

การฝึกฝนคล้ายกล่ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยี
อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ปริญญาโท

ของ

ชุตริ เลิศรัตน์เดชากุล

F-2 ๒.๕. 2534,

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

มิถุนายน 2532

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

139
1

การฝึกฝนคลายกล้ำมเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยี
อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

บทคัดย่อ
ของ
ชุดรี เลิศรัตน์เดชากุล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
มิถุนายน 2532

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ผลของการฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531 ที่มีคะแนนความเครียดสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร จำนวน 16 คน แยกเป็นสองกลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่าย ซึ่งจะได้จำนวนนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อ 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียด 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้วัดความเครียดคือ แบบทดสอบความเครียด ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการของ วิลคอกซัน (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test) และ แมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ภายหลังจากการฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อ นักศึกษามีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ภายหลังจากการให้ข้อเสนอแนะ นักศึกษามีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ภายหลังจากการทดลอง นักศึกษาที่ได้รับการฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**MUSCLE RELAXATION TRAINING ON STRESS REDUCTION OF FIRST YEAR
STUDENTS AT COLLEGE OF INDUSTRIAL TECHNOLOGY OF
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY
NORTH BANGKOK**

**AN ABSTRACT
BY
CHUSRI LERTRUSDACHAKUL**

**Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University
June 1989**

The purpose of this experimental research was to study the effect of muscle relaxation training on stress reduction of first year students at College of Industrial Technology of King Mongkut's Institute of Technology North Bangkok in the academic year 1988. The subjects of sixteen students were purposively selected from male students who had stress score higher than percentile ranks of 75. Then the subjects were randomly divided into an experimental group and a control group, each group consisted of 8 students. The experimental group was given muscle relaxation training for 12 sessions, each session took 45 minutes for 6 weeks. The control group was given stress reduction information for 12 sessions, each session also took 45 minutes for 6 weeks. The instrument used in measuring stress was "the stress test". The statistical methods for data analysis were the Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test and Mann-Whitney U Test.

The results were as follow :

1. After muscle relaxation training, the stress of the first year students was lower (.01 in significance statistics) than before the experiment.

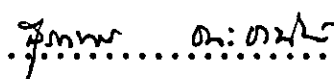
2. After giving the information, the stress of the first year students was lower (.01 in significance statistics) than before the experiment.

3. After the experiment, the stress of the first year students who were given muscle relaxation training was lower (.05 in significance statistics) than the others who were given the information.

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปฏิญานี้พร้อม
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

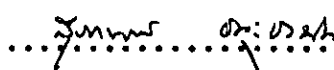
คณะกรรมการที่ปรึกษา

..........ประธาน
(ศ.ดร. พ่วงพรม เกิดนิทักษ์)

..........กรรมการ
(อจ. สุภาพร ธนะชาณัท)

คณะกรรมการสอบ

..........ประธาน
(ศ.ดร. พ่วงพรม เกิดนิทักษ์)

..........กรรมการ
(อจ. สุภาพร ธนะชาณัท)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อจ. วัลลภ ปิยะมโนธรรม)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานี้พร้อมฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..........คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศ.ดร. สมพร บัวทอง)

วันที่...1๕...เดือน...กรกฎาคม...พ.ศ...๒๕๕๒.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีก็เพราะ ความรัก ความเมตตากรุณา ของ ศ.ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ประธานที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย อาจารย์สุภาพ รัตนานันท์ กรรมการที่ปรึกษา และอาจารย์ วัลลภ ปิยะมโนธรรม ที่ได้กรุณาให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เป็นนิสิตในความดูแล ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร. กาญจนา หาสิตะพันธ์ รศ. กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ และอาจารย์ วัลลภ ปิยะมโนธรรม ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย รวมทั้งกรุณาให้คำปรึกษาในการวิจัยครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ นรพนธ์ วาณิชการ ผศ. วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และ รศ. ดร. คมเพชร จัตรศุภกุล ที่กรุณาให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือสนับสนุนตลอดจนอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ด้วยดีเสมอมา และขอขอบคุณนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531 ที่ได้ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ สมาชิกทุก ๆ คนในครอบครัว ตลอดจนพี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ ทุกคนที่ให้ความห่วงใย และเป็นกำลังใจอย่างอบอุ่น

ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บททั่วไป.....	1
	คำนำ.....	1
	ความมุ่งหมายของการค้นคว้า.....	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	7
	การพ่นเคลือบ.....	7
	ประโยชน์ของการพ่นเคลือบ.....	8
	วิธีการพ่นเคลือบ.....	10
	การวิจัยเกี่ยวกับการพ่นเคลือบกล้ามเนื้อ.....	13
	การวิจัยในต่างประเทศ.....	13
	การวิจัยในประเทศไทย.....	14
	ความหมายของความเครียด.....	15
	แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด.....	17
	ชนิดของความเครียด.....	18
	สาเหตุของความเครียด.....	19
	ระดับของความเครียด.....	22
	อาการต่าง ๆ ของความเครียด.....	23
	ผลของความเครียด.....	24
	การวัดความเครียด.....	30
	การวิจัยเกี่ยวกับความเครียด.....	32
	การวิจัยในต่างประเทศ.....	32
	การวิจัยในประเทศไทย.....	33

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	35
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	36
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	37
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	41
วิธีจัดการกับข้อมูล.....	42
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า.....	44
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	44
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	49
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า.....	49
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	49
การดำเนินการทดลอง.....	50
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	51
อภิปรายผล.....	52
ข้อเสนอแนะ.....	54
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย.....	54
บรรณานุกรม.....	55
ภาคผนวก.....	61
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	132

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง	45
2	เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	46
3	เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ	47
4	เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง	48

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	วงจรสุขภาพ	17
---	------------------	----

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล มักจะเผชิญสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สำหรับความเครียดนั้นเป็นภาวะทางจิตที่เกิดขึ้นจากการเผชิญปัญหาต่างๆ ทั้งปัญหาที่เกิดจากบุคคลนั้นและหรือจากสิ่งแวดล้อม ความเครียดยังเป็นการรู้สึกไม่พอใจไม่สบายใจ เหมือนจิตใจถูกบีบคั้น ซึ่งเป็นผลของความแปรปรวนของร่างกายและจิตใจ การที่จะทราบว่าบุคคลใดมีความเครียดหรือไม่และมีมากน้อยเพียงใดนั้น สามารถพิจารณาได้จากปฏิกิริยาที่บุคคลนั้นแสดงออก ทั้งที่มองเห็นได้และมองไม่เห็นไม่ได้ และยังสามารถพิจารณาได้จากแบบทดสอบอีกด้วย (ชุกติย์ ปานปรีชา. 2529 : 484)

สำหรับทางการแพทย์นั้น ความเครียดทางจิตใจเป็นสาเหตุของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บทางร่างกายได้อย่างมากมาย ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดไม่สามารถแยกออกจากกันได้ (ฉัตรสุดา จันทรดียิ่ง. 2526 : 14) นอกจากนี้ เซลลี่ (Selye. 1956 : 18) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับปฏิกิริยาทางใจและอารมณ์มีผลทำให้เกิดพยาธิสภาพทางร่างกาย ซึ่งเซลลี่ เชื่อว่า ความเครียดทางจิตใจที่เกิดขึ้นในระยะแรก ๆ มีผลทำให้ร่างกายอ่อนแอเสียหมดเร็วแรง และหากเกิดขึ้นติดต่อกันยาวนานก็จะก่อให้เกิดอาการเรื้อรังตลอดทั้งอาจจะทำให้บุคคลนั้นมีความดันโลหิตสูง หรือทำให้ปริมาณกรดในกระเพาะอาหารเพิ่มสูงขึ้น เป็นต้น

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2531 : 51) กล่าวถึงความเครียดไว้ดังนี้

ความเครียดค่อนข้างจะเป็นศัตรูในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ทั้งนี้เพราะว่าความเครียดก่อให้เกิดอาการทั้งทางอารมณ์ ความนึกคิด และทางสรีระ สำหรับอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากความเครียด ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดเสียดท้องจนถึงขึ้นเป็นแผลในกระเพาะอาหาร หิတ်หอบ หายใจไม่ทันจนถึงขึ้นเป็นโรคภูมิแพ้ เจ็บแน่นหน้าอก ความดันโลหิตสูง ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ เหน็บชา ตาพร่า อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เป็นแผลในปาก ท้องผูก ท้องเสีย เบื่ออาหาร หรือรับประทานมากเกินไปจนอ้วนลง ตลอดถึงเป็นผลกระทบต่อสมรรถภาพทางเพศ อีกทั้งยังรวมไปถึงพวกโรคจิต โรคประสาท ก้าวร้าว ติดสุรา

สุมบุหรี นอนละเมอ ขบگرام หงุดหงิด โกรธง่าย เป็นต้น

จากข้อความต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่เกิดจากการที่บุคคลเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งปัญหาที่เกิดจากตัวบุคคลนั้นเองและหรือปัญหาจากสิ่งแวดล้อม เป็นผลให้เกิดความแปรปรวนทางร่างกายและจิตใจ

ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และเฮเคเลอร์ (Farmer, Monahan and Hekeler. 1984 : 22) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดมีหลายประการ เช่น สาเหตุจากตัวบุคคลนั้นเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน และบ่อยครั้งพบว่าความเครียดเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ ด้านพร้อมกัน

ยอดหญ้า (นามแฝง) (2528 : 69) ได้กล่าวสรุปถึงผลการศึกษาของ นักวิจัยแห่งสหรัฐอเมริกาเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดพบว่าความเครียดของนักศึกษาส่วนมากนั้น มีสาเหตุมาจากหลาย ๆ เรื่อง ตั้งแต่เรื่องการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตในมหาวิทยาลัย การเรียนในมหาวิทยาลัย ตลอดทั้งเรื่องกังวลใจจากทางบ้าน นอกจากนี้ ชีรวัดน์ นิจนตร (2526 : 6) ยังกล่าวว่า วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยในสถานศึกษาต่าง ๆ มีลักษณะบกพร่องทางสุขภาพจิตในรูปแบบที่ต่างกันไป วัยรุ่นบางประเภทมีเรื่องอัดอั้นคับข้องใจจึงแสดงออกในรูปของความก้าวร้าว หาเหตุทะเลาะวิวาทกัน บางกลุ่มอาจจะมีความเคร่งเครียดในเรื่องต่าง ๆ มากเกินไปจนเกิดอาการผิดปกติทางกาย (Psychosomatic) หรือมีอาการเฉื่อยชา ซึมเศร้าและขาดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้าในชีวิต

จากเอกสารต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความเครียดสามารถเกิดขึ้นกับใครคนใดคนหนึ่งได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักเรียนนักศึกษาซึ่งกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีโอกาสจะประสบกับความเครียดด้วยสาเหตุหลาย ๆ ประการ และจากการที่ผู้วิจัยปฏิบัติงานอยู่ที่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือมาเป็นเวลา 6 ปี ได้พบว่า มีนักศึกษาจำนวนมากที่ประสบกับความเครียด ซึ่งปัญหาดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์อาจารย์และนักศึกษา โดยเฉพาะ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (สัมภาคณ์ วันชัย จันทรวงศ์ และคนอื่น ๆ. 2531) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ที่มีความเครียดจะมีอาการดังนี้ คือ หงุดหงิด โมโห ฉุนเฉียวง่าย เบื่อหน่าย กระวนกระวาย ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ปวดหลัง ปวดศีรษะ มือสั่น ตาพร่า เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาหาแนวทางในการลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531

สำหรับความเครียดนี้สามารถผ่อนคลายหรือทำให้ลดลงได้ ถ้าหากทราบวิธีการและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ (สมชาย รัมมณันท์กุล. 2530 : 46) ซึ่ง วอล์คเกอร์ (Walker. 1981 : 64; citing Bernstein and Borkovec. 1973 : unpagged) ได้อธิบายไว้ว่า การฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) หมายถึง วิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้เพื่อลดความเครียด โดยการฝึกหัดให้บุคคลสามารถบังคับกล้ามเนื้อที่อยู่ในอำนาจจิตใจในเวลาใดก็ตามที่เขาต้องการ เป็นการฝึกเพื่อจะช่วยลดเฉพาะอาการที่เกิดจากความเครียด โดยไม่ต้องมุ่งแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้น ๆ

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Training) เป็นการผ่อนคลายหรือลดความเครียดอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่ง โวลแมน (Wolman. 1973 : 89; citing Jacobson. 1962) อธิบายว่า เป็นเทคนิคการฝึกผ่อนคลายโดยเริ่มควบคุมกล้ามเนื้อกลุ่มที่ง่ายที่สุดก่อน ต่อมาจึงเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อกลุ่มอื่น ๆ อันจะนำไปสู่การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายได้ในที่สุด นอกจากนี้ ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 525) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีลดความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีหลักการว่า คนเราขณะเครียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะเกร็งตัว ความเครียดและกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน เมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้แล้ว ความเครียดจะลดลง ส่วนธีระศักดิ์ กำบรรรณารักษ์ (2527 : 84) ได้กล่าวถึงการผ่อนคลายแบบต่าง ๆ แต่แบบที่ใช้ได้ผลมาแล้วก็คือ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยได้เคยทดลองกับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สำหรับวัลลภ ปิยะมโนธรรม (2531 : 50) ได้อธิบายถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไว้ดังนี้

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคหรือวิธีการหนึ่ง ที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายหายจากความเครียด เวลาจิตใจเครียด มักจะมีอาการปรากฏอยู่ตามร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกเมื่อยและปวด บางครั้งแม้ต้นเหตุที่ทำให้จิตใจตึงเครียดได้สะสางสิ้นไปแล้ว แต่ความเครียดที่ร่างกายยังอาจค้างอยู่ ก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ ขึ้นได้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดเกร็งที่คอ แ่นหน้าอก เป็นต้น เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ เมื่อกล้ามเนื้อของร่างกายเครียดหรือปวดเมื่อย ก็จะมีผลต่อความรู้สึกของจิตใจ เช่นเดียวกัน เมื่อจิตใจเครียด ความรู้สึกเครียดก็จะมีผลไปตามกล้ามเนื้อของร่างกายด้วย ดังนั้นเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจึงเป็นวิธีการที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียด ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ประกอบกับผู้วิจัยได้รับการศึกษาอบรมและฝึกปฏิบัติ

เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามวิธีการของ วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528) มาเป็นเวลานานพอสมควร ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะใช้เทคนิคการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531 โดยคาดว่าจะการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะสามารถลดความเครียดของนักศึกษาได้

ความมุ่งหมายของการค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กับนักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียด
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียด

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะช่วยให้ทราบถึงผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531 และจะเป็นแนวทางให้คณาจารย์ตลอดจนนักแนะแนวของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนนำไปใช้ เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาที่มีความเครียดต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531 ที่มีคะแนนจากแบบทดสอบความเครียดสูงกว่า P_{75} ขึ้นไป จำนวน 60 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531 ที่มีคะแนนจากแบบทดสอบความเครียดสูงกว่า P_{75} ขึ้นไป จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่ม

อย่างง่ายจากประชากร และแยกเป็นสองกลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งจะได้จำนวนนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือวิธีการลดความเครียด 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3.1.2 การให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียด

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความเครียด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง วิธีการลดความเครียดด้วยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีขั้นตอนในการฝึกดังนี้ (วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2528 : 76 - 85) คือ

1.1 เกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนของร่างกาย โดยในขั้นแรกให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียด และเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายได้เต็มที่ สำหรับการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ จะเริ่มต้นที่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ

1.2 ให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกำลังผ่อนคลายแต่ละส่วน กำลังเกร็งและกำลังคลาย ซึ่งจะทำให้นักศึกษารู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดภาวะความเครียดและอาการต่าง ๆ ของความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อที่นักศึกษาจะสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเองในภายหลัง

2. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง วิธีการให้นักศึกษาได้เรียนรู้เรื่องการลดความเครียด โดยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการลดความเครียด ในการให้ข้อเสนอแนะแต่ละครั้ง จะดำเนินการดังนี้

2.1 แจกเอกสารให้นักศึกษาอ่าน

2.2 เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม

2.3 ให้นักศึกษาสรุป และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ความเครียด หมายถึง อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาในการตอบสนองสิ่งเร้าที่มาจากทั้งภายในและหรือภายนอกร่างกาย เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งประกอบด้วย อาการที่เกิดทางด้านอารมณ์ ด้านสรีระ ด้านกล้ามเนื้อ และด้านพฤติกรรมที่แสดงออก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- 3.1 อาการที่เกิดทางด้านอารมณ์ เช่น เบื่อหน่าย ฉุนเฉียว กระทบกระวายเป็น
- 3.2 อาการที่เกิดทางด้านสรีระ เช่น ปากคอแห้ง หายใจถี่ วิงเวียนศีรษะ
- 3.3 อาการที่เกิดทางด้านกล้ามเนื้อ เช่น มือเท้าลั่น ปวดหลัง ตาพร่า
- 3.4 อาการที่เกิดทางด้านพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น นอนไม่หลับ ลุกลุกนอน
เดินตัวเกร็ง

ซึ่งในงานวิจัยนี้จะวัดความเครียดโดยใช้แบบทดสอบความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยปรับปรุงมาจากแบบทดสอบความเครียดของดุกแกน และคนอื่น ๆ (Dougan and others. 1986 : 194)

4. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531

5. กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด จำนวน 8 คน

6. กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียด จำนวน 8 คน

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. การผ่อนคลาย (Relaxation)

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 - 17) กล่าวว่า นักกายภาพหลายท่านได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายไว้ว่า คือการที่เส้นใยของกล้ามเนื้อยืดออก ส่วนในทางตรงกันข้ามความตึงเครียด (Tension) คือการที่เส้นใยของกล้ามเนื้อหดเข้า

สำหรับจาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 84) นั้นได้ให้ความหมายว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การไม่มีความเครียดใด ๆ อยู่ภายในกล้ามเนื้ออย่างแท้จริง กล้ามเนื้อจะคลาย กล้ามเนื้อจะไม่แสดงอาการขัดขืนต่อการเหยียดหรือของกระบวนการทำงานของสรีระ และเมื่อกล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้ว เส้นประสาทที่อยู่ตามกล้ามเนื้อจะอยู่ในภาวะนิ่งสงบ

ส่วนเฮอร์เบิร์ต (Herbert. 1978 : 99 - 100) ได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายว่า คือ การคิดที่ไม่สอดคล้องกับการกระทำซึ่งเกิดจากอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงในช่วงหนึ่ง เช่น การต่อสู้ อุนเฉียว หรือความคับข้องใจ การผ่อนคลายจึงเป็นสภาวะที่สงบสบายทั้งร่างกายและจิตใจก่อให้เกิดความสงบ และไม่เกิดการรบกวนทางอารมณ์ใด ๆ

นอกจากนี้ จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 94) ได้ให้ความหมายของการฝึกผ่อนคลาย (Progressive Relaxation) ว่ามีลักษณะ 3 ประการคือ

1. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้คลายกลุ่มของกล้ามเนื้อแต่ละชุดอย่างช้า ๆ กันครั้งแล้วครั้งเล่า
2. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้เรียนรู้หลักการผ่อนคลายกลุ่มกล้ามเนื้อกลุ่มอื่น ๆ ทั้งหมดในภายหลัง
3. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้มีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจะสามารถพัฒนานิสัยให้อยู่ในความสงบในสภาวะที่สบายได้โดยอัตโนมัติ

4. การผ่อนคลายอาจเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การนวด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดความสนใจ (Narrowed Attention) การชี้แนะ น่ายอย่างลึกหรือการสะกดจิต (Hypnosis) การจินตนาการหรือการนอนพักผ่อน แต่การผ่อนคลายในขณะที่รู้ตัวเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการนำมาบำบัดอาการและนิสัยที่ไม่เหมาะสม

ส่วนการเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายนั้น แมคเดอร์ส (Madders. 1983 : 27) ได้กล่าวว่า การที่จะรู้จักการผ่อนคลายจำเป็นต้องรู้จักความตึงเครียดเสียก่อนว่า ความตึงเครียดเป็นอย่างไร

คือต้องรู้จักสภาวะของกล้ามเนื้อเสียก่อน วิธีการที่จะรู้สภาวะของกล้ามเนื้อมีด้วยกันหลายวิธี เช่น

1. การรับรู้ด้วยการสัมผัส ซึ่งเป็นวิธีที่ธรรมชาติที่สุด และมีประสิทธิภาพมากที่สุด
2. การทดสอบสภาวะการผ่อนคลายโดยใช้เพื่อนช่วยทดลอง
3. การเรียนรู้โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความเครียดกับการผ่อนคลาย ซึ่งเป็นวิธีที่รู้จักกันดีในหมู่นักจิตวิทยาคลินิก
4. การเรียนรู้โดยการสังเกตการเคลื่อนไหวของคนอื่น -
5. การทดสอบโดยใช้เครื่องวัดความต้านทานกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนัง (Biofeedback)

ในระหว่างที่มีความเครียดจะพบว่าความต้านทานไฟฟ้าที่ผิวหนังต่ำลง

6. การวัดชีพจร ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ซึ่งจะพบความแตกต่างของอัตราการเต้นเหล่านี้ระหว่างความเครียดและการผ่อนคลาย และในขณะที่ผ่อนคลายอย่างที่สุดนั้น หัวใจจะเต้นช้าลงเพราะร่างกายต้องการพลังงานน้อยและต้องการออกซิเจนน้อยลงด้วย

2. ประโยชน์ของการผ่อนคลาย

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 16 - 17) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายไว้ดังนี้

การผ่อนคลายมีผลต่อการขจัดความเครียด กล่าวคือ โครงสร้างกล้ามเนื้อของร่างกายมนุษย์จะมีประมาณ 620 มัด เป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อจะประกอบไปด้วยเส้นใย (Fiber) ที่ขนานกันและห่อหุ้มด้วยเนื้อเยื่อที่แข็งแรง เส้นใยแต่ละเส้นจะประกอบด้วยเส้นใยเล็ก ๆ จำนวนมากที่มีคุณสมบัติยืดหดได้เช่นเดียวกับยางยืด เส้นใยนี้จะหดตัวเมื่อมีความตึงเครียดและจะยืดตัวเมื่อมีการผ่อนคลาย ข่าสารที่ส่งมาตามเส้นประสาทจะเข้าสู่กล้ามเนื้อ และที่ปลายประสาทจะปล่อยสารเคมีเพื่อให้เกิดพลังงาน ซึ่งพลังงานทางเคมีนี้จะเปลี่ยนแปลงเป็นพลังงานความร้อน โดยการสลายตัวทางเคมีของไกลโคเจน ในรูปของน้ำตาลและออกซิเจน ผลของการสลายตัวของไกลโคเจนนี้จะทำให้เกิดกรดแลคติก ซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิดการเหนื่อยล้า การผ่อนคลายจะช่วยให้กรดแลคติกถูกขับออกจากกระแสเลือด

นอกจากนี้ แมดเดอร์ส (Madders. 1979 : 11 - 13) ได้กล่าวสรุปถึงประโยชน์

ที่จะได้รับการผ่อนคลายดังนี้คือ

1. เป็นการป้องกันอาการเคล็ดขัดยอก ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ อันเนื่องจากร่างกายทำงานหนักเกินไป
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น แกร่งขึ้น ทนทานต่อการใช้งานหนักอีกต่อไปได้นาน
3. เป็นการปลุกเร้าให้กล้ามเนื้อตื่นตัวอยู่เสมอ นับไว้อยู่ตลอดเวลา
4. การฝึกผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอประกอบกับความเข้าใจ การทำงานของกล้ามเนื้อในร่างกายของตนเองแล้ว จะช่วยให้ควบคุมสภาพตัวเองได้ดี ทำให้การใช้พลังงานของตัวไม่ฟุ่มเฟือยจนเกินไป รู้จักออกหรือพักกล้ามเนื้อเมื่อยังไม่ต้องการใช้งาน ปลุกส่วนที่ต้องการให้แข็งแรง เพื่อต่อสู้กับงานหนักต่อไป

สำหรับสตอดดาร์ด (Stoddard, 1983 : 85) กล่าวว่า การผ่อนคลายจะมีประโยชน์ในการช่วยแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บปวดหลังและช่วยให้หลับได้อย่างรวดเร็ว

ส่วนบีช, เบิร์น และเชฟฟิลด์ (Beech, Burns and Sheffield, 1982 : 42 - 43) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกผ่อนคลายไว้ดังนี้

1. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากกระตุ้น
2. ช่วยลดปัญหาที่ตามมาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะจากความเครียด อาการนอนไม่หลับ
3. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงทางระบบสรีรเป็นไปในทางที่ดีขึ้น
4. ช่วยป้องกันมิให้เกิด ความผิดปกติอันเกิดจากความเครียดและช่วยควบคุมความวิตกกังวลมิให้เกิดขึ้นมากจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
5. ช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมบางอย่างที่มักเกิดในช่วงที่มีความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การย่ำทำ เป็นต้น โดยจะไปช่วยลดความต้องการที่จะพึงพิงสิ่งเหล่านั้นลง
6. ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย ซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ
7. ช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการใช้ความคิดมาก และนานเกินไป หรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป
8. ทำให้มีสติ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่ระบบร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นให้เกิดการเกร็ง
9. สามารถช่วยในการฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย และการผ่าตัดทั้งนี้เพราะการฝึกผ่อนคลาย

คลายมีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด

10. ผลที่ตามมาจากการฝึกผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ คือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับตนเอง ซึ่งทำให้การควบคุม การตอบสนองต่อความเครียดดีขึ้น

11. ในช่วงที่มีความเครียดอยู่มาก ความคิดนั้นอาจสับสน การตัดสินใจลำบาก และอาจเบี่ยงเบนไปจากความจริงได้มากขึ้น ต่างกับคนที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย จะสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผลมากกว่า การตัดสินใจก็ดีกว่า ซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

3. วิธีการฝึกผ่อนคลาย

วิธีการฝึกผ่อนคลายมีหลายรูปแบบ เช่น

3.1 การฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (Progressive Relaxation) ซึ่งโกลสเตนและโฟว์ (Goldstein and Foa. 1980 : 62) กล่าวว่าเป็นการฝึกผ่อนคลายไปทีละส่วนของร่างกายจนครบทุกส่วน ซึ่งมีทั้งการปลดปล่อยความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ (Muscle tension - released) และเกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจและใส่ใจกับความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้นในระบบสรีระ ทำให้มีความนึกคิดอย่างรู้ตัว (Cognitive awareness) ว่ารู้สึกอย่างไรในขณะที่ตึงเครียด และผ่อนคลาย ซึ่งความสามารถในการแยกแยะความรู้สึกเครียดและผ่อนคลายนี้จะทำให้เกิดความสามารถในการควบคุมความตึงเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้นไปอีก ความสามารถนี้จะจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกที่สามารถใช้ร่างกายของตน เป็นเหมือนเครื่องวัดความต้านทานกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนัง (Biofeedback) ที่จะรู้ถึงสัญญาณเตือนของความเครียดที่เพิ่มขึ้นอยู่ภายในร่างกายและสามารถผ่อนคลายได้ เมื่ออยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด ทั้งยังทำให้มีความสามารถในการควบคุมจิตใจ โดยที่ผู้ฝึกจะเรียนรู้การควบคุมจิตใจของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ปล่อยให้ความคิดเลือนลอย

ในปี ค.ศ. 1983 ไฮด์และบอร์โคเวค (Heide and Borkovec. 1983 : 171 - 182) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนซึ่งเน้นด้านความรู้สึกส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กับการฝึกสมาธิแบบใช้ มนตรา (Mantra) ที่เน้นด้านการควบคุมความคิด จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คน พบว่า การฝึกทั้งสองแบบสามารถลดความตื่นตัวทั้งด้านสรีระและด้านความรู้สึกส่วนตัวของผู้ฝึกเอง แต่ที่สำคัญพบว่า การฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนนี้สามารถลดความวิตกกังวลได้มากกว่าการฝึกสมาธิ ทั้งนี้ประเมินจากความตื่นตัวของระบบสรีระ เช่น การลดอัตราการเต้นของหัวใจ และจากการบอกเล่าของผู้ฝึกในด้านการลด

ความตึงเครียดด้านร่างกายและจิตใจ ผลการศึกษาที่สรุปได้ว่า การฝึกแบบควบคุมความคิดนั้นจะทำให้ผู้ฝึกเกิดความวิตกกังวลว่าจะควบคุมตัวเองไม่ได้ จึงทำให้ผ่อนคลายได้น้อยกว่าการผ่อนคลายที่มุ่งความรู้สึกตัวของร่างกาย

3.2 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) บอร์โคเวค (Borkovec, 1982 : 880 - 895; citing Jacobson, 1962) อธิบายว่าเป็นการฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนแบบหนึ่งโดยจะเน้นการผ่อนคลายที่กล้ามเนื้อเท่านั้น ไม่มีการใช้จินตภาพ ความคิด หรือความรู้สึกที่จะมีผลให้จิตใจผ่อนคลายด้วย ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลาย สบายและสงบ โดยช่วงที่ฝึกนั้นให้ผู้ฝึกหลับตา จะนั่งหรือนอนก็ได้ให้อยู่ในที่ที่สบายใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 10 - 30 นาที และให้ผู้ฝึกนำไปฝึกเองที่บ้านทุกวันโดยต้องฝึกในที่ที่สงบและให้เลือกฝึกในช่วงเวลาที่ว่าง

สำหรับหลักของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บอร์โคเวค (Borkovec, 1982 : 880 - 895) กล่าวว่า มี 2 ประการ คือ

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ฝึกเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายได้อย่างเต็มที่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้จะทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่

2. ให้นิยามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกรู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดความเครียดและจะสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลัง

ในปี พ.ศ. 2528 วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 76 - 85) ได้กล่าวถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า

เป็นเทคนิคหรือวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายหายจากความตึงเครียด เพราะโดยปกติความเครียดมักปรากฏอยู่ตามระบบประสาทกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เมื่อยคอ แน่นหน้าอก มือสั่น เป็นต้น ความเครียดมักจะมีสาเหตุมาจากความคิดที่วุ่นวายสับสน หมกมุ่น ย้ำคิด วิตกกังวล คิดระแวง มองโลกในแง่ร้าย หรือเกิดมาจากด้านอารมณ์ ซึ่งถูกกระตุ้นให้หัวโน หัวเต้น ซึมเศร้า เนื่องจากความคิดและอารมณ์เป็นพลังที่เป็นนามธรรม รูปธรรมของจิตจึงอยู่ที่ระบบประสาทสรีระ ดังนั้น การคลายเครียดชนิดเรื้อรังที่ได้ผลจึงต้องคลายระบบเส้นประสาทกล้ามเนื้อก่อน เพราะเมื่อกล้ามเนื้อของร่างกายตึงเครียด จะมีผลกระทบทำให้อารมณ์และความคิดผิดปกติและเมื่อยังคิดแต่เรื่องไม่ดีในแง่ลบ และอารมณ์เสีย หงุดหงิดง่ายก็มีผลไปกระทบระบบประสาทกล้ามเนื้อของ

ร่างกายให้เครียดมากขึ้นอีกหมุนเวียนกันไปเช่นนี้ ความเครียดจะเกาะอยู่ตามประสาท กล้ามเนื้ออย่างถาวร จนเกิดการรู้ตัวว่าปวดเมื่อยหรือเครียดอยู่ตรงกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ซึ่งเคล็ดลับของการคลายความเครียดที่เกาะติดอยู่ตรงกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนของร่างกาย นี้ก็คือ ต้องเกร็งกล้ามเนื้อส่วนที่เครียดนั้นให้เครียดมากขึ้นกว่าเดิม จนเครียดถึงที่สุดโดยไม่ให้เกิดการปวดหรือเคล็ด จากนั้นจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ความเครียดก็จะถูกสลัดออกจากเส้นประสาทกล้ามเนื้อ และโดยที่กายกับใจ เป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ เมื่อจิตใจ เครียด ความรู้สึกเครียด จะมีผลไปตามกล้ามเนื้อของร่างกายเช่นเดียวกันเมื่อกกล้ามเนื้อ ของร่างกายเครียดหรือปวดเมื่อยจะมีผลต่อความรู้สึกของจิตใจ ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อจึงเป็นวิธีที่ช่วยให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

สำหรับ ละเอียด ชูประยูร (ละเอียด ชูประยูร. 2524 : 72; อ้างอิงมาจาก Wolpe. n.d) ได้กล่าวถึงวิธีลดความเครียดโดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยกล่าวว่า

ในคนที่เครียดนั้น กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะเกร็งโดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนต้นคอ หน้าผาก ไหล่ ระบบการทำงานของหัวใจก็เปลี่ยนแปลงไป อัตราการเต้นถี่ขึ้น ชีพจรเต้นแรงเร็วขึ้น แรงดันเลือดสูงขึ้น ในทางกลับกันคนที่ผ่อนคลายหรือใจสบายสงบ กล้ามเนื้อจะไม่เกร็ง การเต้นของหัวใจสม่ำเสมอด้วยหลักที่ว่า ความเครียดกับการผ่อนคลายไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน หมายถึง เวลาเครียดก็ไม่ผ่อนคลาย เวลาผ่อนคลายก็ไม่เครียด การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตลอดจนการหายใจ จะช่วยให้บุคคลนั้นอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย และเมื่อฝึกไปนานจะเกิดการเรียนรู้ระหว่างเครียดกับคลายจนกระทั่งในภาวะที่เครียด ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้โดยอัตโนมัติ ทำให้ไม่เครียด

ส่วนวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ละเอียด ชูประยูร (ละเอียด ชูประยูร. 2524 : 72 - 73; อ้างอิงมาจาก Jacobson. 1962) กล่าวว่า

จะเริ่มที่การนั่งในสถานที่ที่สบาย ให้ผู้ฝึกนั่งบนเก้าอี้ที่สบาย ให้หลับตาทำใจให้สงบ ค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกายไปทีละส่วน ขึ้นแรกให้มุ่งสมาธิไปที่มือขวาก่อน กำมือให้แน่น สังเกตความตึงเครียดของกล้ามเนื้อสักครู่หนึ่งแล้วจึงคลายออก ในขณะที่คลายออก

ให้สังเกตความรู้สึกสบายและผ่อนคลาย ให้แยกความรู้สึกเครียดและผ่อนคลายออกจากกันให้ได้ ให้ผู้ฝึกทำซ้ำอีก เกร็งและคลายไปเรื่อย ๆ มือขวาแล้วมือซ้าย แล้วเริ่มต่อไปยังกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ คือ หน้าผาก ตา ปาก ต้นคอ ไหล่ หน้าอก ท้อง ขา เท้า การฝึกนี้สามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยฟังจากเทปบันทึกคำแนะนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังกล่าว อาจทำวันละ 2 ครั้ง ก่อนนอนและตื่นนอน หรือในช่วงเวลาที่เกิดความเครียดก็ได้ เมื่อฝึกไปเรื่อย ๆ ก็จะเกิดการเรียนรู้ว่าผ่อนคลายเป็นอย่างไร และนำมาใช้ได้ทันทีที่ต้องการ เช่น การผ่อนคลายปากที่เม้มอยู่ ฟันที่กัดแน่น คอ และไหล่ที่เกร็งอยู่ เป็นต้น

นอกจากนี้ ชูจิตย์ ปานปรีชา (2529 : 525) ได้กล่าวถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า

เป็นวิธีลดความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยมีหลักการว่า คนเราขณะเครียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะเกร็งตัว ความเครียดและกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน เมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้แล้ว ความเครียดจะลดลงนิยมทำโดยให้นั่งบนเก้าอี้แนวมีที่เท้าแขน นั่งในที่สบาย ในห้องที่มีแสงสว่างน้อยกว่าปกติ ระยะแรกของการฝึกทำควรมีครูฝึกแนะนำ ขณะทำให้หลับตาและทำให้ใจให้สงบ ทำตามทีละคำแนะนำ โดยให้ค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกาย และให้สังเกตความรู้สึกสบายขณะกล้ามเนื้อผ่อนคลาย ระยะต่อมาให้ผู้ทำไปฝึกทำโดยเทปบันทึกเสียงของครูฝึกเป็นครูแนะนำ เมื่อชำนาญดีแล้วจึงให้ทำด้วยตนเอง ทำวันละ 1 - 2 ครั้ง ครั้งละ 15 - 30 นาที ก่อนนอนหรือตื่นนอน หรือทำทุกครั้งที่รู้สึกเครียด

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตามวิธีการของวัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 76 - 85) ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข

การวิจัยเกี่ยวกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การวิจัยในประเทศ

เคนนี่ (Kenny. 1982 : 1986 B) ได้ศึกษาผลของการผ่อนคลายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ใหญ่ที่เป็นคนปัญญาอ่อน จำนวน 6 คน โดยการเรียนและฝึกผ่อนคลาย เครื่องมือที่

ใช้ในการวิจัยคือ การนับการเต้นของชีพจรและแบบทดสอบความก้าวร้าว ผลของการวิจัยพบว่า การผ่อนคลายทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง อัตราการเต้นของชีพจรลดลง และเมื่อร่างกายผ่อนคลายจะทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกลดน้อยลงด้วย

เชสเนย์และเชลตัน (Chesney and Shelton. 1976 : 221) ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้เครื่อง อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะแบบกล้ามเนื้อตึงตัว กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน คือกลุ่มที่ 1 ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยเครื่องไบโอฟีดแบค กลุ่มที่ 3 ใช้การรักษาผสมระหว่างการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกด้วย อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ให้การรักษาดูแล ใด ๆ ใช้การวัดระดับอาการปวดศีรษะก่อน-หลังการทดลองอย่างละ 1 อาทิตย์ ระยะเวลาที่ทดลองใช้เวลาฝึก 2 อาทิตย์ ผลการศึกษาพบว่า ความถี่ของอาการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เท่ากับผลที่ฝึกในกลุ่มที่ฝึกด้วยการรักษาผสมซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่าในกลุ่มที่ฝึกด้วยไบโอฟีดแบค อย่างเดียวหรือกลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษาเลย สำหรับระยะเวลา (Duration) ของการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มที่ฝึกด้วยการรักษาผสม ซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยไบโอฟีดแบคอย่างเดียวย ส่วนในด้านความรุนแรง (Intensity) นั้นลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ใช้การรักษาผสม ซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่ากลุ่มที่ไม่ให้การรักษาดูแล

ลานซ์ (Lance. 1982 : 112) ได้ศึกษาวิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบ ที เอ็ม ในการรักษาคนไข้ที่มีอาการปวดศีรษะเนื่องจากความเครียดเรื้อรัง จำนวน 17 คน ทำการติดตามผลหลัง 6 เดือน ปรากฏว่าหายปวดศีรษะ 4 คน มีอาการปวดศีรษะลดลงจากที่เคยปวดเดือนละ 12 - 30 ครั้งวันมาเป็นเดือนละ 1 - 4 ครั้ง จำนวน 7 คน มีอาการไม่ดีขึ้น 6 คน มีเพียง 3 คนที่ต้องการยาแก้ปวดหรือยากล่อมประสาท ในขณะที่อีก 14 คน นิยมใช้การฝึกการผ่อนคลายเป็นนิสัย

การวิจัยในประเทศไทย

สุวรรณี อนุมานราชธน (2523 : 34 - 36) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำตัวเลข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงของวิทยาลัยครูมหาสารคาม ปีการศึกษา 2522 จำนวน 40 คน แบ่ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีสุ่มอย่างมีระบบ ก่อนการทดลองได้ทำการทดสอบช่วงความจำ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2

กลุ่ม มีความสามารถด้านความจำคล้ายคลึงกัน กลุ่มควบคุมได้รับการทดสอบช่วงความจำตัวเลข 3 ครั้ง แต่ไม่ได้รับการฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มทดลองแต่ละคนได้รับการทดสอบช่วงความจำตัวเลขก่อนการทดลอง 1 ครั้ง และหลังการทดลองฟังเทปบันทึกเสียงเกี่ยวกับการฝึกการพ่นคลายกล้ามเนื้อ ครั้งที่หนึ่ง และครั้งที่สอง รวมเป็น 3 ครั้ง ผลปรากฏว่าในการทดสอบความจำครั้งที่ 1 (Test I) พบว่า คะแนนเฉลี่ยช่วงความจำตัวเลขของผู้เข้ารับการฝึกการพ่นคลายกล้ามเนื้อสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยช่วงความจำตัวเลขของผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก ส่วนในการทดสอบความจำครั้งที่สอง (Test II) พบว่า คะแนนเฉลี่ยช่วงความจำตัวเลขของผู้เข้ารับการฝึกการพ่นคลายกล้ามเนื้อเป็นครั้งที่ 2 สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยช่วงความจำตัวเลขของผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก สรุปได้ว่าการฝึกการพ่นคลายกล้ามเนื้อช่วยในด้านความจำ

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อย อาการปวดศีรษะอันเนื่องมาจากความเครียด ลดความเมื่อยล้าและลดความเครียดได้ด้วย ผู้วิจัยจึงคาดว่า การฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อทำให้ความเครียดของนักศึกษาลดลงได้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1. ความหมายของความเครียด

สำหรับความหมายของความเครียดนั้น มีผู้ให้ความหมายต่าง ๆ กัน ดังต่อไปนี้
เว็บสเตอร์ (Webster. 1986 : 1861) กล่าวว่า ความเครียด (Stress) เป็นคำที่มาจากภาษาละติน คือ strictus หรือ strict หมายถึง ความกดดันทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจเป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้บุคคลนั้น ๆ เสียความสมดุลของตนเอง อันเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป

ลาซารัส (Lazarus. 1976 : 12) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่มนุษย์หรือสัตว์ได้รับความกดดัน และต้องอาศัยการปรับตัวทางร่างกายและจิตใจ

ฟิชเบน (Fishben. 1975 : 1225 - 1226) กล่าวถึง ความเครียดว่าเป็นภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกายและจิตใจ สิ่งกดดันอาจจะเป็นเหตุการณ์หรือสิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคลหรือเป็นเพียงสิ่งที่คุกคามทางด้านจิตใจ

ฟาร์เมอร์, โมนาฮาน และเฮเคเลอร์ (Farmer, Monahan and Hekeler. 1984 : 12) กล่าวว่า ความเครียดเป็นระดับของความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ขึ้นเนื่องจากภาวะการ

ต่าง ๆ ซึ่งในภาวะการณ์เดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดแตกต่างกัน

คิริอันท จูทะเทมีย์ (2524 : 8) ให้ความหมายว่า ความเครียด คือภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม

นพรัตน์ แก่นาคำ (2524 : 6) อธิบายว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้า ทำให้จิตใจและร่างกายเกิดการปรับตัวโดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เบื่อหน่ายโดยมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด ปัญหาเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวเข้ากับเพื่อน เป็นต้น

ศรีนวล ไอสถเสถียร (ศรีนวล ไอสถเสถียร. 2527 : 14; อ้างอิงมาจาก Owen. 1983 : 482) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลของความรู้สึกไม่สุขสบาย ไม่สะดวกสบาย ความไม่ต้องการ และกล่าวเน้นว่าลักษณะหนึ่งของภาวะเครียดด้านจิตใจ ก็คือ ความวิตกกังวล

วัชรรัตน์ หลิมรัตน์ (2527 : 41) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองอย่างไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่งกดดันใด ๆ สิ่งที่จะทำให้เกิดปฏิกิริยาเหล่านี้อาจจะจะเป็นสิ่งที่มีลักษณะทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิร้อนจัด หนาวจัด สารพิษต่าง ๆ ความไม่สมบูรณ์ในสังคม หน่วยงาน ครอบครัว เหล่านี้สามารถก่อให้เกิดผลในเชิงกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้

นราธร ศรประสิทธิ์ (2529 : 12) อธิบายว่า ความเครียดเป็นภาวะซึ่งขาดความสมดุลด้านจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาวะและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดจะแสดงออกในรูปต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดันซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เกิดการเป็นโรคได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

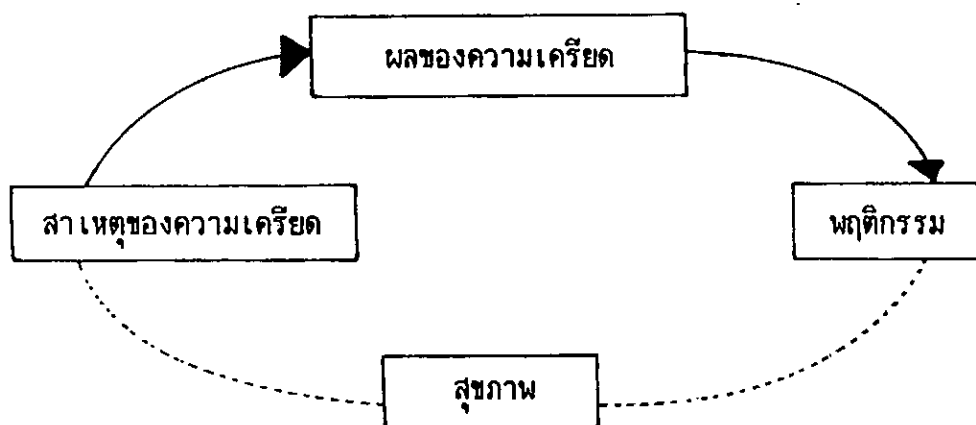
ชุติตย์ ปานปรีชา (2529 : 482) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ดังต่อไปนี้

1. ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกาย หรือความผิดปกติทางจิตใจ
2. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ
3. ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้นบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้นำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

จากความหมายต่าง ๆ ดังกล่าว อาจสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มีมากระตุ้น ทำให้จิตใจและร่างกายเกิดการปรับตัวแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ เรื่อง

2. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ฟาร์เมอร์, โมนาฮาน และเฮเคเลอร์ (Farmer, Monahan and Hekeler. 1984 : 20 - 24) ได้กล่าวถึง วงจรของสุขภาพ (Health Cycle) ที่เกี่ยวกับความเครียดว่ามีกระบวนการดังนี้



ภาพประกอบ 1 วงจรสุขภาพ

จากภาพประกอบ 1 วงจรสุขภาพประกอบด้วย

2.1 สาเหตุของความเครียด (Source of Stress) มีสาเหตุได้หลายทาง ตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน

2.2 ผลของความเครียด (Effect of Stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องบั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของ

ความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

2.3 พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียด เป็นการกระทำ (Action) ที่สัมพันธ์กับความรู้สึกรู้สึก เช่นบุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวัน (สาเหตุของความเครียด) ที่เลี่ยนวนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้นผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

2.4 สุขภาพ (Health) ในที่นี้หมายถึง ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต แต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้นอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวังก็ได้ ดังจากรูปจะเห็นเป็นเส้นประคือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าพฤติกรรมนั้นจะเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ

3. ชนิดของความเครียด

มิลเลอร์และคีน (Miller and Keane. 1972 : 915 - 916) แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ

3.1 ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) แบ่งออกเป็น 2 ชนิดตามปฏิกิริยาตอบสนอง คือ

3.1.1 ความเครียดชนิดฉับพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น ได้รับบาดเจ็บ อุบัติเหตุ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว

3.1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น เจ็บป่วยฉับพลันหรือเรื้อรัง การตั้งครรภ์

3.2 ความเครียดด้านจิตใจ (Psychological Stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างฉับพลัน เมื่อคิดว่ามีอันตรายเกิดขึ้น

4. สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีอยู่มากมายหลายประเภท ดังที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียด ดังนี้

วอลเลซ (Wallace. 1978 : 457 - 458) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

4.1 สาเหตุจากภายนอก (Exogenous Stress) เป็นความเครียดที่มีสาเหตุมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแยกออกเป็น

4.1.1 สาเหตุจากครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ลูก คู่สมรส

4.1.2 สาเหตุจากที่ทำงาน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้าง - ลูกจ้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจ ความล้มเหลวของธุรกิจ

4.1.3 สาเหตุอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคน เช่น ความขัดแย้งทางความคิด ความสนใจ

4.2 สาเหตุจากภายใน (Endogenous Stress) ได้แก่ ความเจ็บปวด ความจำ ความคิด ความรู้สึก ความฝัน ความคาดหวัง เป็นต้น

สำหรับอิงเงล (Engle. 1962 : 288 - 300) ได้สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทางด้านจิตใจไว้ 3 ประการ คือ

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตน ได้แก่ การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียอวัยวะ บทบาทในสังคม อาชีพการงาน หรือสัตว์เลี้ยงที่ตนมีความผูกพันอยู่ เป็นต้น

2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ การสอบ การโต้แย้ง การแข่งขัน การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหันโดยไม่คาดคิดมาก่อน

3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

ส่วนสาเหตุของความเครียดนั้น ลอว์ หุตางกูร (2522 : 78 - 79) ได้อธิบายว่า หมายถึง สาเหตุใด ๆ ที่รบกวนให้เกิดความเครียดแก่บุคคล ทำให้ร่างกายต้องปรับตัวเพื่อจัดการกับความเครียดนั้น โดยแบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 อย่าง คือ

1. สาเหตุเฉพาะอย่าง (Specific Stress Agent) อาจเกิดจากจุลินทรีย์ เช่น เชื้อโรค และสาเหตุจากการขาดปัจจัยที่จำเป็นทางชีวะและการเสียสมดุลเฉพาะอย่างภายในอินทรีย์ เช่น การขาดน้ำ ขาดออกซิเจน เป็นต้น

2. สาเหตุที่ไม่มีตัวตน (Nonspecific Stress Agent) ได้แก่ สาเหตุเกี่ยวกับ

จิตใจ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความกดดันจากสังคม การเปลี่ยนแปลงบทบาทของชีวิต เช่น จากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ความล้มเหลวในการทำงาน การสูญเสียต่าง ๆ ความคับข้องใจจากการไม่สามารถสนองตอบความต้องการขั้นพื้นฐานของตนเองไปจนถึงความต้องการขั้นสูง

นอกจากนี้ ชูติศย์ ปานปรีชา (2529 : 486 - 488) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความเครียด ดังต่อไปนี้

1) สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่อยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลายหรือทำงานไม่ได้ดี เสียน้ำ เสียเลือด เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องไ้พลังงานมาก เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึก ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้าทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจเกิดขึ้นเมื่อ ความต้องการถูก

ขัดขวางทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น
เกิดความเครียดขึ้นมา

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้ คือ

1) เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ดี
สมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำ
งานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักและต้องทำงานทุกอย่างด้วยตัวของตัวเอง จึง
เกิดความเครียดได้ง่าย

2) เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภท
นี้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

3) เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มี
ความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิด
คำแนะนำและกำลังใจจากผู้อื่นทำให้มีความกลัววิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ
เกิดความเครียดเป็นประจำ

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด
ซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สินหน้าที่ การงาน
การตกงานหรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่งหรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่า ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจ
แปรปรวน (Psychological Imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย ระยะหัวเลี้ยว
หัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ ๆ มีบุตรคนแรก วัยหมด
ประจำเดือน คลอดเกษียณอายุใหม่ ๆ ตลอดจน การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทำให้ต้องปรับตัว
ก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน โดยไม่ได้คาดคิดหรือไม่
ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่ หรืออพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น
หรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ น้ำท่วม
และไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียด
อย่างรุนแรงได้

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งาน
เสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

2.6 สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาอยู่หางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อย ๆ อยู่กันแออัดยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ซึ่งดิ้นรน การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวกเพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

จากสาเหตุของความเครียดที่นักวิชาการต่าง ๆ ได้กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ สาเหตุภายในและภายนอกตัวบุคคล สำหรับสาเหตุภายใน แบ่งได้เป็นสาเหตุทางร่างกายและสาเหตุทางจิตใจ สาเหตุทางร่างกายได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ไม่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอ รับประทานอาหารไม่เพียงพอและไม่ถูกสุขลักษณะ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ภาวะติดสุราและยาเสพติด สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ มีอารมณ์ไม่ดีอยู่เสมอ มีความรู้สึกสูญเสียและรู้สึกผิด ความคับข้องใจ บุคลิกภาพแบบจริงจังต่อชีวิต ใจร้อนรุนแรง ก้าวร้าวและต้องพึ่งพาผู้อื่น ส่วนสาเหตุภายนอก ได้แก่ การสูญเสีย การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ภัยอันตรายจากสิ่งต่าง ๆ ทำงานหนัก รับผิดชอบมากหรืออยู่ในตำแหน่งงานบริหาร ความยากจน และสภาพของสังคมเมือง

5. ระดับความเครียด

เจนิส (Janis. 1952 : 13 - 67) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้น แม้จะมีสาเหตุเดียวกันแต่จะมีความรุนแรงไม่เท่ากันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เช่น สภาพแวดล้อมของสังคม วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถแบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

5.1 ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) ความเครียดระดับนี้เล็กน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น

5.2 ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรก อาจมีอยู่เป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือเป็นวัน

5.3 ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะมิอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือนเป็นปี

นอกจากนี้ ชูติย์ ปานปรีชา (2529 : 483) ได้แบ่งระดับหรือความรุนแรงของความเครียดไว้เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน ขณะกำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้ อาจไม่รู้สึกรู้สึเพราะความเคยชิน หรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็น โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้ เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหรือผ่อนคลายความเครียดลงเสีย ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นโรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลงหรือผิดพลาด การตัดสินใจเสียไปด้วย

ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง หรือเครียดมากในร่างกายและจิตใจ พ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพ หรือป่วยเป็นโรคขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือและรักษาตัว แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป หรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเองก็ยังไม่สามารถจะทำได้โดยง่าย การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

6. อาการต่าง ๆ ของความเครียด

ดูแกนและคนอื่น ๆ (Dougan and others. 1986 : 191 - 198) กล่าวถึงอาการต่าง ๆ ของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

6.1 ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย รู้สึกเศร้า เบื่อหน่าย เป็นต้น

6.2 ด้านอวัยวะ (Organs) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูก

บ่อ ๗ เป็นต้น

6.3 ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือไม้สั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด ผุดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อ ๗ ตาพร่าตามัว ปวดหลัง เป็นต้น

6.4 ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behaviour) เช่น ลูกลี้ลุกลอน เดินตัวเกร็งนอนไม่หลับ ตื่นแล้วแต่ยังนอนต่ออยู่รำไป ความต้องการทางเพศลดน้อยลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือไปพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

นอกจากนี้ เซลลี่ (Selye, 1956 : 31 - 33) ได้อธิบายถึงรูปแบบของการปรับตัวขณะที่เกิดความเครียดว่า ร่างกายจะมีอาการบางอย่างโดยเฉพาะเกิดขึ้น เช่น รู้สึกเมื่อยล้า ระบบทางเดินอาหารทำงานผิดปกติ ทั้งนี้เป็นเพราะมีการเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสภาพ คือร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนบางอย่างที่จะช่วยในการปรับตัวออกมา ซึ่งเซลลี่ เรียกกลุ่มอาการเหล่านี้ว่า เป็นอาการของความเครียด

7. ผลของความเครียด

ฟาร์เมอร์, โมนาฮาน และเฮเคเลอร์ (Farmer, Monahan and Hekeler, 1984 : 24) กล่าวว่า ผลของความเครียดโดยทั่วไปแล้วจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกหรืออารมณ์ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดฉุนเฉียว รวมทั้งมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

สำหรับ สัทธนา เดชาติวงศ์ และคนอื่น ๆ (2520 : 465 - 466) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ดังนี้

1. ทางร่างกาย ร่างกายจะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือกระดูก เหนือออก (โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้า) ม่านตาขยาย ซิพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย ท้องเดินหายใจเร็วแรงและลึก อาจมีอาการแน่นหน้าอก รู้สึกชาแขนและขา กล้ามเนื้อเกร็ง

2. ทางจิตใจ มีความไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หวาดกลัว หงุดหงิด ขาดสมาธิ ตลอดจนกังวลว่าจะมีอันตรายร้ายแรงเกิดขึ้นกับตน บางทีมีความรู้สึกเบื่ออาหาร หรือนอนไม่หลับ มีความรู้สึกทางเพศลดลง

ส่วน วัชรรัตน์ หลิมรัตน์ (2527 : 42) ได้สรุปปฏิกิริยาในร่างกายอันเป็นผลของความเครียดว่า ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย 3 ประการ ดังนี้ (1) ต่อมหมวกไตโต (2)

กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กอักเสบ (3) ต่อมไธมัสและต่อมน้ำเหลืองเหี่ยวฝ่อ ปฏิกริยาเหล่านี้จะเกิดได้ทั้งผู้ที่เกิดความเครียดอย่างรุนแรง และผู้ที่มีความเครียดค่อนข้างน้อยแต่อยู่กับสภาวะเครียดนานๆ นอกจากนี้เมื่อเกิดความเครียดขึ้นยังทำให้เกิดผลที่นอกเหนือไปจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอีกด้วย ได้แก่ มีพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปจากเดิม ร่างกายไม่ตอบสนองต่อยาและสิ่งกระตุ้นภูมิคุ้มกัน เป็นต้น

นอกจากนี้ ชูติชัย ปานปรีชา (2529 : 491 - 494) ก็กล่าวถึงผลของความเครียดที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของคน โดยกล่าวว่าธรรมชาติของคนมีการปรับตัว มีความสามารถควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ในสมดุล (Psychological Equilibrium) หรือเป็นปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และปล่อยให้มีอยู่นานต่อไปเกินความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับตัว ควบคุมหรือคงทนต่อไปได้ จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ ได้ดังต่อไปนี้

1. ผลเสียต่อร่างกาย

ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดการแปรปรวนและผิดปกติได้หลายชนิด ดังนี้

1.1 ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกแรงทำงานเลยก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกายทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักเป็นหวัด ป่วยเป็นโน่นเป็นนี่เล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอ เป็นแล้วหายยาก

1.2 เกิดโรคต่าง ๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีรวิทยาเนื่องจากสาเหตุทางจิต (Psychophysiological Disorders) โรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้ มีดังนี้

1.2.1 ปวดศีรษะโดยทั่ว ๆ ไป ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัวเหมือนคนทำงานหนัก เนื่องจากกล้ามเนื้อลาย (Skeletal Muscle) ทั่วตัวเกร็งตัวขณะเครียด

1.2.2 ปวดศีรษะข้างเดียว หรือเรียกว่า ไมเกรน (Migrain Headache) เนื่องจากหลอดเลือดในสมองขยายตัวเวลาที่มีความเครียด

1.2.3 ความดันโลหิตสูง ความเครียดทำให้เส้นเลือดหดตัวเล็กลงตามคำสั่งของสมองและจากสารเคมีที่ถูกขับจากต่อมไร้ท่อ ความดันจะเพิ่มขึ้นทีละน้อย ๆ โดยที่เจ้าตัวไม่รู้ มักพบในกลุ่มคนที่รับผิดชอบในระดับงานสูง บางคนเรียกโรคนี้ว่า "โรคผู้บริหาร" หลายคนไม่ได้ระมัดระวัง ไม่รู้ตัว ไม่ตรวจร่างกายหรือวัดความดันโลหิต ขณะทำงานมีอาการเป็นอัมพาตครึ่งซีก หรือน้ำมิดเป็นลมหมดสติไม่รู้ตัวหรือโคม่า (Coma)

เนื่องจากเส้นเลือดแตกในสมอง

1.2.4 หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน (Coronary Heart Disease) จัดเป็น "โรคผู้บริหาร" เช่นกัน ความเครียดมีผลทำให้เส้นเลือดทั่วไบบีบตัวเล็กลง โดยวิธีการเดียวกันกับที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีเลือดไปเลี้ยงน้อยลง เกิดเป็นโรคของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและหัวใจวาย ฉะนั้น ผู้มีความเครียดมากๆ นาน ๆ อาจมีโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดอย่างฉับพลัน เสียชีวิตทันทีได้ ในขณะที่โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเป็นสาเหตุของการตายมากที่สุดของประชาชนในกรุงเทพมหานคร แม้แต่ในต่างจังหวัดตรวจพบว่า ประชาชนป่วยเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเพิ่มขึ้นปีละ 2.5 ต่อ 1000 ในระยะ 7 ปีหลัง

1.2.5 แผลในกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้น เวลาเครียดจะมีความแปรปรวนของจิตใจส่งผ่านไปทางระบบประสาทอัตโนมัติไปควบคุมกระเพาะ ทำให้มีการหลั่งน้ำย่อยออกมาในกระเพาะมากขึ้น น้ำย่อยมีความเป็นกรดมาก เมื่อกระเพาะมีการคั่งอยู่ยาวนาน ๆ เข้า จะกัดกระเพาะและลำไส้เล็ก เกิดเป็นแผลมีอาการปวดท้องขึ้นได้ ถ้าไม่รักษาปล่อยให้แผลกว้างมากขึ้นหรือลึกมากขึ้น จะมีเลือดออกจากแผล กระเพาะหรือลำไส้ทะลุได้

1.2.6 โรคอื่น ๆ ในระบบทางเดินอาหาร ความเครียดนอกจากจะทำให้เกิดแผลในกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้น ยังทำให้เกิดความผิดปกติอื่น ๆ ในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืดอาหารไม่ย่อย เนื่องจากความเครียดทำให้ลำไส้ไม่สามารถดูดซึมอาหารได้ตามปกติ ลำไส้บีบตัวทำให้ปวดท้องเป็นพัก ๆ ลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวมากกว่าปกติ ทำให้ถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ ได้

1.2.7 หอบหืด ความเครียดมีผลให้หลอดลมแขนงเล็ก ๆ ที่อยู่ใต้อหวนบีบตัว ทำให้หายใจไม่สะดวก

1.2.8 อวัยวะเพศไม่ทำงานไม่มีความรู้สึกทางเพศ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีความสุข ทำให้ไม่สนใจเรื่องเพศ ความรู้สึกทางเพศหมดไปเป็นผลให้อวัยวะเพศเสื่อมถอย ใช้งานไม่ได้เต็มที่หรือใช้งานไม่ได้เลย

1.3 สิว ความเครียดทำให้ผิวหนังผลิตเคราติน (Keratin) เพิ่มขึ้น เคราตินเป็นต้นเหตุให้เกิดสิวนบนใบหน้า นอกจากนี้ความเครียดทำให้คนชอบเกา ชอบแกะหรือแคะผิวหนัง ทำให้มีสิวเพิ่มมากขึ้น

1.4 ผมหงอกเร็วขึ้น ผมร่วงมากขึ้น ความเครียดทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังโดยเฉพาะบริเวณศีรษะหดตัว ทำให้ผิวหนังบริเวณศีรษะมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลงหรือไม่

เพียงพอ เป็นผลให้เส้นผมบริเวณศีรษะขาดอาหาร จึงเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือร่วงหลุดจากศีรษะได้

1.5 การใช้สารอาหารของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ความเครียดทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายใช้แร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม วิตามินซีและวิตามินบีรวมเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรตหรืออาหารจำพวกแป้ง ผลไม้ ผัก และนมเพิ่มมากขึ้น

1.6 ต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลิน (Adrenaline) และคอร์ติโซน (Cortisone) เพิ่มมากขึ้น อะดรีนาลินมีฤทธิ์ไปกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วและแรงขึ้น ทำให้ขณะเครียดมีอาการใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว คอร์ติโซนมีฤทธิ์ทำให้หลอดเลือดเล็ก ๆ บีบตัวเกิดความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้คอร์ติโซนที่เพิ่มขึ้นยังทำให้เกิดลิ่มเลือด (Blood platelet) เพิ่มจำนวนมากขึ้น ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้เม็ดเลือดเหนียวตัว ตกตะกอนจับตามผนังหลอดเลือด ถ้าเกิดขึ้นที่หลอดเลือดหัวใจ จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เกิดโรคหัวใจวายตายได้

1.7 แก่เร็ว แก่ก่อนวัย อายุสั้น ความเครียดมีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปของคน คนที่มีความเครียดสูงและมีระยะเวลาอยู่นานจะดูแก่เร็วและแก่ก่อนวัย ผู้ที่ทำงานระดับบริหารตำแหน่งสูง ๆ จะมีลักษณะดังกล่าว เห็นได้ชัดจากผู้นำประเทศทุกประเทศ โดยเฉพาะประเทศมหาอำนาจ เช่น สหรัฐอเมริกา ประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกาทุกคน หลังจากดำรงตำแหน่งนี้ไม่นาน จะดูแก่กว่าก่อนเข้ารับตำแหน่งมาก

1.8 ความเครียดทำให้คนอายุสั้น เนื่องจากความเครียดทำให้ทุกส่วนของร่างกายทำงานหนักสืบทอดเสื่อมโทรมมาก สุขภาพกายและสุขภาพจิตเลวลง ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคที่เป็นอันตรายถึงชีวิต เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เมื่อต้นเดือนกรกฎาคม 2528 ได้มีการประชุมของนักวิทยาศาสตร์ทางด้านแพทย์และทางด้านการสังคมที่สหรัฐอเมริกาเกี่ยวกับวิธีทำให้อายุยืนในวัยสูงอายุ ผลของการประชุมสรุปได้ว่า วิธีชะลอความแก่และทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวได้มากขึ้น ได้แก่การป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวัน และรู้จักวิธีลดความเครียดที่เกิดขึ้นด้วย

2. ผลเสียต่อจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่

ความเครียดทำให้จิตใจและชีวิตความเป็นอยู่แปรปรวน และเกิดความผิดปกติได้หลายชนิด ดังนี้

2.1 ชีวิตไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจไม่เบิกบาน เสมือนถูกบีบคั้นทางใจ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ ใจน้อย อารมณ์เสียได้ง่าย มักจะหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งเร้าที่เคยให้ความสุข

2.2 นอนไม่หลับ ความเครียดทำให้จิตใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน คิดไปต่าง ๆ นานา คิดวกไปเวียนมา ความคิดจับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่สามารถหาข้อสรุปและหยุดความคิดได้ คิดทั้งเวลาทำงาน ยามว่าง ยามพักผ่อน ไม่ว่าจะกลางวันหรือกลางคืน จึงทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้

2.3 เป็นโรคจิตและหรือโรคประสาท ความเครียดสูงและเป็นอยู่นาน เป็นผลให้อารมณ์ ความคิด การรับรู้ การตัดสินใจ และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปมาก ไม่สามารถปรับตัวได้ จะเกิดเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ในที่สุด

2.4 เกิดความกลัวสุดขีด และหมดอาลัยตายอยากจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยฉับพลัน ได้มีรายงานจากประเทศที่ยังไม่พัฒนาในทวีปแอฟริกาว่า มีผู้เสียชีวิตอย่างฉับพลันทั้ง ๆ ที่ก่อนหน้านี้เป็นผู้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีมาตลอด โดยถูกคำสาปแช่งจากหมอผี ทำให้ผู้ที่ถูกสาปแช่งเกิดความเครียดขึ้นมาอย่างฉับพลัน เพราะคิดว่าตนเองคงตายแน่ เกิดความกลัวสุดขีดและหมดอาลัยตายอยาก ทำให้หัวใจหยุดเต้นทันที เชื่อว่าเกิดจากการหลั่งอะดรีนาลิน และคอร์ติโซลจากต่อมหมวกไตมาในกระแสเลือดมาก ทำให้หัวใจทำงานหนัก และหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจบีบตัว เกิดหัวใจวายอย่างฉับพลันถึงเสียชีวิตทันทีได้

2.5 ติดสุราและยาเสพติด การติดสุราและยาเสพติด เป็นทั้งเหตุและเป็นทั้งผลของความเครียด ผู้ที่มีความเครียดและไม่รู้จักระบายหรือจัดการความเครียดได้ถูกต้อง อาจหันไปใช้วิธีดื่มสุรา ใช้น้ำยาเสพติด การดื่มสุราใช้น้ำยาเสพติดเกิดผลระยะสั้น คือ ทำให้ผ่อนคลายความเครียดลง แต่ผลในระยะยาวทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้น เมื่อดื่มสุราหรือใช้น้ำยาเสพติดเพื่อลดความเครียดบ่อย ๆ เข้า ในที่สุดก็จะติดสุราและยาเสพติดได้

2.6 อุบัติเหตุ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนแอเสีย จิตใจหมกมุ่นครุ่นคิด ใจลอย ทำให้ความสนใจ สมาธิ ความระมัดระวังตัวในการทำงานเสียไป การตัดสินใจล่าช้า หรือผิดพลาดได้ จึงทำให้ผู้ที่ทำงานที่เสี่ยงอันตราย เช่น ควบคุมดูแลการทำงานของ

เครื่องยนต์เครื่องจักรในโรงงานอุตสาหกรรม อาชีพขับรถยนต์ เกิดอุบัติเหตุถึงเสียอวัยวะหรือสูญเสียชีวิตได้ จากการสำรวจอุบัติเหตุบนท้องถนนพบว่าสาเหตุสำคัญเกิดจากความเครียดของผู้ขับรถยนต์

2.7 การฆ่าตัวตายหรือฆ่าผู้อื่น ความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแออาจทำให้ทำอะไรหุนหันพลันแล่น หรือทำไปชั่ววูบ ฆ่าผู้อื่นจากอารมณ์โกรธ หรือเมื่อเกิดอารมณ์เศร้าขึ้นมา มีความอยากตาย ก็อาจตัดสินใจฆ่าตัวเอง และฆ่าแม้กระทั่งลูกเมีย โดยไม่สามารถมีสติพิจารณา ไตร่ตรองยับยั้งชั่งใจก่อนทำได้ ในระยะหลัง ๆ ได้มีข่าวปรากฏในสังคมไทยอยู่หลายครั้งเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายของผู้บริหารระดับสูง ซึ่งมีสาเหตุจากความเครียดทุกครั้ง

2.8 ครอบครัวไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจอ่อนแอ หงุดหงิด ขาดความอดทน ขาดเหตุผล มีอารมณ์เสื่อง่าย ใครพูดจาไม่ถูกใจหรือถูกขัดใจ ก็จะรู้สึกไม่พอใจ และแสดงออกทางใบหน้า อารมณ์ คำพูด และพฤติกรรม ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือต้องอยู่ร่วมบ้านเรือนชายคาเดียวกัน เกิดความเครียดขึ้นด้วย ทำให้มีเรื่องระหองระแหง โกรธ ทะเลาะเบาะแว้งกันภายในสมาชิกของครอบครัว เกิดความไม่สงบสุขในครอบครัว

2.9 การหย่าร้าง ความเครียดทำให้ความรัก ความเข้าใจ ความเห็นใจ การให้อภัย การยอมรับในข้อผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ ความหนักแน่นมั่นคงในอารมณ์ ความคิดที่จะแก้อัดขัดแย้งโดยสันติ การพิจารณาปรับปรุงตัวเองเพื่อเป็นคู่ครองที่ดีลดน้อยลงหรือหมดไป ทำให้เกิดการหย่าร้างได้ในที่สุด ในระยะหลัง ๆ พบว่าอัตราการหย่าร้างของคนไทยเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดหย่าร้าง คือ ความเครียดของฝ่ายชายหรือฝ่ายหญิง หรือทั้งสองฝ่าย

2.10 นิสัยเปลี่ยนแปลง ความเครียดทำให้นิสัยหรือการดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป เช่น สุกดิบหรือจัด หรือรับประทานอาหารบ่อยขึ้นเพื่อให้หายเครียด ทำให้ติดบุหรี่ ร่างกายอ้วนมาก หรือมีน้ำหนักที่มากเกินไป บางรายลดความเครียดโดยออกเที่ยวเตร่ หามรุ่งหามค่ำ เล่นการพนัน ใช้เงินเกินตัวทำให้ร่างกายทรุดโทรม ติดการพนัน เงินทองหมดตัวเป็นหนี้สินได้

จากผลของความเครียดสรุปได้ว่า บุคคลทุกคนสามารถทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง ถ้ามีความเครียดมากและเป็นเวลานาน จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการดำเนินชีวิต สำหรับผลเสียต่อสุขภาพกาย ได้แก่ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เสี่ยงทำงานหนัก ปวดทั่วศีรษะ

ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน ทำให้กล้ามเนื้อขาดเลือด เป็นแผลในกระเพาะและลำไส้ส่วนต้น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย หอบหืด หมดความรู้สึกทางเพศ และอวัยวะเพศใช้การไม่ได้ มีลิ้นมากขึ้น ผมหงอกเร็วและผมร่วงมากขึ้น ร่างกายใช้คาร์โบไฮเดรต วิตามินและแร่ธาตุเพิ่มขึ้น ต่อมหมวกไตผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลิน และคอร์ติโซนเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีอาการใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว เม็ดเลือดตกตะกอนเกาะตามผนังหลอดเลือด แก่เร็ว แก่ก่อนวัย อายุสั้น ส่วนผลเสียต่อสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิต ได้แก่ ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข นอนไม่หลับ เป็นโรคจิต และหรือโรคประสาท เกิดความกลัวสุดขีดและหมดกำลังใจอยาก ตีตู่และยาเสพติด เกิดอุบัติเหตุได้บ่อย ซ้ำตัวตาย ซ้ำผู้อื่น ครอบครัวไม่มีความสุข เกิดการหย่าร้าง สุนัขหรือสัตว์รับประทานเก่งจนน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น บางรายชอบเที่ยวเตร่ ติดการพนันและใช้เงินเกินตัว

8. การวัดความเครียด

เทพวัลย์ สุชาติ (2530 : 30) กล่าวว่า การที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสาเหตุความเครียด ส่งผลให้เกิดอาการต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ความรู้สึกนั้นชี้ให้เห็นว่า การจะวัดว่าบุคคลใดมีความเครียดหรือไม่ มากน้อยเพียงใดสามารถวัดได้จากอาการต่าง ๆ ทั้งทาง ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดนั่นเอง

ส่วนชูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 482) กล่าวว่า การที่จะทราบได้ว่าบุคคลใดมีความเครียดหรือไม่ และมากน้อยเพียงใดนั้น มี 2 วิธี ดังนี้

วิธีแรก จากการสังเกตสิ่งซึ่งปรากฏออกมาในตัวคน ทั้งด้านอารมณ์ คำบอกเล่า พฤติกรรม รวมทั้งอาการต่าง ๆ เช่น มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน ยับยั้งควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ บ่นถึงปัญหาที่มี แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย ถอนหายใจ สิ้นหนำ กระสับกระส่าย ตลอดทั้งการแสดงพฤติกรรมที่ผิดไปจากเดิม หรือมีความแปรปรวนทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย สำหรับสาเหตุของความเครียดที่ก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นนี้ได้แก่ การมีงานที่ต้องรับผิดชอบมาก การมีปัญหาและการแก้ปัญหาไม่ตก เป็นต้น

วิธีที่สอง จากการใช้แบบทดสอบที่ประดิษฐ์ขึ้นมาเพื่อตรวจหาความเครียดโดยสามารถคำนวณออกมาเป็นตัวเลขเปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบนั้น ๆ ทำให้บอก

ได้ว่ามีความเครียดหรือไม่และมากน้อยเพียงไร แบบทดสอบเกี่ยวกับความเครียดที่ใช้กัน ได้แก่ Health Opinion Survey (HOS), Symptom Check List 90 (SCL-90) และ Cornell Medical Index (CMI) แบบทดสอบที่กล่าวมานี้โดยเฉพาะ HOS ใช้ได้ง่าย รวดเร็ว เนื่องจากมีคำถามให้ตอบเพียง 20 ข้อ สามารถตรวจหาความเครียดรายบุคคล และสำรวจความเครียดของชุมชนได้ด้วย

เทพวัลย์ สุชาติ (2530 : 31) กล่าวถึงแบบทดสอบความเครียด HOS ว่า

แบบทดสอบความเครียด HOS เป็นแบบทดสอบที่แมคมิลแลน (Macmillan) สร้างขึ้น ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับอาการต่าง ๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียด มีจำนวน 20 ข้อ เครื่องมือนี้ใช้เป็นครั้งแรกที่ Stirling County ในปี ค.ศ. 1950 - 1969 โดยโครงการ Social Psychiatry ของมหาวิทยาลัยคอร์เนลล์ (Cornell) ส่วนแบบทดสอบ CMI นั้น ยรรยงค์ ศุภรัตน์ ได้ดัดแปลงจาก Cornell Medical Index ประกอบด้วยคำถามจำนวนทั้งสิ้น 195 ข้อ เป็นคำถามเกี่ยวกับสุขภาพกาย 2 ใน 3 ของคำถามทั้งหมด ที่เหลือ 1 ใน 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับอาการทางใจ แบบทดสอบทั้ง HOS และ CMI นี้ ได้มีนักวิชาการหลายท่านนำไปใช้ศึกษาวิจัยเพื่อวัดความเครียด

สำหรับการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนำแบบทดสอบ HOS และ CMI มาใช้ในการศึกษาความเครียด มีดังต่อไปนี้

ในปี พ.ศ. 2524 - 2525 อัมพร โอตระกุลและเจตน์สันต์ แต่งสุวรรณ ได้นำแบบทดสอบความเครียด HOS มาใช้ศึกษาวิจัยเรื่อง "การสำรวจความเครียดของตำรวจในกรุงเทพมหานคร"

ในปี พ.ศ. 2528 พรทิพย์ วิโรจน์แสงอรุณ ก็ได้นำแบบทดสอบความเครียด HOS มาใช้ในการศึกษาเรื่อง "ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย" ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.83

สำหรับแบบทดสอบ CMI นี้ได้เคยใช้มาแล้วในประเทศไทย คือ ในปี พ.ศ. 2522 อัมพร โอตระกุล ได้นำแบบทดสอบ CMI ไปใช้ศึกษาเรื่อง "ปัญหาสุขภาพจิตในเขตเมือง" และในปี พ.ศ. 2526 ฉัตรสุดา จันทร์ดิษฐ์ ได้ศึกษาเรื่อง "ยา" ความเครียด และโรคกระเพาะอาหารในชนบท โดยใช้แบบทดสอบ CMI

ในปี พ.ศ. 2529 นราธร ทรัพย์สิทธิ์ ได้ศึกษาเรื่อง "ปัจจัยทางสังคมจิตวิทยาที่มี

ความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น" โดยได้ดัดแปลงแบบทดสอบความเครียด CMI และ HOS มาใช้ เป็นจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 21 ข้อ

สำหรับเพนวัลย์ สุชาติ (2530 : 55) ได้ดัดแปลงแบบทดสอบความเครียดทั้ง CMI และ HOS มาใช้ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ โดยดัดแปลงให้ครอบคลุมเนื้อหาที่เป็นอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลของความเครียด ซึ่งมีเนื้อหาหรือองค์ประกอบ 4 ประการ ดังนี้คือ (1) ความวิตกกังวล (Anxiety) (2) ความซึมเศร้า (Depression) (3) ความรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว (Irritability) (4) อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย (Somatic complaints)

นอกจากนี้ยังมีแบบทดสอบความเครียดของดوغان และคนอื่นๆ (Dougan and others. 1986 : 194) ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

จากเอกสารต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น วิธีการที่จะทราบว่าคุณใดมีความเครียดหรือไม่ และมากน้อยเพียงใดนั้น สามารถพิจารณาได้จากปฏิกิริยาที่คุณคนนั้นแสดงออกและจากแบบทดสอบซึ่งแบบทดสอบเกี่ยวกับความเครียดที่ใช้กัน ได้แก่ HOS, SCL - 90 CMI และแบบทดสอบความเครียดของดوغانและคนอื่นๆ

การวิจัยเกี่ยวกับความเครียด

การวิจัยในต่างประเทศ

ในปี ค.ศ. 1974 เฮาส์ (House. 1974 : 17 - 27) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดจากการปฏิบัติงานที่มีผลต่อการเกิดโรคหัวใจในคนงานอเมริกันผิวขาว โดยศึกษาตัวแปรที่ก่อให้เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ พบว่า คนงานที่มีบุคลิกภาพแบบก้าวร้าว มีความทะเยอทะยานสูง ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รับผิดชอบ รวดเร็ว รัดกุม ทำงานให้ทันกับเวลาที่ขีดเส้นตายเอาไว้ ลักษณะของบุคลิกภาพต่าง ๆ ดังกล่าวนี้นำให้เกิดความเครียดสูง และมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจสูงอีกด้วยนอกจากนี้ ตัวแปรด้านความพึงพอใจในการปฏิบัติงานก็เป็นตัวแปรหนึ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ กล่าวคือ ถ้ามีความพึงพอใจและภาคภูมิใจในงานต่ำ จะมีความเครียดสูงทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคอื่น ๆ สูงไปด้วย

วูล์ฟ (Wolf. 1966 : 1946 - 1954) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดกับการเกิดโรคระบบทางเดินอาหาร โดยศึกษาทั้งในคนปกติและผู้ป่วย สรุปผลได้ว่าเมื่อคนเรามีความเครียด เชื้อกระเพาะอาหารและลำไส้จะมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณของเลือดที่มาเลี้ยงอวัยวะเหล่านั้น ทำ

ให้มีการบีบตัวแรงและเร็วขึ้น เส้นเลือดจะเปราะบางฉีกขาดได้ง่าย สำหรับในคนที่ผู้ป่วยมี
 อารมณ์ปกตินั้น แม้ความดันในลำไส้จะเพิ่มขึ้นถึง 200 มิลลิเมตรปรอทและเยื่อผนังลำไส้จะทนได้
 ถึง 6 นาที โดยไม่มีการฉีกขาดเกิดขึ้น แต่เมื่อผู้ป่วยคนเดียวกันนี้กำลังโกรธ หรือมีความเครียด
 ลำไส้จะบีบตัวแรงแม้จะมีความดันในลำไส้เพียง 60 มิลลิเมตรปรอท ก็ทำให้เส้นเลือดฉีกขาด
 และมีเลือดออกได้ภายใน 1 นาที เนื่องจากกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กเป็นกล้ามเนื้อประเภท
 เดียวกับลำไส้ใหญ่ ดังนั้นผลของความเครียดที่มีต่ออวัยวะดังกล่าวจึงน่าจะเหมือนกัน

ในปี ค.ศ. 1980 ลาร็อคโค และคนอื่น ๆ (LaRocco and others. 1980 : 205; citing Kaplan. 1972) ได้สรุปผลการวิจัยพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้บังคับ
 บัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

จากการวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบก้าวร้าว มีความ
 ทะเยอทะยานสูง ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รีบด่วน เร่งรีบทำงานให้ทันกับเวลาที่ขีดเส้นตายเอาไว้
 บุคลิกภาพต่าง ๆ ดังกล่าวนี้อาจก่อให้เกิดความเครียดสูง มีผลต่อการเกิดโรคหัวใจและโรค
 เกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร นอกจากนี้ในการปฏิบัติงานนั้นยังพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจาก
 ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดในการปฏิบัติ
 งานอีกด้วย

การวิจัยในประเทศไทย

ศิริอนันต์ จูฑะเทมีย์ (2523 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความเครียดของอาจารย์
 พยาบาล ที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง 210
 คน พบว่า มีความเครียดแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มอายุ กล่าวคือ กลุ่มอายุ 25 - 35 ปี มีความ
 เครียดมากที่สุดในทุก ๆ ด้าน ส่วนกลุ่มอายุ 35 - 45 ปี และมากกว่า 45 ปี มีความเครียดใน
 ระดับปานกลาง

ในปี พ.ศ. 2525 อัมพร โอตระกุลและเจตน์สันต์ แต่งสุวรรณ ได้ทำการวิจัยเรื่อง การ
 สัมภาษณ์ความเครียดของตำรวจในกรุงเทพมหานคร โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง 492 คน พบว่า
 ตำรวจที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดต่างกันเล็กน้อย คือ กลุ่มอายุ 20 - 29 ปี เป็นกลุ่มที่มีความ
 เครียดมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ ซึ่งอธิบายได้ว่าช่วงอายุนี้นั้นเป็นระยะเริ่มปฏิบัติงาน ยังขาดแคลน ปัจจัย
 4 ของการดำรงชีวิต และยังไม่เคยชินต่อลักษณะงาน ยังอาจไม่เคยชินต่อลักษณะงาน ยังไม่ม
 ความมั่นคงในตำแหน่ง หน้าที่การงาน อีกทั้งยังต้องปรับตัวมากกับบุคคลที่ตนเองร่วมงานอยู่ด้วย
 ทำให้ตำรวจในช่วงอายุนี้นี้มีความเครียดสูง

ในปี พ.ศ. 2527 พรทิพย์ เกยุรานนท์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร โดยวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง 497 คน ปรากฏว่า พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ของความเครียดในพยาบาลที่มีภาระทางครอบครัวต่างกัน กล่าวคือ ไม่มีภาระทางครอบครัวจะมีความเครียดน้อยที่สุด มีความเครียดมากขึ้นในภาระเบาและภาระปานกลาง ถ้ามีภาระทางครอบครัวหนักจะมีความเครียดสูงซึ่งสอดคล้องกับพรทิพย์ วิโรจน์แสงอรุณ (2528 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่อง "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย" จากกลุ่มตัวอย่าง 346 คน พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ปัญหาในชีวิตประจำวัน และภาระทางครอบครัว เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลชุมชน

ในปีเดียวกัน สบพร ชูทรานนท์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความเครียดและสภาพแวดล้อมในการทำงานของทันตแพทย์ ผลการวิจัยสภาพแวดล้อมทางกายภาพซึ่ง ได้แก่ ขนาดของห้องทำงาน และอุณหภูมิมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงานของทันตแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่า ทันตแพทย์ที่ทำงานในห้องขนาดเล็กมีความเครียดในการทำงานมากกว่าทันตแพทย์ที่ทำงานในห้องขนาดใหญ่ และทันตแพทย์ที่ทำงานในห้องที่ไม่มีเครื่องปรับอากาศมีความเครียดมากกว่าทันตแพทย์ที่ทำงานในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ

ในปี พ.ศ. 2530 เทพวัลย์ สุชาติ ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงพยาบาลฝ่ายกายของรัฐทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด จำนวนทั้งสิ้น 208 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ฝ่ายกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ อายุ บุคลิกภาพแบบก้าวร้าว มีความทะเยอทะยาน ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รับผิดชอบ การทำงานต้องให้ทันกับเวลาที่ขีดเส้นตายเอาไว้ ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานโดยเฉพาะองค์ประกอบในด้านความก้าวหน้าในการทำงาน เงินเดือนและสวัสดิการ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ สำหรับลำดับความสำคัญของปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ (ฝ่ายกาย) มีตามลำดับคือ ความพึงพอใจในการทำงาน บุคลิกภาพแบบก้าวร้าว มีความทะเยอทะยาน ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รับผิดชอบ การทำงานต้องให้ทันกับเวลาที่ขีดเส้นตายเอาไว้ และอายุ

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่ามีปัจจัยหรือสาเหตุหลายประการที่สัมพันธ์กับความเครียด ปัจจัยด้านลักษณะส่วนตัว ได้แก่ อายุ ภาระทางครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความมุ่งมั่นในชีวิต บุคลิกภาพแบบก้าวร้าว มีความทะเยอทะยาน ชอบการแข่งขัน ใจร้อน

รีบด่วน และเร่งรีบ ทำงานให้ทันกับเวลาที่ขีดเส้นตายเอาไว้ ส่วนปัจจัยความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน ได้แก่ ความก้าวหน้าในการทำงาน ความพึงพอใจในการทำงาน เงินเดือน สวัสดิการ และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศที่ได้ศึกษาค้นคว้ามาแล้วข้างต้น แสดงให้เห็นว่า "ความเครียด" เป็นเรื่องที่น่าศึกษาวิจัย เพราะความเครียดเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งทุกคนจะต้องเผชิญ หลีกเลียงไม่ได้ จึงควรจะเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดตลอดทั้งเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จำเป็นจะต้องหาทางลดหรือขจัดความเครียดนั้น ๆ ออกไป ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อน่าจะเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถทำให้ความเครียดลดลงได้

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษามีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. นักศึกษามีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะเรื่องการลดความเครียด
3. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งวิธีดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล
4. วิธีจัดกระทำข้อมูล

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร เป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531 ที่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูง คือ ได้คะแนนจากแบบทดสอบความเครียดตั้งแต่ P_{75} ขึ้นไป จำนวน 60 คน

2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531 จำนวน 16 คน โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1 ให้นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ทั้งหมดจำนวน 240 คน ตอบแบบทดสอบความเครียด เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2532

2.2 นำแบบทดสอบมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ของดوغان และคนอื่น ๆ (Dougan and others. 1986 : 194)

2.3 นำคะแนนของนักศึกษาทุกคนมาเรียงคะแนนจากต่ำไปสูงแล้วคัดเลือกผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่า P_{75} ขึ้นไปซึ่งจัดว่าเป็นผู้ที่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูง

2.4 ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักศึกษาที่ได้คะแนนจากแบบทดสอบตั้งแต่ P_{75} ขึ้นไป เพื่อถามความสนใจในการเข้ากลุ่ม แล้วสุ่มจากนักศึกษาที่สนใจ ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งแยกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งมีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความเครียด และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากบทความ ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

1.2 ทบทวนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้เรียน และฝึกฝนมาโดยตรงจากผู้เชี่ยวชาญอย่างสม่ำเสมอ เพื่อความถูกต้องชัดเจนในการสร้างโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1.3 นำข้อสังเกตที่ได้รับจากประสบการณ์การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเองและที่มีโอกาสไปสาธิตการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้กับบุคคลอื่น ๆ ในโอกาสต่าง ๆ กัน มาเป็นข้อมูลประกอบการสร้างโปรแกรม

1.4 สร้างโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายการวิจัย

1.5 นำโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจ ในเรื่องความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล

1.6 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองกับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการฝึก

1.7 นำโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

สำหรับโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย การฝึกทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที ฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์และวันพฤหัสบดี หลังเลิกเรียนตั้งแต่เวลา 16.30 - 17.35 น. ข้อสำคัญคือ ไม่ให้ฝึกในเวลาที่ยาวหรืออึดจนเกินไป และไม่ให้ฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยจากการออกกำลังกาย ตื่นเพล้า ภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรือเพิ่งตื่น มีความเจ็บป่วยทางร่างกาย ในการฝึกแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะเป็นผู้ควบคุมการฝึกและเป็นผู้บรรยายประกอบการสาธิตด้วยตนเอง หลังจากที่นักศึกษาได้ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับผู้วิจัยในแต่ละครั้งแล้ว ให้นักศึกษากลับไปฝึกทบทวนก่อนนอนทุกคืน (ดูภาคผนวก ข)

2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียด มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความเครียดและวิธีลดความเครียด จากบทความ ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา และกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียดให้สอดคล้องกับ
จุดมุ่งหมายการวิจัย

2.3 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียดไปให้ผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจสอบว่าสอดคล้องเหมาะสมกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือไม่

2.4 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียดตามข้อ
เสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วจึงดำเนินการวิจัยต่อไป

สำหรับการให้ข้อเสนอแนะนั้น ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความ
เครียดแก่นักศึกษากลุ่มควบคุมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันอังคารและวันศุกร์ ระหว่างเวลา 16.30 -
17.15 น. เป็นเวลา 6 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที (ดูภาคผนวก ข) โดยมีขั้นตอน
ในการให้ข้อเสนอแนะ 3 ขั้นตอน ดังนี้ คือ

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารตามหัวข้อเรื่องที่ระบุในแต่ละครั้ง
2. ให้นักศึกษาอ่านเอกสารในข้อ 1 และเปิดโอกาสให้ซักถาม
3. สรุป โดยให้นักศึกษาสรุปก่อนและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดไป
3. แบบทดสอบความเครียด เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยปรับปรุงมาจาก

แบบทดสอบความเครียดของ ดูแกน และคนอื่น ๆ (Dougan and others. 1986 : 194)
สำหรับแบบทดสอบความเครียดนี้ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา
ในการตอบสนองสิ่งเร้าที่มาจากทั้งภายในและหรือภายนอกร่างกาย เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
ของร่างกายและจิตใจ สำหรับอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ได้แก่ อาการทางด้านอารมณ์ ด้านสรีระ
ด้านกล้ามเนื้อ และด้านพฤติกรรมที่แสดงออก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- 1.1 อาการที่เกิดทางด้านอารมณ์ เช่น เบื่อหน่าย ฉุนเฉียว กระวนกระวาย
- 1.2 อาการที่เกิดทางด้านสรีระ เช่น ปากคอแห้ง หายใจถี่ วิงเวียนศีรษะ
- 1.3 อาการที่เกิดทางด้านกล้ามเนื้อ เช่น มือเท้าลั่น ปวดหลัง ตาพร่า
- 1.4 อาการที่เกิดทางด้านพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น นอนไม่หลับ ลุกลุกกลน
เดินตัวเกร็ง

ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 4 ระดับ ตั้งแต่ 0 จนถึง 3 มี
ข้อความในแบบทดสอบ 40 ข้อ

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน ถ้านักศึกษาตอบข้อความในแบบทดสอบความเครียดโดยขีด
เครื่องหมายถูก (✓) ในช่องต่อไปนี้ คือ

บ่อยครั้งที่สุด จะได้ 3 คะแนน

บ่อยครั้ง	จะได้	2	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	จะได้	1	คะแนน
น้อยครั้งที่สุด	จะได้	0	คะแนน

ตัวอย่างแบบทดสอบความเครียด .

คำชี้แจง ขอให้นักศึกษาอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วระบุว่านักศึกษามีอาการนั้น ๆ ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาบ่อยครั้งเพียงใด ให้นักศึกษาทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ โดยมีเกณฑ์การเลือกดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง	นักศึกษามีอาการเช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด
บ่อยครั้ง	หมายถึง	นักศึกษามีอาการเช่นนั้นบ่อยครั้ง
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	นักศึกษามีอาการเช่นนั้นบ้างแต่ไม่บ่อย
น้อยครั้งที่สุด	หมายถึง	นักศึกษามีอาการเช่นนั้นน้อยครั้งที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	น้อยครั้งที่สุด	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้งที่สุด
	<u>ด้านอารมณ์</u>				
1	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวล.....				
2	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด.....				
3	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....				
	<u>ด้านอวัยวะต่าง ๆ</u>				
1	ข้าพเจ้ามีอาการปากและคอแห้ง...				
2	ข้าพเจ้ามีอาการมือเย็น.....				
3	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....				
	<u>ด้านกล้ามเนื้อ</u>				
1	นิ้วและมือของข้าพเจ้ามักจะสั่น....				
2	ข้าพเจ้ามีอาการกล้ามเนื้อกระตุก..				
3	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....				

ข้อที่	ข้อความ	น้อยครั้ง ที่สุด	นาน ๆ ครั้ง	บ่อย ครั้ง	บ่อยครั้ง ที่สุด
1	<u>ด้านพฤติกรรม</u> ข้าพเจ้ามักถอยหนีปัญหา.....				
2	ข้าพเจ้าไม่ได้รับความสำเร็จ เท่าที่ควร.....				
3	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....				

การหาคุณภาพของแบบทดสอบ

ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความเครียดที่ปรับปรุงและแก้ไขเพิ่มเติมไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา หาสิตะพันธุ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ และ อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม ตรวจสอบภาษาที่ใช้และความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face validity) จากนั้นจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดสอบกับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 60 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยวิธีการแจกแจง ทิ(T) และคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกที่มีระดับนัยสำคัญตั้งแต่ .05 ขึ้นไป โดยให้ครอบคลุม องค์ประกอบตามนิยามศัพท์เฉพาะไว้ใช้ในงานวิจัย และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีสัมประสิทธิ์ แอลฟา (α -Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .9146

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้การวิจัยแบบ Randomized control group pretest - posttest design (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2528 : 11)

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
R_E	T_{1E}	X	T_{2E}
R_C	T_{1C}	-	T_{2C}

ความหมายของสัญลักษณ์

R_E, R_C	แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
T_{1E}, T_{1C}	แทน กลุ่มสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
T_{2E}, T_{2C}	แทน การสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
X	แทน การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด
-	แทน การให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. ชี้นเลือกกลุ่มตัวอย่าง ให้นักศึกษาจำนวน 240 คน ตอบแบบทดสอบความเครียด แล้วนำคะแนนตั้งแต่ P_{75} ขึ้นไปซึ่งมีจำนวน 60 คน มาสุ่มอย่างง่ายให้เหลือเพียง 16 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เพื่อจำแนกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เก็บคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเป็นคะแนน Pretest

2. ดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับกลุ่มทดลอง ตามโปรแกรมการฝึก ส่วนกลุ่มควบคุมให้ข้อเสนอแนะตามโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียด โดยใช้เวลาในการทดลองหลังจากเลิกเรียนแล้วดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองทุกวันจันทร์และวันพฤหัสบดี เวลา 16.30 - 17.20 น. เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที สถานที่ทดลอง คือ ห้องประชุมกิจกรรมนักศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

2.2 กลุ่มควบคุมทุกวันอังคารและวันศุกร์ เวลา 16.30 - 17.20 น. เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที สถานที่ทดลอง คือ ห้องประชุมกิจกรรมนักศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

3. หลังจากให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกฝนคล้ายกลัมนื้อ และกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการลดความเครียดแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบทดสอบความเครียด เมื่อวันที่ 7 เมษายน 2532 อีกครั้งหนึ่ง คะแนนที่ได้จากการทดสอบครั้งนี้เป็นคะแนน Posttest
4. นำคะแนน Pretest - Posttest ที่ได้จากแบบทดสอบความเครียดมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติต่อไป
5. ติดตามผลหลังจากดำเนินการทดลองแล้ว 1 เดือน

วิธีจัดการกับข้อมูล

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

1.1 หาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ ใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2528 : 171)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s^2} \right\}$$

- α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
- n แทน จำนวนข้อของแบบทดสอบ
- $\sum s_i^2$ แทน ความแปรปรวนของคะแนนของแบบทดสอบแต่ละข้อ
- s^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนของแบบทดสอบทั้งฉบับ

1.2 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ ใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2528 : 185)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S^2_H}{n_H} + \frac{S^2_L}{n_L}}}$$

t	แทน	ค่าอำนาจจำแนก ของแบบทดสอบ
$\bar{X}_H$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
$\bar{X}_L$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
S^2_H	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มสูง
S^2_L	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มต่ำ
n_H	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
n_L	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

2.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเครียดก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ แมทช์ แพร์ ซายน์ แรงค์ (The Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test) (Sanders. 1980 : 419)

2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ใช้การทดสอบของ แมน-วิทนี (Mann-Whitney U-test) (Sanders. 1980 : 419)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคั่นคว่ำ

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง
R ⁺	แทน	การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นบวก
R ⁻	แทน	การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นลบ
R _E	แทน	ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มทดลอง
R _C	แทน	ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มควบคุม
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ แมน - วิทนี (Mann - Whitney U test)
T	แทน	ผลรวมของค่า R ที่มีจำนวนน้อยกว่า ซึ่งใช้พิจารณาในการทดสอบของ วิลคอกซัน (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test)

ผลการศึกษาคั่นคว่ำ

ในการศึกษาคั่นคว่ำครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง
2. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
4. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

กลุ่มควบคุม	อันดับ	กลุ่มทดลอง	อันดับ
50	2	49	1
53	3.5	53	3.5
58	6	57	5
59	6	60	8
62	9.5	62	9.5
63	11	64	12
66	14	65	13
68	16	67	15

$$R_c = 69$$

$$R_e = 67$$

$$U = 31$$

จากตาราง Critical Values ของ U ใน The Mann - Whitney U Test ของ Sanders (Sanders. 1980 : 420) ในระดับนัยสำคัญที่ .01 ค่า U ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ ⁹ ~~7~~

ดังนั้นผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 1 ก่อนการทดลอง U มีค่ามากกว่า ^{C₁} ~~7~~ แสดงว่าคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

คนที่	คะแนนความเครียด		ผลต่างของคะแนนความเครียด	อันดับ	R+	R-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	49	27	22	1	+1	
2	53	20	33	5	+5	
3	57	26	31	3	+3	
4	60	31	29	2	+2	
5	62	30	32	4	+4	
6	64	29	35	6	+6	
7	65	17	48	7	+7	
8	67	9	58	8	+8	

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

$T = 0^{**}$

จากตาราง Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test ของ Sanders (Sanders, 1980 : 418) ในระดับนัยสำคัญที่ .01 ค่า T ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ($N = 8$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่า ค่า T ที่คำนวณได้เท่ากับ 0 แสดงว่า คะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง หลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่ำกว่าคะแนนก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถทำให้นักศึกษามีความเครียดลดลง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 1 ที่ตั้งไว้

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ

คนที่	คะแนนความเครียด		ผลต่างของคะแนน ความเครียด	อันดับ	R+	R-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	50	37	13	2	+2	
2	53	41	12	1	+1	
3	58	27	31	6	+6	
4	59	33	26	4	+4	
5	62	29	33	7	+7	
6	63	34	29	5	+5	
7	66	50	16	3	+3	
8	68	25	43	8	+8	

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

T = 0**

จากตาราง Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test ของ Sanders (Sanders, 1980 : 418) ในระดับนัยสำคัญที่ .01 ค่า T ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 (N = 8)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 3 ปรากฏว่า T มีค่าเท่ากับ 0 แสดงว่าคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับข้อเสนอแนะต่ำกว่าคะแนนความเครียดก่อนได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียดสามารถทำให้นักศึกษามีความเครียดลดลง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 2 ที่ตั้งไว้

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุม	อันดับ	กลุ่มทดลอง	อันดับ
37	14	27	6.5
41	15	20	3
27	6.5	26	5
33	12	31	11
29	8.5	30	10
34	13	29	8.5
50	16	17	2
25	4	9	1

$$R_c = 89$$

$$R_e = 47$$

$$U = 11$$

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง Critical Values ของ U ใน The Mann - Whitney U Test ของ Sanders (Sanders. 1980 : 419) ในระดับนัยสำคัญที่ .05 ค่า U ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 15

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 4 ปรากฏว่า U มีค่าน้อยกว่า 15 แสดงว่าคะแนนความเครียดภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถทำให้นักศึกษามีความเครียดลดลงมากกว่าการให้ข้อสนเทศ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 3 ที่ตั้งไว้

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กับนักศึกษาที่ได้รับข้อสนเทศ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531 ที่มีคะแนนจากแบบทดสอบความเครียดสูงกว่า P_{75} ขึ้นไป จำนวน 60 คน จากนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ทั้งหมดจำนวน 240 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531 ที่มีคะแนนจากแบบทดสอบความเครียดสูงกว่า P_{75} ขึ้นไป ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรมาจำนวน 16 คน แยกเป็นสองกลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่าย ซึ่งจะได้จำนวนนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบทดสอบความเครียด

2. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การดำเนินการทดลอง

1. การทดสอบครั้งแรก (Pretest.) ให้นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 จำนวน 240 คน ทำแบบทดสอบความเครียด และคัดเลือกนักศึกษาที่คะแนนสูงกว่า $P_{.75}$ ขึ้นไป ให้นักศึกษาจำนวน 60 คน ทำการสัมภาษณ์เพื่อถามความสมัครใจในการเข้ากลุ่ม แล้วสุ่มจากนักศึกษาที่สมัครใจ ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายแยกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

2. ขึ้นการทดลอง ดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ในวันจันทร์และวันพฤหัสบดี เวลา 16.30 - 17.20 น. ตั้งแต่วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2532 ถึงวันที่ 6 เมษายน 2532 ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะตามโปรแกรมให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียด จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ในวันอังคารและวันศุกร์ เวลา 16.30 - 17.20 น. ตั้งแต่วันที่ 28 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 7 เมษายน 2532 โดยใช้ห้องประชุมกิจกรรมนักศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เป็นสถานที่ดำเนินการทดลอง

3. การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ให้นักศึกษาในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทำแบบทดสอบความเครียดอีกครั้ง หลังจากการให้ข้อเสนอแนะ และหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

4. นำแบบทดสอบความเครียดครั้งหลังมาตรวจให้คะแนน

5. นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบความเครียดทั้ง 2 ครั้ง มาทำการวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

6. ติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน โดยการแนะนำให้นักศึกษากลุ่มทดลองฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อไป แต่ให้ลดจำนวนครั้งที่ฝึกเหลือเพียง 3 ครั้ง / สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้นักศึกษาทำการทบทวนข้อเสนอแนะที่แจกให้ไปแล้ว หลังจากนั้น ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำแบบทดสอบความเครียดอีกครั้งหนึ่ง เมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม 2532

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเครียดของนักศึกษา ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และนักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะก่อนการทดลอง โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเครียดของนักศึกษา ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test)

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเครียดของนักศึกษา ที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะโดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test)

4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเครียดของนักศึกษา ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และนักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ภายหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าสรุปผลได้ดังนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ปรากฏว่าคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันทางสถิติ

2. เปรียบเทียบความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ พบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้นักศึกษามีความเครียดลดลง มากกว่าการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้นักศึกษามีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. เปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ พบว่า การให้ข้อเสนอแนะทำให้นักศึกษามีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน พบว่า คะแนนจากแบบทดสอบความเครียดของนักศึกษาแต่ละกลุ่มมีคะแนนลดลงใกล้เคียงกันกับคะแนนความเครียดเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ พบว่า

1. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แสดงให้เห็นว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ลดลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ สุนทร รุจิราวรรณ (2528 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุ่มกาย และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่ออาการนอนไม่หลับของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่า ในช่วงหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อลักษณะอาการนอนไม่หลับมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นแตกต่างจากช่วงก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความเครียดของนักศึกษาได้ ทั้งนี้เพราะว่า ขณะที่นักศึกษามีความเครียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จะเกร็งตัว ดังนั้นเมื่อฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้แล้วความเครียดจะลดลง ดังที่ วัลลก ปิยะมโนธรรม (2528 : 76 - 77) กล่าวว่า เคล็ดลับของการคลายความเครียด ก็คือ ต้องเกร็งกล้ามเนื้อส่วนที่เครียดนั้น ให้เครียดมากขึ้นกว่าเดิมจนเครียดถึงที่สุด โดยไม่ให้เกิดการปวดหรือเคล็ด จากนั้นจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ในที่สุดความเครียดจะถูกสลัดออกจากเส้นประสาทกล้ามเนื้อ ซึ่งสอดคล้องกับบอร์โคเวค (Borkovec, 1982 : 880 - 895; citing Jacobson, 1962) ที่กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลาย สบายและสงบ

2. นักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอเกี่ยวกับการลดความเครียด มีความเครียดลดลงหลังจากได้รับข้อเสนอ แสดงให้เห็นว่าการให้ข้อเสนอเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ลดลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ปิยะรัตน์ นุชวงศ์ (2530 : 63) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลหลังการได้รับข้อเสนอสูงกว่าก่อนได้รับข้อเสนอ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อเสนอเกี่ยวกับการลดความเครียดสามารถช่วยให้ความเครียดของนักศึกษาลดลงได้ ซึ่งการทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยการแจกเอกสาร

ข้อสนทน่นี้ ผู้วิจัยสังเกตพบว่า สมาชิกมีความสนใจและอ่านเอกสารข้อสนทนาอย่างตั้งใจ มีการซักถามเมื่อมีข้อสงสัย บรรยากาศในกลุ่มค่อนข้างเป็นระเบียบ ในเรื่องของกาให้ข้อสนทนาครั้งนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 195 - 196) กล่าวว่ากาให้ข้อสนทนาจะทำให้ผู้ได้รับข้อสนทนา มีโอกาสรับรู้รายละเอียดบางประการที่จำเป็นต่อการตัดสินใจ หรือปรับปรุงส่วนที่บกพร่อง และข้อสนทนาที่มีคุณค่าจะมีส่วนช่วยพัฒนาให้ผู้รับข้อสนทนา ได้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไรจึงจะทำให้ประสบความสำเร็จตามสมควร มีความเข้าใจตนเองได้ถูกต้องยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะ บางครั้งผู้รับข้อสนทนาที่ไม่สามารถจะเข้าใจอะไรได้ทุกอย่าง แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเกี่ยวข้องกับตนเองก็ตาม

3. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อสนทนา อย่างไรก็ตาม ภายหลังการทดลอง ความเครียดของแต่ละกลุ่มลดลง แต่ความเครียดของกลุ่มทดลองลดลงเป็นปริมาณมากกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีการที่สามารถลดความเครียดของนักศึกษาได้ดีกว่ากาให้ข้อสนทนาในการลดความเครียด ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ กัลยาณี มงคลสาร (2529 : 65) ที่ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตลุ่มภายในผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด พบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตลุ่มกายมีอาการปวดศีรษะลดลงต่ำกว่าผู้ป่วยที่ได้รับข้อสนทนา ซึ่งการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตลุ่มกายนี้ ในช่วงแรกของการฝึกจะต้องผ่านขั้นตอนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วย

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการให้ข้อสนทนา ทั้งนี้เพราะว่า วิธีการลดความเครียดด้วยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีขั้นตอนในการฝึกคือ (1) ให้นักศึกษาเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนของร่างกาย โดยในขั้นแรกให้นักศึกษาเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียด และเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายได้เต็มที่ สำหรับการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อจะเริ่มตั้งแต่ เท้า ข้อมือ ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คีว ทาแก้มและปาก ตามลำดับ (2) ให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกำลังกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็ง และกำลังคลาย ซึ่งจะทำให้นักศึกษารู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดภาวะความเครียดและอาการต่าง ๆ ของความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา เพื่อที่นักศึกษาจะสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเองในภายหลัง นอกจากนี้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้นักศึกษาได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความเครียดโดยตรง อีกทั้งเป็นการฝึกหัดให้นักศึกษาค่อย ๆ เรียนรู้ มีประสบการณ์ด้วยตนเองจนเกิดทักษะและเตรียมพร้อมที่จะนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปประยุกต์ใช้ในชีวิต

ประจำวันอย่างเหมาะสมเมื่อมีความเครียด รวมทั้งยังเป็นวิธีที่จะช่วยในการป้องกันความรุนแรง ความถี่และระยะเวลาที่ความเครียดจะเกิดขึ้นในครั้งต่อ ๆ ไป ให้ลดน้อยลงกว่าเดิม ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะที่นักศึกษาเพียงได้เรียนรู้และศึกษาข้อมูลจากเอกสาร แต่นักศึกษาไม่มีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สำหรับการติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน พบว่าคะแนนจากแบบทดสอบความเครียดของนักศึกษาแต่ละกลุ่ม มีคะแนนลดลงใกล้เคียงกันกับคะแนนความเครียดเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ควรศึกษาวิจัยกับกลุ่มบุคคลที่ประสงค์จะลดความเครียดอย่างแท้จริง ด้วยวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งนี้เพื่อแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

1. หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้วควรแนะนำให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อไป โดยใน 1 เดือนถัดไป ให้ลดจำนวนครั้งที่ฝึกเหลือเพียง 3 ครั้ง / สัปดาห์ และ 2 ครั้ง / ต่อสัปดาห์ ในเดือนต่อ ๆ ไป
2. ควรติดตามผลระยะยาว ประมาณ 1 ปี หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว เพื่อติดตามว่า ความเครียดของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปแล้วนั้น ยังคงมีความเครียดอยู่มากน้อยเพียงใด และมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อย่างไร
3. ควรศึกษาการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาที่มีระดับชั้น อายุ เพศ และสาขาวิชาต่าง ๆ กัน
4. ควรนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดไปทดลองใช้กับกลุ่มบุคคลที่ประกอบอาชีพต่าง ๆ เช่น ทหาร ตำรวจ ก้นตแพทย์ พยาบาล เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- ✓ กัลยาณี มงคลสาร. ผลของการฝึกการผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมภายในผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- คมเพชร ฉัตรศกกุล. บริการสนเทศ. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2521.
- ฉัตรสุตา จันทรดียิ่ง. ยา ความเครียดและโรคกระเพาะอาหารในชนบท. วิทยานิพนธ์ สค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526. ถ่ายเอกสาร.
- ✓ ชีรวัฒน์ นิจนตร. สภาพเชิงจิต - สังคมในโรงเรียนกับสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.
- ชุตติย์ ปานปรีชา. "ความเครียด," ใน จิตวิทยาทั่วไป. หน้า 481 - 494. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
- ดำรง กิจกุล. "ออกกำลังกายคลายเครียด," หมอชาวบ้าน. 8(92) : 92 - 95 ; ธันวาคม 2529.
- ✓ เทพวัลย์ สุชาติ. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์. วิทยานิพนธ์ สค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530. ถ่ายเอกสาร.
- เทวีกร ขอจิตต์เมตต์, น.ต. "สาเหตุความเครียด," เสนาสนเทศ. 24(3) : 21 - 23 ; พฤศจิกายน 2528.
- ธีระศักดิ์ กำบรรณาธิรักษ์. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : วลี, 2527.
- ✓ นพรัตน์ แก่นาคำ. อาหาร ความเครียดและระดับซีรั่มโคเลสเตอรอลของนักเรียนไทย. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524. ถ่ายเอกสาร.
- ✓ นราธร ศรประสิทธิ์. ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ สค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา ศรีไพโรจน์. สถิติอนนพาราเมตริก. มหาสารคาม : ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2528.
- บุษรา โกมารกุล ๗ นคร, ร.อ. "วิธีสร้างความสดชื่นในชีวิต," เสนาสนเทศ. 24(7) : 38 - 41 ; มกราคม 2529.

- ปิยะรัตน์ นุชผ่องใส. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- ✓ พรทิพย์ เกษุรานนท์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527. ถ่ายเอกสาร.
- ✓ พรทิพย์ วิโรจน์แสงอรุณ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528. ถ่ายเอกสาร.
- ยอดหญ้า (นามแฝง). "มาคลายเครียดกันเถอะ," สีกทอง. 10(2) : 69 ; เมษายน - มิถุนายน 2528.
- ลออ หุตางกูร. ธรรมชาติมนุษย์ หลักร่วมในแนวใหม่สำหรับพยาบาล ตอนที่ 2. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.
- ละเอียด ชูประยูร. "วิธีลดความเครียดด้วยตนเอง," ใน ความรู้สำหรับประชาชน เล่ม 2. หน้า 70 - 73. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย, 2524.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร, 2528.
- ✓ วัชรรัตน์ หลิมรัตน์. "ความเครียด," ศูนย์แพทย์ศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 10(1) : 41 - 46 ; มกราคม - มีนาคม 2527.
- วันชัย จันทรวงศ์ และคนอื่น ๆ. ผู้ให้สัมภาษณ์ ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล ผู้สัมภาษณ์. ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. 4 ธันวาคม 2531.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : เขียวบุ๊คพับลิชเชอร์, 2528.
- _____. "คุยกับนักจิตวิทยา," สยามรัฐ. 34 (42) : 51 ; 3 - 9 เมษายน 2531.
- ✓ ศิริอนันต์ จูทะเทมีย์. ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ดม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. อัดสำเนา.

- ✓ ศรีนวล โอสดเสถียร. ผลการพยาบาลอย่างมีแบบแผนต่อภาวะเครียดและความร่วมมือก่อนเข้ารับรังสีรักษาในผู้ป่วยมะเร็งเรื้องปากลมดลูก. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527. ถ่ายเอกสาร.
- ✓ สบพร ชูทรานนท์. ความเครียดและสภาพแวดล้อมในการทำงานของทันตแพทย์. วิทยานิพนธ์ สค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย ถัมมพันธ์กุล. "วิธีคลายความเครียด," การท่าเรือ. 34(349) : 45 - 48 ; กุมภาพันธ์ 2530.
- เสนอ อินทรสุขศรี. "แสวงหาความสุขใจ," แม่บ้าน 10(176) : 27 - 28 ; มกราคม 2529.
- สุนทร โคตรบรรเทา. "การคลายเครียด," ศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 11(2) : 69 - 73 ; กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม 2530.
- ✓ สุนทร รุจิราวรรณ. ผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย และผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบเกร็งกล้ามเนื้อต่ออาการนอนไม่หลับ. วิทยานิพนธ์ วท.บ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528. ถ่ายเอกสาร.
- ✓ สุนทนา เตชาติวงศ์ และคนอื่น ๆ . ตำราจิตเวชศาสตร์ กรุงเทพฯ : สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2520.
- สุวรรณี อนุมานราชธน. ผลของการคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำตัวเลข. วิทยานิพนธ์ คม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- อัมพร โอตระกุล และคนอื่น ๆ . "ปัญหาสุขภาพจิตในเขตเมือง," รายงานวิจัย. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.
- อัมพร โอตระกุล และเจตสันต์ แต่งสุวรรณ. "การสำรวจความเครียดของตำรวจในกรุงเทพมหานคร," รายงานวิจัย. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.
- ✓ Beech, H.R., L.E. Burns and B.F. Sheffield. A Behavioral Approach to The Management of Stress. London : John Wiley and Sons, 1982.
- ✓ Borkovec, T.D. "Insomnia," Journal of Consulting and Clinical Psychology. 50 : 880 - 895 ; November, 1982.

Chesney, M.A. and J.L. Shelton. "A Comparison of Muscle Relaxation and Electromyogram Biofeedback Treatments for Muscle Contraction Headache," Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry. 7 : 221 - 225, 1976.

✓ Dougan, Barbara and others. "Stress Management," in Life Skills for Self Development. Johannesburg : National Council for Mental Health, 1986.

✓ Farmer, Richard E. Lynn, Hunt Monahan and Reinhold W. Hekeler. Stress Management for Human Services. Beverly Hills : Sage Publications Inc., 1984.

Fishbein, Morris. The New Illustrated Medical and Health Encyclopedia. vol.4. New York : H.S. Stuttman Co., Inc. Publishers, 1975.

Goldstein A. and B.F. Foa. Handbook of Behavioral Intervention : A Clinical Guide. New York : John Wiley and Sons, 1980.

Engle Georg L. Psychological Developmental in Health and Disease. Philadelphia : W.E. Saunders Co., 1962.

Heide, J.F. and T.D. Borkovec. "Relaxation - Induce Anxiety : Paradoxical Anxiety Enhancement Due to Relaxation Training," Journal of Consulting and Clinical Psychology. 51 : 171 - 182, June, 1983.

Herbert, Conduct. Disorders of Childhood and Adolescent Behavioural Approach to Assessment and Treatment. New York : John Wiley and Sons, 1978.

House, James S. "Occupational Stress and Coronary Heart Disease," Journal of Health and Social Behavior. 15 : 17 - 27 ; March, 1974.

✓ Jacobson, Edmund. You Must Relax. New Youk : McGraw - Hill, 1962.

Janis, Irving L. Psychological Stress. New York : John Wiley and Sons, 1952.

Kenny, P.J. "The Influence of Relaxation on Aggressive Behavior of Mental Retarded Adults," Dissertation Abstracts International. 43(6) : 1986 - B ; December, 1982.

Lance, James W. Mechanism and Management of Headache. 4th ed. London : Butterworth Scientific, 1982.

LaRocco, James M. and others. "Social Support Occupational Stress and Health," Journal of Health and Social Behavior. 21 : 202 - 217 ; September, 1980.

- Lazarus, Richard S. Patterns of Adjustment. New York : McGraw - Hill, 1976.
- ✓ Madders, Jane. Stress and Relaxation. Singapore : P.G. Publishing, 1979.
- Miller, Benjamin F. and Claire B. Keane. Encyclopedia and Dictionary of Medicine and Nursing. Philadelphia : W.B. Saunders, 1972.
- ✓ Sanders, Donald H., A. Franklin Murph and Robert J. Eng. Statistics : A Fresh Approach. International Student Edition, Tokyo : McGraw - Hill International Book Company, 1980.
- ✓ Selye, Hans. The Stress of Life. London : Longmens Green, 1956.
- Stoddard, Alan. The Back Relief from Pain. Singapore : P.G. Publishing, 1983.
- Walker, C. Eugene. "Relaxation Training," Clinical Procedures for Behavior Therapy. Englewood Cliffs, Prentice - Hall Inc., 1981.
- Wallace, McDonald J. "Living with Stress," Nursing Time. 74 : 457 - 458 ; March, 1978.
- Webster, Noah. Webster's New Twentieth Century Dictionary of the English Language Unabridged. 2d ed. New York : The World Publishing, 1968.
- Wolf, Harold G. "Illustrated Medical and Health Encyclopedia," in Stress and Disease. edited by Morris Fishbein. v. 7 - 8 p. 1946 - 1954. New York : H.S. Stuttman Co., 1966.
- ✓ Wolman, Benjamin B. Dictionary of Behavior Science. New York : Von Nestrand Rumhold Co., 1973.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบทดสอบความเครียด
- แบบรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- คำอธิบายจำแนกของแบบทดสอบความเครียด
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง และภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุมภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง และภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน

แบบทดสอบความเครียด

คำชี้แจง ขอให้นักศึกษาอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วระบุว่าท่านมีอาการนั้น ๆ ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาบ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ ซึ่งมีเกณฑ์การเลือกดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง	นักศึกษามีอาการเช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด
บ่อยครั้ง	หมายถึง	นักศึกษามีอาการเช่นนั้นบ่อยครั้ง
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	นักศึกษามีอาการเช่นนั้นบ้างแต่ไม่บ่อยนัก
น้อยครั้งที่สุด	หมายถึง	นักศึกษามีอาการเช่นนั้นน้อยครั้งที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	น้อยครั้งที่สุด	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้งที่สุด
1	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวล.....				
2	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด.....				
3	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นง่าย.....				
4	ข้าพเจ้าชอบกลุ้มใจ.....				
5	ข้าพเจ้ารู้สึกสับสน.....				
6	ข้าพเจ้ามักหลงลืม.....				
7	สมาธิข้าพเจ้า ไม่ค่อยดี.....				
8	ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้า.....				
9	ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่าย.....				
10	ข้าพเจ้ารู้สึกฉุนเฉียวง่าย.....				
11	ข้าพเจ้ารู้สึกหัวใจเต้นแรง.....				
12	ข้าพเจ้าหายใจถี่.....				
13	ข้าพเจ้ารู้สึกกระเพาะอาหารปั่นป่วน.....				
14	ข้าพเจ้ารู้สึกวิงเวียนศีรษะ.....				

ข้อที่	ข้อความ	น้อยครั้ง ที่สุด	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้ง ที่สุด
15	ข้าพเจ้ารู้สึกจะเป็นลม.....				
16	ข้าพเจ้ามีอาการปากและคอแห้ง.....				
17	ข้าพเจ้ามีอาการมือเย็น.....				
18	ข้าพเจ้าปัสสาวะบ่อย.....				
19	ข้าพเจ้ามักท้องเสียง่าย.....				
20	ข้าพเจ้ามักท้องผูก.....				
21	ข้าพเจ้ารู้สึกหน้าแดง.....				
22	ข้าพเจ้ามีความดันโลหิตสูง.....				
23	ข้าพเจ้ารู้สึกหิว.....				
24	นิ้วและมือของข้าพเจ้ามักจะลั่น.....				
25	ข้าพเจ้ามีอาการกล้ามเนื้อกระตุก.....				
26	ข้าพเจ้าไม่สามารถนั่งหรือยืนนิ่ง ๆ ได้.....				
27	ข้าพเจ้ามีอาการกล้ามเนื้อตึงและแข็งทื่อ.....				
28	ข้าพเจ้าปวดตื้ออย่างหรือตะกุกตะกัก.....				
29	ข้าพเจ้ามีอาการชากรรไกรคาง.....				
30	ข้าพเจ้ามักมีอาการปวดศีรษะ.....				
31	ข้าพเจ้ามีอาการปวดแสบในเอว.....				
32	ข้าพเจ้ามักกลืนมีปัญหา.....				
33	ข้าพเจ้าไม่ได้รับความสำเร็จเท่าที่ควร.....				
34	ข้าพเจ้าไม่ค่อยเจริญอาหาร.....				
35	ข้าพเจ้านอนมากเกินไป.....				
36	ข้าพเจ้าต้องทนทุกข์ทรมานจากการนอนไม่หลับ.....				
37	ข้าพเจ้ามักทำบางสิ่งบางอย่างผิดพลาด.....				
38	ข้าพเจ้าไปพบแพทย์บ่อยขึ้น.....				
39	ข้าพเจ้าใส่ใจมากขึ้น.....				
40	ข้าพเจ้าดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากขึ้น.....				

แบบรายงานผลการฝึกสอนคลายกล้ำมเนื้อ

ชื่อ.....นามสกุล.....

วัน เดือน ปี	ช่วงเวลาที่ฝึก	ลำดับขั้นของ การฝึกผ่านคลายกล้ามเนื้อ	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต.....

.....

.....

.....

.....

ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความเครียด

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	5.9070	21	6.0648
2	7.4246	22	2.9103
3	4.4978	23	3.5949
4	6.4363	24	3.4539
5	7.4246	25	2.9103
6	2.6833	26	2.4303
7	2.5944	27	3.5496
8	3.5355	28	2.2856
9	5.6102	29	2.0660
10	2.8762	30	2.4597
11	4.7976	31	3.5000
12	3.4733	32	5.0452
13	3.2868	33	3.9448
14	3.1567	34	4.2094
15	2.4495	35	2.2441
16	3.8829	36	3.2845
17	3.2574	37	2.2521
18	2.6458	38	3.2278
19	3.3535	39	3.5000
20	3.3654	40	2.8243

ตารางเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง
และภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน

คนที่	คะแนนความเครียด	
	ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง	ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน
1	27	28
2	20	20
3	26	27
4	31	30
5	30	29
6	29	28
7	17	17
8	9	10

ตารางเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุมภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง
และภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน

คนที่	คะแนนความเครียด	
	ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง	ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน
1	37	38
2	41	40
3	27	27
4	33	34
5	29	28
6	34	35
7	50	49
8	25	25

ภาคผนวก ข

- โปรแกรมการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ประชุมทีม	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ 2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความเครียด สาเหตุของความเครียด ระดับของความเครียด อาการต่าง ๆ ของความเครียดและผลของความเครียด 3. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อขั้นตอนต่าง ๆ และข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1. สร้างความรู้จักคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาโดย 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง 1.2 นักศึกษาแนะนำตัวเอง 1.3 เปิดโอกาสให้กลุ่มสนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไปสักครู่ 2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความเครียด สาเหตุของความเครียด ระดับของความเครียด อาการต่าง ๆ ของความเครียด และผลของความเครียด โดยสรุปเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญ ๆ 3. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียดโดยวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้ 3.1 อธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3.2 อธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2.	ฝึกและเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน	4. เพื่อให้นักศึกษาทราบประโยชน์ที่จะได้รับและให้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง 1. เพื่อให้นักศึกษาเกิดความกระจำงสามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน และต้นแขน และเพื่อให้มีความมั่นใจว่าสามารถทำได้ด้วยตนเอง	4. บอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และขอร้องมิให้นักศึกษาเผยแพร่วิธีการฝึก จนกว่าจะฝึกครบโปรแกรมซึ่งมีทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที พร้อมทั้งแนะนำว่าการฝึกจะเกิดการพัฒนาก็อต่อเมื่อนำไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่อง ตามระยะเวลาที่กำหนด รวมทั้งให้นักศึกษำบันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่แจกให้ทุกวัน แล้วนำแบบรายงานมาส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูเป็นระยะ ๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามและอภิปรายร่วมกัน 1. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบายหลับตา เริ่มเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ เท้าน่อง ต้นขา มือ แขน และต้นแขน เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่ำเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย สูดหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่ จึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น จากนั้นให้นักศึกษำดำเนินการฝึกสาธิตกลับให้ผู้วิจัยดูโดยฝึกตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดูและฝึกตามคำบรรยายของผู้วิจัยดังต่อไปนี้

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		1.1 เพื่อให้นักศึกษา ฝึกวิธีการเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อที่ เท้า น่อง ต้นขา หัว เข่า และต้น แขน ด้วยตนเอง อย่างถูกวิธี 1.2 เพื่อให้นักศึกษา ได้เรียนรู้ที่จะ รับรู้ถึงความรู้สึก เครียดที่เกิดขึ้น ในกล้ามเนื้อ ขณะเกร็งกล้ามเนื้อ จนเครียด สุด แล้วให้รับรู้ ถึงความรู้สึก ขณะที่กล้ามเนื้อ ผ่อนคลาย 1.3 เพื่อให้นักศึกษา เกิดการเรียนรู้ แยกแยะความรู้สึก ที่เกิดขึ้นเมื่อ กล้ามเนื้อแต่ละ ส่วนกำลังเกร็ง	1.1 ให้นักศึกษานั่งในท่าสบาย หลับตา ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อ ต่อไปนี้ <u>เท้า</u> ทำให้เท้าเครียดโดยการให้เส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบ ให้แน่นจนรู้สึกเกร็งและเครียดถึงระดับที่ รู้สึกว่ามากแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อ ที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยการปล่อยนิ้วเท้าคืน สู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่ง รู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวม ทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่คลายเกร็งไป ด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง <u>น่อง</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกเส้นเท้า ขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึง พยายามเกร็งให้เครียด ถึงช่วงนี้ให้ นักศึกษาเรียนรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณ กล้ามเนื้อที่น่อง และการแผ่ขยายความ เครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่า มากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อย เท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะ เดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลาย ด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย สักครู่ <u>หน้าขา</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		และกำลังคลาย	หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองออกห่างพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขามากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดเมพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองข้างลงที่พื้นในสภาวะที่สบายให้นักศึกษาเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าขาลึกคร่ำ <u>มือ</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วมือเครียด โดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่งอนิ้วหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้นักศึกษาเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้ลึกคร่ำ <u>แขน</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนหน้าแขนเกร็ง

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	ฝึกการเกร็ง	2. เพื่อให้การฝึกพัฒนาไปในทางที่ดีและเพื่อติดตามผลเป็นระยะๆ 1. เพื่อเป็นการประเมิน	เป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัวให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่ <u>ขั้นแขน</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเกร็งโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างชนกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ วางแขนลงข้างลำตัวให้แขนอยู่ในสภาพที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ก็ให้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อต้นแขนผ่อนคลายสักครู่ หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ 2. ผู้วิจัยกำชับให้นักศึกษากลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน แล้วให้บันทึกผลการฝึกลงในแบบรายงานผลการฝึกส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกันครั้งที่ 3 1. ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่แล้ว

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	และการคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน	ผลการฝึกของนักศึกษาเป็นระยะ ๆ 2. เพื่อให้ศึกษามองเห็นแนวทางและเกิดความมั่นใจในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างถูกวิธี ตามลำดับขั้นตอน เริ่มตั้งแต่หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง และคอ 2.1 เพื่อให้นักศึกษาฝึกวิธีการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง และคอ ด้วยตนเอง อย่างถูกวิธี 2.2 เพื่อให้นักศึกษา	และตรวจแบบรายงานผลการฝึกของนักศึกษา พร้อมกับเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถาม ก่อนที่จะมีการสาธิตในชั้นต่อไป 2. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา เกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้คือ หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง และคอ เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น จากนั้นให้นักศึกษาดำเนินการฝึกสาธิตกลับให้ผู้วิจัยดูโดยให้ฝึกตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู และฝึกตามคำบรรยายของผู้วิจัยดังต่อไปนี้ 2.1 ให้นักศึกษานั่งในท่าที่สบาย หลับตา ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้ <u>หัวไหล่</u> ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียดโดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามดึงคอให้อยู่ในลักษณะตรงจนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะเกร็งกล้ามเนื้อ จนเครียดสุด และให้รับรู้ถึงความรู้สึกที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย 2.๖ เพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย	หน้าอก และคอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะจนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง <u>หน้าอก</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้างเพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก และกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่ <u>หน้าท้อง</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้น้ำท้องเครียดโดยการเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยหน้าท้อง กลับลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่น ๆ

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่ <u>คอ</u> การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไปอาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปทีละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็น กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็งโดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรงใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนัก ให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้วจึงจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้าโดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อ

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	ฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน	3. เพื่อให้การฝึกพัฒนาไปในทางที่ดีและเพื่อติดตามผลเป็นระยะๆ 1. เพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกของนักศึกษาเป็นระยะ ๆ 2. เพื่อให้นักศึกษามองเห็นแนวทางและเกิดความมั่นใจในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างถูกวิธีตามลำดับขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ หน้าผาก คีว ตา แก้ม และปาก	รู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่กับกล้ามเนื้อสักครู่ 3. ให้นักศึกษากลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง และคอ ตามลำดับ แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึกส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกันครั้งที่ 4 1. ผู้วิจัยสอบถามผลการฝึกในครั้งที่แล้ว และตรวจดูแบบรายงานผลการฝึกของนักศึกษา พร้อมกับเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถาม ก่อนที่จะมีการสาธิตในขั้นต่อไป 2. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา เกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้คือ หน้าผาก คีว ตา แก้ม และปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลายสุดหายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จึงค่อยๆ ลืมตาขึ้น จากนั้นให้นักศึกษาดำเนินการฝึกสาธิตกลับให้ผู้วิจัยดู โดยให้ฝึกตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู และฝึก

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		2.1 เพื่อให้นักศึกษาฝึกวิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ด้วยตนเองอย่างถูกวิธี 2.2 เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด และให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ยกกล้ามเนื้อผ่อนคลาย 2.3 เพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกำลังเกร็งและกำลังคลาย	ตามคำบรรยายของผู้วิจัยดังต่อไปนี้ 2.1 ให้นักศึกษานั่งในท่าที่สบาย หันหน้าให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้ <u>หน้าผาก</u> ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วใบหน้าทั้งสองข้างและบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่ <u>คิ้ว</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียดโดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้างตลอดจนบริเวณใบหน้าก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายและให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ <u>ตา</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษจะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันตราย ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นทีละตอน ค่อย ๆ

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดย การหลับตาทั้งสองข้างให้นั่งสนิทพอควร ก่อนแล้วจึงเพิ่มให้นั่งขึ้น หากรู้สึกว่ารับ ได้จึงค่อยเพิ่มให้นั่งและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลาย อย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่ <u>แก้ม</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ แก้ม ทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการนูน แก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนาน จน รู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่าง ช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิด ปากให้กว้างสุด จนแก้มปริทั้งสองข้างและ รู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้าและบริเวณรอบ ทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึง ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความ รู้สึกนี้สักครู่ <u>ปาก</u> เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียด โดยการเม้มริมฝีปากทั้ง สองให้แนบแน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึง ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ ริมฝีปากเผยอเล็กน้อยตามโครงสร้างของ ปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับ ความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึง ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5-11	ฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับก่อนหลังจนครบทุกส่วน	3. เพื่อให้การฝึกพัฒนาไปในทางที่ดีและเพื่อติดตามผลเป็นระยะๆ 1. เพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกของนักศึกษาเป็นระยะ ๆ 2. เพื่อให้นักศึกษาได้รับการพัฒนาในสิ่งต่อไปนี้ - เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะรับรู้ความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดสุด และให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย - เพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้แยกแยะ	3. ให้นักศึกษากลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึกส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกันครั้งที่ 5 1. ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่แล้ว และตรวจดูแบบรายงานผลการฝึกของนักศึกษา พร้อมกับเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม ก่อนที่จะมีการฝึกทบทวน ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดท้าย 2. ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตั้งแต่ครั้งที่ 5-11 ผู้วิจัยจะดำเนินการฝึกโดยให้ - นักศึกษานั่งในท่าที่สบาย หันหน้าจากนั้นให้นักศึกษาทบทวนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนตามวิธีการที่เคยฝึกมาแล้ว โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ - เมื่อนักศึกษาเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนจนครบตามวิธีการที่ได้ฝึกมา

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	ปัจฉิมนิเทศ	ความรู้สึที่เกิดขึ้นเมื่อกล่อมเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย - เพื่อให้ นักศึกษารู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดความรู้สึกเครียดและอาการต่าง ๆ ของความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาใน สามารถที่จะผ่อนคลายได้เองในภายหลัง 3. เพื่อให้การฝึกพัฒนาไปในทางที่ดี และเพื่อติดตามผลเป็นระยะ ๆ เพื่อเป็นการสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาอย่างเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ และให้นักศึกษากล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง	แล้ว ให้นักศึกษาสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกายว่ากล้ามเนื้อทุกส่วนได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้วหรือยังถ้ายังให้ผ่อนคลายจนครบทุกส่วน สูดหายใจลึก ๆ สัก 3-4 ครั้ง จากนั้นให้นักศึกษาอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายและสบายนี้สักครู่ แล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น เป็นการเสร็จสิ้นการฝึก 3. ให้นักศึกษากลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึกส่งให้ผู้วิจัยตรวจสอบทุกครั้งที่พบกับผู้วิจัย 1. ให้นักศึกษาทบทวนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนตามวิธีการที่เคยฝึกมาแล้ว โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ 2. ให้นักศึกษารายงานผลการฝึกผ่อนคลาย

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			กล้ามเนื้อที่ผ่านมาโดยตลอดว่า อาการต่าง ๆ ของความเครียดนั้นได้ผ่อนคลายลงน้อยเพียงใด 3. เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายและซักถาม

- หมายเหตุ 1. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ไม่ให้ฝึกในเวลาที่หิวหรืออิ่มจนเกินไป และไม่ให้ฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เพิ่งออกกำลังกายกลางแจ้ง ตื่นเหล้าภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรือเื่องตื้อ มีความเจ็บป่วยทางร่างกาย
2. วิธีดำเนินการแต่ละครั้งใช้เวลา 45 นาที

การฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 1

ปฐมบท

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบความหมายของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความเครียด สาเหตุของความเครียด ระดับของความเครียด อาการต่าง ๆ ของความเครียด และผลของความเครียด
3. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ขั้นตอนต่าง ๆ และข้อปฏิบัติในการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ
4. เพื่อให้ นักศึกษาทราบประโยชน์ที่จะได้รับ และให้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. สร้างความรู้จักคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาโดย
 - 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง
 - 1.2 นักศึกษาแนะนำตัวเอง
 - 1.3 เปิดโอกาสให้กลุ่มสนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไปสักครู่
2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความเครียด สาเหตุของความเครียด ระดับของความเครียด อาการต่าง ๆ ของความเครียดและผลของความเครียด โดยสรุปเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญ ๆ
3. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียด โดยการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ

ดังนี้

 - 3.1 อธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.2 อธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ

4. บอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และขอร่วมมือให้นักศึกษาเผยแพร่วิธีการฝึก จนกว่าจะฝึกครบโปรแกรมซึ่งมีทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที พร้อมทั้งแนะนำว่าการฝึกจะเกิดการพัฒนาก็คือต่อเมื่อนำไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่อง ตามระยะเวลาที่กำหนด รวมทั้งให้นักศึกษานำบันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่แจกให้ทุกวัน แล้วนำแบบรายงานมาส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูเป็นระยะ ๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามและอภิปรายร่วมกัน

การประเมินผล สืบเนื่องจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 2

ฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเกิดความกระจำง สามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน และต้นแขน และเพื่อให้มีความมั่นใจว่าสามารถทำได้ด้วยตนเอง
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกวิธีการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน และต้นแขน ด้วยตนเองอย่างถูกต้องวิธี
3. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดสุด แล้วให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
4. เพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย
5. เพื่อให้การฝึกพัฒนาไปในทางที่ดีและเพื่อติดตามผลเป็นระยะ ๆ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา เริ่มเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ เท้า น่อง ต้นขา แขน และต้นแขน เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย สูดหายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่ จึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น จากนั้นให้นักศึกษาดำเนินการฝึกสาธิตกลับให้ผู้วิจัยดู โดยฝึกตามคำบรรยายของผู้วิจัยดังต่อไปนี้

1.1 ให้นักศึกษานั่งในท่าสบาย หลับตา ให้ความสนใจความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้
เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่าง

ซ้ำ ๆ โดยการปล่อยนิ้วเท้าคืบสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวาง
กล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่คลายเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเกร็งโดยยกส้นเท้าขึ้น
กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เกร็ง ถึงขั้นนี้ให้นักศึกษาเรียนรู้ความรู้สึก
ที่เกร็งบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการแผ่ขยายความเกร็งไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่า
มากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้
กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดย
ยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองออกห่างพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้
เกิดความเกร็งที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเกร็งมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อม
กับวางขาและเท้าทั้งสองข้างลงที่พื้นในสถานที่สบาย ให้นักศึกษาเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่าง
ขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อและนิ้วมือเกร็ง
โดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเกร็งไปทั่วบริเวณนิ้วมือ
เมื่อรู้สึกเกร็งมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครง
สร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่งอนิ้วหรือแบ่นนิ้วจนเกินไป ให้นักศึกษาเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย
สักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเกร็ง
โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามา
หาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเกร็งมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขน
โดยวางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสถานที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ
ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขน
เกร็ง โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หัน
ฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึง
เป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเกร็งมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ วางแขนทั้งสองลงข้าง
ลำตัว ให้แขนอยู่ในสถานที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ก็ให้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึก
ขณะที่กล้ามเนื้อต้นแขนผ่อนคลายสักครู่ สูดลมหายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ ลืมตา
ขึ้นอย่างช้า ๆ

2. ผู้วิจัยกำชับให้นักศึกษากลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน แล้วให้บันทึกผลการฝึกลงในแบบรายงานผลการฝึก แล้วส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกัน ครั้งที่ 3

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

การฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 3

ฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกของนักศึกษาเป็นระยะ ๆ
2. เพื่อให้นักศึกษามองเห็นแนวทาง และเกิดความมั่นใจในการฝึกเกร็ง และคลายกล้ามเนื้ออย่างถูกวิธี ตามลำดับขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง และคอ
3. เพื่อให้นักศึกษาฝึกวิธีการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง และคอด้วยตนเองอย่างถูกวิธี
4. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดสุด และให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
5. เพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกำลังคลายแต่ละส่วน กำลังเกร็งและกำลังคลาย
6. เพื่อให้การฝึกพัฒนาไปในทางที่ดี และเพื่อติดตามผลเป็นระยะ ๆ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามผลการฝึกในครั้งที่แล้ว และตรวจดูแบบรายงานผลการฝึกของนักศึกษา พร้อมกับเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามก่อนที่จะมีการสาธิตในขั้นตอนต่อไป
2. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลังตรง เกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง และคอ เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่ายเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น จากนั้นให้นักศึกษาดำเนินการฝึกสาธิตกลับให้ผู้วิจัยดู โดยให้ฝึกตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู และฝึกตามคำบรรยายของผู้วิจัยดังต่อไปนี้
 - 2.1 ให้นักศึกษานั่งในท่าที่สบาย หลังตรง ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้

หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ ลึก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อหน้าท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ ลึก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะเดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอสักครู่แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่กับกล้ามเนื้อสักครู่ พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย หายใจลึก ๆ ลึก 2-3 ครั้ง จากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

3. ให้นักศึกษากลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ ท่า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก ท้อง และคอ ตามลำดับ แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกัน ครั้งที่ 4

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึก เกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน ให้เป็นไปตามหลักการและให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
3. ตรวจสอบจากแบบรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 4

ฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกของนักศึกษาเป็นระยะ ๆ
2. เพื่อให้ศึกษามองเห็นแนวทาง และเกิดความมั่นใจในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างถูกวิธีตามลำดับขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก
3. เพื่อให้นักศึกษาฝึกวิธีการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ด้วยตนเองอย่างถูกวิธี
4. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด และให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
5. เพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย
6. เพื่อให้การฝึกพัฒนาไปในทางที่ดี และเพื่อติดตามผลเป็นระยะ ๆ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่แล้ว และตรวจดูแบบรายงานผลการฝึกของนักศึกษา พร้อมกับเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามก่อนที่จะมีการสาธิตในขั้นต่อไป
2. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลังตรง เกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จึงค่อย ๆ สิมตาคืน จากนั้นให้นักศึกษาดำเนินการฝึกสาธิตกลับให้ผู้วิจัยดู โดยให้ฝึกตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู และฝึกตามคำบรรยายของผู้วิจัยดังต่อไปนี้
 - 2.1 ให้นักศึกษานั่งในท่าที่สบาย หลังตรง ให้ความคิด ความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไป

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากขยับเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณหน้าผากและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกแก้มก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว ให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นทีละตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อยเพิ่มให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบ่นแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างสุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณโหนกแก้มและบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มริมฝีปากทั้งสองให้แนบแน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยอเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้งแล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลิ้มตาขึ้นอย่างช้า ๆ

3. ให้นักศึกษากลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ แก้ม โหนก แก้ม ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึกส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกัน ครั้งที่ 5

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน ให้เป็นไปตามหลักการและให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
3. ตรวจสอบจากแบบรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 5 - 11

ฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับก่อนหลังจนครบทุกส่วน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกของนักศึกษาเป็นระยะ ๆ
2. เพื่อให้นักศึกษาได้รับการพัฒนาในสิ่งต่อไปนี้
 - 2.1 เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะรับรู้ความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดสุด และให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
 - 2.2 เพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย
 - 2.3 เพื่อให้นักศึกษารู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดภาวะความเครียดและอาการต่าง ๆ ของความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อที่นักศึกษาจะสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเองในภายหลัง
3. เพื่อให้การฝึกพัฒนาไปในทางที่ดี และเพื่อติดตามผลเป็นระยะ ๆ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่แล้ว และตรวจดูแบบรายงานผลการฝึกของนักศึกษาร่วมกับเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม ก่อนที่จะมีการฝึกทบทวนตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงขั้นตอนสุดท้าย
2. ในการฝึกพ่นคลายกล้ามเนื้อ ตั้งแต่ครั้งที่ 5 - 11 ผู้วิจัยจะดำเนินการฝึกโดยให้นักศึกษาปฏิบัติตามดังต่อไปนี้
 - 2.1 ให้นักศึกษานั่งในท่าที่สบาย หลับตา จากนั้นให้นักศึกษาทบทวนการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนตามวิธีการที่เคยฝึกมาแล้ว โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ
 - 2.2 เมื่อนักศึกษาเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนจนครบตามวิธีการที่ได้ฝึกมาแล้ว

ให้นักศึกษาสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกายว่า กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้วหรือยัง
ถ้ายังให้ผ่อนคลายจนครบทุกส่วน สูดหายใจลึก ๆ สักประมาณ 3-4 ครั้ง จากนั้นให้นักศึกษาอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายและสบายนี้สักครู่ แล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น
เป็นการเสร็จสิ้นการฝึก

3. ให้นักศึกษากลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ
แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ
แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึกส่งให้ผู้วิจัยตรวจสอบดูทุกครั้งที่เหมาะสมกับผู้วิจัย

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับก่อนหลังจน
ครบทุกส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
3. ตรวจสอบจากแบบรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 12

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นการสรุปวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียดของนักศึกษาอย่างเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ และให้นักศึกษากล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาทบทวนการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนตามวิธีการที่เคยฝึกมาแล้ว โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ
2. ให้นักศึกษารายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ผ่านมาโดยตลอด ว่าอาการต่างๆ ของความเครียดนั้นได้ลดลงมากน้อยเพียงใด
3. เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายและซักถาม

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับก่อนหลังจนครบทุกส่วนให้เป็นไปตามหลักการและให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การอภิปราย และซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความเครียด

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ 2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ของการให้ข้อเสนอแนะ 3. เพื่อชี้แจงให้นักศึกษาเข้าใจวิธีการให้ข้อเสนอแนะ
2	ความหมายของความเครียด	เพื่อให้นักศึกษาทราบความหมายของความเครียด
3	สาเหตุของความเครียด	เพื่อให้นักศึกษาทราบสาเหตุของความเครียด
4	ระดับของความเครียด	เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงระดับของความเครียด
5	อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียด	เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบอาการต่าง ๆ ของความเครียด
6	ผลของความเครียด	เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงผลกระทบของความเครียดที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่
7-10	แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด ตอนที่ 1-4	เพื่อให้นักศึกษาทราบแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด
11	กรณีตัวอย่างเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด	เพื่อให้นักศึกษาทราบวิธีผ่อนคลายความเครียด
12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อสรุปข้อเสนอแนะ เรื่อง "การลดความเครียด"

หมายเหตุ 1. กิจกรรมครั้งที่ 2-11 มี 3 ขั้นตอนดังนี้

1.1 แจกเอกสารตามหัวข้อเรื่องที่ระบุแต่ละครั้ง

1.2 ให้นักศึกษาอ่านเอกสารในข้อ 1 และเปิดโอกาสให้ซักถาม

1.3 สรุป โดยให้นักศึกษาสรุปก่อนและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดไป

2. วิธีดำเนินการแต่ละครั้งใช้เวลา 45 นาที

โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

ครั้งที่ 1

เรื่อง ประถมศึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ของการให้ข้อสนเทศ
3. เพื่อชี้แจงให้นักศึกษาเข้าใจวิธีการให้ข้อสนเทศ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตัว และให้นักศึกษาแต่ละคนในกลุ่มแนะนำตัวด้วยเช่นกัน
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการให้ข้อสนเทศ
3. สำหรับวิธีการให้ข้อสนเทศนั้น ผู้วิจัยจะแจกเอกสารเกี่ยวกับการลดความเครียดให้นักศึกษาอ่าน หากนักศึกษาไม่เข้าใจหรือสงสัยเนื้อหาตอนใด ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม จากนั้น เป็นการสรุปโดยให้นักศึกษาสรุปก่อนและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม สำหรับการให้ข้อสนเทศแก่นักศึกษา จะมีทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ครั้งที่ 2

เรื่อง ความหมายของความเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาทราบความหมายของความเครียด

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง ความหมายของความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "ความหมายของความเครียด" ให้นักศึกษาอ่าน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ในการดำเนินชีวิตของคนเราทุกวันนี้ ทุกคนจะเคยประสบความเครียดมาบ้างแล้ว บางคนอาจจะประสบกับปัญหาหรือเรื่องราวที่มีความเครียดสูง ส่วนบางคนก็อาจจะประสบกับปัญหา หรือเรื่องราวที่มีความเครียดเพียงเล็กน้อย ความเครียดค่อนข้างจะเป็นศัตรูในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ ทั้งนี้เพราะว่า ความเครียดก่อให้เกิดอาการทั้งทางอารมณ์ ความนึกคิด และสรีระสำหรับอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากความเครียด ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดเสียดท้องจนถึงขึ้นเป็นแผลในกระเพาะอาหาร หิศหอบ หายใจไม่ทันถึงขึ้นเป็นโรคภูมิแพ้ เจ็บแน่นหน้าอก ความดันโลหิตสูง ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ เหน็บชา ตาพร่า อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เป็นแผลในปาก ท้องผูก ท้องเสีย เบื่ออาหาร หรือรับประทานมากเกินไปจนอ้วนลง ตลอดถึงเป็นผลกระทบต่อสมรรถภาพทางเพศ อีกทั้งรวมไปถึงหากโรคจิตโรคประสาท ก้าวร้าว หิศสุรา สุนัขเหวี่ยง นอนละเมอ ขบถรุมหงุดหงิด โกรธง่าย เป็นต้น

สำหรับความหมายของความเครียดนั้น นายแพทย์ชูชีพ ปานปรีชา ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

1. ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกาย หรือความผิดปกติทางจิตใจ
2. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ
3. ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เหมือนจิตใจถูกบีบคั้นบังคับให้ต้อง

เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

นอกจากนี้นักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ต่าง ๆ กันดังนี้

(1) ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ทำให้บุคคลเกิดความวุ่นวายทางจิตใจอันเป็นผลมาจากการที่บุคคลนั้นได้รับความกดดัน จากเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ทำให้บุคคลที่ประสบความเครียดนั้น ๆ เสียความสมดุลของตนเอง ตลอดจนอาจมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป

(2) ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและหรือจิตใจของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง มีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งผลของการเผชิญกับความเครียด ทำให้บุคคลนั้นอาจจะแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เบื่อหน่าย ความเครียดอาจมีสาเหตุต่าง ๆ กัน เช่น พ่อแม่หย่าร้างหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด ปัญหาเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวเข้ากับเพื่อน เป็นต้น

(3) ความเครียด หมายถึง พฤติกรรมที่เป็นผลอันเนื่องมาจากความรู้สึกนึกคิด หรืออารมณ์ ตลอดจนจิตใจของบุคคลภายหลังที่ประสบกับปัญหานานาประการ โดยแสดงออกในหลายรูปแบบ เช่น โกรธ เกลียด ก้าวร้าว วิตกกังวล หวาดระแวง กลัว เสียใจ หม่นหมอง หดหู่ เศร้า เหงา รู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างเดียวดายผิดหวังคับแค้นใจ โลก หลง หงุดหงิดรำคาญ อิจฉาริษยา ริบเร่ กัดกัน เป็นต้น

(4) ความเครียด หมายถึง ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นทางร่างกาย เป็นภาวะที่บุคคลตื่นตัวอย่างมากที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ร้ายแรง หรือภาวะที่จะต้องต่อสู้กับความบีบคั้น เพราะฉะนั้น ผู้ที่เครียดจึงมีอาการทางร่างกายแสดงออกมาด้วย เช่น เหงื่อออก ใจเต้นเร็ว หอบ ปวดศีรษะ ลุกลุกนอน เป็นต้น

จากความหมายต่าง ๆ ดังกล่าว อาจสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจของบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้นนั้น อาจจะมีสาเหตุแตกต่างกัน ทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมหรือแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ โกรธ ก้าวร้าว หวาดระแวง เศร้า เบื่อหน่าย ฯลฯ

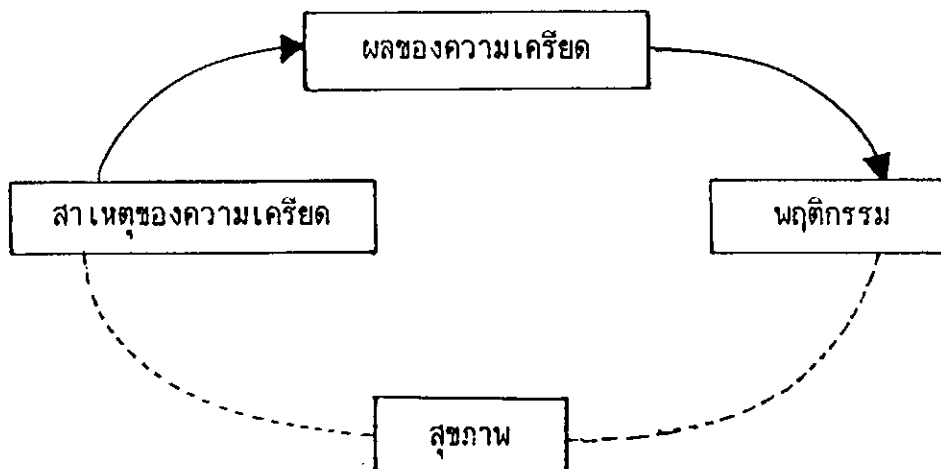
การประเมินผล สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนทนา และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 3

เรื่อง สาเหตุของความเครียด

<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อให้นักศึกษาทราบสาเหตุของความเครียด
<u>อุปกรณ์</u>	เอกสารเรื่อง สาเหตุของความเครียด
<u>วิธีดำเนินการ</u>	ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "สาเหตุของความเครียด" ให้นักศึกษาอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

นักจิตวิทยา กล่าวถึงวงจรสุขภาพ ที่เกี่ยวกับความเครียดว่ามีกระบวนการดังนี้



ภาพประกอบ 1 วงจรสุขภาพ

จากภาพประกอบ สามารถอธิบายได้ว่าวงจรสุขภาพประกอบด้วย

2.1 สาเหตุของความเครียด มีได้หลายทาง ตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน
สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน

2.2 ผลของความเครียด โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น
ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ
ท้องบั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดใน

สถานการณ์นี้ ๗

2.3 พฤติกรรม สืบเนื่องมาจากผลของความเครียดเป็นการกระทำที่สัมพันธ์กับ ความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวัน (สาเหตุของความเครียด) จึงนอนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้นผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

2.4 สุขภาพ ในที่นี้หมายถึง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต แต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียดอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง ก็ได้ ดังจากรูปจะเห็นเป็นเส้นประ คือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าพฤติกรรมนั้นจะเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ

สาเหตุของความเครียดมีมากมายหลายประการ อาจแบ่งออกได้ ดังนี้คือ

1) สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย ภาวะบางอย่างของร่างกายทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะทำให้หัวใจ ไต น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่ชอบอาหาร เสียน้ำ เสียเลือด เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้งานหนัก เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้คือ

1.2.1 อารมณ์ไม่คลี่คลาย ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ

ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึก ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้าทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมา

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้ คือ

1) เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ดี สมบูรณ์แบบ เจาะระเบียบ มีมาตรการในการดำเนินชีวิตสูง จึงเกิดความเครียดได้ง่าย

2) เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ความคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

3) เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิด คำแนะนำและกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความกลัว วิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

2) สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก การตกงานหรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่งหรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่าในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากนักพอ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทำให้ต้องปรับตัว เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของความเครียด การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน โดยไม่ได้คาดคิดหรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่ หรืออพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในสนามรบ น้ำท่วม และไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ชากจน อยู่ในชุมชนแออัด มีความไม่ปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก เกิดความเครียดได้

2.6 สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาอยู่หางานทำในเมืองเรื่อย ๆ อยู่กันแออัดยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวกเพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

จากสาเหตุของความเครียดที่นักวิชาการต่าง ๆ ได้กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ สาเหตุภายในและภายนอกตัวบุคคล สำหรับสาเหตุภายในแบ่งได้เป็น สาเหตุทางร่างกายและสาเหตุทางจิตใจ สาเหตุทางร่างกายได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ไม่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอ รับประทานอาหารไม่เพียงพอและไม่ถูกสุขลักษณะ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ภาวะติดสุราและยาเสพติด สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ มีอารมณ์ไม่ดีอยู่เสมอ มีความรู้สึกสูญเสียและรู้สึกผิด ความคับข้องใจ บุคลิกภาพแบบจริงจังต่อชีวิต ใจร้อนรุนแรง ก้าวร้าว และต้องพึ่งพาผู้อื่น สำหรับสาเหตุภายนอก ได้แก่ การสูญเสีย การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ภัยอันตรายจากสิ่งต่าง ๆ ทำงานหนัก รับผิดชอบมากหรืออยู่ในตำแหน่งงานบริหาร ความยากจน และสภาพของสังคมเมือง

การประเมินผล สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ข้อสทนา ครั้งที่ 4

เรื่อง ระดับของความเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงระดับของความเครียด

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง ระดับของความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "ระดับของความเครียด" ให้นักศึกษาอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้นบางอย่างแม้จะมีสาเหตุเดียวกัน แต่อาจจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เช่น สภาพของบุคคลนั้น ตลอดจนสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล สำหรับระดับของความเครียดนั้นจะสัมพันธ์กับชนิดของความเครียด ซึ่งแบ่งได้ดังนี้

(1) ความเครียดทางร่างกาย แบ่งเป็น 2 ชนิดตามปฏิกิริยาตอบสนอง คือ

1.1 ความเครียดชนิดฉับพลัน เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น ได้รับความเจ็บ อุบัติเหตุ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น เจ็บป่วยหรือเรื้อรัง การตั้งครรภ์

(2) ความเครียดด้านจิตใจ เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างฉับพลัน เมื่อคิดว่ามีอันตรายเกิดขึ้น

ส่วนความเครียดที่แบ่งตามระยะเวลาที่ความเครียดนั้นมีอยู่ อาจแบ่งได้ดังนี้

(1) ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับนี้จะมีน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้น เพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น

(2) ความเครียดระดับกลาง ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรก อาจมีอยู่เป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือเป็นวัน

(3) ความเครียดระดับสูง ความเครียดระดับนี้จะมีอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็น

เดือนเป็นปี

นอกจากนี้ นายแพทย์รุทธิศ ปานปรีชา ได้แบ่งระดับหรือความรุนแรงของความเครียดไว้เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน ขณะกำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้ อาจไม่รู้สึกรบกวนเพราะความเคยชิน หรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้ เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลายความเครียดลงเสีย ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นโรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลงหรือมีผิดพลาด การตัดสินใจเสียไปด้วย

ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง หรือเครียดมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรคขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือ และรักษาตัว แม้สาเหตุที่เกิดความเครียดหมดไป หรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเอง ก็ยังไม่สามารถจะทำความเครียดหมดไปได้โดยง่าย การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

การประเมินผล สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อเสนองาน และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ข้อสนทนา ครั้งที่ 5

เรื่อง อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียด

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียด" ให้ นักศึกษาอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

นักจิตวิทยาแบ่งอาการต่าง ๆ ของความเครียด ออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

(1) ด้านอารมณ์ ได้แก่ รู้สึกเหนื่อยง่าย กังวลใจ รู้สึกอัดอัด ตื่นเต้นง่าย รู้สึกสับสน หลงลืม รู้สึกเศร้า เบื่อหน่าย

(2) ด้านอวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหนื่อยออกง่ายกว่าปกติ ริมฝีปากซีดขาว ปากคอแห้ง ท้องเสียหรือท้องผูกบ่อย ๆ รู้สึกหุ้ใจ ความดันโลหิตสูง

(3) ด้านกล้ามเนื้อ ได้แก่ นิ้วและมือสั่น กล้ามเนื้อกระตุก กล้ามเนื้อตึง นอนหลับไม่สนิท หรือสะดุ้งตกใจ ปวดศีรษะ ปวดคอ บั้นเอว

(4) ด้านพฤติกรรม ได้แก่ ถอดถอนปัญหา ไม่ค่อยเจริญอาหาร นอนมากเกินไป นอนไม่หลับ มักทำบางสิ่งบางอย่างผิดพลาด ไปพบแพทย์บ่อยขึ้น ใจยาเนิ่นนาน ตื่นเครื่องตื่น ที่มีแอลกอฮอล์มากขึ้น

สำหรับอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียด อาจมีลักษณะดังนี้

(1) ปวดศีรษะ เป็นอาการอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นเพราะความเครียด และมักเป็นอาการเบื้องต้นที่แสดงถึงการมีความผิดปกติของอารมณ์ ถ้ายิ่งอารมณ์ไม่ดีมากเพียงใด อาการปวดศีรษะนี้ ก็อาจจะมีความถี่ได้เพียงนั้น

(2) นอนไม่หลับ เป็นอาการอย่างหนึ่งที่เกิดได้มากที่สุด และเป็นอาการที่เกิดขึ้นจากผลของการมีความเครียด การนอนไม่หลับนี้อาจมีเพียงนอนหลับได้ยาก หรือนอนหลับ ๆ ตื่น ๆ ตลอดคืน หรือนอนหลับไปแล้วจะตื่นขึ้นในกลางดึกแล้วก็ไม่หลับไปจนรุ่งเช้า การนอนไม่หลับนี้

บางคนจะมีอาการผวา ตกใจตื่นเมื่อเริ่มเคลิ้ม ๆ จะหลับ

(3) ขาดสมาธิและคิดฟุ้งซ่าน เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้เสมอในคนที่มีความเครียดมาก โดยมักจะคิดถึงเรื่องต่าง ๆ ไม่รู้จักจบสิ้น คิดหลาย ๆ เรื่องพร้อม ๆ กัน คิดเรื่องหนึ่งยังไม่จบก็กลับไปคิดถึงเรื่องอื่นอีก คิดฟุ้งซ่าน สับสน เลื่อนลอยเลอะเลือน ไม่มีจุดหมาย และตัดสินใจไม่ถูก

(4) นึกชื่อผู้อื่นไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่เป็นคนเคยรู้จักสนิทสนมกันมานาน หรือแม้แต่ผู้อยู่ใกล้ซิดเมื่อจะเรียกชื่อหรือเมื่อพบแล้วทั้งที่พูดจาปราศรัยแล้วก็นึกชื่อไม่ออก บางทีอาจเผลอ ๆ ไปชี้ว่าขณะโดยนึกไม่ออกว่าตนอยู่ที่ไหน และกำลังจะไปทำอะไร

(5) ตื่นเต้น ระวัง หวาดกลัว กังวลใจต่อเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น ทั้ง ๆ ที่คนอื่นเขาไม่คิดกัน อาจมีการขาดสติ ขาดการยับยั้งใจ ตกใจง่าย สะดุ้งผวา โกรธง่าย หรือบันดาลโทสะออกมาโดยไม่รู้สึกตัว ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้ไม่เคยเป็นมาก่อน

(6) เบื่อหน่ายอาชีพหน้าที่การงาน หมกกำลังใจ หงุดหงิด อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ชอบคิด หรือชอบทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บางครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย หรือปัญหาง่าย ๆ ที่เกิดขึ้นก็ตัดสินใจไม่ได้ แก้ไขไม่ได้ เห็นเป็นปัญหายุ่งยากไปหมด

(7) อ่อนเพลียเรื้อรัง ทั้ง ๆ ที่นอนหลับตลอดคืน พอเริ่มต้นเช้ามารู้สึกไม่สดชื่น เหน็ดเหนื่อย หมกเรื้อวแรงราวกับว่าเพิ่งทำงานหนักใช้และกำลังมามากมาย อาการเช่นนี้แสดงว่าร่างกายได้พักผ่อน แต่ระบบประสาทยังคงทำงานอยู่ ระบบประสาทต้องใช้นพลังงานมาตลอดทั้งคืน

(8) อาการอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นทั้ง ๆ ที่ไม่มีโรคภัยใดผิดปกติ เช่น มีอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืดเฟ้อ จุกเสียดในท้อง เรอบ่อย ๆ เบื่ออาหาร บางครั้งมีอาการท้องผูก หรือบางครั้งกลับมีอาการท้องร่วง ใจสั่น หัวใจเต้นแรง แขนงหน้าอก ปวดหลัง ปวดถวบน้เอนว ซาที่มีมือและเท้ารู้สึกเหมือนหายใจไม่ออก ต้องถอนหายใจอยู่ตลอดเวลา หรือมีความรู้สึกราวกับว่าตนเองนั้นมิโรคหลายโรค ถ้าใครพูดถึงโรคอะไรก็มักคิดว่าตนเองเป็นโรคนั้น ทำให้เกิดความรู้สึกว่าจะเป้นโรคต่าง ๆ อยู่เสมอ เป็นต้น

อาการต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น เป็นสัญญาณที่เตือนให้บุคคลนั้นทราบว่าเขากำลังเผชิญกับความเครียด ซึ่งควรจะต้องรักษาทางแก้ไข

การประเมินผล สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ข้อสนทนา ครั้งที่ 6

เรื่อง ผลของความเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงผลกระทบของความเครียด ที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง ผลของความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "ผลของความเครียด" ให้นักศึกษาอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

นักจิตวิทยากล่าวว่า โดยทั่วไปแล้วผลของความเครียดจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกหรืออารมณ์ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดฉุนเฉียว รวมทั้งมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

สำหรับแพทย์หญิง สุนันทา เศษตวงค์ และคนอื่น ๆ ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเมื่อความเครียดเกิดขึ้นดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ใจสั่น มือกระตุก เหงื่อออกโดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้า ชีพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย ท้องเดิน หายใจเร็ว แกร่งและลึก อาจมีอาการแน่นหน้าอก รู้สึกชาแขนและขา กล้ามเนื้อเกร็ง

2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เช่น ไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หวาดกลัว หงุดหงิด ขาดสมาธิ ตลอดจนกังวลว่าจะมีอันตรายร้ายแรงเกิดขึ้นกับตน บางทีมีความรู้สึกเบื่ออาหาร หรือนอนไม่หลับ มีความรู้สึกทางเพศลดลง

ส่วนนายแพทย์ วัชรรัตน์ หลิมรัตน์ ได้สรุปปฏิกิริยาของร่างกายที่เป็นผลของความเครียดว่า ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย 3 ประการดังนี้ (1) กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กอักเสบ (2) ต่อมหมวกไตโต (3) ต่อมไทมัสและต่อมน้ำเหลืองเหี่ยวฝ่อ ปฏิกิริยาเหล่านี้จะเกิดได้ทั้งผู้ที่เกิดความเครียดอย่างรุนแรง และผู้ที่มีความเครียดค่อนข้างน้อยขึ้นอยู่กับสภาพเครียดนาน ๆ นอกจากนี้เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ยังทำให้เกิดผลที่นอกเหนือไปจากการ

เปลี่ยนแปลงทางร่างกายอีกด้วย ได้แก่ มีพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปจากเดิม ร่างกายไม่ตอบสนองต่อยาและสิ่งกระตุ้นภูมิคุ้มกัน เป็นต้น

นอกจากนี้นายแพทย์ ชูทิศ ปานปรีชา ได้กล่าวถึงผลของความเครียดที่มีต่อสุขภาพ และชีวิตความเป็นอยู่ของคน โดยกล่าวว่า ธรรมชาติของคนนั้นมีการปรับตัว มีความสามารถควบคุม และทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่งโดยบุคคลนั้นควรทำจิตใจเป็นปกติเหมือนคนทั่ว ๆ ไป แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และปล่อยให้มีอยู่อย่างต่อเนื่องเกินความสามารถที่คนทั่วไปจะควบคุมหรือคงทนต่อไปได้ก็จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ ได้ดังต่อไปนี้

1. ผลเสียต่อร่างกาย

ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดการแปรปรวนและผิดปกติได้หลายชนิด ดังนี้

1.1 ความเครียดทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกแรงทำงานเลขก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกายทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักเป็นหวัด ป่วยเป็นโน่นเป็นนี่เล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอเป็นแล้วหายยาก

1.2 ความเครียดทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ในกลุ่มที่เรียกว่าความผิดปกติทางสรีรวิทยา เนื่องจากสาเหตุทางจิต โรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้ เช่น ปวดศีรษะโดยทั่ว ๆ ไป ปวดศีรษะข้างเดียว ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน เป็นแผลในกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้น ทำให้เกิดความผิดปกติในระบบทางเดินอาหาร ทำให้หายใจไม่สะดวก ทำให้ความสนใจเรื่องเพศหรือความรู้สึกทางเพศลดลง

1.3 ความเครียดทำให้เกิดสิว ทำให้ผิวหนังผลิตเคอราตินเพิ่มมากขึ้น เป็นต้นเหตุให้เกิดสิวนบนใบหน้า นอกจากนี้ ความเครียดทำให้คนชอบเกา ชอบแกะ หรือแคะผิวหนัง ทำให้มีผิวหนังเพิ่มมากขึ้น

1.4 ความเครียดทำให้ผมหงอกเร็วขึ้น ผมร่วงมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังโดยเฉพาะบริเวณศีรษะหดตัว ทำให้ผิวหนังบริเวณศีรษะมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลงหรือไม่เพียงพอ เป็นผลให้เส้นผมบริเวณศีรษะขาดอาหาร จึงเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือร่วงหลุดจากศีรษะได้

1.5 ความเครียดทำให้ร่างกายใช้สารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เช่น ทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายใช้แร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม โปแทสเซียม แมกนีเซียม วิตามินซีและวิตามินบีรวมเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรต หรืออาหารจำพวกแป้ง ผลไม้ ผัก และนมเพิ่มมากขึ้น

1.6 ความเครียดทำให้ต่อมหมวกไตผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลินและคอร์ติโซนเพิ่มมาก

ขึ้น ออร์โมนอะดรีนาลินมีฤทธิ์ไปกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วและแรงขึ้น ทำให้ขณะเครียดมีอาการใจสั่น จีวรเต้นเร็ว ส่วนออร์โมนคอร์ติโซลมีฤทธิ์ทำให้หลอดเลือดเล็ก ๆ บีบตัวเกิด ความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้ คอร์ติโซลที่เพิ่มขึ้นยังทำให้เกิดเลือดเพิ่มจำนวนมากขึ้น ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้เม็ดเลือดเหนียวตัว ตกตะกอนจับตามผนังหลอดเลือด อุดตันหลอดเลือดมากขึ้น ถ้าเกิดขึ้นที่หลอดเลือดหัวใจ จะทำให้ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เกิดโรคหัวใจวายตายได้

1.7 ความเครียดทำให้แก่เร็ว แก่ก่อนวัย อายุสั้น ความเครียดมีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปของคน คนที่มีความเครียดสูงและมีระยะเวลานานจะแก่เร็วและแก่ก่อนวัย ผู้ที่ทำงานบริหาร ตำแหน่งสูง ๆ จะมีลักษณะดังกล่าว เห็นได้ชัดจากผู้นำประเทศทุกประเทศ โดยเฉพาะประเทศ มหาอำนาจ เช่น สหรัฐอเมริกา ประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกาทุกคน หลังจากดำรงตำแหน่งนี้ ไม่นาน จะแก่กว่าก่อนเข้ารับตำแหน่งมาก

ความเครียดทำให้คนอายุสั้น เนื่องจากความเครียดทำให้ทุกส่วนของร่างกายทำงานหนัก สึกพรอเสื่อมโทรมมาก สุขภาพกายและสุขภาพจิตเลวลง ป่วยเป็นโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคที่เป็น อันตรายถึงชีวิต เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

2. ผลเสียต่อจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่

ความเครียดทำให้จิตใจและชีวิตความเป็นอยู่แปรปรวนและเกิดความผิดปกติ ได้หลายชนิด ดังนี้

2.1 ความเครียดทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ทำให้จิตใจไม่เบิกบาน เสมือนถูกบีบคั้น ทางใจ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ ใจน้อย อารมณ์เสียได้ง่าย มักจะหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งเร้าที่เคยให้ความสุข

2.2 ความเครียดทำให้นอนไม่หลับ จิตใจไม่สงบ มุ่งชาน คิดไปต่าง ๆ นานา คิดวกไปเวียนมา ความคิดจับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่สามารถหาข้อสรุปและหยุดความคิดได้ คิดทั้ง เวลาทำงาน ขามว่าง ขามพักผ่อน ไม่ว่ากลางวันหรือกลางคืน จึงทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้

2.3 ความเครียดทำให้มีโอกาสเป็นโรคจิต และหรือโรคประสาท ทั้งนี้เพราะว่า บุคคลที่มีความเครียดสูงและเป็นอยู่นาน ทำให้อารมณ์ ความคิด การรับรู้ การตัดสินใจ และ พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้ ซึ่งอาจกระทบกระเทือนจิตใจของบุคคลนั้น และในที่สุดอาจจะทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจที่รุนแรงได้

2.4 ความเครียดทำให้เกิดความกลัวสับสน และหมดอาลัยตายอยาก สำหรับในเรื่องนี้นั้น มีรายงานจากประเทศที่ยังไม่พัฒนาในทวีปแอฟริกาว่า มีผู้เสียชีวิตอย่างฉับพลัน ทั้ง ๆ

ที่บุคคลนั้นเป็นผู้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีมาตลอด แต่จากการถูกคำสาปแช่งของหมอผี ทำให้ผู้ที่ถูกสาปแช่งนั้นเกิดความเครียดอย่างรุนแรงเพราะคิดว่าตนเองคงตายแน่ เกิดความกลัวสุดขีดและหมดกำลังใจอยาก ทำให้หัวใจหยุดเต้นทันที อาการดังกล่าว เชื่อว่าเกิดจากการหลั่งอะดรีนาลีนและคอร์ติโซลจากต่อมหมวกไตในกระแสเลือดมาก ทำให้หัวใจทำงานหนัก และหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจบีบตัวเกิดหัวใจวายอย่างฉับพลัน จนถึงขั้นเสียชีวิตทันทีได้

2.5 การคิดสุราและยาเสพติดเป็นทั้งเหตุและผลของความเครียด ผู้ที่มีความเครียดและไม่รู้จักระบายหรือจัดการความเครียดอย่างถูกต้อง อาจหันไปใช้วิธีดื่มสุราใช้ยาเสพติด การดื่มสุราใช้ยาเสพติดเกิดผลระยะสั้น คือ ทำให้ผ่อนคลายความเครียดลง แต่ผลในระยะยาวทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้นเมื่อดื่มสุราหรือใช้ยาเสพติดเพื่อลดความเครียดบ่อยๆ เข้า ในที่สุดก็จะติดสุราและยาเสพติดได้

2.6 ความเครียดทำให้เกิดอุบัติเหตุ ทั้งนี้เพราะว่าความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจหมกมุ่นครุ่นคิด ใจลอย ความสนใจ สมาธิ ความระมัดระวังตัวในการทำงานเสียไป การตัดสินใจล่าช้าหรือผิดพลาดได้

2.7 ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนแอ อาจทำอะไรหุนหันพลันแล่น หรือทำไปชั่ววูบ ส่งผลจากอารมณ์โกรธ หรือเมื่อเกิดอารมณ์เศร้าขึ้นมามีความอยากตาย ก็อาจตัดสินใจฆ่าตัวเอง และฆ่าแม้กระทั่งลูกเมีย โดยไม่สามารถมีสติพิจารณาไตร่ตรองยับยั้งชั่งใจก่อนทำได้ ในระยะหลัง ๆ ได้มีข่าวปรากฏในสังคมไทยอยู่หลายครั้งเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายของผู้บริหารระดับสูง ซึ่งมีสาเหตุจากความเครียดทุกครั้ง

2.8 ความเครียดทำให้จิตใจอ่อนแอ หงุดหงิด ขาดความอดทน ขาดเหตุผล อารมณ์เสียง่าย ใครพูดจาไม่ถูกใจหรือถูกขัดใจ ก็จะรู้สึกไม่พอใจ และแสดงออกมาทางใบหน้า อารมณ์ คำพูด และพฤติกรรม ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรืออยู่ร่วมชายคาเดียวกัน เกิดความเครียดขึ้นด้วย ทำให้มีเรื่องระหองระแหง โกรธ ทะเลาะเบาะแว้งกันระหว่างสมาชิกของครอบครัว เกิดความไม่สงบสุขในครอบครัวขึ้น

2.9 ความเครียดทำให้ความรัก ความเข้าใจ ความเห็นใจ การให้อภัย การยอมรับในข้อผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ ความหนักแน่นมั่นคงในอารมณ์ ความคิดที่จะแก้ข้อขัดแย้งโดยสันติ การพิจารณาปรับปรุงตัวเองเพื่อเป็นคู่ครองที่ดีลงน้อยลงหรือหมดไป ทำให้เกิดการหย่าร้างได้ในที่สุด ในระยะหลัง ๆ พบว่าอัตราการหย่าร้างของคนไทยเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีสาเหตุมาจากความเครียดของฝ่ายชายหรือฝ่ายหญิง หรือทั้งสองฝ่าย

2.10 ความเครียดทำให้นิสัยหรือการดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป เช่น

สูบบุหรี่จัด หรือรับประทานอาหารบ่อยขึ้นเพื่อให้หายเครียด ทำให้ติดบุหรี่ ร่างกายอ่อนมากหรือ มีน้ำหนักที่มากเกินไป บางรายลดความเครียดโดยออกเที่ยวเตร่หาเมรัย รุ่งหามคำ เล่นการพนัน ใช้จ่ายเงินเกินตัว ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ติดการพนัน เงินทองหมดตัวเป็นหนี้สินได้

จากผลของความเครียดสรุปได้ว่า บุคคลทุกคนทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง ถ้ามีความเครียดมากและมีอยู่นาน จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพกายสุขภาพจิต และการดำเนินชีวิต สำหรับผลเสียต่อสุขภาพกายได้แก่ ทำให้ร่างกายอ่อนแอเสมือนทำงานหนัก ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดที่หัวใจตีตันทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เป็นแผลในกระเพาะและลำไส้ส่วนต้น ท้องอืดอาหารไม่ย่อย หอบหืด หมดความรู้สึกลางเพล และอวัยวะเพศใช้การไม่ได้ มีลิ้นมากขึ้น ผมหงอกเร็วและร่วงมากขึ้น ร่างกายใช้คาร์โบไฮเดรต วิตามินและแร่ธาตุเพิ่มขึ้น ต่อมหมวกไต ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลินและคอร์ติโซนเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีอาการใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว เม็ดเลือดตกตะกอนเกาะตามผนังหลอดเลือด แก้เร็ว แก้ก่อนวัย อายุสั้น ส่วนผลเสียต่อสุขภาพจิต และการดำเนินชีวิต ได้แก่ ทำให้ชีวิตไม่มีความสุขนอนไม่หลับ สูบบุหรี่จัด รับประทานเก่ง จนน้ำหนักตัวเพิ่มมาก บางรายชอบเที่ยวเตร่ ติดการพนันและใช้จ่ายเงินเกินตัว หมดอาลัยตายอยาก ติดสุรา และยาเสพติด เกิดอุบัติเหตุได้บ่อย สิ้นตัวตาย และฆ่าผู้อื่น

การประเมินผล สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสังเกต และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ข้อสนทนา ครั้งที่ 7

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติเพื่อคลายความเครียด

ตอนที่ 1

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาทราบวิธีการผ่อนคลายความเครียด

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง วิธีการผ่อนคลายความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง “วิธีผ่อนคลายความเครียด” ให้นักศึกษาอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ถาวร เป็นนักศึกษาเตรียมวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ซึ่งการเรียนการสอนของสถาบันนี้ เน้นหนักทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ประกอบกันมีการปรับปรุงหลักสูตรเตรียมวิศวกรรมศาสตร์ ทำให้เนื้อหาของหลักสูตรมีความเข้มข้นทั้งวิชาสามัญ เช่น วิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย ฯลฯ ในส่วนของวิชาชีพนั้นนักศึกษาจะต้องเรียนทั้งวิชาทฤษฎีช่าง และฝึกปฏิบัติในโรงงานฝึกฝีมือเบื้องต้น ทำให้ถาวรต้องเรียนและปฏิบัติงานหนักมาก ถาวรเป็นคนคิดมาก กังวลเรื่องเรียนและการฝึกงานของตนอยู่บ่อยๆ ผลการเรียนในภาคต้น ไม่เป็นที่น่าพอใจสำหรับถาวรนัก จึงทำให้เขาคิดหนักขึ้น กลัวว่าในภาคเรียนต่อไปจะทำคะแนนได้ไม่ดีอีก จะมีผลต่อการพิจารณาให้ได้ศึกษาในสถาบันนี้ต่อไปอีกหรือไม่ อีกประการหนึ่งงานชิ้นที่อาจารย์มอบหมายให้ทำในภาคเรียนนี้ต้องอาศัยความระมัดระวัง มีความละเอียดอ่อน และการมีสมาธิที่ดีด้วย จึงจะช่วยให้งานออกมาสำเร็จ แต่ปรากฏว่า ถาวรมักทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ บางครั้งต้องเริ่มต้นทำใหม่ ทำให้ถาวรรู้สึกหงุดหงิด และกังวลใจเกรงว่าจะทำงานชิ้นนั้นไม่ทันตามกำหนด ซึ่งจะเป็นผลต่อคะแนนรวมของวิชานั้น เมื่อถาวรตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ยิ่งรู้สึกไม่สบายใจมาก นอกจากนี้ยังมีรายงานอีก 3 ชิ้นที่ยังไม่เสร็จเรียบร้อยทั้งนี้เนื่องจากถาวรไม่เข้าใจวิธีการเขียนรายงานที่ถูกต้อง ถาวรไม่ทราบว่า จะเขียนวิจารณ์เชิงเปรียบเทียบกับทฤษฎีได้อย่างไร เขาสรุปไม่เป็น ยิ่งคิดถาวรก็ยิ่งเครียดมากขึ้น ต้องนอนคิดทุกคืน ทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย ง่วงในขณะเรียนหนังสือ บางครั้งขาดสมาธิในขณะฟังอาจารย์สอน เมื่อถาวรเห็นเพื่อนคนอื่น ๆ ทำชิ้นงานเกือบเสร็จ ยิ่งทำ

ให้ถาวรรู้สึกหงุดหงิดตัวเอง มีอาการมือสั่น หัวใจเต้นแรง บางครั้งรู้สึกงุนงงเฉียวเฉียว ๗ ที่มาหยอกล้อตนเอง จนเพื่อน ๆ หลายคนไม่อยากเข้าใกล้ถาวร ถาวรจึงรู้สึกโดดเดี่ยว มีลักษณะท่าทางเป็นทุกข์ อีกทั้งเวลาดูหนังสือหรือทำรายงานที่บ้านก็รู้สึกหงุดหงิด เบื่อหน่ายเนื่องจากสภาพแวดล้อมภายในบ้านไม่เอื้ออำนวย ทำงานได้ไม่เต็มที่ รู้สึกเกรงใจญาติที่เป็นเจ้าของบ้าน ถาวรเป็นเพียงหลานที่มาพักอาศัยอยู่ด้วยเท่านั้น

ถาวรได้ไปปรึกษาอาจารย์ท่านหนึ่ง ซึ่งได้รับฟังด้วยความเข้าใจและเห็นใจถาวร พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะวิธีการผ่อนคลายความเครียดแก่ถาวรหลายวิธี ดังนี้

- ในกรณีที่ทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ นั้น อาจจะไม่แก้ไขได้ด้วยการลองสำรวจดูตัวเองว่ามีข้อบกพร่องตรงไหน เช่น อาจเป็นเพราะใช้เครื่องมือไม่ถูกต้อง ทำงานผิดวิธี เป็นต้น ซึ่งสามารถขอคำปรึกษาจากอาจารย์ผู้ควบคุมการฝึกภาคปฏิบัติได้ เพื่อให้ชี้แจงและช่วยอธิบายในส่วนที่ผิดพลาด หรือหากไม่กล้าเรียนถามอาจารย์ ก็อาจจะถามเพื่อน ๆ ที่ทำงานถูกต้อง เพื่อให้เพื่อนช่วยชี้แนะ

- ส่วนเรื่องการทำรายงานไม่เป็นนั้น อาจเป็นเพราะถาวรฟังคำอธิบายของอาจารย์ไม่ทัน หรือไม่ละเอียดรอบคอบ เมื่อกลับไปบ้านทำให้สับสน ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ถาวรแก้ไขได้ด้วยการไปขอพบอาจารย์เพื่อให้อธิบายซ้ำหรือเพิ่มเติม ถ้าหากไม่กล้าไปพบอาจารย์อาจจะลองถามเพื่อน ๆ ก่อน จากนั้นค่อยชวนเพื่อน ๆ ไปด้วยกันก็ได้ และที่สำคัญควรมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ บ้าง เพื่อให้เกิดแนวความคิดสร้างสรรค์

- ไม่ควรทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน

- ไม่ควรทำงานต่อเนื่องกันหลายชั่วโมง ควรหยุดพักเป็นระยะ ๆ

- ขณะทำงาน ถ้ารู้สึกมีสมาธิ ไม่มีสมาธิ สมองไม่รับรู้ หรือคิดอะไรไม่ออก ให้หยุดทำงานทันที ลุกขึ้นยืดเส้นยืดสาย สูดอากาศบริสุทธิ์ เข้าห้องน้ำล้างหน้าล้างตา หรือนั่งพักสักครู่จึงค่อยกลับไปทำงานต่อ

- นอกเหนือให้เพียงพอ การนอนมีความจำเป็นสำหรับวัยเรียน เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน หลังจากตรากตรำทำงานมาหลายชั่วโมง คนเรานั้นถ้าทำงานหนักหรือทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน ก็ยิ่งต้องการการนอนหลับมากกว่าปกติ ถ้านอนหลับไม่พอ บุคคลนั้นก็จะเกิดความเครียด หงุดหงิด สมองมึนงง คิดอะไรไม่ออก ร่างกายอ่อนเพลีย ดังนั้นจึงควรนอนให้เพียงพอทุกวัน

- เมื่อเกิดความเบื่อหน่าย รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ควรจะต้องออกไปพบปะพูดคุยกับผู้อื่น อย่าเก็บตัว นั่งหงอยเหงาอยู่คนเดียว

- การรู้จักให้อภัยบ้างจะเป็นการช่วยลดความเครียด ในกรณีที่สาเหตุมาจากผู้อื่น

การประเมินผล - สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศ
และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ข้อสนทนา ครั้งที่ 8

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด

ตอนที่ 2

- วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักศึกษาทราบแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด
- อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด
- วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด" ให้นักศึกษาอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

คนส่วนใหญ่มักจะคุ้นกับคำว่า "ความเครียด" กันดีอยู่แล้ว ความเครียดอาจเกิดขึ้นกับแต่ละคนในบางโอกาสได้ เช่นเดียวกับธรรมชาติของท้องทะเลจะให้สงบไม่มีพายุเลยย่อมเป็นไปไม่ได้ แต่ความเครียดที่เป็นอยู่นานและเป็นอยู่เสมอ ๆ จะสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น บุคคลนั้นควรจะหาทางปรับปรุงแก้ไข

สำหรับแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียดนั้น มีมากมายหลายวิธี ในที่นี้จะขอเสนอแนะไว้บางประการคือ

ประการแรก ทำตัวให้สบาย การทำตัวให้สบายจะช่วยลดความเครียดได้มาก ไม่ควรจริงจังกับชีวิตจนกระทั่งเกิดการชิงดีชิงเด่น บางครั้งการทำตัวให้เป็นไปตามรูปแบบของชีวิตที่ถึงความหวังไว้สูง ๆ จะบั่นทอนกำลังใจ และความสุขของชีวิต จงพยายามปลดปล่อยบางสิ่งบางอย่างที่ไร้สาระออกไปจากความคิด ทั้งนี้เพราะไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความสงบสุขเท่านั้น แต่จะช่วยให้ไม่ต้องเผชิญปัญหาเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

ประการที่สอง หาโอกาสระบายอารมณ์และแสดงความคิดเห็นกับบุคคลผู้ใกล้ชิดบ้าง เช่น บิดามารดา ครู เพื่อน หรือแม้แต่ตัวเอง เพราะนอกจากจะเป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียดได้แล้ว ยังเป็นโอกาสดีที่ตัวเราจะได้รับคำแนะนำ เพื่อปรับปรุงและหาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวอีกด้วย สิ่งสำคัญประการหนึ่ง จะต้องไม่กลัวที่จะแสดงความรู้สึก รวมทั้งความกังวลออกมา เพราะถ้ายังไปเก็บกดความรู้สึกอะไร นาน ๆ ไปจะยิ่งเพิ่มความเครียด ซึ่งอาจนำไปสู่การเป็น

โรคประสาทได้

ประการที่สาม พยายามดำเนินชีวิตประจำวันในรูปแบบที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งจะช่วยให้ลดหรือขจัดความเครียดลงได้ เช่น รับประทานอาหารถูกสุขลักษณะในปริมาณพอเหมาะไม่อิ่มจัดหรือน้อยเกินไป อย่าทำงานจริงจังนานเกินไป หลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดอารมณ์รุนแรง และนอนหลับให้เพียงพอ

ประการที่สี่ ละเว้นการดื่มสุรา ยาเสพติด เพราะนอกจากจะเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์แล้ว ยังเป็นการบั่นทอนสุขภาพกายและสุขภาพจิตอีกด้วย

ประการที่ห้า หาโอกาสออกกำลังกาย หลังจากศึกษาหรือปฏิบัติงานแล้ว ซึ่งการออกกำลังกายนั้นมีหลายวิธี เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง เล่นบิงปอง เล่นแบดมินตัน เล่นเทนนิส หรือแม้แต่การออกกำลังกายตามจังหวะประกอบเพลง หรือที่เรียกกันว่า เต้นแอโรบิค เนื่องเป็นการผ่อนคลายความเครียด ทำให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส และเมื่อสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

ประการที่หก ดำเนินชีวิตอย่างมีระเบียบแบบแผน กล่าวคือ พยายามจัดลำดับว่าจะทำอะไรก่อนหลัง ไม่คร่ำเคร่งกับงานตลอดเวลา หาโอกาสพักผ่อนบ้าง เช่น การพูดคุยกับเพื่อน ๆ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการลุกเดินเพื่อยืดเส้นยืดสาย เป็นต้น

นอกจากหกประการที่กล่าวมาแล้ว ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญซึ่งที่เราควรปลูกฝังให้มีไว้ในตัว เพื่อชีวิตที่ผาสุก นั่นคือ การมีนิสัยร่าเริง สนุกสนาน ยิ้มแย้มแจ่มใส หน้าตาเบิกบาน ถ้อยคำที่พูดออกมาควรทำให้ทั้งตนเองและผู้อื่นสบายใจ ความสดชื่นแจ่มใสจะแสดงออกมาทางใบหน้าดวงตาและท่าที ส่งผลให้เป็นที่รักและนิยมชมชอบแก่ผู้ที่พบเห็น และรู้จักโดยทั่วไป จะทำสิ่งใดก็อาจจะสำเร็จคล่องตัวด้วยความสบายใจ อีกทั้งจะช่วยให้ได้รับความช่วยเหลืออย่างเต็มใจจากคนรอบข้าง ส่วนประโยชน์ทางด้านสุขภาพ คือ ความสดชื่นแจ่มใส มีความสัมพันธ์กับการสูดดมโลหิตในร่างกายนอกจากนี้ยังช่วยให้โลหิตไปบำรุงเลี้ยงทั่วร่างกายในจำนวนที่พอเหมาะพอควร ในทางตรงกันข้าม คนที่หมกหมุ่น เคร่งเครียด และเศร้าโศก ทุกข์ร้อนบ่อย ๆ จะทำให้โลหิตในร่างกายนมีการสูดดมน้อยลง หรือแม้กระทั่งเมื่อเกิดบาดแผลก็ทำให้เลือดไหลไม่หยุด เพราะฉะนั้นจงรักษาอารมณ์ไว้ให้ดีอยู่เสมอ

ความสดชื่นแจ่มใส มีลักษณะเดียวกับความเบิกบาน ซึ่งก็เหมือนดอกไม้ที่กำลังบานในทางจิตวิทยาได้อธิบายเปรียบเทียบไว้ว่า ต้นไม้จะมีผลต่อเมื่อมีดอกบานเสียก่อน มนุษย์เราก็เช่นกัน ถ้าไม่มีความสดชื่นเบิกบานแล้วย่อมเป็นการแน่นอนว่าจะไม่สามารถประกอบกิจอันใดให้เกิดผลดีได้ฉนั้น

สำหรับวิธีการสร้างนิสัยสดชื่น มี 3 ประการ คือ

ประการแรก สร้างนิสัยสดชื่นจากสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมในขั้นต้น คือ สิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา ได้แก่ บ้าน ส่วนการสร้างนิสัยสดชื่นให้มีขึ้นในบ้านทำได้ดังนี้

-รักษาความเป็นระเบียบเรียบร้อยภายในบ้าน ดูแลบ้านให้สะอาด ซึ่งเป็นผลให้ทุกคนอยากอยู่บ้าน

-ทาสีบ้านโดยใช้สีที่ให้ความร่มเย็น เช่น เขียวอ่อน ฟ้าอ่อน เป็นต้น

-จัดวางข้าวของให้เป็นที่เป็นทาง

-ปลูกต้นไม้ ที่ให้ทั้งความร่มรื่น และความสวยงาม

-ปลูกฝังนิสัยรักดนตรีให้เกิดขึ้น เคยมีผู้กล่าวไว้ว่า "ดนตรีทำให้คนอายุยืน" หรือ "ดนตรีทำให้อารมณ์เย็น" คำกล่าวนี้ไม่เกินจากความเป็นจริงเลย ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ได้มีการทดลองให้คนริตมโคร้องเพลงในขณะที่ริตมโค ปรากฏว่า สามารถริตมโคได้ปริมาณน้ำนมมากกว่าตอนที่ไม่ได้ร้องเพลงเป็นจำนวนมาก

ประการที่สอง เป็นคนมีอารมณ์ขัน การมีอารมณ์ขันสามารถแก้ไขสถานการณ์จากร้ายให้กลายเป็นดีได้ ตัวอย่างเช่น เมื่อต้องเผชิญกับคนเมาสุรา ที่แสดงให้เห็นได้ชัดว่าเขาขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อเขาพูดจาทำให้เกิดโทสะจริตก็ระงับอารมณ์แล้วเห็นเป็นเรื่องขบขันเสียก็จะทำให้เกิดความสบายใจ และอีกประการคือ ไม่มีเรื่องขุ่นเคืองกันเกิดขึ้นด้วย เป็นต้น

ประการที่สาม เข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เช่น ปลูกป่า รมรงค์ในโครงการรักษาความสะอาดของสถานศึกษา สถานที่ทำงาน บริจาคสิ่งของเครื่องใช้ ที่ใช้แล้วให้แก่ผู้ประสบภัยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น นอกจากจะได้ความสนุกสนาน ความรักและสามัคคีกลมเกลียวกันแล้ว ยังได้รับความสบายใจ และอึดเอิบในทานที่กระทำลงไปอีกด้วย

การประเมินผล สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ข้อสนทนา ครั้งที่ 9

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด

ตอนที่ 3

- วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักศึกษาทราบแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด
- อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด
- วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด" ให้นักศึกษาอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ปัจจุบันนี้วงการแพทย์ยอมรับกันแล้วว่า คนที่มีความเครียดสูงตลอดเวลาสามารถทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ อย่างมากมาย แต่เดิมคนมักจะกลัวกันว่า ความอ้วนทำให้ไขมันในหลอดเลือดสูง ซึ่งจะเป็นสาเหตุสำคัญของโรคเส้นโลหิตหัวใจ แต่ปัจจุบันแพทย์ค้นพบแล้วว่า คนที่ป่วยเป็นโรคหัวใจมากที่สุดถ้าไม่นับโรคติดเชื้อแล้วก็คือ คนที่มีความเครียดสูง

สำหรับตัวอย่างที่ดีที่สุดของความเครียดที่เป็นต้นเหตุให้เกิดโรคหัวใจได้แก่ เรื่อง ของ นายแพทย์โรเบิร์ต เอเลียต (Robert Elliot) ซึ่งเป็นแพทย์ทางโรคหัวใจที่มีชื่อเสียง วันหนึ่งขณะที่แพทย์ผู้นี้กำลังเขียนบรรยายเรื่อง "วิธีป้องกันการเกิดโรคหัวใจวาย" อยู่ นั้น ตัวท่านเองได้เกิดอาการหัวใจวายขึ้นต่อหน้าผู้ฟังมากมาย แต่โรคหัวใจที่ท่านไม่เสียชีวิต เรื่องนี้เกิดขึ้นเมื่อ 13 ปีมาแล้ว และหลังจากที่ท่านรอดชีวิตมาได้ ท่านก็ได้พยายามศึกษาวิเคราะห์เรื่องที่เกิดขึ้นกับตัวของท่านว่า ทำไมจึงเกิดอาการหัวใจวายขึ้นมาได้ เพราะปัจจัยต่าง ๆ ที่เชื่อกันว่าเป็นสาเหตุสำคัญที่จะทำให้เกิดหัวใจวาย ท่านก็ไม่มีสักอย่าง เช่น ท่านไม่มีบรรพบุรุษที่เป็นโรคหัวใจ ไม่มีไขมันในเลือดสูง ไขมันในเลือดปกติ ไม่เป็นโรคเบาหวาน ไม่สูบบุหรี่ และน้ำหนักก็ไม่มากเกินไป แต่ท่านเกิดมีอาการหัวใจวายในขณะที่กำลังสอนผู้อื่นว่า จะป้องกันอาการหัวใจวายได้อย่างไร ซึ่งถ้าจะว่ากันไปแล้วนับว่าเสียหน้าพอสมควร ดังนั้น ท่านจึงพยายามหาสาเหตุให้ได้ และก็หาพบจนได้ว่า สาเหตุที่ทำให้หัวใจวาย ทั้งที่ไม่น่าจะเกิดนั้นก็คือ "ความเครียด" นั่นเอง นายแพทย์โรเบิร์ต เอเลียต นั้น เป็นผู้ที่ทำงานหนักและจริงจังมากตามประสาแพทย์ผู้กำลังมีชื่อเสียง จนได้

รับฉายาว่าทำงานราวกับหุ่นยนต์ ตั้งในจึงมีความเครียดเกิดขึ้นอยู่เสมอ ในวันที่จะเกิดโรคหัวใจวายนั้น ท่านมีอาการหงุดหงิดมาตลอด แล้วยังต้องให้ภรรยาขับรถผ่านสายฝนเป็นระยะทางไกลถึง 200 ไมล์ เพื่อไปบรรยายเรื่อง วิธีป้องกันการเกิดโรคหัวใจวายดังกล่าว ผลก็คือ ตัวท่านเกิดอาการหัวใจวายเสียชีวิตเองบนเวทีนั่นเอง นับเป็นการบรรยาย ที่มีการสาธิตประกอบที่ยอดเยี่ยมที่สุด

ทุกวันนี้ท่านมักจะเตือนคนไข้ของท่านเสมอว่า ขอให้คิดดี ๆ และจงถามตัวเองว่างานที่เราจะมุกทำและเกิดความเครียดมากมายนี้สำคัญมากถึงกับจะต้องเอาชีวิตของเราเข้าแลกแล้วหรืออย่างไรก็ตาม หลาย ๆ คน คงต้องยอมรับว่า ชีวิตของผู้คนในปัจจุบันนี้ คงจะหลีกเลี่ยงเรื่องที่จะทำให้เกิดความเครียดไม่ได้ ดังนั้นจึงควรมีแนวทางปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด ดังนี้คือ

วิธีแรก เมื่อรู้สึกว่ายเครียดหรือมีปัญหาต่าง ๆ อย่าเก็บไว้ในใจเพียงคนเดียว ขอให้หันหน้าพูดคุยหรือระบายให้กับคนที่ไว้วางใจได้ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง หรือครูอาจารย์ก็ได้ ก็จะช่วยให้ความเครียดลดน้อยลง เกิดความสบายใจขึ้น และในที่สุดอาจหาทางออกได้ด้วยตนเอง หรือมีแนวคิดที่ดีจากการแนะนำของผู้ที่มีประสบการณ์เหนือกว่า ซึ่งวิธีนี้เป็นวิธีง่าย ๆ ที่มักจะใช้กันแต่ข้อสำคัญ คือ บุคคลนั้นจะต้องมีเพื่อนที่สามารถปรับทุกข์ซึ่งรู้ใจกัน มิใช่ว่ายิ่งปรับทุกข์แล้วยิ่งไม่สบายใจ นอกจากนั้นแล้วบุคคลนั้นๆ ควรจะมีโอกาสรับฟังคำบรรยาย หรือปรับทุกข์จากผู้อื่นบ้าง เพื่อจะได้รับรู้ว่าคนอื่น ๆ ต่างมีความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น มิใช่มีเพียงคนเดียวคนหนึ่งเท่านั้น

วิธีที่สอง หลีกเลี้ยงปัญหาไปชั่วขณะ เช่น ไปเล่นกีฬา อ่านหนังสือหรือไปทัศนศึกษายังสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ ซึ่งการหนีไปชั่วขณะย่อมดีกว่าประสออยู่กับความทุกข์ เพราะมันจะนั้นอาจทำให้เกิดความทุกข์หนักยิ่งขึ้น และจะมีผลต่ออารมณ์ของเรา หลังจากนั้นจึงกลับมาหาทางแก้ปัญหา

วิธีที่สาม หาทางออกเมื่อเกิดความรู้สึกโกรธ โดยเฉพาะคนเราเมื่อโกรธแล้วย่อมทำอะไรโดยไม่คิดหน้าคิดหลัง อาจเกิดความเสียใจภายหลังได้ เพราะฉะนั้นจึงควรระงับความโกรธไว้สักระยะหนึ่ง ทำอะไรก็ได้เพื่อให้ลืมความโกรธ เช่น ทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือเล่นกีฬา แต่ไม่ควรหาทางออกด้วยวิธีรุนแรง ด้วยการทำลายข้าวของจนเสียหาย ซึ่งอาจคิดเป็นนิสัยที่แก้ไขได้ยากในภายหลัง โปรดระลึกไว้เสมอว่า การข่มใจหรือข่มสติของเรานั้น ย่อมได้เปรียบผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นกระทำการใด ๆ ก็ตาม ย่อมนำไปสู่หนทางแห่งความสำเร็จในบั้นปลาย

วิธีสุดท้าย การให้ออกาสแก่ตนเองและผู้อื่นเมื่อมีการขัดแย้งเกิดขึ้น โดยหันมาพิจารณาว่า ใครเป็นฝ่ายถูกหรือฝ่ายผิด เพราะในบางกรณีเราอาจเป็นฝ่ายผิดก็ได้ ถ้ามีเหตุผลใคร่ครวญพิจารณากระทั่งยอมรับต่อเหตุผลและข้อผิดพลาด การกล่าวคำขออภัยผู้อื่น มิใช่เป็นสิ่งที่น่าเสียหาหรือ

น่าอับอาย เพราะแสดงถึงน้ำใจนักกีฬา รู้จักแพ้รู้จักชนะ แต่ถ้าเราเป็นฝ่ายถูกแล้ว ควรหาหลักฐานที่น่าเชื่อถือมาอ้างอิง หาทางพูดอย่างปราณีประนอมทั้งสองฝ่าย

นักศึกษาหลายคนคงมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดวิธีอื่นที่นอกเหนือจากนี้ก็ได้อีก เช่น บางคนอาจหาสถานที่โล่ง ๆ ปราศจากเสียงรบกวน นั่งพักสักครู่ ซึ่งอาจจะช่วยให้ความวิตกกังวลลดลงเป็นปกติทั้งทีเดียว

การประเมินผล สืบเนื่องจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 10

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด

ตอนที่ 4

- วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักศึกษาทราบแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด
- อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด
- วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด" ให้ นักศึกษาอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ในปัจจุบันนี้คงจะมีคนน้อยคนที่ไม่เคยเกิดความเครียด ยิ่งถ้าเป็นผู้ที่อยู่ในเมืองใหญ่ ๆ เช่น กรุงเทพมหานครด้วยแล้ว จะต้องเคยเกิดความเครียดกันแทบทุกคน จะต่างกันไปเพียงแต่จะมากหรือน้อย หรือเกิดขึ้นบ่อยเพียงใดเท่านั้น

เรื่องของความเครียดนี้ บางครั้งเกิดจากเหตุการณ์ที่ทำให้หงุดหงิดหรือเสียใจ เช่น การลัดหนากรากจากคนรัก เป็นต้น ได้มีการทดลองแยกสิ่งบาบูนตัวเมียออกจากคอกของมันให้ไปอยู่กับตัวผู้ตัวอื่น โดยให้ตัวผู้ตัวเดิมได้เห็นคอกของมันอยู่กับตัวผู้ตัวอื่น ๆ ทุก ๆ วัน ผลปรากฏว่าเพียง 6 เดือนเท่านั้น บาบูนตัวผู้ที่เป็นคู่ตัวเก่าก็ต้องตายเพราะความเครียด ซึ่งเหตุการณ์ทำนองนี้จะพบเห็นได้เสมอ เช่น นักเรียนบางคนที่ไม่สามารถเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาที่ตนเองคาดหวังไว้ มักจะเกิดความเครียด บางคนมีความเครียดสูงจนหันมาทำลายชีวิตของตนเอง เพราะฉะนั้น นักศึกษาควรที่จะได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด ดังนี้

ยอมรับความจริงของชีวิต ขอให้ นักศึกษาเผชิญกับความจริง นักศึกษาจะต้องทราบว่า คนเรานั้นจะต้องพบกับความผิดหวังในชีวิตได้แทบทุกคน ไม่มีใครประสบความสำเร็จตลอดเวลา หรือประสบความสำเร็จในทุกสิ่งที่พึงประสงค์

สำหรับบุคคลที่มีความเครียดมักจะไม่นอมรับความจริง มักจะครุ่นคิดเกี่ยวกับปัญหา นั้น ๆ หรือคิดมากจนกระทั่งไม่สามารถเผชิญกับความเป็นจริงได้

อย่างไรก็ดี แม้บางปัญหาจะเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงและรุนแรงมาก เช่น การตกงาน

การไม่มีเงินใช้ หรือปัญหาเกี่ยวกับความเจ็บป่วย เป็นต้น แต่การหมกมุ่นอยู่กับปัญหาก็มิใช่เป็นการแก้ปัญหา คนเราจะแก้ปัญหาได้จะต้องมีความมั่นคงทางอารมณ์ กล้าคิด กล้าสู้ กล้าเผชิญ ตลอดจนทั้งยอมรับความจริง นอกจากนี้ การมีที่ปรึกษาที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ จะช่วยให้บุคคลนั้นมีสุขกับชีวิต

การมีทัศนคติที่ดีต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด จะช่วยให้รู้สึกสบายใจขึ้น ฉะนั้นเมื่อนักศึกษาประสบความล้มเหลว นักศึกษาไม่ควรผิดหวังมากจนเกินไป เพราะทุกคนจะต้องผิดหวังเป็นครั้งคราว ถ้านักศึกษามัวพะวงสงสารตัวเอง จะไม่สามารถช่วยเหลือตนเองให้พ้นจากสภาพที่มีความกดดันได้ อีกทั้งนักศึกษาก็อาจจะขาดพลังกายพลังใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้ได้

รู้จักใช้เวลา การแบ่งเวลาเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะเป็นเรื่องของการใช้เวลาที่นักศึกษามีอยู่ให้พอเหมาะกับการทำสิ่งต่างๆ ตามที่นักศึกษาต้องการจะทำ โดยทำงานหรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุดก่อน ส่วนงานอื่น ๆ หรือสิ่งอื่น ๆ ที่มีความสำคัญอันดับรองลงไป ก็ควรจะค่อยๆ ทำต่อไป

รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ผู้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์จะสามารถเอาชนะความเครียดได้ ควรเป็นคนที่สามารถปรับตัวได้ดี มองโลกในแง่ดี และมีความหวังดี โดยทั่วไปการมีสุขภาพที่ไม่ดีทั้งกายและใจจะบ่งบอกถึงการเบื่อหน่ายชีวิต และทำให้ต้องเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บ ฉะนั้นนักศึกษาจะต้องเอาใจใส่ในการรักษาสุขภาพโดยทั่วไป เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การได้รับอากาศสดชื่น และแสงแดดเมื่อมีโอกา

ดร.เชลี ซึ่งเชี่ยวชาญด้านต่อมในร่างกาย กล่าวไว้ว่า การเกลียดชังผู้อื่น ทำให้เกิดความเครียด และความสามารถดับความเครียดได้ ท่านผู้ใดตั้งปัญหาถามว่า "ถ้าทุกคนรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตัวเองแล้ว สงคราม อาชญากรรม ความก้าวร้าว หรือความเครียดระหว่างมวลมนุษย์จะเกิดขึ้นได้อย่างไร ?" และยังเน้นว่า "คุณสมบัติประการหนึ่งที่มีความจำเป็นในการเอาชนะความเครียดคือ ความกตัญญูรู้คุณผู้อื่น ฉะนั้นนักศึกษาจะต้องคิดในทุกโอกาสว่า จะขอบคุณผู้อื่นได้อย่างไร จงหลีกเลี่ยงความเกลียดชัง และความอาฆาตมาดร้ายผู้อื่น จงมองผู้อื่นในแง่ดี แสวงหาความสุขทั้งเ็นตนเองและผู้อื่น

ดร.เอริค ฟรอมม์ นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงได้กล่าวไว้ว่า "ผู้มีเงินมากไม่ใช่ผู้ร่ำรวย แต่ผู้ร่ำรวยคือผู้ให้ผู้อื่นมาก" และดร.ฟรอมม์ ยังกล่าวต่อไปอีกว่า "ผู้เห็นแก่ตัวจะสนใจอยู่เฉพาะตัวเอง ต้องการทุกอย่างเป็นของตัวเอง จะรู้สึกไม่พอใจในการให้นอกจากการรับ จะมองโลกภายนอกเฉพาะสิ่งที่ให้ประโยชน์กับตัวเองเท่านั้น"

สิ่งที่ผู้เห็นแก่ตัวไม่เข้าใจ คือความเห็นแก่ตัวของตนเอง ซึ่งสิ่งนี้เป็นต้นเหตุของปัญหาความเห็นแก่ตัวทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุข คอยแต่จะหยิบฉวยจากบุคคลอื่น กล่าวโดยสรุป ถ้าท่านเป็นผู้ให้แทนที่จะเป็นผู้รับ แสดงว่าท่านได้พยายามลดหรือจัดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับตัวท่านออกไป

การประเมินผล สืบเนื่องจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศ
และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ข้อสนทนา ครั้งที่ 11

เรื่อง กรณีตัวอย่างเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบวิธีผ่อนคลายความเครียด

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง กรณีตัวอย่างเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "กรณีตัวอย่างเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด" ให้นักศึกษาอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ความเครียด มักเกิดจากปัญหาในชีวิตประจำวัน ปัญหาแต่ละปัญหานั้นอยู่กับฐานะ อาชีพ และอุปนิสัยของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลมีความเครียดคนละแบบ ขอให้นักศึกษาได้ศึกษากรณีตัวอย่างต่อไปนี้

1. เลิศศักดิ์ เป็นนักศึกษาคนหนึ่ง ซึ่งมีบุคลิกภาพที่หลาย ๆ คนมักพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า "ทำอะไรต้องให้เลิศ" เช่น เวลาฝึกตะโบขึ้นงานนิด ๆ หน่อย ๆ ไม่พอใจก็ทิ้งขว้าง เขียนรายงานไปได้หน่อยไม่พอใจก็โยนทิ้ง เขียนแล้วทิ้ง เขียนไม่เสร็จสักที เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ ๆ จนเพื่อน ๆ และเลิศศักดิ์เองต่างก็รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ และเครียดบ่อย ๆ

เรื่องของเลิศศักดิ์ แสดงให้เห็นว่า เขาขาดความยืดหยุ่น ทำอะไรจริงจังเกินไป เข้มงวด จึงก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย ดังนั้นนักศึกษาจึงควรดำเนินชีวิตอย่างสบาย ๆ มีความยืดหยุ่นพอควร รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบาและผ่อนปรน ชีวิตจะได้มีความสุขและไม่มีความเครียดมากนัก

2. ศักดาเป็นนักศึกษาของวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ผลการเรียนในชั้นมัธยมศึกษาของเธอยู่ในระดับปานกลาง แต่เนื่องจากเธอเป็นคนที่มีความคาดหวังสูง เมื่อเธอมีโอกาสสอบเข้าศึกษาต่อในวิทยาลัยได้ เธอจึงคิดไว้ในใจว่า เธอจะต้องทำคะแนนให้ได้ดีเยี่ยม จะต้องได้เกรด เอ เธอเคยพูดกับคุณพ่อคุณแม่อยู่เสมอ ๆ ว่า เธอจะต้องสอบเข้าศึกษาต่อในระดับสูง ๆ ให้ได้ แต่เนื่องจากสุขภาพของศักดาในระยะหลังไม่ค่อยดี ทำให้ต้องขาดเรียนอยู่หลายครั้ง จึงเรียนได้ไม่เต็มที่ เมื่อประกาศผลการสอบประจำภาคต้นออกมา ปรากฏว่าศักดาได้เกรด บี กับเกรด ซี เป็นส่วนใหญ่ ทำให้เธอรู้สึกผิดหวัง หน้าตาไม่สดชื่น มีลักษณะหมกมุ่น คิดมาก และเครียดมากขึ้น

จากเรื่องของศักดา นักศึกษาคงยอมรับว่า การเรียนก็ดี หรือแม้แต่การดำเนินชีวิต

ประจำวันก็ตาม มักจะมีอุปสรรค หรือมีสิ่งมาขวางกั้น ทำให้ผลที่ได้รับไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง สำหรับอุปสรรคหรือสิ่งที่มาขวางกั้นนั้นมียู่มากมาย ทำให้ต้องพบความผิดหวัง ไม่สมหวังได้เสมอ ฉะนั้นหากมีความคาดหวังไวสูง และไม่สมหวังก็จะทำให้เกิดความเครียดได้

3. ธนวัฒน์ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ผลการเรียนค่อนข้างอ่อน มีลักษณะเจียบเจียว ชอบอยู่คนเดียว ไม่คบค้าสมาคมกับใคร แต่ละวันเขาไม่ค่อยสนใจอะไร ได้แต่นั่งเหม่อลอย เวลาพูดคุยกับเพื่อน ๆ ธนวัฒน์มักจะเป็นฝ่ายนั่งเจียบไม่ได้ตอบใด ๆ พูดน้อยมาก ส่วนใหญ่มักจะตอบว่า "ไม่ทราบ" หรือ "ไม่ได้ข่าวเลย" จนเพื่อนตั้งฉายาว่า "นายเจียบสนิท" ทำให้ไม่มีใครอยากจะคบหาสมาคมด้วย ธนวัฒน์จึงรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว

จากเรื่องของธนวัฒน์ จะเห็นว่า การเป็นคนเก็บตัวไม่สนใจโลกภายนอก หรือไม่คบค้าสมาคมกับใคร ทำให้เกิดความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว ไม่มีใครสนใจ ซึ่งเป็นต้นเหตุของความเครียดหรืออาจรุนแรงถึงขั้นเป็นโรคจิตได้ ฉะนั้นจงอย่าเก็บตัว ควรไปมาหาสู่กับญาติและเพื่อนสนิท เปิดหู เปิดตา หูคอยรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นบ้าง สนใจเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว และสถานการณ์สำคัญของโลก ติดตามข่าวสารจากวิทยุ คูโทรทัศน์ และอ่านหนังสือพิมพ์ จะทำให้เป็นคนทันสมัย รอบรู้ สามารถสนทนากับคนอื่นได้รู้เรื่อง

4. กัสสิรี เป็นนักศึกษามหาลัยที่มีรูปร่างค่อนข้างอ้วน ชอบมองโลกในแง่ร้าย ค่อนข้างคิดมากและชอบคิดซ้ำ ๆ ซาก ๆ วันหนึ่ง นักศึกษาทั้งห้องมีการประชุมเพื่อเตรียมวางแผนจัดงานสังสรรค์ประจำรุ่น ที่ประชุมได้มอบหมายหน้าที่กันไปตามความถนัดและความสามารถของแต่ละคน กัสสิรีเธอได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่ดูแลเรื่องอาหาร ซึ่งสร้างความไม่พอใจแก่เธอมาก เพราะตั้งแต่วันประชุมวางแผนเรื่อยมาจนกระทั่งงานเสร็จสิ้นลงไปแล้ว เธอก็ยังครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลาว่า เพื่อน ๆ คงมองเธอว่าเป็นคนชอบแต่เรื่องรับประทาน คงไม่มีความสามารถอย่างอื่น ทำให้กัสสิรีมีอาการเครียดขึ้นทุก ๆ วัน และเมื่อยิ่งเครียดเธอก็หาทางออกด้วยการรับประทานมากขึ้น จึงทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

จากเรื่องของกัสสิรี นักศึกษาคงจะเห็นแล้วว่า คนที่ชอบหมกมุ่นครุ่นคิดแต่เรื่องหรือปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาของตนเอง หรือปัญหาของผู้อื่นชอบคิดซ้ำ ๆ ชอบคิดแม้แต่เรื่องไร้สาระทำให้เกิดความเครียด และมีอารมณ์ไม่พอใจเสมอ ๆ ดังนั้นนักศึกษาจึงควรรู้จักระบายการครุ่นคิดต่าง ๆ ออกไปบ้าง โดยหันความสนใจไปสู่เรื่องอื่น ๆ ที่รื่นรมย์กว่า แต่หากทำไม่สำเร็จนักศึกษาอาจจะลุกขึ้นจากที่นั่ง เดินไปที่อื่น ออกไปสูดอากาศนอกห้อง หรือนอกบ้าน เปิดวิทยุฟังเพลง หรือสนทนากับผู้อื่น ซึ่งจะช่วยจัดการครุ่นคิดในเรื่องต่าง ๆ ออกไปได้บ้างไม่มากก็น้อย นอกจากนี้ควรจะมีชีวิตที่ว่าง และเตือนตนเองอยู่เสมอว่า เมื่อนักศึกษามีจุดอ่อนในเรื่องใด จะต้องพยายาม

แก้ไขให้ได้ เพื่อจะช่วยให้สามารถลดความเครียดและปรับอารมณ์ของตนให้ดีขึ้น

กรณีตัวอย่างข้างต้น เป็นเพียงบางส่วนที่นำมาเสนอให้นักศึกษาได้สำรวจวิเคราะห์ด้วยตนเอง และเพื่อชี้ให้เห็นว่าชีวิตของนักศึกษานั้นเป็นของนักศึกษาเอง นักศึกษาเป็นผู้บงการชีวิตของตนเอง ถ้านักศึกษาทำให้ชีวิตยุ่งยากซับซ้อน ชีวิตก็จะยุ่งยากและสับสนซับซ้อน แต่ถ้านักศึกษาต้องการความสุข นักศึกษาก็จะพบว่า ความสุขนั้นรอนักศึกษาอยู่แล้ว เพียงแต่นักศึกษาจะพยายามไขว่คว้าหาความสุขนั้นหรือไม่เท่านั้น

การประเมินผล สืบเนื่องจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศ
ตลอดจนการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ข้อสนทนา ครั้งที่ 12

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์ เพื่อสรุปข้อสนทนา เรื่อง "การลดความเครียด"

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง การลดความเครียด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับข้อสรุปให้นักศึกษาอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ข้อสนทนาที่นักศึกษาได้อ่าน ประกอบด้วยเรื่องต่าง ๆ เช่น ความหมายของความเครียด สาเหตุของความเครียด ระดับของความเครียด อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียด ผลของความเครียด วิธีผ่อนคลายความเครียด แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อคลายความเครียด กรณีตัวอย่าง เกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด จากเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าว อาจสรุปได้ดังนี้

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจของบุคคลหนึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนอง สิ่งเร้า หรือสิ่งที่มีมากระตุ้น ซึ่งสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มีมากระตุ้นนั้น อาจแตกต่างกัน ทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมหรือแสดงออกในลักษณะของ ความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ โกรธ ก้าวร้าว หวาดระแวง เศร้า เบื่อหน่าย ฯลฯ

สำหรับสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น ได้แก่ สาเหตุภายในและภายนอกตัวคน ซึ่งอาจจะแบ่งสาเหตุภายในเป็น สาเหตุทางร่างกายและสาเหตุทางจิตใจ สาเหตุทางร่างกาย ได้แก่ - ความเหนื่อยล้าทางร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอ รับประทานอาหารไม่เพียงพอ และไม่ถูกสุขลักษณะ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ภาวะติดสุราและยาเสพติด ส่วนสาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ การมีอารมณ์ไม่ดีอยู่เสมอ มีความรู้สึกสูญเสีย รู้สึกผิด เกิดความคับข้องใจ มีบุคลิกภาพแบบจริงจังต่อชีวิต ใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว และต้องพึ่งพาผู้อื่น สำหรับสาเหตุภายนอก ได้แก่ การสูญเสีย การเปลี่ยนแปลงในชีวิต กย์อันตรายจากสิ่งต่างๆ การทำงานหนัก มีความรับผิดชอบมาก ขาดงาน และความแออัดของสภาพแวดล้อม

สำหรับความเครียดที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคล แม้จะมีสาเหตุเดียวกัน แต่จะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ส่วนระดับของความเครียดนั้น สามารถแบ่งเป็น ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับกลาง และความ

เครียดระดับสูง นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งระดับหรือความรุนแรงของความเครียดเป็น ระดับที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ระดับที่มีความเครียดปานกลาง และระดับที่มีความเครียดรุนแรงหรือเครียดมาก ส่วนอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียด ได้แก่ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ คิดฟุ้งซ่าน นึกชื่อผู้อื่นไม่ได้ ตื่นเต้น หวาดระแวง กลัว เบื่อหน่ายอาชีพหน้าที่การงาน อ่อนเพลียเรื้อรัง และอาจมีอาการต่าง ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่มีอวัยวะใดผิดปกติ เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืดแน่น เบื่ออาหาร ท้องผูก ท้องร่วง ใจสั่น เป็นต้น

สำหรับผลของความเครียดนั้น ถ้ามีความเครียดมากและเป็นอยู่นานจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งความเครียดนี้มีผลเสียต่อสุขภาพกาย ได้แก่ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน เป็นแผลในกระเพาะและลำไส้ส่วนต้น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย หอบหืด ความรู้สึกทางเพศลดลง มีสิวมมากขึ้น ผมร่วงมากขึ้น ร่างกายให้คาร์โบไฮเดรต วิตามินและแร่ธาตุเพิ่มขึ้น ต่อมหมวกไตผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลินและคอร์ติโซลเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีอาการใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว แก่เร็ว อายุสั้น ส่วนผลเสียต่อสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิต ได้แก่ ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข นอนไม่หลับ สับสนหรือจัดรับภาระหนัก บางรายชอบเที่ยวเตร่ ดิฉกรรณและใช้เงินเกินตัว หมกมุ่นทลายอยากติดสุราและยาเสพติด เกิดอุบัติเหตุได้บ่อยฆ่าตัวตาย ฆ่าผู้อื่น ตลอดจนเป็นโรคประสาทและหรือโรคจิต ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่ทำลายสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ สมควรอย่างยิ่งที่นักศึกษาจะต้องทราบแนวทางการป้องกันการเกิดความเครียด โดยขั้นแรก เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาควรพิจารณาว่าความเครียดนั้นเกิดจากสาเหตุใด และควรจะทำปฏิกิริยาตอบสนองอย่างไร เพื่อคลายความเครียด เช่น หาโอกาสระบายความเครียด และความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นโดยปรึกษาหารือกับผู้อื่นใกล้ชิดบ้าง รับประทานอาหารให้พอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป นอนหลับให้เพียงพอ ละเว้นการดื่มสุราหรือเสพยาเสพติดให้โทษ เป็นต้น

การประเมินผล สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อเสนบทศ
และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล

เกิดวันที่ 5 ตุลาคม

พุทธศักราช 2500

สถานที่เกิด

อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

235 ซอยสิทธิชัย 10 ถนนกรุงเทพ-นนท์

แขวงบางซื่อ เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10800

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน

นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ 4

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ถนนพหลโยธิน กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2518 เตรียมอุดมศึกษา (แผนกวิทยาศาสตร์) จากโรงเรียนพิจิตรพิทยาคม
จังหวัดพิจิตร

พ.ศ. 2523 วท.บ. (จิตวิทยา) จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง

พ.ศ. 2532 กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร