

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในอดีตการพัฒนาประเทศมุ่งเน้นการพัฒนาเศรษฐกิจและอุตสาหกรรม (NIC : new industrial country) เป็นประการสำคัญ ซึ่งเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติฉบับต่าง ๆ การจัดการศึกษาในระยะ ดังกล่าวนั้นพัฒนากำลังคน เพื่อให้มีประสิทธิภาพในทางเศรษฐกิจมากกว่าด้านอื่น กระทั่งมาถึงปัจจุบันซึ่งเป็นยุคการสื่อสารไร้พรมแดนของโลก หรือยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งเอื้อต่อการแลกเปลี่ยน ข้อมูลข่าวสารระหว่างกัน ไม่ว่าระหว่างประเทศ หรือระหว่างทวีป ผลพวงของการพัฒนาเทคโนโลยีทางการสื่อสารอย่างรวดเร็ว ได้มีส่วนสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาทางเศรษฐกิจ เกิดการแข่งขัน โดยเฉพาะภาคธุรกิจ ปัจจุบันการกล่าวถึงระบบเศรษฐกิจไม่เพียงแต่หมายถึง ระบบเศรษฐกิจของประเทศใดประเทศหนึ่งเท่านั้น แต่ยังหมายถึงระบบเศรษฐกิจโลกอีกด้วย การสร้างกีดกันระหว่างประเทศก่อให้เกิดการแข่งขันด้านเศรษฐกิจ การค้าและการลงทุนที่รุนแรงขึ้น นอกจากนี้สถานการณ์ทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นในประเทศใดประเทศหนึ่งในภูมิภาคใด ๆ ของโลก ย่อมจะส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศอื่น ดังนั้น ประเทศใดที่มีความพร้อมมีพื้นฐานทางเศรษฐกิจที่แข็งแกร่งสามารถยืดหยุ่นเข้ากับการเปลี่ยนแปลงและมีขีดความสามารถในการ แข่งขันสูงย่อมสามารถช่วงชิงโอกาสในการแข่งขันในมาตรการต่าง ๆ อันจะนำไปสู่การมี ศักยภาพแข็งแกร่งและมีคุณภาพพร้อมที่จะแข่งขันกับประเทศต่าง ๆ ในโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกลไกดังกล่าวส่งผลให้การดำเนินชีวิตต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของตนเอง มีการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น การเอารัดเอาเปรียบ ขาดความเห็นอกเห็นใจและเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์บางอย่าง เช่น สภาวะเศรษฐกิจของโลก วิกฤตการณ์ทางการเมือง อุบัติภัยธรรมชาติที่รุนแรง การจราจรแออัด ภาวะมลพิษ อาชญากรรม โรคเอดส์ที่กำลังคุกคามชีวิตอย่างน่าสะพรึงกลัว และอื่น ๆ รวมทั้งเหตุการณ์ชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ กับการที่คนเราต้องรับผิดชอบการทำงานมากขึ้นมุ่งหวังเพื่อที่จะประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะทำอะไรทุกอย่าง และความสำเร็จเหล่านั้นไม่ได้เกิดขึ้นแก่คนทุกคน จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นมาในจิตใจ

ความเครียดมีโอกาสดังเกิดขึ้นได้กับทุกคนไม่จำกัด เพศ วัย อาชีพ ทุกคนย่อมคุ้นเคยหรือประสบกับความเครียดมาแล้วจะมากหรือน้อย แล้วแต่ประสบการณ์ของแต่ละคน จากการสำรวจ

สุขภาพจิตของประชาชนในภาวะวิกฤตในเดือนมีนาคม 2541 ของศูนย์อำนวยการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนในภาวะวิกฤต พบว่า กลุ่มที่มีความเครียดเป็นอันดับหนึ่ง คือ พนักงานบริษัทเอกชน การที่จะทราบว่าบุคคลใดมีความเครียดหรือไม่มากนักน้อยเพียงใด สามารถพิจารณาได้จากปฏิกิริยาที่บุคคลนั้นแสดงออกมาทั้งที่มองเห็นได้และมองไม่เห็น รวมทั้งยังสามารถพิจารณาได้จากแบบทดสอบอีกด้วย (สุทธิชัย ปานปรีชา, 2534, หน้า 484) ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นมาและต่อเนื่องเป็นเวลานานจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ขาดเหตุผล คิดมาก คิดสั้น หรืออาจฆ่าตัวตายได้ (Braham, 1990, pp. 19-23) อาการเครียดจากงาน หงุดหงิดง่าย วิตกกังวลบ่อย ๆ ในระดับพนักงานส่วนใหญ่ก็มักจะทำงานอยู่ในสภาพคล้ายเครื่องจักร หรือหุ่นยนต์ เครื่องเครียดแทบไม่มีเวลาให้กับครอบครัว ไม่มีเวลาแม้แต่จะได้ชื่นชมกับสุนทรียภาพของชีวิต ศิลปะวัฒนธรรม หรือการออกกำลังกาย นั่นคือบุคคลเหล่านั้นได้สูญเสียต้นทุนชีวิตไปอย่างมาก คนที่มีความเครียดมักจะขาดความเชื่อมั่นในการทำงาน หลีกเลียงการตัดสินใจ ขาดความรับผิดชอบในการทำงานและมักจะทำงานผิดพลาดเสมอ ขาดสมาธิในการทำงาน ผลงานขาดประสิทธิภาพ และเปลี่ยนงาน (Mondy & Noc, 1987, p. 54) ยิ่งไปกว่านั้น บางองค์กรก็ยังมีปัญหาการประท้วงนัดหยุดงานของพนักงาน สิ่งที่พนักงานส่วนใหญ่มุ่งหวังและเน้นถามถึงกันก็คือ เงินเดือนสูง ๆ มากกว่าการพิจารณาคุณค่าของงาน หรือคุณค่าของชีวิต ความคิดที่จะทุ่มเทให้กับกิจการ และความจงรักภักดีต่อองค์กรลดน้อยลง อัตราการเข้าออกของพนักงานในองค์กรธุรกิจโดยทั่วไปสูงมากขึ้น จากการศึกษาที่เกี่ยวกับความเครียดของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมในประเทศไทย (สุภา ศักดิ์สมบูรณ์ และเพ็ญแข ถิมศิลา, 2524, หน้า 29-38) ศึกษาจิตเวชสังคมของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของพนักงาน ได้แก่ ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว ปัญหาจากงานที่ทำ และการเจ็บป่วยทางกาย สำหรับการศึกษาความเครียดและโรคจิตชุมชนในคนงานโรงงานผลิตเสื้อผ้า พบว่า ปัจจัยด้านความไม่มั่นคงในการทำงาน อันตรายจากการทำงาน ปัญหาครอบครัว ความต้องการด้านจิตใจ และเพศ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความตึงเครียดทางจิตใจ

เป็นที่ยอมรับกันว่า ความเครียดจากการทำงานเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ทำงาน การแสวงหาความเป็นเลิศในที่ทำงานได้รับการพิสูจน์ว่า ก่อให้เกิดความเครียดอย่างสูงต่อคนทั่วไป ถ้าหากเรามองในแง่ของผู้ปฏิบัติงาน ความเครียดก็เป็นสิ่งที่ดี เพราะช่วยกระตุ้นพนักงานให้ทำงานอย่างขยันแข็ง เพื่อจะได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มกำลัง เมื่อเลยอด ๆ หนึ่งการเพิ่มขึ้นของความเครียดอาจนำไปสู่การบั่นบอนสุขภาพได้ ระดับความเครียดที่สูงขึ้นและดำรงอยู่นาน เป็นเหตุให้พนักงานหมดพลังงาน เมื่อความเครียดไม่ได้รับการจัดการให้เหมาะสม พนักงานจะเริ่มหมดแรง ไม่พอใจต่องานที่ทำ ทำงานผิดพลาดมากขึ้นและมีการตัดสินใจที่แย่ ความเครียดที่ยาวนานอาจ

นำไปสู่ พฤติกรรมที่เป็นปฏิกิริยาต่อการเพิ่มผลผลิต ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงการเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อลดความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรมว่ามีผลต่อการลดความเครียดหรือไม่ อย่างไร เพื่อเป็นแนวทางให้พนักงานนำวิธีการที่เหมาะสมไปใช้ในการลดความเครียด นอกจากนี้ยังสามารถที่จะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ลดการสูญเสียที่เกิดขึ้นจากสาเหตุความเครียด ตลอดจนเป็นการเพิ่มผลผลิตของโรงงานอุตสาหกรรมได้อีกทางหนึ่งด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม

ความสำคัญของการวิจัย

เป็นแนวทางให้กับพนักงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรม สามารถนำวิธีการที่เหมาะสมไปใช้ในชีวิตประจำวัน และผู้บริหารในสถานประกอบการใช้เป็นแนวทางพัฒนาบุคลากรขององค์กร เพื่อให้งานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

สมมติฐานในการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. พนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และกลุ่มควบคุมมีความเครียดในระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน
3. พนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และกลุ่มควบคุมมีความเครียดในระยะติดตามผลแตกต่างกัน
4. พนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีความเครียดในระยะหลังการทดลอง กับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกัน

5. พนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีความเครียดในระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองแตกต่างกัน

6. พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดหยุ่นรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มีความเครียดในระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกัน

7. พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดหยุ่นรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มีความเครียดในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานหญิงโรงงานผลิตชุดชั้นในและชุดว่ายน้ำ บริษัท ไทรอัมพ์ ที่มีคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 26-29 คะแนน

2. กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 18 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายแล้วแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการผ่อนคลายความเครียด

3.1.1 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดหยุ่นรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และกลุ่มวิธีปกติ

3.1.2 ระยะเวลาในการทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการทดสอบ 3 ครั้ง คือ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความเครียดของพนักงาน

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมาธิ (meditation) หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน หรือส่ายไปมา

อานาปานสติ (mindfulness on breathing) หมายถึง การทำสมาธิวิธีหนึ่งใน 40 วิธี ตามหลักพุทธศาสนา เป็นการทำจิตให้สงบ โดยการใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ในการทำสมาธิ ผู้ฝึกต้อง เอาใจใส่ในการระลึก รู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณจมูกตรงจุดกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น

การวิจัยครั้งนี้ อานาปานสติ กำหนดเอาการทำให้อจิตสงบโดยใช้การระลึก รู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณจมูกตรงจุดกระทบเพียงแห่งเดียว โดยมีโปรแกรมการฝึก แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงแรก เป็นการบรรยายความรู้เกี่ยวกับสมาธิแบบอานาปานสติ

ช่วงที่สอง เป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ช่วงสุดท้าย ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling)

หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษายึดในการให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาโดยเริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลทั้งสองฝ่ายเพื่อให้ผู้ที่มีปัญหาเกิดความรู้สึกคุ้นเคย ไว้วางใจ และสามารถแสดงออกความรู้สึกออกมาได้อย่างเสรีโดยปราศจากความกดดันต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาให้การยอมรับอย่างอบอุ่นและเป็นกันเอง ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับ ทำให้เกิดความมั่นใจและกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น ซึ่งจะเป็นผลให้บุคคลเกิดความมั่นใจ และกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น ซึ่งจะเป็นผลให้บุคคลเกิดความเข้าใจในตนเองในทางที่ดีขึ้น และในที่สุดก็สามารถมองเห็นวิธีการเปลี่ยนแปลงตนเอง

ความเครียด (stress) หมายถึง ภาวะที่พนักงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ที่มากกระตุ้น โดยจะเกิดความรู้สึกไม่สบายทั้งร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ข้างเดียว เวลียเหนื่อยหน่าย และจิตใจ เช่น นอนไม่หลับ หงุดหงิด รำคาญใจ ไม่อยากพบคนอื่น รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง มีผลกระทบต่อการทำงาน ซึ่งแต่ละคนจะมากน้อยต่างกันแล้วแต่เหตุการณ์และการปรับตัว ซึ่งสามารถวัดได้โดยใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของกรมสุขภาพจิต

พนักงานหญิง (female workers) หมายถึง ผู้ปฏิบัติงานเพศหญิงที่มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ก่อให้เกิดงานทุกคนซึ่งอยู่ในสถานที่ที่มีปัจจัยการผลิตตามกระบวนการทุกขั้นตอนการผลิต เริ่มต้นตั้งแต่วัตถุดิบจนเกิดการแปรรูปออกมาเป็นผลิตภัณฑ์

อุตสาหกรรม (industry) หมายถึง กิจกรรมทางเศรษฐกิจซึ่งเกี่ยวข้องกับกำลังงาน หรือเครื่องจักรทำการเปลี่ยนแปลง หรือแปรรูปของวัตถุดิบ หรือวัสดุสำเร็จรูปให้เป็นผลิตภัณฑ์ สำหรับประชาชนไว้อุปโภคบริโภค รวมตลอดถึงกิจการซึ่งให้บริการความสะดวกสบายแก่ประชาชน

โรงงานอุตสาหกรรม (factories) หมายถึง สถานที่ที่มีการประกอบกิจกรรมที่ก่อให้เกิดผลผลิต คือ โรงงานผลิตชุดชั้นในและชุดว่ายน้ำบริษัท ไทรอัมพ์ จังหวัดสมุทรปราการ