

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

การประยุกต์ใช้วิธีสัจสีในการจัดการความเครียด

ผู้เขียน

พระอนุพงษ์ พรหมสอาด

ปริญญา

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิ่มอนงค์

งามประกาศม

ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ธนกร

ช่างน้อย

กรรมการ

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาขั้นตอนการจัดการความเครียดโดยใช้วิธีสัจสี และผลของการใช้วิธีสัจสีในการจัดการความเครียด ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีความเครียดสูงซึ่งมาที่วัดเวียงกาหลงจำนวน 30 คน โดยการใช้แบบวัดความเครียดและสมัครใจเข้าร่วมโครงการ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบสังเกตการณ์สนทนากลุ่ม และการบันทึกภาคสนาม การวิเคราะห์ข้อมูลกระบวนการใช้การวิเคราะห์เนื้อหา และสถิติพรรณนา เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย Pair t-test

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีการกระจายอยู่ในทุกกลุ่มอายุ ขั้นตอนการจัดการความเครียด โดยใช้วิธีสัจสี ผู้วิจัยใช้การจัดการสนทนากลุ่มเพื่อร่วมกันหาแนวทางในการจัดการความเครียด โดยมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นทุกข์ เป็นการเรียนรู้ร่วมกัน และประเมินสถานการณ์ของตนเอง ขั้นสมุทัย เป็นการหาสาเหตุและเงื่อนไขของทุกข์ สาเหตุของความเครียด ขั้นมรรค เป็นการดำเนินการแก้ไขปัญหาคือความเครียด โดยการจัดทำโครงการธรรมปฏิบัติรูปแบบโครงการมีการไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำบุญตักบาตร ปัดกวาดเสนาสนะและการเทศน์/สนทนาธรรม ขั้นนิโรธ เป็นผลจากการปฏิบัติตามโครงการ (ขั้นมรรค) ทำให้มีความเครียดลดลง

ผลของการใช้วิธีสัจสีในการจัดการความเครียด พบว่า

1. ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ 77.37 หลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ 70.43 สรุปได้ว่า หลังการจัดกิจกรรมระดับความเครียดลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ  $< 0.001$

2. ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ 43.70 หลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ 31.60 สรุปได้ว่า หลังการจัดกิจกรรมระดับความเครียดลดลงแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $< 0.001$
3. ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ 63.63 หลังกิจกรรมเท่ากับ 33.33 สรุปได้ว่า หลังการจัดกิจกรรมระดับความเครียดลดลงแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $< 0.001$
4. ภาพรวมระดับความเครียดจำแนกตามระดับความเครียดด้าน ร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมค่าเฉลี่ยระดับความเครียดด้านพฤติกรรม ภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 184.70 หลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดด้านพฤติกรรม ภาพรวมเท่ากับ 138.37 สรุปได้ว่า หลังการจัดกิจกรรมพฤติกรรมความเครียดลดลงแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $< 0.001$

**Thesis Title** Application of the Four Noble Truths to Stress Management

**Author** Phra Anupong Promsa-ad

**Degree** Master of Education (Health Promotion)

**Thesis Advisory Committee**

Asst. Prof. Dr. Nimanong Ngamprapasom Chairperson

Assoc. Prof. Thanakorn Changnoi Member

**ABSTRACT**

This was action research. The objective of this research was to investigate the application at the Four Noble Truths to stress management. The selectivity by purposive sampling 30 person, who suffer, stress and come to Galong temple by using Stress test., and volunteer. The data were collected through techniques, such as formal and informal interview, observation, focus group and field note taking. Data through group process were analyzed by using content analysis and descriptive statistic, compare mean by Pair t-test.

The results showed that female more than male, average all age group: Stress management step apply at the Four Noble Truths, researcher used focus group for stress management approach. 4 steps were that Sufferings step (Took) was inform sharing and situation evaluation themselves. Smuhatai step was find cause and consequent of Sufferings, cause of stress. Path step (Nirot) was effect of project practice (Mug step) to be decrease stress

The results of the application at the Four Noble Truths to stress management showed that

1. As for their Physical changing before and after activities found that before activities mean of stress level was 77.37 and after activities mean of stress level was 70.43.

Thus, their means of Physical changing was lower than before activities was statistically difference at the 0.001 level

2. As for their emotional changing before and after activities found that before activities mean of stress level was 43.70 and after activities mean of stress level was 31.60. Thus, their means of emotional changing was lower than before activities was statistically difference at the 0.001 level

3. As for their behavioral changing before and after activities found that before activities mean of stress level was 63.63 and after activities mean of stress level was 33.33. Thus, their means of behavioral changing was lower than before activities was statistically difference at the 0.001 level

4. As for their holistic stress level changing before and after activities found that before activities mean of stress level was 184.70 and after activities mean of stress level was 138.37. Thus, their means of holistic stress level changing was lower than before activities was statistically difference at the 0.001 level