

การสร้างโปรแกรมเพื่อลดความเครียดในการทำงาน

สารนิพนธ์
ของ
มานิช บุรณทอง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2550

การสร้างโปรแกรมเพื่อลดความเครียดในการทำงาน

บทคัดย่อ
ของ
มานิช บุรณทอง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2550

มาโนช บุรณทอง.(2550).การสร้างโปรแกรมเพื่อลดความเครียดในการทำงาน.สารนิพนธ์.กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างโปรแกรมลดความเครียดในการทำงานและสามารถนำไปใช้ได้จริง ในพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ เก็บข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม – มีนาคม พ.ศ.2550 โดยทำการศึกษากลุ่มพนักงานของศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ โดยมีคะแนนจากแบบทดสอบความเครียดที่อยู่สูงกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 30 คน และทำการแบ่งกลุ่มด้วยการสุ่มอย่างง่ายเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ใช้ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมในกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที สำหรับกลุ่มควบคุมจะไม่ทำการฝึกใดๆ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานโดยการทดลองค่า t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียดของพนักงานของศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษจะมีระดับความเครียดลดลง อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. หลังเข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียดในการทำงาน พนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษจะมีระดับความเครียดต่ำกว่าพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียดในการทำงาน อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Manoch Boontong.(2007). *A Construction of Program for Working Stress*

Reduction.Master Project,M.Ed.(Guidance and Counseling Psychology) Bangkok :

Graduate School,Srinakharinwirot University.Master Project Advisors : Anusorn

Atthasiri

The purpose of this research was to study of A Construction of Program for Working Stress Reduction of the English Language Development Center officer between January – March 2007. The sample was English Language Development Center officer and had Thai Stress Self Analysis scores higher than normal level, thirty subjects were randomly assigned to two groups: experimental group and control group. The experiment was carried out for twelve sessions and each session last 45 minutes. T-test was used to detect significant differences in group responses at .05 level of significance.

The research results were as follows:

1. After Program for Working Stress, the experimental group had significantly lower stress score than before program at the .05 level of confidence.
2. After Program for Working Stress, the experimental group had significantly lower stress score than control group at the .05 level of confidence.

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะได้รับความกรุณาจากหลายบุคคลและหน่วยงาน ขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง ในความกรุณาของ อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ให้ความรู้ คำแนะนำที่ดี ในการปฏิบัติงาน ตลอดจนแนวความคิดต่างๆ รวมทั้งช่วยเหลือ ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และช่วยตรวจแก้ไขรายงานจนเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ ดร. อติศักดิ์ จินดาบุญกุล ที่เมตตาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ

ขอขอบคุณ คณาจารย์สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาท วิชาความรู้ ให้แก่ข้าพเจ้าตลอดระยะเวลาที่ศึกษาเล่าเรียน

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ ในสาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ให้การช่วยเหลือในการ ปฏิบัติงานภาคสนาม และให้กำลังใจเสมอมา

ท้ายที่สุด ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ครอบครัวที่ข้าพเจ้ารัก และดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่คอยเป็นกำลังใจในยามที่ ข้าพเจ้าเหนื่อยล้า และให้การสนับสนุนส่งเสริมการศึกษา มาโดยตลอด

มานิช บุรณทอง

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
	ขอบเขตการวิจัย.....	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
	สมมติฐานการวิจัย.....	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
	ความหมายของความเครียด.....	6
	ความหมายของความเครียดในการทำงาน.....	7
	ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน.....	9
	ผลของความเครียดในการทำงาน.....	10
	การบริหารจัดการกับความเครียด.....	11
	แนวคิดเกี่ยวกับการลดความเครียดในวิธีต่างๆ.....	14
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	23
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	23
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	23
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	27
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	34
	ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	34
	สมมติฐาน.....	34
	วิธีดำเนินการวิจัย.....	34

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	34
วิธีดำเนินการทดลอง.....	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
สรุปผลการวิจัย.....	35
อภิปรายผลการวิจัย.....	35
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	37
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	37
บรรณานุกรม.....	39
ภาคผนวก.....	43
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
ภาคผนวก ข คู่มือโปรแกรมลดความความเครียด.....	49
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์.....	58
ภาคผนวก ง ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความเครียดและ ผลคะแนนของกลุ่มทดลองจากแบบประเมิน ความเครียด.....	63
ภาคผนวก จ รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ.....	66
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	68

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับมือกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง เราก็จะรู้สึกเครียดน้อยหรือแม้เราจะรู้สึกว่าปัญหานั้นร้ายแรง แต่เราพอจะรับมือไหว เราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองว่าปัญหานั้นใหญ่ แก้ไม่ไหว และไม่มีใครช่วยเราได้เราก็จะเครียดมาก ความเครียดในระดับพอดี จะช่วยกระตุ้นให้เราฝึกฝนมีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น (อินทรา ปัทมินทร และคณะ. 2543: 8)

ในปัจจุบันจากการที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้เกิดการแข่งขัน เร่งรีบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่องการทำงาน เพราะการทำงานเป็นส่วนสำคัญของชีวิต ดังคำที่ว่า “งานคือชีวิต ชีวิตคือการทำงาน” เนื่องจากตามปกติคนส่วนใหญ่จะต้องทำงานเพื่อหารายได้ที่นำมาเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งช่วยให้ความเป็นอยู่หรือคุณภาพชีวิตดีขึ้น การทำงาน จะประสบผลสำเร็จหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างจึงมักก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย ซึ่งความเครียดจากการทำงานมักจะแสดงอาการเหล่านี้ เช่น หงุดหงิดง่าย พึงชัน คิดมาก นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ท้องผูก ท้องเสีย ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ฯ เป็นต้น บางคนอาจมีอาการใดอาการหนึ่ง หรือหลายอาการรวมกัน (สุพิน ภูเพ็กชี. 2544: 12) จะเห็นได้ว่าความเครียดจากที่ทำงานมีผลเสียต่อสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะงานที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถของพนักงาน ทรัพยากร และความต้องการของคนงาน สำหรับคนทำงานมีคำหนึ่งที่พูดกันมากคือความท้าทาย (Challenge) คือ ภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจ ที่กระตุ้นให้เราเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เกี่ยวกับงานเพื่อผลสำเร็จของงาน เมื่องานนั้นสำเร็จก็จะเกิดการผ่อนคลายและพอใจ ความท้าทายเป็นสิ่งที่ดีทำให้สุขภาพจิตดีและสร้างงาน จึงเป็นคำกล่าวที่ว่าความเครียดเล็กน้อยเป็นสิ่งที่ดีสำหรับชีวิต แต่หากความท้าทายนั้นได้กลายเป็นงานที่ต้องทำหรือหน้าที่ประจำและไม่สามารถทำให้สำเร็จก็จะกลายเป็นความเครียดจากที่ทำงาน (ธำรงค์ศักดิ์ คงคาสวัสดิ์. 2548: 47)

ตัวอย่างบทความหนึ่งในนิตยสารฮาร์วาร์ด บิสซิเนส รีวิว พูดถึงพลังแห่งการสร้างสรรคและทำลายของความเครียดจากการทำงานได้อย่างน่าสนใจ คือ องค์กรใดไม่มีความเครียดอยู่เลยก็จะมีไม่มีแรงกดดันให้คิด ให้สร้างสรรค และบอกว่าผู้จัดการบริษัทจำนวนไม่น้อยทำให้ตัวเองมี แรงกดดันไม่พอ ยังทำให้ทีมมีแรงกดดันด้วย เพราะเชื่อว่าแรงกดดันจะทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น ความเครียดจึงถือเป็นส่วนหนึ่งของงาน และเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จ หากไม่มีเสียเลย ก็จะไม่มีความหมายได้ แต่ถ้าเครียดมากเกินไปแทนที่จะได้งานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น อาจจะพังทลายได้ สิ่งที่คุณควรรู้ก็คือความเครียดมีทั้งชนิดดีและเลว (เหมือนไขมัน) ความเครียดชนิดดี เรียกว่า "Eustress" เป็นความเครียดที่นักจิตวิทยาบอกว่า เครียดแบบสร้างสรรค์ เป็นความเครียดที่ทำให้พลังงานและแรงจูงใจให้ดีขึ้นต่อสู้ และทำให้บังเกิดผล ความเครียดแบบนี้ พบได้ในหมู่นักกีฬาที่มีความสามารถเก่งกาจ ศิลปินที่มีความคิดสร้างสรรค์ และคนที่ประสบความสำเร็จสูง ทุกสาขาอาชีพ คนที่สามารถบรรลุข้อตกลงธุรกิจสำคัญ ๆ หรือกลับมาอ่านรายงานผลการดำเนินงานที่ประสบความสำเร็จในรอบปีที่ผ่านมา ก็จะเกิดแรงใจ เกิดปัญญา และคิดสร้างสรรค์ (สมสกุล เผ่าจินตามุข. 2548: 6)

ศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ ถือว่าเป็นหน่วยงานในกำกับของกระทรวงศึกษาธิการ เป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ในการประสานการจัดฝึกอบรมภาษาอังกฤษระหว่างสถาบันอุดมศึกษาต่างๆทั่วประเทศทั้งของรัฐและเอกชน เพื่อมุ่งพัฒนาบุคลากรที่ทำงานให้มีความสามารถทางด้านภาษาอังกฤษเพิ่มขึ้นเพื่อเพิ่มศักยภาพการขีดความสามารถทางด้านภาษาอังกฤษ จึงเป็นหน่วยงานกลางที่ต้องรับการประสานทั้ง สถาบันอุดมศึกษา หน่วยงานราชการ ผู้ประสงค์จะอบรม สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ทำให้พนักงานที่ปฏิบัติงานในศูนย์ ฯ ต้องพบปะผู้คนมากมายทำให้เกิดความสะสมความเครียด ทำให้การปฏิบัติงานถดถอยลง อีกทั้งยังส่งผลถึงสุขภาพทำให้สุขภาพแย่เจ็บไข้อยู่บ่อย จากสภาพปัญหาดังกล่าว ทำให้บุคลากรในหน่วยงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นหน่วยงานกลางต้องทำงานหนัก เพื่อประสานการจัดฝึกอบรมกับหลายฝ่าย การทำงานในลักษณะนี้ซ้ำ ๆ นาน ๆ อาจจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความเครียดและล้าได้ ผลร้ายด้านความเครียด มีมากกว่า อาการแค่ปวดศีรษะ หงุดหงิด แต่สิ่งที่แอบแฝงมากก็คือ สุขภาพของ ผู้เกิดอาการเครียด โดยเฉพาะโรคเมอเร็งต่าง ๆ เพราะความรับผิดชอบมาก เกิดภาวะการทำงานจนเกิดความเครียด ส่งผลให้สภาวะร่างกายปรับตัวไม่ได้ และทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานถดถอยลงไปจากเดิม ดังนั้นความเครียดจากการทำงาน เป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เราเรียนรู้ที่จะควบคุม และ ไม่ให้ปัจจัยดังกล่าวมาทำร้ายความรู้สึก สุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายของเราอันจะส่งผลต่อการทำงานของเราได้ (วิจิต คะเนิงสุขเกษม. 2548: 12)

ผู้วิจัยได้สำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับระดับความเครียดของพนักงาน 3 หน่วยงานประกอบด้วย ศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ สำนักอำนวยการวิทยาลัยชุมชน และสำนัก อำนวยการกรมอาชีวศึกษา โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย หน่วยงานละ 30 คน โดยใช้แบบทดสอบความ เครียดของสุคนธ์พันธุ์ วีรวรรณ : 2548 ซึ่งมีจำนวน 20 ข้อมี 2 ตัวเลือก ผลที่ได้ คือ ศูนย์พัฒนา ความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ มีคนที่มีความเครียดมาก จำนวน 22 คน สำนักอำนวยการ วิทยาลัยชุมชน มีคนที่มีความเครียดมาก จำนวน 12 คน และสำนักอำนวยการกรมอาชีว ศึกษา มีคนที่มีความเครียดมาก จำนวน 16 คน จากข้อมูลดังกล่าว เห็นได้ชัดเจนว่า หน่วยงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ มีปริมาณจำนวนพนักงานที่มีความ เครียดมากที่สุด ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะใช้โปรแกรมลดความเครียด เพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้พนักงานสามารถพัฒนาตนเองให้จัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ เป็นแนวทางให้หน่วยงานราชการอื่นนำไปโปรแกรมลดความเครียดไปใช้ในหน่วยงานของตนเอง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมลดความเครียดในการทำงานและสามารถนำไปใช้ได้จริง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมลดความเครียดในการทำงานก่อนและหลัง การทดลองต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ ภาษาอังกฤษ

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อช่วยให้พนักงานลดความเครียดและลดอัตราการเกิดความเครียดในครั้งต่อไปและ เป็นแนวทางในการนำโปรแกรมเพื่อลดความเครียดไปใช้ในหน่วยงานอื่นๆ ทั้งยังเป็นแนวทาง ในการวิจัยรูปแบบผ่อนคลายความเครียดที่มีประสิทธิภาพต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ ภาษาอังกฤษจำนวน 30 คน เป็นชาย 7 คน และเป็นหญิง 23 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ ภาษาอังกฤษ จำนวน 30 คน เป็นบุคคลที่ร่างกายปกติไม่พิการเพราะเนื่องจากโปรแกรมลด

ความเครียดครั้งนี้มีการออกกำลังกาย และไม่เป็นผู้มีประวัติการรักษาอาการป่วยทางจิต โดยทั้ง 30 คน จะมีคะแนนความเครียดจากแบบประเมินความเครียดมากกว่า 30 คะแนนขึ้นไป ซึ่งถือว่ามีความเครียดระดับสูง ซึ่งการคัดเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยใช้วิธีอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมลดความเครียด

ตัวแปรตาม คือ ระดับความเครียด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมลดความเครียด คือ การนำกิจกรรม 4 กิจกรรม มาใช้กับบุคคลเพื่อเป็นการฝึกเพื่อช่วยให้ความเครียดลดลง โดยจะทำการฝึกทั้งหมด 12 ครั้ง ทุกวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ครั้งละ 45 นาที โดยมีกิจกรรม ดังนี้

1.1 ยืดเส้นยืดสาย คือ การลดความตึงเครียดในด้านระบบกล้ามเนื้อ โดยฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามท่าบริหาร 7 ท่า

1.2 ใจสู้กาย คือ การผ่อนคลายโดยการใส่ใจสิ่งหรือบอกกับตัวเอง ด้วยคำพูดง่าย ๆ แต่จะได้ผลถึงการผ่อนคลายในระดับจิตใต้สำนึก

1.3 นอนอาบดนตรี คือ การนำดนตรีบรรเลง และเสียงธรรมชาติ มาเปิดให้ฟังโดยให้ผู้เข้าร่วมนอนหลับตา ทำใจให้สบาย

1.4 เมนูคนไม่เครียด คือ การให้ความรู้ในเรื่องของโภชนาการ ความรู้เรื่องคิดอย่างไรไม่ให้เครียด และ ห้าวิธีไม่เครียด

2. ความเครียดในการทำงาน คือ ปฏิกริยาของร่างกาย และจิตใจ ของพนักงานที่เกิดจากการทำงานเป็นผลทำให้หงุดหงิดง่าย พึงชัน คิดมาก นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ท้องผูก ท้องเสีย ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ซึ่งส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานต่ำลงไปจากเดิม โดยผู้วิจัยจะใช้แบบประเมินความเครียดเป็นหลักในการประเมินระดับความเครียด ของพนักงานต่อการทำงาน เพื่อจะได้ทราบถึงว่าระดับความเครียดของพนักงานก่อนเข้ารับการทดลองอยู่ในเกณฑ์ใดและหลังเข้ารับการทดลองแล้วอยู่ในเกณฑ์ใด

โดยระดับความเครียด หมายถึง ระดับที่วัดได้จากแบบประเมินความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ระดับดังนี้

2.1 ปกติ/ไม่เครียด คือมีระดับคะแนนจากแบบประเมินความเครียดที่

2.2 ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) คือมีระดับคะแนนจากแบบประเมินความเครียดที่ 18 – 25 คะแนน

2.3 ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) คือมีระดับคะแนนจากแบบประเมินความเครียดที่ 26 - 29 คะแนน

2.4 ความเครียดระดับสูง (Several Stress) คือมีระดับคะแนนจากแบบประเมินความเครียดที่มากกว่า 30 คะแนนขึ้นไป

3. พนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ คือ บุคคลที่อยู่ในหน่วยงานประกอบด้วย หัวหน้าฝ่ายวิชาการ หัวหน้าฝ่ายบริหาร หัวหน้าฝ่ายระบบคอมพิวเตอร์ เจ้าหน้าที่ฝ่ายวิชาการ เจ้าหน้าที่ฝ่ายบริหาร และเจ้าหน้าที่ฝ่ายระบบคอมพิวเตอร์

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้าโปรแกรมลดความเครียดพนักงานจะมีระดับความเครียดลดลง
2. หลังการเข้าโปรแกรมลดความเครียดพนักงานที่เข้าร่วมโปรแกรมจะมีระดับความเครียดต่ำกว่าพนักงานที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ความหมายของความเครียด
2. ความหมายของความเครียดในการทำงาน
3. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน
4. ผลของความเครียดในการทำงาน
5. การบริหารจัดการกับความเครียด
6. แนวคิดเกี่ยวกับการลดความเครียดในวิธีต่างๆ
7. งานวิจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของความเครียด

จำลอง ดิษยวณิช (2545: 7) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง สิ่งที่ต้องการ (Demand) ที่มีผลต่ออินทรีย์เพื่อก่อให้เกิดการปรับตัว (Adaptation) สิ่งที่ต้องการก็คือสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ที่มีผลกระทบต่อคนเรา การปรับตัวที่เป็นผลตามมาทำให้เกิดสภาวะของความตึง (Tension) หรือการคุกคาม (Threat)

กรมสุขภาพจิต (2541: 2) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่าเป็นภาวะอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญปัญหาต่างๆที่ทำให้รู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ

ฉันทนิช อัครนนท์ (2540: 118) กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งต่างๆ ที่มาคุกคามจนเกิดความกดดัน เป็นการเร่งขบวนการทำลายร่างกายและจิตใจ บั่นทอนสุขภาพส่งผลไปยังอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ

มนตรี นามมงคล และวนิดา พุ่มไพศาลชัย (2540: 26) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง ภาวะทางอารมณ์ หรือความรู้สึกที่กดดัน ซึ่งทำให้ไม่สบายใจ ส่งผลให้เป็นภัยต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของมนุษย์

ศิริเพิ่ม เชาว์ศิลป์ (2543: 4) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง สิ่งที่มากระทบบุคคลทำให้เกิดภาวะการปรับตัวเพื่อจัดการกับสิ่งเร้านั้น ซึ่งสิ่งเร้าที่เป็นความเครียดนั้น จะมีระดับความรุนแรงต่างกันไปในแต่ละบุคคล

เซลเย (Selye. 1975: 54) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะที่ถูกแสดงออกโดยอาการเฉพาะอย่าง ซึ่งประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงที่ถูกชักนำโดยไม่เฉพาะเจาะจงในระบบชีวภาพ

แอนดรูว (Andrew. 1993: 33) กล่าวว่า ความเครียด คือ ปฏิกริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการของสิ่งแวดล้อมไม่สัมพันธ์กับความต้องการและความสามารถในการจัดการที่มีอยู่ของแต่ละบุคคล

ซาราฟิโน (Suriy กัญจนวงศ์. 2545: 21; อ้างอิงจาก Sarafino.1990: 35) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่าเป็นเงื่อนไขที่เป็นผลลัพธ์เมื่อมีการตอบโต้ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ทำให้บุคคลรับรู้ความแตกต่างระหว่างความต้องการของสถานการณ์กับทรัพยากรของบุคคลทั้งทางชีวภาพ จิตวิทยาหรือระบบสังคม ไม่ว่าความแตกต่างนั้นจะเป็นจริงหรือไม่

จากความหมายต่าง ๆ ขั้้นต้น สามารถสรุปได้ว่า ความเครียด เป็นผลมาจากความไม่สมดุลระหว่างความต้องการจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกของบุคคล กับการรับรู้ความสามารถของบุคคลที่จะบรรลุนั้น ส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งแต่ละคนจะมีความเครียดแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับการประเมินของบุคคลนั้นๆ

ความหมายของความเครียดในการทำงาน

ความเครียดในการทำงานเป็นสิ่งที่ได้รับความสนใจอย่างมาก เพราะมีผลกระทบต่อบุคลากรขององค์กร ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายความเครียดในการทำงานไว้ดังนี้

ทะนงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข (2544: 43) กล่าวว่า ความเครียดจากการทำงาน หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านข้อเรียกร้องจากงาน อำนาจการตัดสินใจในงานและการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาของบุคคล ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพและจิตต่าง ๆ ในลักษณะผลเรื้อรัง (Chronic Effect) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคทางระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้าง ภูมิแพ้ หอบหืดและอาการเจ็บป่วยทางจิตต่าง ๆ

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2540: 36) กล่าวว่า ความเครียดในการทำงานเป็นปฏิกริยาทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่ามี ความไม่สมดุลระหว่างระดับของความกดดัน หรือระดับของงานที่จะต้องทำกับความสามารถที่จะต่อสู้กับความกดดันนั้น หรือความสามารถที่จะทำงานนั้น

เบียร์ และ นิวแมน (Beehr; & Newman. 1983: 97) กล่าวว่า ความเครียดในการทำงานเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่ปัจจัยในงานรบกวนคนทำงาน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงก่อให้เกิดการเสียสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ

เปอร์เทียช (Porteous. 1999: 112) กล่าวว่า ความเครียดในการทำงานเป็นสถานการณ์ที่ทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้น เช่น ภาระงานที่มากเกินไป บทบาทที่สับสนและขาดความเป็นอิสระในการทำงาน เป็นต้น

เฮลเรียเกล และ วูดแมน (Hellriegel; & Woodman. 2001: 20) กล่าวว่า ความเครียดในการทำงาน คือ ผลลัพธ์หรือการตอบสนองต่อสถานการณ์ความต้องการทางกายภาพและทาง

จิตวิทยาในการทำงานของบุคคล ซึ่งความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่าการต้องการนั้นมีมากกว่าความสามารถในการควบคุมของบุคคล คนทำงานจะเกิดความเครียดมากที่สุดเมื่อปัจจัยในงานที่ก่อให้เกิดความเครียดมีมากกว่าความสามารถที่จะควบคุมไว้ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพขององค์กร การออกแบบการทำงานใหม่และการสร้างความชัดเจนและความเข้าใจในบทบาท จะช่วยลดความเครียดในการทำงานให้แก่พนักงานได้

คาราเซค และ ชานอล (Karasek; & Schnall.1999: 225-226) ได้เสนอแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดในการทำงานว่า ความเครียดจากการทำงานเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับความกดดันจากความต้องการของลักษณะงานสูง (Psychological Job Demand) แต่มีความสามารถในการควบคุมหรือตัดสินใจในงานต่ำ (Control Or Job Decision Latitude) และการสนับสนุนทางสังคมต่ำ (Social Support) ความเครียดในการทำงานเกิดจากปฏิสัมพันธ์ของ 3 ปัจจัย งานที่มีความเครียดน้อยที่สุด คือ งานที่มีความสามารถในการควบคุมหรือตัดสินใจในงาน และการสนับสนุนทางสังคมสูง ส่วนความต้องการของลักษณะงานอยู่ในระดับกลาง ความต้องการของลักษณะงาน เป็นสภาวะต่างๆ ของงาน เช่น ปริมาณงานที่มากเกินไป ต้องใช้ความรอบคอบอย่างสูง งานเร่งด่วนเป็นต้น ความสามารถในการควบคุมหรือตัดสินใจในงาน หมายถึง ความสามารถที่จะควบคุมพฤติกรรมในการทำงานของตนหรือใช้ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ในการทำงาน ซึ่งแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีอำนาจในการตัดสินใจ (Skill Utilization) ส่วนการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การรับรู้ถึงความช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุน จากเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องในสายงาน

จอห์นสัน (ทงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข. 2544: 78; อ้างอิงจาก Johnson.1995: 420) ได้กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการเจ็บป่วย โดยพบว่า งานที่มีความต้องการหรือข้อเรียกร้องจากลักษณะงานสูง แต่มีความสามารถในการตัดสินใจในงาน รวมทั้งการสนับสนุนทางสังคมต่ำทำให้ผู้ปฏิบัติงานเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ซึ่งองค์ประกอบ ด้านการสนับสนุนทางสังคมจะเป็นประโยชน์ในการเพิ่มขบวนการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในการทำงาน เช่น การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย การทานอาหาร เป็นต้น

จากความหมายต่าง ๆ ข้างต้นสามารถสรุปความหมายของความเครียดจากการทำงานได้ว่า หมายถึงการรับรู้ของบุคคลถึงความไม่สมดุลระหว่างความต้องการของลักษณะงาน ความสามารถในการควบคุมหรือตัดสินใจในงาน และการสนับสนุนทางสังคม ที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมในการทำงานของบุคคล ซึ่งปฏิสัมพันธ์ของความต้องการของลักษณะงานกับความสามารถในการควบคุมหรือตัดสินใจในงาน ทำให้ทราบถึงลักษณะรูปแบบในการทำงาน

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานมีอยู่หลายประเภท ดังนี้

กิตติกร มีทรัพย์ (2541: 15) กล่าวว่า สภาพการณ์ที่นำไปสู่ความเครียดในการทำงาน มักเกิดจากการแข่งขันกันสูง รวมทั้งการทำงานที่มีแนวโน้มที่จะมุ่งเน้นไปที่ความสามารถ ทำให้วิธีการทำงานเต็มไปด้วยความมุ่งมั่นทุ่มเทจนเกินกำลัง นอกจากนี้สภาพการทำงานบางอย่าง ก็คุกคามให้เกิดความเครียดด้วยเช่นกัน เช่น งานเร่งด่วน งานที่ไม่ตรงกับความสามารถ เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง และเจ้านาย ขาดเครื่องอำนวยความสะดวกในการทำงาน ช่วงเวลาการทำงานที่ไม่แน่นอน ขาดสวัสดิการ การเปลี่ยนงานและการตงงาน รวมถึงความไม่เท่าเทียมกันในเรื่องเพศ

ซานอล (Schnall. 1999: 10) กล่าวว่า สภาพการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น งานซ้ำซาก งานที่ถูกควบคุมอย่างเข้มงวดโดยผู้บังคับบัญชา งานรายชิ้น เวลางานที่ไม่ยืดหยุ่น และงานไร้ทักษะ

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2543: 26) กล่าวว่า งานบางอย่างมีศักยภาพที่จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายกว่างานบางอย่าง ซึ่งได้แก่ ปริมาณงานที่มากหรือน้อยเกินไป และงานที่ยากเกินความสามารถ งานที่ต้องใช้การตัดสินใจ การทำงานแข่งกับเวลาหรือต้องทำงานในเวลาจำกัด ความรับผิดชอบต่อคนอื่น อาชีพที่ไม่เหมาะสม ขาดเป้าหมายที่ชัดเจน ขาดความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ครอบครัวและเพื่อน ความกดดันภายในตนเอง เช่น ความคาดหวัง การมองตนเองในแง่ลบและความต้องการภายในตนเอง เช่น การยอมรับ ความสัมพันธ์ทางสังคม ความมีอิสระ ความมั่นคงปลอดภัย เป็นต้น

โปเตอุส (Porteous. 1998: 45) กล่าวว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานว่าประกอบไปด้วยงานมากหรือน้อยเกินไป การเปลี่ยนแปลงลักษณะงาน ความรับผิดชอบและการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา นอกจากนี้ความเครียดในการทำงานยังเกิดจากบทบาทที่ขัดแย้งของครอบครัวกับงานอีกด้วย

คูเปอร์ และ มาแชล (Cooper; & Marshall. 2000: 64) กล่าวว่า การบริหารจัดการ มีการแยกแยะและบ่งชี้ปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆมากมาย ที่สามารถบอกถึงความเครียดในระดับสูงๆ ซึ่งสามารถจัดกลุ่มได้ 7 กลุ่ม ดังนี้

1. ปัจจัยภายในตัวงาน เช่น งานด่วน งานหนัก
2. บทบาทในองค์กร ความรับผิดชอบ ความขัดแย้ง
3. ความสัมพันธ์ในที่ทำงาน
4. โอกาสก้าวหน้าและการพัฒนาในอาชีพ
5. บรรยากาศและโครงสร้างองค์กร
6. แหล่งที่มาจากภายนอกองค์กรเช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเงิน
7. ความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่นบุคลิกภาพ

โซลคัม และ วูดแมน (Slocum; & Woodman. 2001: 84) ได้แยกแยะองค์ประกอบ แหล่งที่มาของความเครียดในการทำงานของพนักงานไว้ ดังนี้

1. งานที่หนักเกินไป และงานที่เร่งด่วน
2. การเข้มงวดหรือตารางการทำงานที่ไม่น่าพึงพอใจ
3. บทบาทที่ขัดแย้งและคลุมเครือ
4. ความมั่นคงปลอดภัย
5. สัมพันธภาพในที่ทำงาน
6. สภาพการทำงานที่ไม่สะดวกสบาย

ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าว จะเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดความเครียดได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับ 4 ปัจจัย ดังนี้ การรับรู้ ประสบการณ์ การสนับสนุนทางสังคม และความแตกต่างของแต่ละบุคคล เช่น เพศ อายุ เป็นต้น

สุริย์ กาญจนวงศ์ (2545: 75) ความเครียดในการทำงานอาจมีแหล่งที่มาทั้งจากปัจจัย ภายในตัวงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการทำงานอื่น ๆ อันเป็นตัวคุกคามคนทำงาน ซึ่งในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งจะทำให้เกิดความเครียดมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับว่าบุคคลประเมินสิ่งที่ต้องใช้ในสถานการณ์นั้นอย่างไร และประเมินสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เพื่อใช้ในสถานการณ์นั้นมากน้อย เพียงใด ความแตกต่างอันเนื่องมาจากความรู้หรือการประเมินบุคคล จึงทำให้บุคคลที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกันมีความเครียดต่างกัน

ผลของความเครียดในการทำงาน

วิภาดา กิตติโกวิท (2540: 106) กล่าวว่า ความเครียดใช้กันบ่อยมากกับสภาพที่ ออกแรงหรือใช้ความพยายามเต็มที่ แต่ความเครียดไม่ใช่ด้านลบเสมอไป ทุกคนต้องการความเครียดและการท้าทายที่พอเหมาะ

กรมสุขภาพจิต (2541: 4) ได้อธิบายผลของความเครียดว่าความเครียดในระดับ พอเหมาะและความเครียดระยะเวลาที่ไม่นานจนเกินไป เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำการสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกปรือที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ อวัยวะต่างๆในร่างกาย มีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลพึงพอใจในทักษะ ความสามารถของตน มีความรู้สึกเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียด ในระดับความรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานๆ ก็จะก่อผลเสียหลายมากมาย ความเครียดใน การทำงานได้รับความสนใจจากหลายองค์กร เนื่องจากกระทบต่อบุคลากรและประสิทธิภาพของ องค์กร ซึ่งผลจากความเครียดในการทำงานที่มากเกินไปสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย มีการศึกษาวิจัยมากมายเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจาก ความเครียดในการทำงานต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระซึ่ง ได้แก่ ความดันโลหิต ไขมันในเลือด

หายใจไม่สะดวก เหงื่อแตก กล้ามเนื้อตึง และยังเป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเมะเร็ง เป็นต้น

2. ด้านอารมณ์หรือจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล หงุดหงิด เบื่อหน่าย ท้อแท้ ซึมเศร้า ไม่พอใจในผู้บังคับบัญชาและงาน เป็นต้น

3. ด้านพฤติกรรม ได้แก่ ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ความเหนื่อยล้า อุบัติเหตุ การขาดงาน การลาออก การดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้ยาเสพติด เป็นต้น

สรุปผลความเครียดได้ว่า ไม่ว่าความเครียดต่ำหรือสูงก็มีผลต่อคุณภาพการทำงานของบุคคล กล่าวคือ หากในการทำงานบุคคลมีความเครียดต่ำเกินไปก็จะทำงานอย่างเฉื่อยชา แต่ถ้ามีความเครียดสูงมาก คุณภาพการทำงานก็ลดลงเช่นกัน ดังนั้น การกระตุ้นให้บุคคลมีความเครียดในระดับที่เหมาะสม จะช่วยให้การทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

การบริหารจัดการกับความเครียด

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2540: 107-108) ได้อธิบายถึงวิธีคลายเครียดและเทคนิคในการคลายเครียด มีดังต่อไปนี้

1. วิธีคลายเครียด

1.1 ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ อ่านหนังสือที่มีเนื้อหาสนุกสนาน สบายใจ หรือการกระตุ้นตลก ให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจขึ้น

1.2 สำรวจวิธีคิดของตนเองถ้าคิดว่าไม่เหมาะสมให้เปลี่ยนแปลงเสีย ต้องรู้จักคิดในมุมกลับ พยายามหาข้อดีของสิ่งที่ทำให้เครียดและใช้อารมณ์ขันให้เหมาะสม

1.3 พุดคุยปรึกษาเรื่องที่ไม่นสบายใจหรือทำให้กังวลใจกับเพื่อนๆ ผู้ใหญ่ ที่เคารพนับถือ พระหรือบุคลากรทางสุขภาพจิต

1.4 เขียนความทุกข์ความคับข้องใจที่ไม่อยากให้ใครรู้ใครเห็นลงไปในกระดาษตามที่อยากจะระบายแล้วฉีกทิ้ง หรือเขียนสิ่งที่ตนเองประสบความสำเร็จ และความสำเร็จความภาคภูมิใจที่สุด การเขียนจะมีข้อดีที่ผลพลอยได้คือ อาจจะมองเห็นปัญหาได้ชัดเจนขึ้น

2. เทคนิคต่างๆ ในการสร้างความผ่อนคลาย

2.1 การหายใจเข้าลึกเต็มอิม (Deep Breathing) และค่อยๆ ระบายออกใช้เวลาประมาณ 5 นาที

2.2 การนับลมหายใจ (Counting Your Breath) ตามลมหายใจเข้าออกปกติของตัวเอง ทุกครั้งที่หายใจออกให้นับหนึ่ง

2.3 กำหนดการรู้ตัวและสร้างความผ่อนคลาย (Body Awareness) ให้อวัยวะต่างๆ ไปที่ละส่วน เช่น จินตนาการเห็นควั่นของความเครียดค่อยๆ เคลื่อนออกจากตัวไปทางลมหายใจไปยังปลายมือปลายเท้า

2.4 การจินตนาการถึงสถานที่ที่ทำให้มีความรู้สึกสุขสงบ (Special Place) ปิติ อิ่มเอมใจ จะเป็นที่มีอยู่เต็มหรือเป็นที่ไม่เคยเห็นแต่ฝันก็ได้ ให้ใช้ประสาททั้ง 5 เต็มที่ในการรับรู้และสัมผัสความรู้สึกต่างๆที่จินตนาการถึง

2.5 เป็นการสร้างจินตนาการ (Coping Imagery) เพื่อจัดการกับปัญหาที่สร้างความเครียดและความไม่สบายใจจากความสัมพันธ์กับคนอื่น

2.6 การทำให้รู้ตัว (Progressive Relaxation) ว่าเมื่อเกิดความเครียด คุณจะรู้สึกอย่างไร ภาวะต่างๆของร่างกายคุณจะเป็นเช่นไร และแตกต่างจากเมื่ออยู่ในภาวะผ่อนคลายอย่างไร

กัญญา วัฒนธนา (2541: 169-177) ได้อธิบายถึงวิธีการจัดการกับความเครียด ซึ่งทำได้ 2 ด้าน คือ การใช้แหล่งช่วยเหลือจากภายนอกและภายใน ภายนอกได้แก่การหาแหล่งช่วยเหลือ จากสังคมหรือบุคคลอื่น ส่วนภายในคือการแก้จากตัวเราเองโดยใช้วิธีป้องกัน เช่น วิธีคิดทางบวก เรียนรู้การดูแลกายและจิตที่สำคัญเมื่อเกิดความเครียด แล้วสนใจฝึกโปรแกรมการฝึกต่างๆซึ่งมีหลายวิธีได้แก่ การผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการ การใช้สมาธิทางพุทธศาสนา การฝึกวิธีคิด ซึ่งก ิโยฟิตแบค และการสะกดจิต โดยสรุปได้ ดังนี้

1. การใช้แหล่งช่วยเหลือจากภายนอก ได้แก่ การใช้การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นการได้รับข้อมูลต่างๆจากคนรอบข้างซึ่งเป็นคนสนิท รักและหวังดี สิ่งเหล่านี้จะทำให้มนุษย์เกิดความเชื่อมั่นรู้สึกตนเองมีคุณค่าขึ้นคนที่มิกิจกรรมในสังคมสูงมีเพื่อนมาก จะมีความเครียดน้อยลง ถ้าเครียดเขาก็จัดการกับความเครียดได้ดี

2. การใช้แหล่งจากภายใน ได้แก่ การเรียนรู้ที่จะฝึกในการใช้ชีวิต โดยต้องมีความเชื่อดังต่อไปนี้

2.1 ตระหนักว่าจิตมีพลังที่จะส่งเสริมสุขภาพให้ดี และสามารถที่จะช่วยในการรักษา ความเชื่อความศรัทธาเป็นเครื่องมือในการรักษาและช่วยผานหรือรักษาโรคให้หายได้ด้วยตัวของมันเอง

2.2 ตระหนักว่าพลังอำนาจของการจินตนาการของจิต และความรู้สึกจะกลบความคิดทางลบและจินตนาการที่ไม่ดี การคิดในทางบวกจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้สามารถกลบความคิดที่ไม่ดีออกจากจิตใจ และนำเอาพลังที่สดชื่นเข้ามาแทนที่

2.3 ยอมรับความคิดว่ามนุษย์สามารถชักจูงจิตของตนเองได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น สามารถชักนำตัวเองว่าอาการป่วยจะหายภายใน 1-2 ชั่วโมงหรืออาการป่วยจะลดน้อยลงจะสบายขึ้น

2.4 ปลอ่ยให้จิตใจอยู่ในภาวะสงบ ผ่อนคลายระยะสั้นๆในแต่ละวันซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นถ้าวิตกกังวลหรืออยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด การผ่อนคลายทางจิตขณะใกล้หลับและเวลาตื่นนอน หรือรู้สึกตัวตื่น สิ่งแรกที่คิดเมื่อตื่นเมื่อเป็นเวลาที่วิเศษที่สุดที่เราจะฝึกความคิดในเชิงบวกชักจูงมันในเชิงสร้างสรรค์

ไมล์ และ แนนซี (Mire; & Nancy. 2000: 90-105) ได้เขียนหนังสือเรื่อง Seeing With The Mind Is Eye โดยบอกว่าการจินตนาการเปรียบเสมือนเครื่องมือ ที่คนสามารถใช้เพื่อสร้างสรรค์ชีวิตวันต่อวัน ในการที่จะผสมกลมกลืนกับวิสัยทัศน์ภายใน มันช่วยให้มนุษย์ได้รับพลังในการควบคุมโลกของเขาและปรับแต่งวิถีชีวิตให้ดีขึ้น โดยได้สรุปวิธีการจัดการความเครียด ดังนี้

1. การใช้จินตนาการ คือ การคิดวาดภาพในขณะที่ผ่อนคลายซึ่งจะทำให้เปลี่ยนนิสัยและกิจกรรมที่ไม่ดีต่อไป รวมทั้งเป็นการควบคุมการทำงานของสรีระ วิธีการนี้พิสูจน์แล้วว่า ได้ผลทำให้สุขภาพดีขึ้น เนื่องจากการและจิตมีความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้สามารถทำให้อาการต่างๆหายไปได้ ช่วยลดความเจ็บป่วย ภูมิคุ้มกันดีขึ้น และทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

2. การฝึกผ่อนคลาย และการใช้จินตนาการ จะทำให้วิถีคิดไม่สับสนอยู่กับปัจจุบัน (Hear And Now) มีสมาธิซึ่งช่วงที่ผ่อนคลายนี้จะทำให้ความดันเลือดลดลง หัวใจเต้นช้าลง ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น สารสุขหลัง ทำให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น นั่นคือสุขภาพดีไม่เจ็บป่วยง่ายหรือถ้ามีการเจ็บป่วยอยู่ ร่างกายก็สามารถสู้ได้และขจัดสิ่งแปลกปลอมออกไป

มรรยาท รุจิวิทย์ (2548: 45 - 50) ได้อธิบายวิธีบำบัดความเครียดด้วยไบโอฟีดแบค (Bio Feedback) โดยเปรียบเสมือนความสามารถในการควบคุม ขบวนการทางสรีระด้วยตัวเอง อุปกรณ์ประกอบด้วยเครื่องมือเล็กๆ 3 ชิ้น ที่รับความรู้สึกบนผิวหนังซึ่งวางไว้บนหน้าผากและส่งกระแสทำให้ไบโอฟีดแบคทำงาน ซึ่งเมื่อเกิดความเครียดกล้ามเนื้อหน้าผาก คอ ไหล่ จะเป็นส่วนที่เกร็ง บีบตัวโดยที่เราควบคุมไม่ได้ ทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดีจึงเกิดอาการปวดศีรษะขึ้น อุปกรณ์ 3 ชิ้นจะต่อด้วยเส้นเลือดซึ่งโยงกับเครื่องไบโอฟีดแบค เมื่อกล้ามเนื้อหดเกร็งตัว อุปกรณ์ 3 ชิ้น จะรับการเปลี่ยนแปลง และส่งกระแสไปตามเส้นลวด ไปยังเครื่องไบโอฟีดแบค ซึ่งรับข้อมูลและเกิดเสียงคลิก ถี่และดังมากถ้ากล้ามเนื้อหดเกร็งมาก และเกิดเสียงคลิกช้าและเบาลงเมื่อกกล้ามเนื้อผ่อนคลายลง เมื่อเกิดเสียงคลิกถี่มาก การทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่บังคับตนเอง ไม่ตื่นตระหนกต่อเสียงจะทำให้เสียงคลิกช้าลงเข้าสู่ภาวะปกติ การกระทำเช่นนี้จะทำให้รู้ถึงวิธีผ่อนคลายตัวเอง และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้หายจากอาการปวดศีรษะที่เกิดจากความเครียดได้

สุคนธ์พันธุ์ วีรวรรณ (2548: 113 – 120) ได้อธิบายวิธีคลายเครียดด้วยวิธีชี่กึ่ง (Chi) โดย ชี่ (Chi) หมายถึง พลังชีวิตที่เคลื่อนอยู่ในร่างกาย มีประวัติความเป็นมาจากประเทศจีน แนวคิดนี้มองว่าการรักษาคนไข้โดยใช้ยานี้ไม่เพียงพอ ได้มีการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายของคนป่วยด้วยการเลียนแบบธรรมชาติ คือการเคลื่อนไหวของสัตว์ เช่น เสือ กวาง หมู ลิง และนก โดยเชื่อว่าร่างกายต้องการการออกกำลังกาย การบริหารร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ การเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอจะช่วยระบบย่อยอาหาร การหมุนเวียนโลหิต ทำให้สุขภาพดี พลังชีวิตที่แข็งแรง สมบูรณ์และเคลื่อนที่ได้ซึ่งบางคนเรียกว่า ลมปราณ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับระบบประสาท นอกจากนี้การฝึกชี่กึ่งจะช่วยในการควบคุมการทรงตัว การเคลื่อนไหว ช่วยลดการบาดเจ็บ ลดความเครียด เพราะขณะทำการหายใจเข้าออก(ลมปราณ) ที่เป็นจังหวะเปรียบเสมือนการใช้สมาธิไปด้วย ทำให้สงบผ่อนคลาย ถ้าทำทุกวันจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทั้งกายและใจ

กรมสุขภาพจิต (2542: 42-44) ได้กล่าวถึงกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดด้วยตัวเอง มีดังนี้

1.การจัดการกับความเครียด

1.1 การเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

1.1.1 รับประทานอาหารที่มีคุณค่า

1.1.2 ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

1.1.3 นอนหลับให้เพียงพอ

1.1.4 หลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ งดเว้นสิ่งเสพติด

1.2 การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้เครียด

1.2.1 ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม เช่น จัดบ้านให้น่าอยู่

1.2.2 เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราวปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น

1.3 การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ

1.3.1 มองโลกในแง่ดี

1.3.2 มีอารมณ์ขัน

1.3.3 รู้จักให้อภัย

1.3.4 สร้างกำลังใจให้ตนเอง ไม่ท้อถอย

2.การฝึกการผ่อนคลายความเครียด มีวิธีง่ายๆที่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง ดังนี้

2.1 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

2.2 การฝึกการหายใจ

2.3 การทำสมาธิเบื้องต้น

2.4 การใช้เทคนิคความเงียบ

2.5 การใช้จินตนาการ

2.6 การทำงานศิลปะ

2.7 การใช้เสียงเพลง

2.8 การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตัวเอง

แนวคิดเกี่ยวกับการลดความเครียดในวิธีต่าง ๆ

อินทรา ปัทมินทร (2545: 57) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตควรได้รับการผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้สะสมจนถึงระดับที่เป็นอันตรายต่อ สุขภาพกายและสุขภาพจิต เราสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ดังนี้

1. หยุดพักการทำงาน หรือกิจกรรมที่ทำให้เครียดชั่วคราวโดยเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลูกขี้ยืนยืนยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขนขา สูดลมหายใจเข้าลึกๆ จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น

2. ทำงานอดิเรกที่สนใจหรือถนัดและชื่นชอบ ช่วยให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน ความเครียดที่มีอยู่ไปขณะหนึ่งไม่หมกมุ่นกับปัญหาที่ทำให้รู้สึกเครียด

3. เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เล่นกีฬา หรือบริหารร่างกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปลอดภัยรวมทั้งรับประทานอาหารครบ 5 หมู่

4. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไว้วางใจ หาโอกาสใกล้ชิดกับเพื่อนที่อารมณ์ดี รวมทั้งฝึกสร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง

5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ช่วงที่หลีกเลี่ยงการทำงานของระบบต่างในร่างกาย จะช่วยลดการทำให้ร่างกายได้พักผ่อนซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ส่วนการหลับในช่วงต้นจะมีความฝันเกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยปรับสมดุลของจิตใจและแก้ไขความขัดแย้งในจิตใจได้เช่นกัน การหลับช่วงสั้นๆ 20-30 นาที ในช่วงบ่าย ช่วยให้ร่างกายมีความสดชื่น คลายภาวะเครียดได้

6. ปรับปรุงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต เช่น มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ ทำงานให้เสร็จที่ละเรื่องรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และหลีกเลี่ยงการแข่งขันกับผู้อื่น เป็นต้น

7. การพักผ่อนหย่อนใจ หลีกหนีจากบรรยากาศที่ซ้ำซากจำเจ ลาพักผ่อนจากงานประจำ ไปท่องเที่ยวชมธรรมชาติ จะทำให้ความตึงเครียดลดลง พร้อมจะทำงานและเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ต่อไปได้

8. รู้จักไว้วางใจผู้อื่น เรียนรู้จากความรักและการให้อภัย ซึ่งเป็นหัวใจของการสร้างความสุขให้กับตนเอง

9. สร้างสุขด้วยรอยยิ้ม ฝึกหัดยิ้มบ่อยๆ การยิ้มเป็นประจำช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ จากการศึกษาทดลอง พบว่าแม้แต่การฝืนยิ้มในเวลาที่เครียดก็สามารถช่วยลดความเครียดลงได้ นอกจากนั้นการยิ้มแย้ม แจ่มใสยังส่งเสริมให้มีสัมพันธภาพที่ดี กับบุคคลในครอบครัวและบุคคลอื่นด้วย

เกษม ตันติผลาชีวะ(2543: 24) กล่าวถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เวลาคนเราเครียดมากๆ กล้ามเนื้อจะมีการหดตัว สังเกตเห็นได้จากการที่มีอาการอากัปกริยาต่างๆ ในขณะที่มีความเครียด เช่น หน้ามึนคิ้วขมวด กำหมัด หรือกัดฟัน เป็นต้น การที่กล้ามเนื้อมีอาการหดเกร็งตัว ร่างกายมักจะรู้สึกปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง หรือปวดไหล่ เป็นต้น การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง นอกจากนั้นในขณะที่ฝึกจิตใจ จะจดจ่อกับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่านและวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิมด้วย โดยในขณะที่ฝึกให้นั่งในท่าที่สบาย ใส่เสื้อผ้าหลวมๆ ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ต้องการผ่อนคลาย และได้สรุปวิธีฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้

1. กำมือและเกร็งแขนแล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยค่อยๆ คลายมือและกล้ามเนื้อแขนสลับทีละข้างทั้งซ้ายและขวา

2. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าผาก โดยเลิกคิ้วแล้วคลายหรือขมวดคิ้วและคลาย

3. เกร็งและผ่อนคลาย ตา แก้ม จมูกโดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย

4. เกร็งและผ่อนคลาย ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟันใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย หรือเม้นปากแน่นแล้วคลาย

5. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอ โดยก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลายเงยหน้าจนสุดแล้วคลาย

6. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก ไหล่ และหลังโดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้แล้วคลายหรือยกไหล่สูงแล้วคลาย

7. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลายหรือขมิบก้นแล้วคลาย

8. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้วแล้วคลาย หรือเหยียดขากระดูกปลายเท้าแล้วคลาย

9. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้าและขาซ้าย โดยเหยียดขา งอนิ้วแล้วคลาย หรือเหยียดขากระดูกปลายเท้าแล้วคลาย

ขณะที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อให้ใช้เวลาน้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่นเกร็ง 3-5 วินาที แล้วผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็นต้น นอกจากนั้นควรฝึกทำละประมาณ 8-12 ครั้ง เมื่อทำไปนานๆ จนมีความรู้สึกคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน

กรมสุขภาพจิต (2542: 80 - 100) กล่าวว่าตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น การฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วยการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้นโดยได้สรุปวิธีการฝึก ขอบแนะนำ และผลดีของการฝึกดังนี้

1. วิธีการฝึก

1.1 นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4... ให้มือรู้สึกวาท้องพองออก

1.2 กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ 1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง

1.3 ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 การฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4 - 5 ครั้ง

2.2 ควรฝึกทุกครั้งที่รู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นั่งได้

2.3 ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น

2.4 ในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจที่ถูกวิธีให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันคราวเดียวกัน

3. ผลดีจากการฝึก

3.1 อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง

3.2 อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง

3.3 อัตราการหายใจลดลง

3.4 ความดันโลหิตลดลง

3.5 ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง

3.6 ใจเย็นขึ้น

3.7 ความวิตกกังวลลดลง สบายใจมากขึ้น

3.8 สมาธิดีขึ้น

3.9 ความจำดีขึ้น

3.10 ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น

3.11 มองแจ่มใส คิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม

สมบัติ ตาปัญญา (2547: 75) ได้กล่าวว่าวิธีลดความเครียดมีหลายวิธีโดยสรุปได้ ดังนี้

1. แก้ไขที่ปลายเหตุ ได้แก่ การใช้ยา เช่น ยาหม่อง ยาอม ยาแก้ปวด ยาลดกรด ในกระเพาะ ยากล่อมประสาท แต่วิธีการดังกล่าวไม่ได้แก้ไขความเครียดที่ต้นเหตุ อาจทำให้ความเครียด นั้นเกิดขึ้นได้อีก

2. แก้ไขที่ต้นเหตุ ได้แก่ แก้ไขเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เอื้ออำนวยให้เกิดความเครียด เช่น งานอดิเรกที่ชอบ ฝึกออกกำลังกาย บริหารร่างกายแบบง่ายๆ เป็นต้น

3. เปลี่ยนแปลงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต เช่น ลดการแข่งขัน ผ่อนปรนลดความเข้มงวดในเรื่องต่างๆ

4. หาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ เช่น รู้ว่าอาหาร เครื่องดื่มบางประเภท ช่วยส่งเสริมความเครียด

5. สำรวจและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น มองตัวเองในแง่ดี มองผู้อื่นในแง่ดี
6. สำรวจและปรับปรุง สัมพันธภาพต่อคนในครอบครัวและสังคมภายนอก
7. ฝึกผ่อนคลายโดยตรง เช่น การฝึกหายใจให้ถูกวิธี การฝึกสมาธิ การออกกำลังกายแบบง่ายๆ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวด การสำรวจ ทำนั่ง นอน ยืน เดิน การใช้จินตนาการ นึกภาพที่รื่นรมย์
8. เมื่อเกิดความเครียดขึ้นมา ลองพยายามนึกทบทวนดูว่า เกิดจากสาเหตุอะไร และเลือกใช้วิธีลดความเครียด วิธีใด วิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกัน อาจทำให้ความเครียดผ่อนคลายหรือไม่เครียดเลยก็ได้

จากแนวคิดเกี่ยวกับการบริหารความเครียดสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. การปรับสภาพร่างกาย ได้แก่ การฝึกการหายใจ เช่น การหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้สักครู่ แล้วค่อยผ่อนออกช้าๆ และการนับลมหายใจตามลมหายใจเข้าออกปกติของตนเอง
 - 1.1 การฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย
 - 1.1.1 การบริหารร่างกายด้วยวิธีชี่กง (Chi)
 - 1.1.2 การฝึกเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะแห่ง
 - 1.2 การพักผ่อนร่างกาย
 - 1.2.1 การนอนหลับให้เต็มที่
 - 1.2.2 แบ่งช่วงเวลาหยุดพักงานบ้างในแต่ละวัน หรือมีวันหยุดในแต่ละปี
 - 1.2.3 รับประทานอาหารอร่อยที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
 - 1.2.4 หลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
 - 1.3 การนวดกล้ามเนื้อ
 - 1.4 การฝึกยิ้ม หรือหัวเราะ
2. การปรับสภาพจิตใจ ได้แก่
 - 2.1 สร้างอารมณ์ขึ้นด้วยการฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ อ่านหนังสือที่มีเนื้อหาตลกสนุกสนาน
 - 2.2 การระบายความกดดันโดยไม่กระทบกระเทือนผู้อื่น โดยเขียนระบายความขัดข้องใจลงไปในกระดาษ หรือเขียนสิ่งที่ตนเองมีความภาคภูมิใจ หรือ ประสบความสำเร็จลงไป
 - 2.3 การกำหนดการรู้ตัวและสร้างความผ่อนคลายให้อวัยวะส่วน
 - 2.4 การจินตนาการถึงสถานที่ที่ทำให้รู้สึกสุขสงบ (Special Place)
 - 2.5 การมองโลกในแง่ดี และสร้างกำลังใจให้ตนเองไม่ท้อถอย
 - 2.6 การทำสมาธิ

3. การปรับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่
 - 3.1 การปรับปรุงที่อยู่อาศัย
 - 3.2 ปรับปรุงสถานที่ทำงานให้เหมาะสม นำทำงาน
 - 3.3 สร้างสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้สวยงามสบายตา
4. การปรับสัมพันธภาพและการอยู่ร่วมกัน ได้แก่
 - 4.1 พุดคุยปรึกษาเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ หรือทำให้กังวลใจกับผู้อื่นที่ไว้วางใจ
 - 4.2 ชวนสมาชิกทุกคนออกเที่ยวชนบทนอกเมือง หลีกหนีความโกลาหล
 - 4.3 สมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมที่สนใจ หรือฝึกอาชีพ
 - 4.4 จัดระบบบริหารจัดการในหน่วยงานให้มีประสิทธิภาพ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดในหน่วยงาน
 - 4.5 การเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น
 - 4.6 การยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น

งานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง

นางศรวณีย์ บัวชม (2542: 101 - 106) ได้ศึกษาเรื่องสภาวะความเครียดและวิธีลดความเครียดจากการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา โดยผลที่ได้คือ ผู้บริหารมีความเครียดระดับปานกลาง โดยจะขึ้นอยู่กับอายุ ประสบการณ์ สถานที่ และทีมงาน โดยหนทางที่ผู้บริหารนิยมใช้ในการลดความเครียดคือ พยายามมองสิ่งต่าง ๆ ในมุมของคนอื่น เพื่อให้เกิดแนวคิด วิเคราะห์งานและจัดความสำคัญก่อนหลัง เพื่อบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และเปิดใจยอมรับคำวิจารณ์อย่างมีศักดิ์ศรี ยอมรับว่าคนเรามีข้อดีข้อเสีย

สิรินาถ มีเจริญ (2542: 64) ได้ศึกษาเรื่องผลของการใช้เทคนิคผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก ต่อความสบายในผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ผลที่ได้ คือ กลุ่มทดลองที่ผ่านการฝึกเทคนิคผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปากมีสุขภาพแข็งแรง และมีผลจากแบบประเมินความเครียด ดีกว่าก่อนที่ได้รับการฝึก

อรอนงค์ สุทธิพัฒน์สมบุญ (2544: 71 -74) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียดของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร โดยได้ศึกษา 3 ด้านด้วยกันคือ ด้านการยอมรับความจริงและคิดในเชิงบวก ด้านการวางแผนแก้ไขปัญหา และในด้านการผ่อนคลายความเครียด ผลที่ได้คือด้านการยอมรับความจริงและคิดในเชิงบวก และด้านการวางแผนแก้ไขปัญหา อยู่ในระดับมาก แต่ด้านการผ่อนคลายความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนเรื่องเพศ อายุ สถานภาพการสมรส รายได้ และจำนวนชั่วโมงที่ทำการสอนต่างกัน มีพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียดไม่แตกต่างกัน

พจมาศ รัตนวิโรจน์ (2544: 213) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึก เฮมิ-ซิงค์ (Hemi-Sync) และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการถูกประเมิน ผลที่ได้ภายหลังการฝึก คือ กลุ่มฝึกเฮมิ-ซิงค์ และกลุ่มฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้ระดับความเครียดลดลง และทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกัน

วิศิษฐ วัชรเทวินทร์กุล (2546: 78) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม พบว่าบุคลิกภาพส่วนตัว สภาวะสุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว มีผลทำให้ความเครียดของนักศึกษาแตกต่างกัน ส่วนปัจจัยด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส ประเภทนักศึกษา ผลการเรียน และลักษณะครอบครัว ไม่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา นอกจากนี้ วิธีจัดการความเครียดที่นักศึกษาใช้มาก 5 อันดับแรก คือ ทำงานอดิเรก การเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา การนอน การพูดระบายกับผู้อื่น และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น / ไม่คิดมาก

เอนเซอร์ (Ensor.1999: 84) ได้ศึกษาผลกระทบความเครียดในการปฏิบัติงานและแนวทางลดความเครียดของครู ผลที่ได้คือ การที่มีภาระมากเกินไป การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความพอใจในการทำงานมีผลต่อความเครียด และแนวทางที่นิยมใช้ลดความเครียด คือ การออกกำลังกาย การนอน และการสังสรรค์กับเพื่อน

เดวิด (David. 2000: 99 -101) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบเกร็งแล้วคลายต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนเกรด 7 โดยอ้างว่านักเรียนวัยรุ่นส่วนมากประสบกับความเครียดและความวิตกกังวลในการสอบจึงทำให้ทำข้อสอบได้ไม่ดี โดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกด้วยวิธีใดๆ ผลจากการศึกษาพบว่าเมื่อมีการเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนความวิตกกังวลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเมื่อนำมาเปรียบเทียบกันปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน

บาคดอล (Barkdoll.2002: 35) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบทางบวก การบริหารตนเองและความเครียดกับความพึงพอใจภายในและภายนอกของครู ผลการศึกษาพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของครูกับความพึงพอใจภายในในการทำงานไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับระบบการให้รางวัลทั้งภายในและภายนอก และยังขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล ผลกระทบทางบวกและการบริหารตนเอง โดยที่การบริหารตนเองจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในการทำงาน ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมากกับความพึงพอใจภายในและความพึงพอใจโดยรวม แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจภายนอก

คูเปอร์ และ แบรมเวล (Cooper; & Bramwell. 2002: 42 - 43) ได้ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดในอาชีพกับสุขภาพจิต ความพึงพอใจในการทำงาน และความเจ็บป่วยของพนักงานระดับจัดการและพนักงานทั่วไป ในโรงงานสุราประเทศสกอตแลนด์และอังกฤษตอนเหนือ ตัวอย่างระดับจัดการ 236 คน ระดับพนักงานทั่วไป 377 คน ผลการศึกษาพบว่า ตำแหน่งหน้าที่ต่างกันมีผลต่อบุคลิกภาพแบบ A ความพึงพอใจในการทำงาน และจำนวนวันลาป่วยแตกต่างกัน และใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณอธิบาย ความเหมือน และความแตกต่างของพนักงานระดับจัดการและทั่วไปในการพยากรณ์ผลของความเครียด

ลาเวนเทอร์ (Laventha. 2002: 122) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกจินตนาการและผลของการฟังดนตรีต่อความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความวิตกกังวลทั่วไปของผู้ป่วยวัยรุ่นที่เจ็บป่วยเรื้อรังทางกายที่รักษาอยู่ที่โรงพยาบาล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทดลองเป็นวัยรุ่นอายุระหว่าง 19 – 33 ปี เป็นชาย 15 คน หญิง 15 คน โดยได้ทำแบบทดสอบความวิตกกังวลก่อนแล้วจึงเข้ารับการฝึก ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกใดๆเลย ผลการทดลองพบว่าในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกมีผลคะแนนความวิตกกังวลลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ส่วนผลในเรื่องเพศไม่พบความแตกต่าง

เดวิดสัน (Davidson. 2003: 179) ได้ศึกษาเรื่องสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในระดับจัดการของโรงงานอุตสาหกรรมที่แตกต่างกัน จำนวน 891 คน ในประเทศอังกฤษ พบว่าสาเหตุที่สำคัญได้แก่ ปริมาณงานมากเกินไป มีแรงกดดันด้านเวลา และขาดการปรึกษาหารือ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

- 1.การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
- 2.การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 4.การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษจำนวน 30 คน เป็นชาย 7 คน และเป็นหญิง 23 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ จำนวน 30 คน เป็นบุคคลที่ร่างกายปกติไม่พิการเพราะเนื่องจากโปรแกรมลดความเครียดครั้งนี้มีการออกท่าทาง และไม่เป็นผู้มีประวัติการรักษาอาการป่วยทางจิต โดยทั้ง 30 คน จะมีคะแนนความเครียดจากแบบประเมินความเครียดมากกว่า 30 คะแนนขึ้นไป ซึ่งถือว่ามีความเครียดระดับสูง ซึ่งการคัดเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยใช้วิธีอสุ่มสุ่มเข้าร่วมโปรแกรมโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ

1. แบบประเมินความเครียด แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ และวุฒิการศึกษา
ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียด

1.1 ศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารต่างๆ เช่น หนังสือ เอกสารทางวิชาการ บทความ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การจัดการความเครียด วิธีลดความเครียด และปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

1.2 ปรับแบบประเมินความเครียด โดยปรับปรุงจากแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต (2538 – 2541) จำนวน 20 ข้อ

1.3 นำเสนอแบบประเมินความเครียดให้ที่ปรึกษาสารนิพนธ์คือ อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ ตรวจสอบเพื่อพิจารณาตรวจแก้เนื้อหาและสำนวนภาษาที่ใช้ตลอดจนความถูกต้องเหมาะสม

1.4 นำแบบประเมินความเครียดไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม และความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยมีผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ

1.4.1 ผศ.ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1.4.2 ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1.4.3 ดร.อภิศักดิ์ จินดานุกูล ศิษยานิเทศก์ 9 สำนักพัฒนานวัตกรรม การจัดการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

1.5 ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินความเครียดตามผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะแล้วนำไปทดลองใช้ (try out) โดยผู้วิจัยติดต่อขออนุญาตทำการวิจัยโดยมีหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงสำนักบริหารงานวิทยาลัยชุมชน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อซึ่งได้ค่าระหว่าง 6.71 – 12.96 และค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความเครียดเท่ากับ .90 ซึ่งได้แบบประเมินความเครียด จำนวน 22 ข้อ

1.6 นำแบบประเมินความเครียดที่ได้ไปดำเนินการเก็บข้อมูลกับพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ โดยผู้วิจัยติดต่อขออนุญาตทำการวิจัยโดยมีหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ เพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูลกลุ่มทดลอง โดยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และวิธีการตอบแบบประเมินความเครียด

ตัวอย่างแบบประเมินความเครียด

ที่	คำถามในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด			
		0	1	2	3
1.	กลัวทำงานผิดพลาด				
2.	กลัมนอนหลับหรือปวด				
3.	ตั้งสมาธิลำบาก				

การให้คะแนนข้อคำถาม

ตอบไม่เคยเลย	หมายถึง 0 คะแนน
ตอบเป็นครั้งคราว	หมายถึง 1 คะแนน
ตอบเป็นบ่อยๆ	หมายถึง 2 คะแนน
ตอบเป็นประจำ	หมายถึง 3 คะแนน

แปลผล ได้ดังนี้

6 - 17	คะแนน แสดงว่า ปกติ/ไม่เครียด
18 - 25	คะแนน แสดงว่า มีความเครียดเล็กน้อย
26 - 29	คะแนน แสดงว่า เครียดปานกลาง
มากกว่า 30	คะแนนขึ้นไป แสดงว่า เครียดมาก

2. โปรแกรมลดความเครียดจำนวน 4 กิจกรรมโดยใช้เวลา 45 นาที ต่อการฝึกหนึ่งครั้ง ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมยืดเส้นยืดสาย กิจกรรมใจสู้กาย กิจกรรมนอนอาบดนตรี และกิจกรรมเมนูคนไม่เครียด

2.1 ศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารต่างๆ เช่น หนังสือ เอกสารทางวิชาการ บทความ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และเอกสารอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การจัดการความเครียด วิธีลดความเครียด และปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

2.2 สร้างโปรแกรมลดความเครียดให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ จุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า และสถานที่ทำงาน

2.3 นำเสนอโปรแกรมลดความเครียดให้ที่ปรึกษาสารนิพนธ์คือ อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ ตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม และความสอดคล้องกับนิยามศัพท์

2.4 นำโปรแกรมลดความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม และความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยมีผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ

2.4.1 ผศ.ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2.4.2 ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2.4.3 ดร.อภิศักดิ์ จินดานุกุล ศึกษานิเทศก์ 9 สำนักพัฒนานวัตกรรม การจัดการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

2.5 นำโปรแกรมลดความเครียดมาปรับปรุงแก้ไขตามผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ แล้วนำไปทดลองใช้ (try out) โดยผู้วิจัยติดต่อขออนุญาตทำการวิจัยโดยมีหนังสือขอความร่วมมือ ในการเก็บข้อมูลจากบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงสำนัก บริหารงานวิทยาลัยชุมชน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบ ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง นำโปรแกรมที่ทดลอง แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมลดความเครียด โดยผู้วิจัยดำเนินการ ทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์

ตาราง 1 โปรแกรมลดความเครียดในการทำงาน

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
1 5 ก.พ. 2550	1.เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับพนักงาน 2.เพื่อให้รู้จักกิจกรรมยืดเส้นยืดสาย	1.ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้พนักงานแนะนำตัวให้รู้จัก 2.พนักงานทำการศึกษาคู่มือกิจกรรมยืดเส้นยืดสาย
2 7 ก.พ. 2550	1.เพื่อให้รู้จักกิจกรรมใจสู้กาย 2.เพื่อสาธิตท่าทางที่ถูกต้อง	1.พนักงานทำการศึกษาคู่มือกิจกรรมใจสู้กาย 2.เพื่อให้พนักงานฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี
3 9 ก.พ. 2550	1.เพื่อให้รู้จักกิจกรรมนอนอาบดนตรี 2.เพื่อสาธิตท่าทางที่ถูกต้อง	1.พนักงานทำการศึกษาคู่มือกิจกรรมนอนอาบดนตรี 2.เพื่อให้พนักงานฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
4 12 ก.พ. 2550	1.เพื่อให้ชำนาญในการฝึก 2.เพื่อให้ไปทดลองทำที่บ้าน	1.พนักงานฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี 2.พนักงานนำกลับไปปฏิบัติที่บ้านได้
5 14 ก.พ. 2550	1.เพื่อให้ชำนาญในการฝึก 2.เพื่อให้เลือกใช้เพลงตามความชอบของตนเอง	1.พนักงานฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี 2.ทำการเลือกเพลงหลายๆแนวดนตรี
6 16 ก.พ. 2550	1.เพื่อให้รู้จักกิจกรรมเมนูคนไม่เครียด 2.เพื่อให้รู้จักวิธีลดความเครียดวิธีอื่น	1.พนักงานทำการศึกษาคู่มือเมนูคนไม่เครียด 2.เพื่อให้พนักงานรู้วิธีลดความเครียดแบบอื่นๆ
7 19 ก.พ. 2550	1.เพื่อให้พนักงานรู้สึกคลายเครียด 2.เพื่อให้พนักงานเอาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	1.ให้พนักงานนำเพลงที่ตัวเองชอบมาเปิดฟัง 2.บอกแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้
8 21 ก.พ. 2550	1.เพื่อให้เห็นถึงวิธีลดความเครียดวิธีอื่นอย่างชัดเจน 2.เพื่อให้นำไปลองปฏิบัติ	1.นำวิธีลดความเครียดวิธีอื่นมาทดลองใช้ให้ดู 2.ให้แนวทางในการนำไปปฏิบัติ
9 23 ก.พ. 2550	1.เพื่อให้ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี 2.เพื่อให้นำไปปฏิบัติ	1.สาธิตการทำกิจกรรมยืดเส้นยืดสาย 2.ฝึกให้พนักงานปฏิบัติได้จนทำได้ถูกต้อง
10 26 ก.พ. 2550	1.เพื่อนำไปเผยแพร่แก่บุคคลรอบข้าง 2.เพื่อให้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	1.บอกแนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 2.เปรียบเทียบโดยการให้ไปทดลองทำ
11 28 ก.พ. 2550	1.เพื่อให้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	1.บอกแนวทางในการนำกิจกรรมยืดเส้นยืดสายไปประยุกต์ใช้
12 2 มี.ค. 2550	1.เพื่อให้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	1.บอกแนวทางในการนำกิจกรรมใจสู้กายไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ภายหลังเสร็จการฝึกตามโปรแกรมลดความเครียดทั้ง 12 ครั้ง ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบประเมินความเครียดอีกครั้งในวันสุดท้ายของการฝึก คะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test) ซึ่งคะแนนที่ได้จากการตอบแบบประเมินความเครียดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

ตาราง 2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
P1	T1	X1	T2
P2	T1	X2	T2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

P1	=	กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลอง
P2	=	กลุ่มควบคุม
T1	=	การทดสอบก่อนการทดลอง
T2	=	การทดสอบหลังการทดลอง
X1	=	กลุ่มตัวอย่างที่เข้าโปรแกรมลดความเครียดในการทำงาน
X2	=	กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียดในการทำงาน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การทดลองดำเนินการตามแบบแผนโปรแกรมลดความเครียด โดยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบประเมินความเครียดแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ขณะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองตามโปรแกรมลดความเครียดที่กำหนดไว้ 12 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างวันที่ 5 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 12 มีนาคม พ.ศ. 2550
3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบประเมินความเครียดอีกครั้งหนึ่ง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนตามต้องการแล้ว ทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และนำมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS วิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความเครียดโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา
2. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปโดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละ
3. ทดสอบสมมติฐาน โดยเปรียบเทียบความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้ t – test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)
4. ทดสอบสมมติฐาน โดยเปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t – test ที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมลดความเครียดในการทำงานของพนักงานในศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะนำเสนอในลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และผลการทดสอบสมมติฐานในแต่ละข้อ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ขั้นตอนการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองและการแปลความหมาย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ต่างๆ ดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	สถิติทดสอบที่ใช้ในการพิจารณาความมีนัยสำคัญในการแจกแจงแบบ t
n	แทน	จำนวนพนักงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
ΣD	แทน	ผลต่างของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลอง
ΣD^2	แทน	ผลต่างของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลอง ยกกำลังสอง

2. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 นำเสนอข้อมูลทั่วไปในรูปแบบความถี่และร้อยละ

ขั้นที่ 2 นำเสนอคะแนนจากแบบประเมินความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ขั้นที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 1 นำเสนอข้อมูลทั่วไปในรูปแบบความถี่และร้อยละ

ตาราง 3 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำแนกตามเพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ ฝายการทำงาน

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	จำนวน (n = 15)	ร้อยละ	จำนวน (n = 15)	ร้อยละ
1. เพศ				
ชาย	4	26.66	3	20.00
หญิง	11	73.34	12	80.00
2. อายุ				
20-25	3	20.00	3	20.00
26-30	8	53.34	10	66.67
31-35	3	20.00	0	0
35 ขึ้นไป	1	6.66	2	13.33
3. การศึกษา				
ต่ำกว่าปริญญาตรี	4	26.67	4	26.67
ปริญญาตรี	4	26.67	4	26.67
ปริญญาโท	7	46.66	7	46.66
4. สถานภาพ				
โสด	12	80.00	11	73.33
สมรส	3	20.00	4	26.67
5. ฝายการทำงาน				
วิชาการ	2	13.33	2	13.33
บริหาร	9	60.00	9	60.00
ระบบคอมพิวเตอร์	4	26.67	4	26.67

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นพนักงานในศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษจำนวนทั้งสิ้น 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน โดยในกลุ่มควบคุมเป็นเพศชายร้อยละ 26.66 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 73.34 มีช่วงอายุ 20-25 คิดเป็นร้อยละ 20 ช่วงอายุ 26-30 คิดเป็นร้อยละ 53.34 ช่วงอายุ 31-35 คิดเป็นร้อยละ 20 และช่วงอายุ 35 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 6.66 โดยมีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 26.67 การศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 26.67 และระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 46.66 มีสถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 80 สมรสแล้วคิดเป็นร้อยละ 20 โดยทำงานอยู่ในฝ่ายวิชาการคิดเป็นร้อยละ 13.33 ฝ่ายบริหารคิดเป็นร้อยละ 60 และฝ่ายระบบคอมพิวเตอร์คิดเป็นร้อยละ 26.67 ส่วนในกลุ่มทดลอง เป็นเพศชายร้อยละ 20 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 80 มีช่วงอายุ 20-25 คิดเป็นร้อยละ 20 ช่วงอายุ 26-30 คิดเป็นร้อยละ 66.67 และช่วงอายุ 35 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 13.33 โดยมีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 26.67 การศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 26.67 และระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 46.66 มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 73.33 สมรสแล้วคิดเป็นร้อยละ 26.67 โดยทำงานอยู่ในฝ่ายวิชาการคิดเป็นร้อยละ 13.33 ฝ่ายบริหารคิดเป็นร้อยละ 60 และฝ่ายระบบคอมพิวเตอร์คิดเป็นร้อยละ 26.67

ตอนที่ 2 นำเสนอคะแนนจากแบบประเมินความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 4 ผลคะแนนจากแบบประเมินความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	45	22	40	39
2	47	23	37	38
3	46	21	42	41
4	40	22	35	36
5	40	20	34	33
6	46	22	40	41
7	43	23	38	38
8	39	20	35	32
9	47	21	32	31
10	42	21	32	34

ตาราง 4 (ต่อ)

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
11	45	19	39	36
12	38	17	36	35
13	40	22	36	37
14	46	20	40	37
15	47	26	33	32
รวม	651	319	549	540

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่าคะแนนรวมจากแบบประเมินความเครียดของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียดมีผลคะแนนรวมลดลง โดยมีผลรวมของผลต่างของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ 332

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (n = 15)

กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนการทดลอง	43.40	3.09	332	7466	22.13*
หลังการทดลอง	21.27	4.07			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 ในกลุ่มทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนการใช้โปรแกรมลดความเครียดมีค่าเท่ากับ 43.40 หลังเข้ารับการฝึกโปรแกรมลดความเครียดมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.27 เมื่อนำมาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าที (Dependent t-test) พบว่าหลังการทดลองพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษมีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

ตาราง 6 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนและหลังการทดลอง (n = 15)

การทดลอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ก่อนการทดลอง	43.40	3.09	36.60	5.44	6.70
หลังการทดลอง	21.27	4.07	36.00	2.05	-14.73*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 ในช่วงหลังการทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดหลังการฝึกโปรแกรมลดความเครียดในกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 21.27 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 36.00 เมื่อนำมาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที (Independent t-test) พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมลดความเครียดในการทำงานและสามารถนำไปใช้ได้จริง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมลดความเครียดในการทำงานก่อนและหลังการทดลองต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้าโปรแกรมลดความเครียด พนักงานจะมีระดับความเครียดลดลง
2. หลังการเข้าโปรแกรมลดความเครียดพนักงานที่เข้าร่วมโปรแกรมจะมีระดับความเครียดต่ำกว่าพนักงานที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษจำนวน 30 คน เป็นชาย 7 คน และเป็นหญิง 23 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ จำนวน 30 คน เป็นบุคคลที่ร่างกายปกติไม่พิการเพราะเนื่องจากโปรแกรมลดความเครียดครั้งนี้มีการออกกำลังกาย และไม่เป็นผู้มีประวัติการรักษาอาการป่วยทางจิต โดยทั้ง 30 คน จะมีคะแนนความเครียดจากแบบประเมินความเครียดมากกว่า 30 คะแนนขึ้นไป ซึ่งถือว่ามีความเครียดระดับสูง ซึ่งการคัดเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยใช้วิธีอสุสัสมักรเข้าร่วมโปรแกรมโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินความเครียด
2. โปรแกรมลดความเครียด

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองดำเนินการตามแบบแผนโปรแกรมลดความเครียด โดยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบประเมินความเครียดแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ขณะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองตามโปรแกรมลดความเครียดที่กำหนดไว้ 12 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างวันที่ 5 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 12 มีนาคม พ.ศ. 2550
3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบประเมินความเครียดอีกครั้งหนึ่ง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปโดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละ
2. ทดสอบสมมติฐาน โดยเปรียบเทียบความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้ t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)
3. ทดสอบสมมติฐาน โดยเปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t - test ที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample)

สรุปผลการวิจัย

จากการทดสอบสมมติฐาน ผลของการทดสอบสมมติฐานเป็นไปตามที่ตั้งไว้คือ

1. หลังเข้ารับโปรแกรมลดความเครียดพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษจะมีระดับความเครียดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
2. หลังเข้ารับโปรแกรมลดความเครียด พนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษจะมีระดับความเครียดต่ำกว่าพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยเลือกใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษจำนวน 30 คน ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ – มีนาคม พ.ศ.2550 โดยมีคะแนนจากแบบทดสอบความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ตั้งแต่ 30 คะแนนขึ้นไป ซึ่งอยู่ในเกณฑ์เครียดมาก คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มเจาะจงแบ่งเป็นเพศชาย 7 คน และเพศหญิง 13 คน จากนั้นทำการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยได้กลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน เป็นเพศชาย 4 คน และเพศหญิง 11 คน และกลุ่ม

ทดลองจำนวน 15 คน เป็นเพศชาย 3 คน และเพศหญิง 12 คน โดยส่วนใหญ่ มีอายุอยู่ในช่วง 26-30 มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโท มีสถานภาพโสด และทำงานอยู่ในฝ่ายบริหารงาน

จากการวิเคราะห์ผลของความเครียดเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้คือ

1. หลังเข้าโปรแกรมลดความเครียดในการทำงานพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษมีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียดในการทำงาน พนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษในกลุ่มทดลองจะมีระดับความเครียดต่ำกว่าในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนผลการตั้งสมมติฐานที่ตั้งไว้คือ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียดในการทำงานพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษจะมีระดับความเครียดต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียดในการทำงานสอดคล้องกับการศึกษาของ สิรินาถ มีเจริญ (2542: 76) ศึกษาเรื่องผลของการใช้เทคนิคผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก ต่อความสุขสบายในผู้ป่วยปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ผ่านการฝึกเทคนิคผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปากมีสุขภาพแข็งแรง และมีผลจากแบบประเมินความเครียด ดีกว่าก่อนที่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีผลจากแบบประเมินความเครียดภายหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับ พรพิมล เพ็ญสุข (2544: 7) เรื่องผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและดนตรีบำบัดในผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านลพบุรีจำนวน 16 คน กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบความเครียดก่อนฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและดนตรีบำบัด หลังการฝึกครบ 8 ครั้ง ให้ทำแบบทดสอบอีกครั้ง ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและดนตรีบำบัด คะแนนความเครียดของผู้สูงอายุมีระดับลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดน้อยกว่าครั้งที่ 2 ของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของลาเวนเทอร์ (Laventha. 2002: 51) เรื่องผลของการฝึกจินตนาการและผลของการฟังดนตรีต่อความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความวิตกกังวลทั่วไปของผู้ป่วยวัยรุ่นที่เจ็บป่วยเรื้อรังทางกายที่รักษาอยู่ที่โรงพยาบาล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทดลองเป็นวัยรุ่นอายุระหว่าง 19 – 33 ปี เป็นชาย 15 คน หญิง 15 คน โดยได้ทำแบบทดสอบความวิตกกังวลก่อนแล้วจึงเข้ารับการฝึก ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกใดๆเลย ผลการทดลองพบว่าในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกมีผลคะแนนความวิตกกังวลลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ส่วนผลในเรื่องเพศไม่พบความแตกต่าง

การเข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียดในการทำงานจะให้ประโยชน์กับพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษที่มักมีอาการหงุดหงิดง่าย ฟุ้งซ่าน คิดมาก นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ท้องผูก ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ซึ่งอาการส่วนใหญ่จะมีสาเหตุมาจากความเครียด เกษม ดันติผลาชีวะ (2543:36) กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

และการทำสมาธิ คือ ช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง นอกจากนั้นในขณะที่ฝึกจิตใจ จะจดจ่อกับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่านและวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิ มากขึ้นกว่าเดิมด้วย เช่นเดียวกับ กรมสุขภาพจิต (2542: 12) สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกการ หายใจ คือ อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง อัตราการ หายใจลดลง ความดันโลหิตลดลง ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง ใจเย็นขึ้น ความวิตกกังวล ลดลง สบายใจมากขึ้น สมาธิดีขึ้น ความจำดีขึ้น ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น มองแจ่มใส และคิด แก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม

สรุปได้ว่าจากการทดลองโปรแกรมลดความเครียดในการทำงานในครั้งนี้มีผลต่อพนักงาน ศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษโดยพนักงานที่ผ่านโปรแกรมลดความเครียด ในการทำงานมีระดับความเครียดต่ำกว่าพนักงานที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียดอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และมีระดับความเครียดต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ลดความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรจัดโปรแกรมลดความเครียดให้มีทุกอาทิตย์ของการทำงานเพื่อช่วยลดความเครียด ในการทำงานแต่ละอาทิตย์เพื่อสุขภาพจิตที่ดี
2. โปรแกรมลดความเครียดที่จัดควรมีการเพิ่มเติมบางส่วน ดังนี้
 - 2.1 กิจกรรมยืดเส้นยืดสาย ควรนำการเล่นโยคะเข้ามาเสริมด้วย
 - 2.2 กิจกรรมใจสู้กาย ควรหาสถานที่ที่สงบไม่มีสิ่งรบกวน
 - 2.3 กิจกรรมนอนอาบดนตรี ควรหาอุปกรณ์เล่นเพลงให้แต่ละคนเฉพาะ
 - 2.4 กิจกรรมเมนูคนไม่เครียด ควรมีการสาธิตทุกกิจกรรมที่เสนอ
3. ควรมีการติดตามและประเมินผลภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียด เพื่อดูการนำไปใช้ การนำไปพัฒนา และการนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของผู้เข้าร่วม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมลดความเครียดนี้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆที่มีอัตรา เสี่ยงในความเครียด
2. ควรมีการติดตามผลระยะยาวประมาณ 6 เดือน หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้วเพื่อ ติดตามว่าความเครียดของพนักงานศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษที่ได้เข้าร่วม โปรแกรมลดความเครียดไปแล้วนั้น ยังคงมีความเครียดเหลืออยู่มากหรือน้อยเพียงใด และมีการ เปลี่ยนแปลงหรือไม่อย่างไร

3. ควรมีการศึกษาวิจัยโปรแกรมลดความเครียดแบบอื่นๆเพื่อนำไปพัฒนาปรับปรุงให้เข้ากับหน่วยงานนั้นๆได้ เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมลดความเครียดให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- จุนทร เป็นสุข. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีจัดการในเชิงรุกกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2545). *พิชิตความเครียด*. กรุงเทพฯ : บริษัทบพิตรการพิมพ์.
- ฉันทนิช อัครนนท์. (2540). *จิตบำบัด*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้ว.
- ชาญวิทย์ โคธีรานุรักษ์. (2547). *แนวคิดการเกี่ยวกับสุขภาพของตัวเอง*. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิติ ภิรมย์. (2544). *ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของข้าราชการพลเรือน*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2545). *วิธีแห่งการคลายเครียด*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- ทะนงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข. (2544). *จุดในร่างกาย*. กรุงเทพฯ : เฟื่องฟ้า.
- ธำรงค์ศักดิ์ คงคาสวัสดิ์. (2548). *บำบัดความเครียด*. กรุงเทพฯ : แม็กซีน.
- ปรางณี สุวรรณทิพย์. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม รูปแบบการเผชิญความเครียด กับ ความเครียดของสำนักงานแพทย์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พรพิมล เพ็ญสุข. (2544). *ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อการลดความเครียดของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านลพบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พินะรุฎี รัตนภัทรโชค. (2544). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับผลการปฏิบัติงาน*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พิเชษฐ อุดมรัตน์ และคณะเทคโนโลยี. (2541). *การดูแลผู้ป่วยจิตเภท*. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- มรรยา รุจิวิทย์. (2548). *การศึกษาภาวะสุขภาพและระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ หลังผ่านโปรแกรมการฝึกไบโอฟีดแบคและเทคนิคผ่อนคลายความเครียด*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มนตรี นามมงคล และวนิดา พุ่มไพศาลชัย . (2540). *พิชิตความเครียด*. กรุงเทพฯ : เอียร์บุ๊กพับลิชชิ่ง.
- รติดา สันติมิตร. (2545). *ความเครียดจากการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ฤทธิ เทพไทอำนาจ. (2542). *ผลของการฝึกหัตถะโยคะเพื่อผ่อนคลายความเครียดที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยบูรพา.

- วิชิต คะนิงสุขเกษม. (2548). *การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต*.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศักดิ์ดา สิงคิบุตร. (2545). *ความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนักศึกษา*.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์. (2543). *คู่มือแก้เครียด*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีอนันต์.
- สุพิน ภูเพ็กชี. (2544). *ความเครียดกับการปฏิบัติงาน*. นครสวรรค์ : โรงพยาบาลจิตเวช
นครสวรรค์.
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2548). *สุขภาพจิตชุมชน*. กรุงเทพฯ : การส่งเสริม
และป้องกันสุขภาพจิตชุมชน กระทรวงสาธารณสุข.
- สุคนธ์พันธุ์ วีรารณ. (2548). *พิชิตความเครียดด้วยวิถีธรรมชาติ*. กรุงเทพฯ :
แบร์พับลิชชิง.
- สมสกุล เผ่าจินตามุข . (2548). *ผ่อนคลายง่าย ๆ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. (2540). *การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน*. กรุงเทพฯ : เจริญบุญ
การพิมพ์.
- อินทิดา ปัทมินทร และคณะ. (2543). *คู่มือคลายเครียด*. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต
โรงพยาบาลศรีธัญญา.
- Andrew. (1993). *Beyond the Relaxation Response*. New York Times Books.
- Beehr and Newman. (1983). *Physiological Response to Stress, Nursing Forum*.
19 : 258-259.
- Cooper and Marshall. (2000). *Patterns of Adjustment*. New York : McGraw-Hill.
- Davidson. (2003). *Physiological Stress*. New York : John Wiley and Ltd.
- Farmer. (2000). *Stress and Management for Human Service*, Beverly Hills : sage.
- Gallagher. (2000). *Coping With Stress*. Association Management 31: 558.
- Herbert. (2002). *The Normal Aging Process Reviewed*. The International Nursing
Reviewed : 445.
- Hellriegel and Woodman. (2001). *Stress Management*. Johaesburg : National Council
for Mental Health.
- Jacobson. (2001). *Progressive Relaxation*. Chicago : Press.
- Janis. (1952). *Psychological Stress*. New York: John wiley and Sons.
- Karasek and Schnall. (1999). *The New Illustrated Medical and Health* .Vol 4.
New York : H.s. Stuttman Co. Inc.Publishers.
- Laventh. (2002). *Guide to Stress Research*. New York : Van Northland Reinhold
Company.
- Lazarus. (2001). *The Stress of Life*. New York. New York : Graw-Hill.

Mc Grath and Josep. (2002). ***Social and Psychological Factors in Stress***. New York :
Graw-Hill.

Mire and Nancy. (2000). ***Living With Stress***. Nursing Time. 4 (7) : 457-458.

Porteous. (1999). Crisis Intervention : ***Theory and Methodology***. Saint-louis :
C.V. Mosby. Co.

Selye H. (1975). ***Stress Without Distress***. New York JB Lippincott.

Slocum and Woodman. (2001). ***Assessment of Psychological Stress in The Surgical
in The Surgical***. I.C.V. Patient.

Wason . (2001). ***The Dynamics of Depressive Experience Among Women in Late
Life***. New York : Springer.

Yakimishyn. (2001). ***Relaxation Training for Abuse Women***. Dissertation Abstracts
International: 50.

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

1.ชื่อ-นามสกุล.....

2.เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

3.อายุ.....ปี

4.ระดับการศึกษาในชั้นสูงสุด

☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี

☐ ปริญญาตรี

☐ ปริญญาโท

☐ ปริญญาเอก

☐ อื่นๆ ระบุ.....

5.สถานภาพสมรส

☐ โสด

☐ สมรส มีบุตร.....คน

☐ อื่นๆ ระบุ.....

6.ทำงานอยู่ฝ่าย

☐ วิชาการ

☐ บริหารงานทั่วไป

☐ ระบบคอมพิวเตอร์

☐ อื่นๆ ระบุ.....

7.เมื่อเกิดความเครียดกับตัวเองท่านจัดการความเครียดอย่างไร

.....
.....

8.มีความคาดหวังอะไรจากการเข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียด

.....
.....

แบบประเมินความเครียด

คำชี้แจง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่แสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมาก				
2. มีเรื่องกังวลใจตลอดเวลา				
3. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
4. รู้สึกรำคาญสิ่งรอบข้าง				
5. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาท ตึงเครียด				
6. มีความคิดฟุ้งซ่าน				
7. มีความรู้สึกสับสน				
8. ปวดศีรษะข้างเดียว				
9. ปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
10. รู้สึกไม่มีความสุข				
11. รู้สึกเศร้าหมอง				

แบบสอบถาม (ต่อ)

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
12. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
13. มีอาการท้องผูก				
14. มีอาการท้องเสีย				
15. รู้สึกร่างกายไม่มีแรงจะทำอะไร				
16. รู้สึกทำงานได้ช้าลง				
17. มีสมาธิในการทำงานน้อย				
18. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาความรู้สึกไม่พอใจ				
19. ทำงานผิดพลาดมากขึ้น				
20. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
21. มีอาการมึนงงหรือเวียนศีรษะ				
22. มีความรู้สึกทางเพศลดลง				

เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้าตอบว่า	ไม่เคยเลย	= 0 คะแนน
	เป็นครั้งคราว	= 1 คะแนน
	เป็นบ่อยๆ	= 2 คะแนน
	เป็นประจำ	= 3 คะแนน

หลังจากนั้นรวมคะแนนทั้ง 20 ข้อ ว่ามีคะแนนรวมเป็นเท่าไร

ผลการประเมินความเครียด

- 6 - 17 คะแนน แสดงว่า ปกติ/ไม่เครียด
- 18 - 25 คะแนน แสดงว่า มีความเครียดเล็กน้อย
- 26 - 29 คะแนน แสดงว่า เครียดปานกลาง

มากกว่า 30 คะแนนขึ้นไป แสดงว่า เครียดมาก

คำชี้แจง

ระดับคะแนน 0-5

คำตอบของท่านแสดงให้เห็นว่าท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ซึ่งในความเป็นจริงมีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ ในกรณีของท่าน อาจมีความหมายว่า

1. ท่านอาจเข้าใจคำสั่งหรือข้อความคำถามคลาดเคลื่อนไป
2. ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มีความเฉื่อยชา ชีวิต

ประจำซ้ำซากจำเจน่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน 6-17

คำตอบของท่านแสดงให้เห็นว่าท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ นั่นหมายความว่าท่านสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมรู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวากระตือรือร้นมองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18-25

คำตอบของท่านแสดงให้เห็นว่าท่านมีความเครียดเล็กน้อย โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของ ท่านอาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไขซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน ท่านอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ ความเครียดในระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านยังสามารถปรับตัวและจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้

ระดับคะแนน 26-29

คำตอบของท่านแสดงให้เห็นว่าท่านมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางนั้นหมายความว่าขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจาก ปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต

โดยมากแล้วจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต เช่น ระบบขับถ่ายผิดปกติ หงุดหงิด วิตกกังวล ท้อแท้ ซึมเศร้า นอนไม่หลับ สิ่งเหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติและความขัดแย้งซึ่งท่านจัดการหรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก ความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่องานและการดำเนินชีวิตจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องรีบหาทางคลี่คลายหรือแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ให้ลดน้อยหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง

ระดับคะแนน 30-60

คำตอบของท่านแสดงให้เห็นว่าท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมากนั้นหมายความว่าท่านกำลังตกอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรงส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุขตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงสูงมาก หากท่านปล่อยให้ความเครียดยังคงมีอยู่ต่อไปโดยไม่ได้นำมาดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้

ภาคผนวก ข

คู่มือโปรแกรมลดความเครียด

คู่มือกิจกรรม ยืดเส้นยืดสาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับพนักงาน
2. เพื่อให้รู้จักกิจกรรมยืดเส้นยืดสาย

- 3.เพื่อให้ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี
- 4.เพื่อให้นำไปปฏิบัติ
- 5.เพื่อให้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการ

แต่ก่อนที่จะบริหารร่างกาย เรามาทำร่างกายให้ผ่อนคลายกันก่อน ด้วยการนั่งหลับตา แล้วคิด หรือพูดออกมาดัง ๆ ในสิ่งที่มีความหมายต่อคุณมาก ๆ หรือในสิ่งที่เมื่อได้พูดออกมาแล้วทำให้รู้สึกถึงความอึดอัด คับอึดคับใจที่อัดแน่นอยู่ค่อย ๆ หายไป อย่างเช่นว่า คุณมักเครียดเสมอ ๆ เมื่อนึกถึงว่าจริง ๆ แล้วตัวเอง ก็อ้วนพอดู คุณก็อาจจะอยากพูดออกมาว่า "ถึงฉันจะอ้วน ฉันก็ทำงานได้ดีไม่แพ้คนอื่น และฉันจะไม่คิดร้ายกับตัวเองอีกต่อไป" เป็นต้น และระหว่างการบริหารไม่ว่าจะนั่งหรือยืน หลังจะต้องตรง ตัวจะต้องยืด ผึ่งผายเสมอ แต่ต้องไม่เกร็ง โดยในทุกอิริยาบถการเคลื่อนไหวให้จินตนาการว่ามีลูกบิ๊งบิ๊งอยู่กลางลำตัว โดยอยู่ข้างหลังสะดือ แต่อยู่ด้านหน้ากระดูกสันหลัง ทั้งนี้ก็เพื่อให้จะได้มีสมาธิ ส่วนการหายใจ คุณ จะต้องหายใจเข้า - ออกอย่างช้า ๆ และในแต่ละทำให้ยืดออกจนถึงจุดที่คุณรู้สึกว่าร่างกายกำลังตึงสบาย ทำเช่นนี้ทุกวันทั้งตอนเช้า และตอนเย็น เพื่อเติมพลังให้กับตัวเอง และลดความตึงเครียด หลังจากนั้นก็มาเริ่มบริหาร ดังนี้

ท่าที่ 1 หายใจลึก ๆ

ยืนแยกเท้าเท่าความกว้างของไหล่ มือเท้าสะเอว ข้อศอกชี้ออก ยืดไหล่ แต่อย่ายกอย่างเกร็ง ยึดตัวเก็บเชิงกราน หน้าตรง หายใจเข้าอย่างช้า ๆ นึกภาพแสงสีทองอยู่รอบ ๆ ตัว และมันกำลังไหล เข้าไปในตัวคุณ ขณะหายใจเข้าให้นับ 1 - 5 ในใจไปด้วย โดยพอนับถึง 3 ก็ให้กลั้นหายใจไว้ จากนั้น ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก นับ 1 - 5 เช่นกัน คุณจะรู้สึกถึงความตึงเครียดกำลังละลายหายไป ทำซ้ำ 3 ครั้ง คุณจะรู้สึกว่าได้ผ่อนคลายและสดชื่นอย่างแท้จริง

ท่าที่ 2 ยืดหน้าอกและไหล่

ยังคงยืนอยู่ในท่าเดิม แต่เอามือไปประสานกันไว้ข้างหลัง จากนั้นยกมือขึ้น แขนตรง ข้อศอก ไม่เกร็ง แล้วจึงยืดแขนขึ้นไปเต็มที่จนคุณรู้สึกสบาย ค้างอยู่ในท่านั้น 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง

ท่าที่ 3 ยึดกับกำแพง

ยืนแยกเท้าเท่าความกว้างของไหล่ และวางมือห่างกันเท่าความกว้างของไหล่เช่นกันบนกำแพง ที่อยู่ห่างออกไป 2 - 3 ฟุต ก้มตัวลงไปจนหลังเป็นแนวราบ จนกระทั่งคุณรู้สึกว่าต้นขาด้านหลังก็ได้ยืด เต็มที่เช่นกัน ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง

ท่าที่ 4 ยืดน่อง

มือยังคงวางอยู่บนกำแพง แต่ยืดตัวให้ตรงขึ้น สันเท้าแนบพื้นเอนตัวไปข้างหน้า งอแขนจน กระทั่งคุณรู้สึกว่อนองตึงกำลังสบาย ค้างอยู่ท่านี้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง

ท่าที่ 5 ยืดเข่าและตะก

นอนหงาย งอขาข้างหนึ่ง และเอามือไปโอบรอบเข่าอีกข้างหนึ่งเอาไว้ แล้วดึงเข้าหาหน้าอก จากนั้นค่อย ๆ ใช้มือโอบรอบด้านหลังต้นขาดึงเข้าหาศีรษะ จนรู้สึกวอลังช่วงล่างและท่อนหลังได้ยืด เต็มที่ ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง จากนั้นสลับท่าเช่นเดียวกันนี้กับขาอีกข้าง

ท่าที่ 6 ยืดขาอ่อน

เริ่มด้วยการนอนหงาย งอเข่าข้างหนึ่ง ประสานมือไว้หลังต้นขาอีกข้างหนึ่ง และเหยียดขาตรง ออกไปจนกระทั่งคุณรู้สึกตึงที่ต้นขาด้านหลัง ค้างอยู่ในท่านี้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง และท่าเช่นเดียว กันนี้กับขาอีกข้างหนึ่ง

ท่าที่ 7 ม้วนตัวด้านหน้า

นอนหงาย เข่าสองข้างงอ แขนไขว้กันอยู่บนหน้าอก ค่อย ๆ ม้วนตัวขึ้นมาให้ไหล่สองข้างพ้น จากพื้น หลังช่วงล่างยังราบอยู่ แต่ถ้ารู้สึกวอลังมากขึ้นมาก็อย่าให้สูงนัก หายใจออกอย่างช้า ๆ ขณะ ลุกนั่ง นับ 1- 5 ไปด้วย แล้วนับต่อไปถึง 10 ขณะเอนตัวลงนอนท่าเดิม ทำซ้ำ 10 ครั้ง

คู่มือกิจกรรม ใจสู่กาย

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้รู้จักกิจกรรมใจสู่กาย
- 2.เพื่อสาคิตทำทางที่ถูกต้อง
- 3.เพื่อให้ชำนาญในการฝึก
- 4.เพื่อให้ไปทดลองทำที่บ้าน

5.เพื่อให้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการ

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อกระบังลมช่วยในการหายใจ เวลาหายใจเข้า จะรู้สึกว้างท้องพองออก ส่วนเวลาหายใจออกจะรู้สึกว้างท้องแฟบ หายใจไปเรื่อยๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นให้จินตนาการถึงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยบอกอวัยวะนั้น ช้าๆ กัน 3 ครั้ง ตามลำดับดังนี้

1. แขนขวาของฉันทันที..... ๑..... ๑
2. แขนซ้ายของฉันทันที..... ๑..... ๑
3. ขาขวาของฉันทันที..... ๑..... ๑
4. ขาซ้ายของฉันทันที..... ๑..... ๑
5. คอและไหล่ของฉันทันที..... ๑..... ๑
6. แขนขวาของฉันทันที..... ๑..... ๑
7. แขนซ้ายของฉันทันที..... ๑..... ๑
8. ขาขวาของฉันทันที..... ๑..... ๑
9. ขาซ้ายของฉันทันที..... ๑..... ๑
10. คอและไหล่ของฉันทันที..... ๑..... ๑
11. หัวใจของฉันทันทีอย่างสงบและสม่ำเสมอ..... ๑..... ๑
12. ฉันทหายใจได้อย่างสงบและสม่ำเสมอ..... ๑..... ๑
13. ท้องของฉันทันทีอย่างสงบ..... ๑..... ๑
14. หน้าผากของฉันทันทีอย่างสงบ..... ๑..... ๑

เมื่อทำครบแล้ว ให้ค่อยๆ ลืมตาขึ้น ขยับแขนขาให้สบายและคงความรู้สึกสดชื่นไว้

พร้อมที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ต่อไป

คู่มือกิจกรรมนอนอาบดนตรี

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้รู้จักกิจกรรมนอนอาบดนตรี
- 2.เพื่อสาริตทำทางที่ถูกต้อง
- 3.เพื่อให้ชำนาญในการฝึก
- 4.เพื่อให้เลือกใช้เพลงตามความชอบของตนเอง
- 5.เพื่อให้พนักงานรู้สึกคลายเครียด
- 6.เพื่อให้พนักงานเอาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

วิธีดำเนินการ

1. อธิบายวัตถุประสงค์ ของการใช้ดนตรีเพื่อช่วยในการผ่อนคลายความเครียด
2. อธิบายระยะเวลาในการทำ
3. ให้ถอดแว่น หรือ contact lenses และหรีฟลอง
4. ให้พนักงานนอนในท่าสบาย
5. แนะนำให้พนักงานหลับตา และหายใจลึกๆ รวมทั้งการผ่อนคลายร่างกาย
6. ให้ฟังดนตรี ที่ได้จัดเตรียมมา 3 เพลง คือ
 - 6.1 เพลงบรรเลง เป็นเพลงที่มีการเปลี่ยนจังหวะช้ากว่าเสียงเต้นของหัวใจมนุษย์ และเป็นเพลงที่มีทำนองวนกลับไปกลับมา
 - 6.2 เสียงธรรมชาติ เช่น เสียงทะเล เสียงน้ำตก เสียงนกร้อง เป็นต้น
 - 6.3 เพลงเร็ว โดยเลือกเพลงที่คุ้นเคย ฟังแล้วรู้สึกสนุกสนาน
7. เมื่อครบทั้ง 3 เพลง แล้วค่อยๆให้พนักงานลืมตา และค่อยๆลุกขึ้น

คู่มือกิจกรรมเมนูคนไม่เครียด

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้รู้จักกิจกรรมเมนูคนไม่เครียด
- 2.เพื่อให้รู้จักวิธีลดความเครียดวิธีอื่น
- 3.เพื่อให้เห็นถึงวิธีลดความเครียดวิธีอื่นอย่างชัดเจน
- 4.เพื่อให้นำไปลองปฏิบัติ
- 5.เพื่อนำไปเผยแพร่แก่บุคคลรอบข้าง
- 6.เพื่อให้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการ

คือการให้ความรู้ในเรื่องของโภชนาการ การให้ความรู้เรื่องคิดอย่างไรไม่ให้เครียด และ ให้ความรู้เรื่องหาวิธีที่ไม่มีเครียด โดยข้อมูลมีรายละเอียด ดังนี้

โภชนาการ

เมื่อร่างกายกับความเครียดมีปฏิกิริยาหลายอย่างเกิดขึ้น ได้แก่ การเต้นของหัวใจ เพิ่มขึ้น สมรรถภาพการทำงานมากขึ้น ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง ตับหลั่งกลูโคสออกมาใช้เป็นพลังงานมากขึ้น มีการเพิ่มการแข็งตัวของเลือด และฮอร์โมนคอร์ติซอล จะหลั่งออกมาเพื่อลดอาการอักเสบของแผล การตอบสนองต่อความเครียดนี้เองที่ทำให้คนเราสามารถหนีจากเหตุการณ์อันตรายต่างๆ ได้ ถึงแม้ว่าเราไม่ได้เผชิญกับอันตรายทุกวัน แต่ร่างกายตอบสนองกับความเครียดเล็กน้อยในชีวิตประจำวันแบบเดียวกัน ดังนั้นเมื่อความเครียดสะสมทุกวัน จึงเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เมื่อมีความเครียดจะเพิ่มการแข็งตัวของเลือด ทำให้มีความเสี่ยงกับโรคหัวใจวาย หรือการมีฮอร์โมนคอร์ติซอลหลั่งออกมามากจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น เป็นต้น มีหลายคนเครียดแล้วหันไปหาแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ละเลยการออกกำลังกายและการกินอาหารที่มีประโยชน์ พฤติกรรมเหล่านี้บวกกับความเครียดจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น

การบำรุงร่างกายโดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบหมวดหมู่จะมีส่วนช่วยให้ร่างกายสามารถเผชิญกับความเครียดได้ดีกว่า และอาจป้องกันความเจ็บป่วยต่างๆ ที่ตามมากับความเครียดด้วย ผู้เชี่ยวชาญได้พบว่าในช่วงเครียดนั้นร่างกายต้องการวิตามินบีต่างๆ ซี และอีเพิ่มมากขึ้น แต่เราสามารถรับวิตามินเหล่านี้ได้อย่างเพียงพอจากอาหาร โดยเฉพาะอาหารในกลุ่มแป้ง ได้แก่ ธัญพืช ข้าวเส้นไม่ขัดสี ขนมปังโฮลวีท ซีเรียล ข้าวโอ๊ต เมล็ดถั่วต่างๆ วิตามินซี มีมากในผัก ผลไม้หลายชนิด และวิตามินอี มีมากในถั่วเปลือกแข็ง น้ำมันพืช ถ้าใครเลือกที่จะกินวิตามินในรูปแบบอาหารเสริม ก็ไม่ควรละเลยการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ด้วย เพราะนอกจากวิตามินบี ซี อี แล้วอาหารที่มีประโยชน์ยังมีสารอาหารอื่นๆ ที่จำเป็นสำหรับร่างกาย

ความอยากอาหารในช่วงภาวะเครียด

เมื่อฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol hormone) ถูกหลั่งออกมาเมื่อมีความเครียด เซโรโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้เรารู้สึกดีนั้นจะลดลง ทำให้มีความอยากอาหารประเภทแป้งมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารประเภทแป้งที่มีน้ำตาลและไขมันสูง เช่น ช็อกโกแลต คุณรู้ดีว่าอาหารที่น้ำตาลสูงไขมันสูงนี้ไม่ดีต่อสุขภาพ แต่คุณไม่ควรปฏิเสธความอยากนี้ (จะทำให้เพิ่มความเครียดไปเปล่าๆ) ข้อสำคัญคือ ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อให้หายความอยาก ถ้าคุณมีความรู้สึกอยากอาหารประเภทแป้งบ่อยๆ คุณอาจลองกินอาหารมื้อเล็กๆ และมีมีอว่างที่มีคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว เส้น ขนมปัง ธัญพืช ข้าวโพด, เผือก มัน เพื่อให้ความอยากแป้งลดลง ถ้าคุณไม่รู้สึกหิวขณะที่มีความเครียดสูง การกินอาหารมื้อเล็กๆ จะทำให้คุณรับประทานอาหารได้ดีกว่ามื้อใหญ่ การเลือกอาหารประเภทแป้งที่มีเส้นใยอาหารสูงนี้จะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ขณะที่อยู่ในภาวะเครียดด้วย หลีกเลี่ยงการกินเพื่อคลายเครียด บางคนหันไปหาอาหารหรือของหวานเมื่อเครียด เพื่อทำให้รู้สึกดีขึ้น ข้อเสียของพฤติกรรมแบบนี้คือ อาจจะทำให้

ให้กินมากเกินไป และเกิดความรู้สึก “ผิด” ตามมา ทางที่ดีคือควรหากิจกรรมคลายเครียดอย่างอื่น เช่น ออกไปเดินเล่น ออกกำลังกาย เล่นกับสัตว์เลี้ยง หรือไปนวดให้ผ่อนคลาย

คิดอย่างไรไม่ให้เครียด

วิธีคิดที่เหมาะสม ได้แก่

1. คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มากขึ้น

อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิด หรือตัดสินผิดถูกตัวเองและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จงละวาง ผ่อนหนักผ่อนเบา ลดทฐิมานะ รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง หัดลืมเสียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น

2. คิดอย่างมีเหตุผล

อย่าด่วนเชื่ออะไรง่าย ๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตกกังวล ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ไตร่ตรองให้รอบครอบเสียก่อน นอกจากจะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ง่าย ๆ แล้ว ยังตัดความกังวลลงได้ด้วย

3. คิดหลายๆ แง่มุม

ลองคิดหลายๆ ด้าน ทั้งด้านดีและด้านไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือไม่ว่าเหตุการณ์อะไรก็ตาม ย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีประกอบกันทั้งนั้น อย่ามองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ควรหัดคิดในมุมมองของคนอื่นบ้าง เช่น สามีจะคิดอย่างไร ลูกจะรู้สึกอย่างไร เจ้านายจะแก้ปัญหาอย่างไร เป็นต้น จะช่วยให้มองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

4. คิดแต่เรื่องดีๆ

ถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้ายๆ เรื่องความล้มเหลว ผิดหวังหรือเรื่องไม่เป็นสุขทั้งหลายก็จะยิ่งเครียดกันไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดีๆ ให้มากขึ้น เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดีของคู่สมรส ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น

5. คิดถึงคนอื่นบ้าง

อย่าคิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิดและใส่ใจที่จะช่วยเหลือ สนใจปัญหาของผู้คนในสังคมบ้าง บางทีคุณอาจจะพบว่าปัญหาที่คุณกำลังเครียดอยู่นี้ช่างเล็กน้อยเหลือเกินเมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่นๆ คุณจะรู้สึกดีขึ้น และยังถ้าคุณช่วยเหลือคนอื่นได้ คุณจะสุขใจขึ้นเป็นทวีคูณด้วย

หัวใจไม่มีเครียด

1. เชื้อมัน : สร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง

มั่นใจได้ว่าในชีวิตเราไม่มีปัญหาอะไรที่แก้ไขไม่ได้ แม้ความตายก็ยังป้องกันได้ ชะลอได้ ฟังระลึกว่าทุกปัญหาจะมีทางแก้ไขได้ระดับหนึ่งเสมอ ทุกคนมีปัญหาของตน ไม่มีปัญหาใดที่ไม่มีทางออก เงื่อนไขเวลาก็เป็นทางออกอย่างหนึ่ง

2. สติ : มีสติ เตรียมตัวก่อนจะทำกิจกรรมใดๆ

ตั้งสติ วิเคราะห์ เข้าใจปัจจัยต่างๆ ที่นำไปสู่อุปสรรค และมอง หาทางเลือกที่ดีกว่า ลุกขึ้นจากที่นอนเช้าหน่อย เช่น 05.00 น.- 05.30 นาฬิกา หรือ 06.00 นาฬิกา แล้วทำธุระ กิจส่วนตัวสบายๆ และคิดวางแผนว่าวันนี้จะทำอะไร อย่างไร กราบพระบ้าง ร้องเพลงบ้าง ธรรมชาติยามเช้า จะช่วยเติมความสุขใจ แจ่มใส ให้ได้ถ้าสนใจ

3. หวังตามที่เป็นจริง : ไม่คาดหวังว่าผู้นั้น หรือสิ่งนั้นสิ่งนี้ ต้องสมบูรณ์ หรือเป็นเลิศอย่างนั้นอย่างนี้ หากสิ่งที่เกิดขึ้น หรือได้รับไม่สมดังที่หวังไว้ ก็ปล่อยไปบ้าง หาทางปรับปรุงตามเหตุผล ไม่ต้องโกรธหรือเสียใจ ได้เท่าใด ก็รับได้ ใช้ปัญญาดีกว่าใช้อารมณ์

4. พุทธิกรรมผู้อื่น : เป็นอย่างนั้นแหละ

ท่าที คำพูด สีหน้าและอารมณ์ของผู้อื่น เกิดจากปัญหาของเขาเอง ตามประสบการณ์ในวัยเด็ก วิธีชีวิตในอดีต ธรรมเนียมวัฒนธรรมของครอบครัว และเพื่อนๆ เขา เห็นใจและเมตตาเขาบ้าง เมื่อเขาแสดงต่อเราไม่ดี ก็มักแสดงพฤติกรรมไม่ดีต่อผู้อื่นด้วย ไม่ต้องไปรับเอามาโกรธ หรือเสียใจให้เปลืองอารมณ์ และทำร้ายตัวเราเอง

5. ลดอารมณ์ทางลบ เพิ่มอารมณ์ทางบวก

ความวิตกกังวล ความกลัว ความโกรธ ทำให้เครียด หมั่นทำความเข้าใจกับตนเองว่า ความรู้สึกเหล่านั้นเกิดด้วยเหตุใด ถ้าไม่เข้าใจก็หาที่ปรึกษา เช่น เพื่อน ผู้ปกครอง ฯลฯ และทบทวน ทำความเข้าใจกับสิ่งที่ขัดแย้งกันให้แจ่มชัด พร้อมกับหาความสุข ความผ่อนคลายให้ตนเองในทุกๆ 24 ชั่วโมงของตนให้พบ แล้วปฏิบัติเป็นนิสัย เช่นร้องเพลงคนเดียว หรือกับเพื่อนๆ ออกกำลังกายวิธีที่ถนัด หาข้อขำขันหัวเราะกับผู้อื่น

หนังสือขอความอนุเคราะห์



ที่ ศธ 0519.12/๐๐ 4 ๖

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

5 มกราคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ

เนื่องด้วย นายมานิช บุรณทอง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การสร้างโปรแกรมเพื่อลดความเครียดในการทำงาน” โดยมี อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดย ขอให้ พนักงานราชการศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ ทำแบบทดสอบวัดความเครียด และโปรแกรมลดความเครียด ในระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ – เมษายน 2550

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายมานิช บุรณทอง ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ที่ ศธ 0519.12/ ๐๐3 ง



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

5 มกราคม 2550

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักอำนวยการวิทยาลัยชุมชน

เนื่องด้วย นายมานิช บุรณทอง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การสร้างโปรแกรมเพื่อลดความเครียดในการทำงาน” โดยมี อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้ พนักงานราชการในสำนัก อำนวยการวิทยาลัยชุมชน เป็นกลุ่มตัวอย่าง ทำแบบทดสอบวัดความเครียด ในระหว่างเดือน มกราคม - กุมภาพันธ์ 2550

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นายมานิช บุรณทอง ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

ที่ ศธ 0519.12/๐๐๖๘



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๕ มกราคม 2550

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา

เนื่องด้วย นายมานิช บุรณทอง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การสร้างโปรแกรมเพื่อลดความเครียดในการทำงาน” โดยมี อาจารย์อนุสรณ์ วรรณศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ คุณอดิศักดิ์ จินคานุกุล เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบแบบทดสอบและโปรแกรม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัด เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายมานิช บุรณทอง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จิระเชษฐกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5731, 5646

ที่ ศธ 0519.12/๘๘๖ วันที่ 5 มกราคม 2550

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายมานิช บุรณทอง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การสร้างโปรแกรมเพื่อลดความเครียดในการทำงาน” โดยมี อาจารย์อนุสรณ์ ธรรมศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบทดสอบและโปรแกรม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัด เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายมานิช บุรณทอง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ภาคผนวก ง

- 1.ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความเครียด
- 2.ผลคะแนนของกลุ่มทดลองจากแบบประเมินความเครียด

ตารางค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามจำแนกรายข้อ

ข้อที่	ค่า t	ข้อที่	ค่า t
1	9.336	12	9.810
2	11.763	13	10.052
3	12.960	14	9.893
4	9.961	15	8.729
5	9.000	16	11.148
6	8.537	17	11.569
7	10.592	18	6.707
8	8.382	19	10.256
9	8.839	20	11.569
10	9.893	21	11.841
11	8.588	22	7.244

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม กับ .90

ตารางคะแนนจากแบบประเมินความเครียด ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		D	D ²
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		
1	45	22	23	529
2	47	23	24	576
3	46	21	25	625
4	40	22	18	324
5	40	20	20	400
6	46	22	24	576
7	43	23	20	400
8	39	20	19	361
9	47	21	26	676
10	42	21	21	441
11	45	19	26	676
12	38	17	21	441
13	40	22	18	324
14	46	20	26	676
15	47	26	21	441
$\bar{X} = 43.40$		$\bar{Y} = 21.27$	$\Sigma D = 332$	$\Sigma D^2 = 7466$
S.D. = 3.09		S.D. = 4.07		

ภาคผนวก จ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

1. ผศ.ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ดร.อภิศักดิ์ จินดานุกูล ศึกษานิเทศก์ 9 สำนักพัฒนานวัตกรรม
การจัดการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล	นายมานิช บุรณทอง
วันเดือนปีเกิด	20 พฤษภาคม 2524
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	108/39 หมู่ 1 ตำบลหนองหอย ถนนมหิตล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	นักวิชาการศึกษา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ศูนย์พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ ชั้น 9 อาคารรัชมังคลาภิเษก2 กระทรวงศึกษาธิการ ถนนราชดำเนินนอก เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2543	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จาก โรงเรียนเทคโนโลยีเอเชีย
พ.ศ. 2545	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) จาก สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพายัพ
พ.ศ. 2547	วิทยาศาสตรบัณฑิต (วทบ.) จาก สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
พ.ศ. 2549	การศึกษามหาบัณฑิต (กศม.) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร