

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย-บาลี

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก . ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๗.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ:

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ความเครียดของประชาชนจังหวัดนนทบุรีในภาวะวิกฤต

เศรษฐกิจ. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๑

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือคลายเครียด. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวง
สาธารณสุข, ๒๕๔๐.

กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวง
สาธารณสุข, ๒๕๔๒.

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ ๕. เชียงใหม่: คณะ
มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๐.

จตุพร เพ็งชัย. สุขภาพจิต. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม. ๒๕๓๔.

จรัญ พรหมอยู่. ความเข้าใจเกี่ยวกับสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. ๒๕๒๖.

จำนง อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ. สังคมวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕.

จำลอง ดิษยวณิช. ปริ้มเพรา ดิษยวณิช. ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. เชียงใหม่ : ห้าง
หุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕.

ชูทิพย์ ปานปรีชา. “ความเครียด”. ใน **จิตวิทยาทั่วไป**. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙.

ชูทิพย์ ปานปรีชา. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙.

ดวงมณี จงรักษ์. **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ส.ส.ท., ๒๕๔๙.

นิมิต ศัลยา. ทำอย่างไรให้หายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: อักษรสัมพันธ์, ๒๕๓๓.

ประเวศ วะสี. **วิธีคลายเครียด**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๕.

ปราการ ฌมายงกูร. **คุณภาพชีวิตของบุคลากรโรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์ในสถานการณ์**

ความไม่สงบ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.), ๒๕๕๐

แผนการศึกษาแห่งชาติ. (พ.ศ.๒๕๔๕ - ๒๕๕๙). อ้างใน เกษม ศุภรานนท์. **รายงานการวิจัยและ**

พัฒนาการบริหารที่มีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาผู้เรียนสู่วิถีชีวิตคุณธรรมนำความรู้ คิด

วิเคราะห์และเศรษฐกิจพอเพียง, ๒๕๔๘.

พระคันธसारากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง. “คำนำ”. **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. นนทบุรี : บริษัท ไทยร่วมเกล้า จำกัด, ๒๕๔๘

พระคันธसारากวีวงศ์. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙). **หลักปฏิบัติสมณะ วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

พระธรรมปิฎก. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๓๘.

พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย. **คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘.๙ (ชั้นมัธยมศึกษาอาภิธรรมมิกะโท)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร:

เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๔๘.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์ อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูร

วงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย). **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล อ่างใน พระธรรมสิงหบุราจารย์. **ธรรมโอสถ** พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท พลัสเพรส จำกัด, ๒๕๕๒.

พระวิสุทธิธารมหาราษฎร์. **ธาตุวัตถสังคหปาฐนิสสยะ**. แปลโดย พระราชปริยัติโมลี (อุปสโม) นายเสรี

อาจสาคร นายวิชานนท์ สำน้อย. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลง

กรณราชวิทยาลัย, มปป

พะยอม อิงคตานุวัฒน์. **ศัพท์ทางจิตเวช**. กรุงเทพมหานคร: ไพศาลศิลป์การพิมพ์, ๒๕๓๕.

มนูญ ตนะวัฒนา. **การบริหารความเครียด**. กรุงเทพมหานคร: อีรพงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๗.

โยสไตน์ เบอร์ดอร์. (สายพิน ศุพุทธมงคล (แปล). **โลกของโซฟี**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คบไฟ.

๒๕๔๕.

รองศาสตราจารย์ ดร.พินิจ รัตนกุล อ่างใน พระธรรมสิงหบุราจารย์. **ธรรมโอสถ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒,

กรุงเทพมหานคร: บริษัท พลัสเพรส จำกัด. ๒๕๕๒.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**. กรุงเทพมหานคร: อักษร

เจริญทัศน์, ๒๕๒๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนาน

มีบุ๊คส์ จำกัด. ๒๕๔๖.

วีไล ตั้งจิตสมคิด. **การศึกษาไทย**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์. ๒๕๓๙.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย. ๒๕๔๖.

สมพร บุชราทิจ. **พุทธวิธีจิตบำบัด**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นันทพันธ์. ๒๕๔๒.

สมาน บุญยารักษ์. **พจนานุกรมอภิธรรม ๗ คัมภีร์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสาสน์. ๒๕๒๖.

เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์. **พุทธวิปัสสนา**. กรุงเทพมหานคร: รัชดารมภ์การพิมพ์. ๒๕๐๕.

อมรากุล อิน โอชานนท์. **มารู้จักความเครียดกันเถอะ. สุขภาพจิตทางวิทยุ เล่ม ๑.**

กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๓๔.

(๒) วารสาร

ประเวศ วะสี. “สร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตยุคพัฒนา”. **ข่าวสารสุขภาพจิต**. ฉบับที่

๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๐) : ๑๗-๒๕.

ทวีป อภิสิทธิ์. “ความเครียดทางอารมณ์ของคนทำงาน (ราชการ)”. **ประชาศึกษา**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๔๐.

(ธันวาคม ๒๕๓๘) : ๒๒-๒๕.

ศุภชัย ยาวะประภาษ. “ความเครียดของนักบริหาร: ปัญหาและทางออก”. **สังคมศาสตร์**. ปีที่ ๑๒

ฉบับที่ ๑๑๙. (มิถุนายน ๒๕๓๕) : ๖๕.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. “ความเครียด”. **มติชนสุดสัปดาห์**. ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๙๕๒. (พฤศจิกายน

๒๕๔๑) : ๑๔.

(๓) วิทยานิพนธ์

กนกรัตน์ สายเชื้อ. “ความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครูโรงเรียนประถมศึกษา

สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมุกดาหาร”. **วิทยานิพนธ์การศึกษา**

มหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๓๖.

เกศรินทร์ ปัญญาดวง. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงาน จากการรับรู้ของ

พนักงานให้บริการลูกค้าทางโทรศัพท์ เชียงใหม่” **การค้นคว้าแบบอิสระศึกษาศาสตร์**

มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๒

นราธร ศรประสิทธิ์. “ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น”.

วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๙.

พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ. **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษา**

วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙).

วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พระมหาฉลวย สิงห์แอม. “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอวิชชาในพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์อักษร**

ศาสตร มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระมหาบุญจิตร กนตสีโล (คำมา). “ศึกษาวิธีการแก้ปัญหาศีลธรรมของเยาวชนตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.

พระมหาบุญจิตร กนตสีโล (คำมา). “ศึกษาวิธีการแก้ปัญหาศีลธรรมของเยาวชนตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.

พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ). “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๐.

พระมหาสุพัฒน์ ศิลพจน์. “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณี กลุ่มข้าราชการครู สังกัดโรงเรียนประถมศึกษา เขตคลองเตย สาขา ๑ กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหิดล. ๒๕๔๒.

ยุทธชัย กิตติโยธิน. “ความเครียดและวิธีลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ๒๕๔๕.

วัชรรา ทองมอญ. “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราเสนาตूर”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑.

สุรศักดิ์ พุฒิวิชัย. “การวิเคราะห์เมตตาเกี่ยวกับวิธีการพยาบาลเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยศัลยกรรม”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

วัดแก่งกระจาน. ประโยชน์ของ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:
<http://www.watkaeng.com/read.php?tid-108.html>. [๒๕ พ.ย. ๒๕๕๗].

(๕) สัมภาษณ์

กลุ่มบรรพชิต

สัมภาษณ์ พระอธิการเวียงใส สุภโร วัดจอมแจ้ง ตำบลนาซำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ พระอาจารย์เจริญ กตปัญโญ สำนักสงฆ์วัดป่าบ้านโคกเจริญ อำเภอหล่มเก่า ๒๓
 พฤศจิกายน ๒๕๕๗

กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกรรมฐาน

สัมภาษณ์ นางมวน แก้วพวง อายุ ๗๐ ปี ตำบลนาซำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางทองจันทร์ ดงเพียรภาค อายุ ๖๕ ปี ตำบลนาซำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางคำย จำปาทอง อายุ ๖๘ ปี ตำบลนาซำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางสมบัติ แก้วพวง อายุ ๗๑ ปี ตำบลนาซำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางไฉ่ กิฬา อายุ ๕๔ ปี ตำบลนาซำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางทน บุญเกียง อายุ ๕๘ ปี ตำบลนาซำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางพัก สีหาวงษ์ อายุ ๖๙ ปี ตำบลนาซำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางเสลียง ทองแทน อายุ ๗๒ ปี ตำบลนาซำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางสมควร พุ่มแก้ว อายุ ๗๕ ปี ตำบลนาซำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางนารี ป้องไฟ อายุ ๕๔ ปี ตำบลนาซำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

กลุ่มวัยกลางคนที่ทำงาน

สัมภาษณ์ นายสังวาล แก้วยม อายุ ๔๕ ปี (ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน) ตำบลนาซำ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางพยุ่ง ราชอินตา อายุ ๓๔ ปี (อสม.ตำบลนาซำ) ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นายบุญยัง สอนอ่อน อายุ ๔๑ ปี ตำบลนาซำ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นางพัชรินทร์ แก้วแจ่ม อายุ ๓๔ ปี (อสม.ตำบลนาซำ) ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

สัมภาษณ์ นายศักดิ์สิทธิ์ แก้วกิ่ง อายุ ๔๒ ปี ตำบลนาซำ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

๒. ภาษาอังกฤษ

Dr.D. Roland D.Weerasuria. **The path of freedom–Vimuttimagga.** (Balcombe. Balcombe Place. Colombo 8. Sri lanka 1977.

Farmer and others. **Stress Management for Human Service.** Michigan : Stage Publication. 2001.