

ผลการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครู

The Effects of a Relaxation Techniques Workshop on the Stress Reduction of the Teachers

ดร. อนงค์ วิเศษสุวรรณ *

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาผลของการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครู ครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จำนวน 94 คน ในจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราดเป็นกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง การอบรมปฏิบัติการใช้วิธีการเรียนรู้แบบ

มีส่วนร่วม ระยะเวลาการอบรม 2 วัน ก่อนการอบรมและหลังการอบรม วัดความเครียด 3 แบบ คือ ความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง และแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ร้อยละค่าเฉลี่ย และการทดสอบค่าที

*อาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

ผลการศึกษาพบว่าครูใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือความตึงตัวกล้ามเนื้อหลังการอบรมลดลงกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อุณหภูมิผิวหนัง หลังการอบรมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่อย่างไรก็ตามผลการประเมินความเครียดจากแบบสอบถามแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อวิเคราะห์ระดับความเครียดจากแบบสอบถาม ครูที่มีความเครียดระดับปกติมีเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการอบรม

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effects of relaxation training on the stress reduction of teachers.

The sample of 94 teachers from the expansion project schools in Srakhaew and Trad Province were selected by purposive sampling. The two day workshop was provided using the experiential learning approach. Teachers' stress was measured before and after the workshop by three instruments : electromyograph (EMG) for muscle tension feedback, finger thermometer for skin temperature, and the Mental Health Department's stress questionnaire. Data Analysis consisted of percent taje, mean and t-test.

The results revealed that the teachers were able to manage stress effectively. The electromyograph feedback showed a significant

decreased after the training. The skin temperature after the training was significantly higher than before the training. The statistically differences were at the .05 level in both EMG feedback and skin temperature. However, there was no significant difference between the stress scores before and after the training. When examining stress level scores, teachers indicated normal stress after the training more than before the training.

ความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านเศรษฐกิจ และสังคม ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้บุคคลต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต มุ่งเน้นวัตถุนิยมมากกว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สถานการณ์เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อให้บุคคลที่เกี่ยวข้องเกิดความวิตกกังวลและเครียด

กล่าวได้ว่า เหตุการณ์ในชีวิตประจำวันเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้ ความเครียดมีทั้งผลดีและผลร้าย หากร่างกายยังคงสภาพสมดุลได้ มีความเครียดที่พอดี ซึ่ง ฮานส์ เซลเย (Hans Selye อ้างใน Girdano Everly and Dusek, 1993) ผู้บุกเบิกในการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด เรียกว่า Eustress ความเครียดที่พอดีจะช่วยให้เกิดผลดี มีความกระตือรือร้นในการทำงาน แต่ถ้าหากความเครียด มีมากเกินไปจนเกินความพอดี (Optimal Stress) จะกลายเป็นความเครียดที่มีผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งเรียกว่า Distress

ครูในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดชายแดนภาคตะวันออก มีภาระหน้าที่รับผิดชอบมากทั้งด้านการเรียนการสอน การให้คำปรึกษาด้านการศึกษา ด้านสังคม และด้านส่วนตัว อีกทั้งครูชายแดนอยู่ใกล้เหตุการณ์ความผันแปรทางการเมืองชายแดน ความเครียด ความวิตกกังวลใจย่อมเกิดขึ้นมากกว่าครูในจังหวัดอื่น

แผนพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจแห่งชาติฉบับที่ 8 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ : 2542) เน้นการพัฒนาคน คือว่าคนเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ การที่คนจะมีคุณภาพได้ขึ้น สิ่งสำคัญ คือ การศึกษาและอบรมที่ดี ผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในการที่จะช่วยพัฒนาคน นอกเหนือจากพ่อแม่ หรือบุคคลในครอบครัว ก็คือ ครู ครูเป็นบุคคลสำคัญ ทำหน้าที่หลักด้านการเรียนการสอน ส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียน ด้วยวิธีการที่หลากหลายเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ คุณธรรม มีจริยธรรม วัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น ถ้าครูมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข ไม่เครียดมาก ก็จะส่งผลที่ดีต่อการปฏิบัติหน้าที่ ด้านการเรียนการสอนและพัฒนาเยาวชนให้มีคุณภาพ

จังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราด เป็นจังหวัดที่อยู่ในเขตพื้นที่ภาคตะวันออก มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศกัมพูชา ซึ่งมีความง่ายและสะดวกต่อการลู่กล้าดินแดน อีกทั้งสถานการณ์ด้านการเมืองที่ขัดแย้ง ทำสงครามสู้รบกันเองของประเทศเพื่อนบ้าน มีการอพยพ

หนีภัยเข้ามาอยู่ในดินแดนฝั่งไทย นอกจากนี้ยังมีการเปิดตลาดการค้าด้านชายแดน ชาวกัมพูชาบางส่วนลักลอบเข้ามาทำงานในประเทศไทย การจีปิ้น โจรกรรม ตามเขตพื้นที่บริเวณชายแดน ปรากฏเป็นข่าวอยู่เสมอ สถานการณ์และสภาพทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและไม่สงบสุข ย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลในสังคมนั้น กล่าวได้ว่า สภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดเช่นเดียวกับที่เกอร์ดาน (Girdano Everly and Dusek, 1993 : p.15) กล่าวว่า สถานที่อยู่ การดำเนินชีวิต สถานที่ทำงาน เพื่อนร่วมงานเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย นอกจากนี้ ความเครียดที่มีมาก จะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วย (Brannon & Feist อ้างใน Phares and Trull, 1997) ครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระแก้ว และจังหวัดตราด ซึ่งอยู่ติดชายแดนไทย-กัมพูชา ย่อมได้รับผลกระทบจากสภาพแวดล้อมดังกล่าว ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญในการจัดอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดให้กับครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดชายแดนภาคตะวันออก เพื่อเป็นการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด การจัดการกับความเครียดเพื่อให้ครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดสระแก้ว และจังหวัดตราด ได้ฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียด เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพ จิตดี อันจะส่งผลถึงการปฏิบัติงาน และเป็นการช่วยลดความเครียด ซึ่ง พญ.พรรณพิมล หล่อตระกูล จิตแพทย์กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ภาวะความเครียดเป็นปัญหาใหญ่ ใน 100 คน มีปัญหาความเครียด 40 คน และใน 40

คนนี้มี 20 คน ที่มีความเครียดมาก ถึงขั้นหมดกำลังใจและหมดหวัง (ไทยโพสต์, 24 พฤษภาคม 2542)

การวิจัยผลการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดชายแดนภาคตะวันออกนี้จะช่วยให้ครูได้ฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด โดยฝึกประสบการณ์ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ถูกต้องตามหลักวิชาการ นำไปใช้กับตนเอง นักเรียน และชุมชน ได้อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครู

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย มีดังนี้

1. ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม
2. อุณหภูมิผิวหนังของครูหลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรม
3. คะแนนความเครียดของครูหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม
4. ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูชายและครูหญิงหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม
5. อุณหภูมิผิวหนังของครูชายและครูหญิงหลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรม

6. คะแนนความเครียดของครูชายและครูหญิงหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม

7. ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราดหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม

8. อุณหภูมิผิวหนังของครูจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราดหลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรม

9. คะแนนความเครียดของครูจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราดหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบ One Group Simple Repeated Measure Design มีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระแก้ว จำนวน 62 คน จังหวัดตราด จำนวน 32 คน รวม 94 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบเจาะจง โรงเรียนละ 1 คน

2. ตัวแปร

2.1 ตัวแปรต้น คือ การอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความเครียด จำแนกเป็น 3 ลักษณะ

2.2.1 ความตึงตัวกล้ามเนื้อ

2.2.2 อุณหภูมิผิวหนัง

2.2.3 คะแนนความเครียด

2.3 ตัวแปรควบคุม

2.3.1 เพศ ชายและหญิง

2.3.2 สถานที่ จังหวัดสระแก้ว

และจังหวัดตราด

วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง มีดังนี้

1. แผนการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลาย
ความเครียด

2. เครื่องวัดความตึงตัวกล้ามเนื้อ (Elec-
tromyograph : EMG) มีหน่วยเป็นไมโครโวลท์

3. เครื่องวัดอุณหภูมิผิวหนัง (Finger
Thermometer) วัดอุณหภูมิปลายนิ้ว หน่วยเป็น
องศาฟาเรนไฮท์

4. แบบประเมินความเครียดของกรม
สุขภาพจิต แบ่งคะแนน 5 ระดับคือ

-ระดับต่ำกว่าปกติ (0-5 คะแนน)

-ระดับปกติ (6-17 คะแนน)

-ระดับสูงเล็กน้อย (18-25 คะแนน)

-ระดับสูงปานกลาง (26-29 คะแนน)

-ระดับสูงมาก (30 คะแนนขึ้นไป)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลาย
ความเครียดจังหวัดละ 2 วัน การเก็บรวบรวม
ข้อมูล ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
ดังนี้

2.1 วัดความตึงตัวกล้ามเนื้อ ก่อนการ
อบรม และหลังการอบรม

2.2 วัดอุณหภูมิผิวหนัง ก่อนการฝึก
ผ่อนคลายความเครียดและหลังการฝึก

2.3 ตอบแบบประเมินความเครียด
ก่อนการอบรมและหลังการอบรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอม
พิวเตอร์ SPSS for Windows Version 9.0
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1. ค่าร้อยละ ของครูที่เข้ารับการอบรม
จำแนกตาม เพศ และสถานที่

2. ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ของความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง
และคะแนนความเครียด

3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง
ก่อนการอบรมและหลังการอบรมด้านความตึงตัว
กล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง และคะแนนความ
เครียด โดยใช้สถิติ t-dependent test

4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง
ก่อนการอบรมและหลังการอบรมด้านความตึงตัว
กล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง และคะแนนความ
เครียด จำแนกตามเพศ และสถานที่ โดยใช้
t-dependent test

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความ
เครียดของครู วิเคราะห์ได้ดังนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง
ก่อนการอบรมและหลังการอบรม

2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง
ก่อนการอบรมและหลังการอบรมจำแนกตามเพศ

3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง
ก่อนการอบรมและหลังการอบรมจำแนกตาม
สถานที่

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อน การอบรมและหลังการอบรม

ตาราง 1 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง ก่อนการอบรม และหลังการอบรม ด้านความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง และคะแนน ความเครียด

	\bar{D}	S_D	$S_{\bar{D}}$	t	df	p
ความตึงตัวกล้ามเนื้อ	-6.37	7.92	.82	-7.80*	93	.000
อุณหภูมิผิวหนัง	2.69	3.43	.35	7.62*	93	.000
คะแนนความเครียด	-1.41	11.22	1.16	-1.22	93	.112

* p < .05

ตาราง 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนการอบรม และหลังการอบรม พบว่า ความตึงตัวกล้ามเนื้อ และอุณหภูมิผิวหนังก่อนการอบรมและหลังการอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม อุณหภูมิผิวหนังของครูหลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรม ส่วนคะแนนความเครียดระหว่างหลังการอบรมและก่อนการอบรมไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตาราง 1 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนความเครียดหลังการอบรมและก่อนการอบรมไม่พบความแตกต่างแต่มีข้อสังเกตจากร้อยละของครู จำแนกตามระดับความเครียดก่อนและหลังการอบรม พบว่า คะแนนความเครียด เมื่อจำแนกออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ต่ำกว่าปกติ ปกติ สูงเล็กน้อย สูงปานกลาง และสูงมาก ครูที่มีคะแนนความเครียดปกติ หลังการอบรมมีมากกว่าก่อนการอบรม ดังตารางที่ 2 และภาพที่ 1

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของครูจำแนกตามระดับของคะแนนความเครียดก่อนการอบรม และหลังการอบรม

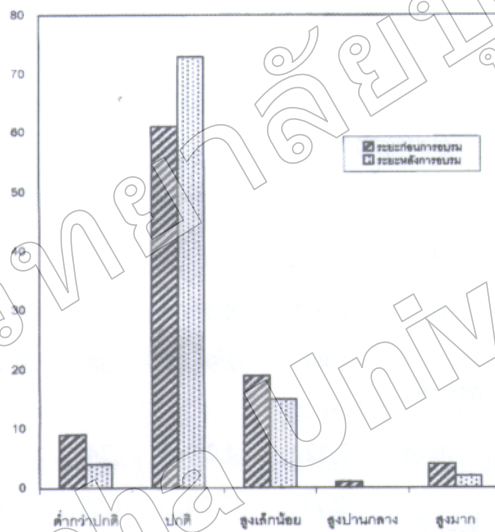
ระดับ	จำนวน		ร้อยละ	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
ต่ำกว่าปกติ	9	4	9.6	4.3
ปกติ	61	73	64.9	77.7
สูงเล็กน้อย	19	15	20.2	16.0
สูงปานกลาง	1	-	1.1	-
สูงมาก	4	2	4.3	2.1
รวม	94	94	100.0	100.0

หลังการอบรมครูที่มีคะแนนความเครียดระดับปกติมีเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการอบรม คือ ร้อยละ 77.7 และ ร้อยละ 64.9 ตามลำดับ คะแนนระดับต่ำกว่าปกติ ซึ่งอาจมาจากความคลาดเคลื่อนในการตอบหรือขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต

มีความเฉื่อยชา (กรมสุขภาพจิต, 2541) ร้อยละของครูที่มีคะแนนระดับต่ำกว่าปกติเป็นไปในทางที่ดีคือ ลดลงจากร้อย 9.6 เป็น ร้อยละ 4.3 ส่วนครูที่มีคะแนนความเครียดระดับสูงเล็กน้อย สูงปานกลาง และสูงมาก ลดลงเช่นกัน

ภาพที่ 1 ร้อยละของครูจำแนกตามระดับความเครียดก่อนและหลังการอบรม

ร้อยละ



เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรมจำแนกตามเพศ

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรม ด้านความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง และคะแนนความเครียดของครูชายและครูหญิง

		\bar{D}	S_D	$S_{\bar{D}}$	t	df	p
ความตึงตัวกล้ามเนื้อ	ชาย	-5.94	8.19	1.49	-3.98 *	29	.000
	หญิง	-6.57	7.85	.98	-6.70 *	63	.000
อุณหภูมิผิวหนัง	ชาย	2.63	3.10	.57	4.65 *	29	.000
	หญิง	2.72	3.59	.45	6.06 *	63	.000
คะแนนความเครียด	ชาย	-.27	3.60	.66	-.41	29	.344
	หญิง	-1.95	13.38	1.67	-1.17	63	.123

* $p < .05$

ตาราง 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศก่อนการอบรมและหลังการอบรมพบว่า ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูชายและครูหญิงหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อุณหภูมิผิวหนัง

ของครูชายและครูหญิงหลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนความเครียดของครูชายและครูหญิงหลังการอบรม และก่อนการอบรมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรมจำแนกตามสถานที่

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรมด้านความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง และคะแนนความเครียดของครูจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราด

		\bar{D}	S_D	$S_{\bar{D}}$	T	df	p
ความตึงตัวกล้ามเนื้อ	สระแก้ว	-4.46	6.91	.88	-5.08 *	61	.000
	ตราด	-10.07	8.53	1.51	-6.68 *	31	.000
อุณหภูมิผิวหนัง	สระแก้ว	2.94	2.96	.38	7.81 *	61	.000
	ตราด	2.22	4.20	.74	2.99 *	31	.002
คะแนนความเครียด	สระแก้ว	-2.11	13.24	1.68	-1.26	61	.107
	ตราด	-6.25	5.47	.97	-.07	31	.474

* p < .05

ตาราง 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรมจำแนกตามสถานที่ พบว่า ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูจังหวัดสระแก้ว และจังหวัดตราด หลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อุณหภูมิผิวหนังของครูจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราด หลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนความเครียดของครูจังหวัดสระแก้วและครูจังหวัดตราด หลัง การอบรมและก่อนการอบรมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปตามสมมติฐานดังนี้

1. ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. อุณหภูมิผิวหนังของครูหลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. คะแนนความเครียดของครูหลังการอบรมและก่อนการอบรมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ

4. ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูชายและครูหญิงหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. อุณหภูมิผิวหนังของครูชายและครูหญิงหลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. คะแนนความเครียดของครูชายและครูหญิงหลังการอบรมและก่อนการอบรมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ

7. ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราดหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. อุณหภูมิผิวหนังของครูจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราดหลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. คะแนนความเครียดของครูจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราดหลังการอบรมและก่อนการอบรมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ

อภิปรายผล

ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครู หลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน แสดงว่าการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครูช่วยให้เกิดการผ่อนคลายมีผลให้การเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณหน้าผากลดลง ความตึงตัวกล้ามเนื้อหลังการฝึกอบรมลดลงกว่าก่อนการอบรม

อุณหภูมิผิวหนังของครูหลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การไหลเวียนของโลหิตหลังการฝึกผ่อนคลายดีขึ้นกว่าก่อนการอบรม

คะแนนความเครียดของครูจากการตอบแบบประเมินความเครียดก่อนการอบรมและหลังการอบรมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อพิจารณาจากภาพที่ 1 ร้อยละของครูจำแนกตามระดับความเครียดก่อนและหลังการอบรม โดยแบ่งระดับความเครียดเป็น 5 ระดับ คือ ต่ำกว่าปกติ ปกติ สูงเล็กน้อย สูงปานกลาง และสูงมาก พบว่าครูที่มีความเครียดระดับปกติหลังการอบรม มีจำนวนเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม ครูที่มีความเครียดสูงมีจำนวนลดลงในระยะหลังการอบรม แสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี แม้จะไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Heckman-Neunzig (1998) ซึ่งศึกษาผลของการผ่อนคลายความเครียดของนิสิต ผลการวิจัยพบว่าวิธีการเรียนรู้ความสนใจมีมากขึ้น ความกลัวการผิดพลาดหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลอง นิสิตรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นภายหลังการฝึกผ่อนคลายความเครียดและพบว่าคะแนนความวิตกกังวลลดลง แต่อย่างไรก็ตามคะแนนก่อนและหลังการอบรม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

การอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครู ซึ่งใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ครูได้รับความรู้เกี่ยวกับความเครียดสาเหตุของความเครียด ได้สำรวจความเครียดของตน ได้เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด

โดยใช้วิธีการหายใจลึก การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การใช้จินตนาการ ดนตรีบำบัด ศิลปะบำบัด การนวด การออกกำลังกาย แนวทางในการจัดการกับความเครียดแบบองค์รวม ซึ่งวิธีการจัดการกับความเครียดนี้ ครูที่เข้ารับการอบรมจะเลือกปฏิบัติตามความถนัดของตน

การอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด โดยใช้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพในงานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Taylor (1997) ที่ศึกษาข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพร่วมกับการบำบัดทางปัญญา เพื่อลดความเครียดของนักดนตรี โดยจัดแผนการจัดการกับความเครียดทั้งทางร่างกายและสุขภาพจิต

นอกจากนี้งานวิจัยของ Bolger (1997) ซึ่งศึกษาความเครียดและผลของแบบฝึกผ่อนคลายความเครียดจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชายและหญิง จำนวน 9 คน พบว่า แบบฝึกผ่อนคลายความเครียดใช้ได้ผลดีในการจัดการความเครียด เขาสรุปว่าโปรแกรมที่ออกแบบให้ส่งเสริมความเข้าใจระหว่างความเครียดกับแบบฝึกผ่อนคลายความเครียดใช้ได้ผลดี กล่าวได้ว่างานวิจัยผลการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครูครั้งนี้ได้ผลสอดคล้องกับงานวิจัยของ Bolger

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรม โดยจำแนกตามเพศ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านความตึงตัว กล้ามเนื้อและอุณหภูมิผิวหนัง ส่วนคะแนนความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าครูชายและครูหญิง สามารถใช้วิธีการจัดการกับความเครียดได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Bolger (1997)

การเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนการอบรมกับหลังการอบรมโดยจำแนกตามสถานที่พบว่าครูจังหวัดสระแก้วและครูจังหวัดตราดมีความตึงตัวกล้ามเนื้อและอุณหภูมิผิวหนังแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนความเครียด แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้จังหวัดชายแดนภาคตะวันออก คือ สระแก้วและตราด เป็นเขตติดกับชายแดน ครูในสองจังหวัดนี้นอกจากจะได้รับผลกระทบด้านงานครูแล้วยังมีผลกระทบทางอ้อมตาม สภาพของถิ่นที่อยู่ ดังนี้ Girdano Everly and Dusek, (1993) กล่าวว่า สถานที่อยู่สถานที่ทำงาน เพื่อรวมงานเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย นอกจากนี้ความเครียดยังเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญที่สุดในสังคมยุคใหม่ (Seligman, 1988 ; กรม สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2544 อ้างถึงใน อนงค์วิเศษสุวรรณ, 2545 หน้า 2) ความเครียดไม่ใช่โรคติดต่อแต่ก็เป็นปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิต ปวดศีรษะ โรคกระเพาะ โรคซึมเศร้า โรคปวดข้อ โรคภูมิแพ้ (Matuszek, 1999)

Matuszek (1999) ได้ศึกษาการใช้ชุดฝึกการจัดการกับความเครียดสำหรับพนักงานดับเพลิง ชุดฝึกนี้ใช้จัดการกับความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ใช้วิธีผ่อนคลายแบบทั่วไป การหายใจลึกๆ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสังตนเอง จินตภาพ ฝึกผ่อนคลาย โดยใช้ EMG และอุณหภูมิผิวหนัง ผลการศึกษาพบว่า เพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเองเมื่อเกิดภาวะ

เครียดและสามารถตอบสนองด้วยวิธีการผ่อนคลาย เพิ่มความเชื่อในความสามารถที่จะจัดการกับความเครียดได้ ลดความเครียดได้ เพิ่มการควบคุมดูแลสุขภาพ และเพิ่มความต้านทานความเครียด

การวิจัยผลการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครู สอดคล้องกับงานวิจัยของ Matuszek ในเรื่องของผลกระทบของความเครียดจากงาน การฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด เพื่อจัดการกับความเครียดนี้ ครูสามารถเลือกใช้เพื่อเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง เมื่อเกิดภาวะเครียด สามารถตอบสนองได้โดยวิธีผ่อนคลาย จัดการกับความเครียดได้และลดความเครียดได้

สรุปได้ว่า ครูที่ได้รับการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด มีความตระหนักและเข้าใจเรื่องความเครียด ผลกระทบของความเครียด ต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต ครูได้ฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียด ได้ทดลองใช้ EMG ร่วมกับการฝึกผ่อนคลาย ครูที่เข้ารับการอบรมรายงานวิธีผ่อนคลายที่ฝึก คือ การหายใจลึก การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การใช้จินตนาการสมาธิ ศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด ตลอดจนการดูแลสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตแบบองค์รวม มีประโยชน์ และครูสามารถใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังสภาพขอบเขตของผู้เข้าอบรมกลุ่มจังหวัดตราด ซึ่งเป็นข้อสรุปผลของการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลาย ความเครียดเพิ่มเติมจากผลการวิเคราะห์ ข้อมูล ที่วัดจากความตึงตัวกล้ามเนื้อและอุณหภูมิผิวหนังที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ ที่ระดับ .05 แสดงว่าครูสามารถเลือกใช้วิธีผ่อนคลายจัดการกับความเครียดได้ผล

ข้อเสนอแนะ

ควรเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับความเครียด และการจัดการกับความเครียด โดยจัดการอบรมปฏิบัติการเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดให้ครูให้มากขึ้น และส่งเสริมให้ครูนำไปใช้กับตนเอง ครอบครัว และนักเรียน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรศึกษาวิธีการผ่อนคลายความเครียดของครู และบุคคลในวิชาชีพต่าง ๆ ทุกสาขาอาชีพ
2. ควรศึกษาการใช้การปรึกษากลุ่มในการจัดการกับความเครียด

เสภาขอบคุณ

การอบรมคลายความเครียดในวันนี้
เพราะทำให้เรารู้จักและเข้าใจ
อาจารย์ ดร.วิโรจน์ เชี่ยวชาญด้านร่างกาย
ดร.อนงค์ เจ้าของเรื่องปราดเปรื่องยล
ดร.แก้วตา ท่านมาช่วยสรุปให้
วิทยากรประจำกลุ่มทุกคนมี
ขอขอบคุณ ม.บูรพา ในคราวนี้
มาช่วยพวกเราให้ผ่อนคลาย

นับว่าเป็นโชคดีจะหาไหน
เรื่องความเครียดอันยิ่งใหญ่ต่อใจคน
เรื่องผ่อนคลาย ดร.สุรินทร์ ไม่สับสน
แสนเชี่ยวชาญ ความเครียดคุณ ค้นวิธี
และแนะนำการผ่อนคลายไม่หน่ายหนี
หึ่งน้ำใจและไมตรีให้มากมาย
ที่ส่งคนดี ๆ ไม่มีหาย
ปรบมือให้แทนคำตอบว่าขอบคุณ

อาจารย์ อัญชลี เรียรธวัชชัย
ในนามของครูผู้เข้าอบรมจังหวัดตราด
23 กรกฎาคม 2542

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือคลายเครียด*. พิมพ์ครั้งที่ 6, กรุงเทพฯ, กระทรวงสาธารณสุข.
- ไทยโพสต์. (2542). 24 พ.ค. 2542, ปีที่ 3, ฉบับที่ 946.
- มนตรี นามมงคล และ วนิดา พุ่มไพศาลชัย. (2540). *ค่าปกติของ EMG Biofeedback กับการประเมินระดับความเครียดในคนไทย*. ศูนย์สุขภาพจิต 2, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงานรัฐมนตรี.
- สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์. (2543). *ผลการอบรมระยะสั้นต่อการผ่อนคลายความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุข*. ชลบุรี : คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2545). *พลวัตกลุ่ม*. พิมพ์ครั้งที่ 2, ชลบุรี : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ และคณะ. (2542). *เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด*. ชลบุรี : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Bolger, M.A. (1997). *An exploration of college student stress*. Dissertation, The Pennsylvania State University. (Online). Available : <http://www.lib.umi.com/dissertation/fullcit>.
- Davis, M., Eshelman, E.R., and Mckey, M. (1995). *The relaxation & stress reduction workbook*. 4th ed. Oakland, CA : New Harbinger Publications.
- Gawain, S. (1995). *Creative visualization*. San Rafael, CA : New World Library.
- Girdano, D.E., Everly, G.S. and Dusek, D.E. (1993). *Controlling stress and tension : A holistic approach*. 4th ed. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall.
- Gmelch, W.H. (1993). *Coping with faculty stress*. California : Sage Publications.
- Green, E. and Green, A. (1977). *Beyond biofeedback*. Ft. Wayne, IN : Knoll Publishing company.
- Green, J. and Shellenberger R. (1991). *The dynamics of health and wellness a biopsychosocial approach*. Forthworth : Holt, Rinehart and Winston.
- Heckman-Neunzig, K.E. (1998). *An initial evaluation of the impact of autogenic biofeedback training on affective components of academic functioning*. Dissertation, Indiana University of Pennsylvania. (Online). Available : <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>.

- Matuszek, P.A.C. (1999). *A biofeedback-enhanced stress management program for the fire service*. The University of Texas at Arlington. (Online). Available : <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>.
- McKay, G.D. and Dinkmeyer D. (1994). *How you feel is up to you : the power of emotional choice*. San Luis Obispo, California : Impact Publishers.
- Phares, E.J. and Trull, T.J. (1997). *Clinical psychology concepts, methods and profession*. 5th ed. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole.
- Rossett, A. (1987). *Training needs assessment*. Englewood : New Jersey, Educational Technology Publications.
- Schwab, J. and others. (1989). *The Satir approach to communication a workshop leader's manual*. Palo Alto, CA : Science and Behavior Books.
- Schwartz, M.S. and Associates. (1987). *Biofeedback a practitioner's guide*. New York : Guilford Press.
- Spaniol, L., Koehler, M. and Hutchinson, D. (1994). *The Recovery Workbook...Practical Coping and Empowerment Strategies for People with Psychiatric Disability*. Boston, MA : Center of Psychiatric Rehabilitation, Sargent College of Health and Rehabilitation Sciences, Boston University.
- Sutcliffe, J. (1997). *The complete book of relaxation techniques*. Allentown, Pennsylvania : People's Medical Society.
- Taylor, D.M. (1997) *Biofeedback and cognitive therapy : A combined approach to combating stress in the daily lives of musicians*. Dissertation, University of Cincinnati. (Online). Available : <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>.