของ ดาวน์ซินโดรม Down syndrome คือ อาการหลายๆ อย่างของความ
บกพร่องในการกำเนิด (birth defect) หลายประการ รวมทั้งภาวะปัญญาอ่อน มีหลายระดับตั้งแต่ระดับ
อ่อน กลาง จนถึงรุนแรงมาก โดยมากมักอยู่ในระดับกลาง แต่เด็กกลุ่มนี้มักจะมีภาวะปัญญาอ่อน
บางลักษณะบางระดับเราไม่สามารถทำนายพัฒนาการทางสติปัญญาภาวะอารมณ์และจิตใจของเด็ก
กลุ่มนี้ เพียงแต่การดูจากลักษณะทางกายภายนอกเท่านั้น

ดาวน์ซินโดรม (Down syndrome) เด็กปัญญาอ่อนประมาณ ๕-๖% จะมีอาการดังกล่าว
นี้ เด็กพวกนี้จะมีลักษณะทางกายภาพแตกต่างไปอย่างชัดเจน เช่น มีเปลือกนูนตาหนาทำให้ต้องเงย
หน้าสูงกว่าปกติร่างเล็กกล้ามเนื้อหย่อนข้อต่อหลวม มีรอยปรากฏอยู่ในม่านตา ช่องปากแคบทำให้ลิ้น
คับปาก มีมือสั้น นิ้วเท้าสั้น เป็นต้น

^๓ดวงชัย ผลชีวิน, “ความหวังของคนปัญญาอ่อน”, แม่และเด็ก ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑๕๖
(พฤษภาคม ๒๕๒๘) : ๖๑-๖๒

^๔ประภคติ พูลพัฒน์, การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
กรุงเทพพัฒนา, ๒๕๒๒), หน้า ๓๗.

เด็กดาวน์ซินโดรม (Down syndrome) มักจะมีอาการทางกายภาพอื่น ๆ ที่เป็นปัญหาแตกต่างไปจากเด็กปกติ เช่น มีอาการผิดปกติของหัวใจ มีกรรมองเห็นไม่ชัดเจน ระบบหายใจไม่ปกติ เป็นลู่คิ-เมีย และมีช่วงอายุสั้นกว่าเด็กปกติ นอกจากนี้ นักวิจัยยังพบว่า เด็กดาวน์ซินโดรม (Down syndrome) กับโรคความจำเสื่อม (Alzheimer) มีความสัมพันธ์กัน เส้นประสาทในสมองของคนที่ เป็น เด็กดาวน์ซินโดรม (Down syndrome) ที่มีอายุ ๓๕ ปี จะเหมือนกับความผิดปกติที่เกิดขึ้นใน ผู้ป่วยที่เป็น โรคความจำเสื่อม อนึ่งเด็กดาวน์ซินโดรม (Down syndrome) จะมีโอกาสเสี่ยงที่จะมีอาการ ของโรคความจำเสื่อมมากกว่าคนปกติเราอาจจัดแบ่งประเภทของ ดาวน์ซินโดรม (Down syndrome) ออกได้ตามลักษณะการจับตัวของโครโมโซมซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของเซลล์มนุษย์ โดยปกติแล้วนิวเคลียสของแต่ละเซลล์จะประกอบด้วย ๒๓ คู่ของโครโมโซม (คิดเป็น ๔๖ โครโมโซม) แต่ละโครโมโซมจะประกอบด้วยสาร ซึ่งเป็นตัวสืบทอดทางพันธุกรรมที่เรียกกันว่า ยีน (gene) โอกาสที่จะมีบุตรเป็น เด็กดาวน์ซินโดรม (Down syndrome) ขึ้นอยู่กับอายุของแม่เด็ก เด็กดาวน์ซินโดรม (Down syndrome) มักจะเกิดกับแม่ที่มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปีหรือเกิน ๔๐ ปี กล่าวคือแม่ที่มีอายุ ๒๐-๓๐ ปี จะมีโอกาสมีบุตร เด็กดาวน์ซินโดรม (Down syndrome) ๑ ใน ๑๓๐๐ คน แม่อายุ ๓๐-๓๕ ปี มีโอกาส มีบุตร เด็กดาวน์ซินโดรม (Down syndrome) ๑ ใน ๖๐๐ คน โดยประมาณ เป็นต้น ในปัจจุบันมีการ ตรวจสอบอาการ เด็กดาวน์ซินโดรม (Down syndrome) ได้ตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์ได้แล้วโดยทาง การแพทย์ หรือการเจาะหาโครโมโซมเพื่อหาความผิดปกติของยีนส์ดังที่กล่าวมาทั้งหมดแล้ว

๒.๑.๓.๒ เด็กออทิสติก (Autistic Children)

ความหมายของเด็กออทิสติก (Autistic Children) เด็กออทิสติกหมายถึงเด็กที่เป็นโรค ออทิสติก ซึ่งโรคออทิสติกในเด็ก หมายถึง ความผิดปกติของพัฒนาการทางระบบประสาท โดยความผิดปกติดังกล่าว มักเกิดขึ้นในวัยเด็กประมาณ ๓ ปีแรกของชีวิต เด็กที่เป็นโรคนี้มี ความบกพร่องทางพัฒนาการอย่างรุนแรง โดยเฉพาะใน ๓ ด้านใหญ่ ๆ คือ ด้านเกี่ยวกับการสื่อ ความหมายและการสื่อสารด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และด้านการมีพฤติกรรมซ้ำ ๆ และเด็ก เหล่านี้จะมีปัญหาในการใช้ความคิดสติปัญญา การจินตนาการ และการรับรู้ ซึ่งเป็นผลทำให้เด็กไม่ สามารถเรียนรู้ได้ดี ขาดความเข้าใจในวิชาที่เรียน มีปัญหาในการสื่อสารการคบเพื่อน (APA)^๕

ในปัจจุบัน โรคออทิสติก เป็นโรคที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นความผิดปกติของยีนส์ที่มีความซับซ้อน (complex genetic disorder) ความชุกของโรคออทิสติก พบได้น้อยมากในประชากร ทั่วไป คือ ประมาณ ๑:๑๐,๐๐๐ (APA, ๑๙๙๔) แต่จากการทบทวนการศึกษา ความชุกของโรคออทิ

^๕American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorder (4th ed)*, (Washington, DC : Author), 1994, p.62.

สติที่ผ่านมาตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๖๖-๑๙๘๘ ที่ทำการสำรวจจากรายงานความชุกจำนวน ๒๓ รายงาน พบว่าความชุกของโรคออทิสติกนั้นมีอัตราเพิ่มขึ้น โดยมีค่าความชุกประมาณ ๗.๒:๑๐,๐๐๐ (Fombonne as cited in Ncikel, ๒๐๐๐) สำหรับในกลุ่มเด็กปัญญาอ่อนจะพบโรคนี้นี้ ๒๐ คน ใน ๑๐,๐๐๐ คน และในปัจจุบันพบโรคออทิสติกได้ถึง ๑ : ๕๐๐ (CDC, ๑๙๙๗) มีอัตราส่วนเป็นเด็กชาย ๓-๔ คนต่อเด็กหญิง ๑ คน ดังการศึกษาของเวลส์ (Weiss, ๑๙๙๑) ที่พบว่า ร้อยละ ๗๕ ของเด็กออทิสติกเป็นเด็กชาย แต่เด็กหญิงที่ป่วยเป็นโรคนี้อาจมีอาการรุนแรงกว่า^๖

อุบัติการณ์ของการเกิดโรคออทิสติกในครอบครัว พบได้ร้อยละ ๒-๓ กรณีเป็นคู่แฝด ไข่ใบเดียวกันมีโอกาสเป็นโรคนี้อัตราถึงร้อยละ ๓๖-๘๖ หากเป็นคู่แฝด ไข่คนละใบมีโอกาสเสี่ยงลดลงเหลือร้อยละ ๐-๒๔ ปัจจุบันมีงานวิจัยเพื่อศึกษาค้นหาสาเหตุที่ผิดปกติ โดยทำการสำรวจครอบครัวที่มีบุคคลที่เป็นโรคออทิสติกมากกว่า ๑ คน โดยทำการเก็บตัวอย่างเลือดของทุกคนในครอบครัวมาเปรียบเทียบกับเด็กออทิสติก ผลการตรวจพบตำแหน่งที่ผิดปกติของโครโมโซมที่ ๗ และ ๑๕ แต่ยังไม่สามารถที่จะพัฒนามาใช้สำหรับตรวจในห้องปฏิบัติการทั่วไป จึงไม่สามารถที่จะตรวจหาโครโมโซมได้ตั้งแต่เด็กอยู่ในครรภ์^๗

๒.๑.๓.๓ สาเหตุของโรคออทิสติก

โรคออทิสติกในเด็กเป็นโรคที่มีสาเหตุยังไม่แน่ชัด มีเพียงสมมติฐานว่าโรคออทิสติกน่าจะถ่ายทอดโดยมีบางตัวและเป็นยีนที่มีลักษณะที่ซับซ้อนและจากอุบัติการณ์การเกิดโรคออทิสติกในเด็กผู้ชายที่สูงเป็น ๔ เท่า ของเด็กผู้หญิงนั้น มีสมมติฐานว่าโรคออทิสติกน่าจะถ่ายทอดจากโครโมโซมเอ็กซ์ (X-chromosome) แต่ผลการศึกษาเพื่อสนับสนุนสมมติฐานนี้ยังไม่มากพอที่จะสรุปได้ จากการทบทวนเอกสารผู้ศึกษาสามารถรวบรวมปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคออทิสติกรวมทั้งสมมติฐานการเกิดโรคได้ดังนี้

๑. ความผิดปกติของระบบประสาท (neurological abnormalities) โรคออทิสติกอาจมีความสัมพันธ์กับความผิดปกติของระบบประสาทบางประการ มีหลักฐานการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ผู้ป่วยโรคออทิสติกมีจำนวนเซลล์ประสาทที่มีผิดปกติจำนวนมาก ทำให้เกิดความผิดปกติในเรื่องของการนอนหลับ การรับประทานอาหาร การร้องไห้ และการขับถ่ายที่ผิดปกติ ประกอบกับการมีประวัติชักแบบเกร็งกระตุกทั้งตัว (grandmal seizure) และสมองบางส่วนมีขนาดผิดปกติ (ventricular

^๖American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorder*, Op, cit, p.71.

^๗Buitelaar,J.K.,Willemsen-Swinkel, S.H., *Medication treatment in subjects with autistic spectrum disorders*, (Eur Child Adoles Psychiatry, 2000), p.185.

enlargement) จึงพบอุบัติการณ์ของโรคออทิสติกในกลุ่มนี้สูงกว่าประชาชนทั่วไปทำให้เกิดสมมติฐานว่าโรคออทิสติกอาจมีความผิดปกติที่บริเวณสมองส่วนที่คล้ายคลึงกับโรคชักทั้งสอง และสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ร้อยละ ๒๕-๓๓ ของผู้ที่เป็นโรคออทิสติกส่วนใหญ่จะมีอาการชัก (Remschmidt & Schmidt)⁸

๒. ปัจจัยทางพันธุกรรม (Genetic factors) จากการศึกษาที่ผ่านมามีรายงานว่าโรคออทิสติกมีการถ่ายทอดในครอบครัว ในพี่น้องพ่อแม่เดียวกันนั้นจะมีโอกาสเกิดโรคนี้อยู่ร้อยละ ๒-๓ และในฝาแฝดไข่ใบเดียวกัน (monozygotic twins) จะมีโอกาสเกิดโรคสูงกว่าฝาแฝดไข่คนละใบ (dizygotic twins) ซึ่งพบได้ ร้อยละ ๓๖-๕๖ ส่วนฝาแฝดไข่คนละใบพบได้ ร้อยละ ๐-๒๔ นอกจากนี้ผู้รักษาบางท่านยังมีสมมติฐานว่า โรคโครโมโซมผิดปกติบางอย่างมีความสัมพันธ์กับโรคออทิสติก (Nickel)⁹

๓. ปัจจัยทางด้านภูมิคุ้มกันวิทยา (Immunological factors) ผู้รักษาบางท่านตั้งสมมติฐานว่า โรคออทิสติกมีความสัมพันธ์กับความผิดปกติของภูมิคุ้มกัน โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบครอบครัวของเด็กออทิสติก กับครอบครัวเด็กปกติจำนวน ๖๑ และ ๔๖ ครอบครัวตามลำดับ พบว่า ร้อยละ ๔๖ ของครอบครัวของเด็กออทิสติกมีสมาชิกในครอบครัวมีความผิดปกติของภูมิคุ้มกันจำนวน ๒ คนขึ้นไป (Zimmerman)¹⁰

๔. ปัจจัยขณะตั้งครรภ์หรือขณะคลอด (Prenatal factors) ผู้ป่วยโรคออทิสติกมีอุบัติการณ์ของปัญหาแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ หรือขณะคลอดบางอย่างสูงกว่าประชากรทั่วไป¹¹

๕. ปัจจัยทางชีวเคมี (Neurotransmitter factors)

⁸Remschmidt, H., & Schmidt, B.P., *Essentials of nursing research : Methods, appraisal, and utilization* (5th ed.), (Philadelphia : Lippincott. Williams & Wilkins, 2001), p. 68.

⁹Nickel, R.E., *Autism and pervasive developmental disorders*, In R. Nickel & L. Desch Eds, *The physician's guide to caring for children with disabilities and chronic conditions* Baltmor : (Paul H. Brookers, 2000), p. 223-227.

¹⁰Zimmerman, C.A., *Familial clustering of autoimmune disorders and evaluation of medical risk factors in autism*, [CD ROM], (Abstract From: Proquest .File : Dissertation abstracts Item : ARN M-JCHN-02036-00010), 1999.

¹¹เพ็ญแข ลิมศิลา, "การวินิจฉัยโรคออทิสติก", เอกสารประกอบการอบรมพัฒนาการบำบัดในเด็กออทิสติกอายุต่ำกว่า ๕ ปี, ๒๕๓๘, (อัคราเนนา), หน้า ๒.

๕.๑ สารซีโรโทนิน (serotonin) จากการศึกษาที่ผ่านมามีพบว่ามี ๑ ใน ๓ ของผู้ป่วยโรคออทิสติกจะมีระดับซีโรโทนินในพลาสมาสูงกว่าปกติ สัมพันธ์กับอาการอยู่ไม่นิ่ง (hyperactivity) กระวนกระวาย (restlessness) หุนหันพลันแล่น (compulsive behavior) ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม (lack of interest) และความก้าวร้าว (aggression)

๕.๒ ระดับซี เอส เอฟ โฮโมวานิลลิก แอซิด (CSF homovanillic acid) สูงกว่าปกติ ซึ่งสารนี้ช่วยอธิบายการเกิดพฤติกรรมซ้ำ ๆ บางอย่าง เช่น การโยกตัว การโขกศีรษะในผู้ป่วยโรคออทิสติก

๕.๓ สารแคทีคโคลามีน (catecholamine) จากการศึกษาพบว่าสารนี้มีความสัมพันธ์กับความบกพร่องทางสังคมอาการสมาธิสั้น การเกิดพฤติกรรมบางอย่างซ้ำ ๆ¹²

๒.๑.๔ เด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น

ความหมายของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น

ผู้ที่มีสายตาผิดปกติคนนั้น มีอาการต่าง ๆ กัน เช่น ตาบอดสี สายตาสั้น สายตายาว สายตาเอียง ตาเหล่ ตาเข ตามัว เห็นไม่ชัด เห็นบางส่วน รับได้เฉพาะแสง หรือมองไม่เห็นอะไรเลย เป็นต้น ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก พันธุกรรม เป็นโรคตา เป็นโรคอื่น ที่มีผลถึงตา ได้รับอุบัติเหตุ และเป็นมาแต่กำเนิด โดยไม่ทราบสาเหตุแน่นอน ตลอดไปจนถึงผู้ที่อวัยวะแก้วตา และประสาทตาเสื่อมไป ตามวัย โดยธรรมชาติ

อาการผิดปกติของสายตานั้น มีตั้งแต่ระดับผิดปกติเพียงเล็กน้อยไปจนถึงอาการหนักที่สุดคือ ตาบอดสนิท (ในประเทศที่การแพทย์เจริญมาก จำนวนคนตาบอดสนิทมีแนวโน้มลดลง เพราะสามารถรักษาแก้ไขได้ทันเวลาที่ ดังนั้น แนวโน้มคนสายตาพิการส่วนใหญ่จึงไม่ใช่ตาบอดสนิท)

สำหรับคนตาบอดสนิทนั้น สังเกตเห็นได้ไม่ยาก แต่เนื่องจากมีผู้ที่ยังสามารถมองเห็นได้บ้างอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่อาจสังเกตได้ชัด จึงจำเป็นต้องมีการตรวจวัดสายตา และให้ความหมายแก่ระดับของความพิการทางสายตา ในแง่ต่าง ๆ กัน เช่น ตาบอดในแง่กฎหมาย ตาบอดในแง่อาชีพ ตาบอดในแง่สังคม ตาบอดในแง่การแพทย์ และตาบอดในแง่การศึกษา เป็นต้น

ตาบอดในแง่การศึกษา หมายถึง ผู้ที่มีสายตาพิการ กระทั่งไม่สามารถได้รับการศึกษา จนใช้สายตาเหมือนคนสายตาปกติได้ คือ ไม่อาจใช้ตาอ่าน และเขียนหนังสือสำหรับคนสายตาปกติได้ แต่ต้องอ่านด้วยมือโดยใช้อักษรเบรลล์ (สัญลักษณ์นูน) การศึกษา เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ต้องใช้ประสาทอื่น ๆ ได้แก่ หู ลิ้น ผิวกาย จมูก เป็นสำคัญ ยกเว้น คนที่ยังพอมองเห็นอยู่บ้าง ซึ่งต้องได้รับการกระตุ้นและส่งเสริมการใช้สายตาอย่างมีประสิทธิภาพ

¹² เพ็ญแข ลิมศิลา, การวินิจฉัยโรคออทิสติก, อ่างแล้ว, หน้า ๓.

คนที่มองเห็นบางส่วนหรือเห็นเลือนลาง คือ คนที่ยังสามารถศึกษาและเรียนรู้ได้ โดยใช้สายตา ซึ่งบางคนอาจใช้หนังสือตัวพิมพ์ธรรมดาเหมือนคนทั่วไป บางคนต้องใช้หนังสือตัวพิมพ์ขยาย บางคนอาจไม่สามารถใช้หนังสือตัวพิมพ์ธรรมดาได้ แต่ใช้การมองเห็นที่เหลืออยู่ ในการทำกิจวัตรประจำวัน การเดินทาง และการประกอบกิจกรรมอื่น ๆ ได้¹³

ลักษณะของความบกพร่องทางการเห็น

เด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น มี ๒ ประเภท คือ

๑. เด็กตาบอด หมายถึง เด็กที่มีการเห็นเหลืออยู่น้อยมากหรือ ไม่มีการเห็นเลย หลังจากการแก้ไขแล้วยังไม่สามารถอ่านหนังสือได้ ตามที่องค์การอนามัยโลกได้แบ่งระดับความพิการทางตาไว้ ๓ ระดับ คือ

(ก) ตาบอดขั้นที่หนึ่ง หมายถึง ระดับการเห็นหลังการแก้ไขแล้วมีความไวสายตา อยู่ในระดับ ๑/๖๐-๓/๖๐ และมีลานสายตาเฉลี่ย ๕-๑๐ องศา

(ข) ตาบอดขั้นที่สอง หมายถึง ระดับการเห็นหลังการแก้ไขแล้วน้อยกว่า ๑/๖๐ ลงไปจนเห็นเฉพาะแสงสว่าง หรือมีลานสายตาเฉลี่ย ๕ องศา ลงไปจนถึงไม่มีลานสายตาเลย

(ค) ตาบอดสนิท หมายถึง เด็กที่ไม่สามารถเห็นแม้แสงสว่าง

๒. เด็กที่มีการเห็นเลือนลาง หมายถึง เด็กที่มีการแก้ไขเรื่องสายตา ใส่แว่นตาที่ดีที่สุดแล้ว มีความไวของสายตาระหว่าง ๖/๓๐-๖/๑๘ มีลานสายตาระหว่าง ๑๐-๓๐ องศา ไม่รวมอุปกรณ์ที่ช่วยการเห็นพิเศษอื่นใด การเห็นเลือนลาง แบ่งได้ ๒ ระดับ คือ

(ก) การเห็นเลือนลางระดับหนึ่ง มีความไวของสายตาหลังการแก้ไขใส่แว่นสายตาที่ดีที่สุดแล้ว อยู่ระหว่าง ๖/๑๘-๖/๒๔ ลานสายตา ๑๐-๒๐ องศา

(ข) การเห็นเลือนลางระดับสอง มีความไวของสายตาหลังการแก้ไขใส่แว่นสายตาที่ดีที่สุดแล้ว อยู่ระหว่าง ๖/๒๔-๓/๖๐ ลานสายตา ๒๐-๓๐ องศา

ชนิดของตาบอด ในทางการแพทย์ได้แบ่งชนิดของตาบอดไว้ ๒ ชนิด คือ

๑. ตาบอดที่แก้ไขและป้องกันได้ ได้แก่ ต้อกระจก ต้อหินระยะแรก อุบัติเหตุที่ไม่รุนแรง

๒. ตาบอดที่แก้ไขและป้องกันไม่ได้ ได้แก่ ตาบอดจากประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุ พันธุกรรม อุบัติเหตุรุนแรง เช่น คางตาแดง มะเร็งลูกตา

ตาบอดเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้ ดังนี้

¹³ กองการศึกษาเพื่อคนพิการ, คู่มือสำหรับผู้ปกครองบุคคลที่มีความบกพร่องทางการเห็น, (กรุงเทพฯ : กรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ), หน้า ๔๕.

๑. ตาบอดในเด็กแรกเกิด เช่น ตาบอดจากพันธุกรรม มารดามีโรคขณะตั้งครรภ์ เป็นต้น แบ่งตามสาเหตุได้ดังนี้

(ก) ตาบอดในเด็กคลอดก่อนกำหนด เช่น การให้ออกซิเจนจำนวนมากและนาน เพื่อความปลอดภัยของชีวิตเด็กแต่มีผลเสียต่อประสาทตาทำให้ประสาทตาเจริญผิดปกติจนตาบอด

(ข) ตาบอดจากโรคของมารดาขณะตั้งครรภ์ เช่น หัดเยอรมัน โรคซิฟิลิส มีผลทำให้ เช่น ไม่มีดวงตา เกิดต่อกระจก ต้อหิน หรือประสาทเสื่อม

(ค) ตาบอดขณะคลอด เนื่องจากเชือบางชนิดในจากช่องคลอดเข้าตาเด็ก ต้องรักษาอย่างรวดเร็ว มิฉะนั้นจะทำให้ตาบอด

๒. ตาบอดในเด็กเล็ก เช่น อุบัติเหตุ ประสาทตาเสื่อม ขาดอาหาร โดยเฉพาะวิตามินเอ แบ่งได้ตามสาเหตุ ดังนี้

(ก) อุบัติเหตุ เช่น ถูกของมีคม การกระแทกตาอย่างแรง สารเคมีเข้าตา เป็นต้น

(ข) สายตาอ่อน หรือตาขี้เกียจ เกิดในเด็กที่มีตาเหล่ ตาสั้น ตายาว หนักตาตก ทำให้การเห็นลดลง จนกระทั่งตาบอด

(ค) ขาดสารอาหาร โดยเฉพาะวิตามินเอ ทำให้เยื่อตาแห้ง ไม่มีน้ำตา แก้วตาขุ่นขาวเป็นแผล และตาบอดในที่สุด

(ง) สาเหตุอื่น ๆ เช่น มะเร็งลูกตา โรคมะเร็งตา โรคลีด เป็นต้น

๓. ตาบอดในวัยรุ่น ส่วนมากเกิดจากอุบัติเหตุจากของมีคมและไม่มีการตรวจ ถ้าศีรษะด้านข้างฟาดพื้นอย่างแรงตาข้างนั้นจะบอดทันที สมองกระทบกระเทือนแรงๆ

๔. ตาบอดในวัยผู้ใหญ่ เกิดขึ้นได้ ดังนี้

(ก) อุบัติเหตุ เช่น อุบัติเหตุจากรถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์ ของมีคม เศษไม้ เศษแก้ว เข้าตา ไม้กระเด็นถูกตา เป็นต้น ประสาทตาเสียทำให้ตาบอด

(ข) การติดเชื้อ เกิดการอักเสบของดวงตา เช่น ริดสีดวงตา แก้วตาเป็นแผล เชื้อโรค ลูกกลมเข้าไปในตา จอตา ประสาทตาเสียทำให้ตาบอด

(ค) โรคของตาและโรคแทรก เช่น ต้อกระจก ต้อหิน โรคแทรกจากการแพ้สารเคมี โรคจากพันธุกรรม ตั้งแต่วัยเด็ก มีอาการมากในวัยผู้ใหญ่ เช่น ประสาทตาเสื่อม ประสาทตาอักเสบ โรคความดันโลหิตสูง สมองเสื่อม พยาธิเข้าตา ขาดอาหาร ขาดวิตามินเอ และวิตามินตัวอื่น ๆ ร่วมด้วย¹⁴

¹⁴ กองการศึกษาเพื่อคนพิการ, คู่มือสำหรับผู้ปกครองบุคคลที่มีความบกพร่องทางการเห็น, เรื่องเดียวกัน, (๗๑-๗๒).

๒.๑.๕ เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน เป็นเด็กที่มีการได้ยินที่ไม่สมบูรณ์เป็นปกติอาจเป็นมาตั้งแต่เกิด หรืออาจเป็นภายหลังได้ตลอดเวลา เนื่องจากประสบอุบัติเหตุที่กระทบต่ออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการรับฟังเสียง ได้แก่ สมออง ประสาทหู อวัยวะต่าง ๆ ภายในหู หรืออาจได้รับเชื้อไวรัส เช่น โรคหัดน้ำหนวก เป็นหวัดเรื้อรัง ไข้สูงมาก มารดาเป็นหัดเยอรมันหรือแพ้ยาลูกวัวขณะที่ตั้งครรภ์ หรือ รับประทานเพื่อรักษาอาการไข้ บางรายเป็นมาแต่กำเนิดโดยพันธุกรรม

ในการตรวจวัดการได้ยินเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน จะมีค่าเฉลี่ยของการได้ยินเสียงบริสุทธิ์ที่ความถี่ ๕๐๐, ๑,๐๐๐ และ ๒,๐๐๐ รอบต่อวินาที ในหูข้างที่ได้ยินดีกว่าตั้งแต่ ๒๕ เดซิเบลขึ้นไป ซึ่งอาจแบ่งเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ ๆ เพื่อประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมตามศักยภาพ กลุ่มแรกเป็นเด็กที่มีการได้ยินมากกว่ากลุ่มอื่น มีความสามารถในการรับฟังเสียงได้ไม่ ต้องใส่เครื่องช่วยฟัง เมื่อวัดการได้ยินโดยเฉลี่ย ๒๖-๔๐ เดซิเบล กลุ่มที่สอง เป็นเด็กที่มีการได้ยินเหลืออยู่บ้าง เมื่อวัดค่าเฉลี่ยได้ ๔๑-๕๕ เดซิเบล จะต้องใช้เครื่องช่วยฟังและฝึกการฟังและการพูด มากน้อยตามความบกพร่องของเด็กแต่ละคน แต่ในกลุ่มที่สาม เด็กมีการสูญเสียการได้ยินมากกว่า ๕๐ เดซิเบล ไม่สามารถรับฟังเสียงพูดได้แม้ใส่เครื่องช่วยฟังแล้วก็ตาม เสียงที่ได้ยินอาจรับรู้ได้จากการสั่นสะเทือน ถ้าหากไม่ได้รับการฝึกฝนมาตั้งแต่แรกเริ่มอาจพูดไม่ได้ ต้องใช้ภาษามือในการติดต่อสื่อสาร

ดังนั้น ครูผู้สอนเด็กที่บกพร่องทางการได้ยิน จึงต้องมีความรู้ความเข้าใจเพื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เกิดประโยชน์ต่อเด็กในการพัฒนาได้เต็มศักยภาพ ดังนี้

ความหมายของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน หมายถึง เด็กที่สูญเสียการได้ยิน ทำให้รับฟังเสียงต่าง ๆ ไม่ชัดเจนเหมือนเด็กปกติ

นิยามศัพท์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินมี ๒ แนวทาง คือ แนวทางการศึกษา พิเศษและแนวทางการแพทย์ ได้กำหนดไว้ดังนี้

๑. นิยามศัพท์ทางการศึกษาพิเศษ แบ่งแยกเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินเป็น ๒ ประเภท และให้คำนิยามศัพท์ไว้ดังนี้

๑.๑ เด็กหูตึง หมายถึง เด็กที่มีการได้ยินเหลืออยู่บ้าง สามารถได้ยินเสียงได้ไม่ว่าจะใส่เครื่องช่วยฟังหรือไม่ก็ตาม

๑.๒ เด็กหูหนวก หมายถึง เด็กที่สูญเสียการได้ยินมากตั้งแต่ ๕๐ เดซิเบล ขึ้นไป ไม่ได้ยินเสียงพูดต่าง ๆ อาจรับรู้เสียงบางเสียงจากการสั่นสะเทือน ถ้าสูญเสียการได้ยินระดับนี้มาแต่กำเนิดจะพูดไม่ได้ถ้าไม่ได้รับการสอนพิเศษ ส่วนมากใช้ภาษามือในการติดต่อสื่อความหมายระหว่างกัน

๒. นิยามศัพท์ทางการแพทย์ แบ่งแยกเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินเป็น ๒ ประเภท และให้คำนิยามศัพท์ไว้ ดังนี้

๒.๑ เด็กหูตึง หมายถึง เด็กที่สูญเสียการได้ยินจนไม่สามารถเข้าใจคำพูด และการสนทนา ซึ่งจำแนกตามเกณฑ์การพิจารณา อัตราความพิการของสมาคมโสต ศอ นาสิก แพทย์แห่งประเทศไทย โดยใช้ค่าเฉลี่ยการได้ยินที่ความถี่ ๕๐๐, ๑,๐๐๐ และ ๒,๐๐๐ เฮิซ ในหูข้างที่ตีกว่า มี ๔ ระดับ คือ

๒.๑.๑ หูตึงระดับที่ ๑ หูตึงน้อย สูญเสียการได้ยินระหว่าง ๒๖-๔๐ เดซิเบล ไม่สามารถได้ยินเสียงกระซิบและเสียงจากที่ไกล เสียงที่มีความดังเป็นปกติ เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินระดับนี้จะได้ยินเท่ากับเสียงกระซิบหรือเสียงที่อยู่ใกล้ตัว จะได้ยินเหมือนกับเสียงนั้นมาจากที่ไกล ๆ

๒.๑.๒ หูตึงระดับที่ ๒ หูตึงปานกลาง สูญเสียการได้ยินระหว่าง ๔๑-๕๕ เดซิเบล มีปัญหาในการรับฟังเสียงพูดระยะ ๓-๕ ฟุต มีปัญหาในการพูด เช่น พูดไม่ชัด พูดเสียงดังหรือเบาเกินไป ต้องใช้เครื่องช่วยฟัง และได้รับการฝึกจากนักแก้ไขทางการพูด

๒.๑.๓ หูตึงระดับที่ ๓ หูตึงมาก สูญเสียการได้ยินระหว่าง ๕๖-๗๐ เดซิเบล มีปัญหาในการได้ยินและการใช้คำพูดในชีวิตประจำวัน เพราะต้องใช้เสียงดังมากจึงจะได้ยิน ต้องใช้เครื่องช่วยฟังรับบริการแก้ไขการพูด

๒.๑.๔ หูตึงระดับที่ ๔ หูตึงรุนแรง สูญเสียการได้ยินระหว่าง ๗๑-๙๕ เดซิเบล ไม่ได้ยินเสียงพูดตามปกติ แม้จะใช้เครื่องช่วยฟังแล้วก็ตาม มีปัญหาในการพูด เช่น พูดไม่ชัด พูดไม่ได้ ไม่เข้าใจภาษา มีพัฒนาการทางภาษาพูดและเขียนแตกต่างจากเด็กปกติ บางคนต้องการใช้ภาษามือและท่าทางในการสื่อความหมาย

๒.๒ เด็กหูหนวก หมายถึง ผู้ที่สูญเสียการได้ยินมาก ไม่สามารถเข้าใจหรือใช้ภาษาพูดได้ หากไม่ได้รับการฝึกฝนเป็นพิเศษ และถ้าวัดระดับการได้ยินที่ ๕๐๐, ๑,๐๐๐ และ ๒,๐๐๐ เฮิซ จะมีการตอบสนองของหูข้างที่ตีกว่าต่อเสียงบริสุทธิ์ตั้งแต่ ๙๑ เดซิเบลขึ้นไป

สาเหตุที่ทำให้เด็กมีความบกพร่องทางการได้ยิน อาจแบ่งได้เป็น ๒ กรณี ดังนี้

๑. เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินมาแต่กำเนิดและจากกรรมพันธุ์ เด็กกลุ่มนี้ ขณะที่อยู่ในครรภ์มารดา มีอาการป่วยด้วยหัดเยอรมันหรือติดเชื้อต่าง ๆ เช่น กามโรค และเกิดจากมารดาติดเชื้อหรือกินยาติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือมีการรับถ่ายทอดทางสายพันธุ์ฝ่ายบิดาหรือมารดา ทำให้มีความบกพร่องทางการได้ยิน

๒. เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินขณะคลอด เด็กกลุ่มนี้ในขณะที่คลอดออกจากครรภ์มารดา อาจได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง หรือถูกบีบกดศีรษะเป็นเวลานานเกินไป ทำให้เกิดการซ้ำบริเวณขมับบริเวณศูนย์การได้ยินของสมอง ทำให้เด็กมีความบกพร่องทางการได้ยิน

๓. เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินจากการเป็นโรค เด็กกลุ่มนี้จะเป็นโรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้

๓.๑ โรคระบบประสาท เช่น เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ทำให้เกิดความผิดปกติในระบบประสาทการรับฟังเสียง

๓.๒ โรคติดต่อ เช่น หัด คางทูม คอตีบ ไข้หวัดใหญ่ ไทฟอยด์ อาจทำให้เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

๓.๓ โรคในระบบหู กอ จมูก เช่น การอุดตันในช่องหู แก้วหูทะลุ เนื่องจากการแคะหูหรือการอักเสบในช่องหู ในจมูกหรือในคอ ทำให้การถ่ายเทอากาศในโพรงของหูส่วนกลางไม่เป็นปกติ เกิดการอุดตันหรือเนื้องอกในสมองใกล้ศูนย์การรับฟังเสียงของประสาทหู ทำให้เด็กไม่สามารถได้ยินเสียงได้เช่นเด็กปกติ

๔. เด็กที่มีความบกพร่องทางได้ยินร่วมกับคอมพิวเตอร์ไรท์อ เช่น โรคต่อมพิจูอาตารี โรคต่อมไทรอยด์

๕. เด็กมีความบกพร่องทางการได้ยิน เนื่องจากการถูกกระทบโดยแรงบริเวณอวัยวะการได้ยิน เช่น สิ้นล้ม ตกจากที่สูง ถูกตีบริเวณศีรษะ เกิดอุบัติเหตุใด ๆ ที่ทำให้มีเลือดขังอยู่ในหูส่วนกลาง หรือมีเลือดออกทางหู ทำให้เกิดความบกพร่องทางการได้ยิน

๖. เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินเนื่องจากได้รับเสียงดังมาก เช่น เสียงปืน เสียงระเบิด เสียงประทัด เสียงเครื่องดนตรีที่ดังมาก เสียงเครื่องจักรกลในโรงงาน เสียงเครื่องบิน รวมทั้งเสียงดังที่รบกวนอยู่ตลอดเวลาานเกินกว่าประสาทหูจะทนรับได้ ก็ทำให้เกิดความบกพร่องทางการได้ยิน

๗. เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินเนื่องจากยาหรือแพ้สารเคมี เช่น เด็กที่ถูกฉีดยาหรือให้กินยารักษาโรคต่าง ๆ เป็นเวลานาน หรือมากเกินไปกว่าเด็กจะรับได้ หรือแพ้สารพิษต่าง ๆ อาจเกิดจากสารเคมีโดยตรง จากสัตว์หรือพืช รวมทั้งสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ ทำให้เด็กเกิดความบกพร่องทางการได้ยิน

๒.๒ ประวัติศูนย์การศึกษาพิเศษ

สำนักงานสภาพัฒนาการศึกษาระดับชาติ (กรมการฝึกหัดครู) กระทรวงศึกษาธิการ ดำเนินการผลิตครูการศึกษาพิเศษ โดยเริ่มจัดโครงการทดลองการผลิตครูและให้บริการชุมชนด้านการศึกษาพิเศษ

ขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๑๓ จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ได้เริ่มผลิตครูการศึกษาพิเศษ ระดับประกาศนียบัตร การศึกษาชั้นสูง และระดับปริญญาตรี ต่อมาปี พ.ศ. ๒๕๒๔ กรมการฝึกหัดครูจึงมีคำสั่งแต่งตั้ง คณะอนุกรรมการดำเนินงาน โครงการการศึกษาพิเศษของกรมการฝึกหัดครูขึ้น เพื่อปฏิบัติงาน วางแผนในการพัฒนา บริหาร ประสานงาน ส่งเสริม กลั่นกรองงานที่เกี่ยวกับการศึกษาพิเศษของ กรมการฝึกหัดครู และส่งเสริมปรับปรุงขยายงานการศึกษาพิเศษในระดับฝึกหัดครู เพื่อเป็น พื้นฐานในการพัฒนาการศึกษาพิเศษของรัฐโดยส่วนรวม

ตามแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ระยะที่ ๖ (พ.ศ. ๒๕๓๐-๒๕๓๔) และระยะที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๓๙) ปรากฏความชัดเจนที่จะมุ่งขยายโอกาสทางการศึกษาให้แก่เด็กด้อยโอกาสทาง การศึกษา ดังนั้น เด็กที่มีความต้องการพิเศษ จึงเป็นกลุ่มหนึ่งที่ต้องดำเนินการขยายโอกาสทาง การศึกษาอย่างรีบด่วน แต่ปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งของการขยายโอกาสทางการศึกษาให้แก่เด็กที่ มีความต้องการพิเศษ คือ การขาดแคลนบุคลากรด้านการศึกษาพิเศษ จากปัญหาดังกล่าวทำให้ กรมการฝึกหัดครูได้บรรจุงานการศึกษาพิเศษไว้ในแผนงานบริการวิชาการแก่สังคมและชุมชน โดย มีโครงการผลิตครูการศึกษาพิเศษในส่วนภูมิภาค สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ (วิทยาลัยครูเชียงใหม่) จึงนับเป็นหนึ่งในจำนวน ๕ แห่ง ได้แก่ สถาบันราชภัฏสงขลา สถาบันราชภัฏมหาสารคาม สถาบัน ราชภัฏนครราชสีมา และสถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม ที่สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏกำหนดให้ ดำเนินงานด้านการศึกษาพิเศษ ตามโครงการขยายการศึกษาพิเศษสู่ภูมิภาค

สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ เริ่มดำเนินงานด้านการศึกษาพิเศษตั้งแต่ปีงบประมาณ ๒๕๓๔ (ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๓) เป็นต้นมา โดยได้รับการจัดสรรงบประมาณจากสำนักงานสภาสถาบัน ราชภัฏ ซึ่งทางสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ในสมัย ได้แต่งตั้งคณะกรรมการการศึกษาพิเศษขึ้นมา ชุดหนึ่ง เพื่อรับผิดชอบตามนโยบายของสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ ด้วยการเตรียมความพร้อม ด้านบุคลากร สถานที่ ประสานงานและการจัดการศึกษาในลักษณะของการจัดประชุมสัมมนา การอบรมเชิงปฏิบัติการ ที่จะส่งผลให้สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ สามารถกำหนดทิศทางของการศึกษา พิเศษที่จะก่อให้เกิดผลสำเร็จด้วยดี

ดังนั้น ในปีการศึกษา ๒๕๓๔ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่จึงเปิดสอนโปรแกรมวิชาการศึกษา พิเศษ เพื่อเป็น โปรแกรมวิชาโทสำหรับนักศึกษาสายการศึกษา ระดับปริญญาตรี หลักสูตร ๔ ปี นอกจากนี้คณะกรรมการการศึกษาพิเศษ ยังทำหน้าที่ในการวางแผนการดำเนินงานของโปรแกรม วิชาการศึกษาพิเศษ เพื่อที่จะทำให้การจัดการเรียนการสอนด้านการศึกษาพิเศษดำเนินไปได้ด้วยดี ซึ่งส่งผลให้สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ เปิดรับสมัครนักศึกษาสาขาการศึกษา สายการศึกษาพิเศษ ระดับปริญญาตรี หลักสูตร ๔ ปี โปรแกรมวิชาเอกการศึกษาพิเศษ แขนงวิชาการสอนบุคคลปัญญา อ่อน ในปีการศึกษา ๒๕๓๕ โดยมีนักศึกษารุ่นแรก จำนวน ๑๒ คน

ปีงบประมาณ ๒๕๓๖ สำนักงานสภาพัฒนาบันราชภัฏได้จัดสรรงบประมาณ เพื่อเป็นค่าก่อสร้าง อาคารศูนย์การศึกษาพิเศษ ในสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน ๑๒,๑๐๐,๐๐๐ บาท ซึ่งเป็นอาคารคอนกรีตเสริมเหล็ก ความสูง ๓ ชั้น สภาพภายในอาคารและสภาพแวดล้อมภายนอกอาคาร ได้มีการปรับสภาพสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อให้เหมาะสมกับการบริการสำหรับบุคคลที่มีความต้องการพิเศษประเภทต่าง ๆ อย่างเหมาะสม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อจะให้อาคารนี้เป็นสถานที่ให้ความรู้ และฝึกประสบการณ์สำหรับนักศึกษาโปรแกรมวิชาเอกการศึกษาพิเศษ และใช้เป็นสถานที่สำหรับให้ การฝึกอบรม และบริการด้านการศึกษาพิเศษแก่ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

ในปี พ.ศ.๒๕๓๗ สำนักงานสภาพัฒนาบันราชภัฏ ได้ตระหนักถึงภาระหน้าที่ของศูนย์การศึกษาพิเศษ แต่เนื่องจากยังขาดแคลนบุคลากรที่จะทำหน้าที่ ดังนั้น จึงได้จัดสรรทุนพัฒนาบุคลากรด้านการศึกษาพิเศษ เพื่อให้ผู้สนใจด้านการศึกษาพิเศษไปศึกษาด้านการศึกษาพิเศษในระดับปริญญาโท ณ ประเทศออสเตรเลีย และกลับมาเป็นอาจารย์ตามความต้องการของศูนย์การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน ๒ ทุน

ปีงบประมาณ ๒๕๓๘ สำนักงานสภาพัฒนาบันราชภัฏ ได้จัดสรรงบประมาณหมวดค่าจ้างชั่วคราว ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์การศึกษาพิเศษ ให้แก่ศูนย์การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน ๒ อัตรา เพื่อทำหน้าที่ในการให้บริการ และอำนวยความสะดวกต่อการดำเนินงานด้านการศึกษาพิเศษ นอกจากนี้แล้วทางสำนักงานสภาพัฒนาบันราชภัฏยังได้จัดสรรทุนพัฒนาการศึกษาพิเศษ เพื่อให้ผู้สนใจด้านการศึกษาพิเศษไปศึกษาด้านการศึกษาพิเศษในระดับปริญญาโท ณ ประเทศออสเตรเลีย และกลับมาเป็นอาจารย์ตามความต้องการของศูนย์การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่เพิ่มอีก ๑ ทุน

ปีการศึกษา ๒๕๓๘ ศูนย์การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ได้เริ่มดำเนินการโครงการรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษเข้าศึกษาในลักษณะการบริการบางเวลา และในปีนี้ ศูนย์การศึกษาพิเศษสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ยังได้รับความช่วยเหลือจากโครงการด้านวัฒนธรรมแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น บริจาครถยนต์นั่งขนาดมินิบัส ที่มีการออกแบบให้มีเครื่องระบบไฮโดรลิกสำหรับยกเก้าอี้ล้อเข็นขึ้นลง ภายในรถยนต์มีระบบล็อก เพื่อยึดเก้าอี้ล้อเข็นไม่ให้เคลื่อนที่ได้ นอกจากนี้ยังบริจาคอุปกรณ์สำหรับใช้ในการฝึกทักษะเด็กที่มีความต้องการพิเศษมาพร้อมกับรถยนต์อีกจำนวนหนึ่ง โดยสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ได้จัดทำพิธีรับมอบรถยนต์นั่งพร้อมอุปกรณ์ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๑

ในปีการศึกษา ๒๕๔๑ ศูนย์การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ได้รับความอนุเคราะห์จากหน่วยงานอาสาสมัครประเทศอังกฤษประจำประเทศไทย(VSO) ในการจัดส่ง

อาสาสมัครจากประเทศอังกฤษมาช่วยงานด้านการศึกษาพิเศษ จำนวน ๑ คน คือ นายโจนาธาน บอนเซอร์ (Mr. Jonathan Bonser) ศูนย์การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ได้ดำเนินการด้านการศึกษาพิเศษด้วยดีตามนโยบายตลอดมา

ปีงบประมาณ ๒๕๔๒ สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ ได้อนุมัติเงินหมวดทุนอุดหนุน เพื่อเป็นทุนการศึกษาสำหรับนักศึกษาสายการศึกษาพิเศษ จำนวน ๔๖ ทุน ๆ ละ ๑๕,๐๐๐ บาท และดำเนินการขอแปลงงบประมาณหมวดเงินทุนอุดหนุนการศึกษาอีกส่วนหนึ่งให้เป็น ค่าจ้างชั่วคราวตำแหน่งครูสอนเด็กที่มีความต้องการพิเศษ อัตราเงินเดือน ๆ ละ ๖,๓๖๐ บาท จำนวน ๒ อัตรา และตำแหน่งพี่เลี้ยงเด็กที่มีความต้องการพิเศษ อัตราเงินเดือน ๆ ละ ๔,๑๐๐ บาท จำนวน ๒ อัตรา เพื่อเสริมศักยภาพการทำงานของศูนย์การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ให้สามารถบริการเด็กที่มีความต้องการพิเศษและครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับปี พ.ศ. ๒๕๔๓ สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ ได้คำนึงถึงประสิทธิภาพของการดำเนินงานการศึกษาพิเศษของสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ จึงมีคำสั่งที่ ๒๔/๒๕๔๓ ตั้ง ณ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๔๓ โดยแต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาการศึกษาพิเศษของสถาบันราชภัฏ เพื่อให้คณะกรรมการชุดนี้ทำหน้าที่กำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ และการดำเนินการพัฒนาการศึกษาพิเศษของสถาบันราชภัฏ ให้ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาการศึกษาพิเศษ ของสถาบันราชภัฏ ให้บรรลุผลอย่างมีคุณภาพ สร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างศูนย์การศึกษาพิเศษของสถาบันราชภัฏและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ติดตามประเมินผลการปฏิบัติงานของศูนย์การศึกษาพิเศษและรายงานสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ แต่งตั้งคณะกรรมการคณะทำงานตามความจำเป็นและเหมาะสม ด้วยเหตุนี้สถาบันราชภัฏเชียงใหม่จึงมีคำสั่งที่ ๒๕๘/๒๕๔๓ ตั้ง ณ วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๔๓ โดยแต่งตั้งคณะกรรมการศูนย์การศึกษาพิเศษของสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ เพื่อรองรับนโยบายของสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ และในปีนี้อเอง ศูนย์การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ได้จัดทำโครงการจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ เพื่อรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษเข้าเรียนในศูนย์การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ตลอดวัน แบบไป-กลับ เสนอต่อสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ โดยศูนย์การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการตามมติการประชุมสภาประจำสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ครั้งที่ ๒/๒๕๔๓ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓

ในปี ๒๕๔๔ สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ ได้อนุมัติเงินหมวดทุนอุดหนุน เพื่อเป็นการศึกษาสำหรับนักศึกษาโปรแกรมวิชาการศึกษาพิเศษ จำนวน ๕๘ ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น ๒,๐๓๐,๐๐๐ บาท พร้อมกันนี้ยังได้รับการจัดสรรงบประมาณสำหรับจัดซื้อครุภัณฑ์ จำนวน ๓,๓๗๓,๐๐๐๐ บาท จำนวน ๒๔ รายการ เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของศูนย์การศึกษาพิเศษ

ให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น และในปีนี้เพื่อให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ จึงมีคำสั่งที่ ๑๑๘/๒๕๔๔ ตั้ง ณ วันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๔๕ เพื่อแต่งตั้งคณะกรรมการศูนย์ การศึกษาพิเศษชุดใหม่

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ ศูนย์การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ได้รับงบประมาณในการดำเนินงาน จำนวนทั้งสิ้น ๘๑๒,๐๐๐ บาท ซึ่งทางศูนย์การศึกษาพิเศษ ได้นำมาใช้ในกิจกรรม ของศูนย์ฯ และได้ใช้งบประมาณบางส่วน เพื่อปรับปรุงภูมิทัศน์ของสระว่ายน้ำอันเป็น การ ส่งเสริมพัฒนาการเด็กพิเศษที่มารับบริการได้ดียิ่งขึ้น และในปีนี้อเองศูนย์การศึกษาพิเศษ ได้ส่งเด็กที่ มีความต้องการพิเศษในโครงการฯ เข้าร่วมในระดับชั้นประถมศึกษาจำนวน ๒ คน

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ ศูนย์การศึกษาพิเศษ ได้รับความอนุเคราะห์จากหน่วยงานอาสาสมัคร ประเทศ ออสเตรเลีย ในการจัดส่งอาสาสมัครจากประเทศอังกฤษมาช่วยงานด้านการศึกษาพิเศษ เพื่อปฏิบัติงานสาขา Special Education (Early Intervention for Children with Special Needs) คือ Mr.Hugh Stewart เป็นเวลา ๒ ปี

๒.๒.๑ สถานที่ตั้งศูนย์การศึกษาพิเศษ

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ตั้งอยู่ที่อาคาร ๒๓ ภายในสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ วิทยาเขตเวียงบัว เลขที่ ๒๐๒ ถนนโชตนา ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งอาคารศูนย์การศึกษาพิเศษ เป็นอาคารที่ตั้งอยู่ใกล้ประตูทางเข้าสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ด้านถนนหมื่นด้มพร้าวด โทรศัพท ๐-๕๓๔๑-๒๓๒๘ หรือ ๐-๕๓๔๑-๒๕๒๖ ต่อ ๔๔๐๑, ๔๔๐๒ โทรสาร ๐-๕๓๔๑-๒๓๒๘ อาคารศูนย์การศึกษาพิเศษ (อาคาร ๒๓) ปรางค์ตามแผนผังสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ แสดง หมายเลขอาคารเรียน ดังนี้

๒.๒.๒ ปณิธาน

ศูนย์การศึกษาพิเศษ เป็นแหล่งผลิต / พัฒนาครูการศึกษาพิเศษ เพื่อให้มีความเชื่อในสิทธิ ของเด็กทุกคนที่พึงได้รับทางการศึกษา และพร้อมที่จะทำงานแบบร่วมมือ เต็มใจที่จะนำ ความสามารถออกมาเพื่อแม่เพื่อทำงานในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ โดยตระหนักดีว่า พัฒนาการทางสังคมและพัฒนาการส่วนบุคคลมีความสำคัญเท่าเทียมกับผลสัมฤทธิ์ทางด้านวิชาการ

๒.๒.๓ ปรัชญา

แหล่งความรู้ สร้างคนสู่คุณธรรม พร้อมนำศรัทธา พัฒนาเด็กรายบุคคล ผักตบไฟรู้ภูมิสุข

๒.๒.๔ วิสัยทัศน์

ศูนย์การศึกษาพิเศษ เป็นแหล่งผลิต/พัฒนาครูการศึกษาพิเศษ เพื่อให้มีความเชื่อในสิทธิ ของเด็กทุกคนที่พึงได้รับทางการศึกษาและพร้อมที่จะทำงานแบบร่วมมือ เต็มใจที่จะนำ

ความสามารถออกมาเพื่อแม่เพื่อทำงานในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ โดยตระหนักดีว่า พัฒนาการทางสังคมและพัฒนามาการส่วนบุคคลมีความสำคัญเท่าเทียมกับผลสัมฤทธิ์ทางด้านวิชาการ

๒.๒.๕ พันธกิจ

ศูนย์การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ ไว้ดังนี้

- ๑) เป็นแหล่งสนับสนุนการผลิตบัณฑิตของโปรแกรมวิชาการศึกษาพิเศษ
- ๒) ให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพบุคคลที่มีความต้องการพิเศษในชุมชน โดยให้ การช่วยเหลือในระยะแรกเริ่มและบริการสนับสนุน และส่งต่อเด็กที่มีความต้องการพิเศษ บริการสนับสนุนนักศึกษาเรียนร่วม จัดชั้นสาธิตนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษระดับอนุบาล และให้ การศึกษาแก่ครอบครัวที่มีเด็กที่มีความต้องการพิเศษ
- ๓) ศึกษา ค้นคว้า วิจัยเกี่ยวกับงานด้านการศึกษาพิเศษ
- ๔) พัฒนानุเคราะห์ที่เกี่ยวข้องกับงานการศึกษาพิเศษ
- ๕) เผยแพร่ แลกเปลี่ยน และประสานงานข้อมูลทางการศึกษาพิเศษกับหน่วยงานอื่น

ทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศ

๒.๒.๖ วัตถุประสงค์

ศูนย์การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ๆ คือ

- ๑) เพื่อส่งเสริมการผลิตบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษให้มีคุณภาพ
- ๒) เพื่อจัดประสบการณ์ ส่งเสริม พัฒนาเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และภาษาให้ถึงขีดสุดของศักยภาพ
- ๓) เพื่อจัดเตรียมความพร้อม และพัฒนาให้แก่เด็กที่มีความต้องการพิเศษ ที่จะเข้ารับ การศึกษาในระดับที่สูงขึ้นตามศักยภาพของเด็กที่มีความต้องการพิเศษแต่ละคน
- ๔) เพื่อให้อาจารย์ ครู ผู้ปกครอง และบุคลากรผู้เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษมี ความรู้ ความสามารถ ทักษะและบทบาทในการเลี้ยงดูและให้การช่วยเหลือเด็กที่มีความต้องการ พิเศษ
- ๕) เพื่อให้ นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ ได้ฝึกประสบการณ์ในด้านการเลี้ยงดู การช่วยเหลือ และการพัฒนาเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

๒.๒.๗ บทบาทหน้าที่

ศูนย์การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ ไว้ดังนี้

- ๑) เป็นแหล่งสนับสนุนการผลิตบัณฑิตของโปรแกรมวิชาการศึกษาพิเศษ
- ๒) ให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพบุคคลที่มีความต้องการพิเศษในชุมชน โดยให้การช่วยเหลือในระยะแรกเริ่มและบริการสนับสนุน และส่งต่อเด็กที่มีความต้องการพิเศษ บริการ

สนับสนุนนักศึกษาเรียนร่วมจัดชั้นสาธิตนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษระดับอนุบาล และ
ให้การศึกษาแก่ครอบครัวที่มีเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

- ๓) ศึกษาค้นคว้า วิจัยเกี่ยวกับงานด้านการศึกษาพิเศษ
- ๔) พัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับงานการศึกษาพิเศษ
- ๕) เผยแพร่ แลกเปลี่ยน และประสานงานข้อมูลทางการศึกษาพิเศษกับหน่วยงานอื่นทั้ง

ภายในประเทศ และต่างประเทศ

๒.๓ สุขภาพจิต

๒.๓.๑ ความหมายของสุขภาพจิต

จาโฮดา (Jahoda) กล่าวว่า แนวทางการพิจารณาถึงความหมายของสุขภาพจิตนั้นมีได้ ๓
ทาง คือ

๑) พิจารณาถึงความสามารถในการทำงานของบุคคลนั้น โดยดูถึงลักษณะบุคลิกภาพของ
บุคคลนั้นว่าจะสามารถเผชิญต่องานที่ทำได้อย่างไร จะมีความหนักแน่นและสามารถทำงานได้
สม่ำเสมอแค่ไหน

๒) สุขภาพจิตจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์รอบ ๆ ตัวบุคคลนั้น กล่าวคือบุคคลนั้นจะมี
สุขภาพจิตดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์แวดล้อมรอบตัวเป็นสำคัญ

๓) การพิจารณาสุขภาพจิตอาจใช้ลักษณะของสังคมเป็นเกณฑ์หรือใช้ลักษณะทาง
วัฒนธรรมและประเพณีของกลุ่มชนชั้นนั้น ๆ เป็นหลักได้ เพราะพฤติกรรมของกลุ่มชนเป็นตัว
ชี้บอมาตรฐานของสุขภาพจิต

จากการศึกษาทบทวนวารสารต่าง ๆ จาโฮดา ได้สรุปว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะต้อง
ประกอบด้วยลักษณะดังนี้

- (ก) ไม่ป่วยทางจิตใจ
- (ข) มีพฤติกรรมที่เหมาะสม
- (ค) ปรับตัวได้กับสภาพแวดล้อมต่างๆ
- (ง) มีบุคลิกภาพที่มั่นคง¹⁵

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้ความหมายสุขภาพจิต ว่าเป็น
ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขกับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ มีสัมพันธภาพอันดี

¹⁵Jahoda M., *Current Concepts of Positive Mental Health*, (New York : Basic Book,
,1958) p.42.

งามกับบุคคลอื่น และดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงโดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ และมีได้หมายความว่ารวมเฉพาะเพียงแต่ปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น¹⁶

อุดม ลักษณวิจารณ์ ได้ให้นิยามสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิตคือสภาพความสมบูรณ์ของจิตใจ¹⁷.

เกษม ดันติผลชีวะ และกุลยา ดันติผลชีวะ กล่าวว่าสุขภาพจิต หมายถึง สภาพที่คนเราสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข และมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง คนที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือความเครียดได้อย่างเหมาะสมทั้งในแง่ข้อเท็จจริงและอารมณ์ โดยการตอบสนองนั้นจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์¹⁸

สุขภาพจิต หมายถึง การที่จิตผ่องใส เบิกบาน แข่มชื่น สำหรับคนที่มีสุขภาพจิตดีก็คือ คนที่มีใจเบิกบาน แจ่มใส ร่าเริง มั่นคง ไม่ขี้โกรธ ไม่ขี้กลัว ไร้ความกังวล ไม่เป็นคนคอกใจ ซัดใจ ไร้ปัญหาความวุ่นวาย ไม่หวั่นไหว หรือหวั่นไหวน้อย คือ ขอมรับได้เมื่อใจถูกโลกธรรมกระทบ มีศิวพรณผ่องใสอันส่งผลให้สุขภาพกายสมบูรณ์ไปด้วย สุขภาพจิตทางพุทธศาสนาหมายถึง จิตใจที่ผ่องใสที่สมบูรณ์ ที่ไร้ปัญหาโดยประการทั้งปวงนั้น ถือว่าสุขภาพจิตสมบูรณ์ คือ จิตปราศจากราคะ โทสะ และโมหะ จิตของผู้ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ คือปราศจากกิเลส ผู้นั้นถือว่า มีสุขภาพจิตสมบูรณ์อย่างที่สุด¹⁹

ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว ได้ให้นิยามสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต คือ สภาพจิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถที่จะปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม “สุขภาพจิต” คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงมาก ๆ ได้ มีสมรรถภาพในการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ²⁰

¹⁶World Health Organization, The I CD-10 classification of mental and behavioral disorder : clinical descriptions and diagnostic guidelines, (Geneva : WHO, 1992.),

¹⁷อุดม ลักษณวิจารณ์, ความรู้สุขภาพสำหรับ พสส.อสม., พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีอนันต์, ๒๕๓๑), หน้า ๒๐.

¹⁸เกษม ดันติผลชีวะ และ กุลยา ดันติผลชีวะ, ตำราจิตเวชศาสตร์ สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๖), หน้า ๒๒.

¹⁹พระศรีวิสุทธิกวี, “พระพุทธศาสนากับสุขภาพจิต”, กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗, (อัคราณา).

²⁰ศ.นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว, เรื่องสุขภาพจิต, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๒๑), หน้า ๒๔.

สุขภาพ คือ สภาพที่เป็นสุข หรือสภาพที่สมบูรณ์ของกายและจิต ซึ่งทั้งสององค์ประกอบนี้ แยกออกจากกันไม่ได้ แต่ละส่วนมีการทำงานประสานกลมกลืนกันเป็นอย่างดี ถ้ากายบกพร่องหรือไม่สมบูรณ์ จะทำให้จิตผิดปกติตามไปด้วย ในทำนองเดียวกันถ้าจิตบกพร่องหรือไม่สมบูรณ์ก็จะมีผลกระทบต่อปฏิกิริยาต่าง ๆ ของร่างกายในทางเสื่อม

จิต เกิดจากการทำงานของร่างกายอันเป็นส่วนที่เรียกว่า “ระบบประสาท” ซึ่งมีสมองเป็นองค์ประกอบสำคัญ อานาจของจิตทำให้มนุษย์มีความสามารถในการรับรู้ การเรียนรู้ การจำ การลืม การคิด การเกิดอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ และการสั่งการให้ร่างกายแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ดังคำกล่าวที่ว่า “จิต เป็นกาย กายเป็นบ่าว

ฟรีดแมน แคปแลน และ ซาดอก (Freedman, Kaplan & Sadock) ได้ให้ความหมายสุขภาพจิตไว้ว่าเป็นสภาวะของความรู้สึกละเอียด ซึ่งบุคคลสามารถทำหน้าที่ในสังคมได้ ตามปกติ ประสบความสำเร็จและมีความพึงพอใจในตนเอง²¹

เวท และแวร์ (Veit & Ware) ได้ให้ความหมายสุขภาพจิตไว้ว่าเป็นสภาวะของจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลมาจากการปรับตัวต่อการรับรู้ สุขภาพจิตในแนวคิดนี้ เป็นสุขภาพจิตที่มีองค์ประกอบหลายมิติ เป็นโครงสร้างที่มีลักษณะแบบลำดับชั้น โดยประกอบด้วย สุขภาพจิต ๒ ด้าน คือ ด้านความกดดันทางจิตใจหรือสุขภาพจิตด้านลบ (psychological distress) และด้านความผาสุกทางจิตใจหรือสุขภาพจิตด้านบวก (psychological well-being) ในสุขภาพจิตแต่ละด้านยังมีองค์ประกอบย่อย ๆ ที่สามารถประเมินได้โดยสุขภาพจิตด้านลบ จะประกอบด้วย ๓ หมวด ได้แก่ อาการวิตกกังวล อารมณ์ซึมเศร้า และการสูญเสียการควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ ส่วนสุขภาพจิตด้านบวก จะประกอบด้วย ๒ หมวด คือ ความรู้สึกที่ดีโดยทั่วไป และความผูกพันทางอารมณ์²²

๒.๓.๒ ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

ผู้ที่มีสุขภาพดี มีลักษณะหลายประการ ดังนี้

- ๑) เป็นผู้ที่มีความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับระดับอายุ

²¹Freedman, A.M., Kaplan, H.J., & Sadock, B.J., Glossary of psychiatric terminology, In Freedman et al, eds, (Baltimore :.Textbook of psychiatry Vol 2, 2nded, Williams & Wilkins 1975), p.

²²Veit, C.T., & Ware, J.,E., The S tructure of psychological distress and well-being in general populations, (Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1983), p.51.

- ๒) เป็นผู้ที่มีความพอใจในความสำเร็จจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยไม่คำนึงว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนั้นจะมีการลงมือกันมาก่อนหรือไม่ก็ตาม
- ๓) เป็นผู้เต็มใจที่จะทำงานและรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับบทบาทหรือตำแหน่งในชีวิตของเขา แม้ว่าจะทำไปเพื่อต้องการตำแหน่งก็ตาม
- ๔) เมื่อเผชิญกับปัญหาที่จะต้องแก้ไข เขาก็ไม่หาทางหลบเลี่ยง
- ๕) จะรู้สึกสนุกต่อการจัดอุปสรรคที่ขัดขวางต่อความสุขหรือพัฒนาการหลังจากที่เขาค้นพบด้วยตนเองว่า อุปสรรคนั้นเป็นความจริง ไม่ใช่อุปสรรคในจินตนาการ
- ๖) เป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจด้วยความกังวลน้อยที่สุด มีความรู้สึกขัดแย้งในใจและหลบหลีกปัญหาน้อยที่สุด
- ๗) เป็นผู้ที่สามารถอดได้ รอได้ จนกว่าจะพบสิ่งใหม่ หรือทางเลือกใหม่ที่มีความสำคัญหรือดีกว่า
- ๘) เป็นผู้ที่ประสบผลสำเร็จด้วยความสามารถที่แท้จริง ไม่ใช่ความสามารถในความคิดฝัน
- ๙) เป็นผู้ที่คิดก่อนที่จะทำ หรือมีโครงการแน่นอนก่อนที่จะปฏิบัติ ไม่มีโครงการที่จะถ่วงหรือหลีกเลี่ยงการกระทำต่าง ๆ
- ๑๐) เป็นผู้เรียนรู้จากความล้มเหลวของตนเอง แทนที่จะหาข้อแก้ตัวด้วยการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง หรือ โยนความผิดให้แก่คนอื่น
- ๑๑) เมื่อประสบผลสำเร็จ ก็ไม่ชอบคุยโอ้อวดจนเกินความเป็นจริง
- ๑๒) เป็นผู้ที่ปฏิบัติตนได้สมบทบาท รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรเมื่อถึงเวลาทำงาน หรือจะปฏิบัติอย่างไรเมื่อถึงเวลาเล่น
- ๑๓) เป็นผู้ที่สามารถจะปฏิเสธต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้เวลามากเกินไป หรือกิจกรรมที่สวนทางกับที่เขาสนใจ แม้ว่ากิจกรรมนั้นจะทำให้เขาพอใจได้ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งก็ตาม
- ๑๔) เป็นผู้ที่สามารถยอมรับที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์สำหรับเขา แม้ว่ากิจกรรมนั้นจะไม่ทำให้เขาพึงพอใจก็ตาม
- ๑๕) เป็นผู้ที่จะแสดงความโกรธออกมาโดยตรง เมื่อเขาได้รับความเสียหายหรือ ถูกรังแก และจะแสดงออกเพื่อป้องกันความถูกต้องของเขาด้วยเหตุด้วยผล การแสดงออกนี้จะมีมารยาทเหมาะสมกับปริมาณความเสียหายที่เขาได้รับ
- ๑๖) เป็นผู้ที่สามารถแสดงความพอใจออกมาโดยแรง และจะแสดงออกอย่างเหมาะสมกับปริมาณและชนิดของสิ่งที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจนั้น
- ๑๗) เป็นผู้ที่สามารถอดทน หรืออดกลั้นต่อความผิดหวังและภาวะคับข้องใจทางอารมณ์ได้ดี

๑๘) เป็นผู้ที่มึลักษณะนิสัยและเจตคติที่ก่อรูปขึ้นอย่างเป็นระเบียบ เมื่อเผชิญกับสิ่งยุ่งยากต่าง ๆ ก็สามารถประนีประนอมนิสัย และเจตคติ เข้ากับสถานการณ์ที่ยุ่งยากต่าง ๆ ได้

๑๙) เป็นผู้ที่สามารถระดมพลังงานที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้ได้อย่างทันทีและพร้อมเพียงและสามารถรวมพลังงานนั้นสู่เป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อความสำเร็จของเขา

๒๐) เป็นผู้ที่ไม่พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความจริง ซึ่งชีวิตของเขาจะต้องคืนรับต่อผู้อื่นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เขาจะยอมรับว่าบุคคลจะต้องต่อสู้กับตนเอง ฉะนั้นเขาจะต้องมีความเข้มแข็งให้มากที่สุด และใช้วิจรรณญาณที่ดีที่สุด เพื่อจะผละจากกลิ่นอุปสรรคภายนอก^{๒๓}

สุภาพรณ โคตรจรัส กล่าวว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะต้องใช้สติประกอบปัญญา มีการตัดสินใจที่ฉลาด ยอมรับความเป็นจริงในชีวิต สามารถเผชิญและควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ ใช้วิธีเผชิญปัญหาโดยการแก้ปัญหาโดยตรง มีอารมณ์มั่นคง ไม่รู้หนีถูกกระทบกระเทือนเกินกว่าเหตุ หากความพึงพอใจจากสังคมได้ พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เพื่อเผชิญปัญหาพึ่งตนเองได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถจะรักได้อย่างแท้จริง มีความพึงพอใจจากความรักการงานและสังคมอย่างเพียงพอ คือ เป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพทั้งในด้านการงาน และความสัมพันธ์ทางสังคม^{๒๔}

การที่จะกล่าวว่า ใครมีสุขภาพจิตดี จึงมิได้หมายความว่าไม่มีอาการทางโรคจิตแต่ น่าจะ ได้หมายถึง ความสมบูรณ์ถูกต้องในการรับรู้ มีเหตุผลตีความรู้สึกที่ไม่สับสนวุ่นวาย และสามารถปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม สังคม ใช้ชีวิตเข้ากับผู้อื่นได้โดยไม่ก่อ ความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น และยังประโยชน์สุขแก่สังคมได้ด้วย^{๒๕}

๒.๓.๓ อาการบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพจิตในครอบครัว

สมาชิกที่สำคัญของครอบครัวประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูก ลูกอาจอยู่ในวัยทารก เด็ก หรือวัยรุ่น ลักษณะที่แสดงว่ามีปัญหาทางสุขภาพจิตพอสังเกตได้ ดังนี้

^{๒๓} วีระ ไชยศรีสุข, สุขภาพจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์, ๒๕๑๕), หน้า ๑๗.

^{๒๔} สุภาพรณ โคตรจรัส, "สุขภาพจิต", กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (อัคราณา).

^{๒๕} จันทนา สุขวัจน์, "สุขภาพจิตกับสังคมคนปัจจุบันและอาชญากรรมในวัยรุ่น" เอกสารจิตวิทยาคลินิก, ๒๕๒๑, (อัคราณา), หน้า ๑.

๑) ปฏิกริยาการปรับตัวของวัยทารก

เป็นปฏิกริยาซึ่งสังเกตได้จากการแสดงออกทางพฤติกรรมหรืออารมณ์ของเด็ก มักจะเกิดจากสภาพสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีที่พบบ่อย ได้แก่ ปฏิกริยาระหว่างพ่อแม่และเด็ก หรือการขาดการสัมผัสระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงเด็ก ปฏิกริยานี้แบ่งออกเป็น ๓ แบบ คือ

(ก) การขาดการตอบสนอง (Lack of Responsiveness) เด็กทารกที่ขาดการสัมผัสอันอบอุ่นทางร่างกาย เสียงที่ปลอดภัย ความสัมพันธ์อันอ่อนโยน และทะนุถนอม มักจะแสดงอารมณ์เฉื่อยชา เรียบ เย็บเมย และสงบเสงี่ยมมากจนเกินไป พวกนี้ดูเหมือนว่าจะมีเชาวิปัญญาอ่อน ขาดการรับรู้และความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม เคลื่อนไหวแบบอ่อนเปลี้ยหรืออยู่เฉย ๆ และนอนหลับเก่ง ภายใต้อารมณ์ที่สงบ สิ่งที่เขาจะไปจะทำให้มีอาการดีขึ้น เริ่มสนใจสิ่งแวดล้อมมากกว่าแต่ก่อน

(ข) ความตึงเครียดที่น่ากลัว (Fearful Tension) พ่อแม่ที่ชอบทำอะไรแบบกระด้างและรุนแรง มีผลทำให้เด็กทารกเกิดความตึงเครียด แยกตัวเอง มีนิสัยแบบเถรตรง ชอบคาดการณ์ล่วงหน้า ถึงสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดและความไม่สบายใจ ตอนแรกเด็กทารกพวกนี้ชอบร้องไห้แง ต่อมานิสัยจะเปลี่ยนไปเป็นแบบดื้อรั้น มีความไวต่อการหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมาคุกคามตนเอง ท่าทีของพ่อแม่ที่ อ่อนหวาน นุ่มนวล และจริงใจ จะช่วยทำให้ความรู้สึกเช่นนี้หายไป

(ค) ความหงุดหงิดฉุนเฉียว (Cranky Irritability) ปฏิกริยาที่พบบ่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนกลางคืนและระหว่างการให้นม เด็กพวกนี้มีนิสัยโกรธง่าย ฉุนเฉียว เจ้าอารมณ์ ดื้อดึง ใจน้อย สาเหตุสำคัญคือ การเลี้ยงดูแบบไม่คงเส้นคงวาของพ่อแม่ บางทีได้รับการตามใจมากเกินไป แต่บางทีพ่อแม่แสดงความโกรธและความขัดเคืองออกมาอย่างโจ่งแจ้ง สิ่งที่จะต้องแก้ไข คือ พ่อแม่ควรมีความคงเส้นคงวาในการเลี้ยงดูเด็ก²⁶

๒.๓.๔ สุขภาพจิตของผู้ปกครอง

สุขภาพจิตของผู้ปกครอง พบว่าผู้ดูแลเด็กส่วนใหญ่เป็นบิดา มารดาของเด็กเอง มีการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการมีบุตรปัญญาอ่อนต่อบิดามารดา และครอบครัว และศึกษามารดาที่ได้รับทราบว่าบุตรเป็นปัญญาอ่อน ดังนี้

รอสซ ทัสนาชูลี ได้ศึกษาความรู้สึกของพ่อแม่ที่มีต่อลูกปัญญาอ่อนพบว่าพ่อแม่แสดงออกมา ๓ รูปแบบ คือ ยอมรับความจริง ปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตน ได้อย่างดี หรือไม่ยอมรับว่าลูกของตนปัญญาอ่อน บิดาเหมือน สร้างสถานการณ์ต่าง ๆ ภายในบ้านใหม่ คิดว่าเด็กปัญญาอ่อนเป็นเด็กเกียจคร้าน ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี และหนีความจริง ละเลยทองทั้งบุตร คิดว่า

²⁶Kolb, Lawrence C., Schizophrenia Psychoses Modern Clinical Psychiatry (Tokyo : Asian Edition, 1973), p.42.

ตนเองมีส่วนผิด ละเลยต่อบทบาทพ่อแม่ หลบสังคม มีพื้นฐานอารมณ์ไม่มั่นคง หงุดหงิด ซึมเศร้า หรือเคร่งเครียด²⁷

ชะไมพร ธรรมวาที การศึกษาความเครียดของพ่อแม่ของเด็กปัญญาอ่อนที่มีระดับ ความรุนแรงต่างกัน โดยใช้แบบสอบถามมาตรฐาน QRS-SF เพื่อวัดความเครียดในพ่อแม่ของเด็ก ปัญญาอ่อนในระดับวัยเด็กตอนต้นจนถึงวัยรุ่นตอนปลายในโรงเรียนราชานุกูล โรงเรียน ปัญญาพิการ และสถาบันแสงสว่าง พบว่าพ่อแม่ของเด็กปัญญาอ่อนมีความเครียดในระดับที่ต่าง ๆ กันตามความรุนแรงของภาวะเด็กปัญญาอ่อน ครอบครัวที่มีลูกพิการจะประสบกับความเครียดที่ ยาวนานก่อให้เกิดปัญหาด้านการปรับตัว การที่แม่ได้รับผลกระทบด้านสุขภาพจิตเป็นจำนวนมากกว่า พ่อ เนื่องจากลูกเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดลูกมากกว่าพ่อภาระในการดูแลลูกมักตกอยู่ที่แม่ ความเครียด ความวิตกกังวลจะพบในครอบครัวที่มีลูกพิการทางสมองและร่างกายมีผลต่อแม่มากที่สุด พ่อแม่ของเด็ก ปัญญาอ่อนที่มีลูกอายุน้อยมีระดับความเครียดสูงกว่าพ่อแม่ของเด็กปัญญาอ่อนที่มีลูก อายุมามากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พ่อแม่ที่มีลูกปัญญาอ่อนวัยทารกวัยเด็กตอนต้น จะมีความรู้สึ กเครียดอย่างรุนแรงมากกว่าเด็กวัยอื่น ๆ และความเครียดจะเพิ่มขึ้นอีกครั้งเมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่นตอน ปลาย²⁸

พนอม ธนนิมิตร พบว่าบิดามารดาของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ที่มีปัญหา สุขภาพจิตมีอยู่ ๒ ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

ประเภทที่ ๑ คือ ประเภทที่ยอมรับว่าลูกของตนเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทาง สติปัญญา มักรู้สึกว่าเป็นโชคชะตาของตนเองที่มีลูกมีความบกพร่องทางสติปัญญา น้อยใจและ ลงโทษตัวเอง จนเป็นเหตุให้เกิดอาการเงื่องหงอย เฉื่อยชา หมดอาลัยตายอยากจนทำให้เสียน้ำที่ การงาน บางคนเชื่อว่าเป็นเวรกรรมแต่ปางก่อนที่คิดตามมา จึงมักจะมีอาการซึมเศร้าและกลับเป็น ผู้ที่เอาใจลูกของตนมากเกินไปเพราะสงสารลูกมาก เกรงว่าสังคมจะดูถูกจึงเพิกเฉยต่อลูกของตน บางคนกึ่ง ๆ เงิน ๆ เอาไปไหนด้วยก็หลบ ๆ ซ่อน ๆ เกิดความสงสารลูก ประหัยใจอยู่เสมอ มีความเป็นห่วงหวาดหวั่นว่าเมื่อเด็กโตขึ้นจะไม่มีเงินเลี้ยงตัวเองจึงคิดมากเครียด ผากฝังลูกไว้กับ

²⁷รศชง ทศนาญชลี, ชีวิตและผลงานของนายแพทย์, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรบัณฑิต, ๒๕๓๐), หน้า ๑๐.

²⁸ชะไมพร ธรรมวาที, “การศึกษาความเครียดของพ่อแม่เด็กปัญญาอ่อนที่มีระดับความรุนแรงต่างกัน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย), ๒๕๓๔, หน้า ๔๔.

คนอื่น ว่ารู้นใจว่าถ้าตนตายไปลูกจะอยู่กับใคร เกิดอาการกระวนกระวายใจในระยะแรก ๆ ต่อไป อาจกลายเป็นโรคประสาทได้ในที่สุด

ประเภทที่ ๒ คือ ประเภทบิดามารดาหรือผู้ปกครองไม่ยอมรับว่าลูกของตนมีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยแสดงออกในลักษณะไม่เข้าใจว่าลูกตนมีความบกพร่องทางสติปัญญาจึงพยายามบังคับให้ลูกเข้าโรงเรียนในสถาบันใหญ่ ๆ จนในที่สุดก็ซ้ำชั้นหลาย ๆ ครั้งเข้าก็เสียเวลาเกิดความโมโห ก้าวร้าว ดุดัน บังคับเด็กมากเกินไป ในที่สุดกลายเป็นเกลียดลูกตัวเองว่าเรียนไม่ได้ตั้งใจที่มุ่งหวังไว้ เมื่อใครพูดถึงลูกก็มักจะพูดว่า “ลูกผมไม่จำเป็นต้องไปตรวจปัญญาดีแต่ไม่เอาถ่านเท่านั้น” พยายามหาเหตุผลเข้าข้างตนเองจนเวลาล่วงเลยไปจึงรู้ว่าสายไปเสียแล้วเกิดความกังวลขึ้น โยนความผิดไปให้ผู้อื่น โดยดำหนิว่าโรงเรียนสอนไม่ดีลูกจึงสอบตก^{๒๙}

สรุปผลการวิจัยต่าง ๆ พบว่าเด็กปัญญาอ่อนนั้นมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของพ่อแม่และครอบครัวอย่างชัดเจน ปฏิกริยาหรือผลกระทบของพ่อแม่ที่มีลูกปัญญาอ่อนต้องการความช่วยเหลือในอันที่จะผ่านระยะต่าง ๆ ดังนี้

ตื่นตระหนก (Shock) : ทันทีที่ทราบว่าบุตรของตนผิดปกติ เป็นปัญญาอ่อนจะเกิดอาการตกใจ shock ในระยะนี้พ่อแม่จะไม่สามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารใด ๆ ทั้งสิ้นจะแสดงอาการร้องไห้แยกตัวหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

ปฏิเสธ (Denial) : พ่อแม่จะรู้สึกภาวะอันโศกเศร้านี้ไม่น่าจะเกิดกับตนเองและไม่ยอมรับการวินิจฉัยของแพทย์ขณะเดียวกันก็พยายามแสวงหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ หรือแพทย์คนอื่น ๆ อาจจะแสวงหาการรักษาทางด้านไสยศาสตร์ การปฏิเสธเป็นกลไกการจัดการแก้ปัญหาของพ่อแม่ต่อภาวะ shock

โกรธ (Anger) : พ่อแม่อาจจะมีคำถามที่ไม่รู้จักจบสิ้นเกี่ยวกับว่า ทำไมเหตุการณ์นี้จึงเกิดกับตน พ่อแม่จะรู้สึก โกรธว่า มีเพียงตนคนเดียวเท่านั้นที่มีลูกปัญญาอ่อนเมื่อพ่อแม่รู้สึก โกรธแสดงว่าพ่อแม่ไม่ได้ปฏิเสธต่อความเป็นจริง แต่จะแสดงการรับรู้ข้อเท็จจริงได้เหมาะสมยิ่งขึ้น การช่วยเหลือพ่อแม่ในระยะนี้คือ การให้ระบายความโกรธ

ต่อรอง (Bargaining) : พ่อแม่มักจะแสดงออกโดยการต่อรอง เช่น การคาดหวังว่าลูกจะเรียนจบชั้นมัธยมได้จะสามารถเข้าโรงเรียนปกติได้ สามารถที่จะเรียนหรือช่วยเหลือตนเองได้ ซึ่งแสดงถึงการที่พ่อแม่ยอมรับถึงอนาคตของเด็กซึ่งสัมพันธ์กับระดับความสามารถของเด็กที่มี

^{๒๙} พะยอม ธนมิตร, “รีโมติเวชั่นในเด็กปัญญาอ่อน”, วารสารพยาบาลศาสตร์, เล่มที่ ๕, (มีนาคม ๒๕๓๐) : ๒๒.

ซึมเศร้า (Depression) : เมื่อพ้นจากระยะโศกสร พ่อแม่อาจรู้สึกซึมเศร้าซึ่งจะ
ได้จากการแยกตัว (withdrawal) พ่อแม่อาจมีอาการเศร้าโศก (grief) เศร้าสลด (mourning) และ
เสียใจ (sorrow) ร่วมกับความรู้สึกยุ่งยากที่ไม่รู้จบ (unfinished business) การช่วยเหลือพ่อแม่ได้
ระบายความรู้สึก และช่วยเหลือจากความเครียด ความขัดแย้ง ความเจ็บป่วย จะช่วยให้พ่อแม่
ยอมรับลูกปัญญาอ่อนได้³⁰

๒.๓.๕ ความเครียด

ผลการศึกษาพบว่าการให้ความหมายของความเครียดในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

ความหมายของความเครียด เป็นการประเมินอาการตนเองในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ ภาวะ
ความวิตกกังวลความซึมเศร้า อาการไซโคโซแมติก (อาการเจ็บป่วยทางกายที่สืบเนื่องจากจิตใจ) และ
การบกพร่องในการทำหน้าที่ทางสังคม การให้ความหมายความเครียดในลักษณะนี้เป็นการให้
ความหมายตามแบบวัดที่ปรับปรุงจากแบบสอบถามภาวะสุขภาพทั่วไป (General Health Questionnaires)
หรือ GHQ ซึ่งสร้างโดยโกลด์เบอร์ก ในปี ค.ศ. ๑๙๗๒³¹

ความเครียด หมายถึง การรับรู้ความวิตกกังวลและนอนไม่หลับ ความบกพร่องทาง
ด้านสังคม ภาวะซึมเศร้าอย่างรุนแรงตลอดจนอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายของผู้ป่วย
โรคเบาหวานชนิดที่พึ่งอินซูลิน และไม่พึ่งอินซูลิน³²

ความเครียด หมายถึง ผลที่ญาติผู้ดูแลประเมินตัดสินความเครียดจากความต้องการใน
การดูแลของผู้สูงอายุว่ากิจกรรมที่ญาติผู้ดูแลกระทำให้กับผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดความเครียดในระดับใด
ประเมินจากกิจกรรมตามแบบวัดความต้องการในการดูแลว่าแต่ละกิจกรรมก่อให้เกิดความเครียด
เพียงใดให้เป็นคะแนน คะแนนยิ่งมาก หมายถึง มีความเครียดมาก

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่เกิดไม่สมดุลขึ้นในร่างกาย ต้องมีการปรับตัว เกิดการ
เปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น ไม่สบายใจ อึดอัด วิตกกังวล ขัดแย้ง คับข้องใจ โกรธหรือกลัว อันมี

³⁰พะยอม รมิมิตร, "รีโมติเวชั่นในเด็กปัญญาอ่อน", อ้างแล้ว, หน้า ๒๓.

³¹Goldberg, D, The general health questionnaires, In I. McDowell & C. Newell.
Measuring health : A guide to rating scale and questionnaires. (New York : Oxford University
Press), 1987 p. 135-149.

³²พรนภา ทรัพย์นุต, "ความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน", วิทยานิพนธ์สังคมศาสตร
มหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๐, หน้า ๒๕.

สาเหตุมาจากความเจ็บป่วย การรักษาที่ได้รับการถูกจำกัดการเคลื่อนไหว สิ่งแวดล้อมบุคลากร เสรษฐกิจและสังคม³³

ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกในทางลบของผู้ป่วยแผลใหม่ที่ได้รับการรักษาใน โรงพยาบาลที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการรักษาที่ได้รับ ด้านภาพลักษณ์ ด้านสิ่งแวดล้อม และกฎระเบียบของโรงพยาบาล และด้านครอบครัว เสรษฐกิจ และสังคม³⁴

ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินสถานการณ์การเจ็บป่วยว่าสูญเสีย หรือเป็นอันตราย ถูกคาม หรือทำทายเป็นความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต³⁵

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลประเมินสถานการณ์ว่ามีผลต่อสวัสดิภาพของตนเอง และต้องให้แหล่งประโชชน์ที่มีอยู่อย่างเต็มที่ หรือเกินกำลังเพื่อที่จะจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ³⁶

ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดที่เกิดจากการรับรู้หรือแปลความหมายเหตุการณ์ต่างๆ อันเนื่องมาจากการติดเชื้อ เอชไอวี ได้แก่ ความรู้สึกไม่แน่นอน วิตกกังวล ไม่สบายใจ เป็นทุกข์ใจ โดยเซมเปิ้ล และคณะ (Semple, et al, 1993) ประกอบด้วยปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ๕ ด้านด้วยกัน ได้แก่ ด้านสุขภาพ สามิ บุตร การงาน และเสรษฐกิจ และเครือข่ายทางสังคมของมารดาหลังคลอดที่ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้³⁷

โดยสรุปแล้ว การให้ความหมายของความเครียดมีลักษณะดังนี้

³³ พงษ์พร สุภาวิตา, “ผลของการใช้สื่ออารมณ์ขั้นต่อระดับความเครียดในผู้ป่วยบาดเจ็บ กระดูกษาและได้รับการดั่งถ่วงกระดูก”, วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล); ๒๕๓๔, หน้า ๑๗.

³⁴ พรณี ชัยโพธิ์ศรี, “การศึกษาภาวะเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเลียดของผู้ป่วย แผลใหม่”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๘, หน้า ๓๐.

³⁵ ปราณี มิ่งขวัญ, “ความเครียดและการเผชิญความเลียดในผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือด สมอง”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : เชียงใหม่), ๒๕๔๒, หน้า ๑๘.

³⁶ ผ่องพักตร์ ทิพยาพันธุ์, “กระบวนการการประเมินสถานการณ์ความเครียด การเผชิญ ความเครียด และผลลัพธ์การปรับตัวของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกระหว่างการเข้ารับรังสีรักษา”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๒, หน้า ๔๒.

³⁷ สุเมธชา กบิลบัตร, “ความเลียด การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการเผชิญ ความเครียดของมารดาหลังคลอดที่ติดเชื้อเอชไอวี”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๑, หน้า ๑๕.

๑) ความหมายของความเครียดส่วนใหญ่ถูกให้ในลักษณะของอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ไม่สบายใจ วิตกกังวล ซัดเซ็งอาการทางกายที่แสดงออกเนื่องจากอารมณ์และจิตใจ หรือที่เรียกว่า ไซโคโซแมติก (Psychosomatic) และการตอบสนองทางสังคม เช่น ไม่อยากเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคม เป็นต้น

๒) ความหมายของความเครียด ในลักษณะของการประเมินสิ่งเร้าว่าเป็นอันตรายคุกคาม หรือทำร้าย การให้ความหมายในลักษณะนี้อาจไม่แสดงว่าตัวเองมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร แต่ประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีผลต่อตัวเองอย่างไรมากกว่า เป็นการรับรู้เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (stressor) ดังนั้นเหตุการณ์นั้นจะเป็นอย่างไรจึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ (perception) ของบุคคลเป็นสำคัญ

๓) ความหมายในลักษณะของการตอบสนองทางร่างกาย ได้แก่ อันตรายการเดินของหัวใจ อุณหภูมิปลายนิ้วมือ และความดันโลหิต³⁸

๒.๓.๖ ความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ของมนุษย์ซึ่งบุคคลมักจะประสบอยู่เสมอ แม้ว่าจะเป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ แต่ความวิตกกังวลเป็นสภาวะปกติที่พบในชีวิต ทุกคนความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดประโยชน์ หรือโทษนั้นขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของโรค โดยทั่วไปคนที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปกติจะเป็นประโยชน์ที่ทำให้บุคคลเกิดภาวะตื่นตัว ดำเนินกิจกรรมไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโต พัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจแต่ละคนแตกต่างกันถ้ามีความวิตกกังวลที่รุนแรง หรือมีมากกว่าปกติย่อมนำไปสู่ภาวะเจ็บป่วย โดยปกติจะพบความวิตกกังวลในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ได้มีการสำรวจในประเทศอังกฤษ พบว่าประชาชนจะไปพบแพทย์เมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งผู้ป่วยจะมีจำนวนมากกว่าครึ่งมีความทุกข์ ความทรมานจากความวิตกกังวล จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นเรื่องสำคัญ เพราะทุกคนจะพบในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทั้งชายและหญิง³⁹

สมทรง เฟ่งสุวรรณ ได้ให้คำจำกัดความของความวิตกกังวลว่า เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ มีความวุ่นวายใจ หวาดหวั่น มักจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่วมด้วย เช่น มือสั่น ปวด

³⁸ สุรีย์ กาญจนวงศ์และจริยาวัตร คมพักษณ์, “ความเครียด สุขภาพ และความเจ็บป่วย : แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย, งานวิจัย (คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๕, หน้า ๓๒.

³⁹ สมทรง เฟ่งสุวรรณ, “ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๒๘, หน้า ๒๓.

ศีรษะ ปัสสาวะบ่อย ถ้ามีภาวะที่รุนแรงจะมีความรู้สึกกลัวจนสุดขีดได้⁴⁰ และได้กล่าวถึงความวิตกกังวลว่าเป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ เกิดจากระบบการของจิตใจได้สำนึกที่เกิดจากความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ระหว่างการตอบสนองความต้องการของตนเอง หรือ ความเป็นตัวของตัวเอง (ego) และสภาพความต้องการตามแรงขับของสัญชาตญาณ (id)⁴¹

สาเหตุของความวิตกกังวล

สมทรง เฟ่งสุวรรณ กล่าวถึง สาเหตุความวิตกกังวลว่ามีมาจากความคับข้องใจ (frustration) รู้สึกขัดแย้งในใจ (conflict) ความตึงเครียด ความไม่แน่ใจ (uncertainty) ความรู้สึกผิด (guilt) จากการที่ความปรารถนาหรือแรงขับไม่ได้รับการตอบสนอง หรือมีสาเหตุ มาจากความรู้สึก จะไม่ได้รับความปลอดภัย ทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะเกิดจากความคาดหวังหรือจากสถานการณ์ที่เป็นจริงก็ได้ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละคนแม้แต่มาจากสาเหตุเดียวกัน ก็อาจจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน

ได้ให้ความเห็นว่าความวิตกกังวล มักมีสาเหตุมาจากปัญหาเกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ขณะเกิดความวุ่นวายในครอบครัวปัญหาการทำงานเมื่อได้เลื่อนตำแหน่ง ปัญหาทางกฎหมาย ปัญหาขณะตั้งครรภ์ ปัญหาการเลี้ยงดูบุตรปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสุขภาพ และปัญหาจากการเข้าสู่วัยชรา⁴²

ขั้นตอนของการเกิดภาวะวิตกกังวล

สุวนีย์ ดันติพัฒนานันท์ ได้กล่าวว่าเมื่อมีสิ่งคุกคามต่อสวัสดิภาพ และความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและจิตใจก่อให้เกิดภาวะวิตกกังวล สิ่งที่ถูกคามนี้จะเป็นจริงความหวาดวิตกว่าจะสอดคล้องเป็นสิ่งคุกคามที่เราคาดคะเนเอาเอง อาจจะจริงหรือไม่ก็ได้ แต่ทั้งสองอย่างก็มีผลต่อจิตใจและอารมณ์ก่อให้เกิดภาวะวิตกกังวล ซึ่งมีเป็นขั้นตอนดังนี้

- ๑) บุคคลมีความเชื่อความหวังค่านิยม ซึ่งได้รวมกันก่อตัวเป็นภาพพจน์ที่มีสมาธิต่อตัวเอง
- ๒) ความเชื่อ ความหวัง ค่านิยม หรือภาพพจน์ ที่เขามีต่อตัวเองถูกคุกคาม ทำให้เกิดความไม่สมดุลทางอารมณ์
- ๓) บุคคลนั้นเกิดภาวะหวาดหวั่น ไม่มั่นใจ เกิดความรู้ไม่แน่ใจ จะแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างไร

⁴⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

⁴¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕.

⁴² สมทรง เฟ่งสุวรรณ, "ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา", อ้างแล้ว, หน้า ๑๕ - ๑๖.

๔) เกิดความวิตกกังวลกระวายใจขึ้น เกิดความเครียด มีพลังงานเกิดขึ้น ซึ่งเรียกกาวะนี้ว่าภาวะวิตกกังวล

๕) บุคคลทำการกำจัดพลังงานส่วนเกินอย่างอัตโนมัติ โดยเปลี่ยนพลังงานออกเป็นพฤติกรรม

๖) เกิดความรู้สึกอ่อนคลายลง เกิดสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ขึ้นมาใหม่จะเห็นได้ว่าเมื่อมีภาวะวิตกกังวลเกิดขึ้นสิ่งที่จะติดตามความรู้สึกอีกัดไม่สบายใจ ความหวาดวิตกกังวลก็คือพฤติกรรม ซึ่งอาจจะเป็นคำพูดหรือท่าทางก็ได้ทั้งนี้เป็นเพราะกลไกของร่างกายและจิตใจในการจัดภาวะไม่สมดุลของจิตใจและอารมณ์เสีย พฤติกรรมการแสดงออกของภาวะวิตกกังวลนั้นมีอยู่หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับบุคคลและวิธีการที่เขาเคยใช้ได้ผลในอดีต⁴³

อาการของความวิตกกังวล

สมทรง เฟ่งสุวรรณ ได้ศึกษาความวิตกกังวลจากแนวความคิดของโคลบ (Kolb) ลีฟ (Leif) พอร์ทนาย (Portnoy) และของวิลเลอร์ (Wheeler) ได้สรุปอาการที่บ่งบอกถึงความวิตกกังวลได้ ดังนี้

ลักษณะทางอารมณ์ ผู้ที่มีความวิตกกังวลจะความรู้สึกหวาดหวั่น จิตใจฟุ้งซ่าน กังวล หงุดหงิด เสียใจ กลัวอย่างไม่มีเหตุผล

อาการแสดงออกทางด้านร่างกาย ความวิตกกังวลแสดงออกทางร่างกายในระบบต่าง ๆ คือ ระบบกล้ามเนื้อและกระดูกจะมีกล้ามเนื้อตึงและตัวสั่น กระตุก เมื่อยล้า อ่อนเพลียไม่มีแรงปวดคอและหลัง ระบบหัวใจ และหลอดเลือดจะมีอาการใจเต้น ใจสั่น หรือชีพจรเต้นเร็ว หอบ เจ็บ หน้าอกระบบหายใจจะหายใจเร็วแรง หายใจไม่อิ่ม หายใจตื้น วิงเวียน แน่นหน้าอก หายใจไม่ออกเป็นลม ระบบทางเดินอาหารจะมีอาการคลื่นไส้ เบื่ออาหาร อาเจียน ท้องเดิน ระบบขับถ่ายจะมีโดยเฉพาะบริเวณที่ฝ่ามือมีลักษณะพิเศษ คือไม่ช่วยในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย และพบว่าเมื่อระบบประสาทซิมพาทีติก (sympathetic) ถูกกระตุ้น เช่น ถ้าเรามีความวิตกกังวลมาก จะมีเหงื่อออกที่ฝ่ามือเพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้นความวิตกกังวลยังแสดงที่ระบบประสาทกลางเมื่อความวิตกกังวลรุนแรง ได้แก่ หลงลืมง่าย ขาดสมาธิ นอนหลับง่าย นอนไม่หลับ หรืออาจมีอาการหลับ ๆ ตื่น ๆ ผื่นร้าย ฯลฯ⁴⁴

⁴³ สุวนีย์ ดันดิพัฒนานันท์, การพยาบาลจิตเวช, (กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๒๗.

⁴⁴ สมทรง เฟ่งสุวรรณ, "ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา", อ้างแล้ว, หน้า ๒๐-๒๑.

ประเภทของความวิตกกังวล

เจริญ สมวงษ์ศิริ กล่าวว่า ความวิตกกังวลอาจแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ดังนี้ คือ

- ๑) ความวิตกกังวลเฉพาะสภาวะการณั้ นั้น เช่น ถูกไล่ที่ ต้องไปหาที่อยู่ใหม่
- ๒) ความวิตกกังวลที่หาสาเหตุไม่ได้
- ๓) ความวิตกกังวลที่พบร่วมหรือผลจากโรคอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยทางจิตเวช อาจจะมีโรคซึ่งเศร้า หรืออาจจะเป็นโรคทางกาย เช่น วัณโรค มะเร็ง นอกจากนั้นการดื่มกาแฟมาก ๆ ก็จะทำให้มีความวิตกกังวลได้⁴⁵

สมทรง เฟ่งสุวรรณ แบ่งความวิตกกังวล โดยทั่วไปออกเป็น ๒ แบบคือ

- ๑) ความวิตกกังวลแบบเทรท (trait anxiety or a. trait) เป็นลักษณะแนวโน้มที่จะเกิด ความวิตกกังวลเป็นลักษณะประจำตัวที่ค่อนข้างแน่นอน มักจะเกิดกับบุคคลนั้นจนเป็นนิสัย
- ๒) ความวิตกกังวลแบบสเทท (state anxiety or a. state) เป็นลักษณะของความตึงเครียดเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง ๆ ในขณะที่นั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะในสถานการณ์นั้น ๆ⁴⁶

ระดับความวิตกกังวล

สุวนีย์ ตันติพัฒนานันท์ ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลว่า เนื่องจากความวิตกกังวลเป็น อารมณ์พื้นฐาน ที่พบมากที่สุดในชีวิตของเราซึ่งจะให้ผลดีและผลเสียต่อบุคคลขึ้นอยู่กับระดับ ความรุนแรงของความวิตกกังวล ดังนั้นจึงได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น ๔ ระดับ ดังนี้คือ

- ๑) ความวิตกกังวลเล็กน้อย ระดับนี้ทำให้บุคคลตื่นตัว สนามการรับรู้กว้างขึ้น ความสามารถการเห็น การได้ยิน ความเข้าใจ และการรับรู้รายละเอียดมากขึ้นสามารถกระตุ้นการ เรียนรู้ และก่อความคิดสร้างสรรค์ในบุคคล
- ๒) ความวิตกกังวลปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลสนใจต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทันทีทันใด สนามการรับรู้แคบลง เลือกลงใจเฉพาะบางส่วนของสถานการณ์ ร่างกายบางส่วน ตอบสนองต่อความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น เช่น กล้ามเนื้อตึงตัว หายใจเข้าออกแรง รู้สึกปั่นป่วนใน กระเพาะอาหาร หรือปวดศีรษะ เป็นต้น ความสามารถในการเรียนรู้จะลดลงบ้าง
- ๓) ความวิตกกังวลรุนแรง สนามรับรู้จะแคบลงอย่างมาก จะสนใจเพียงรายละเอียดไปสู่ สถานการณ์ทั้งหมดได้ บุคคลจะมีความไม่สบายทั้งทางร่างกายและอารมณ์เพิ่มขึ้น

⁴⁵เจริญ สมวงษ์ศิริ, การรักษาความวิตกกังวล, (กรุงเทพฯ : สภาวิชาการพิมพ์), ๒๕๒๓, หน้า ๑๔.

⁴⁶สมทรง เฟ่งสุวรรณ, “ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าใน ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา”, อ้างแล้ว, หน้า ๒๒.

๔) ความวิตกกังวลระดับรุนแรงที่สุด หรือกลัวสุดขีด ระดับนี้สนามในการรับรู้ลดลงมาก หรืออาจจะไม่ตรงตามความเป็นจริง บุคคลจะสูญเสียการควบคุมตนเองไม่สามารถทำสิ่งซึ่งง่าย ๆ ตรงไปตรงมา การเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ความสามารถที่จะสัมพันธ์กับคนอื่นลดลง ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ จะทำงานได้ไม่เต็มที่ ภาวะตื่นตัวสุดขีดนี้ อาจจะทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงที่เป็นอันตราย ต่อตนเองและผู้อื่น^{๔๗}

กลไกการรับตัวเมื่อเกิดความวิตกกังวล

สมทรง เฟ่งสุวรรณ ได้แยกกลไกการการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่บุคคลใช้ เพื่อขจัด ความวิตกกังวลในระดับต่าง ๆ ดังนี้

ความวิตกกังวลเล็กน้อย เมื่อมีความวิตกกังวลเล็กน้อยบุคคลพยายามขจัดโดยการ ร้องไห้ นอนหลับ การกิน การหา หิวระะ สบต ออกกำลังกาย ฝึนกลางวัน และพฤติกรรมทางปาก เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ความคิดวิตกกังวลที่เกิดจากสถานการณ์ระหว่างบุคคล บุคคลจะแก้ไขปัญห โดยการเมินเฉย ไม่สบตาใช้คำพูดซ้ำ ๆ และระมัดระวังไม่ให้คนอื่นล่วงล้ำเข้ามาใกล้ชีวิตคน^{๔๘}

สุวทนา อารีพรรค กล่าวเพิ่มเติมว่าความวิตกกังวลในระดับปานกลางถึงระดับรุนแรง ที่สุด ต้องใช้พลังการแก้ไขปัญหาเพิ่มขึ้น กลไกการแก้ไขปัญหาได้แก่ การแก้ไขปัญหา ขจัดความ กลัว ความขัดแย้งทางใจโดยการ ใช้สติปัญญา และการกระทำอย่างมีสติต่อสถานการณ์ที่เผชิญความ เป็นจริง ใช้กลไกการป้องกันตนเองในการแก้ไขปัญหา โดยใช้จิตไร้สำนึกเพื่อลดหรือปิดเบือนการ รับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงตัวอย่างเช่น ใช้วิธีการปฏิเสธ การเก็บกด การกลบเกลื่อน การหา เหตุผลให้ตนเอง การชดเชย การทดแทน การระบายอารมณ์ไปสู่สิ่งอื่น เป็นต้น^{๔๙}

๒.๓.๓) ความซึมเศร้า

วิจารณ์ วิชัยยะ กล่าวถึงความหมายความซึมเศร้าว่า อารมณ์ซึมเศร้าเป็นภาวะแทรกซ้อนที่ เกิดจากมีความคิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจ ความรุนแรงของความซึมเศร้านั้นแตกต่างกันเริ่ม

^{๔๗} สุวณีย์ ดันดีพัฒนานันท์, การพยาบาลจิตเวช, อ่างแล้ว, หน้า ๑๒๕.

^{๔๘} สมทรง เฟ่งสุวรรณ, “ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าใน ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา”, อ่างแล้ว, หน้า ๒๔.

^{๔๙} สุวทนา อารีพรรค, ความผิดปกติทางจิต, (กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๔), หน้า ๕.

ตั้งแต่มีความเหนื่อยเล็กน้อย ท้องแท้ใจไปจนถึงขึ้นหมดหวัง หมดอาลัยตายอยากต้องการจะหนี ความลำบากทั้งหลายด้วยการทำลายตนเอง⁵⁰

สุพัตร พูลเกษ ได้กล่าวถึงความซึมเศร้าว่าเป็นอารมณ์เศร้ามักเกิดร่วมกับความรู้สึกผิด อารมณ์เช่นนี้จะทำให้เกิดความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ความหวัง หรือการวางแผนของชีวิตลดลง ความคิดล่าช้า และมีการการทางกายร่วมไปด้วย เช่น เบื่ออาหาร ท้องผูก ฯลฯ⁵¹

พริส โรเบิร์ต (Priest Robert) กล่าวถึงความหายของความซึมเศร้าว่าเป็นภาวะซึ่งคล้ายกับความวิตกกังวลหลายประการ ภาวะทั้งสองนี้เกี่ยวเนื่องกันภาวะซึมเศร้าเป็นอารมณ์แสดงให้เห็นชัด มักจะเกิดขึ้นภายหลังเกิดภาวะวิตกกังวล⁵²

ไอวีสัน (Iveson) ให้ความหมายความของความซึมเศร้าไว้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้าน อารมณ์ โดยมีอารมณ์หม่นหมอง เศร้าเสียใจ ไม่เป็นสุข รู้สึกเปล่าเปลี่ยว หมดหวัง รู้สึกผิด รู้สึกท้อใจ หรือถูกทอดทิ้ง บางรายอาจจะมีอารมณ์โกรธไม่พอใจ⁵³

สาเหตุของความซึมเศร้า

สุวทนา อารีพรรค ได้กล่าวถึงความซึมเศร้าว่ามีสาเหตุหลายประการ ดังนี้คือ

๑) ปัจจัยทางพันธุกรรม ปัจจุบันมีหลักฐานหลายประการสนับสนุนปัจจัยดังนี้

(ก) ปี ค.ศ. ๑๙๕๔ กาลล์แมน (Kallman) ได้ทำการศึกษาพบว่าฝาแฝดที่เกิดจากไข่ใบ เดียวกัน ถ้าคนใดคนหนึ่งเป็นโรคซึมเศร้า แฝดอีกคนหนึ่งมีโอกาสเป็นด้วย ร้อยละ ๑๕ แต่ถ้า แฝดที่เกิดจากไข่คนละใบเป็น โรคซึมเศร้า แฝดอีกคนหนึ่งมี โอกาสเป็นด้วย ร้อยละ ๑๔ เท่านั้น การศึกษาของผู้อื่น ๆ ก็คล้าย ๆ กัน นอกจากนั้นในที่น้องของคนที่เป็นโรคซึมเศร้าก็มีโอกาส เป็นด้วยสูงกว่าประชากรทั่วไป ๑๐ ถึง ๑๕ เท่า ถ้าบิดามารดาป่วยด้วยโรคซึมเศร้าบุตรมีโอกาสป่วย สูง ๒๕ เท่าของประชาชนทั่วไป อย่างไรก็ตามในปัจจุบันยังไม่สามารถอธิบายได้แน่นอนว่าโรคนี้มี

⁵⁰วิจารณ์ วิชัยยะ, คู่มือทางการแพทย์, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บำรุงกิจ, ๒๕๒๓), หน้า ๕๒.

⁵¹สุพัตร พูลเกษ, ตำราจิตเวชศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรไทย, ๒๕๒๐), หน้า ๑๐๕.

⁵²Priest Robert, Anxiety and Depression, (London : Martin Dunit, 1983), p 26.

⁵³Iveson, Depress, (Nursing Mirror : 1984), p.29.

การถ่ายทอดทางพันธุกรรมแบบใด แต่มีหลักฐานบางอย่างแสดงว่าน่าจะถ่ายทอดทางโครโมโซมเพศเอกซ์ (X)⁵⁴

๒) ปัจจัยทางเคมี ความซึมเศร้ามีสาเหตุปัจจัยทางชีววิทยา ได้แก่

(ก) ชีววิทยาของสมอง จากการศึกษาที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์พบว่าขณะมีอารมณ์ซึมเศร้าจะมีอาการเปลี่ยนแปลงทางเคมีบางอย่างในสมอง ตัวที่สำคัญ คือ ซีโรโทนินและนอร์อิพิเนฟริน ซึ่งเป็นสื่อสัญญาณประสาท ถ้าสามารถสื่อสัญญาณประสาททั้งสองตัวนี้ต่ำลงผู้ป่วยจะเกิดการตื่นเต้น และครีครวญ โดยปกติสารสื่อสารแต่ละชนิดจะอยู่ในเซลล์ประสาทเฉพาะบางตัวและพบมากในเวสต์เซลล์ ซึ่งอยู่ในส่วนปลายของเซลล์ประสาท นอกจากนั้น ยูฟา วิสุทธิ กล่าวว่าการฉีกที่มารดาในระยะตั้งครรภ์ได้รับรังสีมากเกินไปทำให้เกิดการทำลายสมองของทารกในครรภ์ และเป็นสาเหตุนำโรคของจิต ปฏิกริยาเศร้าต่อทารกได้

(ข) ฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ โรคซึ่งเศร้าเกิดบ่อยในผู้หญิงมักจะเกิดในระยะหลังคลอดหรือระยะหมดประจำเดือนขณะที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ก็มักจะมี ความผิดปกติของประจำเดือน ซึ่งน่าคิดว่าฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับประจำเดือนอาจจะเป็นสาเหตุของโรคนี้⁵⁵

๓) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม สภาวะสิ่งแวดล้อม สภาวะตึงเครียด เชื่อว่ามีความสัมพันธ์กับการเกิดอารมณ์เศร้า ได้กล่าวถึงความซึมเศร้าว่าน่าจะเกิดมาจากการที่สัมพันธ์กับมีการหย่าร้าง เข้าสู่วัยชรา กรณีที่เด็กต้องออกจากบ้าน และมาอยู่รับการรักษาที่โรงพยาบาล

๔) ปัจจัยทางกลไกของแรงผลักดันทางจิต (psychodynamic) ของการเกิดความซึมเศร้าเกิดจากการสูญเสีย อาจจะเป็นการสูญเสียในชีวิตจริง หรือเป็นเพียงการสูญเสียในมโนภาพก็ได้ มักจะเป็นการสูญเสียบุคคลที่เป็นที่รักและที่พึ่ง โดยการพลัดพรากจากกัน ตายจากกัน หรือทอดทิ้งกันไป การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงานเมื่อถึงคราวเกษียณ การสูญเสียอวัยวะสำคัญของร่างกาย ที่มีส่วนทำให้ภาพพจน์เกี่ยวข้องกับตนเองเสียไป เช่น การเสีย แขน ขา หรืออวัยวะที่แสดงความเป็นชายหญิง เป็นต้นว่า ผู้เป็นมะเร็งปากมดลูกระยะลุกลาม และเมื่อทราบว่าจะไม่สามารถจะรักษาให้หายขาดได้ จะมีอาการเศร้าโศกเสียใจความสนใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมน้อยลง เบื่อหน่ายในชีวิตมักจะคิดถึง ความสูญเสียของเขา รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า มีการเปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินชีวิตอย่างกระตือรือร้น เช่น เกิด

⁵⁴ สุวทนา อารีพรรค, ความผิดปกติทางจิต, อ้างแล้ว, หน้า ๒๗๐.

⁵⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๒.

ความล้มเหลวในหน้าที่การงานอย่างทันที บางรายถึงกับหย่าร้าง ถ้ามีภาวะซึมเศร้ารุนแรงอาจจะทำให้ถึงขั้นนึกฆ่าตัวตายได้⁵⁶

อาการของความซึมเศร้า

ซุง(Zung) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความซึมเศร้าและได้สรุปถึงอาการที่บ่งบอกถึงความเศร้าได้ ดังนี้

๑) ลักษณะทางอารมณ์ ผู้ที่มีความซึมเศร้าจะมีความรู้สึกเศร้าใจ และหดหู่ใจและรู้สึกอยากร้องไห้ขึ้นมาเรื่อย ๆ

๒) ลักษณะทางจิตใจ ลักษณะทางจิตใจของผู้ที่มีความซึมเศร้า จะมีความรู้สึกกระวนกระวายใจ อยู่หนึ่งไม่ได้ ความคิดลอยหลัง ความรู้สึกสับสน ความรู้สึกว่างเปล่า ความรู้สึกหมดหวัง การตัดสินใจยาก รู้สึกโกรธง่าย รู้สึกไม่พอใจบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงและอยากที่จะคิดฆ่าตัวตาย

๓) อาการแสดงออกทางกาย ผู้ที่มีความซึมเศร้าจะมีอาการออกทางกาย ได้แก่ มีการแปรปรวนในชีวิตประจำวัน คือ รู้สึกไม่สบายในตอนเช้า และบางรายอาจจะมีอาการลดลงในเวลาต่อมา เบื่ออาหาร ท้องผูก น้ำหนักลด เนื่องจากรับประทานอาหาร ได้น้อย หรือเนื่องจากการเผาผลาญ ความร้อนในร่างกายมากกว่าปกติ เนื่องจากรับประทานอาหาร ได้น้อย หรือเนื่องจากการเผาผลาญ ความร้อนในร่างกายมากกว่าปกติ และได้รับการพักผ่อนน้อยหัวใจเต้นเร็ว รู้สึกเหนื่อยล้าหมดแรงโดยไม่มีเหตุผล หลับง่ายแต่ตื่นนอนบ่อย และอารมณ์ทางเพศลดลง⁵⁷

ระดับของความซึมเศร้า

สจ๊อดและซันดีน (Stuart and Sundeen) ได้แบ่งระดับระดับของความซึมเศร้าเป็น ๒ ระดับ ดังนี้คือ ความซึมเศร้าเล็กน้อย ความซึมเศร้าปานกลาง และความซึมเศร้าอย่างรุนแรง

๑) ระดับความซึมเศร้าเล็กน้อย เป็นภาวะที่บุคคลประสบความสูญเสีย ผิดหวัง ไม่สมหวัง ขาดคนเห็นใจ รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง อาจจะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าและมีผลกระทบต่อร่างกายร่วมด้วย คือ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย มีอารมณ์เศร้าถูกขจัดไป หรือแก้ไขสถานการณ์ได้ บุคคลนั้นจะคืนสู่สภาพเดิม⁵⁸

⁵⁶สมทรง เฟ่งสุวรรณ, “ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา”, อ้างแล้ว, หน้า ๒๘.

⁵⁷เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

⁵⁸สมทรง เฟ่งสุวรรณ, “ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา”, อ้างแล้ว, หน้า ๓๐.

สมศรี เชื้อหิรัญ กล่าวว่าโดยปกติแล้วความซึมเศร้าเล็กน้อยหรืออารมณ์เศร้านั้นจะเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคนในเวลาใดเวลาหนึ่ง อาจเกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริงที่มีสาเหตุและมีเหตุผลเพียงพอ ในบางครั้งอารมณ์เศร้าเกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุใด ๆ อารมณ์เศร้าอาจจะเกิดขึ้นภายหลังจากที่ทำงานมาก ตื่นเต้น ท้อแท้ใจ ขาดความเห็นใจจากคนอื่น หรือเกิดจากถูกทำลายภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง ไม่ได้ได้รับความสมหวังหรือหดหู่ใจเพราะสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รักและมีความหมายมีคุณค่าสำหรับตน เช่น บุคคลอันเป็นที่รัก หรือสูญเสียตำแหน่งการทำงาน ซึ่งเมื่อเขาได้แก้ไขสถานการณ์หรือปรับตัวได้ อากาเศร้าก็หายไปสามารถดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้เป็นปกติ ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้กระบวนการเศร้า โศกนั้นคิดไปจากความเป็นจริง และเกิดอารมณ์เศร้ามากขึ้น ถ้ามีอารมณ์เศร้าอยู่นานก็จะมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องความคิดความรู้สึก และพฤติกรรม เช่น หมกมุ่น หนีสังคม ซึ่งความรู้สึกและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนี้เป็นทางนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าปานกลาง^{๑๑}

๒) ระดับความซึมเศร้ามาก

สุวณีย์ ตันติพัฒนานันต์ กล่าวถึงความซึมเศร้ามากกว่าความซึมเศร้าระยะนี้จะรุนแรงขึ้นจนถึงขั้นมีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัวและการทำงานแต่อย่างไรก็ตามเขาก็ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ ถึงแม้ว่าจะไม่สมบูรณ์ พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับปานกลางจะมีพฤติกรรมแสดงออกในลักษณะดังต่อไปนี้

(ก) อารมณ์ จะมีอารมณ์ไม่สดชื่นแจ่มใส เศร้าสร้อยหม่นหมอง ไม่มีความสุขในกิจกรรมต่าง ๆ มีความรู้สึกกว่าตนเองไร้ค่า ไร้ประสิทธิภาพ ไม่มีกำลัง และเป็นคนไม่มีความสามารถ มีอารมณ์หงุดหงิดง่าย ร้องไห้ได้ง่าย บางครั้งมีความวิตกกังวล โกรธง่ายก้าวร้าวและบุคคลนั้นจะมีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง

(ข) กระบวนการคิด บุคคลที่มีความซึมเศร้าปานกลางนี้จะมีความสนใจแคบไม่มีสมาธิ ลังเล ตัดสินใจไม่ได้ มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายอยู่หลายครั้ง เขาจะรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองมีความวิตกกังวลกังวลใจมาก เพราะไม่ทราบสาเหตุ มีความรู้สึกกว่าตนเองไม่มีความสามารถทางสติปัญญาหรือไม่มีเกียรติชื่อเสียง มองตัวเองด้านไม่ดี เป็นบุคคลที่ไม่มีประโยชน์เป็นภาระของครอบครัวตลอดเวลาจึงคิดอยากจะทำตัวตาย

(ค) ประสาทสัมผัสทางกาย การเคลื่อนไหว ทำทาง และการพูด บุคคลที่มีความซึมเศร้า อย่างรุนแรงนี้แทบจะไม่มีอาการเคลื่อนไหว บางรายอาจจะนั่งเฉย ๆ อยู่ท่าเดียวนาน ๆ หรือ

^{๑๑}สมศรี เชื้อหิรัญ, “ความซึมเศร้าและปฏิกิริยาการพยาบาล”, พยาบาลรายงานผู้ป่วย, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑, (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๒๖) : ๑๐๔.

อาจจะไม่หยุดนิ่ง การเคลื่อนไหวของร่างกายไม่มีจุดหมายใด ๆ น้าหนักลดเบื่ออาหาร ท้องผูกไม่ถ่ายปัสสาวะ นอนไม่หลับ ผันร่าย รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายถึงแม้ไม่ออกแรง การพูดจาเป็นไปอย่างเรื่องซ้ำเจิบขริม บางครั้งอาจจะมีการติดต่อสื่อสาร โดยการใช้ภาษาพูด

(ง) การเข้าร่วมกับสังคม ความซึมเศร้าในระดับนี้จะไม่มีอาการเข้าสังคมใด ๆ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม แล้วเกือบจะไม่มีอาการติดต่อกับบุคคลอื่น ๆ^{๕๐}

จะเห็นได้ว่าความซึมเศร้าจะมีผลตามมามากมายไม่ว่าจะเป็นครอบครัวหรือสังคมนรอบข้างของผู้ซึมเศร้าเอง การหาทางแก้ไขจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด อย่างน้อยขอให้เปิดใจใน การยอมรับจากบุคคลรอบข้างมารับรู้ถึงสาเหตุเพื่อที่จะได้แก้ไขให้ถูกต้องต่อไป

๒.๔ ชาตกในพระไตรปิฎก

คนในโลกนี้อยากทำความดี อยากเป็นคนดีกันทุกคน แต่เพราะเหตุที่ไม่มีต้นแบบที่ดี ๆ เป็นตัวอย่าง จึงต่างคิดหามาตรฐานทำความดีต่าง ๆ กันไป ที่มีปัญญาก็ทำดีถูกวิธีได้สร้างสมความดีเป็นบารมีเพิ่มพูนติดตัวไปในภพชาติเบื้องหน้า เมื่อละจากโลกก็ได้เกิดเป็นชาวสวรรค์ ที่มีบารมีมากก็สามารถกำจัดกิเลสอาสวะในตัวจนหมด บรรลุมรรคผล นิพพาน ตรงกันข้ามกับผู้ที่มีปัญญาน้อย เห็นผิดเป็นชอบ สร้างแต่ความชั่วก็หลงทางขาดทุนไปชาติหนึ่ง เมื่อตายไปก็ต้องเสวยผลบาปที่ตนได้กระทำเป็นเวลายาวนานในนรก เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต เราจึงควรศึกษาจากบุคคลต้นแบบของคนดีที่โลกต้องการ นั่นคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จาก "ชาตก" อันเป็นเครื่องยืนยันถึงการเวียนว่ายตายเกิดของมนุษย์ชาติ

ชาตก หมายถึง ชีวประวัติเรื่องราวการทำความดีในชาติก่อน ๆ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สมัยที่พระองค์ทรงเป็นพระ โภทิสัตว์บำเพ็ญบารมี ในห้วงวัฏฏสงสารอันยาวนานนับภพนับชาติไม่ถ้วน ได้เวียนว่ายตายเกิดเป็นมนุษย์บ้าง พลาดพลั้งไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง แต่ก็ได้ประกอบคุณงามความดีมาทุกภพทุกชาติ จนกระทั่งบารมีเต็มเปี่ยม ได้มาเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในพระชาติสุดท้าย พระพุทธองค์ทรงนำมาเล่าให้พระภิกษุสงฆ์ฟังในโอกาสต่าง ๆ ตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

ชาตก มาจากคำว่า ชาตก หมายถึง เรื่องราวของพระพุทธเจ้าที่มีมาในชาติก่อน ๆ ความหมายอีกนัยหนึ่งคือพระจริยาวัตรของพระโภทิสัตว์ ชาตกเป็นส่วนหนึ่งของ พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกายในลำดับที่ ๑๐ ชาตกในพระไตรปิฎกมีทั้งสิ้น ๕๔๗ เรื่อง เป็นกาลาล้วนๆ และแบ่งเป็น ๒๒ นิบาต (หมวดหมู่)

^{๕๐} สุวณีย์ ตันติพัฒน์นันท์, การพยาบาลจิตเวช, อ่างแล้ว, หน้า ๑๐๔.

ชาดก หมายถึง คือเรื่องราว หรือชีวประวัติในชาติก่อน ๆ ของพระพุทธเจ้า สมัยที่พระองค์ทรงเป็นพระโพธิสัตว์บำเพ็ญบารมีเพื่อตรัสรู้อยู่ พระพุทธเจ้าทรงนำมาเล่าให้พระสงฆ์ฟังในโอกาสต่าง ๆ ตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ ชาดกนี้มีการรวบรวมไว้ในพระไตรปิฎก ๒ เล่ม ในจำนวน ๔๕ เล่ม คือเล่มที่ ๒๗ กับเล่มที่ ๒๘ แต่ท่านรวบรวมเก็บไว้ในพระไตรปิฎกเฉพาะถ้อยคำที่เป็น "พระคาถา" หรือถ้อยคำที่เป็นร้อยกรองประเภทฉันทลักษณ์เท่านั้น ส่วนเนื้อหารายละเอียดของเรื่องมีปรากฏอยู่ในหนังสือ "อรรถกถาชาดก" ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ เล่ม ด้วยกันถ้อยคำที่เป็นพระคาถาชาดก ในพระไตรปิฎกนั้น มีไม่น้อยที่เป็นคติธรรมและเป็นสัจธรรมสอนใจและกินใจ สำหรับเป็นข้อคิดประจำตัวเป็นแนวทางดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี นับว่าเป็นธรรมรัตนะเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาที่ล้ำค่าสุดจะประมาณได้

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๗ เป็นภาคแรกของชาดก ได้กล่าวถึงคำสอนทางพระพุทธศาสนา อันมีลักษณะเป็นนิทานสุภาษิต แต่ในคำพระไตรปิฎกไม่มีเล่าเรื่องไว้ มีแต่คำสุภาษิต รวมทั้งคำได้ตอบในนิทานเรื่องละเอียดมีเล่าไว้ในอรรถกถา คือ หนังสือที่แต่งขึ้นอธิบายพระไตรปิฎกอีกต่อหนึ่ง คำว่า ชาดก หรือ ชาดก แปลว่า ผู้เกิด คือเล่าถึงการที่พระพุทธเจ้าทรงเวียนว่ายตายเกิด ถือเอากำเนิดในชาติต่างๆ ได้พบปะสัมผัสกับเหตุการณ์ดีบ้างชั่วบ้าง แต่ก็ได้พยายามทำความดีติดต่อกันมาบ้างน้อยบ้างตลอดมาจนเป็นพระพุทธเจ้าในชาติสุดท้าย กล่าวอีกอย่างหนึ่งจะถือว่าเรื่องชาดกเป็นวิวัฒนาการแห่งการบำเพ็ญคุณงามความดี ของพระพุทธเจ้า ตั้งแต่ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ก็ได้ในอรรถกถาแสดงด้วยว่า ผู้นั้นผู้นี้กลับชาติมาเกิดเป็นใครในสมัยพระพุทธเจ้า แต่ในบาลีพระไตรปิฎกกล่าวถึงเพียงบางเรื่อง เพราะฉะนั้น สาระสำคัญจึงอยู่ที่คุณงามความดีและอยู่ที่คติธรรมในนิทานนั้นๆ อนึ่ง เป็นที่ทราบกันว่าชาดกทั้งหมดมี ๕๕๐ เรื่อง แต่เท่าที่ได้ลองนับดูแล้วปรากฏว่าในเล่มที่ ๒๗ มี ๕๒๕ เรื่อง, ในเล่มที่ ๒๘ มี ๒๒ เรื่อง รวมทั้งสิ้นจึงเป็น ๕๔๗ เรื่อง ขาดไป ๓ เรื่อง แต่การขาดไปนั้น น่าจะเป็นด้วยในบางเรื่องมีนิทานซ้อนนิทาน และไม่ได้นับเรื่องซ้อนแยกออกไปก็ไม่ได้ อย่างไรก็ตาม จำนวนที่นับได้ จัดว่าใกล้เคียงมาก^๖ ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๗ เป็นเล่มที่รวมเรื่องชาดกที่เล็ก ๆ น้อย ๆ รวมกันถึง ๕๒๕ เรื่อง แต่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๘ นี้มีเพียง ๒๒ เรื่อง เพราะเป็นเรื่องยาวๆทั้งนั้น โดย ๑๒ เรื่องแรกเป็นเรื่องที่มีคำฉันท ส่วน ๑๐ เรื่องหลัง คือ เรื่องที่เรียกว่า มหานิบาดชาดก แปลว่า ชาดกที่ชุมนุมเรื่องใหญ่หรือที่โบราณเรียกว่าทศชาด

^๖ พุ.ชา.อา. (บาลี) ๒๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

๒.๕ พุทธปรัชญา

ความหมายของพุทธปรัชญา

คำว่า “ปรัชญา” เป็นคำสันสกฤต ซึ่งตรงกับบาลี “ปัญญา” ความหมายเดิมของศัพท์นี้คือ ความรู้แจ้ง, ความรอบรู้, ความสุขุม, ความฉลาด^{๖๒} คำว่า “ปรัชญา” ที่ใช้ในประเทศไทยขณะนี้ เป็นชื่อวิชาหนึ่ง โดยเฉพาะแทนคำในภาษาอังกฤษว่า Philosophy

คำว่า Philosophy มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก ๒ คำ คือ philia = ความรัก หรือมิตรภาพ, sophia = ปัญญา ดังนั้นคำว่า Philosophy จึงมีความหมายทางภาษาพูดโดยทั่วไปว่า “ความรักปัญญา” (love of wisdom) จุดใหญ่ ๒ ประการหลัก ของ Philosophy ควรจะมีความหมายในเชิง นิรุกติศาสตร์ ดังนี้

ประการแรก ในขณะที่นักปรัชญาโบราณหลายคนให้ความเห็นว่า อาจจะเป็นไปได้ที่จะรักสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่ยึดถือว่าเป็นของเรา ความรัก ควรจะคำนึงถึงสิ่งนี้และโยนโยไปถึงความปรารถนา หรือความต้องการที่จะมี การที่จะเป็นนักปรัชญาได้นั้นจะต้องกระตือรือร้น ค้นคว้าแสวงหาความรู้โดยไม่จำเป็นจะต้องยึดเอาว่าเป็นของเรา

ประการที่สอง ความรู้นั้นถูกใช้ร่วมไปถึง ความต้องการทางสติปัญญา ในแต่ละสมัย ไม่ว่าในด้านใดก็ตาม ความเข้าใจและปฏิบัติตามหลักศีลธรรม การสร้างสมแนวความคิดที่จะนำไปสู่ การรู้แจ้งเช่นนั้น รวมทั้งทัศนคติ ซึ่งจะนำชีวิตไปสู่ความสุขและความสงบภายใน^{๖๓} แต่นักปรัชญาอินเดียกลับใช้คำว่า “ทรรณะ” หรือคนไทย นิยมใช้ว่า ทรรณะ (Darsana) แทนคำ philosophy คำว่า “ทรรณะ” ที่เรานำมาใช้กันทั่วไปนั้นแปลว่า การเห็น หรือ ความเห็น แต่ที่ใช้เป็นชื่อวิชา นั้นมีความหมายลึกซึ้งกว่า คือหมายถึง การเห็นแจ้งแทงตลอดถึงความจริงแท้ ซึ่งผุดขึ้นในใจ โดยฉับพลันทันที และยังหมายรวมไปถึง เครื่องมือ ที่จะทำให้เกิดการเห็นแจ้ง ซึ่งความจริงแท้ก็ด้วย

ปรัชญาอินเดีย โดยทั่วไปแยกกันไม่ออกจากศาสนา ทั้งนี้เพราะคัมภีร์พระเวทของศาสนาพราหมณ์ ไม่ได้เป็นที่ยอมรับของศาสนาฝ่ายนาศติกะ ซึ่งปฏิเสธการมีอยู่ของพระเจ้า คือ พุทธศาสนาและศาสนาเชน การปะทะได้แย่งระหว่างศาสนาพราหมณ์ กับศาสนาตติกะทำให้ ปรัชญาพัฒนาในรูปแบบของศาสนา แต่ละศาสนามุ่งสอนเกี่ยวกับ โลกกับชีวิตอย่างมีระบบ มีเหตุผล คำสอนเหล่านั้นได้สร้างโลกทัศน์ (Weltanschauung) ให้กับศาสนิก โลกทัศน์ของพุทธย่อมต่างจาก

^{๖๒}ปรีดี พนมยงค์, ปรีดี พนมยงค์ กับสังคมไทย, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๖), หน้า ๓.

^{๖๓}พระเจริณ พันธุรี, “แนวคิดเรื่องสุคติในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๘), หน้า ๘-๙.

โลกทัศน์ของพราหมณ์ และโลกทัศน์นั้นแหละคือ “ปรัชญา” หรือ “ทรรศนะ” ที่แปลว่า การหยั่งเห็นความจริง (Vision of Truth) ทรรศนะ จึงมีความหมายตรงกับ โลกทัศน์ คือ มุมมองของชีวิต ที่มนุษย์ใช้ตีความประสบการณ์ เพื่อเลือกทางดำเนินชีวิต มนุษย์ทุกคนย่อมมี โลกทัศน์เป็นของตนเอง โลกทัศน์ของใครก็เป็นปรัชญาของคนนั้น โลกทัศน์ของชาวพุทธจึงเป็น พุทธปรัชญา ที่เป็นแนวทางดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชน โดยมีพระโคตมพุทธเจ้าเป็นแม่แบบ

หลักธรรมคำสอนของพุทธปรัชญาที่สำคัญและมีความเกี่ยวข้องโดยตรงในงานวิจัยนี้ก็คือในเรื่องของการเล่านิทานหรือชาดกซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักธรรมคำสอนของพุทธปรัชญา

นวัคส์ตดูศาสน์ หมายถึง คำสั่งสอนของพระศาสดามิองค์ ๕ หรือ พุทธพจน์มีองค์ประกอบ ๕ ประการ ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ

๑. สุตตะ พระสูตรทั้งหลายรวมทั้งพระวินัยปิฎกและนิตเทส

๒. เคยยะ ความที่มีร้อยแก้วและร้อยกรองผสมกัน ได้แก่พระสูตรที่มีคาถาทั้งหมด

๓. เวชยาकरणะ ไวยากรณ์ คือ ความร้อยแก้วล้วน ได้แก่ พระอภิธรรมปิฎกทั้งหมด และพระสูตรที่ไม่มีคาถาเป็นต้น

๔. คาคา ความร้อยกรองล้วน เช่น ธรรมบท เถรคคา เถรีคคา เป็นต้น

๕. อุทาน ได้แก่ พระคาถาพุทธอุทาน ๘๒ สูตร

๖. อิติวุตตะ พระสูตรที่เรียกว่าอิติวุตตะ ๑๑๐ สูตร

๗. ชาดก ๕๕๐ เรื่อง

๘. อัมภุตธรรม เรื่องอัศจรรย์ คือ พระสูตรที่กล่าวถึงข้ออัศจรรย์ต่าง ๆ

๙. เวทลละ พระสูตรแบบถามตอบที่ให้เกิดความรู้และความพอใจแล้วชักถามยิ่ง ๆ ขึ้นไป^{๕๔}

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อาริยา ตีประเสริฐ ได้ทำการศึกษาผลของสุขภาพจิตและพฤติกรรมการดูแลเด็กปัญญาอ่อนของผู้ดูแล ผลของการวิจัยพบว่า มารดาของเด็กปัญญาอ่อน ร้อยละ ๗๔.๕๕ มีอายุตั้งแต่ ๒๐-๔๕ ปี ร้อยละ ๕๐ มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ ๘๖.๓๖ ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ ๗๒.๗๓ เป็นแม่บ้าน ร้อยละ ๓๗.๒๗ ไม่เคยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคปัญญาอ่อน ร้อยละ ๗๐ จบการศึกษาประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษา ร้อยละ ๖๘.๑๘ รายได้ของครอบครัวพอดีหรือค่อนข้างดี ร้อยละ ๗๐.๕๑ ระยะเวลาในการดูแลเด็ก ๒-๕ ปี ร้อยละ ๗๐.๕๑ สุขภาพโดยปกติแข็งแรงดี ร้อยละ ๕๐.๕๑ เด็กปัญญาอ่อนที่อยู่ในความดูแลอายุ ๒-๕ ปี ร้อยละ ๗๐.๕๑ เป็นเพศชาย

^{๕๔}วิ.นบ.๑/๗/๑๒.

และเพศหญิงในระดับใกล้เคียงกันเป็นบุตรคนแรก ร้อยละ ๔๕.๔๕ ระดับความรุนแรงของโรค น้อยถึงปานกลาง ร้อยละ ๘๘.๑๘ เป็นเด็กคว่ำจีน โครม สุขภาพโดยทั่วไปแข็งแรงดี^{๕๕}

อิชยา เชื้อนมั่น ได้ทำการศึกษาผลของสุขภาพจิตและความสามารถในการดูแลบุคคลที่ต้อง พึ่งพาของมารดาเด็กออทิสติก ผลของการวิจัยพบว่า ร้อยละ 75 มารดามีความเครียดกับ การคาดหวัง ของบุตรที่เป็นออทิสติกในการช่วยเหลือตนเอง^{๕๖}

สินีนากู จิตต์ภักดี ได้ทำการศึกษาภาวะเครียด และปัจจัยจากลักษณะงานที่ทำให้เกิด ความเครียดของพยาบาลโรงพยาบาลสวนปรุง และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจากลักษณะงาน ที่ทำให้เกิดความเครียดกับภาวะเครียด จากลักษณะงานของพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยจิตเวชซึ่งรับ การรักษาในโรงพยาบาลสวนปรุง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนามาจาก กาลิโมและคนอื่นๆ ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลจำนวนน้อยที่ภาวะเครียดอยู่ในระดับสูงคือมีจำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๑ ผู้มีภาวะเครียดระดับปานกลางมีจำนวนมากที่สุด จำนวน ๕๒ คน คิด เป็นร้อยละ ๔๐.๘ และผู้มีภาวะเครียดระดับต่ำมีจำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๐ ผลการวิจัย ครั้งนี้พบว่า พยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยจิตเวชส่วนใหญ่มีภาวะเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยจาก ลักษณะงานที่ทำให้เกิดความเครียดด้านงานพยาบาลมีค่าเฉลี่ยร้อยละสูงกว่าปัจจัยด้านอื่นๆ รองลงมาได้แก่ ด้าน โครงสร้างของสถาบันและการบริหารองค์การ ด้านบรรยากาศและสิ่งแวดล้อม ใน การทำงานและด้านปัจจัยส่วนบุคคลตามลำดับ ปัจจัยจากลักษณะงานที่ทำให้เกิดความเครียด ทุกด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับปานกลางกับภาวะเครียดของพยาบาล^{๕๗}

ศุครัก พิระกันทา ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดในการทำงานและ พฤติกรรมเผชิญความเครียดของตำรวจจราจรจังหวัดเชียงใหม่โดยเป็นการวิจัยเชิงบรรยาย ใช้ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในเชิงปริมาณ โดยการใช้แบบสอบถาม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

^{๕๕}อาริยา คีประเสริฐ, “สุขภาพจิตและพฤติกรรมการดูแลเด็กปัญญาอ่อนของผู้ดูแล”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๓, หน้า ๖๒.

^{๕๖}อิชยา เชื้อนมั่น, “สุขภาพจิตและความสามารถในการดูแลบุคคลที่ต้องพึ่งพาของมารดาเด็ก ออทิสติก”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๔๓, หน้า ๕๑.

^{๕๗}สินีนากู จิตต์ภักดี, “ภาวะความเครียดและปัจจัยจากลักษณะงานที่ทำให้เกิดความเครียด ของพยาบาลโรงพยาบาลสวนปรุง”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๓๘, หน้า ๕๘.

ตำรวจจราจรเชียงใหม่ มีความเครียดในการทำงานอยู่ในระดับน้อย ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดในการทำงาน ได้แก่ ปัจจัยด้านการดำเนินชีวิต ด้านความก้าวหน้าและความมั่นคงในการทำงาน และด้านความเป็นประโยชน์ต่อสังคมพฤติกรรมเผชิญความเครียดของตำรวจจราจรจังหวัดเชียงใหม่เลือกใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหา และแบบมุ่งลดอารมณ์ในระดับน้อยและปานกลาง^{๕๘}

กิตติวรรณ เทียมแก้วและคณะ ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสภาวะและที่มาของความเครียดของครูที่ปฏิบัติงานในเขตจังหวัดเชียงใหม่ วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อหาความเครียดสาเหตุทำให้เครียดและพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเกิดความเครียด ของข้าราชการครูในจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน ๕๕๐ คน เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย สามส่วนคือข้อมูลทั่วไป, แบบสำรวจพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อรู้สึกเครียดซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นส่วนที่สามเป็นแบบวัดความเครียดสวนปรุง ผลการวิจัยพบว่าข้าราชการครูมีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ๒๐.๑% ซึ่งถือว่าเป็นระดับที่ก่ออันตรายต่อร่างกาย โดยมีสาเหตุ ๓ อันดับแรก คือ ๑. เรื่องครอบครัว ๒. เรื่องการเงินและเศรษฐกิจ ๓. สภาพแวดล้อม จากการศึกษาความสัมพันธ์พบว่าระดับความเครียดมีความสัมพันธ์แบบผกผันกับอายุ อายุราชการ และรายได้ของครอบครัว ทั้งยังมีความสัมพันธ์แบบปัจจัยอื่น ๆ อีกได้แก่สถานภาพสมรส คนที่แยกกันอยู่กับคู่สมรสหรือครอบครัว จะมีความเครียดในระดับสูงได้มากกว่าคนที่อาศัยอยู่ด้วยกันกับครอบครัว ข้าราชการครูในสังกัดกรมสามัญศึกษาจะมีความเครียดในระดับที่สูงและรุนแรงมากกว่าครูในสังกัดการประถมศึกษา นอกจากนี้ยังพบว่าคนที่มีความเครียดในระดับสูง ๆ มีโอกาสที่จะคิดฆ่าตัวตายหรือคิดฆ่าผู้อื่น ได้สูงตามไปด้วย^{๕๙}

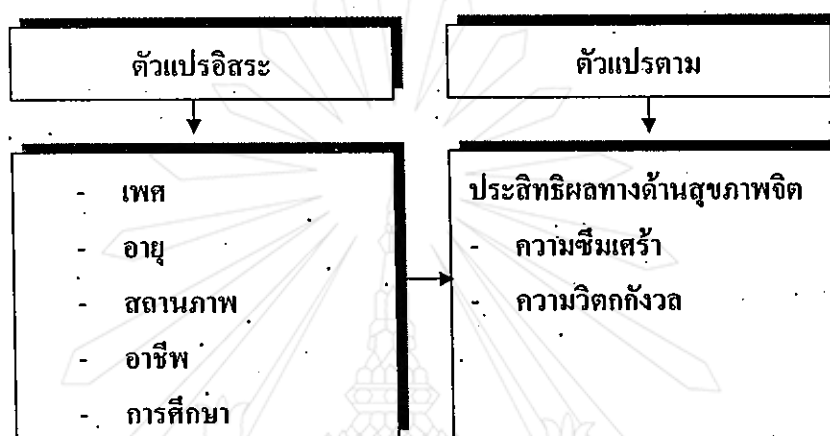
^{๕๘}สุตรัก พิละกันทา, “ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดในการทำงานและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของตำรวจจราจรเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๔๑.

^{๕๙}กิตติวรรณ เทียมแก้ว และคณะ, “สภาวะและที่มาของความเครียดของครูที่มาปฏิบัติงานในเขตจังหวัดเชียงใหม่, (เชียงใหม่ : โรงพยาบาลสวนปรุง), ๒๕๔๑, หน้า ๓๕.

๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิผลทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ แล้วนำมาประมวลเป็นกรอบแนวคิด ตามโครงสร้างดังต่อไปนี้

โครงสร้างกรอบแนวคิด



บทที่ ๓

วิธีการดำเนินการวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบ Time Series Design ที่มุ่งศึกษาประสิทธิผลทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จากการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดกและเป็นการศึกษาเชิงเปรียบเทียบ ประสิทธิภาพทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีสถานภาพส่วนตัวแตกต่างกัน จากการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก

๓.๒. ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒.๑ ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้ปกครองของเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 15 คน ซึ่งเป็นมวลประชากรทั้งหมด

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบวัดสุขภาพจิตด้านวิตกกังวลและความซึมเศร้าของพระมหาสกล มหาวิทยาลัยโร ได้ปรับมาจาก วิลเลียม ดับบลิว เค ซุง (William W.K. Zung) และของอารีชาติประเสริฐ ด้านความเครียด

ตอนที่ ๑ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนนี้เป็นแบบบันทึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ ระดับการศึกษา

ตอนที่ ๒ แบบวัดสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลและความซึมเศร้า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบสำรวจสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลและความซึมเศร้า ซึ่งเป็นแบบวัดสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลและความซึมเศร้า ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบวัดสุขภาพจิตสำหรับให้ผู้ปกครองเด็กพิเศษ เลือกตอบเองเป็นแบบวัดชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบ่งคำตอบเป็น 4 ช่วง ดังนี้คือ

หมายเลข ๑ หมายถึง ผู้ตอบไม่มีความรู้สึกหรือไม่มีพฤติกรรมตามข้อความนั้นเลย หรือถ้ามีความรู้สึกหรือมีพฤติกรรมเช่นนั้นเกิดขึ้นก็น้อยมาก

หมายเลข ๒ หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกหรือมีพฤติกรรมตามข้อความนั้นเกิดขึ้นบ้างเป็นบางครั้ง แต่ไม่บ่อย

หมายเลข ๓ หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกหรือมีพฤติกรรมตามข้อความนั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้ง แต่ไม่เกิดตลอดเวลา

หมายเลข ๔ หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกหรือพฤติกรรมตามข้อความนั้น เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา

แบบวัดสุขภาพจิตนี้ผู้วิจัยได้จัดเรียงข้อความ ความวิตกกังวลและความซึมเศร้าตามลำดับมีจำนวนทั้งหมด ๔๐ ข้อ แบ่งเป็น ความวิตกกังวล ๒๐ ข้อ ความซึมเศร้า ๒๐ ข้อ ลักษณะของข้อความเป็นความรู้สึกที่แสดงออกทางด้านอารมณ์หรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางด้านร่างกาย แบ่งออกเป็น ๒ ด้าน ได้แก่

แบบวัดความวิตกกังวล

ข้อความด้านบวกจำนวน ๔ ข้อ ได้แก่ ข้อ ๕, ๘, ๑๗ และ ๑๘

ข้อความด้านลบจำนวน ๑๖ ข้อ ได้แก่ ข้อ ๑, ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๘ และ ๒๐

ตัวอย่าง เช่น

| ความรู้สึกหรือพฤติกรรม ที่แสดงออก | ไม่เป็นเลย หรือเป็นน้อย | เป็นบางเวลา หรือบางครั้ง | เป็นค่อนข้าง บ่อยครั้ง | เป็นเกือบ ตลอดเวลา |
|--|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------|
| | ๑ | ๒ | ๓ | ๔ |
| ๑. ท่านรู้สึกตื่นเต้นกระวนกระวาย ใจและวิตกกังวล | | | | |
| ๒. ท่านรู้สึกกลัวหรือกังวลใจโดย ไม่ทราบสาเหตุ | | | | |
| ๓. ท่านรู้สึกตกใจง่ายหรือรู้สึกตื่น ตระหนก | | | | |
| ๔. ท่านรู้สึกว่าตนเองหมดสิ้น ทุกสิ่งทุกอย่าง. | | | | |

แบบวัดความซึมเศร้า

ข้อความด้านบวกจำนวน ๑๐ ข้อ ได้แก่ ข้อ ๒๒, ๒๕, ๒๖, ๓๑, ๓๒, ๓๔, ๓๖, ๓๗, ๓๘ และ ๔๐

ข้อความด้านลบจำนวน ๑๐ ข้อ ได้แก่ ข้อ ๒๑, ๒๓, ๒๔, ๒๗, ๒๘, ๒๙, ๓๐, ๓๓, ๓๕ และ ๓๙

ตัวอย่าง เช่น

| ความรู้สึกหรือพฤติกรรม ที่แสดงออก | ไม่เป็นเลย หรือเป็นน้อย | เป็นบางเวลา หรือบางครั้ง | เป็นค่อนข้าง บ่อยครั้ง | เป็นเกือบ ตลอดเวลา |
|--|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------|
| | ๑ | ๒ | ๓ | ๔ |
| ๑. ท่านรู้สึกตื่นเต้นกระวนกระวาย ใจและวิตกกังวล | | | | |
| ๒. ท่านรู้สึกกลัวหรือกังวลใจโดย ไม่ทราบสาเหตุ | | | | |
| ๓. ท่านรู้สึกตกใจง่ายหรือรู้สึก ตื่นตระหนก | | | | |
| ๔. ท่านรู้สึกว่าตนเองหมดสิ้น ทุกสิ่งทุกอย่าง | | | | |

การให้คะแนน

การให้คะแนน เนื่องจากแบบวัดสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลและความซึมเศร้านี้ เป็นแบบวัดที่มีข้อความทั้งด้านบวกและด้านลบ ดังนั้น การให้คะแนนจึงขึ้นอยู่กับลักษณะของข้อความดังนี้คือ

ข้อความที่แสดงออกทางอารมณ์หรือพฤติกรรมทางด้านลบ

ถ้าเลือกตัวเลขคำตอบ ๑ ได้ ๑ คะแนน

ถ้าเลือกตัวเลขคำตอบ ๒ ได้ ๒ คะแนน

ถ้าเลือกตัวเลขคำตอบ ๓ ได้ ๓ คะแนน

ถ้าเลือกตัวเลขคำตอบ ๔ ได้ ๔ คะแนน

ข้อความที่แสดงออกทางอารมณ์หรือพฤติกรรมทางด้านบวก

ถ้าเลือกตัวเลขคำตอบ ๑ ได้ ๔ คะแนน

ถ้าเลือกตัวเลขคำตอบ ๒ ได้ ๓ คะแนน

ถ้าเลือกตัวเลขคำตอบ ๓ ได้ ๒ คะแนน

ถ้าเลือกตัวเลขคำตอบ ๔ ได้ ๑ คะแนน

คะแนนความวิตกกังวล เป็นคะแนนรวมจากแบบวัดซึ่งมีค่าต่ำสุด ๒๐ คะแนน และ
มีค่าสูงสุดเท่ากับ ๘๐ คะแนน คะแนนต่ำแสดงว่า ผู้ตอบมีความกังวลน้อย และคะแนนสูงแสดงว่า
ผู้ตอบมีความวิตกกังวลสูง

คะแนนความซึมเศร้า เป็นคะแนนรวมจากแบบวัดซึ่งมีค่าต่ำสุด ๒๐ คะแนน และมีค่าสูงสุดเท่ากับ ๘๐ คะแนน คะแนนต่ำแสดงว่า ผู้ตอบมีความซึมเศร้าน้อย และคะแนนสูงแสดงว่า ผู้ตอบมีความซึมเศร้าสูง

๓.๔ วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยให้ผู้ปกครองเด็กพิเศษทำแบบวัดสุขภาพจิตก่อนรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก เมื่อผู้ปกครองรับฟังนิทานชาดกแล้วทุก ๆ ๕ เรื่อง จะให้ผู้ปกครองเด็กพิเศษทำแบบวัดสุขภาพจิต จนกระทั่งผู้ปกครองเด็กพิเศษได้รับฟังพุทธปรัชญาจากนิทานชาดกเรื่องสุดท้าย ผู้วิจัยก็จะให้ผู้ปกครองเด็กพิเศษทำแบบวัด สุขภาพจิตอีกครั้งหนึ่งเป็นครั้งสุดท้าย :

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ สถิติดังนี้

๑) การวิเคราะห์สถานภาพส่วนตัวของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ใช้การหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

$$\text{สูตร ร้อยละ} = \frac{\text{ความถี่ของประเด็นที่ต้องการศึกษา} \times 100}{\text{ความถี่ทั้งหมด}}$$

๒) การวิเคราะห์สุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ใช้การหาค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$\text{สูตร } \bar{x} = \frac{\sum fx}{N}$$

เมื่อ \bar{x} = ค่าเฉลี่ย

$$\sum fx = \text{ผลรวมของผลคูณระหว่างความถี่กับน้ำหนักของคำตอบ}$$

$$N = \text{จำนวนผู้ตอบ}$$

$$\text{สูตร } sd = \sqrt{\frac{N \sum fx^2 - (\sum fx)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ sd = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$\sum fx^2 = \text{ผลรวมของผลคูณระหว่างความถี่กับกำลัง 2 ของคำตอบ}$$

$$\sum fx = \text{ผลรวมของผลคูณระหว่างความถี่กับน้ำหนักของคำตอบ}$$

$$N = \text{จำนวนผู้ตอบ}$$

๓) การหาประสิทธิภาพด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครอง ใช้การทดสอบค่าที (t-test)

$$\text{สูตร } t = \frac{t}{\frac{sd}{\sqrt{n}}}$$

เมื่อ t = ค่าสถิติ

SD = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลระหว่าง Pre-test กับ Post-test

N = จำนวนผู้ตอบ

๔) เปรียบเทียบประสิทธิภาพด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองที่มีสถานภาพส่วนตัวแตกต่างกัน ใช้การทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA)

$$\text{สูตร } t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ t = ค่าสถิติ

x_1 = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1

x_2 = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2

s_1^2 = ค่าความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1

s_2^2 = ค่าความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2

n_1 = จำนวนผู้ตอบกลุ่ม 1

n_2 = จำนวนผู้ตอบกลุ่ม 2

$$\text{สูตร } F = \frac{MSb}{MSw}$$

เมื่อ F = ค่าสถิติ

MSb = Mean Square between groups

MSw = Mean Square within group

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ เป็นผลวิเคราะห์จากการวิจัยที่มุ่งศึกษา ประสิทธิภาพทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ จากการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก และเป็นผลจากการศึกษาเชิงเปรียบเทียบ ประสิทธิภาพทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ ที่มีสถานภาพส่วนตัวแตกต่างกัน จากการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ซึ่งผล การวิเคราะห์ข้อมูลสามารถแจกแจงเป็นตาราง โดยจำแนกเป็น 3 ตอน ดังนี้ คือ

ตอนที่ ๑ เกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ปกครองเด็กพิเศษ

ตอนที่ ๒ เกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ

ตอนที่ ๓ เปรียบเทียบสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ



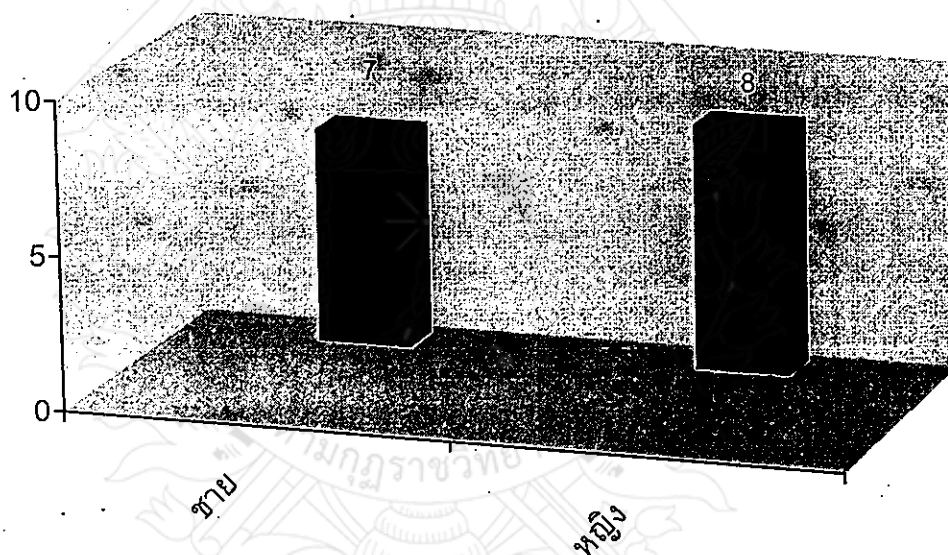
ตอนที่ ๑ สถานภาพส่วนตัวของผู้ปกครองเด็กพิเศษ

ตาราง ๑ จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

| เพศ | จำนวน | ร้อยละ |
|------|-------|--------|
| ชาย | ๗ | ๔๖.๖๗ |
| หญิง | ๘ | ๕๓.๓๓ |
| รวม | ๑๕ | ๑๐๐.๐๐ |

จากตาราง ๑ แสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ ร้อยละ ๔๖.๖๗ เป็นผู้ชาย และร้อยละ ๕๓.๓๓ เป็นผู้หญิง

จากตารางที่ 1 สามารถเขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

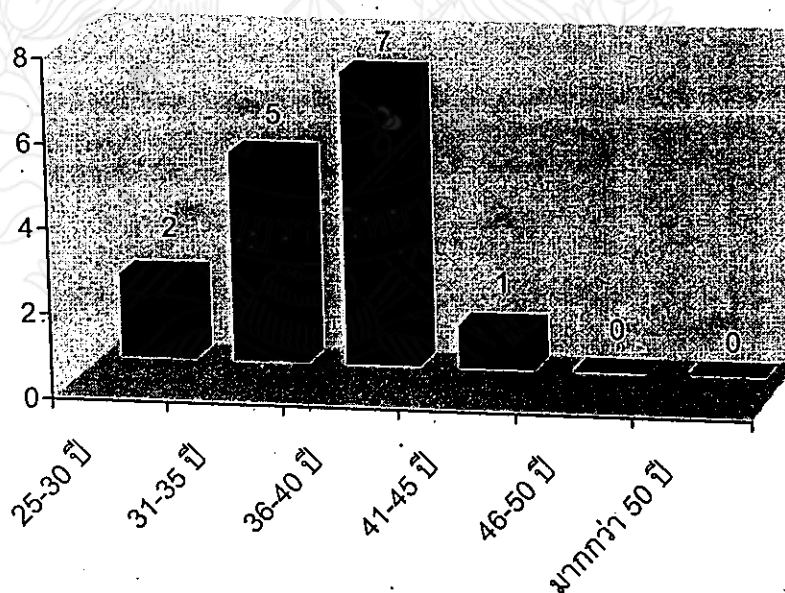


ตาราง ๒ จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตามอายุ

| อายุ | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------|-------|--------|
| ๒๕ - ๓๐ | ๒ | ๑๓.๓๓ |
| ๓๑ - ๓๕ | ๕ | ๓๓.๓๓ |
| ๓๖ - ๔๐ | ๗ | ๔๖.๖๗ |
| ๔๑ - ๔๕ | ๑ | ๖.๖๗ |
| ๔๖ - ๕๐ | ๐ | ๐.๐๐ |
| มากกว่า ๕๐ ปี | ๐ | ๐.๐๐ |
| รวม | ๑๕ | ๑๐๐.๐๐ |

จากตาราง ๒ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ร้อยละ ๔๖.๖๗ มีอายุระหว่าง ๓๖ - ๔๐ ปี รองลงมาร้อยละ ๓๓.๓๓ มีอายุระหว่าง ๓๑ - ๓๕ ปี ร้อยละ ๑๓.๓๓ มีอายุระหว่าง ๒๕ - ๓๐ ปี และร้อยละ ๖.๖๗ มีอายุระหว่าง ๔๑ - ๕๐ ปี ตามลำดับ

จากตารางที่ ๒ สามารถเขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

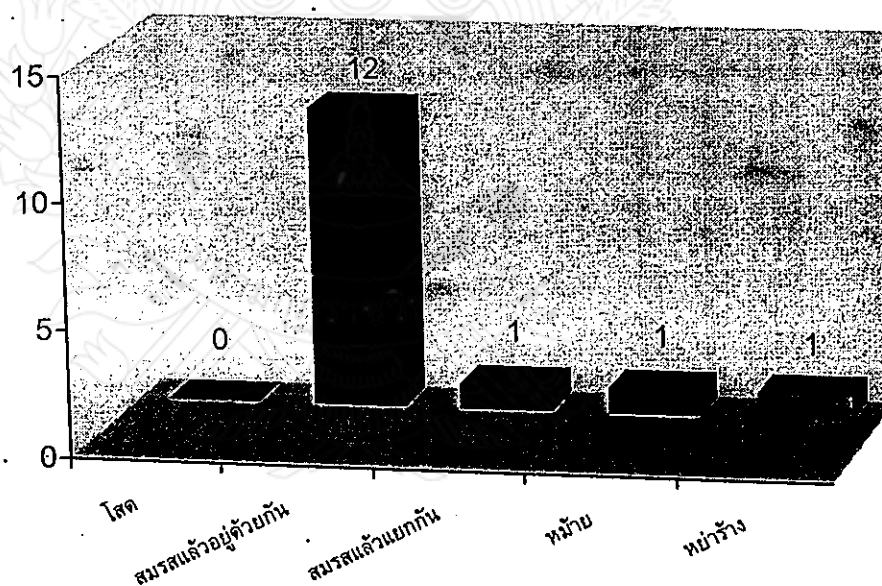


ตาราง ๓ จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตามสถานภาพสมรส

| สมรส | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------------------|-------|--------|
| โสด | ๐ | ๐.๐๐ |
| สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน | ๑๒ | ๘๐.๐๐ |
| สมรสแล้วแยกกันอยู่แต่ไม่ได้หย่าร้าง | ๑ | ๖.๖๗ |
| หม้าย | ๑ | ๖.๖๗ |
| หย่าร้าง | ๑ | ๖.๖๗ |
| รวม | ๑๕ | ๑๐๐.๐๐ |

จากตาราง ๓ แสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ร้อยละ ๘๐.๐๐ สมรสและอยู่ด้วยกัน ร้อยละ ๖.๖๗ สมรสแล้วแยกกันอยู่แต่ไม่ได้หย่าร้าง ร้อยละ ๖.๖๗ เป็นหม้าย และร้อยละ ๖.๖๗ หย่าร้าง ตามลำดับ

จากตารางที่ 3 สามารถเขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

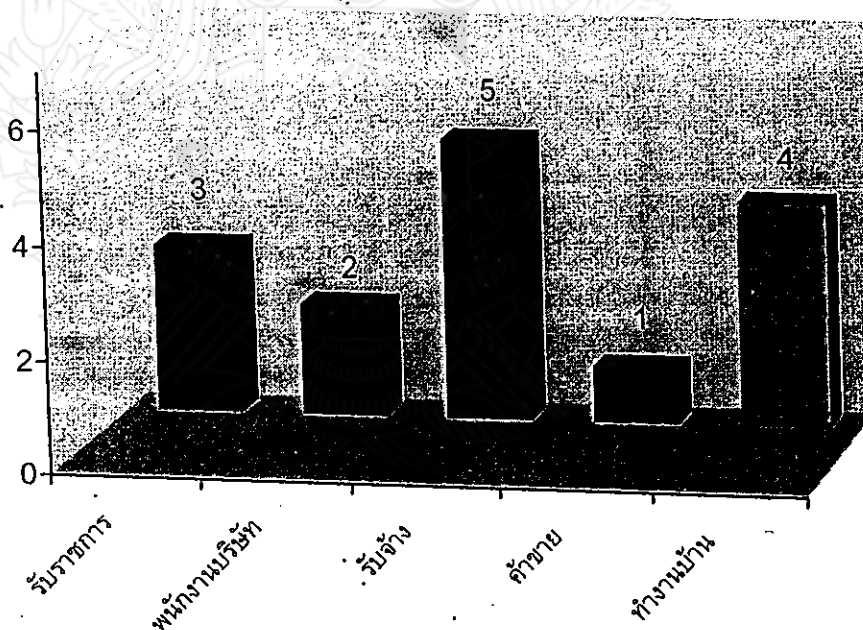


ตาราง ๔ จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
เชียงใหม่ จำแนกตามอาชีพ

| อาชีพ | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------|-------|--------|
| รับราชการ | ๓ | ๒๐.๐๐ |
| พนักงานบริษัท | ๒ | ๑๓.๓๓ |
| รับจ้างรายเดือน | ๕ | ๓๓.๓๓ |
| ค้าขาย | ๑ | ๖.๖๗ |
| ทำงานบ้าน | ๔ | ๒๖.๖๗ |
| รวม | ๑๕ | ๑๐๐.๐๐ |

จากตาราง ๔ แสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ร้อยละ ๓๓.๓๓ รับจ้างรายเดือน รองลงมา ร้อยละ ๒๖.๖๗ ทำงานบ้าน ร้อยละ ๒๐ รับราชการ ร้อยละ ๑๓.๓๓ เป็นพนักงานบริษัท และร้อยละ ๖.๖๗ ค้าขาย ตามลำดับ

จากตาราง 4 สามารถเขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

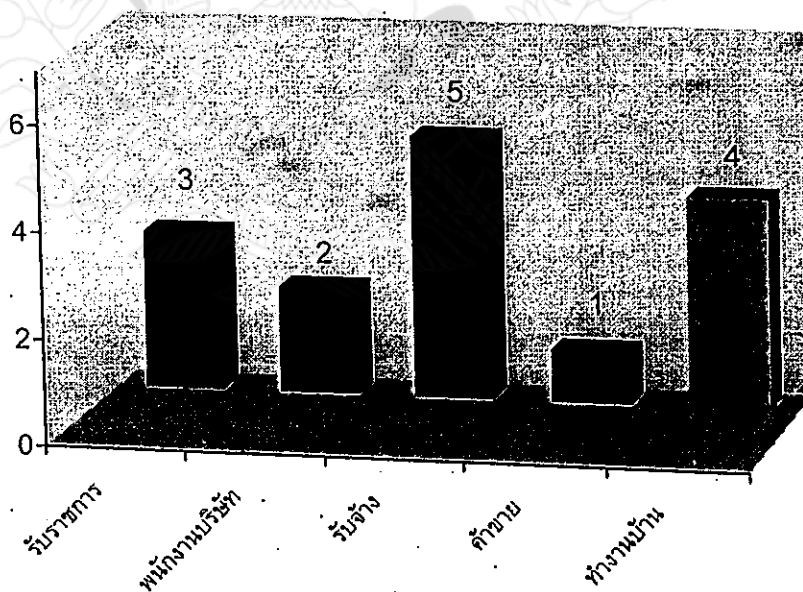


ตาราง ๕ จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำแนกตามระดับการศึกษา

| ระดับการศึกษา | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------------|-------|--------|
| ประถมศึกษา | ๐ | ๐.๐๐ |
| มัธยมศึกษาตอนต้น | ๑ | ๖.๖๗ |
| มัธยมศึกษาตอนปลาย | ๔ | ๒๖.๖๗ |
| ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้น | ๒ | ๑๓.๓๓ |
| ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง | ๑ | ๖.๖๗ |
| ปริญญาตรี | ๖ | ๔๐.๐๐ |
| ปริญญาโท | ๑ | ๖.๖๗ |
| ปริญญาเอก | ๐ | ๐.๐๐ |
| รวม | ๑๕ | ๑๐๐.๐๐ |

จากตาราง ๕ แสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ร้อยละ ๔๐.๐๐ มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี รองลงมา ร้อยละ ๒๖.๖๗ มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ ๑๓.๓๓ มีวุฒิการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้น ร้อยละ ๖.๖๗ มีวุฒิการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ร้อยละ ๖.๖๗ มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโท ตามลำดับ

จากตาราง 5 สามารถเขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



ตอนที่ ๒ สุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ

ตาราง ๖ ค่าเฉลี่ย (X) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง และ ๑๐ เรื่อง

| | ก่อนการรับฟัง พุทธปรัชญาโดยผ่าน นิทานชาดก ครั้งที่ ๑ | | หลังการรับฟัง พุทธปรัชญาโดยผ่าน นิทานชาดก ๕ เรื่อง ครั้งที่ ๒ | | หลังการรับฟัง พุทธปรัชญาโดยผ่าน นิทานชาดก ๑๐ เรื่อง ครั้งที่ ๓ | |
|------------------|---|-------|--|-------|---|-------|
| | X | SD | X | SD | X | SD |
| ๑. ความวิตกกังวล | ๓๕.๖๖ | ๖.๕๗ | ๓๓.๔๐ | ๖.๔๕ | ๒๕.๐๖ | ๔.๗๕ |
| ๒. ความซึมเศร้า | ๔๐.๔๐ | ๑๑.๘๔ | ๓๔.๔๗ | ๘.๖๗ | ๓๐.๕๓ | ๖.๕๕ |
| ๓. ความเครียด | ๕๒.๕๓ | ๑๗.๑๘ | ๔๕.๑๓ | ๑๒.๒๘ | ๓๕.๘๗ | ๘.๒๕ |
| รวม | ๑๒๕.๑๓ | ๓๓.๕๑ | ๑๑๓.๐๐ | ๒๔.๘๑ | ๘๘.๘๖ | ๑๗.๕๕ |

จากตาราง ๖ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีสุขภาพจิต ดังนี้

๑. จากการวัดสุขภาพจิตก่อนการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก หลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง และ ๑๐ เรื่อง ครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ตามลำดับ ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีความวิตกกังวลลดลงโดยลำดับ กล่าวคือ จากการวัดครั้งที่ ๑ ซึ่งเป็นการวัดก่อนที่ผู้ปกครองเด็กพิเศษจะได้รับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ผู้ปกครองมีความวิตกกังวลโดยเฉลี่ย ($X = ๓๕.๖๖$, $SD = ๖.๕๗$) จากการวัดครั้งที่

๒ ซึ่งเป็นการวัดหลังจากผู้ปกครองเด็กพิเศษได้รับฟังนิทานชาดกไปแล้ว ๕ เรื่อง ผู้ปกครองมี

ความวิตกกังวลโดยเฉลี่ย = ๓๓.๔๐ ($X = ๓๓.๔๐$, $SD = ๖.๔๕$) และจากการวัดครั้งที่ ๓ ซึ่งเป็นการวัดหลังจากผู้ปกครองเด็กพิเศษ ได้รับฟังนิทานชาดกไปแล้ว ๑๐ เรื่อง ผู้ปกครองมีความวิตกกังวลโดยเฉลี่ย = ๒๕.๐๖ ($X = ๒๕.๐๖$, $SD = ๔.๗๕$)

๒. จากการวัดสุขภาพจิตก่อนการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง และ ๑๐ เรื่อง ครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ตามลำดับ ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีความซึมเศร้าลดลงโดยลำดับ กล่าวคือ จากการวัดครั้งที่ ๑ ซึ่งเป็นการวัดก่อนที่ผู้ปกครองเด็กพิเศษจะได้รับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ผู้ปกครองมีความซึมเศร้าโดยเฉลี่ย = 40.40 ($X = 40.40, SD = 11.84$) จากการวัดครั้งที่ ๒ ซึ่งเป็นการวัดหลังจาก

ผู้ปกครองเด็กพิเศษได้รับฟังนิทานชาดกไปแล้ว ๕ เรื่อง ผู้ปกครองมีความซึมเศร้าโดยเฉลี่ย = 34.47 ($X = 34.47, SD = 7.67$) และจากการวัดครั้งที่ ๓ ซึ่งเป็นการวัดหลังจากผู้ปกครองเด็กพิเศษ ได้รับฟังนิทานชาดกไปแล้ว ๑๐ เรื่อง ผู้ปกครองมีความซึมเศร้าโดยเฉลี่ย = 30.53 ($X = 30.53, SD = 6.55$)

๓. จากการวัดสุขภาพจิตก่อนการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง และ ๑๐ เรื่อง ครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

มีความเครียดลดลงโดยลำดับ กล่าวคือ จากการวัดครั้งที่ ๑ ซึ่งเป็นการวัดก่อนที่ผู้ปกครองเด็กพิเศษ จะได้รับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ผู้ปกครองมีความเครียดโดยเฉลี่ย = 52.53 ($X = 52.53, SD = 17.18$) จากการวัดครั้งที่ ๒ ซึ่งเป็นการวัดหลังจากผู้ปกครองเด็กพิเศษได้รับฟังนิทานชาดกไปแล้ว ๕ เรื่อง ผู้ปกครองมีความเครียดโดยเฉลี่ย = 45.13 ($X = 45.13, SD = 12.28$) และจากการวัดครั้งที่ ๓ ซึ่งเป็นการวัดหลังจากผู้ปกครองเด็กพิเศษ ได้รับฟังนิทานชาดกไปแล้ว ๑๐ เรื่อง ผู้ปกครองมีความเครียดโดยเฉลี่ย = 38.87 ($X = 38.87, SD = 12.25$)

๔. จากการวัดสุขภาพจิตโดยรวม ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก และหลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง และ ๑๐ เรื่อง ครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเครียดรวมกันลดลงโดยลำดับ กล่าวคือ จากการวัดครั้งที่ ๑ ซึ่งเป็นการวัดก่อนที่ผู้ปกครองเด็กพิเศษจะได้รับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ผู้ปกครองมีสุขภาพจิตโดยรวม คือ มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเครียด รวมกันโดยเฉลี่ย = 128.13 ($X = 128.13, SD = 33.81$) จากการวัดครั้งที่ ๒ ซึ่งเป็นการวัดหลังจากผู้ปกครองเด็กพิเศษได้รับฟังนิทานชาดก

ไปแล้ว ๕ เรื่อง ผู้ปกครองมีสุขภาพจิตโดยรวม คือ มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเครียด รวมกัน โดยเฉลี่ย = ๑๑๓.๐๐ ($X = ๑๑๓.๐๐$, $SD = ๒๔.๘๗$) และจากการวัดครั้งที่ ๓ ซึ่งเป็นการวัดหลังจากผู้ปกครองเด็กพิเศษ ได้รับฟังนิทานชาดกไปแล้ว ๑๐ เรื่อง ผู้ปกครองมีสุขภาพจิตโดยรวม คือ มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเครียด รวมกัน โดยเฉลี่ย = ๘๘.๘๗ ($X = ๘๘.๘๗$, $SD = ๑๗.๔๑$)

ตอนที่ ๓ เปรียบเทียบสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ

ตาราง ๗ เปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพจิตทางด้านความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเครียด ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ ก่อนและหลังรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง และ ๑๐ เรื่อง

| | ครั้งที่ ๑-๒ ก่อนและหลังการรับฟังพุทธ ปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง | | | ครั้งที่ ๑-๓ ก่อนและหลังการรับฟังพุทธ ปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง | | | ครั้งที่ ๒-๓ หลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง และ ๑๐ เรื่อง | | |
|-----------------|--|-------|-------|---|--------|-------|---|--------|-------|
| | d | S.D | t | d | S.D | t | d | S.D | t |
| ๑.ความวิตกกังวล | ๒.๔๐ | ๔.๕๕ | ๒.๐๑* | ๗.๔๐ | ๕.๑๕ | ๕.๕๖* | ๔.๓๓ | ๔.๗๓ | ๓.๕๔* |
| ๒.ความซึมเศร้า | ๕.๕๓ | ๖.๐๒ | ๓.๘๒* | ๕.๕๓ | ๖.๘๑ | ๕.๔๑* | ๓.๖๐ | ๓.๒๕ | ๔.๒๓* |
| ๓.ความเครียด | ๗.๔๐ | ๖.๕๘ | ๔.๓๕* | ๑๒.๖๖ | ๑๑.๕๓ | ๔.๑๑* | ๕.๔๐ | ๖.๕๘ | ๓.๐๕* |
| รวม | ๑๖.๑๓ | ๑๑.๗๖ | ๕.๓๒* | ๑๗.๘๗* | ๒๗.๐๓* | ๒.๕๖* | ๑๔.๑๓* | ๑๑.๘๔* | ๔.๖๓* |

จากตาราง ๗ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเครียดและสุขภาพจิตโดยรวม ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง และ ๑๐ เรื่อง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = ๐.๐๕$

ตาราง ๘ เปรียบเทียบความวิตกกังวล ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดกของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีเพศแตกต่างกัน

| | ครั้งที่ ๑ | | | ครั้งที่ ๒ | | | ครั้งที่ ๓ | | |
|------|---|-------|------|---|------|-------|--|------|-------|
| | ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก | | | หลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง | | | หลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง | | |
| | X | S.D. | t | X | S.D. | t | X | S.D. | t |
| ชาย | ๓๖.๐๐ | ๑๕.๕๖ | ๐.๑๗ | ๒๕.๕๐ | ๕.๓๔ | -๐.๕๔ | ๒๗.๐๐ | ๒.๘๒ | -๐.๓๕ |
| หญิง | ๓๔.๑๕ | ๕.๗๗ | | ๓๓.๖๑ | ๗.๘๖ | | ๒๘.๑๕ | ๕.๒๗ | |

จากตาราง ๘ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีเพศแตกต่างกัน มีความวิตกกังวล ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ และ ๑๐ เรื่อง ในการวัดครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $\alpha = ๐:๐๕$

ตาราง ๙ เปรียบเทียบความซึมเศร้า ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดกของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีเพศแตกต่างกัน

| | ครั้งที่ ๑ | | | ครั้งที่ ๒ | | | ครั้งที่ ๓ | | |
|------|---|-------|-------|---|-------|-------|--|--------|-------|
| | ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก | | | หลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง | | | หลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง | | |
| | X | S.D. | t | X | S.D. | t | X | S.D. | t |
| ชาย | ๓๔.๕๐ | ๑๐.๖๐ | -๐.๒๖ | ๓๐.๕๐ | ๒๑.๗๐ | -๐.๓๓ | ๔๖.๐๐ | -๒๖.๗๐ | -๐.๒๕ |
| หญิง | ๓๕.๓๑ | ๗.๘๑ | | ๓๕.๖๕ | ๘.๒๗ | | ๕๐.๗๗ | ๗.๔๕ | |

จากตาราง ๙ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีเพศแตกต่างกัน มีความซึมเศร้า ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่าน

นิทานชาดก ๕ และ ๑๐ เรื่อง ในการวัดครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๑๐ เปรียบเทียบความเครียด ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดกของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ที่มีเพศแตกต่างกัน

| | ครั้งที่ ๑ | | | ครั้งที่ ๒ | | | ครั้งที่ ๓ | | |
|------|---|-------|-------|---|-------|-------|--|------|------|
| | ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก | | | หลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง | | | หลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง | | |
| | X | S.D. | t | X | S.D. | t | X | S.D. | t |
| ชาย | ๔๖.๐๐ | ๑๔.๑๔ | -๐.๔๔ | ๔๑.๕๐ | ๑๐.๖๐ | -๐.๑๐ | ๔๐.๐๐ | ๙.๙๐ | ๐.๑๙ |
| หญิง | ๕๐.๗๖ | ๑๕.๒๖ | | ๔๒.๓๘ | ๑๐.๘๐ | | ๓๘.๖๑ | ๕.๕๑ | |

จากตาราง ๑๐ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีเพศแตกต่างกัน มีความเครียดก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ และ ๑๐ เรื่อง ในการวัดครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๑๑ เปรียบเทียบสุขภาพจิตโดยรวม ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดกของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีเพศแตกต่างกัน

| | ครั้งที่ ๑ | | | ครั้งที่ ๒ | | | ครั้งที่ ๓ | | |
|------|---|-------|------|---|--------|------|--|-------|-------|
| | ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก | | | หลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง | | | หลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง | | |
| | X | S.D. | t | X | S.D. | t | X | S.D. | t |
| ชาย | ๑๑๖.๕๐ | ๖๒.๔๘ | - | ๑๐๑.๕๐ | ๒๐.๕๐ | - | ๙๔.๐๐ | ๑๘.๓๘ | -๐.๕๓ |
| หญิง | ๑๒๕.๑๕ | ๓๐.๔๖ | ๐.๑๙ | ๑๑๑.๖๙ | -๑๐.๑๙ | ๐.๖๔ | ๑๐๑.๒๓ | ๑๓.๖๖ | |

จากตาราง ๑๑ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ ที่มีเพศต่างกัน มีสุขภาพจิตโดยรวม ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ และ ๑๐ เรื่อง ในการวัดครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๑๒ เปรียบเทียบความวิตกกังวล ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีอายุแตกต่างกัน

| | ครั้งที่ ๑ ก่อนรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก | | | ครั้งที่ ๒ หลังรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง | | | ครั้งที่ ๓ หลังรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง | | |
|----------------|--|-------|-------|--|------|------|---|------|------|
| | X | S.D. | t | X | S.D. | t | X | S.D. | t |
| น้อยกว่า ๔๐ | ๓๖.๒๘ | ๖.๒๐ | .๐.๔๒ | ๓๔.๒๕ | ๕.๔๕ | ๐.๖๕ | ๓๑.๘๖ | ๗.๒๕ | ๑.๒๖ |
| มากกว่า ๔๐ | ๓๓.๗๕ | ๑๕.๘๕ | | ๓๒.๐๐ | ๗.๒๑ | | ๒๗.๗๕ | ๔.๗๑ | |

จากตาราง ๑๒ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ ที่มีอายุแตกต่างกัน มีความวิตกกังวล ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่าน

นิทานชาดก ๕ และ ๑๐ เรื่อง ในการวัดครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๑๓ เปรียบเทียบความซึมเศร้า ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดกของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีอายุแตกต่างกัน

| | ครั้งที่ ๑ | | | ครั้งที่ ๒ | | | ครั้งที่ ๓ | | |
|-------------|---|-------|------|---|------|------|---|-------|------|
| | ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก | | | หลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง | | | หลังรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง | | |
| | X | S.D. | t | X | S.D. | t | X | S.D. | t |
| น้อยกว่า ๔๐ | ๔๕.๑๔ | ๕.๑๗ | ๐.๕๘ | ๓๕.๔๓ | ๕.๕๕ | ๑.๕๕ | ๓๕.๑๔ | ๑๐.๓๐ | ๑.๒๒ |
| มากกว่า ๔๐ | ๓๗.๕๐ | ๑๐.๕๐ | | ๓๑.๘๘ | ๘.๑๘ | | ๒๕.๒๕ | ๘.๐๑ | |

จากตาราง ๑๓ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีอายุแตกต่างกัน มีความซึมเศร้าก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ และ ๑๐ เรื่อง ในการวัดครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๑๔ เปรียบเทียบความเครียด ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดกของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีอายุแตกต่างกัน

| | ครั้งที่ ๑ | | | ครั้งที่ ๒ | | | ครั้งที่ ๓ | | |
|-------------|---|-------|------|---|-------|------|--|-------|------|
| | ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก | | | หลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง | | | หลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง | | |
| | X | S.D. | t | X | S.D. | t | X | S.D. | t |
| น้อยกว่า ๔๐ | ๕๗.๕๗ | ๒๖.๓๖ | ๐.๘๓ | ๔๘.๔๓ | ๑๕.๒๑ | ๑.๑๘ | ๔๑.๒๑ | ๑๐.๗๓ | ๐.๘๔ |
| มากกว่า ๔๐ | ๔๘.๑๒ | ๑๕.๕๖ | | ๔๐.๓๘ | ๕.๕๒ | | ๓๗.๗๕ | ๖.๗๑ | |

จากตาราง ๑๔ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีอายุแตกต่างกัน มีความเครียดเรื้อรังก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ และ ๑๐ เรื่อง ในการวัดครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๑๕ เปรียบเทียบสุขภาพจิตโดยรวม ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดกของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ที่มีอายุแตกต่างกัน

| | ครั้งที่ ๑ | | | ครั้งที่ ๒ | | | ครั้งที่ ๓ | | |
|-------------|---|-------|------|---|-------|------|--|-------|------|
| | ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก | | | หลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง | | | หลังการรับฟังพุทธปรัชญา โดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง | | |
| | X | S.D. | t | X | S.D. | t | X | S.D. | t |
| น้อยกว่า ๔๐ | ๑๓๗.๕๑ | ๓๖.๖๘ | ๑.๐๕ | ๑๒๒.๑๔ | ๓๐.๔๖ | ๑.๒๕ | ๑๐๘.๒๑ | ๒๗.๓๕ | ๑.๑๕ |
| มากกว่า ๔๐ | ๑๑๕.๓๘ | ๒๘.๖๕ | | ๑๐๔.๒๕ | ๒๑.๔๖ | | ๙๔.๒๕ | ๑๕.๓๔ | |

จากตาราง ๑๕ แสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีอายุแตกต่างกัน มีสุขภาพจิตโดยรวมก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ และ ๑๐ เรื่อง ในการวัดครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๑๖ เปรียบเทียบความวิตกกังวล ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดกของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพต่างกัน

| SOV. | df | SS | MS | F |
|-------------|----|--------|-------|------|
| between gr. | ๓ | ๒๕๒.๘๓ | ๘๔.๑๑ | ๑.๓๔ |
| Within gr. | ๑๑ | ๔๓๔.๕๐ | ๖๒.๔๘ | |
| Total | ๑๔ | ๖๘๗.๓๓ | | |

$F_{df=3, 11, \infty} = 0.05 = 3.59$

จากตาราง ๑๖ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีความวิตกกังวล ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทาน ชาดก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๑๗ เปรียบเทียบความวิตกกังวล หลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพต่างกัน

| SOV | df | SS | MS | F |
|------------|----|--------|-------|------|
| gr. | ๓ | ๒๒๕.๓๗ | ๗๖.๕๒ | ๑.๑๘ |
| Within gr. | ๑๑ | ๔๘๑.๑๖ | ๖๔.๖๓ | |
| Total | ๑๔ | ๗๑๐.๕๓ | | |

จากตาราง ๑๗ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีความวิตกกังวลหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่าน นิทานชาดก ๕ เรื่อง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๑๘ เปรียบเทียบความวิตกกังวล หลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพต่างกัน

| SOV | df | SS | MS | F |
|------------|----|--------|-------|------|
| gr. | ๓ | ๔๑.๑๗ | ๑๓.๗๒ | ๐.๓๔ |
| Within gr. | ๑๑ | ๔๐๒.๑๖ | ๖๔.๖๓ | |
| Total | ๑๔ | ๔๔๓.๓๓ | | |

จากตาราง ๑๘ แสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีความวิตกกังวล หลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทาน ชาดก ๑๐ เรื่อง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๑๙ เปรียบเทียบความซึมเศร้า ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ของ ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพต่างกัน

| SOV | df | SS | MS | F |
|-------------|----|----------|--------|------|
| between gr. | ๓ | ๕๗.๑๘ | ๓๒.๓๕ | ๐.๒๐ |
| Within gr. | ๑๑ | ๑,๖๐๕.๗๕ | ๑๕๕.๑๘ | |
| Total | ๑๔ | ๑,๗๐๖.๙๓ | | |

จากตาราง ๑๕ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีความซึมเศร้าก่อนการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = ๐.๐๕$

ตาราง ๒๐ เปรียบเทียบความซึมเศร้า หลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพต่างกัน

| SOV | df | SS | MS | F |
|-------------|----|----------|--------|------|
| between gr. | ๓ | ๓๐.๕๐ | ๑๐.๑๗ | ๐.๑๐ |
| Within gr. | ๑๑ | ๑,๒๕๓.๕๐ | ๑๑๓.๕๕ | |
| Total | ๑๔ | ๑,๒๘๔.๐๐ | | |

จากตาราง ๒๐ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีความซึมเศร้าหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = ๐.๐๕$

ตาราง ๒๑ เปรียบเทียบความซึมเศร้า หลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพต่างกัน

| SOV | df | SS | MS | F |
|-------------|----|----------|--------|------|
| between gr. | ๓ | ๑๐.๕๖ | ๓.๕๒ | ๐.๐๑ |
| Within gr. | ๑๑ | ๑,๑๗๓.๑๗ | ๑๐๖.๖๕ | |
| Total | ๑๔ | ๑,๑๘๓.๗๓ | | |

จากตาราง ๒๑ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีความเข้มเศร้า หลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก-๑๐ เรื่อง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๒๒ เปรียบเทียบความเครียด ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดกของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ที่ประกอบอาชีพต่างกัน

| SOV | df | SS | MS | F |
|-------------|----|----------|--------|------|
| Between gr. | ๓ | ๔๕๐.๒๓ | ๑๖๓.๓๓ | ๐.๕๓ |
| Within gr. | ๑๑ | ๓,๐๒๖.๖๓ | ๒๗๕.๑๕ | |
| Total | ๑๔ | ๔,๐๑๖.๕๔ | | |

จากตาราง ๒๒ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีความเครียด ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๒๓ เปรียบเทียบความเครียด หลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพต่างกัน

| SOV | df | SS | MS | F |
|-------------|----|----------|--------|------|
| Between gr. | ๓ | ๒๓๒.๕๒ | ๗๗.๑๗ | ๐.๔๒ |
| Within gr. | ๑๑ | ๒,๐๓๘.๔๘ | ๑๘๕.๓๑ | |
| Total | ๑๔ | ๒,๒๗๑.๐๐ | | |

จากตาราง ๒๓ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีความเครียดหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๒๔ เปรียบเทียบความเครียด หลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่องของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ที่ประกอบอาชีพต่างกัน

| SOV | df | SS | MS | F |
|-------------|----|--------|-------|------|
| between gr. | ๓ | ๕๕.๕๐ | ๑๘.๕๑ | ๐.๒๕ |
| Within gr. | ๑๑ | ๔๔๔.๔๐ | ๔๐.๔๐ | |
| Total | ๑๔ | ๕๐๐.๙๐ | | |

จากตาราง ๒๔ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกันมีความเครียดหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๒๕ เปรียบเทียบสุขภาพจิตโดยรวม ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดกของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพต่างกัน

| SOV | df | SS | MS | F |
|-------------|----|--------|----------|------|
| between gr. | ๓ | ๒,๐๕๐ | ๖๘๖.๖๗ | ๐.๖๕ |
| Within gr. | ๑๑ | ๑๑,๗๗๗ | ๑,๐๗๐.๖๔ | |
| Total | ๑๔ | ๑๓,๘๒๗ | | |

จากตาราง ๒๕ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีสุขภาพจิตโดยรวม ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๒๖ เปรียบเทียบของสุขภาพจิตโดยรวม หลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพต่างกัน

| SOV | df | SS | MS | F |
|------------|----|----------|--------|------|
| gr. | ๓ | ๑,๐๑๑.๗๗ | ๓๓๗.๒๖ | ๐.๔๑ |
| Within gr. | ๑๑ | ๘,๕๕๑.๒๓ | ๗๗๗.๓๘ | |
| Total | ๑๔ | ๙,๕๖๓.๐๐ | | |

จากตาราง ๒๖ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีสุขภาพจิตโดยรวมหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่าน นิทานชาดก ๕ เรื่อง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = 0.05$

ตาราง ๒๗ เปรียบเทียบสุขภาพโดยรวม หลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทาน ชาดก ๑๐ เรื่อง ของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ ประกอบอาชีพต่างกัน

| SOV | df | SS | MS | F |
|------------|----|----------|--------|------|
| gr. | ๓ | ๖๖๒.๒๓ | ๒๐๒.๔๑ | ๐.๑๑ |
| Within gr. | ๑๑ | ๕,๖๒๓.๗๘ | ๕๑๑.๒๕ | |
| Total | ๑๔ | ๖,๒๘๖.๐๐ | | |

จากตาราง ๒๗ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัย ราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีสุขภาพจิตโดยรวม หลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดย ผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\alpha = 0.05$



บทที่ ๕

สรุปผลวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จากการรับฟังพหุทฤษฎี โดยผ่านนิทานชาดก และเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลทางด้านสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีสถานภาพส่วนตัวแตกต่างกันจากการรับฟังพหุทฤษฎี โดยผ่านนิทานชาดก เก็บข้อมูลจากประชากรทั้งหมดคือผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน ๑๕ คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัด สุขภาพจิต ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA) ซึ่งมีผลการวิจัยดังนี้ คือ

๕.๑.๑ ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง มีอายุระหว่าง ๓๑ - ๔๐ ปี สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน ประกอบอาชีพรับราชการ เป็นพนักงานบริษัท และประกอบอาชีพค้าขาย มีวุฒิการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ

๕.๑.๒ ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีสุขภาพจิตโดยรวมแล้ว ลดลงตามลำดับดังนี้

๑. จากการวัดสุขภาพจิตก่อนการรับฟังพหุทฤษฎี โดยผ่านนิทานชาดก หลังการรับฟังพหุทฤษฎี โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง และ ๑๐ เรื่อง ครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเครียด และมีสุขภาพจิตโดยรวม คือ มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเครียดรวมกัน

๒. ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเครียดและสุขภาพจิตโดยรวม ก่อนและหลังรับฟังพหุทฤษฎี โดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง และ ๑๐ เรื่อง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติระดับ $\infty = ๐.๐๕$

๓. ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีเพศแตกต่างกัน มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเครียด และสุขภาพจิตโดยรวม คือ ก่อน

และหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง และ ๑๐ เรื่อง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $\infty = ๐.๐๕$

๔. ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีอายุแตกต่างกัน มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเครียด และสุขภาพจิตโดยรวม คือ ก่อนและหลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง และ ๑๐ เรื่อง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\infty = .๐๕$.

๕. ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเครียด และสุขภาพจิตโดยรวม ก่อนการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\infty = ๐.๐๕$. .

๖. ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเครียด และสุขภาพจิตโดยรวม หลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๕ เรื่อง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\infty = ๐.๐๕$

๗. ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเครียด และสุขภาพจิตโดยรวม หลังการรับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก ๑๐ เรื่อง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $\infty = ๐.๐๕$

๕.๒ อภิปรายผล

จากการวิจัยครั้งนี้ อภิปรายผลได้ดังนี้

๑. การวัดสุขภาพจิตครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีความวิตกกังวลความซึมเศร้าและความเครียดลดลงโดยลำดับ กล่าวคือจากครั้งที่ ๑ เป็นการวัดก่อนที่ผู้ปกครองเด็กพิเศษจะได้รับฟังพุทธปรัชญาโดยผ่านนิทานชาดก จากการวัดครั้งที่ ๒ เป็นการวัดหลังจากผู้ปกครองเด็กพิเศษได้รับฟังนิทานชาดกไปแล้ว ๕ เรื่อง และจากการวัดครั้งที่ ๓ ซึ่งเป็นการวัดหลังจากผู้ปกครองเด็กพิเศษได้รับฟังนิทานชาดกไปแล้ว ๑๐ เรื่อง ทั้งนี้เป็นเพราะผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธเป็นพื้นฐาน มีความศรัทธาในพระพุทธรศาสนาอยู่แล้วเพียงแต่บางครั้งไม่ได้นึกถึง เพราะการดำเนินชีวิตที่วุ่นวายจึงทำให้ลืมคำสอนในพระพุทธรศาสนา ครั้งเมื่อได้รับฟังนิทานชาดกที่มีเนื้อหาซึ่งสอดแทรกธรรมทางพุทธรศาสนาที่เน้นสอนให้คนรู้จักการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ยอมรับในความเป็นจริง ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมาจากกรรมที่ทำไว้ในอดีตส่งผลให้เกิดเป็น

วิบากกรรมในปัจจุบัน ดังเช่นพระโพธิสัตว์เมื่อครั้งก่อนตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังเป็นสัตว์โลกกระทำความกรรมต่างๆ ไว้ซึ่งส่วนมากเป็นกุศลกรรมก็จะได้รับกุศลกรรม แต่มีตัวละครในชาดกบางตัวที่กระทำความกรรมชั่วเมื่อไปเกิดใหม่ก็ต้องได้รับอกุศลวิบากกรรม เช่น พระเทวทัตที่กระทำความกรรมชั่วอยู่ตลอด ทุกชาติ คอยขัดขวางพระโพธิสัตว์ในการบำเพ็ญบารมีสุดท้ายก็จะเห็นว่าได้รับผลกรรมชั่วที่ตน ทำไว้ ดังจะเห็นได้จากประชุมชาดกทุก ๆ ตอน จึงทำให้เห็นว่ากรรมที่ตนมีบุตรที่บกพร่องทางสติปัญญา เป็นวิบากกรรมมาแต่อดีตเป็นเรื่องที่ปกติและสามารถรับได้พร้อมกับการสร้างแต่กรรมดีเพื่อที่ให้จิตใจรวมถึงสุขภาพจิตดีขึ้นและมีความหวังว่าถึงที่ตนกระทำมาโดยไม่ได้ตั้งใจจะเบาเทาให้หายลงไปได้บ้าง

๒. ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีเพศแตกต่างกัน มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเครียด ในการวัดครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ทั้งนี้เป็นเพราะทั้งความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและความเครียด เป็นสภาวะทางอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิง สภาวะทางอารมณ์ดังกล่าวก็สามารถเกิดขึ้นได้ และลดลงได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ ประการ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลกับอารมณ์ ในที่นี้เป็นกรปัจจัยที่ก่อให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ดีขึ้น เพศจึงไม่ใช่ตัวแปรที่ทำให้ความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและความเครียดในการวัดครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ แตกต่างกัน

๓. ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีอายุแตกต่างกัน มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเครียด ในการวัดครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ทั้งนี้เป็นเพราะทั้งความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและความเครียด เป็นสภาวะทางอารมณ์ชนิดหนึ่ง ที่อายุอาจเป็นปัจจัยทำให้ระดับความรุนแรงต่างกัน เช่น ผู้ที่มีอายุน้อยหรืออยู่ในวัยรุ่น ยังไม่มีภาระหน้าที่หรือมีปัญหาในชีวิตมากเท่ากับผู้ที่มีอายุมาก ต้องรับ ผิดชอบกับภาระหน้าที่ต่าง ๆ มากมาย แต่ในที่นี้ ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๓๑ - ๕๐ ปี เป็นช่วงอายุที่อาจเป็นปัจจัยทำให้สภาวะทางอารมณ์ในการวัดครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ไม่แตกต่างกัน และช่วงอายุของผู้ปกครองเด็กพิเศษส่วนใหญ่อยู่ในวัยกลางคน ถือว่ามีประสบการณ์ทางอารมณ์มาพอสมควร และเริ่มปรับตัวเข้ากับความคิดปกติของบุตร ได้ส่วนหนึ่ง เพราะบุตรเริ่มเจริญวัย มีอายุหลายปีแล้ว การรับสภาพความคิดปกติที่มีต่อบุตรจึงมีมากขึ้น ความแตกต่างในการวัดจึงไม่แตกต่างกัน

๔. ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเครียด ในการวัดครั้งที่ ๑, ๒ และ ๓ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ทั้งนี้เป็นเพราะความวิตกกังวล ความซึมเศร้า

และความเครียดเป็นสภาวะทางอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกสาขาอาชีพ หรืออาจกล่าวได้ว่า อาชีพไม่มีส่วนทำให้สภาวะทางอารมณ์ของผู้ปกครองเด็กพิเศษแตกต่างกันมาก

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะเป็น 2 ประเด็นใหญ่ ๆ คือ ข้อเสนอแนะทั่วไป และ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย ดังนี้คือ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. สถานศึกษาที่มีเด็กพิเศษ ควรพิจารณาเลือกกรรมในทางพระพุทธศาสนาที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ เช่น นิทานชาดก สอดแทรกเข้าไปในแผนการสอน เพื่อให้ผู้ปกครองเด็กพิเศษลดความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและความเครียดลงมีทัศนคติที่ดีต่อเด็กพิเศษ เข้าใจเด็กพิเศษมากขึ้น

๒. ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ควรได้รับการวัดสุขภาพจิตเป็นประจำ หากทราบว่าสุขภาพจิตผิดปกติ เช่น เกิดความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเครียดจะได้หาทางลดสภาวะทางอารมณ์ดังกล่าว เช่น ให้ผู้ปกครองเด็กพิเศษได้รับการฟังธรรมนิทานชาดก เพราะนิทานชาดกสอดแทรกสาระทางธรรมและให้ข้อคิดตลอดเรื่องเป็นต้น

๓. ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ควรหาเวลาในการศึกษารวมทางพระพุทธศาสนาเพื่อใช้เป็นประโยชน์ในการปรับสภาวะอารมณ์ ปรับสุขภาพจิตที่มีต่อเด็กพิเศษในมุมมองที่ดีขึ้น ให้ความรักความเมตตาต่อเด็กพิเศษ หากผู้ปกครองเด็กพิเศษปรับสภาวะจิตได้แล้ว ความสุขที่เป็นอยู่ในปัจจุบันก็จะดีขึ้นตามลำดับหรือกล่าวคือ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและความเครียด ลดลงตามลำดับ

๔. บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับเด็กพิเศษ ควรมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อใช้เป็นประโยชน์ในการปรับสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษ ที่มีทัศนคติที่ไม่ดีในเรื่องของความบกพร่องทางสติปัญญาของบุตรที่เป็นเด็กพิเศษให้ดีขึ้นได้

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

๑. ควรศึกษาหลักธรรมข้ออื่นในนวงค์ศตสุทธา เพื่อใช้เป็นประโยชน์ในการปรับสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็กพิเศษได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ควรศึกษาความต้องการทางด้านอารมณ์ของผู้ปกครองเด็กพิเศษเพื่อสนองตอบความต้องการนั้นให้เกิดเป็นรูปธรรมและมีประโยชน์ต่อไป

๓. ควรศึกษาแผนการสอนเด็กพิเศษ เพื่อนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สอดแทรกให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งผู้ปกครองเด็กพิเศษและตัวเด็กพิเศษเอง

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

บุ.ชา.อา. (บาลี) ๒๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือทั่วไป

กองการศึกษาเพื่อคนพิการ. คู่มือสำหรับผู้ปกครองบุคคลที่มีความบกพร่องทางการเห็น. กรุงเทพฯ

มหานคร : กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ :

กิตติวรรณ เทียมแก้วและคณะ. สภาวะและที่มาของความเครียดของครูที่มาปฏิบัติงานในเขต

จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : โรงพยาบาลสวนปรง, ๒๕๔๑.

เกษม ดันติผลชีวะ และกุลยา ดันติผลชีวะ. ตำราจิตเวชศาสตร์ สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.

พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๖.

จำลอง ดิษยวณิช. ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ. เชียงใหม่ : โครงการตำราคณะแพทย

ศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

เจริญ สมวงษ์ศิริ. การรักษาความวิตกกังวล. กรุงเทพฯ : สานึกการพิมพ์, ๒๕๒๓.

จันทร์นา สุขวังน. สุขภาพจิตกับสังคมคนปัจจุบันและอาชญากรรมในวัยรุ่น. เอกสารจิตวิทยา

คลัง, ๒๕๒๑, (อัดสำเนา).

นิยะดา เหล่าสมุทร. ปัญญาขาดก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แม่คำผาง, ๒๕๓๘.

ปรีดี พนมยงค์. ปรีดี พนมยงค์กับสังคมไทย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๖.

พระศรีวิสุทธิกวี. พระพุทธศาสนากับสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,

๒๕๒๗, (อัดสำเนา).

เพ็ญแข ถิมศิลา. การวินิจฉัยโรคออทิสติก. เอกสารประกอบการอบรมพัฒนาการบำบัดในเด็ก

ออทิสติกอายุต่ำกว่า ๕ ปี. ๒๕๓๘, (อัดสำเนา).

มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ. คู่มือป้องกันความพิการ. กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๘.

รชง ทศนาญชลี, ชีวิตและผลงานของนายแพทย์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรบัณฑิต, ๒๕๓๐.

วิจารณ์ วิชชยะ. คู่มือทางการแพทย์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บำรุงกิจ, ๒๕๒๓.

วิญญู พูลศรี. สุขภาพจิต. เชียงใหม่ : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่, ๒๕๔๒.

- วีระ ไชยศรีสุข. สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ ๑: กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์, ๒๕๑๕.
- วาริ ธีระจักร. การศึกษาลำหรับพิเศษ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.
- ศ.นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว. เรื่องสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๒๑.
- สุภัทร พูลเกษ. ตำราจิตเวชศาสตร์. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย, ๒๕๒๐.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. "สุขภาพจิต". กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (อีดตำนาน).
- สุรินทร์ ยอดคำแปง. การเรียนร่วมชั้นระหว่างเด็กปกติและเด็กพิเศษ : ๒๕๔๒. โปรแกรม
การศึกษาพิเศษ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่, ๒๕๔๒.
- สุวิทนา อารีพรรค. ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๔.
- สุนีย์ ตันติพัฒนานันท์. กวพยบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๕.
- อุดม ลักษณ์วิจารณ์. ความรู้สุขภาพสำหรับ พสส.อสม. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีอนันต์,
๒๕๓๑.

(๒) วิทยานิพนธ์ / สารนิพนธ์

- ชะไมพร ธรรมวาที. "การศึกษาความเครียดของพ่อแม่เด็กปัญญาอ่อนที่มีระดับความรุนแรง
ต่างกัน". วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔.
- ปราณี มิ่งขวัญ. "ความเครียดและการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง".
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : เชียงใหม่, ๒๕๔๒.
- ผจงพร สุภาวิตา. "ผลของการใช้สื่ออารมณ์ขันต่อระดับความเครียดในผู้ป่วยบาดเจ็บกระดูกขาและ
ได้รับการดั่งถ่วงกระดูก". วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิต
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๔.
- ผ่องพักตร์ ทิพยาพันธุ์. "กระบวนการกำประเมินสถานการณ์ความเครียด การเผชิญความเครียด
และผลลัพธ์การปรับตัวของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกระหว่างการเข้ารับรังสีรักษา".
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล,
๒๕๔๒.
- อาริยา ดีประเสริฐ. "สุขภาพจิตและพฤติกรรมการดูแลเด็กปัญญาอ่อนของผู้ดูแล". วิทยานิพนธ์
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.
- พรนภา ทรัพย์นุค. "ความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน". วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.

พรรณิ ชัยโพธิ์ศรี. "การศึกษาภาวะเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยแผลใหม่".

วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๘.

สมทรง เฟ่งสุวรรณ. "ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา". วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๘.

สุดรัก พิละกันทา. "ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดในการทำงานและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของตำรวจจราจรเชียงใหม่". วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑.

สุมนชา กบิลบัตร. "ความเครียด การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของมารดาหลังคลอดที่ติดเชื้อเอช ไอ วี". วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑.

สุรีย์ กาญจนาวงศ์ และจริยาวัตร คมพโยคย์, "ความเครียด สุขภาพ และความเจ็บป่วย : แนวคิดความเครียดและผลลัพธ์การปรับตัวของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกระหว่างการเข้ารับรังสีรักษา". วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒.

สินีนานู จิตต์ภักดี. "ภาวะความเครียดและปัจจัยจากลักษณะงานที่ทำให้เกิดความเครียดของพยาบาลโรงพยาบาลสวนปรุง". วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๘.

อุทิศ จิตเงิน. แนวคิดการสร้างพลังชุมชนในพุทธปรัชญา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พฤษภาคม, ๒๕๔๒.

อิชยา เชื้อนมนัน. "สุขภาพจิตและความสามารถในการดูแลบุคคลที่ต้องพึ่งพาของมารดาเด็กออทิสติก". วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑.

พระเจริญ พันธุรี. "แนวคิดเรื่องสติในพุทธปรัชญาเถรวาท". วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; ๒๕๓๘.

(๓) บทความในวารสาร

พะยอม ธนนิมิตร. "โรคมติเวชในเด็กปัญญาอ่อน", วารสารพยาบาลศาสตร. เล่มที่ ๕. มีนาคม ๒๕๓๐ : ๒๒.

สมศรี เชื้อหิรัญ. “ความซึมเศร้าและปฏิกิริยาการพยาบาล”, พยาบาลรายงานผู้ป่วย. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑
(ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๒๖) : ๑๐๔.

๒. ภาษาอังกฤษ

- American Psychiatric Association. **Diagnostic and statistical manual of mental disorder** 4th ed. Washington. DC : Author, 1994.
- Buitelaar. J.K., Willemsen-Swinkel, S.H. **Medication treatment in subjects with autistic spectrum disorders.** Eur Child Adoles Psychiatry., 2000.
- Freedman. A.M., Kaplan, H.J. & Sadock, B.J. **Glossary of psychiatric terminology.** In Freedman, et al. eds. **Textbook of psychiatry Vol 2** 2nd ed. Baltimore: Williams & Wilkins 1975.
- Goldberg, D. **The general health questionnaires.** In I. McDowell & C. Newell. **Measuring health : A guide to rating scale and questionnaires.** New York : Oxford University Press, 1987.
- Iveson, **Depress,** Nursing Mirror : 1984.
- Jahoda M. **Current Concepts of Positive Mental Health.** Newyork : Basic Book, 1958.
- Kolb, Lawrence C. **Schizophrenia Psychoses Modern Clinical Psychiatry.** Asian : Edition. Tokyo, 1973.
- Nickel, R.E. **Autism and pervasive developmental disorders.** In R. Nickel & L. Desch Eds., **The physician's guide to caring for children with disabilities and chronic conditions** Baltimor: Paul H. Brookers, 2000.
- Priest Robert. **Anxiety and Depression.** London : Martin Dunit, 1983.
- Remschmidt, H. & Schmidt, B.P. **Essentials of nursing research: Methods, appraisal, and utilization** 5th ed. Philadelphia : Lippincott. Williams & Wilkins, 2001.
- Veit, C.T., & Ware, J., E. **The Structure of psychological distress and well-being in general populations.** Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1983.
- World Health Organization. **The I CD-10 classification of mental and behavioral disorder : clinical descriptions and diagnostic guidelines.** Geneva : WHO, 1992.
- Zimmerman, C.A., **Familial clustering of autoimmune disorders and evaluation of medical risk factors in autism.** [CD ROM]. Abstract From : ProQuest File: Dissertation abstracts Item: ARN M-JCHN-02036-00010, 1999.



ภาคผนวก ก
นิทานชาดก



ชาดกเรื่อง สุปารกชาดก

พระพุทธเจ้า ประทับอยู่ ณ เขตวันรววิหาร คริสต์ถึงปัญหาบารมีเป็นเหตุ ได้เล่าถึง
อดีตชาติไว้ดังนี้

ในอดีตกาล มีพระราชองค์หนึ่ง ในครั้งนั้นพระโพธิสัตว์เป็นลูกของหัวหน้าคันทน ชื่อ
สุปารกกุมาร ได้ศึกษาวิชาคันทนและเข้าเฝ้าพระเจ้าแผ่นดิน พระเจ้าแผ่นดินตั้งให้ยู่ตำแหน่งคิราคา
วัดถุ วันหนึ่งชาวเมืองได้นำช้างพลายเชือกหนึ่งมา พระราชาจึงรับสั่งให้สุปารกคิราคา สุปารก
กล่าวว่า ไม่ควรเป็นช่างมุงกลเพราะขาหลังสั้นทั้งสองข้าง เมื่อเกิดช้างตกลงพื้น โดยแม่ไม่สามารถ
อุ้มได้ พระราชาจึงมอบช้างให้แก่สุปารกด้วยความพึงพอใจ

ต่อมาจึงมีม้ามาให้สุปารกคิราคา สุปารกจึงจับดูม้า แล้วบอกว่าไม่ควรเป็นม้ามุงกล เพราะ
เมื่อม้าเกิด แม่ม้าก็ตายลง ด้วยกรรมของรถที่ประชาชนนำมา พระราชาก็ให้สุปารกคิราคา สุปารก
ก็คิดว่า รถม้าทำจากไม้โพรงไม่ควรแก่พระราช พระราชาทราบจึงทรงพอพระทัย แล้วประทาน
เงิน 8 กหปณะให้ทุกกรรมไป

สุปารกเห็นว่าเงินที่ได้มาน้อยไป กลับไปอยู่ตามเดิมคิดว่า นายพาณิชย์ต่าง ๆ ก็เห็น
เช่นนั้นจึงเชื่อใจให้สุปารกรับตำแหน่งนายคันทนให้ สุปารกจึงบอกว่า เราตามอดจะรับงานได้
อย่างไร นายพาณิชย์ก็อ่อนวอนอีก จนสุปารกรับคำเรือที่คุม โดยสุปารกปลอดภัยไปจนถึงอุมมาลี
สมุทร ล่องไป 7 วันแล้วนับแต่ออกเดินทางมานายพาณิชย์จึงถามสุปารกว่า ที่นี่เรียกว่าอะไร สุปาร
กจึงบอกไปแต่ไม่ได้บอกว่าภายใต้มีเพชรอยู่เพราะพวกเขาเหล่านี้จะพากันขนเพชรไปด้วยความ
โลภ ซึ่งทำให้เรืออับปางได้ จึงได้หย่อนคางขาลง ไปคล้ายวิธีจับปลา กวาดเอาเพชรที่มีราคาลงเรือ
แล้วสั่งให้ทิ้งสิ่งของอื่น ๆ ที่ไม่มีราคาเสีย

สมุทรนี้ชื่ออะไร พระมหาสัตว์ได้กล่าวตอบว่าสมุทรนี้ชื่อ อคคิมาลี มีทองคำเกิดขึ้น พระ
มหาสัตว์ได้ให้ขนทองคำจากอคคิมาลีสมุทรลงเรือ พอเรือแล่นเลยอคคิมาลีสมุทร ไปแล้วก็บรรลุถึง
สมุทรชื่ออทธิมาลี แสงนมสดหรือนมส้ม พวกนายพาณิชย์ทั้งหลายก็พากันถามชื่อสมุทรนั้นว่าชื่อ
อะไร พระมหาสัตว์ได้บอกแก่พ่อค้าเหล่านั้นว่าสมุทรนี้ชื่อ อทธิมาลี มีแร่เงินเกิดขึ้น สุปารกได้ให้
ขนแร่เงินนั้นด้วยวิธีโดยนัยหนก่อน พอเรือแล่นผ่านอทธิสมุทรแล้วก็ถึงพระมหาสมุทรชื่อ กุสมา
ลีนี่สมุทรเป็นสีเขียวตั้งต้นหญ้าคาแลต้นกล้า พระมหาสมุทรกุสมาลีนี่มีแก้วมณีสีเขียว นายสุปา
รกบังจิตได้ให้ขนเอาแก้วมณีบรรทุกลงเรือ พอแล่นเรือผ่านสมุทรกุสมาลี มาถึงมหาสมุทรนพมาลี
มีสีฐานปรากฏดังดวงอ้อแดงไฟ ในมหาสมุทรนพมาลีนี่มีแก้วลายแลแก้วไพฑูรย์ นายสุปา
รกให้ขนเอาแก้วเหล่านี้บรรทุกลงในเรือ โดยวิธีต่าง ๆ นายพาณิชย์ข้ามพื้นมหาสมุทร นพมาลี

มาถึงมหาสมุทรอีกแห่งหนึ่งชื่อว่า พลวามุข น้ำในมหาสมุทรพลวามุขนั้นปั่นป่วนปั่นพลุ่งพล่านขึ้นทั่วทิศ บึงหรือเหว หรือสมุทรที่มีชื่อเสียงเป็นที่น่ากลัวมากและเป็นทีที่หวาดเสียว ไม่ใช่เสียงมนุษย์ทำเรือซุ่มรุกก็จะด้วยเรือที่แล่นมานี้ว่าสมุทรนี้ชื่อ พลวามุข เธอจึงเล่าให้ นายพาดิฆเหล่านั้นฟังดูว่า ดูรทำนขึ้นชื่อว่าเรือกำปั่นลำใด เมื่อมาถึงพลวามุขสมุทรนี้แล้ว เรือกำปั่นลำนั้นอาจจะกลับรูดไปได้นั้นเป็นไม่มี นายสุปารกเล่าให้ฟังดังนี้แล้ว คนที่อยู่ในเรือนั้น 700 คน ต่างคนต่างกลัวต่อมรณภัย พวกกันร้องไห้คร่ำครวญขึ้นพร้อมกัน พระมหาสัตว์จึงดำริว่าผู้อื่นนอกจากเราไม่สามารถจะทำได้คนเหล่านี้ถึงซึ่งความสวัสดิภาพได้ เราผู้เดียวจะทำความสวัสดิภาพให้แก่เขา นายพาดิฆทั้งหลายพร้อมกันกระทำตามคำแนะนำทุกประการ พระมหาสัตว์ประครอง ถาดน้ำขึ้นด้วยหัตถ์ซ้ายขวา เสี่ยงสัตยาธิฐานด้วยบทคาถาอันเป็นที่สุด ข้าพเจ้าระลึกได้ตั้งแต่เกิดเป็นตัวมาจนรู้สึกผิดแลชอบ ข้าพเจ้ายังไม่เคยแกล้งเบียดเบียนสัตว์ที่มีชีวิตแม้จนตัวเดียว ด้วยสัจวาจานี้ขอให้เรือกำปั่นกลับได้โดยสวัสดิ

พระโพธิสัตว์ถือกำเนิดมาแล้ว เสี่ยงสัตยาธิฐานอ้างอำนาจเบญจศีลขึ้นอีกดังนี้ ขึ้นชื่อว่าทรัพย์ของผู้อื่นข้าพเจ้าไม่เคยถือเอาเลยด้วยความโลภเจตนา ภรรยาของผู้อื่นข้าพเจ้าไม่เคยแตะต้องเลยแม้แต่เหลือบแลดูด้วยความสันทนา น้ำมาข้าพเจ้าไม่เคยดื่มเลยแม้แต่หยดเดียว เมื่อพระโพธิสัตว์ตั้งสัตยาธิฐานดังนี้แล้ว จึงจุ่มน้ำในถาดประพรมลงที่หัวเรือกำปั่นเรือที่แล่นไปประเทศต่าง ๆ นานถึง 4 เดือนนั้น ได้แล่นกลับมาถึงท่าเรือรัจจะเพียงวันเดียว เรือกำปั่นนั้นยังแล่นเลยขึ้นไปบนดินสิ้นระยะประมาณ 8 อุสุก ประดิษฐานอยู่แทบประตูบ้านนายสุปารกผู้บังคับการเรือที่เดียว

พระมหาโพธิสัตว์ได้แบ่งปัน ทอง เงิน แก้วมณี แก้วประภาพ และแก้ววิเชียรให้แก่ นายพาดิฆทั้งหลายทั่วหน้ากันแล้ว ได้ให้โอวาทว่า พอแล้วที่มีรัตนะประมาณเท่านี้ อย่าออกไปสู่ พระมหาสมุทรอีกเลย ส่วนพระมหาสัตว์เองก็ได้บำเพ็ญบุญทั้งหลาย จนตรานเท่าสิ้นชีวิต

ชาดกเรื่อง มตบัณฑิตชาดก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงกฏมนีที่บุตรเสียชีวิตลงยังความโศกเศร้า ซึ่งในกาลก่อนมีเรื่องนี่เกิดขึ้น เมื่อในอดีตสมัยได้ล่วงเลยมาแล้ว มีพระราชชื่อ พระกังสะ มีพระโอรสอยู่ 2 พระองค์ พรหมณ์ได้ทำนายว่า เพราะราชธิดาจะทำความวิบัติมาให้แก่ตระกูล เมื่อพระกังสะทิวงคไปราชโอรสจึงขึ้นครองราชสมบัติ และเกรงกลัวต่อคำพยากรณ์ จึงจับราชธิดาไว้ให้อยู่ในปราสาทเสาเดียว ต่อมาเมื่ออุปสาครอุปราชานิมาจากเมืองอื่น ได้รับการต้อนรับจากกังสะราชาเป็นอย่างดี ครั้งได้ไปพบกับธิดาก็เกิดชอบพอ คบหากันไปจนราชธิดาตั้งครรภ์ พระเชษฐาจึงหาหรือกันว่าถ้าเป็นบุตรชายจะสำเร็จโทษเสีย ถ้าเป็นธิดาก็จะต้อนรับอย่างดี ครั้นคลอดออกมาเป็นธิดา ก็ต้อนรับอย่างดี จนพระนางได้ตั้งครรภ์อีก ในคราวนี้ตั้งครรภ์พร้อมกันนางรับใช้ เมื่อคลอดออกมา พระราชธิดาได้บุตร นางรับใช้ได้ธิดา ด้วยเกรงโทษจึงสลับบุตรกับนางรับใช้ จนกระทั่งบุตรทั้งสองคลอดออกมาครบสิบองค์เท่ากัน จึงได้ทำเช่นนั้น ทุก ๆ องค์

เมื่อพระโอรสทั้ง 10 เจริญวัยจึงพากันออกปล้นประชาชน ประชาชนจึงไปร้องเรียนต่อพระราชบิดาถึงสามครั้ง จนพระราชบิดาออกอุบายจะจัดการกับกุมารทั้ง 10 นั้นเสีย เพราะกุมารนั้นชอบมวยปล้ำ อำมาตย์ทูลต่อพระราชบิดาว่า ให้จัดการแข่งขันขึ้น แล้วลวงฆ่าเสีย เมื่อข่าวการแข่งขันกระจายออกไป จึงมีการแข่งขันระหว่างนักปล้ำฝ่ายพระราชบิดา กับหนึ่งในกุมารนั้น ฝ่ายกุมารนั้นเอาเชือกสามข้างเส้นใหญ่ มาคล้องเข้าที่คอกนักปล้ำนั้น บิดแล้วทุ่มลงพื้นดินตายคาที่ นักปล้ำนั้นต้องจิตปรารถนาไปเกิดเป็นยักษ์จองเวรกุมารไว้ จนเจอกับนักปล้ำคนต่อไป กุมารก็เข้าชกจนกระดูกแตก จับฟาดลงพื้นดิน ตายลงฟาดแพ้ไปอีกราย

พระราชบิดาจึงสั่งให้ฆ่ากุมารทั้ง 10 เสีย แต่กุมารรู้ทันจึงขวางจักรปลงพระชนม์พระราชบิดาที่นั่น ประชาชนต่างหวาดกลัว ขอมก้มหัวให้ กุมารทั้ง 10 จึงออกตีเมืองต่าง ๆ หวังจะครองชมพูทวีปให้ได้ จนถึงเมืองทวารวดีมียักษ์คอยคุ้มครองเมืองอยู่เมื่อพวกกุมารเดินทางไปใกล้เมืองยักษ์นั้นจะแปลงเป็นลา แล้วร้องออกมา ทำให้คนเป็นเกะหลุยห่างออกไป ทั้งนี้เพราะนครนี้ติดกับทะเล ทำให้กุมารมองไม่เห็นนครที่จะไปตี จึงได้กลับไป เป็นอย่างนี้ทุกครั้ง กุมารทั้ง 10 จึงไปปรึกษา พระดาบสผู้ทรงฤทธิ์ พระดาบสจึงชี้แจงให้ฟังว่า เป็นอย่างไร และแนะนำวิธีแก้ด้วยการจับเท้าลา เมื่อไปถึงที่นั้น กุมารก็ทำตามพระดาบสบอกจนลานั้นบอกวิธีการให้ว่า เมื่อคนร้องให้เอา

เหล็กโลอันใหญ่ 4 อันยึดไว้ไม่ให้พระนครเคลื่อนไป เมื่อทำเช่นนั้นพระนครก็จะไม่เคลื่อนไปอีก กุมารจึงเข้าปลงพระชนม์พระราชชาติ

จนกระทั่ง 10 สิบวงศ์มาถึงรุ่นแล้วรุ่นเล่าถึงกษัตริย์องค์หนึ่งได้สิ้นพระชนม์ลง พระราชาทรงโศกเศร้ามาก ผู้เป็นอนุชาจะทำให้กลายเส้าโศกจึงแกล้งบ้า เดินเหินหน้าไปทั่วเมือง แล้วพูดว่า จงให้กระต่ายแก่เรา พอพระราชาทราบเรื่องเข้าจึงเป็นห่วงเสด็จไปถามว่าอยากได้กระต่ายใด จะทำให้ เจ้าอย่าได้เป็นบ้าแบบนี้ พระอนุชาตอบว่ากระต่ายที่อยากได้คือกระต่ายในดวงจันทร์ พระราชาตรัสว่า ทำจะข้างจริง ๆ อยากได้ในสิ่งที่ไม่สามารถจะเอาให้ได้ พระราชาได้โอกาส จึงสอนว่า ก็เหมือนท่านผู้หวังจะให้โอรสที่ตายฟื้นกลับมา หรือจะไม่ให้ตายลงนั้นก็เป็นการปรารถนาที่เป็นไปไม่ได้ จะ โศกเศร้า ไปทำไมพระราชชาติเมื่อได้สติเช่นนั้นก็จะได้สติ หายโศกเศร้าและครุสสรเสริญความดีของพระอนุชาที่เตือนสติของตน

ครั้นเวลาล่วงไป ราชโอรสได้รู้ว่าดาบสท่านหนึ่งมีความสามารถ จึงอยากลองภูมิให้เด็กชายมัดผ้าทำเป็นตั้งครุส แล้วถามว่า เด็กคนนี้จะคลอดหรือไม่ ดาบสตอบว่า เด็กนี้จะคลอดในอีก 7 วัน เป็นไม้ตะเคียน ด้วยดาบสรู้ว่าภัยจะมายังราชวงศ์แล้วและตนต้องตายหลังจากพยากรณ์ไป ราชโอรสจึงบอกว่าดาบสไม่รู้อะไร เด็กชายจะคลอดได้อย่างไร จึงส่งฆ่าดาบสนั้นเสียครั้นพล่วง 7 วัน เด็กนั้นคลอดเป็นไม้ตะเคียนจริง จึงนำไปเผาไฟเอาเถ้านไปทิ้งลงน้ำตามที่ดาบสสั่งไว้ก่อนตาย เถ้านั้นลอยเป็นตะไคร้ไปติดปากอ่าว ต่อมาพวกกษัตริย์ได้ไปทางเรือจอดอยู่บริเวณอ่าวนั้น หยอกล่อกันจนเกินเลย เกิดการทะเลาะวิวาทว่าเอาตะไคร้นั้น ตะไคร้กลายเป็นสากตะเคียนทุบตีกันจนตาย ฝ่ายโอรสที่เคยฆ่านักมวยปล้ำนั้นขึ้นรถทรงหนีมาเจอกับยักษ์ผู้เคยมีวิบากอันต่อสู้อันแล้วถูกฆ่าตายไป ยักษ์นั้นจึงจับโอรสกินเสีย พระราชาไปหลบอยู่ในพุ่มไม้ จึงถูกพรานยิงใส่โดยบังเอิญ ด้วยรู้ว่าจะต้องขึ้นพระชนม์ จึงสั่งให้ปุโรหิตและภคินีที่ตามมาด้วย ได้เรียนวิชาของตนแล้วหนีกลับไปเลี้ยงชีพด้วยวิชานี้ ส่วนตัวพระราชาก็ได้สิ้นพระชนม์ที่นั่นเอง

ชาคเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่า ไม่ควร โศกเศร้ากับสิ่งที่จากไปเพราะเราแก้ไขไม่ได้แล้ว เหมือนกับการได้สติของพระราชชาติ ท่านทั้งหลายจงอย่าได้โศกเศร้ากับสิ่งที่ไม่สามารถให้เป็นไปได้เลย

ชาคกเรื่อง พระมหาชนก

ครั้งเสวยพระชาติเป็นพระมหาชนก พระพุทธเจ้าของเราทรงบำเพ็ญวิริยบารมีชั้นสูงสุด คือ ทรงพากเพียรว่ายน้ำข้ามมหาสมุทรคราวเดินเรือไปค้าขายแล้ว เรือเกิดอับปางทั้งที่ไม่รู้ว่าจะถึงฝั่งได้เมื่อไหร่

ในชาตินั้น พระองค์ทรงเกิดเป็นพระโอรสของพระเจ้าอริฏฐชนกแห่งเมืองมิตลา (พระมารดาไม่ปรากฏพระนาม) พระบิดาสวรรคตตั้งแต่พระองค์ยังอยู่ในครรภ์เนื่องจากทำสงครามกับพระเจ้าโปลชนกผู้เป็นพระอนุชาแล้วพ่ายแพ้ในสนามรบ

ไกลเมืองมิตลาออกไปได้ 320 โยชน์ (5,120 กิโลเมตร) มีเมืองชื่อ กาพจัมปาร์ตั้งอยู่ พระมารดาเสด็จลี้ภัยไปที่เมืองนั้น พราหมณ์ทิสปาโมกข์เดินทางมาพบพระนางประทับอยู่ศาลาริมทางเดินหลังหนึ่ง แล้วเกิดสงสารกับพระนางเป็นน้องสาวแล้วพาไปประทับอยู่กับครอบครัวของตน ต่อมาไม่นานพระนางก็ประสูติพระโอรส โดยเหตุที่ทรงหวนระลึกถึงความหลังจึงเอาพระนามของพระเจ้าปู่มาตั้งให้พระโอรสว่า มหาชนก

พระมหาชนก เมื่อเจริญวัยขึ้นก็ทรงมีพวกเด็กในหมู่บ้านนั้นเป็นเพื่อน แต่ถึงคราวทะเลาะวิวาทกันพวกเด็กจะเรียกพระองค์ว่า ลูกกำพร้า

พระมหาชนกทูลถามพระมารดาอยู่เนื่อง ๆ ถึงเหตุผลที่พวกเพื่อนเล่นเรียกพระองค์ว่าลูกกำพร้า พระมารดาไม่ยอมเปิดเผยความจริงด้วยกลัวว่าพระโอรสจะมีปมด้อย พระมหาชนกจึงคิดอุบายจะให้พระมารดาตรัสเล่าความจริงให้ได้ วันหนึ่งหลังจากทะเลาะกับเพื่อนแล้วก็กลับมาหาพระมารดาแล้วทูลขอเสวยเกษียรธารา (น้ำนม) เมื่อพระมารดาอนุญาตพระมหาชนกก็กัดเต้านมพระมารดาไว้แน่นพร้อมทั้งขอให้พระมารดาตรัสเล่าความจริงให้ทราบ ครั้นทราบความจริงแล้วนับตั้งแต่นั้นมา มีใครเรียกพระองค์ว่าลูกกำพร้า ก็จะไม่ทรงกริ้วหรือตอบโต้แต่ประการใดประการเดียวที่ทรงคิดคือการเดินทางกลับไปแก้แค้นให้พระบิดา

พระมารดาเห็นสุดจะหลีกเลี่ยงได้จึงจำตรัสเล่าความจริงให้ทราบ ครั้นทราบความจริงแล้วนับตั้งแต่นั้นมา มีใครเรียกพระองค์ว่าลูกกำพร้า ก็จะไม่ทรงกริ้วหรือตอบโต้แต่ประการใดประการเดียวที่ทรงคิดคือการเดินทางกลับไปแก้แค้นให้พระบิดา

ด้วยเหตุนั้น พระมหาชนกจึงตั้งพระทัยศึกษาศิลปวิทยาที่เกื้อกูลต่องานของพระองค์ในภายหน้าอย่างครบถ้วน พระองค์ศึกษาจบเมื่อพระชนมายุได้ 16 พอดี

วันหนึ่ง พระมหากษัตริย์จะเดินทางไปเมืองมิถิลาเพื่อแก้แค้นแทนพระบิดาให้ได้ แต่การจะเดินทางไปเมืองนั้นได้โดยเร็วก็จะมีอยู่ทางหนึ่ง คือ เดินทางเรือผ่านทะเลพระองค์ทรงคิดถึงการค้าขายซึ่งจะช่วยให้มีทุนทรัพย์พอรวบรวมคนและซื้อหาอาวุธมาใช้

พระมหากษัตริย์ทรงนำความคิดนี้ไปปรึกษากับพระมารดาเมืองแรกถูกคัดค้าน แต่เมื่อเห็นถึงความตั้งใจจริงของพระโอรส พระมารดาก็ไม่ทรงขัดขวาง และยังได้ประทานทุนทรัพย์สำหรับค้าขายให้ด้วย

ครั้นได้ทุนทรัพย์จากพระมารดาแล้ว พระมหากษัตริย์ก็จัดซื้อสินค้าลงบรรทุกเรือออกทะเลไปพวกพ่อค้าเรือคนอื่น ๆ ประมาณเรือ 700 ลำ วันที่พระมหากษัตริย์ออกเรือขึ้น ที่เมืองมิถิลาเกิดเหตุการณ์เศร้า คือ พระเจ้าโปลชนกประจวบหน้าขนาดไม่สามารถลุดจากพระแท่นบรรทมได้

ขบวนเรือสินค้าจากเมืองกาฬิมปาร์แล่นออกจากท่าได้เพียง 3 วัน ก็เกิดลมพายุร้าย พัดกระหน่ำจนกระดานเรือแตกน้ำไหลทะลักเข้าห้องเรือเหลือความสามารถที่พ่อค้าจะแก้ไขได้ พ่อค้าต่างตกใจกลัวตายพากันร้องไห้คร่ำครวญ หรือพวกที่ได้สติก็พากันบนบานศาลกล่าวเทวดาให้ช่วยเหลือ

ฝ่ายพระมหากษัตริย์ ไม่ได้ตกใจไปตามคนอื่น ตั้งสติไว้มันเตรียมการที่จะว่ายน้ำข้ามทะเลเป็นอย่างดี นั่นคือ ขณะที่เรือใกล้จะอัปปาง พระองค์ทรงคลุกน้ำตาลกรวดกับเนยใสเสวยจนอิ่มแล้วเอาผ้าเนื้อเกลี้ยงมา 2 ผืน ชุบน้ำมันให้เปียกชุ่มแล้วทรงนุ่งผืนหนึ่ง ทรงคาดผ้าผืนอื่นเวลาทีเรือจมน้ำก็ปีนป่ายขึ้นไปบนเสากระโดง ครั้นทรงกำหนดทิศทางของเมืองมิถิลาได้แล้วก็กระโดดจากเสากระโดง ไปตกไกลจากเรืออัปปางทำให้พระองค์พ้นจากภยันตราย ขณะที่พ่อค้าคนอื่น ๆ ต่างจมน้ำตายหรือไม่ก็ถูกฉลามซุกกิน

วันที่พระมหากษัตริย์เรืออัปปางนั้น ที่เมืองมิถิลาพระเจ้าไป ชนกสวรรคต พระมหากษัตริย์นำไปตามคลื่นด้วยทรงหวังว่าไม่ช้าก็คงจะถึงฝั่ง

พระมหากษัตริย์ทรงว่ายน้ำอยู่กลางทะเลได้ 7 วัน วันอุโบสถก็มาถึงพอดี พระองค์จึงบ้วนพระโอษฐ์ด้วยน้ำเค็มแล้วทรงสมทานทูโบสถศีล วันนั้นนางมณีเมขลาเทพธิดาผู้ตรวจดูทะเลก็ได้มาตรวจดูว่าจะมีเหตุการณ์อันใดเกิดขึ้นบ้าง นางได้พบพระมหากษัตริย์กำลังว่ายน้ำอยู่จึงถามถึงจุดมุ่งหมายที่ทำเช่นนั้น

พระมหากษัตริย์ทรงแหงนขึ้นทอดพระเนตรบนอากาศเห็นนางมณีเมขลาแล้วจึงตอบไปว่าที่ว่ายน้ำอยู่เช่นนี้ก็เพราะเชื่อมั่นว่าความพยายามจะไม่ทำให้ไร้ผล พระมหากษัตริย์ได้เล่าความจริงทั้งหมดให้นางมณีเมขลาฟัง นางเกิดความสงสารจึงลงมาชวนพระมหากษัตริย์ขึ้นอุ้มไว้แนบอกคล้ายมารดาอุ้มบุตรแล้วรีบรุดเหาะไปเมืองมิถิลา

พระมหากษัตริย์เสด็จออกมายัง 7 วัน ดังนั้น จึงมียศกลับไป ฝ่ายนางมณีเมขลาครั้นเหาะไปถึงอุทยานหลวงในเมืองมิลิลาแล้ว ก็วางพระมหากษัตริย์ลงบนพระแท่นศิลาอบหมายให้เทวดาที่นันทรักษาแล้วตนเองก็เหาะกลับวิมาน

พระเจ้าโปลชนกมีพระธิดาพระองค์หนึ่งพระนามว่า สิวลี เจ้าหญิงพระองค์นี้มีพระสิริโฉมงดงาม ชายใดได้เป็นพระสวามีของพระนางนั้นก็จะได้เป็นกษัตริย์ครองราชสมบัติสืบต่อจากพระเจ้าโปลชนก แต่ชายที่จะได้เป็นพระสวามีของพระนางนั้นต้องมีคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

1. ทำให้เจ้าหญิงโปรดปราน (หรือ)
2. รู้จักห้วนอนแห่งบัลลังก์ 4 เหลี่ยม (หรือ)
3. สามารถยกธนูที่หนักขนาดคน 1000 คน ยกขึ้นได้ (หรือ)
4. สามารถชู้มทรัพย์ใหญ่ 16 แห่งได้ (หรือ)

หลังจากพระเจ้าโปลชนกสวรรคตแล้ว เหล่าอำมาตย์ประกาศหาชายที่สามารถทำให้เจ้าหญิงห้วนอนแห่งบัลลังก์ 4 เหลี่ยม และชายที่สามารถชู้มทรัพย์ใหญ่ 16 แห่งได้ ตามลำดับ แต่ก็ไม่มีใครทำตามเงื่อนไขได้เลย ดังนั้น เมืองมิลิลาจึงยังว่างกษัตริย์อยู่บรรดาราชปุโรหิตเห็นว่าควรจะปล่อยให้นางเมืองว่างกษัตริย์เช่นนี้ไม่สมควร จึงประชุมกันลงความเห็นว่าควรจะเสด็จหาหน่อผู้ให้เจ้าหญิง ครั้นตกลงกันได้ดังนั้นก็ตั้งแต่งรถสิขาจางงามสรรพบนรถนั้นประดิษฐานเครื่องเบญจราชกกุธภัณฑ์ จัดหาม้าอัสตรสีขา 4 ตัว มาเทียมแล้วปล่อยออกไปโดยกำหนดว่า หากรถวิ่งไปหยุดตรงชายใด ชายนั้นคือผู้ที่จะมาเป็นกษัตริย์

ฝ่ายราชรถวิ่งประทักษิณพระราชวัง 3 รอบ แล้วก็วิ่งตามทางใหญ่ออกประตูเมืองด้านทิศตะวันออกแล้ววิ่งบ่ายหน้าไปทางพระอุทยาน ครั้นราชรถวิ่งเข้าไปในอุทยานประทักษิณพระแท่นที่พระมหากษัตริย์บรรทมอยู่แล้วก็หยุดอยู่ จากนั้นปุโรหิตก็สั่งให้ประ โคมคนครึ่งคัน พระมหากษัตริย์ขึ้นจากบรรทมเปิดพระพักตร์ทอดพระเนตรเห็นคนจำนวนมากรายล้อมอยู่ที่ทราบว่ามีตำแหน่งกษัตริย์ตกมาถึงพระองค์แล้วจึงเสด็จลุกขึ้นครั้งแล้วปุโรหิตพร้อมด้วยมหากษัตริย์พร้อมกันอภิเษก พระองค์เป็นกษัตริย์ตกมาถึงพระองค์เป็นกษัตริย์แห่งเมืองมิลิลาพระนามว่า พระเจ้ามหาชนก มา นับแต่นั้นจากนั้นจึงทูลเชิญขึ้นประทับบนพระราชบัลลังก์ท่ามกลางหมู่อำมาตย์แวดล้อมปราสาท

หลังจากเสด็จทอดพระเนตรปราสาทราชวังตามพระอัธยาศัยแล้ว พระมหากษัตริย์เสด็จไปยังพระตำหนักของพระนางสิวลี ทานที่ที่ทอดพระเนตรเห็นพระนางสิวลีก็ทรงโปรดปรานถวายบังคมแล้วขึ้นหัตถ์พระนางขึ้นประทับบนพระราชบัลลังก์ท่ามกลางหมู่อำมาตย์แวดล้อม

พระมหากษัตริย์ได้ตรัสถามถึงเรื่องราวที่พระเจ้าแผ่นดินพระองค์ก่อนตรัสสั่งไว้ ปุโรหิตกราบทูลว่าตรัสสั่งไว้ว่า ให้ยกราชสมบัติให้แก่ผู้ทำให้นางสิวลีโปรดปราน หรือไม่ก็ยกให้แก่ผู้ที่

รู้จักทิศทางหัวนอนของบัลลังก์ 4 เหลี่ยม หรือยกให้แก่ผู้ที่รู้จักมุมทรัพย์ทั้ง 16 แห่ง หรือยกให้แก่ผู้สามารถยกคันธนูขนาด 1000 คนยกได้

พระเจ้ามหาชนกทรงทำตามเจื่อนใจที่วางไว้ได้หมดสิ้น บรรดาข้าราชการบริพารและชาวเมืองต่างพากันแซ่ซ้องสรรเสริญพระเกียรติกรอยู่ยิ่งมี พระนางสีวลีเองก็ปลาบปลื้มพระทัยในพระสวามีเป็นที่สุด

พระเจ้ามหาชนกเสวยสุขอยู่ในราชสมบัติอยู่ได้ระยะหนึ่ง ก็หวนรำลึกถึงพระมารดาและพรหมณ์ที่สถาปนาโมกข์ที่เมืองกาฬัมปาร์ วันหนึ่งจึงส่งอำมาตย์ให้เดินทางไปรับบุคคลทั้งสองมาอยู่ด้วยกันที่เมืองมิลิลา

เสด็จแม่ พระองค์กราบทูลพระมารดา บัดนี้ลูกทำงานสำเร็จแล้ว ลูกได้สมบัติของเสด็จพ่อที่ถูกพระเจ้าอาขี้แยงกลับคืนมาแล้ว ขอให้เสด็จแม่ประทับอยู่ที่เสด็จพระทัยเถิด

พระมารดาทรงมองดูพระโอรสด้วยพระทัยปลื้มปีติ ทรงโอบกอดพระโอรสอย่างมีความสุขพร้อมทั้งประทานพระโอวาทขอให้ปกครองแผ่นดินโดยธรรม พระมหาชนกปฏิบัติตามที่พระมารดาสอน ทรงให้สร้างโรงงาน 6 แห่ง คือ ที่ประตูเมือง 4 แห่ง กลางเมือง 1 แห่ง และที่ประตูพระราชวัง 1 แห่ง ทรงตั้งพระทัยบำรุงบ้านเมืองบำบัดทุกข์บำรุงสุขของประชาราษฎร์ นอกจากนั้นยังได้นิมนต์พระปัจเจกพุทธเจ้ามาฉันภัตตาหารในพระราชวังเป็นนิตย์

พระเจ้ามหาชนกมีพระโอรสพระองค์หนึ่งพระนามว่า ทีฆาวุ พระองค์ทรงแต่งตั้งไว้ในตำแหน่งพระอุปราชาและทรงมอบหมายให้ว่าราชการสำคัญแทนพระองค์อยู่เนื่อง ๆ

วันหนึ่ง พระเจ้ามหาชนกเสด็จไปพระอุทยานทอดพระเนตรเห็นต้นมะม่วง 2 ต้น มีผลดกคนจะมาเก็บกินและทำให้กิ่งหักเสียหาย ส่วนต้นที่ไม่มีผลไม่มีอัตราใด ๆ กิ่งใบยังเขียวชะอุ่มอยู่เหมือนเดิม จากนั้นพระองค์ทรงคิดเปรียบเทียบระหว่างความเป็นกษัตริย์กับการออกบวช

ความเป็นกษัตริย์เปรียบเหมือนต้นมะม่วงที่มีผลดก ส่วนการออกบวชก็เปรียบเหมือนต้นมะม่วงที่ไม่มีผล

ครั้นคิดเปรียบเทียบอย่างนี้แล้ว พระเจ้ามหาชนกก็น้อมพระทัยไปในการออกบวช ดังนั้นหลังจากเสด็จกลับเข้าสู่พระนคร และมอบหมายราชกิจให้พระโอรสและอำมาตย์ช่วยกันดูแล แล้วก็ขึ้นประทับบนปราสาทบำเพ็ญสมณธรรมโดยรับสั่งมิให้ผู้ใดเข้าไป นอกจากผู้นำเครื่องเสวยเข้าไปถวายเท่านั้น

ขณะประทับอยู่ในปราสาทตามลำพังนั้น พระมหาชนกทรงนึกถึงพระปัจเจกพุทธเจ้าว่า พระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลายผู้ละคลายกิเลสได้แล้วอยู่ที่ไหนหนอ ข้าพเจ้าขออนบถน้อมท่านทั้งหลายเหล่านั้น ไครหนอจักพาเราไปหาท่านเหล่านั้นได้

4 เดือนผ่านไป พระทัยของพระเจ้ามหาชนกยิ่งน้อมหนักไปในบรรพชามากยิ่งขึ้น พระองค์มองเห็นพระราชวังเหมือน โลกัณคริกนรก เห็นความสนุกสนานในพระราชวังเหมือนการเล่นกล ครั้นแล้วทรงตั้งคำถามพระองค์ว่า

เมื่อไหร่หนอเราจึงจักได้โอกาสสละเมืองมิลิตา เมื่อไหร่หนอเราจึงจักได้โอกาสสละตำแหน่ง เมื่อไหร่หนอเราจักได้โอกาสครองผ้ากาสาวพัตร์ เมื่อไหร่หนอเราจึงจักได้อุ้มบาตรเที่ยวบิณฑบาต เมื่อไหร่หนอเราจักจักได้โอกาสอยู่ป่าเพียงลำพัง

จากนั้นไม่นานก็ทรงรับสั่งเป็นการลับให้อำมาตย์ผู้หนึ่ง จัดหาซื้อผ้ากาสาวพัตร์และบาตรดินมาถวาย เพราะทรงตั้งพระทัยแน่วแน่แล้วว่า จะเสด็จออกบรรพชาให้ได้

อยู่มาวันหนึ่ง พระเจ้ามหาชนกตัดสินใจพระทัยออกบวชแน่ จึงรับสั่งให้เจ้าพนักงานภูษามาลาเข้าเฝ้าปลงพระเกศาและพระมัสสุแล้วทรงห่มผ้ากาสาวพัตร์ และคล้องบาตรดินเสด็จเดินไปมาอยู่บนปลายปราสาทพร้อมเปล่งอุทานว่า การบวชนี้เป็นความสุข

หลังจากบวชแล้วหลายวัน พระองค์ตัดสินใจพระทัยเสด็จออกจากปราสาทไปอยู่ป่า ขณะเสด็จลงจากปราสาทไปอยู่ป่า ในตอนรุ่งเช้าได้พบพระนางสีวลีพร้อมด้วยนางสนมแต่ไม่มีใครจำพระองค์ได้ พระนางสีวลีเสด็จพร้อมนางสนมเข้าไปในห้องที่ประทับ ครั้นทอดพระเนตรเห็นพระเกศาและเครื่องทรงกองอยู่ที่พื้นก็ทราบได้ทันทีว่านักบวชที่เห็นมาเมื่อครุ่นนี้ต้องเป็นพระสวามีแน่นอน จึงชวนกันติดตามไปอย่างกระชั้นชิด จนกระทั่งตามทันแล้วได้ทูลวิงวอนให้เสด็จกลับ แต่พระเจ้ามหาชนกหาได้ทรงฟังไม่ ยังคงเสด็จมุ่งหน้าต่อไปไกลจากเมืองมิลิตา

ฝ่ายพวกชาวเมืองเมื่อได้ทราบว่าพระเจ้าแผ่นดินของพวกเขาเสด็จออกบรรพชาแล้วต่างก็เสียใจพากันตามเสด็จเพื่อกราบทูลให้เสด็จกลับเช่นกัน แต่ก็ไม่สำเร็จ

ครั้นเห็นว่าไม่สามารถอุทธรณ์ให้พระสวามีเสด็จกลับได้ พระนางสีวลีจึงออกอุบายให้เจ้าหน้าที่เฝ้าโรงเรือนต่าง ๆ ที่เกาชำรุดบ้าง แล้วพระนางก็ไปกราบทูลพระสวามีให้เห็นว่าหากบ้านเมืองขาดพระองค์เสียแล้วก็จะเกิดภัยพิบัติต่าง ๆ

พระเจ้ามหาชนกทรงทราบดีว่า เหตุการณ์ทั้งหมดนั้นเป็นอุบายของพระมเหสีที่ต้องการให้พระองค์เสด็จกลับ พระองค์จึงไม่สนพระทัย ยังคงเสด็จมุ่งหน้าไปเรื่อย ๆ ฝ่ายพระนางสีวลี นางสนมและพวกชาวเมืองก็หาได้ยอโทษไม่ ยังคงตามเสด็จไปอย่างกระชั้นชิด

พระเจ้ามหาชนกทรงทำรอยขีดบนแผ่นดินแล้วประกาศห้ามมิให้ใครล่วงล้ำรอยขีดนี้มา มิฉะนั้นแล้วจะถือเป็นความผิดกรรจ์ ไม่มีใครกล้าล่วงล้ำละเมิดพระอาญาสิทธิ์ได้ พระนางสีวลีเองก็เสียดพระทัยหนักถึงขั้นล้มลงเกลือกกลิ้งลงบนรอยขีดพวกชาวเมืองเห็นว่ารอยขีดเบอะเลือนแล้วจึงพากันล่วงล้ำตามเสด็จต่อ

ขณะที่พระเจ้ามหาชนกประทับพักผ่อนพระอิริยาบถอยู่ระหว่างทางนั้น นารถดาบสกับมิกขินดาบสได้มาเฝ้า ดาบสทั้งสองอยู่ที่ป่าหิมพานต์เห็นด้วยคาถาที่พยากรณ์ว่าพระมหาชนกกำลังเสด็จออกบรรพชา และมีพระมเหสีนางสนมพร้อมด้วยชาวเมืองติดตามให้เสด็จกลับไปครองราชสมบัติเกรงว่าพระมหาชนกจะใจอ่อนจึงมาเฝ้าเพื่อให้งำลังใจ

ขอพระองค์จงทรงยินดีในการออกขวบเถิด อย่าท้อพระทัยขอพระองค์จงทรงบำเพ็ญศีลและกสิณเพื่อให้เกิดฌานเถิดขอพระองค์จงมั่นคงในความอดทนระงับกิเลสให้ได้

พระเจ้ามหาชนกได้ฟังโอวาทของดาบสทั้งสองแล้วก็เกิดพระวิริยะอุตสาหะข่มพระทัยไม่ให้หวั่นไหว ยึดมั่นในบรรพชาต่อไป โดยบอกตัดขาดจากพระนางสีวลี เป็นเหตุให้พระนางเสียดพระทัยสิ้นสติล้มลง ณ ที่นั้น



ชาดกเรื่อง

พระสุวรรณสาม

ครั้นเสวยพระชาติเป็นพระสุวรรณสาม พระพุทธเจ้าของเราทรงบำเพ็ญเมตตาบารมีชั้นสูงสุด คือทรงรักและอยู่ร่วมกับสัตว์ป่านานาชนิดได้อย่างมีความสุข นอกจากนั้นยังแผ่ความรักไปถึงผู้ที่ฆ่าพระองค์ด้วย

ชายหนุ่มทุกคนกับหญิงสาวปาริกา ต่างเป็นลูกของนายพรานเนื้อด้วยกันทั้งคู่ พ่อแม่ของทั้งสองต่างต้องการให้ทั้งคู่แต่งงานกัน แต่ทั้งคู่ไม่ปรารถนาเพราะเห็นว่าการมีคู่เป็นทุกข์แต่เมื่อไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ครั้นแต่งงานกัน แต่ทั้งคู่จึงชวนกันออกบวชเป็นฤาษีอยู่ในป่าหิมพานต์ อยู่มาวันหนึ่งพระอินทร์เห็นว่าฤาษีปาริกาพร้อมทั้งตั้งจิตปรารถนาขอให้ได้ลูก

ฤาษีทั้งสองเห็นว่าการทำอย่างนี้ไม่คิดคิดจึงรับคำแนะนำต่อมาไม่นานฤาษีณีปาริกาก็ตั้งท้องแล้วคลอดลูกออกมาเป็นชายผิวพรรณเหลืองสวยเหมือนทองคำจึงตั้งชื่อให้ว่า สุวรรณสาม

เด็กชายสุวรรณสามเป็นเด็กมีบุญ เวลาที่พ่อแม่ออกไปหาเก็บผลไม้ในป่า ก็มีพวกนางกินรีมาคอยเลี้ยงดูอยู่เป็นเพื่อน

เมื่อเติบโตเป็นหนุ่มมีอายุได้ 16 ปี สุวรรณสามก็คิดถึงว่าเราควรสังเกตทางเดินไปเก็บผลไม้ของบิดามารดาไว้ เพื่อว่าเมื่อมีอันตรายสิ่งใดเกิดขึ้นจะได้ตามช่วยเหลือได้ทัน ดังนั้นจึงได้สะกดรอยตามบิดามารดาออกไปเก็บผลไม้เสมอจนรู้ทางได้ดี วันหนึ่งสุวรรณสามไม่ได้สะกดรอยตามไป ตกเย็นเกิดมีฝนตกหนักบิดามารดาได้เข้าไปหลบฝนอยู่ข้างจอมปลวกใต้ต้นไม้ต้นหนึ่ง

ขณะที่ทั้งสองกำลังหลบฝนและไม่ทันระวังตัวอยู่นั้น ภูเขาตัวหนึ่งในจอมปลวกก็พ่นพิษใส่ตาจนทั้งสองตาบอดสนิท ท่านทั้งสองเมื่อรู้ว่าตัวเองตาบอดก็เสียใจร้องไห้อยู่ตรงนั้นเอง

ฝ่ายสุวรรณสามเห็นผิดเวลาจึงออกตามหาตามทางเดินเส้นนั้นก็มาพบบิดามารดา นั่งร้องไห้อยู่จึงตรงรี่เข้าไปหาและสอบถามถึงสาเหตุแล้วในที่สุดก็ได้ทราบที่ท่านทั้งสองตาบอดแล้ว

ครั้นได้ทราบว่าบิดามารดาตาบอดเพราะพิษงู สุวรรณสาม ก็รู้สึกเสียใจถึงกับร้องไห้โฮ เพราะสงสารท่านทั้งสอง แต่ครู่ต่อมาที่หัวเราะเสียงดัง ทำให้บิดามารดานึกสงสัย สุวรรณสามบอกท่านทั้งสองว่า ที่ร้องไห้ก็เพราะเสียใจว่าบิดามารดาต้องมาตาบอดเสียแล้ว แต่ที่กลับหัวเราะก็เพราะดีใจว่าจะได้เลี้ยงดูท่านทั้งสองเป็นการตอบแทน

จากนั้น สุวรรณสามก็ได้ปลอมโยนบิดามารดาไว้ให้เสียใจ แล้วพากลับไปยังอาศรม ครั้นถึงอาศรมแล้วก็จัดแจงผูกเชือกโยงจากอาศรมไปยังที่ต่าง ๆ คือ ที่ถ้ำอุจจาระปีศาจวะ ที่พังกกลางวัน ที่พังกกลางคืน ที่เดิน จงกลมเพื่อทำเป็นราวให้บิดามารดาจับเดินไป

สุวรรณสามให้บิดามารดาฝึกเดินไปยังที่ต่าง ๆ จนชินแล้วก็บอกให้ท่านทั้งสองสบายใจ และอยู่ให้สำราญ ท่านเองจะเป็นผู้เลี้ยงดู บิดามารดา รู้สึกตื่นตัวใจแต่ในขณะที่เดียวกันก็รู้สึกสงสาร ลูกเพราะยังเด็กเกินไปแต่ต้องมารับภาระอันยิ่งใหญ่คือ เลี้ยงดูบิดามารดา

สุวรรณสามได้เลี้ยงดูบิดามารดาเป็นอย่างดี เข้าขึ้นมาทีก็จัดเก็บที่นอนของบิดามารดาก่อน จากนั้นก็จัดน้ำล้างหน้า น้ำบ้วนปากไม้สีฟัน ไว้ให้ ครั้นสายหนอยก็จัดผลไม้เข้าไปให้ได้บริโภค ต่อจากนั้นตนเองจึงบริโภคภายหลัง

หลังบริโภคผลไม้แล้ว สุวรรณสามก็เข้าป่าทุกวันเพื่อเก็บผลไม้ให้บิดามารดาได้บริโภค ในมือเย็นกับมือเข้ อีก เวลาที่สุวรรณสามเข้าป่าหาผลไม้ นั้น ผึ้งสัตว์ป่า นานาชนิดและเหล่านางกินรี ติดตามไปด้วย ต่างฝ่ายต่างมิได้หวาดกลัวกันเลยและเวลาที่เก็บผลไม้เหล่านางกินรีก็ช่วยเก็บผลไม้ให้ตามที่ต้องการ

กลับจากเก็บผลไม้แล้ว สุวรรณสามก็จะไปตักน้ำจากแม่น้ำมิดสัมมาตามาอาบให้บิดามารดาเสร็จแล้วจัดผลไม้เข้าไปให้ สุวรรณสามจะนั่งอยู่ใกล้ตลอดเวลาเพื่อคอยดูว่าผลไม้ชนิดไหน ที่บิดามารดาชอบแล้วจะได้หยิบส่งให้ สามชีวิตอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขตลอดมา

พระเจ้าปิลักษณ์กษัตริย์เมืองพาราณสีชอบเสด็จประพาสล่าเนื้อในป่าหิมพานต์ตามลำพัง พระองค์เดียว เย็นวันหนึ่งเสด็จมาถึงแม่น้ำมิดสัมมา เห็นสุวรรณสามมีฝูงสัตว์ห้อมล้อมลงมาตัก น้ำที่ทาน้ำก็สงสัยว่า เด็กหนุ่มคนนี้เป็นใครกันแน่ เป็นเทวดาหรือว่าเป็นนาค

พระเจ้าปิลักษณ์ทรงอยากรู้จัดแต่ไม่กล้าไปตามซึ่งหน้า เพราะเกรงว่าถ้าเป็นเทวดาจะ เหาะหนีหรือถ้าเป็นนาคก็ดำลงดินไปเสีย ดังนั้น จึงเห็นอยู่ทางเดียวที่จะเข้าถึงตัวเด็กหนุ่มคนนี้ได้ ก็คือเอาหญิง ครั้นตกลงพระทัยได้อย่างนี้แล้วก็รอคอยเวลาอยู่ ฝ่ายสุวรรณสามเมื่อตักน้ำใส่หม้อแล้ว ก็ลงไปอาบน้ำครั้นแล้วจึงขึ้นมาล้างหน้าเปลี่ยนไม้สีแดงเอาหนั่งเสื่อพาดเฉียงบ่ายกหม้อน้ำขึ้นวาง บนบ่าซ้ายแล้วบ่าหน้ากับอาศรม เวลานั้นเองพระเจ้าปิลักษณ์เห็นเป็นโอกาสเหมาะจึงยิงธนูใส่ไป ถูกด้านข้างขวาเป็นเหตุให้สุวรรณสามต้องทรุดตัวลง เลือดสด ๆ ไหลท่วมร่าง ส่วนฝูงสัตว์ที่ตาม ห้อมล้อมต่างตกใจและหนีกระเจิดกระเจิงเหลือแต่สุวรรณสามผู้เดียว

พอรู้ตัวว่าถูกยิง สุวรรณสามก็ตั้งสติไว้มันคอย ๆ วางหม้อน้ำลงแล้วกวาดทรายมาล้อม หม้อไว้ไม่ให้ล้น จากนั้นจึงนอนลงหันศรีษะไปทางอาศรมที่บิดามารดาอยู่แล้วร้องถามใครหนอ ช่างยิงเราได้ ไยยิงแล้วจึงหลบหน้า ออกมาเถิดมาให้เราได้รู้จัก พระเจ้าปิลักษณ์ทรงสดับคำร้องถาม แล้วรู้สึกแปลกพระทัยจึงเสด็จเข้าไปหา

ท่านยิงข้าเจ้าทำไม สุวรรณสามร้องถามด้วยน้ำเสียงแหบพร่า พระเจ้าปิลักษณ์ตรัสว่าที่ยิง เพราะสุวรรณสามมาทำให้สัตว์ที่พระองค์จะยิงแตกตื่นหนีไป สุวรรณสามปฏิเสธว่าไม่จริงเพราะ ตลอดเวลาที่ผ่านมานั้นคุ้นเคยกับสัตว์ทุกชนิด พระเจ้าปิลักษณ์เห็นว่าจะตรัสถามต่อไปไม่ได้จึงยอม

ตรัสบอกความจริงว่า ที่ยิ่งก็เพราะอยากรู้จักท่าน อยากรู้ว่าท่านคือใคร อยู่ที่ไหน และจะดักนำไปไหน

สุวรรณสามได้เล่าเรื่องราวของตนให้พระเจ้าปิลักษณ์ทราบแต่แรกว่า มีบิดามารดาตาดอบอดที่ต้องเลี้ยงดู มาดักน้ำที่ท่านานี้ทุกวันเพื่อไปอาบให้ท่านทั้งสอง ครั้นแล้วได้รำพันออกมาว่า

อาหารที่เหลืออยู่ให้พ่อกับแม่กินได้อีกเพียง 6 วัน แต่เกรงว่าท่านจะต้องมาตายเสียก่อน เพราะไม่มีน้ำดื่ม ความทุกข์ที่ได้รับอยู่นี้แม้จะเป็นทุกข์หนัก แต่ก็ถือเป็นเรื่องธรรมดาเพราะเกิดมาเป็นคนย่อมจะได้รับทุกข์เช่นนี้ ส่วนความทุกข์ที่ไม่ได้เห็นพ่อแม่จัดเป็นความทุกข์ยิ่งกว่า เพราะพ่อแม่จักร้องไห้หาเราตลอดคืน

สุวรรณสามยามนี้เจ็บปวดทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ก็สู้อดกลั้นเลือดสด ๆ ทะลักไหลจากบาดแผลไม่หยุด คอเริ่มแห้งแต่ก็ตั้งสติไว้มัน

เสียงสุวรรณสามร้องรำพันทำให้พระเจ้าปิลักษณ์ร้อนพระทัย พระองค์ทรงคิดขึ้นได้ว่า สุวรรณสามแม้จะต้องชนทุกข์หนักปางตาย ก็หาได้คิดถึงความทุกข์ของตนไม่ กลับร้องไห้คร่ำครวญถึงบิดามารดา เรานี้นับว่าได้ทำบาปหนัก พระองค์คิดจะเปลื้องบาปโดยรับหน้าที่เลี้ยงดูบิดามารดาของสุวรรณสามแทน ครั้นคิดได้อย่างนี้จึงตรัสกับสุวรรณสามว่า

ขอให้เบาใจเถิด อย่าคร่ำครวญไปเลย เราจะรับเลี้ยงดูพ่อแม่ของท่านเองให้เหมือนอย่างที่ท่านเลี้ยงดู

พระเจ้าปิลักษณ์ตรัสพลบโยนสุวรรณสามต่อไปอีก พระองค์ยืนยันว่าพระองค์จะสละราชสมบัติมาอยู่เลี้ยงดูบิดามารดาของสุวรรณสาม ทั้งนี้เป็นเพราะทรงเข้าพระทัยแล้วว่า หากพระองค์จะต้องตกนรก ราชสมบัติไม่สามารถจะช่วยเหลืออะไรได้ จากนั้นได้ตรัสถามถึงทางไปยังอาศรม

สุวรรณสามทูลว่า เลยห้วนอนของข้าพระองค์มีทางเดินเล็กอยู่สายหนึ่ง จากทางเดินนี้ไปไกลถึงเสียงกู่จะถึงอาศรมบิดามารดาของข้าพเจ้าพระองค์อยู่ในอาศรมนั้น พระองค์ได้โปรดเสด็จไปเลี้ยงดูท่านด้วย ครั้นกราบทูลอย่างนี้แล้ว สุวรรณสามประคองอัญชลี (ยกมือประนม) วอนพระเจ้าปิลักษณ์ให้ยึดมั่นคำสัญญา

ความเจ็บปวดทิวความรุนแรงขึ้น แต่สุวรรณสามก็สู้ข่มความเจ็บปวดนั้นกราบทูลพระเจ้าปิลักษณ์ด้วยน้ำเสียงอ่อนล้าว่า

พระเจ้าข้า ขอได้โปรดตรัสบอกท่านทั้งสองด้วยว่าข้าพระองค์ของกราบทูล

กล่าวได้เพียงเท่านี้ สุวรรณสามก็สลบแน่นิ่ง พระเจ้าปิลักษณ์ตรวจดูเห็นว่าไม่หายใจก็เข้าใจว่าตาย จึงทรงวางพระหัตถ์ไว้ที่ศรีษะสุวรรณสามแล้วทรงกันแสงคร่ำครวญด้วยความเสียพระทัยอย่างใหญ่หลวงที่หลงคิดไปฆ่าคนดี

ตลอดเวลาที่ผ่านมานั้น เทพธิดา สุทนต์ คอยดูแลคุ้มครองสุวรรณสามอยู่เทพธิดานางนี้เป็นมารดาของสุวรรณสามมาในอดีตชาติ แต่วันที่สุวรรณสามถูกยิงนั้น นางไปอยู่ในเทวสมาคม(ที่ประชุมของเทวดา) ครั้นกลับมาได้ทราบข่าวว่า สุวรรณสามถูกยิงสลบแน่นิ่งอยู่ที่หาดทรายมีกลิ่นคาว จึงรีบเหาะมา กล่าวแก่พระเจ้าปิลักษณ์ซึ่งกำลังจะเสด็จไปอาศรมว่า พระองค์มาก่อนที่บริสุทธิ์นั้นว่าเป็นบาปหนักต้องตกนรกแน่นอน พระเจ้าปิลักษณ์ได้ยินเสียงเทพธิดาแต่ไม่เห็นตัว เริ่มรู้สึกกลัวนางเทพธิดาจึงกล่าวต่อไปว่า การจะไปสวรรค์ได้นั้น พระองค์ต้องเป็นตัวแทนของสุวรรณสามเลี้ยงดูบิดามารดาของเขาให้มีความสุข

พระเจ้าปิลักษณ์ฟังแล้วเชื่อมั่นว่า ถ้าเลี้ยงดูบิดามารดาของสุวรรณสามให้ดีแล้วจะได้ไปสวรรค์จึงหายเสียดพระทัยทรงหาดอกไม้มาบูชาสุวรรณสาม เอน้ำมาพรมตัว เดินเวียนขวาเป็นการแสดงความเคารพ ๓ รอบ กราบสุวรรณสาม ยกหม้อน้ำขึ้นบ่าแล้วเสด็จบ่าหน้าไปทางอาศรม

ฤาษีทุกละบิคาของสุวรรณสามนั่งอยู่หน้าอาศรมได้ยินเสียงฝีเท้าคนเดินก็ตะเนได้ว่าไม่ใช่เสียงฝีเท้าของลูกชายแน่จึงร้องถามว่านั่นเสียงฝีเท้าของใคร เมื่อได้ยินเสียงตอบว่าเป็นเสียงฝีเท้าของสุวรรณสามก็ปฏิเสธทันทีว่าไม่ใช่โดยเหตุผลว่า สุวรรณสามจะไม่เดินดังเช่นนี้ พระเจ้าปิลักษณ์เห็นว่าจะหลอกไม่ได้แน่จึงบอกความจริงว่า พระองค์คือพระเจ้ากรุงพาราณสี เทียบทองไพล่าเมื่อมาจนถึงที่นี่ตามคำฟังพระองค์เดียว

ฤาษีทุกละได้ฟังดังนั้นก็รู้สึกดีใจกล่าวต้อนรับด้วยความยินดี จากนั้นก็ปฏิสังขารด้วยการทูลเชิญให้ประทับนั่งถวายน้ำดื่มนำผลไม้มาถวาย พระเจ้าปิลักษณ์ชวนคุยถึงเรื่องสุวรรณสาม ฤาษีทุกละก็กล่าวชื่นชมลูกชายว่าเป็นคนรูปร่างสันตคน่าเอ็นดูมีผมยาวสวยงามและกตัญญู แต่พอได้ทราบว่าขณะนี้ลูกชายถูกฆ่าตายอยู่ที่หาดทรายก็ถึงกับนั่งอึ้งหน้าถอดสี

ฝ่ายฤาษีปาริกา ผู้เป็นมารดาเมื่อได้รับทราบข่าวร้ายของลูกชายเช่นนี้ก็สุดจะอดกลั้นทุกข์โศกไว้ไม่ได้ นางทิ้งตัวลงนอนเกลือกกลิ้งร้องไห้คร่ำครวญปานประหนึ่งใจจะขาด ฤาษีทุกละเองก็เศร้าโศกไม่แพ้กัน ทั้งสองทูลขอเรื่องพระเจ้าปิลักษณ์ให้พาไปหาสุวรรณสาม พระเจ้าปิลักษณ์เห็นว่ามิดค่าแล้วจึงตรัสคัดผ่อนของให้ถึงวันพรุ่งนี้เช้าก่อน แต่เมื่อฤาษีทั้งสองไม่ยอม จึงพาไปในคืนนั่นเอง

ทันทีที่ไปถึง ฤาษีทุกละก็ช้อนศรีษะของลูกชายขึ้นพาดบนटक ฝ่ายฤาษีปาริกาก็ยกเท้าของลูกชายพาดไว้บนटकของตนเช่นกัน ทั้งสองร้องไห้คร่ำครวญไปต่าง ๆ นานา บางครั้งก็แผลงพูดกับลูก

สุวรรณสามลูกรัก ลูกช่างหลับไหลเอาเสียจริง ๆ คูชิถือตัวด้วยไม่ยอมพูดจากับพ่อแม่เลย

นะ

พระเจ้าปิลักษณ์ทอดพระเนตรดูญาติทั้งสองคร่ำครวญแล้วก็ยิ่งทำให้ทุกข์ทรมามใจมากขึ้น

ฤาษีปาริกาคร่ำครวญพลงทาบมือไว้ที่อกของลูกชาย พลงแล้วรู้สึกอุ่น ๆ นางได้สติว่าลูกชายยังไม่ตายจึงตั้งสัตยาธิฐาน ขอให้ยาพิษเหือดหายไปจากร่างกายของลูกชาย ฝ่ายฤาษีทุกละก็ตั้งสัตยาธิฐานเช่นกัน จบคำสัตยาธิฐานของทั้งสอง สุวรรณสามก็พลิกตัวซ้ายขวา

เทพธิดาสุนทรีย์เห็นดังนั้นจึงกล่าวตั้งสัตยาธิฐานขึ้นบ้างจนคำของนาง สุวรรณสามก็ลุกขึ้นนั่งได้ทันทีอย่างน่าอัศจรรย์

พร้อมกับเวลาที่สุวรรณสามฟื้นคืนสติขึ้นมานั้น ได้เกิดเหตุอัศจรรย์ขึ้น ๔ ประการ คือ บิดามารดาหาย ดาบอด ๑ ได้เวลารุ่งอรุณ ๑ บุคคลทั้ง ๔ คือ พระเจ้าปิลักษณ์ บิดา มารดา และ สุวรรณสาม ได้ลอยกลับไปอยู่อาศรม ๑

สุวรรณสามมองดูบุคคลทั้ง ๓ แล้วยิ้มให้อย่างมีความสุขพร้อมกับกล่าวว่า ขอให้ทุกท่านจงมีความสุขเถิด แล้วหันมาทางบิดามารดาแล้วบอกว่า บัดนี้ถูกปลดปล่อยแล้ว

สุวรรณสามได้กราบทูลพระเจ้าปิลักษณ์ว่า ที่ตนฟื้นคืนสติมาได้ก็ด้วยผลบุญที่ได้เลี้ยงดู บิดามารดาให้มีความสุขแล้วยังได้กล่าวต่อไปว่า คนที่เลี้ยงดูบิดามารดานั้นเทวดาย่อมรักษาคุ้มครอง ดาบจากโลกนี้ไปก็จะได้เกิดในสวรรค์

พระเจ้าปิลักษณ์ได้ฟังแล้วเกิดศรัทธา สุวรรณสามเห็นเป็น โอกาสจึงกราบทูลต่อไปว่า พระองค์ในฐานะที่ทรงเป็นกษัตริย์เปรียบเหมือนต้นไม้ใหญ่ร่มเป็นที่ถึงของคนจำนวนมาก ข้าพระองค์ขอให้พระองค์จงทำดีในพระชนกพระชนนี พระมเหสี พระโอรส พระธิดา มิตรอำมาตย์ สัตว์พาหนะ ไพร่พล ชาวเมือง จงบารุง สมณพราหมณ์ วชิสุจริต มโนสุจริตอยู่เสมอ เพราะเมื่อทำได้อย่างนี้ พระองค์จัดได้ไปเกิดในสวรรค์

พระเจ้าปิลักษณ์ทรงรับรองว่าพระองค์จะประพฤติตามที่สุวรรณสามกล่าวสอน ทรงขอขมาสุวรรณสามและอำลาฤาษี ฤาษีณี แล้วก็ได้เสด็จกลับเมือง ฝ่ายสุวรรณสาม บิดา มารดา ก็ตั้งใจบำเพ็ญธรรมจนได้บรรลุนิพพาน ครั้นสิ้นอายุแล้วก็ไปเกิดอยู่ในพรหมโลก

ชาดกเรื่อง พระกฐิต

พระนางสมุททชา พระธิดาของพระเจ้าพรหมทัต ได้อภิเษกกับพญานาค (แปลงเป็นมนุษย์) ชื่อ รุทธภู กษัตริย์แห่งนาคพิภพ แล้วมีพระโอรสด้วยกัน ๔ พระองค์ คือสุทัสสนกุมาร ๑ ทัตตกุมาร ๑ สุโกกถุมาร ๑ อริฏฐกุมาร ๑

เมื่อพระโอรสทั้ง ๔ เจริญวัยแล้ว พญานาครุทธภู ได้แบ่งสมบัติในนาคพิภพให้ปกครองกันคนละส่วน สุทัสสนกุมาร สุตกถุมาร และอริฏฐกุมาร ไปเฝ้าบิดาเดือนละครั้ง ส่วนทัตตกุมาร ไปเฝ้าพระบิดาเดือนละ ๒ ครั้ง ทัตตกุมารฉลาดกว่าพี่น้องทั้ง ๓ พระบิดาจึงมอบหมายให้สานองงา มากกว่า ถึงคราวหนึ่งท้าววิรูปักษ์พาพวกนาคขึ้นไปเฝ้าพระอนทร์บนสวรรค์ชั้นดาวดึงษ์ ทัตตกุมารตามเสด็จไปด้วย เห็นเหล่าเทวดาแก้อ้อสงสัยบางอย่างของพระอินทร์ไม่ได้จึงอาสาแสดงความสามารถ ทำให้พระอินทร์โปรดปรานจึงตั้งชื่อให้ว่า กฐิตทัตตกุมาร แปลว่า กุมารผู้มีปัญญากว้างขวางดุจแผ่นดิน

เนื่องจากได้ไปเห็นสวรรค์อยู่เนื่อง ๆ กฐิตทัตตกุมารเกิดความรู้สึกว่าอยากเกิดเป็นเทวดา อยู่ในสวรรค์บ้าง เคยได้ทราบว่าจะไปเกิดเป็นเทวดาต้องรักษาศีล วันหนึ่งจึงทูลขออนุญาตพระบิดา พระมารดาไปรักษาศีลอุโบสถในสถานที่สงัดแห่งหนึ่งในนาคพิภพ

ต่อมา กฐิตทัตตกุมารเกิดความรำคาญพวคนางนาที่ตามเสด็จ ไปดูแลจึงอยากจะหลบขึ้นไปรักษาศีลอยู่บนโลกมนุษย์ ครั้นได้ทราบทูลพระมารดาพระบิดาให้ทรงอนุญาตแล้วจึงลาพระชายาขึ้นไปจำศีลอยู่ที่ใกล้คันทิรมิมฝั่งแม่น้ำยมุนาตามลำพังตลอดคืน

กฐิตทัตตกุมารรักษาศีลอุโบสถอย่างเคร่งครัด อธิฐานจิตไว้มั่นว่า หนึ่ง เอ็น กระดูก เลือดของเรา หากใครต้องการทิ้งเอาไปเถิด เราไม่หวงไม่ปกป้องยินดียอมสละให้กฐิตทัตตกุมารจำศีลอยู่ที่นั่นเป็นปกติสุขเสมอมา

มีพรานเนื้อชาวเมืองพาราณสี ๒ คน พ่อลูก ออกล่าเนื้อมาจนถึงริมฝั่งแม่น้ำยมุนา ครั้นถึงบริเวณสถานที่ใกล้ ๆ กับที่กฐิตทัตตกุมารจำศีลอยู่ที่พบรอยเท้าสัตว์นานาชนิดลงไปกินน้ำในแม่น้ำยมุนาจึงพร้อมด้วยลูกชายหลบซ่อนอยู่ใกล้ ๆ ตกเย็นมีกวางป่าตัวหนึ่งวิ่งมาทางนั้น พรานพ่อจึงยิงด้วยลูกศร ครั้นฆ่าเนื้อได้แล้วจึงแลเนื้อใส่หาบแขวนไว้บนต้นไม้

ทุก ๆ เช้าเมื่อพวคนางนาจะมาถวายสักการบูชาแต่กฐิตทัตตกุมาร จากนั้นก็จะบรรเลงดนตรีถวาย ฝ่ายกฐิตทัตตกุมารก็จะแปลงร่างเป็นมนุษย์สง่างามนั่งอยู่อย่างสงบ เช้ามีวันนั้นก็เช่นกัน พราน ๒ พ่อลูกได้ยินเสียงบรรเลงดนตรีจึงคอยแอบดูอยู่ที่เห็นเหตุการณ์ทั้งหมด พวคนางนาที่บรรเลงดนตรีอยู่นั้นเห็นพราน ๒ พ่อลูกก็ตกใจหนีแทรกตัวหายไปแผ่นดิน ทั้ง ๒ เข้าไป

หา ฤๅษีหัตตกุมารแล้วถามถึงเรื่องราวส่วนตัว ฤๅษีหัตตกุมารก็บอกไปตามความจริงทั้งหมดแล้ว แสดงท่าทีเป็นมิตรต่อพราน ๒ พ่อลูกนั้น

ฤๅษีหัตตกุมาร ได้ส่งพราน ๒ พ่อลูกลงมาอยู่ในนาคพิภพโดยส่งมาทางสายน้ำวน ครั้นมาถึงนาคพิภพแล้ว ทั้ง ๒ พ่อลูก ได้รับการต้อนรับเป็นอย่างดี ร่างกายกลับเป็นร่างกายทิพย์ ได้รับมอบนางนาคให้ คนละ ๕๐๐ นาง

ฝ่ายฤๅษีหัตตกุมาร หลังจากส่งพราน ๒ พ่อลูกลงมาเที่ยวในนาคพิภพแล้วก็กลับไปจำศีล ที่จอมปลวกข้างคันไทรริมฝั่งแม่น้ำยมนาเช่นเดิม ต่อเมื่อถึงครึ่งเอนจึงลงเฝ้าพระบิดาพระมารดา และทุกครั้งที่มาเฝ้านั้นก็กล่าวธรรมถวายเสมอ

เวลาล่วงเลยไปได้ ๑ ปี พรานพ่อเริ่มคิดเมื่อหน้าขอยากกลับมาโลกมนุษย์จึงชวนพราน ลูกให้กลับด้วยกัน พรานลูกไม่สู้เต็มใจนักเพราะกำลังอยู่อย่างสุขสบายแต่เมื่อไม่สามารถจะหาคทาน พรานพ่อได้จึงตกลง ฤๅษีหัตตกุมาร ได้ให้แก้ววิเศษดวงหนึ่งเป็นแก้วสารพันนึกแก่พรานพ่อ แต่เขาไม่รับ

ต่อมา มีพราหมณ์คนหนึ่ง ได้เรียนมนต์จัญมาจากฤๅษีตนหนึ่ง มนต์นั้นชื่อ มนต์อาลัม พายน์ พราหมณ์อาลัมพายนร์ำยมนต์ไปตามฝั่งแม่น้ำยมนา อำนาจมนต์ช่วยให้ได้แก้ววิเศษดวงหนึ่ง จากพวกนางนาค อันเป็นแก้ววิเศษชนิดเดียวกับที่ฤๅษีหัตตกุมาร ให้แก่พราน ๒ พ่อลูกแต่พวกเขาไม่รับ

พราหมณ์อาลัมพายนร์ำยมนต์เรื่อยมาจนมาพบพราน ๒ พ่อลูก พรานพ่อเห็นแก้ว วิเศษแล้วจำได้เกิดความอยาก ได้ขึ้นมาจึงออกปากขอจากพราหมณ์ พราหมณ์อาลัมพายนร์ำยมนต์ให้แต่ ต้องมีข้อแลกเปลี่ยน คือต้องบอกที่อยู่ของพญานาค พรานพ่อจึงพาไปยังที่อยู่ของฤๅษีหัตตกุมาร ฝ่าย พรานลูกไม่พอใจที่บิดาเป็นคนอกตัญญูจึงขอแยกตัวแล้วไปบวชเป็นฤๅษี

ครั้นถึงที่อยู่ของฤๅษีหัตตกุมารแล้วพราหมณ์อาลัมพายนร์ำยมนต์ก็ให้ลูกแก้วแก่พรานพ่อตาม สัญญา แต่ครั้นแล้วลูกแก้วพลัดตกจมหายลงไปนาคพิภพตามเดิมทำให้พรานพ่อเสียใจมาก

พญานาคฤๅษีหัตตะ เห็นพรานพ่อก็จำได้และเข้าใจได้ทันที ว่าเขาพาคมนมาจับตัวก็มีได้ แสดงอาการ โกรธเคือง ได้แต่หลับตาชุกศรีษะไว้ในขวดแก้วนอนนิ่งพร้อมตั้งจิตอธิษฐานขอมสละ ชีวิตเพื่อรักษาศีล

ฝ่ายพราหมณ์อาลัมพายนร์ำยมนต์เริ่มทำพิธีจับด้วยการเอายาทิพย์ทาร่างกายบ้าง เคี้ยวกินบ้างแล้ว รำยมนต์ทิพย์ ค่อย ๆ เดินเข้าไปใกล้แบบคนระวังตัว จากนั้นก็จับหางพญานาคฤๅษีหัตตะกระชากมา เต็มแรง กดหัวไว้แน่นจับขึ้นมาจัดปากให้อ้าแล้วนำยาใส่ลงไปปาก พญานาคฤๅษีหัตตะไม่ยอมให้ ความ โกรธเกิดขึ้นเพราะกลัวจะเสียศีลดังกล่าวมาแล้ว

เมื่อทำให้พญานาคฤๅษีหัตตะอ่อนกำลังลงได้แล้ว พราหมณ์อาลัมพายนร์ำยมนต์ก็จับใส่กระป๋อง เถาวัลย์แล้วคอนตระเวนไปตามที่ต่าง ๆ จนถึงหมู่บ้านแห่งหนึ่ง จึงให้พญานาคฤๅษีหัตตะเล่นกลตาม

คำสั่ง คือ ทำตัวให้ใหญ่ทำตัวให้เล็ก ให้ขดตัว ให้คลายตัว ให้พันไฟ ให้พันน้ำ ให้พันควันไฟ ให้ทำตัวเป็นสี่เหลี่ยม สี่เหลี่ยม ให้แผ่พังพานทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่

พญานาคอุริทัตตะยอมทำตามคำสั่งพราหมณ์อาลัมพายน์ทุกอย่างเพราะคิดว่า เมื่อพราหมณ์อาลัมพายน์ได้ทรัพย์มากแล้วก็จะปล่อยเราไป ชาวบ้านเห็นพญานาคทำได้ดั่งนั้นก็รู้สึกเอ็นดูให้เงินทองเป็นค่าตอบแทนจำนวนมาก แต่บางคนรู้สึกสงสารพญานาคถึงกับร้องไห้

พราหมณ์อาลัมพายน์ ครั้งแรกบอกว่าหากหาเงินได้มากแล้วก็จะปล่อยเป็นอิสระ แต่ครั้งได้เงินจริงๆ ก็เกิดความโลภอยากได้มากยิ่งขึ้นอีก จึงเอาเงินที่ได้มานั้นไปจ้างช่างให้ทำกระโปรงใบใหญ่ใส่พญานาคเพื่อนำเข้าไปเล่นในเมืองต่อไป

วันที่พราหมณ์อาลัมพายน์จับพญานาคอุริทัตตะไปนั้น พระนางสมุทททษาทรงฝันไปว่า มีชายหิวค้ำแดงคนหนึ่งเอาดาบเข้าไปตัดแขนขาของพระนางจนขาดแล้วเอาไป ครั้นตื่นบรรทมก็ทรงครุ่นคิดว่าน่าจะเป็นลางร้าย

พระนางทรงคิดถึงอุริทัตตะกุมารซึ่งจากไปจำศีลอยู่โลกมนุษย์ ครั้นถึงกำหนดครึ่งเดือนอุริทัตตะกุมารมิได้มาเฝ้าเหมือนอย่างเคย พระนางก็แน่ใจว่าพระโอรสประสพภัยเสียแล้ว ฝ่ายพี่น้องทั้ง ๓ พร้อมด้วยนางนาคบริวารต่างก็เคืองคร้อใจเช่นกัน

เมื่อเห็นว่าพระมารดาไม่คลายโศกลงได้ พระโอรสทั้ง ๓ ก็อาสากันออกตามหาอุริทัตตะกุมาร อริฏฐกุมารไปตามหาที่สวรรค์ สุโลกกุมารไปตามหาที่ป่าหิมพานต์ ส่วนสุทิสสนกุมารไปตามหาที่โลกมนุษย์

สุทิสสนกุมารได้ปลอมตัวเป็นฤาษีแล้วออกจากนาคพิภพ ตรงไปยังที่ที่อุริทัตตะกุมารจำศีลก่อน พอเห็นรอยเลือดก็เข้าใจได้ทันทีว่าถูกหมองจับไป จึงเที่ยวออกตามหาที่ต่าง ๆ จนได้ความว่าบัดนี้พราหมณ์อาลัมพายน์ กำลังนำน้องชายใส่กระโปรงแก้ว ไปเปิดเล่นกลในเมืองพาราณสี

วันนี้ พราหมณ์อาลัมพายน์เปิดเล่นกลที่ประตูพระราชฐาน เพื่อให้พระเจ้าพาราณสีทอดพระเนตร ครั้นถึงเวลา พระเจ้าพาราณสียังไม่เสด็จออกมาแต่ทรงรับสั่งให้พราหมณ์อาลัมพายน์เล่นไปก่อนเขาจึงให้สัญญาพญานาค

พญานาคอุริทัตตะจึงโผล่หัวออกมาจากกระโปรงแก้วแล้วมองดูไปรอบ ๆ เพื่อเป็นการระวังตัวแต่ทันทีที่เห็นฤาษีแปลงก็จำได้ทันทีว่าเป็นสุทิสสนกุมารพี่ชายตนจึงรีบเลื้อยเข้าไปหาแล้วขบร้องไห้อยู่แทบเท้าของพี่ชาย ฝ่ายสุทิสสนกุมารก็สุดจะกลืนน้ำตาไว้ได้ สักครู่หนึ่งพญานาคอุริทัตตะจึงเลื้อยกลับที่เดิม

สุทิสสนกุมาร (ในร่างฤาษีแปลง) คิดหาทางช่วยน้องชายอยู่จึงแกล้งพูดขู่พราหมณ์อาลัมพายน์ว่าเหี้ยวนำพญานาคไม่มีพิษมาเล่นกลหลอกชาวบ้าน พราหมณ์โกรธมากจึงทำให้

สุทนต์สนกุมารผู้กับพญานาคของตน สุทนต์สนกุมารจึงทำให้พราหมณ์ผู้กับนางอัจฉมูชีเป็นข้อ
แลกเปลี่ยน เมื่อพราหมณ์รับคำทำจึงเรียกนางอัจฉมูชี ซึ่งบัดนี้แปลงเป็นลูกเขี่ยคอกออกมาจากชฎา

ฝ่ายนางอัจฉมูชีได้ยื่นเสียงเรียกก็ส่งเสียงร้อง ๓ ครั้ง แล้วออกมาเกาะอยู่ที่บัว จากนั้นจึง
กระโดดไปอยู่ที่ฝ่ามือแล้วพ่นพิษออกมา ๓ ครั้ง หยอดแล้วกลับเข้าไปในชฎาอีก พิษของนางอัจฉมูชี
ร้ายแรงมาก หากโยนไปในอากาศจะเกิดฝนแล้ง ๗ ปี หากทิ้งลงบนดินพืชพันธุ์ธัญญาหารจะตาย
หมด หากทิ้งลงไปในน้ำน้ำจะเป็นพิษสัตว์น้ำนาชนิดจะตายหมด ต้องทิ้งลงในบ่อที่ขุดใหม่

สุทนต์สนกุมารจึงขอให้พระเจ้าพาราณสีขุดบ่อ ๓ บ่อ บ่อแรกให้ใส่เครื่องขยาลงไปให้เต็ม
บ่อที่ ๒ ให้ใส่โคลนลงไปให้เต็ม บ่อที่ ๓ ให้ใส่ยาพิษลงไป จากนั้นจึงทิ้งพิษนางอัจฉมูชีลงไปใน
บ่อแรกก็เกิดควนลูกใหม่แล้วลามาไปใหม่บ่อที่ ๒ และ ๓ ตามลำดับแล้วจึงดับ

พิษของนางอัจฉมูชีได้ถูกผิวหนังของพราหมณ์อาลัมพายนมีผลร้ายให้กลายเป็นโรคเรื้อน
ขึ้นมาทันที เขาคิดใจกลัวจึงขอมปล่อยพญานาคภูริทัตตะ พญานาคภูริทัตตะครั้งเป็นอิสระแล้วก็
แสดงฤทธิ์แปลงเป็นมนุษย์มีเครื่องทรงสวยงาม

จากนั้น สุทนต์สนกุมารและนางอัจฉมูชี (แปลงร่างเป็นคนแล้ว) และภูริทัตตกุมาร ก็มาขึ้น
อยู่ด้วยกัน พระเจ้าพาราณสีทรงสงสัย สุทนต์สนกุมารจึงทรงกราบทูลให้ทราบว่าเป็นคนกับน้องชายเป็น
โอรสของพราณางสมุททชาน้องสาวของพระองค์เอง ส่วนนางอัจฉมูชีเป็นญาติกันตามมาจากนาค
พิภพ

ฝ่ายพระเจ้าพาราณสีพอได้ฟังดังนั้นก็ดีพระทัย ทรงเข้าไปโอบกอดพระหลานรักทั้ง ๓
พระองค์ แล้วตรัสถามถึงพระน้องนางสมุททชชา สุทนต์สนกุมารจึงกราบทูลให้ทราบว่าพระมารดา
กำลังรอฟังข่าวของภูริทัตตกุมารอยู่ด้วยความร้อนรน พระเจ้าพาราณสีจึงทรงอนุญาตให้ทั้ง ๓ รีบ
กลับไปนาคพิภพ แต่โอกาสให้นำพระนางสมุททชชามาพบด้วย ซึ่งสุทนต์สนกุมารก็รับคำ

ครั้งสุทนต์สนกุมารและนางอัจฉมูชีได้พาภูริทัตตกุมารกลับนาคพิภพแล้ว ก็มีเสียงร้องให้
ดังระงมไปทั่ว มีทั้งเสียงร้องให้แสดงความดีใจและเสียใจ ที่ดีใจก็เพราะได้ภูริทัตตกุมารกลับคืนมา
แต่ที่เสียใจก็เพราะภูริทัตตกุมารบอบช้ำหนักถึงกับนอนจมอยู่ในห้อง อริฐฐกุมารจึงต้องห้ามมิให้
ใครเข้าไปปรบควน

ฝ่ายสุโลกกุมารซึ่งอาสาไปตามหาภูริทัตตกุมารที่ป่าหิมพานต์ เมื่อไม่พบก็กลับมาทาง
ฝั่งแม่น้ำยมนา เห็นพราหมณ์คนที่ภูริทัตตกุมารเคยพาไปเที่ยวเมื่อนาคพิภพแล้วจำได้ พราหมณ์
คนนั้นมาอาบน้ำล้างบาปที่ท่าปลายาคะ สุโลกกุมารได้ยื่นเขาพูดว่ามาล้างบาปที่ได้พราพราหมณ์
อาลัมพายนไปจับพี่ชายคนก็โกรธจึงเอาหางรัดให้จมน้ำเป็นการทรมาน จากนั้นก็นำมานาคพิภพ
เพื่อสอบสวนข้อเท็จจริงบางอย่างที่ว่าพราหมณ์เป็นผู้ประเสริฐจริงหรือไม่

ทันทีที่สุโลกกุมารนำพราหมณ์ผู้เป็นพรานพ่อนั้น ไปถึงนาคพิภพ อริชฏกุมารอาศัยความคุ้นเคยที่ตนเคยเกิดเป็นพราหมณ์มาก่อน จึงกล่าวห้ามพี่ชายไม่ให้ทำร้ายพราหมณ์นั้นแล้ว ยังได้กล่าวสรรเสริญพราหมณ์มากมาย

ภริษัตตกุมารนอนป่วยอยู่ในห้อง ได้ยินดังนั้นก็ไม่สบายกาย ทั้งที่ร่างกายยังไม่แข็งแรงก็สู้อุตส่าห์ยืนกายลุกขึ้นมากล่าวแก่ว่าพวกพราหมณ์มิได้วิเศษกว่าคนในวรรณะอื่น ฉะนั้น พวกพราหมณ์จึงถือว่าเป็นคนสิ้นสองแฉก เชื่อถือไม่ได้

ครั้นกล่าวอย่างนี้แล้ว ภริษัตตกุมารก็ให้พวกนาคนำพราหมณ์นั้นออกไปเสียจากนาคพิภพโดยมิได้มีการลงโทษแต่ประการใด ฝ่ายพราหมณ์นั้นก็ยิ่งเสียใจในบาปกรรมของตนหนักขึ้น

ครั้นถึงวันกำหนดหมายที่จะไปเข้าเฝ้าพระบิดาที่ซึ่งออกบวชเป็นฤาษีอยู่ในป่า พระเจ้าพาราณสีก็เสด็จออกไปแต่เช้าตรู่ ฝ่ายที่นาคพิภพ พระนางสมุททชากับท้าวสุทรฐพร้อมด้วยพระโอรสทุกพระองค์ และนาคบริวารก็ออกมาพร้อมกันกับขบวนแห่แห่นครั้นเกรงมาใกล้ยังจำไม่ได้ในตอนแรก ต่อเมื่อพระบิดาและพระเจ้าพี่แล้วก็ทรงกันแสงด้วยความตื่นตันพระทัยเช่นกัน

ทุกพระองค์หลังจากประทับอยู่ด้วยกันระยะหนึ่งแล้ว ต่างก็ลากันกลับ พระเจ้าพาราณสีกลับเมืองพาราณสี ส่วนพระนางสมุททชาท้าวสุทรฐพร้อมด้วยพระโอรสและบริวารก็เสด็จกลับนาคพิภพ



ชาดกเรื่อง
กัณฐหาริชาดก
ชาดกว่าด้วยการถือชั้นวรรณะจัด

นับแต่โบราณ ดินแดนประเทศอินเดียอันเป็นถิ่นกำเนิดของพระพุทธศาสนามีการถือชั้นวรรณะกันอย่างรุนแรงแม้ในหมู่พระประยูรญาติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองก็ตาม พระพุทธองค์ทรงพยายามอย่างยิ่งยวดที่จะขจัดปัญหานี้ให้สิ้นไป แต่เนื่องจากเป็นปัญหาเรื้อรังมานานจึงยากแก่การแก้ไข ดังเช่น

ครั้งหนึ่งเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับ ณ เขตวันมหาวิหารทรง ทราบว่า พระนางวาสภขัตติยา พระราชธิดาของพระเจ้ามahanam แห่งสาकยวงศ์ ได้ถูกถอดออกจากตำแหน่งพระอัครมเหสีของพระเจ้าปเสนทิโกศล แม้พระราชโอรสของพระนาง ชื่อวิฑูทกะ ซึ่งมีอายุประมาณ ๘-๘ ขวบก็พลอยถูกถอดออกจากตำแหน่งรัชทายาทด้วยระะพระเจ้าปเสนทิโกศลได้ทรงทราบภายหลังว่า พระนางวาสภขัตติยาเป็นราชธิดาที่เกิดจากนางทาสี จึงต้องนับว่า พระนางอยู่ในวรรณะต่ำสุด คอฉันทาล และพระราชโอรสของพระนางก็ต้องเป็นฉันทาลด้วย

การที่พระนางวาสภขัตติยา ได้มาเป็นพระมเหสีของพระเจ้าปเสนทิ กษัตริย์แห่งแคว้นโกศลนั้นเนื่องด้วยพระเจ้าปเสนทิโกศลมีความเคารพเลื่อมใสในพระบรมศาสดามาก ประราธนาจะให้เป็นพระประยูรญาติกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงสว่ขอพระราชธิดาของพระเจ้ามahanam มาเป็นพระมเหสี

พระเจ้ามahanam นั้นทรงถือพระองค์ว่ามีชาติตระกูลใหม่กว่า จึงมีพระทัยดุถูกเหยียดหยาม ไม่ประสงค์จะร่วมพระราชวงศ์ด้วย แต่ไม่อาจขัดขึ้นด้วยเกรงพระบรมเดชานุภาพจึงได้ส่งพระนางวาสภขัตติยาพระราชธิดาที่เกิดจากนางทาสีไปให้ โดยหมายพระทัยว่า คงจะไม่มีผู้ใดล่วงรู้ความลับเรื่องชาติกำเนิดของนาง

เมื่อความลับถูกเปิดเผยขึ้นภายหลัง พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ไม่อาจยกย่องพระนางกับราชโอรสได้อีกต่อไป แต่ความอาลัยรักยังมีอยู่มาก จึงให้เพียงถอดพระราชอิสริยยศเสีย แต่ยังคงให้อาศัยอยู่ในพระราชวังได้ดังเดิม

พระบรมศาสดามีพระทัยเปี่ยมล้นด้วยความเมตตากรุณาใคร่จะอนุเคราะห์พระนางกับพระราชโอรสผู้ปราศจากความผิดและจัดการถือชั้นวรรณะให้สิ้นไปจากแผ่นดิน ดังนั้น ในช่วงเช้าวันหนึ่งพระองค์จึงได้เสด็จไปทรงเยี่ยมพระปเสนทิโกศลพร้อมด้วยพระภิกษุจำนวน ๕๐๐ รูป

ขณะประทับฉันภัตตาหาร ณ พุทธอาสน์พระองค์ได้ร่ำถามถึงพระนางวาสภขัตติยาว่า หายไปไหน ไม่เห็นมาเฝ้าเช่นเคยปฏิบัติมา พระเจ้าปเสนทโกศลจึงจำเป็นต้องตรัสเล่าเรื่องถวาย

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบเรื่องแล้ว จึงตรัสถามโดยอุคโลบายว่า

“ดูก่อนมหาบพิตร พระนางวาสภขัตติยาเป็นธิดาของใคร”

พระเจ้าปเสนทโกศลกราบบังคมทูลว่า

“พระนางเป็นธิดาของพระเจ้ามahanามแห่งศากยวงศ์พระเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถามต่อว่า

“นางมาที่เมืองนี้ มาหาใคร ใครไปขอให้มา หรือนางมาเอง”

พระราชาทูลว่า

“ข้าพระพุทธเจ้าไปสู้ขอนางมาเป็นพระมเหสีเองพระเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเล็งเห็นทางที่จะช่วยเหลือพระนางวาสภขัตติยาได้ ก็ต่อเมื่อยกเอา แต่ชาติกระดูกทางฝ่ายบิดามาอ้างและยกเอาความสำคัญของพระราชโอรสมาก่อน จึงตรัสว่า

“ดูก่อนพระมหาบพิตร นางเป็นธิดาของพระราชมาตุพระราชาเหมือนกัน ได้โอรสก็โดยอาศัยพระราชมาตุ โฉนพระราชโอรสนั้นจึงไม่ควรได้เป็นเจ้าของราชสมบัติของพระชนกเล่า อธิบายว่า แต่ครั้งนี้เลย แม้แต่โบราณกาลพระราชามีโอรสกับหญิงเก็บพื้นที่อยู่ร่วมกันเพียงครู่เดียว พระองค์ยังทรงยอมมอบราชสมบัติแก่พระโอรสนั้นได้”

พระเจ้าปเสนทโกศลนั้น ถึงแม้พระทัยจะเอนเอียงไปทางข้างยอมรับตามพระบรมศาสดา แต่ยังไม่ทรงสบายพระทัยนักจึงกราบทูลอาราธนาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ทรงเล่าเรื่องในอดีตให้ฟัง พระพุทธองค์จึงตรัส กัณฐะหริชาดก มีเนื้อความดังนี้

วันหนึ่ง พระเจ้าพรหมทัต กษัตริย์แห่งนครพารณสีได้เสด็จประพาสพระราชอุทยาน พร้อมด้วยหมู่ข้าราชการบริพารขณะที่พระองค์ทรงเพลิดเพลินชมความงามของมวลไม้ดอกไม้ผลนานาพันธุ์ อยู่ทันพลันได้ยินเสียงสตรีขับร้องเพลงไพเราะจับใจดังมาจากป่าใกล้ ๆ เขตพระราชอุทยาน แม้เพียงได้ยินเสียงก็ทรงมีจิตปฏิพัทธ์รักใคร่และทรงได้เสด็จไปอยู่ร่วมด้วย

ในขณะนั้นเองพระโพธิสัตว์ได้ถือปฏิบัติในครรภ์ของนางด้วยอำนาจบุญญาบารมีแห่ง ทารก และบุญกุศลที่นางสร้างสมมาหลายภพหลายชาติ ทำให้นางรู้สึกว่ภายในท้องสว่างไสวราว กับมีเพชรนับร้อยนับพันส่องแสงแข่งประกายกันอยู่ก็ทราบว่ตั้งครรภ์แล้ว จึงกราบทูลให้พระเจ้า พรหมทัตทรงทราบ พระองค์จึงพระราชทานธำมรงค์หนึ่งแก่นาง แล้วตรัสว่า หากบุตรในครรภ์ เป็นหญิงให้นำพระธำมรงค์นั้นไปขายเลี้ยงชีวิต แต่หากบุตรเป็นชายให้พามาหาพระองค์หลังจากที่ พระเจ้าพรหมทัตเสด็จจากไปแล้ว หญิงเก็บพื้นถนอมครรภ์ที่เติบโตขึ้นจนครบกำหนดเวลา ก็คลอด

บุตรเป็นบุตรชายนางได้เลี้ยงดูกุมารน้อยด้วยความรัก จนกระทั่งวันหนึ่งขณะที่กุมารน้อยกำลังเล่นอยู่กับบุตรชายอื่นด้วยกันเกิดทะเลาะเบาะแว้งกันขึ้นเด็กคนหนึ่งได้ตะโกนขึ้นว่า

“ไอ้ลูกไม่มีพ่อมันรังแกเรา”

กุมารน้อยได้ฟังดังนั้น เสียใจและอับอายยิ่งนักรีบวิ่งกลับมาหามารดาเล่าเรื่องราวให้ฟังแล้ว ชักใช้มารดาถึงพ่อของตน ในที่สุดนางจึงกล่าวว่า

“พระเจ้ากรุงพาราณสีนี้แหละ คือพ่อของลูก”

กุมารน้อยจึงชักใช้ไต่ถามเรื่องราวแต่หนหลังพร้อมทั้งถามหาหลักฐานที่จะใช้ยืนยันว่าเป็น โอรสของพระราชาริงจริง ๆ เมื่อมารดาเล่าเรื่องทั้งหมดให้ฟัง กุมารจึงอ้อนวอนให้พาเข้าวังนาง ทนคำรบเร้าอ้อนวอนของบุตร ไม่ไหว ทั้งรู้อัธยาศัยของบุตรว่าเป็นผู้มีจิตมั่นคงแน่วแน่ยิ่งนัก จึงพากันเข้าไปเฝ้าจากับนายประตูขอเข้าเฝ้าพระเจ้าพาราณสี นายประตูเห็นกุมารน้อยมีรูปร่าง ลักษณะสง่างามก็มีจิตเมตตา ยอมให้ทั้งสองแม่ลูกเข้าเฝ้า

นางได้กราบทูลพระเจ้าพรหมทัตว่า กุมารน้อยคือโอรสของพระองค์ พระเจ้าพรหมทัตนั้น แม้ทรงจำนางได้ แต่รู้สึกละอายหม่อมอำมาตย์ข้าราชการทั้งหลายที่พระองค์ได้ไปมีความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกับหญิงชาวบ้านธรรมดา ๆ คนหนึ่ง จึงตรัสปฏิเสธ แม้กระทั่งนางนำธำมรงค์มาถวายให้ ทอดพระเนตร พระองค์ยังไม่ทรงยอมรับนางรู้สึกเสียใจยิ่งนักจึงตั้งสติมั่นยกมือขึ้นประณมเหนือ ศรีษะกล่าวสัตยาธิฐานต่อหน้าพระเจ้าพรหมทัตว่า

“หม่อมฉันไม่มีพยานอื่นใดอีกแล้วที่จะมากล่าวอ้างแก่พระองค์ กุมารนี่คือ พระโอรส จึง ขอบีตสังวาลาและบุญกุศลที่หม่อมฉัน ได้บำเพ็ญมาทุกภพทุกชาติเป็นที่ฟัง หากกุมารน้อยนี้เป็น โอรสของพระองค์ ก็จงบอยอยู่ในอากาศ แต่หากว่ามีใจก็ขอให้ตกลงมาตายเสียเถิด”

กล่าวจบ นางจับกุมารน้อยโยนขึ้นไปบนอากาศทันทีท่ามกลางความตกตะลึงของพระเจ้า พรหมทัตและหม่อมอำมาตย์ข้าราชการทั้งหลาย

ด้วยอำนาจแห่งสัตยาธิฐาน ร่างของกุมารน้อยเมื่อถูกโยนขึ้นไป ก็มีได้ตกลงมา กลับ นิ่งขัดสมาธิลอยอยู่เป็นที่อัศจรรย์ยิ่งนักพลาถกุมารกล่าวภวณิตคาถาว่า

“ข้าแต่พระราชผู้ยิ่งใหญ่ ข้าพระบาทเป็น โอรสของพระองค์ข้าแต่พระองค์ผู้เป็นจอมแห่ง หมูชน ขอพระองค์ได้โปรดชุบเลี้ยงข้าพระบาทไว้ แม้นคนเหล่านี้พระองค์ยังทรงชุบเลี้ยงได้ ไฉน จะไม่ทรงชุบเลี้ยงโอรสของพระองค์เองเล่า พระเจ้าข้า”

พระกุมารตรัสเรียกพระชนกฯ เป็นจอมแห่งหมูชนโดยหมายจะยกย่องว่า พระราชานั้น ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อผู้อื่นอย่างยิ่งใหญ่ ทรงเลี้ยงประชาชนทั้งประเทศ โดยสงเคราะห์ด้วย

สังกหัตถ์ ๔ ประการ คือ

๑. ทาน การให้ปัน

๒. ปิยวาจา การเจรจาที่ไพเราะอ่อนหวาน

๓. อัตถจริยา ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

๔. สมน์ัตตตา ความเป็นผู้มีตนสม่ำเสมอ

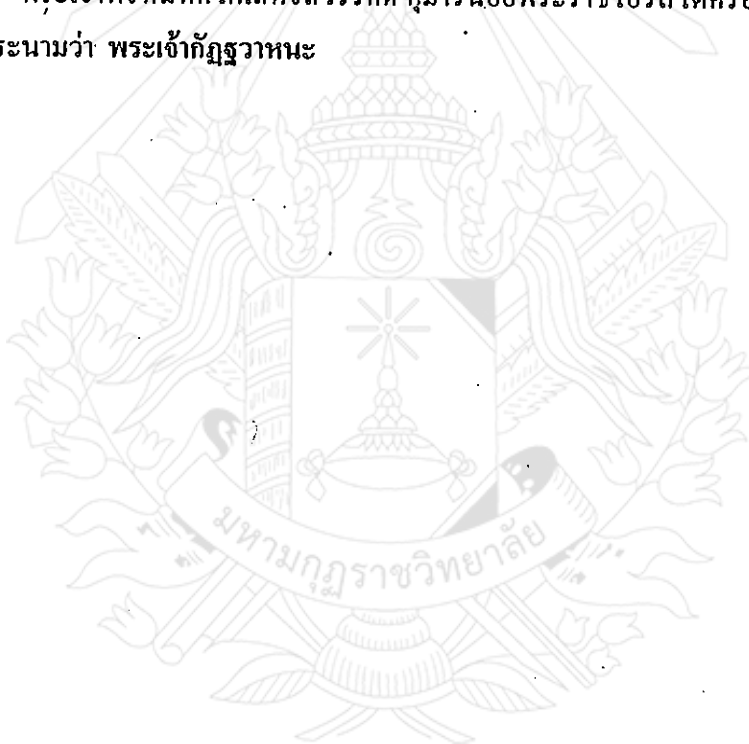
เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ทำไมพระองค์จึงไม่ทรงชุลเลียงลูกของตนเอง

พระพรหมทัตทอดพระเนตรปาฎิหาริย์ พร้อมทั้งได้สดับคำกุนารน้อย ทรงตื่นตันพระทัย
ขึ้นพระกรขึ้นรับกุนารน้อยพร้อมกับคร่ำว่า

“ลงมาเถิดลูกเอ๋ย พ่อจะเลี้ยงเจ้าเอง พ่อจะเลี้ยงเจ้าเอง”

เหล่าอำมาตย์ข้าราชการทั้งหลาย เมื่อเห็นพระเจ้าพรหมทัตขึ้นพระกรรับพระกุนารน้อย
จึงต่างยื่นมือขึ้นรับกันสลอนเต็มห้องพระ โรงแบบร้อยนับพันมือ แต่พระกุนารลงสู่พระหัตถ์ของ
พระบรมราชชนกเพียงผู้เดียว แล้วประทับนั่งอยู่บนพระเพลา

พระเจ้าพรหมทัตได้เสด็จสวรรคต กุนารน้อยพระราชโอรสได้ครองราชสมบัติสืบแทน
ทรงพระนามว่า พระเจ้ากัญฐาหนะ



ชาดกเรื่อง
มมเทวชาดก
ชาดกว่าด้วยเทวทูต

ครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาล ณ เขตวันมหาวิหารพระภิกษุกลุ่มหนึ่งนั่งประชุมกันที่
ธรรมสภาถึงการที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จออกบรพชาว่าพระองค์ทรงเป็นถึงมกุฏราชกุมาร
แห่งศากยวงศ์อันยิ่งใหญ่พร้อมด้วยเครื่องบำรุงบำเรอความสุขอันประณีตวิเศษอย่างที่มีอาจจะ
หาผู้ใดมาเทียบเทียม ได้ถึงกับมีผู้กล่าวเปรียบเทียบกับว่า แม้แต่เทวดายังอิจฉาแต่เมื่อพระองค์ได้
ทอดพระเนตรเห็นเทวทูตทั้งสี่ คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะนั้นก็ทรงได้สติ เห็นภายใน
วิภูสงสาร หมคอาลัยในโลกียสุข ตัดสินพระทัยสละราชสมบัติที่กำลังจะมาถึงเสด็จออก
มหาภิเนษกรรม เพื่อบรรลुพระสัมมาสัมโพธิญาณ นำชาวโลกทั้งปวงให้พ้นทุกข์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จมายังธรรมสภา ครั้งทรงทราบเรื่องที่พระภิกษุกลุ่มนั้น
สนทนาแล้ว จึงทรงระลึกชาติด้วยบุพเพนิวาสานุสติญาณแล้วตรัสว่า

“ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย มิชฌินบัดนี้เท่านั้นที่ตถาคตเห็นเทวทูตทั้งสี่ แล้วได้สติเห็นภายใน
วิภูสงสาร ตัดสินใจออกบรพชาแม้ในกาลก่อน เพียงแต่ได้เห็นผมหงอกเส้นแรกเกิดขึ้นเท่านั้น
ตถาคตก็ได้สติ ตัดสินใจออกบรพชามาแล้ว”

บรรดาภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลอาราธนาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้เล่าเรื่องราวใน
อดีตชาติให้ฟัง ด้วยพระมหากรุณาที่จะอนุเคราะห์ภิกษุเหล่านั้นให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติธรรม
ยิ่ง ๆ ขึ้นไปจึงตรัสเล่า มมเทวชาดก ดังนี้

ในอดีตกาลเนิ่นนานมาแล้วตั้งแต่ยุคต้นกัป ในครั้งนั้นสิ่งแวดล้อมทั่ว ๆ ไปยังไม่เป็น
พืชพื้นโลกอันกว้างใหญ่ไพศาลนี้อุดมไปด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารนานาชนิด พืชชนิดใดที่ใช้
รับประทานได้จะออกช่อออกผลดกระย้าเต็มต้นและมีรสโอชายิ่งนัก พืชชนิดใดที่ให้ดอกให้กลิ่นก็
จะผลิดอกออกช่อสีทันดรงามส่งกลิ่นหอมอบอวลไปทั่ว ผืนดินไม่สกปรกเนาเหม็น แต่อุดมไปด้วย
แร่ธาตุอันเหมาะแก่การเจริญเติบโตของพืชพันธุ์ทั้งหลาย ทั้งยังมีกลิ่นหอมอีกด้วยน้ำก็ใสเต็มเปี่ยม
ไปทุกถ้ำธาร สะพรั่งพร้อมด้วยปทุมชาติและมัจฉานานาพันธุ์แหวกว่ายไปมา ส่วนบนท้องนภาภ
นั้นเล่า มีเสื่อและเหล่าสฤณชาติต่าง ๆ ก็เรียงรายอยู่ด้วยความสุข ในสภาพเช่นนี้มนุษย์ไม่ต่างอะไรกับ
เทพดาบนพื้นพิภพ มีแต่ความเอื้ออาทร ความรัก ความเมตตา กรุณา ความปรารถนาดีต่อกัน อายุ
ของมนุษย์ทั้งหลายจึงยืนยาวถึง ๒๕๒,๐๐๐ ปีความทุกข์ที่ชาวโลกยุคนั้นรู้จักมีเพียงปวดอุจจาระ
ปัสสาวะ และความตายเท่านั้น

ในครั้งนั้นมีพระราชอาชญาองค์หนึ่ง ทรงพระนามว่า พระเจ้ามณฑเวชะ ทรงปกครองกรุง มิถิลา ในแคว้นวิเทหรัฐโดยทศพิธราชธรรม บ้านเมืองเปี่ยมด้วยความสุขตลอดมา

พระเจ้ามณฑเวชะเป็นกษัตริย์ที่เป็นที่รักและเคารพของไรฟ้าข้าแผ่นดินยิ่งนัก แคว้นวิเทหะ อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหาร พระองค์เองก็อุดมไปด้วยศฤงคารสมบัติพร้อมเครื่อง บำรุงบำเรอความสุขอันสรรแล้วสำหรับกษัตริราช แต่พระองค์มิได้หลงเพลิดเพลินอยู่แต่ ความสุขความสบายที่ได้รับ พระองค์ทรงระลึกอยู่เสมอว่า ความตายจะต้องมาเยือนพระองค์สักวัน หนึ่งอย่างแน่นอน

วันหนึ่งขณะที่พระองค์ประทับอยู่ตามลำพัง พระราชอุทยาน ทอดพระเนตรสายน้ำที่ไหล ล่องไปตามลำธาร เห็นมวลบุปผาชาติทั้งหลาย บ้างยังตูมแต่ง บ้างเบ่งบานราวกับครุณีในวัย สะคราญ บ้างแห้งเหี่ยวร่วงโรยไปตามกาลเวลาดูผู้ชราที่ละสังขารทิ้งไว้ อีกทั้งใบไม้ทั้งหลายก เช่นกันพระองค์ทรงเห็นความจริงในธรรมชาติเหล่านี้ จึงรำพึงขึ้นว่าชีวิตของพวกเรา เมื่อเติบโตใหญ่ ขึ้นมา ได้ประกอบกิจการงานแห่งตนใน มัชฌิมวัย แล้วก็ตายไปในวัยชรา เวลาแห่งชีวิตเหมือน สายน้ำที่ไหลไป ย่อมไม่ไหลกลับมาอีกหากเราปล่อยชีวิตให้ผ่านไปวันหนึ่ง ๆ โดยไม่หา สารประโยชน์ที่แท้จริงแล้วไซ้ วันหนึ่งเราจักต้องตายไปอย่างไร้ค่าไม่ต่างอะไรกับดอกไม้ใบไม้ที่ ร่วงหล่นจากต้นแล้ว

คิดดังนั้น พระองค์จึงรีบสั่งให้กลับกระจำพระองค์มาเฝ้าแล้วตรัสแก่กลับกว่า

“สหายเอ๋ย บัดนี้เรามีอายุถึงแสนกว่าปีแล้ว อีกไม่นานเราคงจะชรา หากวันใดที่ท่านพบ ผมหงอกบนศีรษะเราละก็ จงบอกแก่เราด้วยเถิด”

กลับกริบคำ แล้วคอยสังเกตดูเส้นหนึ่งหยอกแซมอยู่ในระหว่างพระเกศาที่ดำสนิทของ พระองค์ จึงกราบทูลให้ทราบ พระเจ้ามณฑเวชะให้กลับกลอนพระเกศาเส้นนั้นให้เมื่อกลับกลับไป ใช้ แหนบทองคำถอนพระเกศาเส้นที่หยอกถวายเป็นแก่พระเจ้ามณฑเวชะแล้วพระองค์ทรงวางเส้นพระเกศา นั้นไว้เหนือฝ่าพระหัตถ์อันสันเทา ทรงเพ่งพิศอยู่ แล้วดำริว่า

“บัดนี้ ชีวิตเราล่วงเลยมามากแล้ว เหลืออยู่อีกเพียง ๘๔,๐๐๐ ปีเท่านั้นก็คงตาย ผมหงอก เส้นนี้เปรียบเสมือนเทวดาที่พญามัจจุราชส่งมาเตือนเราว่าอย่างเข้าสู่วัยชราแล้ว และจะต้องตายในไม่ ช้า อนิจจา นี่เราหลงอยู่ในโลกีย์สุขจนกระทั่งผมหงอกเขียวหรือ เสียหายเหลือเกินที่เราปล่อยเวลา ให้ผ่านไปอย่างไร้ค่า จนความตายใกล้เข้ามาแล้วจึงคิดได้ เวลาที่ผ่านไปคือวัยและชีวิตที่ผ่านไปด้วย”

พระเจ้ามณฑเวชะทรงครุ่นคิดด้วยความเสียดายเวลาที่ล่วงไปจนพระพักตร์เศร้าหมองพระ หัตถ์และพระบาทเย็บเย้น พระเสโทไหลชุ่มพระวรกาย พระองค์ทรงตัดสินใจพระทัยว่า

“เราจะออกบวชวันนี้แหละ”

พระเจ้ามณฑะมีรับสั่งให้ประชุมอำมาตย์ข้าราชการจัดการตัดสินพระทัยเสด็จออก
บรรพชา โดยแสดงเส้นพระเกศานั้นต่อที่ประชุม แล้วตรัสว่า

“ผมหงอกบนศีรษะของเราได้เกิดขึ้นนำเอาวิญญูญ์ของเราไปแล้วเหมือนกับเทวดามา
บอกว่า ถึงเวลาที่เรควรจะบรรพชาได้แล้ว”

จากนั้น พระเจ้ามณฑะได้พระราชทานบำเหน็จรางวัลให้แก่กลับคนนั้น แล้วมอบ
ราชสมบัติให้ราชโอรสปกครองแทนพระองค์สืบไป พระองค์ไปผนวชเป็นฤาษี ณ พระราชอุทยาน
มณฑะอัมพวัน กรุงมณฑะ แคว้นวิเทหรัณั้น ทรงจำเรณูพรหมวิหารสี่ตลอด ๘๔,๐๐๐ ปี เมื่อเสด็จ
สวรรคตแล้วได้ไปบังเกิดในพรหมโลก



ชาดกเรื่อง
กุกกุรชาดก
ชาดกว่าด้วยการสงเคราะห์ญาติ

ครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาล พระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายนั่งสนทนากันอยู่ ณ เขตวันมทิววิหาร ถึงเรื่องที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงช่วยให้พระประยูรญาติจำนวนมากได้บรรลุนิพพาน ถึงความพ้นทุกข์ และในจำนวนนั้น มีพระประยูรญาติหลายพระองค์ได้มาเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มีพระอานนท์เป็นต้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบถึงข้อสนทนานั้น จึงตรัสว่า

“ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย มิใช่แต่ในบัดนี้เท่านั้นที่ตถาคตได้นำประโยชน์มาสู่หมู่ญาติ แม้ในกาลก่อน ตถาคตก็นำประโยชน์มาสู่หมู่ญาติแล้วเช่นกัน”

แล้วพระองค์ได้ทรงนำ กุกกุรชาดก มาตรัสเล่าดังนี้

ในอดีตกาล สมัยพระเจ้าพรหมทัตปกครองกรุงพาราณสีพระองค์โปรดการเสด็จประพาสอุทยานมาก วันหนึ่งพระองค์เสด็จประพาสอุทยานจนเวลาเย็นมากแล้วจึงเสด็จกลับราชบุรุษไม่สามารถลากราชรถได้ในเวลานั้น จึงจอดท้องไว้นอกโรงรถบังเอิญคืนวันนั้นฝนตกหนักหนักหุ้มราชรถเมื่อถูกฝนก็อ่อนตัวลงและสั่นคลอนเหม็นตุ ๆ เหล่าสุนัขในวังได้กลิ่นก็พากันมาแทะกินกันอย่างเอร็ดอร่อย

รุ่งเช้า ราชบุรุษมาเห็นหนังสือหุ้มราชรถอยู่ในสภาพขาดวินไปทั้งคันเช่นนั้นก็ตกใจ แต่คิดว่าคงจะไม่ใช้การกระทำของของสุนัขในวังเป็นแน่ เพราะสุนัขในวังทุกตัวล้วนได้รับการฝึกฝนมาอย่างดี จะต้องเป็นสุนัขนอกวังแอบเล็ดลอดเข้ามาทางท่อน้ำอย่างแน่นอนจึงนำความไปกราบทูลให้พระเจ้าพรหมทัตทรงทราบ พระองค์ทรงกริ้วมาก มีพระราชบัญชาให้ฆ่าสุนัขทุกตัวที่พบ เว้นแต่สุนัขที่เลี้ยงไว้ในวังเท่านั้น

ในครั้งนั้น พวกสุนัขนอกวังถูกฆ่าตายมากมายราวใบไม้ร่วงตัวไหนที่ยังไม่ตายก็ต้องคอยหลบซ่อน สุนัขทั้งหลายต้องอดอยากขาดแคลนแสนสาหัส จึงต่างพากันไปหาพญาสุนัขที่ป่าช้านอกเมืองแล้วเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้ฟัง

เมื่อพญาสุนัขได้ฟังเรื่องราวที่เกิดขึ้นจากบรรดาสุนัขทั้งหลายแล้วก็คิดว่าต้นเหตุของความเดือดร้อนครั้งนี้ต้องมาจากสุนัขในวังอย่างแน่นอน เพราะสุนัขภายนอกไม่อาจเล็ดลอดเข้าไปในวังซึ่งมีทหารคุ้มกันอย่างแน่นอนได้ และถึงแม้ว่าจะเข้าไปได้ สุนัขในวังก็คงจะกรูกันเข้ามาขบไล่และทำร้าย จะไม่ปล่อยให้มันมีเวลาคัดกินหนังสือหุ้มราชรถเป็นแน่

คิดดังนั้นแล้วพญาสุนัขจึงปลอบโยนสุนัขทั้งหลายให้หายวิตกและรับปากว่าจะช่วยสุนัขทุกตัวให้รอดชีวิตแล้วระลึกถึงบุญบารมีที่ตนได้สร้างสมมาพร้อมอธิษฐานจิตว่า

“ด้วยบุญบารมีที่ข้าพเจ้าสร้างสมมาแล้วด้วยดีหนึ่ง และจิตอันมีเมตตาเปี่ยมในสรรพสัตว์ทั้งหลายของข้าพเจ้าหนึ่ง ขอคุณความดีทั้งสองประการนี้จงช่วยคุ้มครองข้าพเจ้าขณะเดินทางไปเฝ้าพระราชาคด้วย อย่าให้มีใครทำร้าย หรือคิดร้ายต่อข้าพเจ้าเลย”

เมื่ออธิษฐานจิตแล้ว พญาสุนัขจึงออกเดินทางไปยังพระราชวังทันที ตลอดการเดินทางอันเร่ร่อนนั้น มิได้รับอันตรายใด ๆ เลย เมื่อเสด็จลอดเข้าไปในพระราชวังได้แล้ว ก็ตรงไปยังห้องพระโรงเข้าไปหมอบอยู่ใต้พระราชอาสน์ของพระเจ้าพรหมทัต

ฝ่ายพระราชานุรุษเมื่อเห็นดังนั้นต่างกรูกันเข้ามาจะจับ แต่ด้วยแรงอธิษฐานของพญาสุนัขทำให้พระเจ้าพรหมทัตทรงเมตตา ตรัสสั่งห้ามไว้ พญาสุนัขจึงออกมาจากใต้พระราชอาสน์ ถวายบังคมแล้วทูลถามขึ้นว่า

ขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้าได้ทราบว่าได้ฝ่าละอองธุลีพระบาทมีรับสั่งให้ราชานุรุษมาสุนัขทุกตัวจริงหรือ พระเจ้าข้า”

พระเจ้าพรหมทัตทรงตรัสตอบว่า

“จริง เพราะสุนัขทั้งหลายกีดแทะหนึ่งหุ้มราชรถของเรา”

พญาสุนัข ทูลถามต่อว่า

“ขอเดชะ พระองค์ทรงไม่ฆ่าสุนัขทุกตัวที่พบ โดยมีได้ยกเว้นเลยหรือพระเจ้าข้า”พระเจ้าพรหมทัตทรงตรัสตอบว่า

“สุนัขที่เราเลี้ยงไว้ มิได้ถูกฆ่า”

พญาสุนัขจึงกราบทูลว่า

“ขอเดชะ เมื่อแรกตรัสว่าให้ฆ่าสุนัขทุกตัว แล้วเหตุใดจึงทรงยกเว้นสุนัขในวังเล่าพระเจ้าข้า เช่นนี้ จะมีเป็นการลำเอียงเข้าข้างสุนัขของพระองค์เองดอกหรือ ธรรมดาพระมหากษัตริย์ย่อมทรงไว้ซึ่งความยุติธรรมดุจตราชู ยึดมั่นราชธรรมอย่างเคร่งครัด” แล้วเล่าต่อไปอีกว่า

“สุนัขที่มีเจ้าของเลี้ยงไว้ในวัง สมบูรณ์ด้วยสีสันทและกำลังสุนัขพวกนั้นไม่ถูกฆ่า กลับฆ่าเฉพาะสุนัขที่ไม่มีเจ้าของอยู่ภายนอกวัง เช่นนี้จะจัดว่าเที่ยงตรงคือฆ่าไม่เลือกหน้าได้อย่างไรกลับเป็นการฆ่าไม่ปราณีเฉพาะสุนัขที่ไม่มีเจ้าของ พวกมิใช่ผู้ร้ายกลับได้รับมรณภัยโดยไม่เป็นธรรม”

พระเจ้าพรหมทัตได้ฟังดังนั้นก็ทรงกริ้วและตรัสขึ้นว่า

“สุนัขที่เราเลี้ยงไว้ทุกตัว ล้วนได้รับการอบรมอย่างดี ย่อมจะไม่กีดหน้าหุ้มราชรถของเราเอง เราจึงเว้นไว้ เจ้าบังอาจกล่าวว่เรา สั่งฆ่าผู้บริสุทธิ์ เจ้ารู้หรือไม่ว่าใครเป็นตัวการ”

“สุนัขในวังพระเจ้าข้า” พญาสุนัขทูลตอบ

“เจ้าบังอาจกล่าวหาสุนัขในวังได้อย่างไร”

“ข้าพระองค์สามารถพิสูจน์ได้พระเจ้าข้า”

พระราชาก็ให้พญาสุนัขทำการพิสูจน์ พญาสุนัขจึงขอให้ราชบุรุษนำหญ้ามาขยำกับน้ำมันเปรี๊ยะ แล้วคั้นเอาแต่น้ำ นำมากรอกปากสุนัขทุกตัวในวัง สุนัขเหล่านั้นก็คำรอกเอาชิ้นส่วนของหนังหุ้มราซรถออกมาด้วยกันทั้งสิ้น

พระเจ้าพรหมทัตทอดพระเนตรดังนั้น ก็ทรงเข้าพระทัยทุกอย่างได้แจ่มแจ้ง พระองค์ทรงไว้วางพระทัยราชบุรุษมากเกินไปทรงมีความลำเอียง เพราะรักและเมตตาสุนัขที่พระองค์เลี้ยงไว้จนทำให้ต้องสร้างบาปมากมาย เมื่อได้ประจักษ์ความจริงเช่นนี้ พระองค์จึงรีบสั่งในเนรเทศสุนัขในวังออกไปเสียสิ้น แล้วทรงประกาศยกเลิกการเช่าทำลายนางชีวิตสัตว์ทั้งปวง ทรงตรัสสรรเสริญพญาสุนัขว่า

“แม้เจ้าจะเป็นสัตว์เดียรัจฉาน แต่ก็มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีความอาทรห่วงใยนัก กล้าเอาชีวิตของตนเองเสี่ยงกับความตายเพื่อความยุติธรรม และความสงบสุขของหมู่ญาติทั้งปวงของเจ้า”

พระเจ้าพรหมทัตทรงซาบซึ่งพระทัยยิ่งนัก โปรดให้กั้นเสวตฉัตรแก่พญาสุนัข พญาสุนัขจึงแสดงทศพิศราชธรรมถวายและร้องขอให้พระองค์ตั้งมั่นอยู่ในศีลห้า ให้บำรุงพระชนกชนนีดำรงอยู่ในความไม่ประมาทตลอดไป แสดงธรรมแล้วถวายเสวตฉัตรคืน

พระเจ้าพรหมทัต โปรดให้บำรุงเลี้ยงสุนัขทั้งหลายด้วยอาหารตลอดไป และทรงห้ามมิให้ฆ่าสัตว์ทั้งหลายในกรุงพาราณสีด้วย

ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา พระเจ้าพรหมทัตและข้าราชการต่างประพฤติธรรมตามโอวาทของพญาสุนัข ครั้นละโลกไปแล้วต่างได้ไปบังเกิดในสรวงสวรรค์ด้วยกันทั้งสิ้น



ชาดกเรื่อง
นันทวิสาลาชาดก
ชาดกว่าด้วยการพุดจาไฟเราะ

ครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาล มีภิกษุ ๖ รูป เรียกว่าพระฉัพพัคคีย์ เป็นผู้ที่ไม่ตั้งใจปฏิบัติธรรม ชอบก่อวาทกถันแก่ง ฮาเรื่องทะเลาะวิวาท พุดจาข่มขู่ เสียดสีภิกษุอื่น ๆ อยู่เสมอจนกระทั่งความทราบถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์จึงกล่าวตำหนิโทษพระฉัพพัคคีย์แล้วตรัสให้โอวาทว่า

“ผู้กล่าววาจาหยาบคาย ข่มนำความฉิบหายมาให้ตนเอง เพราะเขาข่มไม่เป็นที่พอใจของใคร ๆ แม้แต่สัตว์เดียรัจฉานก็ตาม”

แล้วพระพุทธองค์ทรงนำ นันทวิสาลาชาดก มาตรัสเล่าเป็นอุทาหรณ์ ดังนี้

ในอดีตกาล สมัยพระเจ้าคันธวรรคครองราชสมบัติอยู่ ณ เมืองคัคกสิลา มีพราหมณ์ผู้หนึ่ง ได้เลี้ยงลูกโคไว้ด้วยความทะนุถนอมเอาใจใส่ดูแลราวกับมันเป็นลูกของตนเลยทีเดียว พราหมณ์เรียกลูกโคด้วยชื่อที่มีความหมายซึ่งแสดงถึงความรักอันมากมายว่า นันทวิสาลา

โคนันทวิสาลา ได้รับการบำรุงเลี้ยงอย่างดีจนเติบโตเป็นโคหนุ่ม มีรูปร่างลำสัน แข็งแรง เป็นโคที่ขยันขันแข็ง อยู่ในถ้อยคำของพราหมณ์ชรา แม้ว่าโคนันทวิสาลา จะตั้งใจทำไร่ไถนาช่วยเหลือการงานอย่างเต็มที่แล้วก็ตาม แต่ยังคงหาโอกาสตอบแทนคุณของพราหมณ์ให้มากยิ่งขึ้นอยู่เสมอ

วันหนึ่ง ขณะที่พราหมณ์ชรานั่งพักผ่อนอยู่ที่โคนไม้ข้างบ้าน โคนันทวิสาลาเดินเข้าไปหาแล้วพุดขึ้นว่า

“พ่อจ๋า พ่อเห็นโคเหนื่อยเลี้ยงฉันมาจนโตเป็นหนุ่มแล้วแม้ฉันจะเอาใจใส่ช่วยเหลืองานของพ่ออย่างไร ก็ยังรู้สึกว่าคุณตอบแทนคุณของพ่อน้อยเกินไป ฉันอยากจะช่วยพ่อให้มากกว่านี้อีกจ๊ะ”

พราหมณ์ยกมือขึ้นลูบหัวโคนันทวิสาลาด้วยความเอ็นดูแล้วกล่าวว่า

“ลูกเอ๊ย ลูกช่วยงานพ่อสารพัดอย่างอยู่แล้วนี่ ยังมีอะไรอีกหรือที่ลูกคิดว่าจะช่วยพ่อได้นะ”

โคนันทวิสาลาจึงตอบว่า

“ฉันอยากให้พ่อไปทำพนนกับทานเศรษฐีด้วยเงินเดิมพันสัก ๑,๐๐๐ กหาปณะ บอกเขาว่าพ้อมีโคที่แข็งแรงที่สุด หากเกี่ยวกันได้ทีละ ๑๐๐ เล่ม รับรองว่าเขาจะต้องรีบรับคำทำของพ่อนั่นอน”

พราหมณ์ได้ฟังแล้วไม่เชื่อหูตัวเอง จึงถามซ้ำว่า

“อะไรมะ ถูกลากเกวียนได้ที่ละ ๑๐๐ เล่มเชียวหรือ อย่างมาล้อพ้อเล่นนะ ลากเกวียนเปล่าหรือเกวียนบรรทุกของละ”

เมื่อโคนันทิวีสาลขึ้นชั้นว่าสามารถลากเกวียนบรรทุกของได้ ๑๐๐ เล่ม อย่างแน่นอน พราหมณ์จึงเข้าไปในเมืองเพื่อทำพนันท่านเศรษฐีทันที

“นี่ท่าน ฉันมีโคอยู่ตัวหนึ่ง แข็งแรงมาก”

“ไม่แปลกนี้ ฉันก็มีโคที่แข็งแรงเหมือนกัน” ท่านเศรษฐีพูดอย่างไม่ใส่ใจ

“แต่โคของฉันลากเกวียนได้ที่ละ ๑๐๐ เล่มเชียวนะ” พราหมณ์รุกเร้าต่อ

“เฮ้ย โคอะไรลากเกวียนได้ที่ละ ๑๐๐ เล่มฉันไม่เชื่อหรอก” เศรษฐีกล่าวตอบ

“จริง ๆ นะ ถ้าไม่เชื่อพนันกันไหมละ” พราหมณ์ได้โอกาสทำพนันทันที

“ได้สิ สักเท่าไรดีละ”

“๑,๐๐๐ กหาปณะเลยเป็นไง”

เศรษฐีมองหน้าพราหมณ์ พลาดรับคำท้า พร้อมกับกำหนดวันประลองกำลัง โคนันทิวีสาลในใจของเศรษฐีคิดว่า พราหมณ์นำโชคลากมาให้ตนแท้ ๆ เพราะจะมีโคที่ไหนที่สามารถลากเกวียนได้ครั้งละถึง ๑๐๐ เล่ม แต่ถ้าพราหมณ์ไม่แน่ใจจริง ๆ จะกล้ามาทำพนันตนถึงเงิน ๑,๐๐๐ กหาปณะสำหรับพราหมณ์ผู้นี้ ไม่ใช่จำนวนเล็กน้อยเลย

เมื่อถึงกำหนดคนัดประลองกำลัง คือนั้นพราหมณ์ชราที่นั่งนับเงิน ๑,๐๐๐ กหาปณะ พลาดรำพึงขึ้นมา

“เราจะไปวางเดิมพันกับท่านเศรษฐีพรงนี้แล้ว ถ้าเราชนะเราจะได้เงินมาอีกพันหนึ่ง แต่ถ้าเราแพ้ เราจะต้องสูญเสียเงินที่เราสู้สุดส่าห์เก็บหอมรอมริบมาด้วยความเหนื่อยยากนี้”

พราหมณ์ชราผู้สึกวิตกกังวลจนไม่อาจข่มคาหลับลงได้จนกระทั่งใกล้รุ่งจึงผลอหลับไปด้วยความอ่อนเพลีย

เช้าวันนั้น โคนันทิวีสาลได้มาปลุกพราหมณ์ชราให้ลุกขึ้น เมื่อชำระร่างกายแล้วจึงพากันเดินเข้าไปในเมือง ทันทีที่ย่างเท้าเข้าเมือง พราหมณ์ชราผู้สึกตกใจที่เห็นชาวบ้านขึ้นจับกลุ่มวิพากษ์วิจารณ์การประลองกำลังครั้งนี้ บางคนวิ่งเข้ามาถามว่า

“พ้อพราหมณ์ไม่กลัวจะหมดตัวเรอะ” หรือไม่ก็ทำทายเป็นพ้อพราหมณ์จะพนันกับฉันด้วยมั้ยะ ต่อ ๑๐ เอ ๑ เลข โคนันทิวีสาล ลากไม่ไหวหรอก”

บางคนยิ้มเยาะ กล่าวถ้อยคำกระทบกระเทียบต่าง ๆ นานาพราหมณ์ชราเริ่มรู้สึกว้าก้างใจของคนตกลงไปเรื่อย ๆ จนแทบจะไม่มีแรงเดิน และเมื่อเห็นขบวนเกวียน ๑๐๐ เล่ม ผูกติดกันยาวเหยียดอยู่ข้างหน้า แต่ละเล่มล้วนบรรทุกหิน และทรายจนเพียบ พราหมณ์ชราแทบจะ

หมดแรงไปเลยทีเดียว รู้สึกว่ามี เท้าอ่อนเปลี้ยเหงื่อไหลเปื่อยชุ่มไปทั้งกาย ตนเองขึ้นไปนั่งที่ ภูเขา เกวียน ด้วยจิตใจที่วุ่นวายสับสน

“นี่เราจะต้องมาเสียเงิน และอับอายขายหน้าชาวบ้าน เพราะโคที่เราอุดสำห้เลี้ยงดูมาแต่ เล็กแต่น้อยหรือนี้ โคนันทิวีสาลจะเอาแรงที่ไหนดมาลากเกวียนหนัก ๆ ได้ ถึง ๑๐๐ เล่ม มันเคยลาก แต่ไม่กี่สิบเล่ม มันหลอกเราหรือเปล่า มันโกหกเราหรือเปล่า”

ความคิดทั้งหลายอื้ออึงอยู่ในสมอง จนพราหมณ์ชราควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ กระทั่งได้ยื่น เสี่ยงกรรมการติกลงให้สัญญาพราหมณ์ชราจึงเจ้อปฏักขึ้นพร้อมกับตะโกนว่า

“เจ้าโคเกร จงลากเกวียนไปเดี๋ยวนี้ เจ้าโคจี โกง จงลากไปเร็ว ๆ”

โคนันทิวีสาล ได้ยินดังนั้นถึงกับน้ำตาไหลพราก คิดไม่ถึงว่าพราหมณ์จะร้องเรียกคนด้วย ถ้อยคำที่บาดหูต่อหน้าฝูงชนจำนวนมากมายเช่นนี้ จึงหมดกำลังใจที่จะออกแรงลากเกวียนไป ได้แต่ ยืนนิ่งอยู่กับที่นั่นเอง

พราหมณ์ชราแพ้นั้นกลับบ้านทั้งเสียดาเงิน ทั้งอับอายขายหน้า จึงได้แต่นอนก่าย หน้าผากอยู่ในบ้านจนกระทั่งเย็น โคนันทิวีสาลเห็นผิดสังเกต จึงเดินเข้าไปถามว่า

“พ่อพราหมณ์ พอนอนหลับไปหรือ”

พราหมณ์จึงตอบว่า

“คนถูกหลอกให้เสียเงินไปตั้งพัน จะนอนหลับได้อย่างไรกัน”

โคนันทิวีสาลจึงกล่าวว่า

“พ่อพราหมณ์ ตลอดเวลาที่พ่อเลี้ยงฉันมา ฉันเคยโกหก เคยคดโกง เคยเกะกะเกรให้พ่อ ต้องเค็ดรื้อนราคาอุใจบ้างไหม”

พราหมณ์ตอบทันทีว่า

“ไม่เคยนี้ ทำไม่หรือ”

โคนันทิวีสาลจึงกล่าวว่า

“เมื่อฉัน ไม่เคยโกหก ไม่เคยคดโกง ไม่เคยเกร แล้วทำไมพ่อถึงเรียกฉันว่า เจ้าโคเกร เจ้า โคจี โกงล่ะ ฉันฟังแล้วหมดกำลังใจลากเกวียนจริง ๆ พ่อแพ้นั้นเพราะคำพูดของพ่อเองแท้ ๆ”

พราหมณ์ชราได้ฟังดังนั้น จึงสำนึกได้และรู้สึกเสียใจยิ่งนัก โคนันทิวีสาลได้กล่าวขำแก่ พราหมณ์อีกว่า

“ขอให้พ่อมั่นใจเถิดว่า เกวียนบรรทุกหิน บรรทุกทรายทั้ง ๑๐๐ เล่ม นั้นนะ ฉันลากได้ พ่อไปทำพินันทานเศรษฐีอีกครั้งหนึ่งเถิด คราวนี้เพิ่มเติมพินเป็นสองเท่าเลย แต่ขอเถอะนะ อย่า เรียก ฉันว่า โคเกร หรือ โคจี โกงอีกเลยฟังแล้วมันทอนกำลังใจจริง ๆ”

ชาดกเรื่อง

กัณหาชาดก

ชาดกว่าด้วยผู้เอาการเอางาน

ขณะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ เวฬุวันมหาวิหาร แคว้นมคธ มีพระอรหันต์รูปหนึ่งได้แสดง ปาฏิหาริย์ เทาะหินเดินอากาศให้ชาวบ้านได้เห็น คนทั้งหลายจึงพากันแห่แหนมาดูท่านแล้วโจษขาดเล่าลือต่อ ๆ กันไปอย่างรวดเร็ว คนที่ยังไม่ได้เห็นก็มากราบขอร้องให้ท่านแสดงให้ดูใหม่คนที่เคยเห็นแล้วก็อยากเห็นอีกแม้ชาวเมืองที่อยู่ห่างไกลยังพากันละทิ้งบ้านเรือนเพียงเพื่อมาขอชมเป็นนุกาตุราวกับว่ามีงานมหกรรมเกิดขึ้นทีเดียว ทำให้ท่านถูกรบกวนมากไม่เป็นอันได้พักผ่อนหรือปฏิบัติธรรม ชาวบ้านชาวเมืองทั้งหลายก็ไม่เป็นอันทำมาหากินเช่นกัน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องจึงตรัสเรียกพระอรหันต์รูปนั้นมากล่าวคำนิแล้วทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามพระภิกษุแสดงปาฏิหาริย์

ในครั้งนั้นพวกเดียรถีย์หรือนักบวชนอกพระพุทธศาสนาทราบข่าวนี้เห็นเป็นโอกาสดีที่จะทำลายเกียรติคุณพระพุทธศาสนาเพื่อหวังจะให้คนทั้งหลายหันมาเคารพเลื่อมใสตน จึงประกาศท้าพระบรมศาสดาแข่งขันปาฏิหาริย์

ข่าวการทำพระสัมมาสัมพุทธเจ้าขอพวกเดียรถีย์แพร่สะพัดไปอย่างรวดเร็วราวไฟไหม้ป่าชาวบ้านชาวเมืองต่างวิพากษ์วิจารณ์กันอย่างมากมาย บ้างวิตกกังวลห่วงใย บ้างอยากรู้อยากเห็นพระเจ้าพิมพิสาร กษัตริย์แคว้นมคธ ซึ่งขณะนั้นทรงปฏิบัติธรรมจนบรรลุเป็นโสดาบันแล้ว แม้ได้สดับข่าวนี้ยังรีบเสด็จมาเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยความกังวลพระทัย และกราบทูลถามว่า

“พระพุทธเจ้าข้า พวกเดียรถีย์มันบังอาจมาท้าพระองค์แสดงปาฏิหาริย์ พระองค์ทรงรับคำท้าหรือ พระพุทธเจ้าข้า”

“รับ มหาบพิตร” พระพุทธองค์ทรงตอบ พระเจ้าพิมพิสารจึงกราบทูลแย้งว่า

“พระพุทธเจ้าข้า พระองค์ทรงห้ามภิกษุแสดงปาฏิหาริย์แต่พระองค์จะทรงแสดงเสียเองเช่นนี้เป็นการเสียวาจาหรือพระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธองค์ทรงข้อนถามพระเจ้าพิมพิสารว่า

“มหาบพิตร พระองค์ทรงห้ามชาวบ้านเก็บผลไม้ในอุทยานของพระองค์ใช่ไหม ถ้าชาวบ้านไปเก็บละ พระองค์จะทำประการใด”

พระเจ้าพิมพิสารตรัสตอบว่า

“ลงโทษ พระพุทธเจ้าข้า”

“แล้วถ้าพระองค์ทรงเก็บเองล่ะ จะได้อะไรไหม”

“ได้ พระพุทธเจ้าข้า เพราะข้าพระเจ้าเป็นเจ้าของ” พระเจ้าพิมพิสารทรงตอบไป
ตามลำดับ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

“มหาบพิตร ทรงฟังให้ดี เราห้ามสาวกของเราแสดงปาฏิหาริย์ มิได้หมายความว่า เราจะ
แสดงด้วย เมื่อพวกเดียรถีย์มาทำเรา เราก็รับคำทำ”

พระพุทธองค์ทรงรับสั่งให้พระเจ้าพิมพิสารประกาศไปทั่วเมืองว่า พระองค์จะแสดง
ปาฏิหาริย์ในวันเพ็ญเดือน ๘ คือในเวลาอีก ๔ เดือนข้างหน้า ณ นครสาวัตถี แคว้นโกศล

พวกเดียรถีย์เมื่อทราบข่าวพระพุทธองค์ทรงรับคำทำก็ตกใจต่างปรึกษากันหาวิธีที่จะไม่ให้
พระพุทธองค์ทรงมีโอกาสแสดงปาฏิหาริย์ได้ ในที่สุดจึงตกลงกันว่าจะคอยติดตามพระพุทธองค์ไป
ทุกหนทุกแห่งเพื่อหาโอกาสขัดขวางและก่อกวน และใช้โอกาสนั้นบอกกล่าวแก่ชาวบ้านทั้งหลาย
ว่า พวกตนคอยติดตามควบคุมพระพุทธองค์ไว้มิให้หนีหน้าไปเสีย

เวลาผ่านไปตามลำดับข่าวการแสดงปาฏิหาริย์ระหว่างพระบรมศาสดากับพวกเดียรถีย์ได้
แพร่กระจายไปยังหมู่ชนต่าง ๆ ทั่วแผ่นดิน เมื่อระยะเวลาใกล้เข้าพระพุทธองค์จึงเสด็จจากแคว้น
มคธ ไปยังนครสาวัตถี แคว้นโกศล ซึ่งเป็นสถานที่แสดงปาฏิหาริย์

เมื่อพระพุทธองค์เสด็จไปถึงแคว้นโกศล พระเจ้าปเสนทิ กษัตริย์แห่งแคว้นโกศล ทรง
เข้าเฝ้ากราบทูลว่า พวกเดียรถีย์ได้สร้างหอคอยสูงลิ่วขึ้นเพื่อแสดงปาฏิหาริย์ พระองค์จึงขอสร้างปะ
รำพิธีถวายเพื่อให้พระพุทธองค์ทรงใช้แสดงปาฏิหาริย์บ้างแต่พระพุทธองค์ตรัสว่า จะแสดง
ปาฏิหาริย์ได้ดั่งนวม่วง

ข่าวที่พระพุทธองค์จะแสดงปาฏิหาริย์ได้ดั่งนวม่วง แพร่ออกไปอีกพวกเดียรถีย์จึงพากัน
โค่นดั่งนวม่วงในย่านนั้นเสียจนหมดสิ้นไม่เหลือแม้แต่ดั่งนวม่วงกิ่งอกใหม่ ๆ

ครั้นวันกำหนดแสดงปาฏิหาริย์ ซึ่งตรงกับวันเพ็ญเดือน ๘ มาถึง พระพุทธองค์ได้เสด็จ
มายังที่นัดหมายพร้อมด้วยพระภิกษุหมู่ใหญ่

บรรดาพระอรหันตสาวกอุบาสกอุบาสิกาทั้งที่มีญาณแก่กล้าสามารถแสดงอิทธิฤทธิ์ได้
ต่างอาสาพระบรมศาสดาขอแสดงฤทธิ์แข่งขันกับพวกเดียรถีย์เอง เพราะเห็นว่าฝีมือของพวก
เดียรถีย์ไม่ถึงกับต้องให้พระบรมศาสดาทรงแสดงเองหรอก แต่พระพุทธองค์ทรงปฏิเสธพร้อมตรัส
ว่า

“เป็นพุทธวิสัยของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์เมื่อตรัสรู้และประกาศพระศาสนาแล้วจึงต้อง
แสดงปาฏิหาริย์ครั้งหนึ่งและจะมาแสดง ณ สถานที่แห่งนี้ ดังนั้นภาระครั้งนี้ ตถาคตจะต้องกระทำ
เอง”

ขณะนั้นคนดูแลอุทยานของพระเจ้าปเสนทิโกศานำมะม่วงสุกผลหนึ่งมาถวายพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรับมาฉันแล้วนำเมล็ดมะม่วงนั้นไปปลงไปบนผืนดินพร้อมกับรดน้ำในฉับพลันนั้นเองลำต้นอ่อนของมะม่วงก็แทงยอดทะลุเมล็ดออกมาแล้วเติบโตสูงขึ้น แดกกิ่งก้านสาขาสูงใหญ่ผลิดอกออกช่อส่งกลิ่นหอมไปทั่วบริเวณพลันดอกร่วงหล่นไปกลายเป็นผล ค่อย ๆ ใหญ่ขึ้น ๆ คด ระบาย ไปทั้งต้นสร้างความตื่นตะลึงให้กับพระเจ้าปเสนทิโกศก ข้าราชการบริพารและชาวเมืองทั้งหลาย แม้พวกเขาเองก็ยังตะลึงงันจ้องมองแทบไม่กระพริบตา

พระพุทธองค์ทรงเด็ดผลมะม่วงแจกจ่ายพระภิกษุทั้งหลายที่มาประชุมกันนั้น แม้จะฉันจนทั่วแล้วก็ยังมีเหลืออีกมากมาย

ฝ่ายเดียรถีย์เห็นความพ่ายแพ้ของตนรออยู่ข้างหน้าแล้ว แต่ด้วยความมี ทิฏฐิมานะ จัดจึงไม่ยอมอ่อนน้อม

ขณะนั้นเอง ทั้งหอกก็พุ่งครืนลงมา หอสูงทวนกำลังไม่ไหวก่อความ โกลาหล ในหมู่เดียรถีย์ เป็นการใหญ่ หัวหน้าคนหนึ่งชื่อ ปุณณกัสสป รู้สึกอับอายขายหน้ามากจนไม่อาจอยู่ดูความพ่ายแพ้ของตนได้ จึงเสียดลอดออกจากบริเวณพิธีนั้นไป

ขณะที่ปุณณกัสสปะวิ่งออกมานั้น เป็นเวลาเดียวกับที่ศิษย์คนหนึ่งกำลังแบกหม้อข้าวต้มพร้อมกับถือเชือกเส้นหนึ่งเดินสวนทางมาพอดี ปุณณกัสสปะจึงฉวยเอาหม้อข้าวและเชือกจากศิษย์แล้ววิ่งไปยังฝั่งแม่น้ำ ใช้เชือกมัดหม้อกับฝายจนแน่นแล้วใช้ปลายเชือกอีกข้างหนึ่งผูกคอตนเอง โดดลงในแม่น้ำฆ่าตัวตายในที่สุด

ฝ่ายพระบรมศาสดาทรงเสด็จขึ้นไปกลางอากาศ แสดง ยมกปาฏิหาริย์ ปรากฏเป็นน้ำแฉไฟพวงพุ่งสลัดกัน ไปจากพระวรกายเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องหน้า เบื้องหลัง เบื้องซ้าย และเบื้องขวา จากพระโสศก พระนาสิก พระหัตถ์ พระองคูลี และขุมพระโลมา ในขณะที่เดียวกันก็ทรงเปล่งฉัพพรรณรังสี เป็นสีเขี้ยว เหลือง แดง ขาว สีแสด และสีเลื่อมปกัสสร สว่างไสวส่งประกายเจิดจ้า ชาวเมืองทั้งหลายที่รอชมปาฏิหาริย์อย่างมืดฟ้ามัวดินต่างจ้องมองแทบไม่กระพริบตาราวกับว่าจะไม่ยอมให้ภาพอันมหัศจรรย์นั้น คลาดสายตาได้เพียงเสี้ยววินาที

ขณะที่แสดงปาฏิหาริย์นั้น พระพุทธองค์ทรงเนรมิตพุทธนิมิตขึ้นองค์หนึ่งเพื่อให้ประชาชนทั้งหลายได้ถามปัญหาข้อข้องใจต่าง ๆ อีกด้วย ปรากฏว่าในการชมปาฏิหาริย์ครั้งนี้ ทำให้มีผู้บรรลุนิพพานขึ้นต่าง ๆ มากมาย

หลังจากที่แสดงปาฏิหาริย์เสร็จแล้ว พระพุทธองค์ได้เสด็จหายไปบนอากาศประชาชนทั้งหลายต่างตกใจ จึงพากันไปถามพระอนูรุธ ผู้เป็นเลิศทาง ทิพยจักขุ ก็ทราบว่ พระพุทธองค์เสด็จ ไปยังชั้นดาวดึงส์ อันเป็นสวรรค์ชั้นที่สอง เพื่อแสดงธรรมเทศนาโปรดพระพุทธมารดา

แม้ว่าพระนางสิริมหามายา พระพุทธมารดา เมื่อเสด็จสวรรคตแล้ว ได้ไปเกิดเป็นเทพบุตรบนสวรรค์ชั้นดุสิต ซึ่งเป็นสวรรค์ชั้นที่สี่ แต่ก็เสด็จลงมาฟังธรรมบนชั้นดาวดึงส์ เพื่อให้เทพยดาทั้งหลายในชั้นนั้น ได้มีโอกาสฟังด้วย

เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงพระธรรมเทศนาโปรดเทพบุตร พุทธมารดาจนครบ ๓ เดือนแล้ว จึงเสด็จกลับมายังโลกมนุษย์ทางด้านประตูเมืองสังกัสสะ ในวันมหาปวารณา และทรงแสดงปาฏิหาริย์อีกครั้งหนึ่ง

พระพุทธองค์ทรงเนรมิตร ธรรมรังสีเป็นความสว่างไสวไปทั่วทั้งพื้นพิภพ มีความสว่างไสวราวกับดวงอาทิตย์นับพันดวงมารวมกัน แต่ไม่มีความร้อน มีแต่ความเย็นตาเย็นใจ ชวนให้บังเกิดความสุขชื่นเบิกบานใจ

ในวันนั้นประชาชนต่างมูมนุมกันแน่นทั้งแผ่นดิน มองไปทางใดจะเห็นแต่ประชาชนคลุ้มแผ่ไปทุกอณูพื้นที่ แต่ไม่ว่าใครจะอยู่ใกล้ไกลเพียงไร จะเห็นพระพุทธองค์ได้ด้วย พุทธานุภาพประหนึ่งเห็นการลอยเด่นของดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ฉะนั้น

ยิ่งกว่านั้น พระพุทธองค์ยังได้ทรงแสดงปาฏิหาริย์เปิดโลกด้วยการทำให้ทั้งเทวดา มนุษย์ และสัตว์นรกทั้งหลายต่างมองเห็นซึ่งกันและกัน แม้จะอยู่ต่างภพต่างภูมิทำให้หมดสิ้นความสงสัยในเรื่องนรกสวรรค์และการเวียนว่ายตายเกิด บังเกิดสัมมาทิฐิโดยทั่วหน้ากัน

หลังจากแสดงปาฏิหาริย์แล้ว พระพุทธองค์ได้เสด็จกลับไปยังเขตวันมหาวิหาร

ในวันต่อมา พระภิกษุทั้งหลายนั่งสนทนากันในธรรมสภา ต่างพรรณนาถึงพระพุทธานุภาพอันผู้ใดเสมอเหมือนมิได้ พระพุทธองค์ทรงทราบดังนั้นจึงตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มิใช่แต่บัดนี้เท่านั้นที่เราสามารถทำฐานะที่ไม่มีผู้ใดกระทำได้ แม้เมื่อก่อนเรามีกำเนิดเป็นเพียงสัตว์เดียรัจฉาน เราก็สามารถทำฐานะที่บุคคลอื่นไม่สามารถทำได้เช่นกัน”

พระภิกษุทั้งหลายใคร่จะทราบเรื่องราวแต่หนหลัง พระพุทธองค์จึงทรงนำ กัณหาชาคก มาตรัสดังนี้

ในอดีตกาล ครั้งพระเจ้าพรหมทัตครองราชสมบัติ ณ กรุงพาราณสี มีหญิงชราอายุจากคนหนึ่งอาศัยเลี้ยงชีพด้วยการแบ่งบ้านที่นางอาศัยอยู่ให้เป็นที่พักแก่คนแก่คนเดินทางทั่วไป

วันหนึ่งมีชายคนหนึ่งได้มาพักที่บ้านของนาง ก่อนจากไปเขาได้มอบลูกโคตัวหนึ่งให้แทนค่าที่พัก หญิงชราเห็นลูกโคมีท่าทางฉลาดเฉลียว แข็งแรง ผิวงามดังสีดอกอัญชัน ดวงตาเป็นประกายแจ่มจรัส จึงบังเกิดความเอ็นดูรับลูกโคไว้ด้วยความยินดีและเรียกมันด้วยความรักว่า อัยยิกกาพกะ หรือ เจ้าโคดำของยาย ทุกๆวันนางจะนำข้าวอย่างดีพร้อมด้วยหญ้าอ่อนๆมาเลี้ยงเจ้าโคดำ จนกระทั่งมันเติบโตมีร่างกายสง่างามและแข็งแรงกว่าโคทั่วไปในละแวกเดียวกัน ยิ่งกว่านั้น

เจ้าโคคำนี่ยังเป็นโคที่สงบเสงี่ยมเรียบร้อยไม่ดุร้าย เด็กชาวบ้านมาเหนียว โหนเขา มาจุดหาง กระชากหูมันก็ไม่โกรธว้ายังเข้าใจภาษาคนอีกด้วย

เจ้าโคคำนี่มีความคิดที่จะตอบแทนคุณยายเฒ่าอยู่เสมอ ด้วยคิดว่านางผู้ทนลำบากเลี้ยงตน มาอย่างดีทั้ง ๆ ที่นางก็ยากจนมาก ดังนั้น เมื่อโคคำเห็นเขามีงานที่ต้องแบกต้องหามมันจะต้องเข้าไป ทำกิริยาให้เขารู้จนเขาจ้างให้ทำงาน ได้เงินทองข้าวของมาเท่าไรก็นำกลับมาให้ยายเฒ่าหมดสิ้น ความที่รู้ภาษาคนและมีพลังกำลังที่แข็งแกร่งกว่าโคทั่วไป จึงเป็นที่รู้กันทั้งหมู่บ้านว่าหากใครมีงานที่หนักมากโคของตนแบกหามไม่ไหวหรือมีเกวียนตกหล่ม ฆูดไม่ขึ้นแล้วละก็หากจ้างโคคำไปจะไม่ ผิดหวังอย่างแน่นอน

อยู่มาวันหนึ่งมีพ่อค้าหนุ่มนำเกวียน ๕๐๐ เล่มบรรทุกสินค้าข้ามทำนน้ำมา แต่เนื่องจากไม่ ชำนาญทางจึงนำเกวียนทั้งหมดตกหล่ม ขึ้นฝั่งไม่ได้ แม้จะช่วยกันฆูดช่วยกันลากจนสุด ความสามารถแล้วยังไม่สามารถกู้ขึ้นมาได้ดูเหมือนว่ายิ่งฆูดลากเท่าไรล้อเกวียนจะยิ่งจมลึกลงไป ในเลนมากขึ้นเท่านั้นพ่อค้าหนุ่มรู้สึกกังวลมากเกรงว่าสินค้าจะเปียกน้ำเสียหาย

ในขณะที่กำลังคิดหาหนทางอยู่นั้นพ่อค้าหนุ่มมอง ไปเห็น โคคำที่ทราบทันทีว่าเป็น โค อชาไนย จึงตรงเข้าไปถามหาเจ้าของกับเด็กเลี้ยงโคเพื่อจะว่าจ้างให้ลากเกวียน เด็กเลี้ยงโคจึงตอบ ว่า

“พี่ชายเจ้าของเขาไม่อยู่ที่นี่หรอก ถ้าพี่ชายตกลงราคากับโคคำได้เลย”

พ่อค้าหนุ่มจึงสนตะพายให้โคคำแล้วจึงไป แต่โคคำไม่ยอมเดิน พ่อค้าหนุ่มจึงกล่าวว่า

“นี่ พ่อโคคำจ๊ะ ถ้าพ่อลากเกวียนของฉันที่ติดหล่มทั้ง ๕๐๐ เล่มขึ้นมาได้แล้วก็ ถิ่นจะ ให้ค่าจ้าง ๑,๐๐๐ กษาปณ์ตกลงไหมละ

โคคำได้ยินดังนั้น ก็เดินไปยังทำนน้ำแต่โดยดี เมื่อเห็นขบวนเกวียนตกลงไปในหล่มลึก เช่นนั้น ก็รู้ว่าเป็นงานหนักยิ่งนัก แต่ถึงจะหนักอย่างไรก็ต้องทำให้สำเร็จให้ได้ ยายเฒ่าจะได้พ้นจาก ความยากจนเสียที

เมื่อเทียมเกวียนเสร็จแล้ว โคคำค่อย ๆ รวบรวมพลังกำลังทั้งหมดฆูดลากเกวียนที่ติดหล่ม นั้นท่ามกลางการเอาใจช่วยของพ่อค้าและบริวารทั้งหลาย รวมทั้งเด็กเลี้ยงโคที่มาดูอยู่ในที่สุด ขบวนเกวียนค่อย ๆ เคลื่อนที่พ้นจากหล่มขึ้นมาได้ ทุกคนปรบมือ โห่ร้องด้วยความดีใจ

พ่อค้าหนุ่มเห็นขบวนเกวียนพ้นจากหล่มขึ้นมาได้จึงนำเงิน ๕๐๐ กษาปณ์ ห่อผ้าแล้วผูก ไว้ที่คอของโคคำ



ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม

ตอนที่ ๑
แบบวัดสุขภาพจิต

รหัส ครั้งที่

คำชี้แจง

โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย 3 ลง ๐ ที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

ตอนที่ ๑ สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. เพศ ชาย หญิง

๒. อายุ.....ปีเดือน

๓. สถานภาพ

โสด สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน ม่าย
 หย่าร้าง สมรสแล้วแยกกันอยู่แต่ไม่ได้หย่าร้าง

๔. ระดับการศึกษา

ไม่ได้เรียน ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น
 มัธยมศึกษาตอนปลาย ปวช. ปวส. หรือ อนุปริญญา
 ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก
อื่น ๆ (โปรดระบุ)

๕. อาชีพปัจจุบัน

รับราชการ ทำงานบ้าน ทำนา ทำสวน ทำไร่
 รับจ้างรายวัน รับจ้างรายเดือน ค้าขาย
 พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัท

ตอนที่ ๒

แบบวัดสุขภาพจิต

คำชี้แจง

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความอย่างรอบครอบ และกรุณาทำเครื่องหมาย 3 ตรงช่องที่ตรงกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด ไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด ดังนั้น จึงขอให้ท่านตอบด้วยความสบายใจในแต่ละข้อ ขอให้ท่านตอบเพียงคำตอบเดียวและกรุณาตอบทุกข้อ การเลือกตอบจะถือเกณฑ์ ดังนี้

หมายเลข ๑ หมายถึง ผู้ตอบไม่มีความรู้สึกหรือไม่มีพฤติกรรมตามข้อความนั้นเลย หรือถ้ามีความรู้สึกหรือมีพฤติกรรมเช่นนั้นเกิดขึ้นก็น้อยมาก

หมายเลข ๒ หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกหรือมีพฤติกรรมตามข้อนั้นเกิดขึ้นบ้างเป็นบางครั้งแต่ไม่บ่อย

หมายเลข ๓ หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกหรือมีพฤติกรรมตามข้อความนั้นเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อยครั้ง แต่ไม่เกิดตลอดเวลา

หมายเลข ๔ หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกหรือมีพฤติกรรมตามข้อนั้นเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา

ตัวอย่าง

| | ๑ | ๒ | ๓ | ๔ |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออก | ไม่เป็นเลย หรือเป็น น้อยครั้ง | เป็นบาง เวลาหรือ บางครั้ง | เป็น ค่อนข้าง บ่อยครั้ง | เป็นเกือบ ตลอดเวลา ๑ |
| เท่าที่ผ่านมาถึงขณะนี้ท่านเป็นอย่างไร | | | | |
| ๐. ท่านรู้สึกสบาย | 3 | | | |

| ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออก | ๑ ไม่เป็นเลย หรือเป็น น้อยครั้ง | ๒ เป็นบาง เวลาหรือ บางครั้ง | ๓ เป็น ค่อนข้าง บ่อยครั้ง | ๔ เป็นเกือบ ตลอดเวลา ๑ |
|---|--|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| เท่าที่ผ่านมาถึงขณะนี้ท่านเป็นอย่างไร ๑. รู้สึกสบายกระวนกระวายใจกับอนาคตของ ตนเอง | | | | |
| ๒. รู้สึกกลัวหรือกังวลใจโดยไม่ทราบสาเหตุ | | | | |
| ๓. รู้สึกตกใจง่ายหรือรู้สึกตื่นตระหนกง่าย | | | | |
| ๔. รู้สึกว่าตนเองหมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง | | | | |
| ๕. รู้สึกว่าทุกอย่างเรียบร้อยดี และไม่มีสิ่ง เลวร้ายอะไรเกิดขึ้น | | | | |
| ๖. รู้สึกว่าแขนขาสั่นและกระตุก | | | | |
| ๗. รู้สึกว่าไม่สบายเพราะปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง | | | | |
| ๘. รู้สึกอ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย | | | | |
| ๙. รู้สึกจิตใจสงบและสามารถนั่งเฉย ๆ ได้ ง่าย | | | | |
| ๑๐. รู้สึกหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ | | | | |
| ๑๑. รู้สึกไม่สบาย เวียนศีรษะเพราะคิดมาก | | | | |
| ๑๒. รู้สึกไม่สบาย ปวดท้องหรือคลื่นไส้ โดย ไม่มีสาเหตุ | | | | |
| ๑๓. หายใจเข้าออกได้สบาย | | | | |
| ๑๔. รู้สึกชาเสียวแปลบที่นิ้วมือและนิ้วเท้า | | | | |
| ๑๕. รู้สึกเหมือนจะเป็นลม โดยไม่มีสาเหตุ | | | | |
| ๑๖. รู้สึกอยากปัสสาวะบ่อย โดยไม่มีสาเหตุ | | | | |
| ๑๗. มือของท่านมักจะแห้งและอุ่นสบาย | | | | |
| ๑๘. รู้สึกหน้าร้อนวูบวาบ โดยไม่มีสาเหตุ | | | | |

| ๑๕. หลับง่ายและหลับได้สบายตลอดคืน | | | | |
|---|--|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออก | ๑ ไม่เป็นเลย หรือเป็น น้อยครั้ง | ๒ เป็นบาง เวลาหรือ บางครั้ง | ๓ เป็น ค่อนข้าง บ่อยครั้ง | ๔ เป็นเกือบ ตลอดเวลา ๑ |
| ๒๐. มักจะนอนฝันร้าย | | | | |
| ๒๑. รู้สึกเศร้าใจและหดหู่ | | | | |
| ๒๒. ตื่นนอนตอนเช้าด้วยความรู้สึกสบาย | | | | |
| ๒๓. รู้สึกอยากร้องไห้ขึ้นมาเรื่อยๆ | | | | |
| ๒๔. รู้สึกหลับยากในเวลากลางคืน | | | | |
| ๒๕. กินอาหารได้ตามปกติ | | | | |
| ๒๖. มีอารมณ์ทางเพศตามปกติเหมือนบุคคล อื่น | | | | |
| ๒๗. รู้สึกว่าโลกนี้ไม่น่ารื่นรมย์ | | | | |
| ๒๘. รู้สึกว่าอยู่โดดเดี่ยว ไม่มีใครที่จะให้ คำปรึกษาได้เลย | | | | |
| ๒๙. รู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ | | | | |
| ๓๐. รู้สึกเมื่อยล้า หมดแรง โดยไม่มีสาเหตุ | | | | |
| ๓๑. จิตใจของท่านปลอดโปร่งเหมือน ธรรมดา | | | | |
| ๓๒. ทำงานได้ตามปกติอย่างสบายใจ | | | | |
| ๓๓. รู้สึกทุกข์ระทมไม่อยากจะเคลื่อนไหว | | | | |
| ๓๔. รู้สึกมีความหวังเกี่ยวกับอนาคต | | | | |
| ๓๕. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไร้ค่า | | | | |
| ๓๖. สามารถตัดสินใจได้ง่าย | | | | |
| ๓๗. รู้สึกว่าท่านไม่มีประโยชน์และเป็นที่ ต้องการของคนอื่น | | | | |
| ๓๘. คิดว่าชีวิตของท่านรื่นรมย์ | | | | |
| ๓๙. คิดว่าท่านน่าจะตายดีกว่าอยู่ต่อไป | | | | |

| ๔๐. รู้สึกสนุกสนานเบิกบานกับชีวิต | | | | |
|--|--|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออก | ๑ ไม่เป็นเลย หรือเป็น น้อยครั้ง | ๒ เป็นบาง เวลาหรือ บางครั้ง | ๓ เป็น ค่อนข้าง บ่อยครั้ง | ๔ เป็นเกือบ ตลอดเวลา ๑ |
| ๔๑. รู้สึกสบายและมีสุขภาพดี | | | | |
| ๔๒. รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา | | | | |
| ๔๓. รู้สึกทรุดโทรมและสุขภาพไม่ดี | | | | |
| ๔๔. รู้สึกไม่สบาย | | | | |
| ๔๕. เจ็บหรือปวดบริเวณศรีษะ | | | | |
| ๔๖. รู้สึกตึงหรือคล้ายมีแรงกดที่ศรีษะ | | | | |
| ๔๗. มีอาการวูบร้อนหรือหนาว | | | | |
| ๔๘. นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ | | | | |
| ๔๙. ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับ แล้ว | | | | |
| ๕๐. รู้สึกตึงเครียดตลอดเวลา | | | | |
| ๕๑. รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี | | | | |
| ๕๒. รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผล สมควร | | | | |
| ๕๓. รู้สึกเรื่องต่างๆ ทั้บดจนรับไม่ไหว | | | | |
| ๕๔. รู้สึกกังวลกระวนกระวายและเครียดอยู่ ตลอดเวลา | | | | |
| ๕๕. ห่าอะไรทำให้ตัวเองไม่มีเวลาว่างได้ | | | | |
| ๕๖. ทำอะไรช้ากว่าปกติ | | | | |
| ๕๗. รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วทำอะไรได้ดี | | | | |
| ๕๘. พอใจกับการที่ทำงานลุล่วงไป | | | | |
| ๕๙. รู้สึกว่าได้ทำคนให้เป็นประโยชน์ใน เรื่องต่างๆ | | | | |
| ๖๐. รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ | | | | |

| ได้ | | | | |
|---|--|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออก | ๑ ไม่เป็นเลย หรือเป็น น้อยครั้ง | ๒ เป็นบาง เวลาหรือ บางครั้ง | ๓ เป็น ค่อนข้าง บ่อยครั้ง | ๔ เป็นเกือบ ตลอดเวลา ๑ |
| ๖๑. สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้ | | | | |
| ๖๒. คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า | | | | |
| ๖๓. รู้สึกว่าชีวิตนี้หมกหมัวโดยสิ้นเชิง | | | | |
| ๖๔. รู้สึกไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป | | | | |
| ๖๕. คิดว่ามีความเป็นไปได้ที่อยากจะจบชีวิตตัวเอง | | | | |
| ๖๖. รู้สึกว่าบางครั้งทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียดมาก | | | | |
| ๖๗. พบว่าตัวเองรู้สึกอยากตายไปให้พ้น ๆ | | | | |
| ๖๘. พบว่ามีความรู้สึกที่อยากจะทำลายชีวิตตัวเองเข้ามาอยู่ในความคิดเสมอ ๆ | | | | |

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ - นามสกุล : นายภราดร อมรสุทธิกุลชัย
- วัน เดือน ปีเกิด : วันเสาร์ที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๔
- ภูมิลำเนา : ๒๐๐ โพธาราม ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
- ประวัติการศึกษา : ประถมศึกษา โรงเรียนวัดหนองป่าครั่ง จ.เชียงใหม่
มัธยมศึกษา โรงเรียนเขตพนาศึกษา สายปรัยัตถธรรม
แผนกสามัญศึกษาและแผนกธรรม - บาลี จ.เชียงใหม่
ปริญญาตรี วิทยาลัยพลศึกษา (สมทบร่วมสถาบันราชภัฏเชียงใหม่)
จ.เชียงใหม่
- ประวัติการทำงาน : ปัจจุบัน เจ้าหน้าที่ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
จ.เชียงใหม่

