

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ทหารเป็นองค์กรหนึ่งที่มีความสำคัญ และจำเป็นสูงสุดในการรักษาเอกราชของชาติ การกิจของทหารนอกจะมีหน้าที่ในการรักษาความมั่นคงของประเทศชาติแล้ว ยังมีหน้าที่ในการพัฒนาประเทศชาติอีกด้วย ทหารจะประกอบด้วย 3 เหล่าทัพ คือ ทหารบก ทหารเรือ และทหารอากาศ ในส่วนของทหารบกนั้นจะมีกำลังพลประกอบด้วย นายทหารสัญญาบัตร นายทหารประทวนและพลทหารกองประจำการ พลทหารกองประจำการเป็นกำลังคนส่วนใหญ่ซึ่งได้มาจากการเกณฑ์บุคคลพลเรือน เข้ามารับราชการตามพระราชบัญญัติรับราชการทหาร ผู้ที่ต้องเป็นทหารคือผู้ที่ต้องปฏิบัติตามกฎหมายว่าด้วยการรับราชการทหาร ได้แก่ ชายที่มีสัญชาติไทยตามกฎหมายการเข้ารับราชการทหารนี้ต้องเป็นด้วยตนเองแทนกันไม่ได้ การเรียกพลเข้ามาเป็นทหารกองประจำการนั้นปกติจะทำปีละ ครั้ง และจะต้องรับราชการทหารอยู่เป็นเวลา 2 ปี จึงปลดเป็นทหารกองหนุน เว้นแต่ถ้ามีความจำเป็น เช่นกรณีฉุกเฉินหรือเกิดสงครามกระทรวงกลาโหม อาจสั่งเลื่อนกำหนดเวลาในการเป็นทหารออกไปอีกตามความจำเป็น นานสักเท่าใดก็ได้

พระราชบัญญัติรับราชการทหาร 2497 การรับบุคคลเข้าเป็นทหารกองประจำการนั้น ส่วนใหญ่มักจะใช้วิธีตรวจเลือกจากทหารกองเกินเข้ากองประจำการ อันเป็นวิธีหลักหรือวิธีบังคับซึ่งมักจะเรียกตามศัพท์ชาวบ้านว่า "การเกณฑ์" จึงมีบุคคลที่จะเข้าเป็นทหารกองประจำการด้วยวิธีสมัครใจกันเป็นส่วนน้อย ทางราชการให้สิทธิพิเศษแก่ผู้ที่สมัครใจสามารถที่จะเป็น ทหารบก ทหารเรือ หรือ ทหารอากาศตามที่ตนต้องการ ในขณะที่เดียวกันที่มีกฎหมายกำหนดให้มีการลงโทษแก่ผู้ไม่กระทำตามพระราชบัญญัติที่กำหนดไว้มีทั้งโทษปรับทั้งปรับทั้งจำ หรือจำคุกเพียงสถานเดียว โดยจำคุกไม่เกิน 3 ปี ทหารกองเกินจะถูกเรียกมาให้คณะกรรมการตรวจเลือกทำการคัดเลือกเข้ากองประจำการเมื่อเริ่มมีอายุเข้ายี่สิบเอ็ดปีในเดือนเมษายนของทุกปีโดยจะแบ่งเข้ารับราชการเป็น 2 ผลัด คือ ผลัดที่ 1 ในต้นเดือนพฤษภาคม และผลัดที่ 2 ในต้นเดือนพฤศจิกายนของทุกปี เมื่อถูกเรียกเข้ากองประจำการทุกคนต้องปรับสภาพจากที่เคยใช้ชีวิตอย่างสุขสบายเข้ามาอยู่ในกรอบของระเบียบวินัยเปลี่ยนจากพลเรือนมาเป็นทหารปฏิบัติตัวตามธรรมเนียมทหารอยู่ภายใต้การปกครองของผู้บังคับบัญชาในระดับต่างๆ อีกทั้งต้องรับการฝึกอบรมตามที่ทางการกำหนด

การปฏิบัติของพลทหารประจำการเป็นไปตามระเบียบปฏิบัติประจำตรงตามเวลาอย่างพร้อมเพรียง ทุกคนด้วยเสียงสัญญาณ และทัศนสัญญาณตามห้วงเวลาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นตอนตื่นนอน รับ ประทานอาหาร หรือ การเข้ารับการฝึกในด้านการรบ การใช้อาวุธ และในเรื่องอื่นๆ ทั้งที่เกี่ยวข้อง กับวิชาทหารโดยตรงและก็เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศ ซึ่งจะเป็นทั้งการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมจิตวิทยา ในระหว่างรับราชการทหารในระหว่าง 2 ปี หากได้รับความเป็นอยู่ในสภาพที่ดี กว่าก่อนการถูกเกณฑ์ทหารก็จะทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการอยู่รับราชการทหาร รวมทั้งช่วยเผยแพร่กิจกรรมของทหารให้แก่บุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง หลังจากที่ได้รับกำหนดการรับราชการ แต่ใน ทางตรงกันข้ามถ้าได้รับความเป็นอยู่ที่แย่ลงกว่าที่เคยเป็นก็จะเกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ก่อนการถูก เรียกเกณฑ์แต่ละบุคคลย่อมมีพื้นฐานที่แตกต่างกันมาก่อน ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการอบรมเลี้ยงดู การศึกษา รายได้และปัญหาของครอบครัว จะทำให้พลทหารแต่ละคนนั้นมีความอดทนต่อความกดดันทางจิตใจที่แตกต่างกัน หลังจากถูกเรียกเกณฑ์แล้วทุกคนจะต้องมีสภาพเท่าเทียมกันหมด ดังนั้น การปรับสภาพจากพลเรือนมาเป็นทหารจะกระทำได้ยาก เพราะจะต้องใช้ชีวิตอยู่ในกรอบระเบียบ วินัย มีการปกครองบังคับบัญชาที่เข้มงวด ต้องเข้ารับการฝึกตามแบบของทหาร โดยตรงอีกทั้งความแตกต่างในด้านความเป็นอยู่ ปังจ๊ายต่าง ๆ ตามที่กล่าวล้วนมีอิทธิพลต่อการอยู่รับราชการของพล ทหารกองประจำการเป็นอย่างมาก บุคคลใดปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดการท้อแท้เบื่อหน่าย เกิด ความเครียดทางอารมณ์จนมีอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายซึ่งมีผลกระทบมาจากจิตใจ มีความคิด สับสนและตัดสินใจไม่ถูกในการปฏิบัติตน หลีกเลี่ยงการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายหรือบางคน ที่หนีทหารไปเล่นนอกจากนั้นพลทหารบางคนก็ออกไปปฏิบัติราชการสนามตามแนวชายแดนย่อม มีความตึงเครียดทางอารมณ์และเกิดความกลัว และเมื่อใดที่ต้องประสบปัญหาต่างๆ เพิ่มขึ้นอีก ก็จะมี แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

พลโท อรุณ เชาวนาศัย (2533, หน้า 36-37) กล่าวถึงทหารที่ผ่านการรบได้รับความ กระทบกระเทือนทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นความทรงจำที่ไม่อาจลืมได้ต้องเผชิญกับอันตราย ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงความกลัว การเห็นเพื่อนรักตายต่อหน้า การบาดเจ็บ การสูญเสียอวัยวะของร่างกายจนพิการ ความทรงจำเหล่านี้จะฝังอยู่ในจิตใจและหลอกหลอนทหารที่ผ่านศึกเหล่านี้ตลอดเวลา และมีแรงกระตุ้นความช่วยเหลือที่ทำเพียงผิวเผินจะก่อให้เกิดอาการทางจิตอย่างเรื้อรังได้ จาก ประสบการณ์การทำงาน 35 ปีที่ได้ดูแลทหารผ่านศึกจากสงครามเกาหลี (ระยะสุดท้าย) จากเวียดนาม เขาคือ การปราบปรามพรรคคอมมิวนิสต์ในประเทศไทย และสงครามร่มเกล้า รวมกับการเป็น ที่ปรึกษาของโรงพยาบาลทหารผ่านศึกเพื่อก่อตั้ง พื้นฟู สมรรถภาพทางจิตพอที่ประมวลการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของทหารผ่านศึกไทยได้ดังนี้ เช่น พฤติกรรม และบุคลิกภาพเปลี่ยนไปจากเดิม

บางรายจะเป็นคนก้าวร้าว ขาดความรับผิดชอบ ทำความผิดซ้ำๆ บางรายก็หันไปดื่มสุราและสารเสพติด เพื่อบรรเทาความเครียด ความกังวลใจ จะพบว่าอัตราของพิษสุราเรื้อรังและการใช้สารเสพติดสูงกว่าคนทั่วไป และก็มีทหารผ่านศึกบางส่วนจะมีอาการซึมเศร้าแบบเรื้อรัง อันเป็นผลมาจากการสูญเสียสมรรถภาพทางร่างกาย การกระทบกระเทือนทางด้านจิตใจ พวกนี้จะมีลักษณะแยกตัวออกจากสังคม และหลีกเลี่ยงไม่ยอมรับความช่วยเหลือ สูญเสียกำลังใจที่จะปฏิบัติงานให้ก้าวหน้าต่อไป แม้อึดจะเคยเป็นคนขยันขันแข็งมาก่อน หลังจากได้รับความกระทบกระเทือนแล้ว พฤติกรรมจะเปลี่ยนไป (Amotivational Syndrome) ปฏิกริยาทางจิตดังกล่าวข้างต้น เป็นผลสะท้อนจากการรบที่พบในทหารเมื่อต้องเผชิญกับอันตรายและความทุกข์ยากอย่างแท้จริง ปฏิกริยานี้ไม่พบในนาซทหารระดับผู้บังคับบัญชาที่ควบคุมการรบ

ประหยัด โทธิวัฒน์ (2536, หน้า 15-16) ได้เสนองานวิจัยต่อวิทยาลัยการทัพบก เรื่องการลดเวลารับราชการกองพลทหารกองประจำการได้กล่าวถึงสาเหตุการขาดหนี้ราชการกองพลทหารกองประจำการไว้ว่า มีสาเหตุจากครอบครัว พลทหารที่ถูกคัดเลือกเข้ามาประจำการเป็นกำลังสำคัญของครอบครัวในการหาเลี้ยงครอบครัว เมื่อถูกเกณฑ์เข้ามาแล้วก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ทำให้พลทหารเกิดความหวงใยครอบครัวคิดถึงลูกและภรรยา สาเหตุนี้ทำให้พลทหารขาดราชการและหนีทหารเป็นจำนวนมาก มาจากเศรษฐกิจ พลทหารที่ถูกคัดเลือกเข้ามานั้นส่วนใหญ่เป็นชาวไร่ชาวนาซึ่งมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจในครอบครัวอยู่แล้ว เมื่อถูกเกณฑ์มาแล้วก็ทำให้ขาดแรงงานที่จะหารายได้ นอกจากนั้นพลทหารบางคนมีงานทำและมีรายได้สูงอยู่ก่อนแล้ว เมื่อถูกคัดเลือกเข้ามาแล้วมีให้รายได้ลดลงจึงทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีรายได้ไม่พอที่จะใช้จ่ายและรับผิดชอบครอบครัว บางคนก็มีสาเหตุมาจากการปรับตัว พลทหารที่ถูกคัดเลือกเข้ามาประจำการจะต้องเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ต้องอยู่ในระเบียบวินัยกฎเกณฑ์ต่างๆ มากมาย และจะต้องได้รับการฝึกทางทหารอย่างหนักในระยะแรก ทำให้ทนต่อการฝึกไม่ได้ จากการฝึกรอบรม ในการฝึกรอบรมทางทหาร ส่วนใหญ่จะต้องใช้ความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ คือต้องมีร่างกายที่เข้มแข็งและมีจิตใจที่กล้าหาญที่จะต้องแก้ปัญหาได้ดี ดังนั้นการฝึกรอบรมจึงทำแบบซ้ำๆ กันตลอดเวลา ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย เวลาของการสอนก็ไม่แน่นอนไม่เหมือนการเรียนการสอนโดยทั่วไป ทำให้พลทหารต้องเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งเป็นปัญหาต่อการรับรู้ ในการปกครองพลทหารส่วนใหญ่มักจะเป็นคำสั่งของผู้บังคับบัญชา เนื่องจากการปกครองคนส่วนมากจะต้องมีคำสั่งที่เด็ดขาด แต่บางครั้งผู้บังคับบัญชาที่ใช้คำสั่งขาดเหตุผลหรือใช้อารมณ์ในการลงโทษ อาจทำให้พลทหารเกิดความรู้สึกขัดแย้ง ไม่พอใจ เกิดปัญหาต่อสุขภาพจิต เพราะในแต่ละคนนั้นมีความอดทนต่อความกดดันทางจิตใจที่แตกต่างกันสืบเนื่องมาจากพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูของแต่ละครอบครัวไม่เหมือนกัน เมื่อเข้ามาเป็นทหารประสบปัญหาเกี่ยวกับระเบียบวินัย ปัญหาความแตกต่างในความเป็นอยู่ ทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ และมี

ความคิดสับสน ดัดสันใจไม่ถูกในการปฏิบัติตน นอกจากนั้นพลทหารบางคนก็ออกไปปฏิบัติราชการสนามตามแนวชายแดน ย่อมต้องมีความตึงเครียดในอารมณ์และเกิดความกลัวเมื่อกลับจากชายแดนประสบปัญหาต่างๆ เพิ่มขึ้นอีก ก็จะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเป็นเหตุทำให้ขาดหนีราชการและ ประการสุดท้ายก็มีสาเหตุจากการขาดความมั่นคงในชีวิต การที่ผู้ที่ถูกเรียกเกณฑ์เข้ามารับราชการเป็นทหารกองประจำการจะต้องลาออกจากงาน หรือมิได้ประกอบอาชีพที่ตนต้องทำอยู่แล้วเป็นเวลา 2 ปี จึงไม่แน่ใจว่าเมื่อปลดจากประจำการไปแล้ว จะทำอะไรต้องหางานใหม่ซึ่งจะได้หรือไม่ก็ยังไม่แน่นอน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นของพลทหารทุกคน เนื่องจากไม่มีหลักประกันที่แน่นอน อีกประการหนึ่งการเป็นทหารไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับวิชาชีพเพียงพอที่จะนำไปใช้ประกอบอาชีพได้อย่างแท้จริง

จะเห็นได้ว่าจากสาเหตุของการขาดหนีราชการของพลทหารกองประจำการหรือจากการประมวลผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของทหารผ่านศึกไทยพบว่ามียปัจจัยหลายๆอย่างที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของการเกิดความเครียดได้ ดังที่ แองเจิล (Engel, 1962, pp. 288-304) ได้สรุปสาเหตุของความเครียดไว้ 3 ประการ ได้แก่ การสูญเสียต่าง ๆ เช่น อวัยวะ งานอาชีพ การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าตนจะได้รับอันตราย การเปลี่ยนที่อยู่ ความคับข้องใจ ไม่ได้รับการตอบสนองทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงพอสรุปได้ว่า ทหารเกณฑ์เหล่านี้ล้วนต้องพบกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดได้หลายประการ ซึ่งความเครียด นั้นเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่พอใจ ความเครียดที่มีไม่มาก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงหรือบุคคลที่มีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดก็จะหลีกเลี่ยงความเครียดไปไม่ได้ และถ้าเขาคิดว่าเกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ใจ และเกิดความผิดปกติของทางร่างกายขึ้นด้วย โดยปกติร่างกายเรียนรู้ที่จะคงภาวะสมดุลเพื่อคงภาวะสุขภาพและความผาสุกของชีวิต แม้จะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลาด้วยการป้อนกลับของข้อมูลอย่างต่อเนื่อง โดยร่างกายมีมีกลไกต่าง ๆ มากกว่า 100 กลไก เช่น การคงระดับน้ำตาลในเลือด การคงอุณหภูมิของร่างกาย การคงความดันออสโมติกและความเข้มข้นของไฮโดรเจนไอออนในเลือด เส้นใยประสาททั้งซิมพาติกและพาราซิมพาติกเป็นกลไกส่วนหนึ่งในการทำให้รักษาภาวะสมดุลของร่างกายในขณะที่ร่างกายพยายามคงภาวะสมดุลไว้ แต่มนุษย์เรานั้นจะเป็นผู้ทำให้ร่างกายเสียสมดุล เช่น การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การใช้ยาที่มีผลข้างเคียงสูง และสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ทำให้กายและจิตเสียสมดุล คือภาวะเครียด ขณะที่มนุษย์เรานั้นมีความเครียด จะมีการตอบสนองทั้งทางกายและจิตได้หลาย ๆ อย่างเช่น ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันถ้าสามารถทำให้กายและจิตอยู่ในภาวะผ่อนคลายได้ การตอบสนองเหล่านั้นทั้งหมดจะกลับสู่ภาวะ

สมดุลและดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดีและการผ่อนคลายยังป้องกันการตอบสนองของร่างกายต่อความเครียดและถือเป็นการบำบัดที่มีพลังสูงมาก (Green & Shellenberqer, 1991, pp. 52-53) สำหรับความเครียดนี้สามารถผ่อนคลายหรือทำให้ลดลงได้ ถ้าหากทราบวิธีการและปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งวอล์คเกอร์ (Walker, 1981, p. 64 citing Bernstein & Borkovee, 1973, unpagged) ได้อธิบายไว้ว่า การฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) หมายถึง วิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้เพื่อลดความเครียด โดยการฝึกหัดให้บุคคลสามารถบังคับกล้ามเนื้อที่อยู่ในอำนาจจิตใจเวลาใดก็ตามที่เขาต้องการ เป็นการฝึกเพื่อจะช่วยลดเฉพาะอาการที่เกิดจากการเครียด โดยไม่ต้องมุ่งแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้นๆ

เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรเกรสซีฟ (Progressive Muscle Relaxation) เป็นเทคนิคการผ่อนคลายที่ได้รับความนิยมวิธีหนึ่ง และเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย ซึ่งจากอบสัน เป็นผู้เสนอเทคนิคนี้ในปี ค.ศ. 1983 เป็นวิธีใช้รักษาผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีความวิตกกังวลชนิดต่าง ๆ หรือผู้ที่อยู่ในสภาพอารมณ์ที่ผิดปกติเป็นผลให้กล้ามเนื้อมีความตึงตัวมาก โดยจากอบสันได้ให้ความหมายของเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรเกรสซีฟว่าหมายถึง เทคนิคการผ่อนคลายโดยเริ่มจากการควบคุมกล้ามเนื้อกลุ่มที่ง่ายที่สุดก่อนต่อมาเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ เพื่อนำไปสู่การผ่อนคลายทั้งร่างกายในที่สุด (กัลยาณี มงคลสาร, 2529, หน้า 15) สำหรับประเทศไทย วัลลภ ปิยะมโนธรรม ได้ให้คำอธิบายไว้ว่าเป็นเทคนิคหรือวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายหายจากความตึงเครียดและจิตใจตึงเครียดมักจะมีอาการปรากฏทางกาย ทำให้เกิดความรู้สึกเฉื่อย เครียดและปวด บางครั้งเมื่อต้นเหตุที่ทำให้จิตใจตึงเครียดได้ถูกสะสางหมดสิ้นไปแล้ว แต่ความเครียดที่ร่างกายยังอาจค้างอยู่ก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ ขึ้นได้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดเกร็งที่บริเวณหน้า ต้นคอและที่บริเวณไหล่ เป็นต้น เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นเทคนิคที่ช่วยแก้ปัญหาความเครียดของกล้ามเนื้อร่างกาย อาจมีผลกลับไปทำให้จิตใจสบายขึ้น เนื่องจากกายกับจิตแยกกันไม่ได้ ดังนั้นเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจึงเป็นวิธีการที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ (วัลลภ ปิยะมโนธรรม, 2523 : 20) นอกจากเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรเกรสซีฟที่ช่วยในการลดความเครียดแล้ว ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิธีการควบคุมหรือผ่อนคลายความเครียดโดยการฟังดนตรีลูกทุ่ง ซึ่งมีการขับร้องเป็นเพลงในลักษณะของลูกทุ่งเนื่องจากว่าการฟังดนตรีเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจวิธีหนึ่งและเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวก ดนตรียังมีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติโดยกระตุ้นต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) ให้หลั่งสารเอนดอร์ฟิน (Endorphins) เป็นสารที่มีคุณสมบัติคล้ายมอร์ฟินที่มีฤทธิ์ในการบรรเทาความเจ็บปวดโดยธรรมชาติ ทำให้มีความสุข (Lane, 1992, 864) ช่วยลดความวิตกกังวล นอกจากนี้ สุกรี เจริญสุข (2532, หน้า 66) กล่าวว่า ดนตรียังมีคุณสมบัติ

เป็นสื่อที่ใช้ในการจรรโลงจิตใจชนิดหนึ่ง เป็นวิธีการที่มนุษย์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวลแต่โบราณ เสียงดนตรี เป็นภาษาสากลที่สามารถสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างกันได้ ทวีป อภิสัท (2521, หน้า 12) พบว่าดนตรียังเป็นการช่วยให้บุคคลได้ระบายความเครียดในจิตใจออกมา ช่วยสร้างบรรยากาศให้ความรู้สึกเพลิดเพลิน เป็นสุขสบายใจ ซึ่งจะมีผลให้รู้สึกคลายความวิตกกังวลลงได้ และที่เลือกดนตรีว่ามีการขับร้องเป็นลักษณะของเพลงลูกทุ่ง เพราะ ทหารเกณฑ์ที่ส่วนใหญ่มาจากต่างจังหวัดและชนบท ฉะนั้นเพลงที่ใช้ต้องเป็นเพลงที่เข้าใจง่ายและเพลงลูกทุ่งเป็นสมบัติของวัฒนธรรมของชาติที่มีส่วนคืออยู่หลายประการ คือ เป็นหลักฐานข้อมูลทางประวัติศาสตร์สังคมของประเทศ เป็นที่รวมของภูมิปัญญาและทรัพย์สินทางปัญญาของชาวบ้าน เป็นเพลงที่เรียบง่าย คือเข้าใจง่าย ร้องง่าย จำง่าย สามารถเข้าถึงสังคมทุกชนชั้น กระจายได้กว้างไกลถึงชนบททุกแห่ง มีความเป็นไทยทั้งในเรื่องของภาษา ทำนอง และการขับร้อง (สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2533, หน้า 1-6) และรัชมาศ (2516, หน้า 54-61) กล่าวถึงทำนองเพลงลูกทุ่งว่าเมื่อฟังแล้วยังสามารถระลึกถึงทำนองเพลงพื้นเมืองของไทยได้ เนื้อร้องเพลงลูกทุ่งรำพันถึงชีวิตในมุมต่าง ๆ การเกี่ยวพาราสีระหว่างหนุ่มสาว การใช้ภาษาอย่างมีนัย จังหวะลูกทุ่งเป็นจังหวะเพลงไทยแท้ นอกจากฟังง่าย ไพเราะ กินใจ และมีอารมณ์ขันแล้ว ยังเสียดสี สะท้อนสภาพสังคมตลอดจนสภาพจิตใจของคนไทยเป็นอย่างดีอีกด้วย และเนื่องจากผู้วิจัยต้องการให้ทหารเกณฑ์สามารถประเมินและตรวจสอบว่าตนสามารถผ่อนคลายได้จริงหรือไม่ ผู้วิจัยจึงใช้ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) ซึ่งเป็นเทคนิคการใช้เครื่องมือเพื่อเป็นสื่อให้บุคคลได้รับรู้การทำงานของอวัยวะภายในร่างกายของตนเอง และเรียนรู้วิธีการควบคุมสรีระของตนเองได้ (Basmajian, 1989, หน้า 1) กล่าวคือการฝึกตนเองให้รู้จักควบคุมการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย เช่น การควบคุมอุณหภูมิของผิวหนัง ความดันโลหิต ความตึงตัวของกล้ามเนื้อให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ โดยอาศัยเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์บันทึกและแสดงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวออกมาเป็นภาพหรือเสียงเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) สำหรับไบโอฟีดแบคที่นิยมใช้ในการฝึกควบคุมและประเมินความเครียดคือ อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค (EMG Biofeedback) เนื่องจากเมื่อเกิดความเครียดขึ้นกล้ามเนื้อที่ปกคลุมสรีระจะมีการตึงตัวมาก เมื่อบันทึกคลื่นไฟฟ้าดังกล่าวพบว่า ความสูง (Amplitude) ของคลื่นจะสูงมาก ดังนั้นเครื่อง อีเอ็มจี จะบันทึกคลื่นไฟฟ้า ที่แสดงถึงความตึงตัวของกล้ามเนื้อและเปลี่ยนสัญญาณไฟฟ้าเป็นสัญญาณเสียง หรือกราฟ หรือตัวเลขแสดงความถี่ของคลื่นไฟฟ้าป้อนข้อมูลกลับให้ผู้ฝึกทราบว่าในขณะนั้นมีความตึงตัวของกล้ามเนื้อมากน้อยเพียงใด ทหารเกณฑ์ที่จะได้ทราบระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อหรือสามารถประเมินความเครียดของตนและได้เรียนรู้ที่จะฝึกตนเองให้เกิดการผ่อนคลาย โดยวิธีการเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ หรือการฟังดนตรี

ลูกทุ่ง ซึ่งเป็นวิธีที่ทำได้ง่าย เรียนรู้ได้เร็ว มองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และเมื่อฝึกจนเกิดทักษะมีความชำนาญแล้วสามารถนำไปปฏิบัติได้ทุกครั้งเมื่อต้องการ

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเกี่ยวกับการฟังดนตรีลูกทุ่ง เพื่อลดระดับความเครียดในทหารเกณฑ์ โดยมี อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค เป็นเครื่องมือในการวัดระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นแนวทางให้ทหารเกณฑ์เลือกนำวิธีการที่เหมาะสมไปใช้ในการผ่อนคลายความเครียด เมื่อเกิดความเครียดขึ้นทั้งในขณะที่เป็นทหาร หรือเมื่อปลดประจำการ เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ (Active Progressive Muscle Relaxation) กับการฟังดนตรีลูกทุ่งต่อการลดความเครียดในทหารเกณฑ์

ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้ทหารเกณฑ์ได้รู้จักนำวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และฟังดนตรีลูกทุ่ง มาประยุกต์ใช้ในการลดความเครียดของตนเองและสามารถให้คำแนะนำช่วยเหลือผู้อื่นได้ อีกทั้งจะได้้นำวิธีการฝึกนี้ไปแนะนำให้กับทหารในหน่วยอื่น ๆ ต่อไป

สมมุติฐานในการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดความเครียดและระยะของการทดลอง
2. ทหารเกณฑ์กลุ่มที่ฟังดนตรีลูกทุ่ง ทหารเกณฑ์กลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และทหารเกณฑ์กลุ่มควบคุมมีระดับความเครียดในระยะหลังทดลองแตกต่างกัน
3. ทหารเกณฑ์กลุ่มที่ฟังดนตรีลูกทุ่ง ทหารเกณฑ์กลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และทหารเกณฑ์กลุ่มควบคุมมีระดับความเครียดในระยะติดตามผลแตกต่างกัน
4. ทหารเกณฑ์กลุ่มที่ฟังดนตรีลูกทุ่ง มีระดับความเครียดในระยะหลังทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง
5. ทหารเกณฑ์กลุ่มที่ฟังดนตรีลูกทุ่ง มีระดับความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนทดลอง
6. ทหารเกณฑ์กลุ่มที่ฟังดนตรีลูกทุ่ง มีระดับความเครียดในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

7. ทหารเกณฑ์กลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีระดับความเครียดในระยะหลังทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง

8. ทหารเกณฑ์กลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีระดับความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง

9. ทหารเกณฑ์กลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีระดับความเครียดในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นทหารเกณฑ์ซึ่งประจำอยู่ในสังกัดค่ายศรีโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำปี พ.ศ. 2544 ซึ่งผ่านการวัดค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อด้วยเครื่อง อีเอ็มจี ด้วยความสนใจและมีระดับความเครียดสูงหรือมีความตึงตัวของกล้ามเนื้อตั้งแต่ 3 ไมโครโวลท์ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 18 คน

2. ตัวแปร

2.1 ตัวแปรต้น

2.1.1 วิธีการลดความเครียด

2.1.1.1 ฝึกการฟังดนตรีลูกทุ่ง

2.1.1.2 ฝึกคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ (Active Progressive Muscle Relaxation)

2.1.2 ระยะเวลาในการทดลอง

2.1.2.1 ระยะก่อนทดลอง

2.1.2.2 ระยะหลังทดลอง

2.1.2.3 ระยะติดตามผล

2.2 ตัวแปรตาม คือ ระดับความเครียด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด หมายถึง สภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้น กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ซึ่งความเครียดนี้สามารถ

ประเมินได้จากเรื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค ซึ่งอ่านค่าต่อเนื่องที่ได้จากเครื่องตลอดระยะเวลา 10 นาที ค่าเฉลี่ยของความตึงตัวที่วัดได้จากเครื่อง อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบคจะแสดงให้เห็นว่าถ้าความเครียดระดับสูงค่าเฉลี่ยความตึงตัวที่วัดได้จากเครื่อง อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบคก็จะมีค่ามาก ถ้าความเครียดระดับต่ำ ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่วัดได้จากเครื่อง อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค ก็จะมีค่าน้อย

2. อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค (EMG Biofeedback) หมายถึง เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ชนิดหนึ่งที่ใช้สำหรับวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ โดยเครื่องจะตรวจจับกระแสไฟฟ้าที่เปลี่ยนแปลงในกล้ามเนื้อ บันทึกความตึงตัวของกล้ามเนื้อในขณะนั้นและป้อนกลับให้ทราบโดยแสดงในรูปแบบของสัญญาณเสียง และสเกลตัวเลขหน้าปัดนี้ โดยถ้ากล้ามเนื้อมีความตึงตัวมากเกินไปจะดังและเข็มบนหน้าปัดจะกระดิกไปทางสเกลมาก เมื่อกล้ามเนื้อคลายตัวเสียงจะเบาหรือหายไป และเข็มบนหน้าปัดจะกระดิกมาทางสเกลตัวเลขน้อย ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกการป้อนกลับเป็นตัวเลขซึ่งสามารถบันทึกและนำมาเปรียบเทียบให้เห็นได้ง่ายในการวัดแต่ละครั้ง ไบโอฟีดแบค ชนิด Autogenic AT33 จะมีระดับของความตึงตัวของกล้ามเนื้อตั้งแต่ 0.01-999 ไมโครโวลต์ ระดับค่าเฉลี่ยของค่า EMG ที่หน้าผากโดยปกติอยู่ระหว่าง 2.5-3.0 ไมโครโวลต์(MV)

3. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Training) หมายถึงวิธีการที่ใช้ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อโดยการฝึกควบคุมกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้คลายตัว ซึ่งเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบไปเกรสซีฟ (Progressive Muscle Relaxation Technique) ชนิดการฝึกคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยการเกร็งให้เต็มที่แล้วคลายออก (Active Progressive Relaxation) ฝึกตามเทพอาจารย์สมบัติ ตาปัญญา

4. การฟังดนตรีลูกทุ่ง หมายถึง การฟังเพลงลูกทุ่งที่ทหารคัดเลือกเองตามความพอใจ 7 เพลง โดยผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ดนตรีบรรเลงเป็นเพลงลูกทุ่ง ซึ่งมีเนื้อร้องและการขับร้องในจังหวะของลูกทุ่ง มีเนื้อหาหลากหลายและภาษาที่เข้าใจง่าย

5. วิธีปกติ หมายถึง การที่ไม่ได้รับฝึกใด ๆ