

การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ตามหลักพุทธจิตวิทยา ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Stress Management Using the Four Noble Truths according to Buddhist Psychology for Students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Received: January 31, 2024
Revised: May 28, 2024
Accepted: June 01, 2024

พระธีระพงษ์ ธีรปญโญ (สลายทอง)¹
Phra Thiraphong Thirapanyo (Salaithong)
(theboy0953104828@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2. เพื่อศึกษาระดับการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 3. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยจำแนกตามสถานภาพ คณะ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสถานภาพครอบครัว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 316 คน โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิและการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

ผลการวิจัย พบว่า 1. นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 คือ เมื่อเกิดความเครียดจากความผิดพลาด นิสิตจะหาแนวทางแก้ไขอย่างสุดความสามารถ 2. นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมระดับมาก ($\bar{X}$ =

¹ พุทธศาสนิกชนบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

4.12) 3. นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่มีสถานภาพ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถานภาพครอบครัวแตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : นิสิต, อดัมศึกษา, การจัดการความเครียด, อริยสัจ 4, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This research aimed to: 1. examine the stress management methods based on the Four Noble Truths among students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2. investigate the level of stress management using the Four Noble Truths among the students, and 3. compare stress management based on the Four Noble Truths among students classified by status, faculty, academic year, academic performance, and family background. The sample group consisted of 316 students selected through stratified and simple random sampling methods. The research instrument was a questionnaire. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, F-test, and one-way ANOVA.

The study revealed three key findings: 1. Most students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University manage stress through the application of the Four Noble Truths. When faced with stress caused by mistakes, they actively seek solutions to the best of their ability. 2. The overall level of stress management using the Four Noble Truths among the students was high, with a mean score of 4.12. 3. There were no statistically significant differences at the 0.05 level in stress management using the Four Noble Truths among students with different statuses, faculties, academic years, academic achievements, or family backgrounds.

Keywords: Undergraduate Student, Higher Education, Stress Management, The Four Noble Truths, Buddhist Psychology

บทนำ

“ความเครียด” เป็นภาวะที่เมื่อเผชิญกับปัญหาจะทำให้เกิดความคับข้องใจ ไม่สบายใจ หากเป็นความเครียดที่ไม่มากนัก ก็จะกระตุ้นให้คนนั้นเกิดแรงจูงใจเพื่อเอาชนะสิ่งต่าง ๆ ความเครียดสามารถกระตุ้นให้บุคคลนั้นตื่นตัว ในทางตรงข้าม หากความเครียดมีระดับที่รุนแรงจะส่งผลต่อความจำ ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ลดลงและอาจก่อให้เกิดอาการทางกายหรือทางจิตตามมาได้ หากมีการเสียสมดุลทางร่างกายและจิตใจ อาจส่งผลกระทบให้เกิดพฤติกรรมที่รุนแรง มีการคิดฆ่าตัวตาย มีอาการทางจิต ทำให้บุคคลแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ผิดปกติและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่อาจเป็นปัญหาต่อไปได้ เช่น โกรธง่าย หลงลืม เจ้าอารมณ์ ขี้อิจฉา เป็นต้น หรืออาจเป็นเหตุที่สัมพันธ์กับโรคทางกาย เช่น โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคกระเพาะ โรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งความเครียดที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลถึงประสิทธิภาพในการเรียน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลโดยรอบ เมื่อประสิทธิภาพในการเรียนลดลง จิตใจย่อมได้รับความตึงเครียดมากขึ้น นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง (นภัสกร ชันธศวร, 2558)

ถ้ามนุษย์มีความเครียดอยู่ในระดับที่พอเหมาะ ก็จะกระตุ้นให้มนุษย์รู้สึกตื่นตัวสนใจในกิจวัตรประจำวัน แต่ถ้าระดับความเครียดที่ไม่เหมาะสม มีระดับความเครียดที่ต่ำเกินไป จะทำให้มนุษย์เฉื่อยชา เกียจคร้าน เบื่อหน่าย ขาดความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ ถ้าหากมีความเครียดมากเกินไปก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจ ความเครียดเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะความเครียดเป็นผลมาจากการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความเครียดจึงสามารถเกิดได้กับทุกคน ทุกช่วงวัย

ดังนั้น การนำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการจัดการกับความเครียด จึงควรเป็นหลัก “อริยสัจ 4” ซึ่งเป็นหลักธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าค้นพบเพื่อดับทุกข์ ซึ่งทุกคนสามารถนำไปปรับใช้ เป็นวิธีแก้ปัญหาในชีวิตจริงได้ โดยมีความหมายว่า ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ คือ สิ่งที่ทำให้ทุกข์ใจ สมุทัย คือ สาเหตุของปัญหา นิโรธ คือ เป้าหมายของการดับทุกข์ มรรค คือ วิธีการแก้ไขทุกข์

งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาในกลุ่มตัวอย่างของนิสิตในระดับอุดมศึกษา เนื่องจาก พบว่า การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่นิสิตต้องมีการพัฒนากระบวนการคิด โดยเฉพาะการคิดในเชิงนามธรรม รวมทั้ง นิสิตต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมต่อช่วงวัย การดำเนินชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีผลต่อภาวะความเครียดของนิสิต หลายประการเช่น การปรับตัวต่อการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย การเข้าสู่สังคมใหม่ ที่ต้องเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่บทบาทของการ

เริ่มต้นการทำงาน นอกจากนี้สภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่ล้อมรอบตัวนิสิต ไม่ว่าจะเป็นสภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และความคาดหวังในตนเอง ครอบครัวและจากบุคคลอื่น ๆ เหล่านี้เป็นปัจจัยเสริมให้เกิดภาวะเครียดได้ นอกจากนี้ ยังพบว่าความเครียด คือ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติทั่วไปของชีวิต หากเกิดความเครียดที่เล็กน้อยก็จะกระตุ้นให้บุคคลนั้น ๆ เกิดความตื่นตัว แต่หากเกิดความเครียดที่มาก ก็อาจส่งผลกระทบต่อการเรียน ต่อการใช้ชีวิตได้ หากเกิดความเครียดแล้วนิสิตมีการจัดการกับความเครียดที่ดี ก็จะส่งผลให้นิสิตมีการจัดการกับปัญหาที่มีคุณภาพ มีภูมิคุ้มกันในการจัดการกับความเครียดครั้งต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนิสิตเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาและส่งเสริมในการวางแผน ป้องกัน แก้ไขปัญหา ให้ความช่วยเหลือนิสิตให้มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม ตลอดจนเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมหรือโครงการที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้นิสิตมีการจัดการความเครียดที่ดีและช่วยให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาอันจะส่งผลให้เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. เพื่อวัดระดับการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยา” เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 1,268 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 316 คน ได้จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนได้ร้อยละ 5 และใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนประชากร วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) จนครบจำนวนตามสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม เรื่อง การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่า IOC = 1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับที่ 0.87 ซึ่งถือเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคมศาสตร์ โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ สถานภาพ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพครอบครัว โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่และร้อยละ
2. ระดับการจัดการความเครียด ใช้สถิติค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. ความแปรปรวนการจัดการความเครียดของนิสิต มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยจำแนกตาม สถานภาพ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพครอบครัว โดยใช้ F-test หรือ One-Way ANOVA และทดสอบเป็นรายคู่โดยวิธีการ LSD

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ระดับการจัดการความเครียดโดยใช้อริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พบผลดังนี้

นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 0.42) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 อันดับแรก ได้แก่ เมื่อเกิดความเครียดจากความผิดพลาด จะหาแนวทางแก้ไขอย่างสุดความสามารถ ($\bar{X} = 4.26$, S.D. = 0.73) รองลงมา เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น จะขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ เพื่อให้ปัญหานั้นได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.74) ยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดและพร้อมจะแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุนั้น, ได้นำวิธีการแก้ปัญหาที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จมาปรับใช้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด, เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น จะพยายามหาวิธีแก้ปัญหานั้นหลากหลายวิธี เพื่อจะได้เลือกวิธีที่เป็นไปได้ดีที่สุด และเมื่อท่านต้องเผชิญกับปัญหาหลายอย่าง จะให้ความสำคัญกับปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขมากที่สุดก่อน ซึ่งมี

ค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.78; $\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.78; $\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.77 และ $\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.81) ตามลำดับ ซึ่งสรุปได้ว่า นิสิตมีวิธีการจัดการความเครียดโดยใช้ อริยสัจ 4 คือ เมื่อเกิดความเครียดจากความผิดพลาด จะหาแนวทางแก้ไขอย่างสุดความสามารถ สัมพันธ์กับหลักอริยสัจ 4 คือ นิโรธ ได้แก่ การดับทุกข์ตามเหตุที่เกิด ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยจำแนกเป็นรายข้อดังนี้

ที่	คำถาม	$\bar{X}$	S.D.	ค่าระดับ
1	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะพยายามแก้ไขปัญหานั้นโดยเร็วที่สุด	4.19	0.77	มาก
2	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะพิจารณาปัญหานั้นเป็นลำดับขั้นตอนเพื่อดำเนินการแก้ไข	4.21	0.74	มาก
3	เมื่อเกิดความเครียดท่านจะพยายามหาสาเหตุของความเครียดนั้น	4.13	0.84	มาก
4	ท่านยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น และพร้อมจะแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุนั้น	4.22	0.78	มาก
5	ท่านเกิดความท้อแท้ในการจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด	4.11	0.87	มาก
6	เมื่อท่านเกิดความเครียดจากการมีปัญหากับผู้อื่น ท่านจะคลี่คลายปัญหาเหล่านั้นโดยพยายามหาทางปรับความเข้าใจกัน	4.19	0.78	มาก
7	ท่านได้นำวิธีการแก้ปัญหาที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จมาปรับใช้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด	4.22	0.78	มาก
8	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้เพื่อให้ปัญหานั้นได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง	4.24	0.74	มาก
9	เมื่อเกิดความเครียดจากความผิดพลาด ท่านจะหาแนวทางแก้ไขอย่างสุดความสามารถ	4.26	0.73	มาก
11	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะพยายามหาวิธีในการแก้ไขปัญหานั้นไว้หลากหลายวิธีเพื่อจะได้เลือกวิธีที่เป็นไปได้ดีที่สุด	4.22	0.77	มาก
11	เมื่อเกิดความเครียด ท่านหลีกเลี่ยงที่จะจัดการปัญหาแต่จะปล่อยให้สถานการณ์คลี่คลายไปเอง แม้ว่าจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้	1.75	0.75	น้อย
12	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะพยายามตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนสำหรับการแก้ไขปัญหานั้น	3.95	0.97	มาก
13	เมื่อเกิดความเครียด ท่านจะพยายามวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความเครียดนั้นอย่างรอบคอบเพื่อแก้ไขได้อย่างถูกต้อง	4.16	0.87	มาก

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยจำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

ที่	คำถาม	$\bar{X}$	S.D.	ค่าระดับ
14	เมื่อเกิดความเครียด ท่านจะหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น	4.11	0.81	มาก
15	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะจดจ่อกับการแก้ไขปัญหาเพื่อไม่ให้ปัญหานั้นมีความรุนแรงมากขึ้น	4.17	0.79	มาก
16	เมื่อท่านต้องเผชิญกับปัญหาหลายอย่าง ท่านจะให้ความสำคัญกับปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขมากที่สุดก่อน	4.22	0.81	มาก
รวม		4.12	0.42	มาก

2. การเปรียบเทียบการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) กรณีมีความแตกต่าง ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี LSD โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า

นิสิตที่มีสถานภาพ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสถานภาพครอบครัวแตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ดังรายละเอียดในตารางที่ 2 – 6 ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) จำแนกตามสถานภาพ

ที่	รายการ	n	$\bar{X}$	S.D.	ค่าระดับ
สถานภาพ					
1	พระภิกษุ	154	4.04	0.41	มาก
2	สามเณร	102	4.04	0.41	มาก
3	คฤหัสถ์ชาย	39	3.96	0.43	มาก
4	คฤหัสถ์หญิง	21	4.04	0.50	มาก
รวม		316	4.02	0.43	มาก

ที่	แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F
1	ระหว่างกลุ่ม	.559	3	0.186	1.042
2	ภายในกลุ่ม	55.834	312	0.179	
รวม		56.394	315		

ตารางที่ 3 แสดงการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) จำแนกตามคณะที่ศึกษา

ที่	รายการ	n	$\bar{X}$	S.D.	ค่า ระดับ	ที่	แหล่ง ความแปรปรวน	SS	DF	MS	F
คณะที่ศึกษา						1	ระหว่างกลุ่ม	3.433	3	1.144	6.741
1	พุทธศาสตร์	79	4.09	0.45	มาก	2	ภายในกลุ่ม	52.961	312	0.170	
2	มนุษยศาสตร์	79	4.15	0.46	มาก	รวม		56.394	315		
3	ครุศาสตร์	79	3.92	0.37	มาก						
4	สังคมศาสตร์	79	3.91	0.34	มาก						
รวม		316	4.01	0.40	มาก						

ตารางที่ 4 แสดงการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

ที่	รายการ	n	$\bar{X}$	S.D.	ค่า ระดับ	ที่	แหล่ง ความแปรปรวน	SS	DF	MS	F
ชั้นปีที่ศึกษา						1	ระหว่างกลุ่ม	3.433	3	.508	2.891
1	ชั้นปีที่ 1	79	3.93	0.35	มาก	2	ภายในกลุ่ม	52.961	312	.176	
2	ชั้นปีที่ 2	79	3.99	0.42	มาก	รวม		56.394	315		
3	ชั้นปีที่ 3	79	4.02	0.45	มาก						
4	ชั้นปีที่ 4	79	4.12	0.44	มาก						
รวม		316	4.01	0.41	มาก						

ตารางที่ 5 แสดงการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ที่	รายการ	n	$\bar{X}$	S.D.	ค่า ระดับ	ที่	แหล่ง ความแปรปรวน	SS	DF	MS	F
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						1	ระหว่างกลุ่ม	3.433	3	.858	4.972
1	ต่ำกว่า 2.00	33	3.78	0.34	มาก	2	ภายในกลุ่ม	52.961	312	.173	
2	2.01 – 3.00	137	4.09	0.42	มาก	รวม		56.394	315		
3	สูงกว่า 3.00	145	4.01	0.42	มาก						
รวม		316	3.96	0.39	มาก						

ตารางที่ 6 แสดงการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) จำแนกตามสถานภาพครอบครัว

ที่	รายการ	n	$\bar{X}$	S.D.	ค่า ระดับ
สถานภาพครอบครัว					
1	บิดา มารดาอยู่ ด้วยกัน	194	4.02	0.43	มาก
2	แยกกันอยู่หรือ หย่าร้าง	62	4.09	0.43	มาก
3	บิดาหรือมารดา เสียชีวิต	35	3.94	0.34	มาก
4	บิดา มารดา เสียชีวิตทั้งคู่	25	3.91	0.42	มาก
รวม		316	4.02	0.42	มาก

ที่	แหล่ง ความแปรปรวน	SS	DF	MS	F
1	ระหว่างกลุ่ม	3.433	3	.293	1.647
2	ภายในกลุ่ม	52.961	312	.178	
รวม		56.394	315		

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยาสามารถนำมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผลการศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า นิสิตมีวิธีการจัดการความเครียด โดยใช้อริยสัจ 4 คือ เมื่อเกิดความเครียดจากความผิดพลาด จะหาแนวทางแก้ไขอย่างสุดความสามารถ ดังนั้น วิธีการจัดการความเครียดของนิสิตส่วนใหญ่จะมีวิธีการจัดการกับความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 คือ 1) ทุกข์ นิสิตเกิดความทุกข์ แล้วสามารถรับรู้ได้ถึงอารมณ์ของทุกข์ภายในใจ 2) สมุทัย นิสิตสามารถรับรู้ได้ถึงสาเหตุแห่งทุกข์ สามารถค้นหาหรือรับรู้ได้ว่าทุกข์เกิดจากอะไร 3) นิโรธ นิสิตมีวิธีดับทุกข์ หรือมีแนวทางในการแก้ปัญหาที่ต้นตอของเหตุ 4) มรรค นิสิตมีหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ ใช้สติปัญญา ความสามารถในการแก้ปัญหาให้เกิดผลสูงสุดและยาวนาน สอดคล้องกับแนวคิดของ Carver; et al, อ้างถึงใน สุภาภัทร หนเถื่อน (2553) ที่อธิบายว่าเมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นโดยตรง โดยนักศึกษาอาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีรวมกันในการจัดการกับความเครียด นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจำเป็นที่จะต้อง

สามารถจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะพบเจอได้อย่างเหมาะสม โดยการแก้ไขปัญหาที่ดี ควรแก้ไขปัญหาจากต้นเหตุเป็นหลัก จึงทำให้นิสิตรู้จักการที่จะเลือกรูปแบบการจัดการความเครียดกับตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ รวมถึง มีความพยายามในการจัดการกับปัญหาโดยตรงที่อาจทำให้เกิดความเครียด

ผลการศึกษาระดับการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 อยู่ในระดับมาก (มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.02) ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่า นิสิตมีการปรับตัวและจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปได้ดีและเมื่อนิสิตประเมินสถานการณ์แล้วพบว่า สถานการณ์นั้นจะก่อให้เกิดความเครียด นิสิตก็จะพยายามหาวิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นและแก้ปัญหานั้นอย่างเป็นระบบ ทำให้ปัญหานั้นหมดไปได้ เพื่อที่จะไม่ให้มารบกวนในการเรียนและการฝึกวิปัสสนาที่มีความเข้มข้นตามมาตรฐานหลักสูตรการเรียนการสอน ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ มังกร แซ่ตั้ง (2555) ที่ทำการศึกษารื่อง ความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา พบว่า นิสิตมีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดในระดับมาก

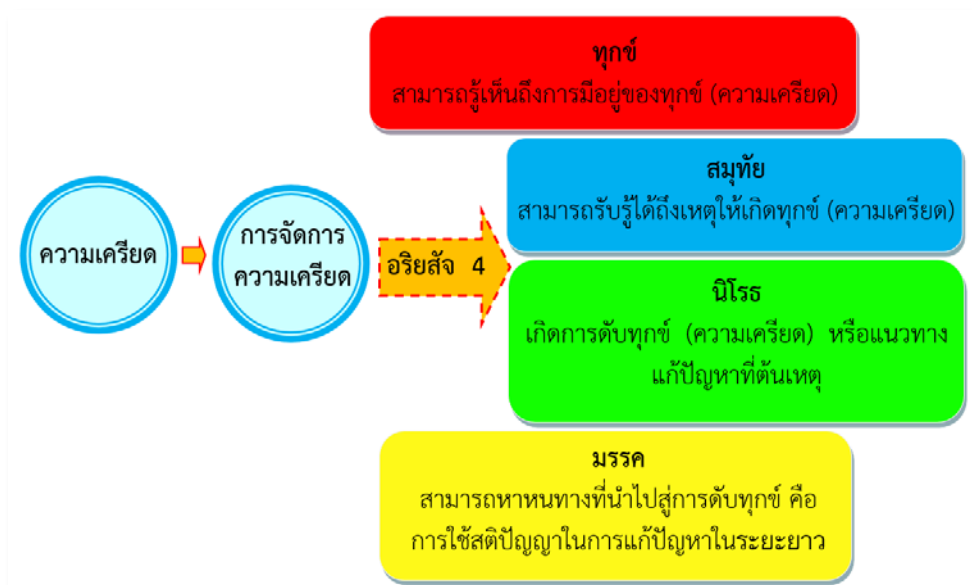
ผลการศึกษาการเปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่มีสถานภาพต่างกัน มีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาพ หวังช่อกลาง (2554) ที่ทำการศึกษารื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของนิสิตสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา พบว่า นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดและการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ แม้ว่าสถานภาพแตกต่างกัน ตั้งแต่โครงสร้างทางกาย ความคิด พฤติกรรมและการแสดงออก แต่เมื่อต้องมาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความคล้ายคลึงและด้วยวัยที่ใกล้เคียงกันต้องประสบพบเจอกับการเรียนการสอนในรูปแบบเดียวกัน จึงอาจทำให้สถานภาพที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อการจัดการความเครียด

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 นั้น คือ สิ่งทีก่อให้เกิดการรับรู้การตระหนักรู้ถึงความเครียด การจัดการกับความเครียด ซึ่งเป็นความปกติของสมอง ที่จะมีกลไก มีวิธีการทำงานของของสมองที่มีขั้นตอนของการทำงาน โดยปกติแล้ว

การจัดการกับความเครียด หรือการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะมีวิธีการแก้ปัญหา 4 ขั้นตอน คือ 1) ทำความเข้าใจปัญหาหรือวิเคราะห์ปัญหา 2) วางแผนแก้ปัญหา 3) ดำเนินการแก้ปัญหา 4) ตรวจสอบหรือมองย้อนกลับ ซึ่งหลักการนี้ มีความเหมือนหรือคล้ายกันกับหลักธรรมของพุทธศาสนา ชื่อว่า หลักอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ที่ จะเน้นการนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ดังนั้น การประยุกต์หลักธรรมให้ เข้าศาสตร์สมัยใหม่ตามหลักพุทธจิตวิทยา จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในการศึกษาวิจัย พบว่า การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยา อยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของตัวนิสิต ในการจัดการปัญหาที่ดีและหลักสูตรการเรียนการสอนที่มีการนำหลักธรรมต่าง ๆ มาประยุกต์ ให้เข้ากับการเรียนการสอน จึงทำให้นิสิตมีวิธีการจัดการความเครียดที่เป็นระบบตามหลัก อริยสัจ โดยการรับรู้ถึงการมีอยู่ของปัญหา คือ ทุกข์ รู้ รู้เหตุของปัญหา คือ สมุทัย สามารถหาแนวทางจัดการแก้ไขปัญหาได้ คือ นิโรธ และสามารถหาหนทางที่นำไปสู่การ จัดการแก้ปัญหาโดยใช้สติปัญญาแก้ปัญหาในระยะยาว กล่าวคือ การแก้ปัญหาไม่ให้ส่งผล กระทบต่อในภายหลัง การแก้ปัญหาที่ต้นตอของปัญหา คือ มรรค ดังนั้น การจัดการกับ ความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ คือ ความสำเร็จ ของหลักสูตรที่มีการนำหลักธรรมมาประยุกต์ให้กับการเรียนการสอน และคณาจารย์ก็ สามารถถ่ายทอดความรู้ให้นิสิตสามารถรับรู้ เข้าใจถึงคำสอนทางพุทธศาสนาและนำไปปรับ ประยุกต์ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย เรื่อง “การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยา” พบว่า นิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีวิธีการ มีกระบวนการคือ เมื่อเกิด ความเครียด (ทุกข์) จะมีวิธีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 กล่าวคือ ทุกข์ สามารถรู้เห็นถึงการมีอยู่ของทุกข์ (ความเครียด) เห็นภาวะความไม่สบายกายไม่สบายใจ ของตน สมุทัย สามารถรับรู้ได้ถึงเหตุให้เกิดทุกข์ (ความเครียด) นิโรธ เกิดการดับทุกข์ (ความเครียด) หรือแนวทางแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ มรรค สามารถหาหนทางที่นำไปสู่การดับ ทุกข์ คือการใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาในระยะยาว ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) คณะอาจารย์ควรมีการวางแผนการสอนที่บูรณาการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อให้บัณฑิตไม่เกิดความเครียดและมีวิธีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 โดยทดลองการจัดการเรียนการสอนให้ผนวกเข้ากันกับรูปแบบการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อประเมินผลตอบรับจากผู้เรียน

2) มหาวิทยาลัยควรสนับสนุนและจัดอบรมให้ความรู้การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิต เพื่อคณาจารย์จะเกิดความเข้าใจและสามารถบูรณาการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบที่มีการผนวกการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิต เพื่อให้บรรลุผลตามที่วางไว้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการขยายขอบเขตในการวิจัยให้มากขึ้นกับประชากรในกลุ่มอื่น ๆ เช่น นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หรือนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในวิทยาเขตอื่น ๆ เพื่อการเปรียบเทียบผลการศึกษาที่ได้

2) ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดให้หลากหลายมากยิ่งขึ้น เช่น อายุ พรรษา ภูมิลำเนาเดิม หรือสถานภาพทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ควรมีนโยบายในการให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียด วิธีการจัดการกับความเครียดและประเมินระดับความเครียดที่เหมาะสม เพื่อสนับสนุนนิสิตนำการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 มาปรับใช้ในการเรียน

2) ควรนำผลการวิจัยนี้ไปเป็นหนึ่งในการพัฒนาหลักสูตรจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนานิสิตให้มีศักยภาพในทุกด้านเหมาะสมกับศตวรรษที่ 21

3) ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรการเรียนการสอนและผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ควรร่วมมือกันออกแบบรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยผนวกการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ให้นิสิตและคณาจารย์เข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดแผนการเรียนการสอนที่มีคุณภาพสูงสุด

รายการอ้างอิง

- นภัสกร ชันธควร. (2558). *ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- นิกุล ประทีปพิชัย. (2540). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์ เขตการศึกษา 5* (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- ภควัต วงศ์ไทย. (2557). *ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาควิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ภูมิทัต ศรมณี. (2561). *การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์* (ปริญญา นิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม.
- มะมัสซูกี สามะแอ. (2551). *ความเครียดและการจัดการความเครียดของบุคลากรสาธารณสุขในสถานอนามัย จังหวัดนราธิวาส* (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร์ มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.

- มังกร แซ่ตั้ง. (2555). *ความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา* (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. นครราชสีมา.
- สวิตา อ่อนลออ และคณะ. (2555). การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิตสังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น. *วารสารวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย*, 3(1), 140.
- สุภาพ หวังขอกกลาง. (2554). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และการเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาววิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุภาพวิทยาลัยนครราชสีมา* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- สุภาภัทร ทนเถื่อน. (2553). *การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย* (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- Yamane. Taro. (1967). *Statistics : an Introductory Analysis* (2nd ed). New York: Harper and Row.