

## การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจและการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ ในจังหวัดเชียงราย

### ESTABLISHING A LOCAL NETWORK FOR OBSERVING THE 5 PRECEPTS TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE OF THE PEOPLE OF CHIANG RAI PROVINCE

พระชนะวงศ์ จิตตทนฺโต (มะกอกคำ)

Phra Chanawong Chittathanto (Makogkham)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย

yoboyza@hotmail.com

#### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคในการเลิกสูบบุหรี่พระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ในจังหวัดเชียงราย 2) วิเคราะห์หลักพุทธจิตวิทยาในการบำบัดและรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ ในจังหวัดเชียงราย 3) สร้างต้นแบบในการสร้างแรงจูงใจและการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ ในจังหวัดเชียงราย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Reserch) เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (Document) และจากการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า

1) ปัญหาอุปสรรคในการเลิกสูบบุหรี่ของพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ในจังหวัดเชียงราย พบว่าพระสงฆ์มีความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่เป็นอย่างมาก แต่การเลิกสูบบุหรี่นั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการบำบัดโดยใช้วิธีการบำบัดทั้งยาสมุนไพร และการพบแพทย์ที่โรงพยาบาล

2) วิเคราะห์หลักพุทธจิตวิทยาในการบำบัดและรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ ในจังหวัดเชียงราย พบว่า การใช้หลักพุทธจิตวิทยาโดยมีวิธีการ ดังนี้คือ 1.การสร้างแรงจูงใจในการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ 2.คิดค้นรูปแบบและกระบวนการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ 3.การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจ และการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่

3) การสร้างต้นแบบในการสร้างแรงจูงใจและการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ ในจังหวัดเชียงรายพบว่า ต้นแบบที่สร้างแรงจูงใจที่จะทำให้พระสงฆ์เลิกสูบบุหรี่มีดังนี้คือ 1.พระสงฆ์ที่เป็น

ต้นแบบในการเลิกสูบบุหรี่แบบถาวร 2.อุบาสก-อุบาสิกา ที่เป็นต้นแบบในการเลิกสูบบุหรี่ 3.การใช้หลักพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้เป็นต้นแบบ ในการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ในการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่

**คำสำคัญ:** พุทธจิตวิทยา; การสร้างแรงจูงใจ; การบำบัดรักษา; แนวทางการบำบัดรักษา

## Abstract

This material has objectives to 1) study problems and obstacles in smoking cessation among monks who smoke in Chiang Rai Province, 2) analyze the Buddhist psychology principle in therapeutic and treatment of smoking monks in Chiang Rai and 3) to create model to motivate and cure smoking monks in Chiang Rai province. This is the qualitative research with data collecting tools were document and interviewing. The research result found that:

1) Problems and obstacles in smoking cessation among monks who smoke in Chiang Rai Province found that monks had strong determination to quit smoking, but was quite difficult to do so. It needed time and both ways of treatments like herbs therapy and hospital visits.

2) Analyzing the Buddhist psychology principle in therapeutic and treatment of smoking monks in Chiang Rai as follows; 1. create treatment motivation for smoking monks, 2. invent pattern and treatment process and 3. apply Buddhist Psychology to motivate and treat smoking monks. And

3) Model creation to motivate and cure smoking monks in Chiang Rai province by using the following models; 1. monks who used to smoke and permanently quit, 2. smoking quitted Upasaka – Upasika and 3. using the Buddhist psychology to build mental strength of smoking monks.

**Keywords:** Buddhist Psychology, Motivation, Treatment/Therapeutic, Treatment  
Guideline.

## บทนำ

ปัจจุบันนี้สังคมได้เปลี่ยนไปสู่ยุคบริโภคนิยมจึงทำให้คนเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนเป็นใหญ่ไม่ว่าจะกระทำการสิ่งใด ๆ ก็มักจะทำเพื่อตนเอง การกระทำของมนุษย์เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ตนเองทั้งสิ้น พระสงฆ์ในฐานะเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณของพุทธศาสนิกชนทั่วไป ญาติโยมปรารถนาที่จะได้พบแต่พระสงฆ์ที่เป็นเนื้อนาบุญ เป็นสมณะที่มีความสำรวม สงบ เป็นที่เจริญตาเจริญใจเลื่อมใสศรัทธา รักษาพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด และบำเพ็ญประโยชน์ เป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องมารยาทที่เหมาะสมในสังคม การได้เห็นพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของพระสงฆ์ ย่อมบั่นทอนศรัทธาของพุทธศาสนิกชนให้ลดน้อยถอยลงไป ทำให้ความเลื่อมของพระพุทธศาสนาศึบคลานเข้ามาเร็วขึ้น การสูบบุหรี่ในที่ชุมนุมชนย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลข้างเคียงในสังคมนั้นๆ ไปด้วยการเลิกสูบบุหรี่เสียได้ ย่อมจะเป็นการกำจัดต้นเหตุของปัญหายาเสพติดอื่น ๆ รวมทั้งอบายมุขต่าง ๆ ได้ด้วย ปัญหา และอุปสรรค ในการเลิกสูบบุหรี่ ของพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ในจังหวัดเชียงราย มีพระสงฆ์จำนวนไม่น้อยที่คิดจะเลิกสูบบุหรี่ แต่พอเริ่มจะเลิก พอไม่ได้สูบกก็หงุดหงิด กระทบกระวาย สุดท้ายก็ต้องกลับมาสูบบอก เพราะพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่จะได้รับสารนิโคติน เมื่อเข้าสู่สมองจะกระตุ้นให้สมองหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข ทำให้ร่างกายลดความเครียด มีความสุขใจ รู้สึกดี ตื่นตัวหัวใจเต้นเร็ว รู้สึกมีพลัง และเมื่อใดที่หยุดสูบบุหรี่ก็เท่ากับว่าไม่ได้รับสารนิโคติน มีผลให้อารมณ์ความสุขที่ถูกกระตุ้นโดยสารนิโคตินหายไป ทำให้มีอาการกระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด จึงทำให้เป็นอุปสรรคในการเลิกสูบบุหรี่ (พระครูปริยัติสาทร, 2562 : 23)

ตามหลักพุทธจิตวิทยาหรืออริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นการให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับโทษ ผลกระทบ สาเหตุของโรค จากการสูบบุหรี่ โดยนำ กระบวนการในขั้นตอนการประเมินผลไปใช้ในการ สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามหลัก พุทธจิตวิทยาโดยใช้แบบจำลองข้ามทฤษฎีให้แก่ พระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ในจังหวัดเชียงราย ผู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ ได้ผ่านจากขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่ง กลไกสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ ประกอบด้วย 1) การยกระดับจิตสำนึก 2) การรู้สึก ผ่อนคลายอย่างมาก 3) การประเมินสิ่งแวดล้อมใหม่

4) การประเมินตนเองใหม่ 5) การปลดปล่อยตนเอง 6) การสร้างเงื่อนไขต่อต้าน 7) ความสัมพันธ์ที่ช่วยเหลือ 8) การจัดการเสริมแรง 9) การควบคุม สิ่งกระตุ้นเร้า และ 10) การปลดปล่อยทางสังคม (พระมหาสุเทพ สุปญฺติโต, 2560 : 13)

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ การสร้างพลังกลุ่ม และการสร้างความคุ้นเคยกัน การสร้างความไว้วางใจการมีความหวังสร้างกำลังใจ การสร้างความเชื่อมั่น การมีความรับผิดชอบและความรู้สึกปลอดภัยของกลุ่ม นำมาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนพฤติกรรมตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี ในกลุ่มทดลอง มีกลยุทธ์ และเทคนิคต่าง ๆ ให้ผู้จะเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ผ่านจากขั้นหนึ่งไป ยังอีกขั้นหนึ่งของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ตามกลยุทธ์ และเทคนิคต่าง ๆ เป็นสิ่งสำคัญของกระบวนการเปลี่ยนแปลง 10 กระบวนการ หลักพุทธจิตวิทยามีส่วนช่วยในการช่วยบำบัด และรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ในจังหวัดเชียงราย ด้วยวิธีการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามหลักพุทธจิตวิทยาโดยใช้แบบจำลองข้ามทฤษฎี ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ การสร้างพลังกลุ่ม และการสร้างความคุ้นเคยกัน การสร้างความไว้วางใจการมีความหวังสร้างกำลังใจ การสร้างความเชื่อมั่นการมีความรับผิดชอบ และความรู้สึกปลอดภัยของกลุ่ม นำมาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนพฤติกรรมตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี (ประเวศ วะสี, 2560 : 12)

ดังนั้น ผู้วิจัยเองได้เห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงสนใจที่จะศึกษาแนวความคิดเรื่อง การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจ และการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ในจังหวัดเชียงราย ตามหลักการพุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจ และการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ เพราะการที่พระสงฆ์สูบบุหรี่ โดยมีเหตุผลเพื่อสนองความต้องการของตนเอง การสูบบุหรี่เป็นสิ่งเสพติด และให้โทษทั้งแก่ตนเองและคนรอบข้าง ควรหรือไม่อย่างไร ในเรื่องนี้ที่พระสงฆ์ยังต้องสูบบุหรี่อยู่ ในเมื่อพระสงฆ์เองก็เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ และมีเพศภาวะที่ต่างจากฆราวาสทั่วไป สมควรหรือไม่ที่จะกระทำตามใจตนเอง โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งแก่ปัจเจกบุคคล และส่วนรวม โดยเหตุนี้ผู้วิจัยจะได้นำเรื่องนี้มาวิเคราะห์ในมุมมองของการบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจ และการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ และเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ในปัญหา พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของพระสงฆ์ ผู้สูบบุหรี่ต่อไป

บทความวิจัยนี้นำเสนอ การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจ และการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ ในจังหวัดเชียงราย เพื่อการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคในการเลิก

สุมบุหรีพระสงฆ์ผู้สุมบุหรีในจังหวัดเชียงร่าย และวิเคราะห์หลักพุทธจิตวิทยาในการบำบัตและรักษา  
พระสงฆ์ผู้สุมบุหรี ตลอดจนถึงสร้างต้นแบบในการสร้างแรงจูงใจ และการบำบัตรักษาพระสงฆ์

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคในการเลิกสุมบุหรีพระสงฆ์ผู้สุมบุหรีในจังหวัดเชียงร่าย
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจิตวิทยาในการบำบัตและรักษาพระสงฆ์ผู้สุมบุหรี  
ในจังหวัดเชียงร่าย
3. เพื่อศึกษาสร้างต้นแบบในการสร้างแรงจูงใจและการบำบัตรักษาพระสงฆ์ผู้สุมบุหรี  
ในจังหวัดเชียงร่าย

### การทบทวนวรรณกรรม

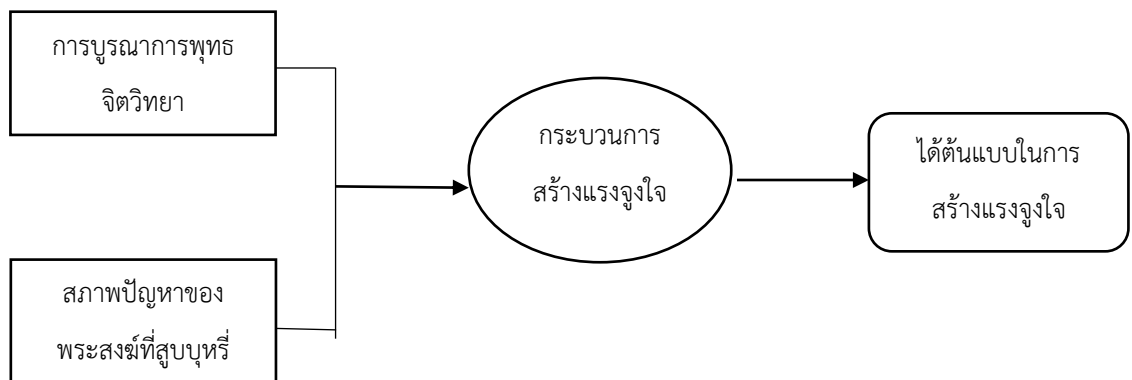
งานวิจัยเรื่อง การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจ และการบำบัตรักษาพระสงฆ์  
ผู้สุมบุหรี ในจังหวัดเชียงร่าย มีการทบทวนวรรณกรรม ดังนี้คือ

1. ประเวศ วะสี ได้ทำการศึกษาเรื่อง แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการบูรณาการ สรุปได้ว่า  
การบูรณาการเป็นความเชื่อมโยงขององค์ประกอบต่าง ๆ ไปด้วยกันอย่างลงตัว และได้ให้นิยามของ  
การบูรณาการ หมายถึงการทำให้สมบูรณ์โดยการนำหน่วยย่อย ๆ ที่มีความสัมพันธ์มาทำหน้าที่อย่าง  
ผสมผสานกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวให้ครบถ้วนสมบูรณ์ในตัวเอง ไม่ได้แยกเป็นส่วน ๆ การบูรณาการ  
เป็นการเชื่อมโยงความรู้ประสบการณ์ในลักษณะผสมผสานเข้าด้วยกันทั้งหมด เพื่อให้สอดคล้อง  
สมบูรณ์โดยรวมกันมากกว่าการแยกส่วน
2. ธิดา สุขใจ ได้ทำการศึกษาเรื่อง แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจ สรุปได้ว่า  
แรงจูงใจในการทำงาน หมายถึง สิ่งใด ๆ ที่เป็น แรงผลักดัน หรือกระตุ้น ให้บุคคลปฏิบัติ หรือแสดง  
พฤติกรรมด้วยความเต็มใจ เพื่อที่จะนำมาซึ่ง การทำงานที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งมูลเหตุจูงใจที่สำคัญคือ  
ความต้องการ ความพึงพอใจในการทำงาน จะนำมาซึ่งการปฏิบัติที่ดีของบุคลากร ทำให้บุคลากรมี  
ความจงรักภักดีต่อองค์กร ซึ่งจะเป็เนืองใจสำคัญต่อความสำเร็จขององค์กรในระยะยาว
3. อาภาศิริ สุวรรณานนท์ และคณะได้ทำการศึกษาเรื่อง แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการ  
บำบัตรักษา สรุปได้ว่า ขั้นตอนและกระบวนการตั้งแต่ ผู้ป่วยเข้ามาขอรับบริการ โดยใช้วิธีการต่าง ๆ

ที่ทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพชีวิตดีขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ดังนั้นกระบวนการบำบัดรักษาจึงต้อง  
ผสมผสานรูปแบบต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่การวินิจฉัย การให้ความช่วยเหลือทั้งการบำบัดรักษาด้านร่างกาย  
จิตใจ และอารมณ์ วัตถุประสงค์ของการบำบัดรักษาคือ เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าบำบัดงด หรือหยุดเสพ รวมถึงลด  
อัตราจากอาการเจ็บป่วย

### กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิด  
การวิจัยตามแนวคิด/ทฤษฎี โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### ระเบียบวิธีวิจัย

กระบวนการวิจัยเรื่อง การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจ และการ  
บำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สับสนหรี ในจังหวัดเชียงราย สามารถสรุปได้ดังนี้คือ

1) ศึกษารวบรวมเอกสารแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับ แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการบูรณา  
การ แนวคิดเกี่ยวกับหลักทฤษฎี และจิตวิทยาพฤติกรรมของมนุษย์ แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการ  
สร้างแรงจูงใจ แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการบำบัดรักษา แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาที่  
ปรากฏในพระไตรปิฎก ปัญหาอุปสรรคในการเลิกสับสนหรีพระสงฆ์ผู้สับสนหรีในจังหวัดเชียงราย การบูร

ณาการ ใช้พุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจ และการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สับสนในจังหวัด  
เชียงราย

2) เก็บรวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริงเพื่อให้เห็นถึงรูปแบบ และกระบวนการพัฒนางานวิจัย  
โดยสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key Informants) จากการมีส่วนร่วม  
ของหน่วยงานทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน เพื่อสรุปประเด็นการนำไปสู่การสนทนากลุ่มเฉพาะ  
(Focus Group Discussion)

3) สนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อระดมแนวคิด มุมมองที่  
มีผลต่อการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และนำไปสู่การวิจัยเชิงสำรวจ  
(Survey Research) เพื่อให้ได้มาซึ่งการพัฒนาชุดความรู้ การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการสร้าง  
แรงจูงใจ และการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สับสนในจังหวัดเชียงราย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้คือ

- 3.1 ศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 3.2 ลงพื้นที่สำรวจข้อมูล
- 3.3 ประชุมสนทนากลุ่มย่อย
- 3.4 วิเคราะห์ข้อมูลทั้งจากเอกสาร และจากการประชุมกลุ่มย่อย
- 3.5 สรุปผลการวิจัย
- 3.6 นำเสนอผลการวิจัย

4) เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาข้อมูลสรุปในเชิงสถิติจากการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey  
Research) เพื่อนำไปสู่การประมวลผลข้อมูล และศึกษาเชิงความสัมพันธ์ถึงมุมมองของ รูปแบบ และ  
วิธีการการบูรณาการ พุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจ และการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สับสนใน  
จังหวัดเชียงราย ซึ่งเก็บรวบรวมจากแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางด้าน  
พระพุทธศาสนา ปราชญ์ท้องถิ่น ผู้นำชุมชน

5) สรุปผลการวิจัยที่ได้คือ

1. ได้ทราบถึงปัญหาอุปสรรคในการเลิกสูบบุหรี่ พระสงฆ์ผู้สับสนในจังหวัดเชียงราย
2. ได้ทราบถึงหลักของการบูรณาการ พุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจและการ  
บำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สับสนในจังหวัดเชียงราย

3. ได้ทราบถึงหลักพุทธจิตวิทยาในการบำบัดและรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่  
ในจังหวัดเชียงราย

6) นำเสนอผลงานวิจัยในระดับชาติ

### ผลการวิจัย

ปัญหาอุปสรรคในการเลิกสูบบุหรี่พระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ในจังหวัดเชียงราย พบว่าพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ ไม่ยอมเลิกสูบบุหรี่กันสักที พระสงฆ์ที่ติดบุหรี่หลายรูปบอกว่าการเลิกบุหรี่เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เนื่องจากบุหรี่ทำให้เขาจิตใจสงบ และทำให้รู้สึกว่ามีสมาธิดีขึ้น บุหรี่เมื่อได้สูบแล้วทำให้เขารู้สึกดี และรู้สึกช่วยคลายเครียดได้ดีในทุกครั้งที่ได้สูบ จึงเป็นเหตุให้ ยิ่งสูบบุหรี่มากขึ้นเท่าใด ย่อมรู้สึกว่าการนิโคตินจากบุหรี่ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น และในที่สุดจะไม่สามารถรู้สึกเป็น “ปกติ” ได้หากปราศจากการสูบบุหรี่ เมื่อสูบบุหรี่ สารนิโคตินจะดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิต และผ่านไปยังสมองอย่างรวดเร็วภายในเวลาเพียง 6 วินาทีเท่านั้น ผู้สูบจึงรู้สึกผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวลลงได้ในทันที แต่ก็เป็นผลระยะสั้นเท่านั้น เพราะเมื่อระดับนิโคตินลดลง อารมณ์ทางบวกนั้นก็หายไป หากต้องการความสบายอีกก็ต้องสูบบุหรี่จนกลายเป็นการเสพติดในที่สุด เมื่อติดบุหรี่แล้ว การจะเลิกทำได้ยาก เพราะสิ่งที่ตามมาคือ อาการถอนยาหรืออาการขาดนิโคติน ซึ่งจะเริ่มภายใน 4-6 ชั่วโมงหลังการหยุดบุหรี่ โดยผู้สูบจะมีอาการดังนี้ คือ อาการด้านอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ อายากยา ซึมเศร้า วิตกกังวล กระวนกระวาย หงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย สมาธิลดลง นอนไม่หลับ อาการด้านร่างกาย ได้แก่ หัวใจเต้นช้าลง อายากอาหาร น้ำหนักตัว เพิ่มขึ้น ไม่มีเรี่ยวแรง ปวดศีรษะ ท้องผูก เหงื่อออก เป็นต้น ดังนั้น การเลิกบุหรี่จึงเป็นสิ่งที่ยากและจำเป็นต้องอาศัยเวลา บางคนอาจต้องเลิกบุหรี่หลายครั้งกว่าที่จะเลิกได้สำเร็จ พระสงฆ์มีความตั้งใจที่อยากจะเลิกสูบบุหรี่เป็นอย่างมาก แต่การเลิกสูบบุหรี่นั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการบำบัดโดยใช้วิธีการบำบัดทั้งยาสมุนไพร และการพบแพทย์ที่โรงพยาบาล

วิเคราะห์หลักพุทธจิตวิทยาในการบำบัด และรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ ในจังหวัดเชียงราย พบว่า สาเหตุที่ทำให้การใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการบำบัด และรักษาใช้ได้ผลดีทั้งกับพระสงฆ์มีภาวะเสพติด และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือสุขภาพกายที่ต้องแก้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกิดจากจิตวิญญาณหรือสปีริตของ MI ซึ่งประกอบด้วย 1. ความร่วมมือ ตามหลักพุทธจิตวิทยาในการ

บำบัดรักษา พยายามมองสถานการณ์จากมุมมองของผู้เข้ารับการบำบัด เพราะไม่มีใครเข้าใจประสบการณ์ของผู้เข้ารับการบำบัดดีกว่าเจ้าตัว 2. ตีความต้องการจากภายใน หลักพุทธจิตวิทยาในการบำบัด และรักษา จะไม่ใช่วิธี กดดัน กล่าวโทษ หรือตัดสินว่าสิ่งที่พระสงฆ์ผู้เข้ารับการบำบัดทำนั้นถูกหรือผิด แต่จะพูดคุยกันฉันมิตร ชักชวนให้พระสงฆ์ผู้เข้ารับการรักษาสำรวจความรู้สึกของตัวเอง และช่วยให้พระสงฆ์ผู้เสพติดบุหรี่ยุติการแสวงหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตัวเอง การใช้หลักพุทธจิตวิทยามีวิธีการ ดังนี้คือ 1.การสร้างแรงจูงใจในการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ 2.คิดค้นรูปแบบและกระบวนการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ 3.การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจ และการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่

การสร้างต้นแบบในการสร้างแรงจูงใจ และการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ ในจังหวัดเชียงรายพบว่า โดยรวมพระสงฆ์มีความต้องการระดับมากที่สุดต่อการเป็นต้นแบบปลอดบุหรี่โดยเห็นว่าการดำเนินงานดังกล่าวควรได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานต่าง ๆ ในสังคมในการป้องกันการสูบบุหรี่ ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และเห็นว่าควรประชาสัมพันธ์โดยมรดกอายุบุหรี่แก่พระสงฆ์เนื่องจากพระสงฆ์เป็นศูนย์รวมความเชื่อมั่น และศรัทธาในเรื่องราวศาสนาของประชาชน จึงควรมีความประพฤติที่ดีไม่ติดสารเสพติด แม้ว่ามูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่จะพยายามหาแนวทางในการป้องกันการสูบบุหรี่ของพระสงฆ์แต่ก็มีพระสงฆ์จำนวนไม่น้อยที่ยังสูบบุหรี่อยู่ ถึงแม้ว่าจะร่วมรณรงค์แต่ก็ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างจริงจังหรือถาวร ต้นแบบที่สร้างแรงจูงใจที่จะทำให้พระสงฆ์เลิกสูบบุหรี่มีดังนี้คือ 1.พระสงฆ์ที่เป็นต้นแบบในการเลิกสูบบุหรี่แบบถาวร 2.อุบาสก-อุบาสิกา ที่เป็นต้นแบบในการเลิกสูบบุหรี่ 3.การใช้หลักพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้เป็นต้นแบบ ในการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ในการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่

## อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษางานวิจัยเรื่องนี้มีงานวิจัยที่สอดคล้องดังนี้ ประเวศ วะสี ได้ให้ความหมายของการบูรณาการหมายถึง กระบวนการเชื่อมประสานสิ่งหนึ่งหรือหลายสิ่ง ผสมผสานสิ่งที่มีอยู่เข้ามารวมกัน ให้ความหมายประสานสัมพันธ์แบบองค์รวมเป็นหนึ่งเดียว ครอบคลุม สมบูรณ์ เป็นเอกภาพในตัวแบบไม่แยกส่วน จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของแกนหลักหรือส่วนประกอบที่ใหญ่ขึ้น

สร้อยตระกูล อรรถมานะ กล่าวว่าจุดเน้นหรือหลักสำคัญ ของเรื่องการจูงใจนั้นอยู่ที่ความสามารถในการตอบสนองความต้องการ หรือทำให้ เกิดความพึงพอใจอันเนื่องมาจากความสามารถในการตอบสนองความต้องการดังกล่าว สิ่งใดก็ตามที่ สามารถ ทำให้เกิดความพึงพอใจขึ้นมาได้อาจถือว่าเป็นสิ่งล่อใจ และสิ่งจูงใจ (Incentive) ซึ่งจะกลายเป็น เป้าหมาย (Goal) ที่บุคคลแสวงหาในองค์กร สิ่งจูงใจหรือเป้าหมายนี้อาจเป็นสิ่งจูงใจ หรือ เป้าหมายทางปฏิฐานหรือทางบวก (Positive) เช่น การยกย่องชมเชย การยอมรับ การเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งการเพิ่ม เงินเดือน หรืออาจเป็นสิ่งจูงใจหรือเป้าหมายทางนิเสธหรือทางลบ (Negative) เช่น การดูว่ากล่าวตักเตือนสำหรับการทำงานที่ไม่ดีหรือการลงโทษอื่น ๆ เป็นต้น สำหรับสิ่งจูงใจหรือ เป้าหมายทางนิเสธนี้มักไม่เป็นที่ดึงดูดใจผู้ปฏิบัติงานจึงพยายามเลี่ยงโดยไม่สร้างพฤติกรรมใด ๆ ที่จะนำไปสู่เป้าหมายทางนิเสธ

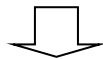
สุชาดา สุขบำรุงศิลป์ กล่าวว่า แรงจูงใจคือสิ่งที่ อยู่ภายในตัวบุคคลเป็น แรงขับ เป็นพลังของแต่ละคนที่ทำให้กระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง จนสำเร็จโดยมีกระบวนการเกิดจาก การที่มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวังความต้องการ (Needs) และเป้าหมายในชีวิต ทำให้เกิดแรงขับ (Drive) เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย (Goals) เพราะฉะนั้นแรงจูงใจจึงมีอิทธิพลในการกระตุ้นให้บุคคล แสดงพฤติกรรมออกมาทิศทางใดทิศทางหนึ่งและรักษาพฤติกรรมนั้นไว้ เพื่อให้ตนเองนั้น ได้สิ่งที่คาดหวัง หรือต้องการ

ชาญเดช วีรกุล กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งเร้าจากภายใน สิ่งจูงใจ หรือสิ่งโน้มน้าวใจให้บุคคลเกิดพฤติกรรม เกิดความคิด ความเชื่อมั่นและความมานะพยายามที่จะกระทำ และ คงไว้ซึ่งการกระทำนั้น ๆ เพื่อจะบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ใด วัตถุประสงค์หนึ่ง ตามที่ตัวบุคคลหรือองค์กรได้ตั้งไว้

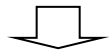
## องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยมีดังนี้

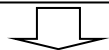
การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจ และการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สับสน  
ในจังหวัดเชียงราย



ได้ชุดคู่มือ ในการเลิกสูบบุหรี่พระสงฆ์ผู้สับสน ในจังหวัดเชียงราย



มีการบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจ และการบำบัดรักษา  
พระสงฆ์ผู้สับสน ในจังหวัดเชียงราย



ได้พระสงฆ์ต้นแบบในการบำบัด และรักษาพระสงฆ์ผู้สับสน  
ในจังหวัดเชียงราย

## สรุป

จากการศึกษาเรื่อง การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจ และการบำบัดรักษา  
พระสงฆ์ผู้สับสน ในจังหวัดเชียงราย สามารถสรุปได้ดังนี้คือ ปัญหาอุปสรรคในการเลิกสูบบุหรี่  
พระสงฆ์ผู้สับสนในจังหวัดเชียงราย พบว่า พระสงฆ์ผู้สับสนไม่ยอมเลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากบุหรี่ ช่วย  
ให้คลายเครียดได้ดีในทุกครั้งที่ได้สูบ จึงเป็นเหตุให้ ยิ่งสูบบุหรี่มากขึ้น ยิ่งสูบบุหรี่มากขึ้นเท่าใดจะ  
ได้รับสารนิโคตินจากบุหรี่มากขึ้นเท่านั้น และจะไม่สามารถรู้สึกเป็น “ปรกติ” ได้ หากปราศจากการ

สูบบุหรี่ เมื่อติดบุหรี่แล้ว การจะเลิกมักทำได้ยาก เพราะสิ่งที่ตามมาคืออาการถอนยาหรืออาการขาดนิโคติน แต่การเลิกสูบบุหรี่นั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยากจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการบำบัดโดยใช้วิธีการบำบัดทั้งยาสมุนไพร และการพบแพทย์ที่โรงพยาบาล สาเหตุที่ทำให้การใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการบำบัด และรักษาใช้ได้ผลดีทั้งกับพระสงฆ์ผู้มีภาวะเสพติด และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต หรือ สุขภาพกายที่ต้องแก้ไข ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้หลักพุทธจิตวิทยามีวิธีการ ดังนี้คือ 1.การสร้างแรงจูงใจในการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ 2.คิดค้นรูปแบบ และกระบวนการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ 3.การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจและการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่ มาประยุกต์ใช้เป็นต้นแบบ ในการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ในการบำบัดรักษาพระสงฆ์ผู้สูบบุหรี่

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ก. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยควรสนับสนุนให้องค์การนิสิตทั้งในส่วนกลาง ส่วนวิทยาเขตและวิทยาลัยสงฆ์ กำหนดให้มีชมรมที่ดำเนินกิจกรรมประชาสัมพันธ์ รณรงค์ และให้คำปรึกษาเพื่อการลดพฤติกรรมสูบบุหรี่ การอธิบายให้เห็นถึงโทษทั้งการละเมิดศีล และกฎหมาย รวมทั้งสนับสนุนให้มีบุคลากรทางสาธารณสุขเข้าร่วมให้ความรู้ทางการแพทย์สนับสนุนด้วย

ข. กองกิจการนิสิต สำนักงานอธิการบดีควร กำหนดให้มีการติดป้ายประชาสัมพันธ์จัดทำสัมมนาเชิงปฏิบัติการเพื่อการยกระดับการเผยแพร่องค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา และระเบียบที่ถูกต้อง เกี่ยวกับข้อห้ามในการสูบบุหรี่ในศาสนสถาน สถาบันอุดมศึกษา และความเหมาะสมในสมณสาธูปของ พระสงฆ์

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ก. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรออกกฎระเบียบการห้ามสูบบุหรี่ และ ติดประกาศประชาสัมพันธ์ ในจุดสำคัญของมหาวิทยาลัยทั้งส่วนกลาง ส่วนวิทยาเขต และวิทยาลัยสงฆ์ โดยมีการระบุโทษที่ชัดเจนของการละเมิดกฎระเบียบดังกล่าว

ข. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ควรร่วมมือกับภาคีเครือข่าย  
ผลักดันให้เกิดการจัดการศึกษาวิจัยและประชุมเชิงปฏิบัติการต่อเนื่องจากการวิจัย เกี่ยวกับการจัดการ  
ปัญหา การสืบทอดพระสงฆ์ในกลุ่มพระสงฆ์ เพื่อให้เป็นต้นแบบในการจัดการปัญหา สำหรับประชากรกลุ่ม  
เฉพาะต่อไป

## References

- พระครูปริยัติสาทร (2562). กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสืบทอดพระสงฆ์สู่การเป็น  
ต้นแบบปลอดบุหรี่ จังหวัดเลย. (กรุงเทพมหานคร : คอมพ์ แอนด์ อาร์ต).
- พระมหาสุเทพ สุพัฒน์โต. (2560). แนวทางการจัดการปัญหาพระสงฆ์ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : บุญญาธิการพิมพ์.
- ประเวศ วะสี.(2545). พฤติกรรม การสืบทอดพระสงฆ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สไมล์เพรส.
- ธิดา สุขใจ.(2548) แรงจูงใจในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการ : ศึกษากรณีส่วนโรงงานฟอก  
ย้อม 2 บริษัท ยูเนียนอุตสาหกรรมสิ่งทอจำกัด (มหาชน). ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาบัณฑิต. สาขาการบริหารทั่วไป. วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อภาศิริ สุวรรณานนท์ และคณะ.(2556). การวิจัยเพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินงานด้านการ  
บำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.