

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131



รายงานการวิจัย

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

เขียนโดย รศ.ดร.นงนุช วัฒนศิริกุล

ภาควิชาจิตวิทยา

ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ

A90003183

- 3 ก.ค. 2545

154635

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2545

ISBN 974-616-372-8

ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล รศ.ดร.แก้วตา คณะวรรณ และ ดร.วิโรจน์ อรุณนพรัตน์ ที่ร่วมเป็นวิทยากรการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลาย ความเครียด ขอขอบคุณ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา รุ่นปีการศึกษา 2541 ที่ช่วยเป็นวิทยากรประจำกลุ่มย่อย

ขอขอบคุณ ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดสระแก้ว และจังหวัดตราด ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการจัดอบรม ขอขอบคุณครูที่เข้ารับการอบรมและเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนช่วยให้การอบรมสำเร็จด้วยดี

ขอขอบคุณ ผศ.ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม ที่วิเคราะห์ข้อมูลวิจัย

ขอขอบคุณ รศ.ดร.ฉลอง ทับศรี คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ และ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล หัวหน้าภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา ในการสนับสนุนและให้กำลังใจ ขอขอบคุณ คุณทัศนีย์ บุญเจริญ และ คุณอรนุช พิทธิไชย ในการจัดพิมพ์งานวิจัยนี้

ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ

งานวิจัยนี้ได้รับทุน
งบประมาณเงินรายได้คณะศึกษาศาสตร์
ประจำปี 2542

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง : ผลการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครู
ผู้วิจัย : ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาผลของการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครูจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราด ครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จำนวน 94 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง การอบรมปฏิบัติการใช้วิธีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ระยะเวลาการอบรม 2 วัน ก่อนการอบรมและหลังการอบรม วัดความเครียด 3 แบบ คือ ความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง และแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการทดสอบค่าที

ผลการศึกษาพบว่าครูใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ ความตึงตัวกล้ามเนื้อหลังการอบรมลดลงกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อุณหภูมิผิวหนัง หลังการอบรมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่อย่างไรก็ตามผลการประเมินความเครียดจากแบบสอบถามแตกต่างกันอย่างไม่ มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อวิเคราะห์ระดับความเครียดจากแบบสอบถาม ครูที่มีความเครียดระดับปกติมีเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการอบรม

Abstract

Title : The Effects of the relaxation techniques workshop on stress reduction of teachers.

Author : Anong Wisessuwan, Ed.D.

The purpose of this study was to investigate the effects of relaxation training on stress reduction of teachers at Srakhaew and Trad Province.

The sample of 94 teachers from the expansion project schools were selected by purposive sampling. The two days workshop were provided through the experiential learning approach. Teachers' stress were measured before and after the workshop. The three instruments were electromyograph (EMG) for muscle tension feedback, finger thermometer for skin temperature, and the Mental Health Department's stress questionnaire. The percentage, mean and t-test were used for data analysis.

The results revealed that the teachers were able to manage stress effectively. The electromyograph feedback were significantly decreased after the training. The skin temperature after the training were significantly higher than before the training. The statistically differences were found at the .05 level in both EMG feedback and skin temperature. However, there were no significant difference between the stress scores before and after the training. When examining those scores by the stress level, teachers indicated normal stress after the training more than before the training.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความเครียด.....	6
ระดับของความเครียด.....	9
การผ่อนคลายความเครียด.....	12
ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ.....	12
งานวิจัยเกี่ยวกับความเครียด.....	15

บทที่	หน้า	
3	วิธีการดำเนินการวิจัย.....	19
	กลุ่มตัวอย่าง.....	19
	เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	20
	แผนการอบรมปฏิบัติการ.....	20
	การดำเนินการทดลอง.....	21
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	21
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	22
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	22
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23
	เปรียบเทียบความแตกต่าง	
	ระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรม.....	24
	เปรียบเทียบความแตกต่าง	
	ระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรม จำแนกตามเพศ.....	28
	เปรียบเทียบความแตกต่างก่อนการอบรม	
	และหลังการอบรม จำแนกตามสถานที่.....	30
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	32
	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
	อภิปรายผล.....	35
	ข้อเสนอแนะ.....	39
	บรรณานุกรม.....	40
	ภาคผนวก.....	43

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของครูที่เข้าอบรม จำแนกตามเพศ และสถานที่.....	20
2	ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง และคะแนนความเครียดก่อนการอบรมและหลังอบรม.....	24
3	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรม และหลังการอบรมด้านความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง และคะแนนความเครียด.....	25
4	จำนวนและร้อยละของครู จำแนกตามระดับความเครียด ก่อนการอบรมและหลังการอบรม.....	26
5	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนังและคะแนนความเครียดของครูชายและครูหญิง ก่อนการอบรมและหลังการอบรม.....	28
6	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรม ด้านความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนังและคะแนนความเครียด ของครูชายและครูหญิง.....	29
7	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง และคะแนนความเครียด ของครูจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราด ก่อนการอบรมและหลังการอบรม.....	30
8	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรม ด้านความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง และคะแนนความเครียด ของครูจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราด.....	31

สารบัญภาพ

ภาพ

หน้า

1	ร้อยละของครูจำแนกตามระดับความเครียด ก่อนและหลังการอบรม.....	27
---	--	----

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านเศรษฐกิจ และสังคม ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้บุคคลต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต มุ่งเน้นวัตถุนิยมมากกว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สถานการณ์เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อให้บุคคลที่เกี่ยวข้องเกิดความวิตกกังวลและเครียด

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

ครูในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดชายแดนภาคตะวันออก มีภาระหน้าที่รับผิดชอบมากทั้งด้านการเรียนการสอน การให้คำปรึกษาด้านการศึกษา ด้านสังคม และด้านส่วนตัว อีกทั้งครู ชายแดนอยู่ใกล้เหตุการณ์ความผันแปรทางการเมืองชายแดน ความเครียด ความวิตกกังวลใจย่อมเกิดขึ้นมากกว่าครูในจังหวัดอื่น

แผนพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจแห่งชาติฉบับที่ 8 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ : 2542) เน้นการพัฒนาคน ถือว่าคนเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ การที่คนจะมีคุณภาพดีได้นั้น สิ่งสำคัญ คือ การศึกษาและอบรมที่ดี ผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในการที่จะช่วยพัฒนาคน นอกเหนือจากพ่อแม่หรือบุคคลในครอบครัว ก็คือ ครู ครูเป็นบุคคลสำคัญ ทำหน้าที่หลักด้านการเรียนการสอน ส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียน ด้วยวิธีการที่หลากหลายเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ คุณธรรม มีจริยธรรม วัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น ถ้าครูมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข ไม่เครียดมาก ก็จะส่งผลที่ดีต่อการปฏิบัติหน้าที่ด้านการเรียนการสอนและพัฒนาเยาวชนให้มีคุณภาพ

จังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราด เป็นจังหวัดที่อยู่ในเขตพื้นที่ภาคตะวันออก มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศกัมพูชา ซึ่งมีความง่ายและสะดวกต่อการลักลัดดินแดน อีกทั้งสถานการณ์ด้านการเมืองที่ขัดแย้ง ทำสงครามสู้รบกันเองของประเทศเพื่อนบ้าน มีการอพยพหนีภัยเข้ามาอยู่ในดินแดนฝั่งไทย นอกจากนี้ยังมีการเปิดตลาดการค้าด้านชายแดน ชาวกัมพูชาบางส่วนลักลอบเข้ามาทำงานในประเทศไทย การจีปล้น โจรกรรม ตามเขตพื้นที่บริเวณชายแดนปรากฏเป็นข่าวอยู่เสมอ สถานการณ์และสภาพทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและไม่สงบสุขย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลในสังคมนั้น กล่าวได้ว่า สภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดเช่นเดียวกับที่ เกอร์ดานโน (Girdano, 1993 : p.15) กล่าวว่า สถานที่อยู่ การดำเนินชีวิต สถานที่ทำงาน เพื่อนร่วมงานเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย นอกจากนี้ความเครียดที่มีมากจะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วย (Brannon & Feist, 1997 อ้างใน Phares and Trull, 1997)

ครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระแก้ว และจังหวัดตราด ซึ่งอยู่ติดชายแดนไทย-กัมพูชา ย่อมได้รับผลกระทบจากสภาพแวดล้อมดังกล่าว ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญในการจัดอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดให้กับครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดชายแดนภาคตะวันออก เพื่อเป็นการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด การจัดการกับความเครียดเพื่อให้ครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดสระแก้ว และจังหวัดตราด ได้ฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียดเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพจิตดี อันจะส่งผลถึงการปฏิบัติงาน และเป็นการช่วยลดความเครียด ซึ่ง พญ.พรรณพิมล หล่อตระกูล จิตแพทย์กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ภาวะความเครียดเป็นปัญหาใหญ่ ใน 100 คน มีปัญหาความเครียด 40 คน และใน 40 คนนี้ มี 20 คน ที่มีความเครียดมาก ถึงขั้นหมดกำลังใจและหมดหวัง (ไทยโพสต์, 24 พฤษภาคม 2542)

การวิจัยผลการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดชายแดนภาคตะวันออกนี้ จะช่วยให้ครูได้ฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด โดยฝึกประสบการณ์ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ถูกต้องตามหลักวิชาการ นำไปใช้กับตนเอง นักเรียน และชุมชนได้อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครู

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

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้ทราบผลการอบรมปฏิบัติการเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาสุขภาพจิตของครูในจังหวัดชายแดนภาคตะวันออก

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด หมายถึง การตอบสนองของร่างกายต่อสภาพหรือเหตุการณ์ที่พอใจหรือไม่พอใจ ซึ่งมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อม สังคม สภาพร่างกาย และความคิด การตอบสนองของร่างกายนี้ มีผลให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่มีความสมดุลไปสู่สภาพที่เสียสมดุล ความเครียดในงานวิจัยนี้ จำแนกเป็น 3 ลักษณะคือ

1.1 ความตึงตัวกล้ามเนื้อ หมายถึง ค่าความตึงตัวกล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก วัดได้จากเครื่องวัดความตึงตัวกล้ามเนื้อ (Electromyograph) มีหน่วยเป็น ไมโครโวลท์

1.2 อุณหภูมิผิวหนัง หมายถึง ค่าของอุณหภูมิผิวหนังบริเวณปลายนิ้ว วัดได้จากเครื่องวัดอุณหภูมิปลายนิ้ว (Finger Thermometer) มีหน่วยเป็นองศาฟาเรนไฮต์

1.3 คะแนนความเครียด หมายถึง ค่าคะแนนความเครียด ที่วัดจากแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541)

2. การอบรม หมายถึง การอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการกับความเครียด เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ระยะเวลา 2 วัน

3. ครู หมายถึง ครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดชายแดนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

4. โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา หมายถึง โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาจังหวัด ที่เปิดสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 และมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

5. จังหวัดชายแดนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หมายถึง จังหวัดสระแก้ว และจังหวัดตราด

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งจะกล่าวพอสังเขป ตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. ความเครียด
2. ระดับของความเครียด
3. การผ่อนคลายความเครียด
4. ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ
5. งานวิจัยเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะปกติในชีวิต ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว ล้วนเป็นสาเหตุของความเครียด เช่นความผิดหวังเรื่องความรัก ความเจ็บป่วยทางกาย หรือแม้แต่การประสบความสำเร็จในสิ่งที่หวัง การดำรงชีวิตแต่ละวันมีเหตุการณ์ที่จะทำให้เกิดความเครียดได้เสมอ ความเครียดไม่เลวร้ายไปทั้งหมด (Davis, Eshelman and McKay, 1995 ; McKay and Dinkmeyer, 1994 ; Spaniol, Koehler and Hutchinson, 1994) มนุษย์ควรมีความเครียดบ้างเพื่อเพิ่มสีสันให้ชีวิต ช่วยให้เกิดแรงกระตุ้นให้ทำงานได้ดี การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต หรือความวิตกกังวลเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ว่าเป็นความเครียดนี้เกิดจากการตอบสนองของบุคคลต่อประสบการณ์นั้น ๆ

สาเหตุของความเครียด (Davis, Eshelman and McKay, 1995) ความเครียดเกิดจากสิ่งต่าง ๆ 4 ประการดังนี้

1. สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมทำให้บุคคลต้องปรับตัว ต้องทนต่อสภาพอากาศ เสี่ยง การจลาจล และมลภาวะ
2. สังคม สภาวะทางสังคมที่บุคคลต้องเผชิญ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ การตกงาน การเตรียมตัวสอบสัมภาษณ์ การนำเสนองาน ความขัดแย้ง ไม่มีเวลา สูญเสีย ผู้เป็นที่รัก

3. ร่างกาย การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในวัยรุ่น สตรีวัยหมดประจำเดือน ความเจ็บป่วย ความชรา อุบัติเหตุ ขาดประสบการณ์ ขาดสารอาหาร นอนไม่หลับ ปฏิกริยาทางกาย ต่อสภาพแวดล้อม ความกดดันทางสังคม และความเปลี่ยนแปลงมีผลให้เกิดอาการเครียด เช่น กล้ามเนื้อเกร็ง ปวดศีรษะ ปวดท้อง และกังวล .
4. ความคิด สมองรับรู้และตีความการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อน จากสิ่งแวดล้อมและร่างกาย และจะสั่งการเมื่อจำเป็นต้องตอบสนองอย่างรวดเร็ว (emergency response)

การรับรู้และตีความประสบการณ์ต่าง ๆ ความคาดหวังต่อสิ่งที่จะเกิดในอนาคต จะมีผลต่อบุคคลในด้านการผ่อนคลาย หรือความเครียด เช่น เมื่อเห็นหัวหน้างานมีสีหน้าไม่พอใจ หากบุคคลให้ความหมายว่าเกิดจากการทำงานของตนบกพร่องก็จะทำให้เกิดความกังวลใจ ในกรณีเดียวกัน หากบุคคลให้ความหมายต่อสีหน้าไม่พอใจของหัวหน้า ว่าคงเกิดจากความเหนื่อยล้า หรือมีเรื่องที่เป็นปัญหาส่วนตัวของหัวหน้าเอง ไม่เกี่ยวข้องกับตัวตน การตีความแบบนี้จะไม่มีผลกระทบให้เกิดความเครียด

ริชาร์ด ลาซารัส (Richard Lazarus อ้างถึงใน Davis, Eshelman and McKay, 1995, p.2) ได้วิจัยเกี่ยวกับความเครียดได้อธิบายสาเหตุของความเครียดว่าเกิดจากการประเมินเหตุการณ์ของแต่ละบุคคล โดยจะพิจารณาว่า เหตุการณ์นั้นมีอันตรายหรือยากลำบากเพียงใด และตนเองมีพลังและความสามารถที่จะเผชิญได้หรือไม่ บุคคลที่มีความกระวนกระวายใจและความเครียด ประการแรกที่เขาคิดคือ เหตุการณ์ที่เกิดเป็นอันตราย ยาก หรือ ปวดร้าว และประการที่สอง คือ เขาไม่มีความสามารถที่จะเผชิญกับสิ่งนั้น

Walter B. Cannon (อ้างถึงใน Davis, Eshelman and McKay, 1995, p.2) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard) เป็นผู้วางพื้นฐานเกี่ยวกับการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด ได้อธิบายปฏิกริยาแบบสู้หรือหนี (fight or flight response) ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเคมีชีวภาพที่เตรียมบุคคลในการเผชิญอันตราย มนุษย์สมัยโบราณต้องมีพลังพร้อมที่จะต่อสู้หรือหนีในการดำรงชีวิตที่ต้องออกไล่ล่าเหยื่อ หรือหนีภัย แต่ในสังคมปัจจุบัน มีระเบียบในการอยู่ร่วมกัน เรื่องของการต่อสู้ หรือหนีตามแบบมนุษย์ดึกดำบรรพ์ ที่เป็นการตอบสนองอย่างรวดเร็วหรือตอบสนองในภาวะฉุกเฉิน (emergency response) นี้ไม่ได้ใช้ประโยชน์มากนัก

ฮานส์ เซลเย (Hans Selye อ้างใน Davis, Eshelman and McKay, 1995, p.2 ; Green and Shellenberger, 1991, pp.63 - 92) นักวิจัยเรื่องความเครียดในระยะเริ่มแรกอีกท่านหนึ่งได้ศึกษาการตอบสนองของร่างกาย เมื่อเกิดปฏิกิริยาแบบสู้หรือหนี เซลเย พบว่าปัญหาอะไรก็ตามไม่ว่าจะเกิดขึ้นจริงหรือเกิดจากความคิด จะทำให้ Cerebral Cortex ส่งสัญญาณไปกระตุ้น ไฮโปทาลามัส (hypothalamus) ในระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดมากที่สุด ไฮโปทาลามัส จะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ซิมพาเทติก ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานเพิ่มขึ้น เช่น การเต้นของหัวใจ การหายใจ กล้ามเนื้อเกร็ง ระบบย่อยอาหาร ความดันโลหิต มือเท้าเย็นเนื่องจากโลหิตในร่างกายต้องไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนอื่น เพื่อเตรียมร่างกายในภาวะที่จะสู้หรือหนี อาการทางกายที่เกิดจากความเครียด เช่น รู้สึกไม่สบายในท้อง หายใจติดขัด ม่านตาเบิกกว้าง เป็นต้น

อาการต่าง ๆ ที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียดนี้ มีผลกระทบต่อระบบการทำงานของร่างกาย และทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง มีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ในภาวะตรงข้าม การตอบสนองแบบผ่อนคลาย (relaxation response) จะช่วยลดการตอบสนองต่อความเครียด (stress response) โดยวิธีที่บุคคลประเมินสถานการณ์ที่เกิดว่าไม่ใช่ปัญหา ไม่มีอันตราย สมองก็จะไม่ส่งสัญญาณเตือนภัยไปที่ระบบประสาท ภายใน 3 นาทีหลังจากที่ระบบประสาทไม่ได้รับสัญญาณเตือนภัย ปฏิกิริยาแบบสู้หรือหนี จะหมดไป ภาวะการทำงานของร่างกาย เช่น ระบบการย่อยอาหาร การเต้นของหัวใจ การหายใจ การเกร็งกล้ามเนื้อ ความดันโลหิต จะกลับสู่ภาวะปกติ

เฮอริเบอริท เบนสัน (Herbert Benson, 1975 อ้างถึงใน Davis, Eshelman and McKay, 1995) กล่าวว่า จิตใจของบุคคลสามารถช่วยให้สุขภาพกายดีขึ้น โดยไม่ต้องใช้ยา วิธีการตอบสนองแบบผ่อนคลาย (the relaxation response) เป็นกระบวนการทางธรรมชาติที่ฝึกได้

ความเครียด แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่ดี (eustress)
2. ความเครียดที่ไม่ดี (distress)

ความเครียดที่ดี คือ ความเครียดที่ให้ผลในทางบวก เช่น ทำให้เกิดแรงกระตุ้นให้ทำงานได้ดี

ความเครียดที่ไม่ดี คือ ความเครียดที่ให้ผลในทางลบ ความเครียดลักษณะนี้ หากสะสมมากไป จะบั่นทอนและทำลายภูมิคุ้มกันต้านทาน ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

บุคคลจึงจำเป็นต้องรู้จักความเครียด รู้วิธีการจัดการกับความเครียด ความเครียดนั้นจะเป็นความเครียดที่ดี หรือไม่ดีก็ตาม จะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลแตกต่างกันไป ตามระดับความเครียด

ระดับของความเครียด

การตอบสนองทางกายและอารมณ์ต่อความเครียดของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน แม้จะอยู่ในสภาพการณ์เดียวกัน หรือเหตุการณ์เดียวกัน ดังนั้นจึงมีการแบ่งระดับความเครียด สเปเนียล โคเลอ และฮัทชินสัน (Spaniol, Koehler and Hutchinson, 1994) ได้แบ่งความเครียดเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดต่ำ ระดับนี้มีความเครียดน้อย เป็นความเครียดระยะสั้น ๆ นาน ๆ ครั้ง การจัดการกับความเครียดระดับนี้ ทำได้ด้วยตนเองตามปกติ เช่น การพักผ่อน การหยุดงาน เพื่อพักผ่อน หรือใช้วิธีการผ่อนคลายที่ได้ผล
2. ความเครียดปานกลาง อาการเครียดระดับนี้จะเกิดเป็นประจำและนานกว่าระดับแรก อีกทั้งจำกัดได้ยาก วิธีการผ่อนคลายแบบปกติใช้ไม่ได้ผล นอนพักผ่อนตลอดคืนก็ยังรู้สึกเหนื่อย แม้วันหยุดสุดสัปดาห์ก็ไม่ช่วยให้คลายเครียดต้องใช้เวลาและความพยายามเป็นพิเศษที่จะดูแลตนเอง
3. ความเครียดสูง ระดับที่สามนี้ อาการเครียดต่อเนื่องอาจส่งผลถึงสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต เช่น โรคกระเพาะ หรือโรคซึมเศร้า การผ่อนคลายความเครียดแบบปกติที่บุคคลส่วนใหญ่ปฏิบัติจะไม่ช่วยให้อาการดีขึ้น การรักษาทางยาและทางสุขภาพจิต ต้องใช้เวลานานจึงจะช่วยให้ทุเลา ซึ่งจะส่งผลต่องาน สัมพันธภาพ หรือแม้แต่ชีวิต

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้เผยแพร่แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง แบบประเมิน อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก จำนวน 20 ข้อ ระดับการประหยัด 4 ระดับ ใช้เกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

ไม่เคยเลย = 0 คะแนน

เป็นครั้งคราว = 1 คะแนน

เป็นบ่อย ๆ = 2 คะแนน

เป็นประจำ = 3 คะแนน

การประเมินความเครียดประเมินจากคะแนนรวมทั้ง 20 ข้อ โดยใช้เกณฑ์ประเมินความเครียด ดังนี้

6 - 17 คะแนน	หมายถึง	ปกติ/ไม่เครียด
18 - 25 คะแนน	หมายถึง	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
26 - 29 คะแนน	หมายถึง	เครียดปานกลาง
มากกว่า 30 ขึ้นไป	หมายถึง	เครียดมาก

งานวิจัยนี้ประเมิน ความเครียดจากระดับคะแนน 5 ระดับ คือ

1. ระดับต่ำกว่าปกติ (0 - 5 คะแนน) หมายถึง ความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ซึ่งในความเป็นจริงมีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อย ที่จะมีความเครียดในระดับต่ำ เช่น อาจมีความหมายว่า ตอบคำถามไม่ตรงความเป็นจริง หรือ เข้าใจคำสั่งหรือข้อความคลาดเคลื่อน หรือ อาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตมีความเฉื่อยชา ชีวิตประจำวันซ้ำซาก จำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

2. ระดับปกติ (6 - 17 คะแนน) หมายถึง ความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวา กระตือรือร้นมองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

3. ระดับสูงเล็กน้อย (18 - 25 คะแนน) หมายถึง ความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่นปัญหาการเงิน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น โดยที่ปัญหาคือข้อขัดแย้ง อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลาย หรือแก้ไขซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจนและยังพอสทนได้

4. ระดับสูงปานกลาง (26 - 29 คะแนน) หมายถึง ความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง เริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก จากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต เช่น ระบบขับถ่ายผิดปกติ หงุดหงิด วิตกกังวล ท้อแท้ ซึมเศร้า นอนไม่หลับ สิ่งเหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นที่กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติ และความขัดแย้งที่จัดการหรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก

ความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงาน และการดำเนินชีวิตจึงจำเป็นต้องรีบหาทางคลี่คลายหรือแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ให้ลดน้อยหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง

5. ระดับสูงมาก (30 คะแนนขึ้นไป) หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก นั้นหมายความว่ากำลังตกอยู่สภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง และหรือเรื้อรัง ความพิการทางร่างกาย การสูญเสียหรือแยกจากบุคคลอันเป็นที่รัก ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาการตกงานหรือถูกไล่ออกจากงาน และปัญหาทางเศรษฐกิจ เป็นต้น ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุขตัดสินใจผิดพลาดขาดความยับยั้งชั่งใจ

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงสูงมาก หากปล่อยให้ความเครียดยังคงมีอยู่ต่อไปโดยไม่ได้นำมาดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสม และถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตรุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเอง และบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้

การผ่อนคลายความเครียด

การผ่อนคลาย เป็นภาวะของร่างกายและจิตใจที่คงสภาพสมดุล (Green and Shellenberger, 1991, pp. 196 – 197) การผ่อนคลายที่ดีต้องผ่อนคลายทั้งจิตใจและร่างกาย การผ่อนคลายที่มีประสิทธิภาพ นั้น จิตใจและร่างกายต้องผ่อนคลายสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง

Green และ Shellenberger (1991) ได้กล่าวถึงกระบวนการที่เป็นพื้นฐานทางร่างกาย คือ การหายใจ การหายใจเป็นเทคนิคการผ่อนคลายที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการจัดการกับความเครียด วิธีคลายเครียดมีหลายวิธี การคลายเครียดต้องทำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ การป้องกันย่อมดีกว่าการแก้ไข ใช้วิธีการคลายเครียดให้เป็นนิสัย จะทำให้ควบคุมความเครียดได้ด้วยตนเอง

การอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด (ดูภาคผนวก) มุ่งเน้นให้ครูตระหนักถึงสภาพร่างกายและความรู้สึกของตนต่อความเครียด วิธีการผ่อนคลายที่นำมาใช้ในการอบรมปฏิบัติการครั้งนี้ คือ

การหายใจ

การผ่อนคลายแบบเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation)

การสั่งตนเอง (Autogenic Training)

การใช้จินตนาการ

ดนตรีบำบัด

ศิลปะบำบัด

การจัดการกับความเครียดแบบองค์รวม

ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ (Biofeedback)

ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ เป็นการใช้เครื่องมือในการสำรวจสภาวะของร่างกาย ซึ่งปกติอาจจะไม่ได้สังเกต การได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะร่างกายช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมสภาพร่างกายได้ เครื่องมือที่ใช้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ ทำให้บุคคลเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของสภาวะร่างกาย เช่น ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง การเคลื่อนไหวของคลื่นสมอง ความดันโลหิตและการเต้นของหัวใจ เครื่องมือช่วยให้ทราบการเปลี่ยนแปลงทันทีและต่อเนื่อง ทำให้บุคคลสังเกตและรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนต่อความเครียด

การผ่อนคลายช่วยให้บุคคลควบคุมระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ สามารถจัดการกับความเครียดได้ ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้วัดข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพนั้น Green และ Shellenberger (19991) กล่าวว่ามียหลายแบบ เครื่องมือที่ใช้กันมาก คือ เครื่องมือวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ หรือวัดกระแสไฟฟ้าในกล้ามเนื้อ เครื่องมือวัดอุณหภูมิผิวหนัง เครื่องมือวัดการทำงานของต่อมเหงื่อ,

การวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (muscle tension feedback)

การวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ในภาวะเครียดกล้ามเนื้อจะเกร็ง เครื่องมือจะวัดกระแสไฟฟ้าจากกล้ามเนื้อ เครื่องมือชนิดนี้ Green และ Shellenberger, (1991, p. 228) เรียกว่า Electromyograph (EMG) ซึ่งหมายถึง การบันทึก คลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ (myo) เป็นกราฟ

การฝึก EMG feedback หมายถึง การใช้ข้อมูลย้อนกลับจากความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งอ่านได้จากเสียงหรือดูจากสัญญาณ เครื่องมือจะไม่แสดงผลออกมาเป็นกราฟ

Schwartz and Associates (1987) กล่าวถึง EMG โดยใช้คำเต็มว่า Electromyography ซึ่งเป็นวิธีการใช้เครื่องมือวัดคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ แบบเดียวกันมีหน่วยวัดเป็นไมโครโวลท์ (microvolt)

Davis, Eshelman and McKay. (1995) กล่าวถึง EMG ใช้คำว่า Electromyogram (EMG) Training การวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ นิยมวัดบริเวณหน้าผาก บริเวณกราม และกล้ามเนื้อไหล่

การใช้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ โดยฝึกกับเครื่อง EMG ช่วยให้บุคคลตระหนักถึงภาวะของร่างกายที่เปลี่ยนแปลง สังเกตความเครียดและผ่อนคลายได้ โดยรับรู้ข้อมูลจากเครื่อง EMG เมื่อฝึกไประยะหนึ่งอาจนำวิธีการผ่อนคลายไปใช้ได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือ การใช้ EMG ร่วมกับการผ่อนคลาย มีผลในการบำบัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ อาการนอนไม่หลับ ความวิตกกังวล ความดันโลหิตสูง หอบหืด โรคกระเพาะ ปวดประจำเดือน โดยเฉพาะอาการปวดศีรษะจากความเครียด เป็นอาการที่สามารถบำบัดได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยวิธีการใช้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ

การวัดอุณหภูมิผิวหนัง

การวัดอุณหภูมิผิวหนัง วัดจากปลายนิ้ว มือ หรือเท้า ปรอทวัดอุณหภูมิปลายนิ้ว เป็นเครื่องมือที่หาง่ายราคาถูก ใช้ติดที่ปลายนิ้วกลางหรือนิ้วก้อย มือข้างที่ถนัด การใช้วิธีวัดอุณหภูมิ เนื่องจากอุณหภูมิผิวหนังจะลดลงเมื่อมีความตื่นเต้น การไหลเวียนของโลหิตที่ไปหล่อเลี้ยงผิวหนังจะลดลง ระบบประสาทอัตโนมัติ จะตอบสนองต่อความเครียด โดยกระตุ้นให้โลหิตไหลเวียนเข้าสู่กล้ามเนื้อ การฝึกควบคุมอุณหภูมิผิวหนัง เป็นอีกวิธีหนึ่งในการลดผลกระทบของความเครียด การฝึกควบคุมอุณหภูมิผิวหนัง ใช้ได้ผลดีกับโรคปวดศีรษะไมเกรน ซึ่งมักมีอาการมือเท้าเย็น

ความเชื่อเกี่ยวกับการฝึกใช้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ

การฝึกใช้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ (Biofeedback training) จะได้ผลก็ต่อเมื่อผู้รับการฝึกนำไปใช้ การบอกวิธีใช้ข้อมูลย้อนกลับอย่างเดียว จะไม่เกิดผลหากผู้ปฏิบัติไม่วิธีการไปใช้ไม่ได้ ความเชื่อเกี่ยวกับการใช้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ (Green and Shellenberger, 1991, pp.232 – 233) มีดังนี้

1. จิต → กาย
2. กายมีวิธีที่จะคงสภาพความสมดุล
3. คอร์เทค (Cortex) ส่งสัญญาณไปที่ระบบประสาท (Limbic system) ระบบประสาทส่งสัญญาณไป ไฮโปทาลามัส (hypothalamus) ไฮโปทาลามัสส่งสัญญาณไปตามต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย ต่อมไร้ท่อส่งสัญญาณไปยังต่อมอื่น ๆ และตับ ทั้งหมดนี้เป็นที่มาของความเครียดและการตอบสนองแบบผ่อนคลาย
4. ความเครียด ทำให้ร่างกายขาดสมดุล การผ่อนคลายช่วยให้ร่างกายกลับสู่สภาพสมดุล
5. การผ่อนคลาย (relaxation) เป็นทักษะทางใจและกาย
6. ข้อมูลย้อนกลับนำไปสู่จิตสำนึก และการควบคุม หมายถึง การควบคุมตนเองด้วยกระบวนการทางจิตและกาย

งานวิจัยเกี่ยวกับความเครียด

งานวิจัยในระยะบุกเบิก นายแพทย์ Claude Bernard Walter B. Cannon และ Hans Selye. ได้ศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับความเครียด

Langley (1965) กล่าวว่าความเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจเกิดจากความผิดปกติของกลไกทางชีวภาพที่ไม่สมดุล ซึ่งความเครียดก็เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ร่างกายขาดสมดุลอันเป็นเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ จากหนังสือ The Wisdom of the body ของ Cannon ในปี 1932 (อ้างถึงใน Schwartz, 1987) กล่าวถึงธรรมชาติ สาเหตุและผล ของความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความเครียด เขากล่าวถึงปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายแบบสู้หรือหนี (fight-or-flight) ต่อมา เซลเย (Selye) ได้วิจัยในปี 1974, 1976, 1983 ขยายผลการวิจัยในเรื่องของการตอบสนองทางกายต่อความเครียด เขากล่าวถึงขั้นตอนการตอบสนองต่อความเครียด 3 ขั้น (อ้างใน Green and Shellenberger, 1991) ขั้นสัญญาณเตือนภัย (alarm) การปรับตัว (adaptation) และความเหนื่อยล้า (exhaustion) เช่นเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคมีปัญหามาระยะสัญญาณเตือนภัย จะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองแบบสู้หรือหนี เมื่อผ่านขั้นนี้ได้ก็จะเกิดการปรับตัว หากปรับตัวได้ รับกับสถานการณ์ได้ก็คงอยู่ได้ แต่หากปรับตัวไม่ได้จะถึงขั้นความเหนื่อยล้า ซึ่งในการทดลองของเซลเย พบว่า สัตว์ทดลองที่ใช้พลังในการปรับตัวมาก แต่ปรับไม่ได้ก็ตายไป เซลเย เชื่อว่าสัตว์และมนุษย์มีพลังและความสามารถในการปรับตัว

Bolger (1997) ได้ศึกษาความเครียดของนิสิต งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมาย สองประการ ประการแรกเพื่อสำรวจลักษณะความเครียดของนิสิตในหนึ่งภาคเรียน ประการที่สอง เพื่อศึกษาผลของแบบฝึกการผ่อนคลายความเครียด

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชายและหญิง ระดับปริญญาตรี 9 คน ลงทะเบียนเรียนเต็มเวลาในภาคเรียนฤดูใบไม้ผลิ 15 สัปดาห์ ในช่วงแรกที่เริ่มเปิดภาคเรียน กลางภาคเรียนและปลายภาคเรียน นิสิตแต่ละคนตอบแบบสอบถาม (The Daily Hassles Scale-Short Form และ The Exercise-Stress Questionnaire) นอกจากนี้นิสิตทุกคนได้รับมอบหมายให้บันทึกประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียดสัปดาห์ละครั้งตลอดภาคเรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ารูปแบบความเครียดในหนึ่งภาคเรียนของนิสิต มีลักษณะเฉพาะ คือ มีระดับสูงในช่วงต้นภาคเรียน กลางภาคเรียน และปลายภาคเรียน นิสิตทั้งกลุ่มมีความเครียดสูงและสามารถเผชิญกับความเครียดได้ไม่เหมาะสมมากเป็นสองเท่าของการเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม สาเหตุของความเครียดมากจากปัญหาด้านวิชาการ

มากที่สุด ปัญหาส่วนบุคคลและความรับผิดชอบต่องานกิจการนิสิต เป็นสาเหตุของความเครียดของนิสิตด้วย แบบฝึกการผ่อนคลายความเครียดใช้ได้ผลดีในการจัดการกับความเครียด สรุปได้ว่าโปรแกรมที่ออกแบบให้ส่งเสริมความเข้าใจระหว่างความเครียดกับแบบฝึกใช้ได้ผลดี

Taylor (1997) ได้ศึกษาข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพร่วมกับการบำบัดทางปัญญา เพื่อลดความเครียดของนักดนตรี เทเลอร์ ตระหนักถึงความสำคัญในการจำกัดความเครียดของนักดนตรี ผลงานวิจัยยืนยันว่าข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ ร่วมกับการบำบัดทางปัญญาใช้ได้ผลดีในการผ่อนคลายความเครียดของนักดนตรี เขาได้ศึกษางานของ Albert Ellis และการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (rational emotive Therapy : RET) งานวิจัยนี้สรุปวิธีการใช้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพและการบำบัดทางปัญญา เพื่อใช้ในชีวิตประจำวันของนักดนตรีโดยจัดแผนการจัดการกับความเครียดทั้งทางกายและสุขภาพจิต

Heckman-Neunzia (1998) ได้ศึกษาผลการใช้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพโดยวิธีสั่งตนเอง (autogenic biofeedback training) การฝึกการจัดการกับความเครียด 12 session ซึ่งพัฒนาขึ้นใช้ในห้องปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด ที่ศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนานิสิต มหาวิทยาลัยอินเดียนา เพนซิลวาเนีย (Indiana University of Pennsylvania) นิสิตในโครงการ 29 คน การรวบรวมข้อมูลวัดเป็น 2 ระยะเวลาคือ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้คือ TRAC-R, STAI และ SCL-58 ผลการวิจัยพบว่า การวัดอุณหภูมิผิวหนังไม่บ่งชี้การตอบสนองแบบผ่อนคลายของนิสิต นิสิตรายงานว่าความเครียดลดลงหลังการฝึกแต่ละครั้ง การวิเคราะห์จาก SCL-58 พบว่าอาการต่าง ๆ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ รวมทั้งอาการย้ำคิดย้ำทำลดลง สัมพันธภาพเปราะบางและซึมเศร้าลดลง การวิเคราะห์ TRAC-R พบว่า วิธีการเรียนดีขึ้น ความสนใจมีมากขึ้น ความกลัวความผิดพลาดหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลอง นิสิตรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ภายหลังจากฝึกผ่อนคลาย ซึ่งพบว่าคะแนนความวิตกกังวลลดลง แต่อย่างไรก็ตามคะแนนก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

Matuszek (1999) ได้กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญที่สุดในสังคมยุคใหม่ ความเครียดไม่ใช่โรคติดต่อ แต่ก็ปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย ทุกสถานภาพ และทุกเชื้อชาติ ในสหรัฐอเมริกา ปัญหาสุขภาพที่สำคัญเกิดจากความเครียด เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคปวดศีรษะ ไมเกรน โรคกระเพาะอาหาร โรคซึมเศร้า โรคปวดข้อ โรคภูมิแพ้

ผลกระทบของความเครียดในกลุ่มที่ทำงานบริการ โดยเฉพาะงานบริการสังคม ได้รับผลกระทบทางอ้อมเรื่องความเครียดจากงาน Matuszek ได้ศึกษาการใช้ชุดฝึกการจัดการกับ

ความเครียด สำหรับพนักงานดับเพลิง เพื่อเป็นการป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากความเครียด ชุดฝึกนี้กล่าวถึงการจัดการกับความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ใช้วิธีผ่อนคลายแบบทั่วไป (generalize relaxation training) การหายใจลึก ๆ (diaphragmatic breathing) การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ (progressive muscle relaxation) การฝึกสั่งตนเอง (autogenic training) จินตภาพ (imagery) ฝึกผ่อนคลายโดยใช้ EMG และอุณหภูมิผิวหนัง โดยให้ฝึกที่บ้าน มีการจัดบันทึกและการแนะนำรายบุคคล วิธีการเก็บข้อมูลในการศึกษาใช้ single case methods การฝึกใช้วิธี Psycho educational program ผลการศึกษาพบว่า เพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง เมื่อเกิดภาวะเครียดและสามารถตอบสนองด้วยวิธีการผ่อนคลาย เพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับความเครียดได้ ลดความเครียดได้ เพิ่มการควบคุมดูแล สุขภาพ และเพิ่มความต้านทานความเครียด

มนตรี นามมงคล และวนิดา พุ่มไพศาล (2540) ได้ศึกษาเรื่องค่าปกติของ EMG Biofeedback กับการประเมินระดับความเครียดในคนไทย วัตถุประสงค์เพื่อหาค่าปกติของค่า EMG ที่บอกระดับความเครียดของคนไทยและพัฒนาเครื่องมือประเมินความเครียดด้วยตนเอง แบบคำถามเดียว กลุ่มตัวอย่าง 946 คน ทุกคนตอบแบบทดสอบความเครียด ส่วนบุรุษ (SPST-20) และมาตราประเมินความเครียดด้วยตนเองแบบคำถามเดียวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อด้วยเครื่อง EMG คะแนนที่ได้จากการวัดทั้งสามวิธี นำมาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ และจุดแบ่งระดับความเครียดของค่า EMG โดยการใช้การแจกแจงคะแนนที่ (T-score)

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความเครียดที่ได้จากแบบวัดทั้งสามชนิดมีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับความเชื่อมั่น 99.9% โดยแบบทดสอบ SPST-20 มีความสัมพันธ์กับมาตราประเมินความเครียดด้วยตนเองแบบคำถามเดียว ($r = 0.6840$) สูงกว่าความสัมพันธ์ที่มีต่อค่า EMG ($r = 0.5432$) ค่าปกติวิสัยของ EMG ในคนไทย คือ 0.6 ไมโครโวลท์ เป็นเกณฑ์ ไม่เครียดหรือเครียดต่ำ 6 - 9 ไมโครโวลท์ เครียดปานกลาง 9 - 16.7 ไมโครโวลท์ เครียดระดับสูง และมากกว่า 16.7 เครียดรุนแรง

ผู้วิจัยได้ให้ข้อสังเกตว่าการวัดความเครียดทำได้หลายวิธี แต่ละวิธีมีข้อดี ข้อด้อย แตกต่างกัน ควรวัดร่วมกันหลายแบบ การวัดความเครียดด้วยแบบทดสอบ ร่วมกับการวัดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อจะเกิดประโยชน์กับผู้ใช้บริการมากกว่าการวัดด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งเพียงอย่างเดียว

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญ ในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับความเครียด การจัดการกับความเครียด โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลาย ความเครียด แบบต่าง ๆ เช่น การหายใจ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การใช้จินตนาการ ดนตรีบำบัด ศิลปะบำบัด การจัดการกับความเครียดแบบองค์รวม

กลุ่มตัวอย่างคือ ครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ซึ่งจัดการเรียนการสอน ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1-6 และมัธยมศึกษา 1-3 อีกทั้งโรงเรียนดังกล่าวตั้งอยู่ในจังหวัดชายแดน ภาคตะวันออก จังหวัดสระแก้ว และจังหวัดตราด ทั้งภาระงานและสถานที่ตั้งโรงเรียน มี ผลกระทบโดยตรงต่อครูในด้านความเครียด นอกเหนือจากภาวะการดำรงชีวิตตามปกติ

วิธีการเผยแพร่ความรู้ใช้การอบรมปฏิบัติการ โดยเน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อให้ ครูตระหนักถึง ธรรมชาติ สาเหตุของความเครียด ผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพกายและ สุขภาพจิต ได้สำรวจความเครียดของตนเอง เรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียด และเลือกใช้ วิธีการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครู ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้า ตามขั้นตอนดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง
3. การดำเนินการทดลอง
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระแก้ว จำนวน 62 คน จังหวัดตราด จำนวน 32 คน รวม 94 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง โรงเรียนละ 1 คน

ข้อมูลเบื้องต้นของครูที่เข้าอบรมปรากฏในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของครูที่เข้าอบรมจำแนกตาม เพศ และสถานที่

		สถานที่					
		สระแก้ว		ตราด		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	22	23.4	8	8.5	30	31.9
	หญิง	40	42.6	24	25.5	64	68.1
	รวม	62	66	32	34	94	100

จากตาราง 1 ครูที่เข้าอบรม จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 100 จำแนกเป็นครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระแก้ว จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 66 จำแนกเป็นชาย จำนวน 22 คน หญิง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 23.4 และ 42.3 ตามลำดับ ครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดตราด จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 34 จำแนกเป็นชาย จำนวน 8 คน หญิง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 8.5 และ 25.5 ตามลำดับ

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง มีดังนี้

1. แผนการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด
2. เครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Electromyograph : EMG)
3. เครื่องวัดอุณหภูมิผิวหนัง (Finger Thermometer)
4. แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต

แผนการอบรมปฏิบัติการ

การเตรียมแผนการอบรมปฏิบัติการเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด มีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. ผู้วิจัย จัดเตรียมเอกสาร และวัสดุอุปกรณ์ ประกอบการอบรม
2. ประชุมคณะวิทยากร และผู้ช่วยวิทยากรเกี่ยวกับการดำเนินงานอบรม
3. จัดทำเอกสารประกอบการอบรม

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ One Group Simple Repeated Measure Design

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 จัดทำเอกสารประกอบการอบรม เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด (อนงค์ วิเศษสุวรรณ และคณะ, 2542)

1.2 จัดทำกำหนดการอบรมปฏิบัติการ (ภาคผนวก)

1.3 เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือที่ใช้ในการอบรม และการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.4 ติดต่อประสานงานกับผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดสระแก้ว และ จังหวัดตราด เพื่อเชิญครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา โรงเรียนละ 1 คน เข้าร่วมโครงการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด 2 วัน ตามวัน และสถานที่ ดังนี้

1.4.1 วันที่ 5-6 กรกฎาคม 2542 จัดอบรมครูจังหวัดสระแก้ว ณ ห้องประชุม สำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสระแก้ว

1.4.2 วันที่ 22-23 กรกฎาคม 2542 จัดอบรมครูจังหวัดตราด ณ ห้องประชุม สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดตราด

2. ขั้นดำเนินการ

ดำเนินการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดจังหวัดละ 2 วัน การเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการ ดังนี้

2.1 วัดความตึงตัวกล้ามเนื้อ ก่อนการอบรม และหลังการอบรม

2.2 วัดอุณหภูมิผิวหนัง ก่อนการฝึกผ่อนคลายความเครียดและหลังการฝึก

2.3 ตอบแบบประเมินความเครียด ก่อนการอบรมและหลังการอบรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS for Windows Version 9.0

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าร้อยละ ของครูที่เข้ารับการอบรม จำแนกตาม เพศ และสถานที่
2. ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจด้านเนื้อหา คุณภาพนิพนธ์ และคะแนนความเครียด
3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรมด้านความพึงพอใจด้านเนื้อหา คุณภาพนิพนธ์ และคะแนนความเครียด โดยใช้สถิติ t-dependent test
4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรมด้านความพึงพอใจด้านเนื้อหา คุณภาพนิพนธ์ และคะแนนความเครียด จำแนกตามเพศ และสถานที่ โดยใช้ t-independent test

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ในการนำเสนอ และวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
\bar{D}	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลต่าง
S_D	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยผลต่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าที่
df	แทน	ระดับขั้นของความเป็นอิสระ
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดชายแดนภาคตะวันออก วิเคราะห์ได้ดังนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรม
2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรมจำแนกตามเพศ
3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรมจำแนกตาม

สถานที่

154635

158-72

ด 154 ม

๓๐

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรม

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง และ
คะแนนความเครียด ก่อนการอบรม และหลังการอบรม

	ก่อนการอบรม		หลังการอบรม		N
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ความตึงตัวกล้ามเนื้อ	14.36	6.85	7.99	4.47	94
อุณหภูมิผิวหนัง	85.57	6.06	88.27	7.01	
คะแนนความเครียด	15.18	12.70	13.77	5.55	

ตาราง 2 พบว่า ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูก่อนการอบรม มีค่าเฉลี่ย 14.36 หลังการอบรม มีค่าเฉลี่ย 7.99 แสดงว่าความตึงตัวกล้ามเนื้อบริเวณหน้าผากลดลงหลังการอบรม อุณหภูมิผิวหนังก่อนการอบรม มีค่าเฉลี่ย 85.57 หลังการอบรม มีค่าเฉลี่ย 88.27 แสดงว่าอุณหภูมิผิวหนังเพิ่มขึ้นหลังการอบรม คะแนนความเครียดก่อนการอบรม มีค่าเฉลี่ย 15.18 หลังการอบรม 13.77

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรม และหลังการอบรม ด้านความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง และคะแนนความเครียด

	\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 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนการอบรม และหลังการอบรม พบว่า ความตึงตัวกล้ามเนื้อ และอุณหภูมิผิวหนังก่อนการอบรมและหลังการอบรมแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม อุณหภูมิผิวหนังของครูหลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรม ส่วนคะแนนความเครียดระหว่างหลังการอบรมและก่อนการอบรมไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

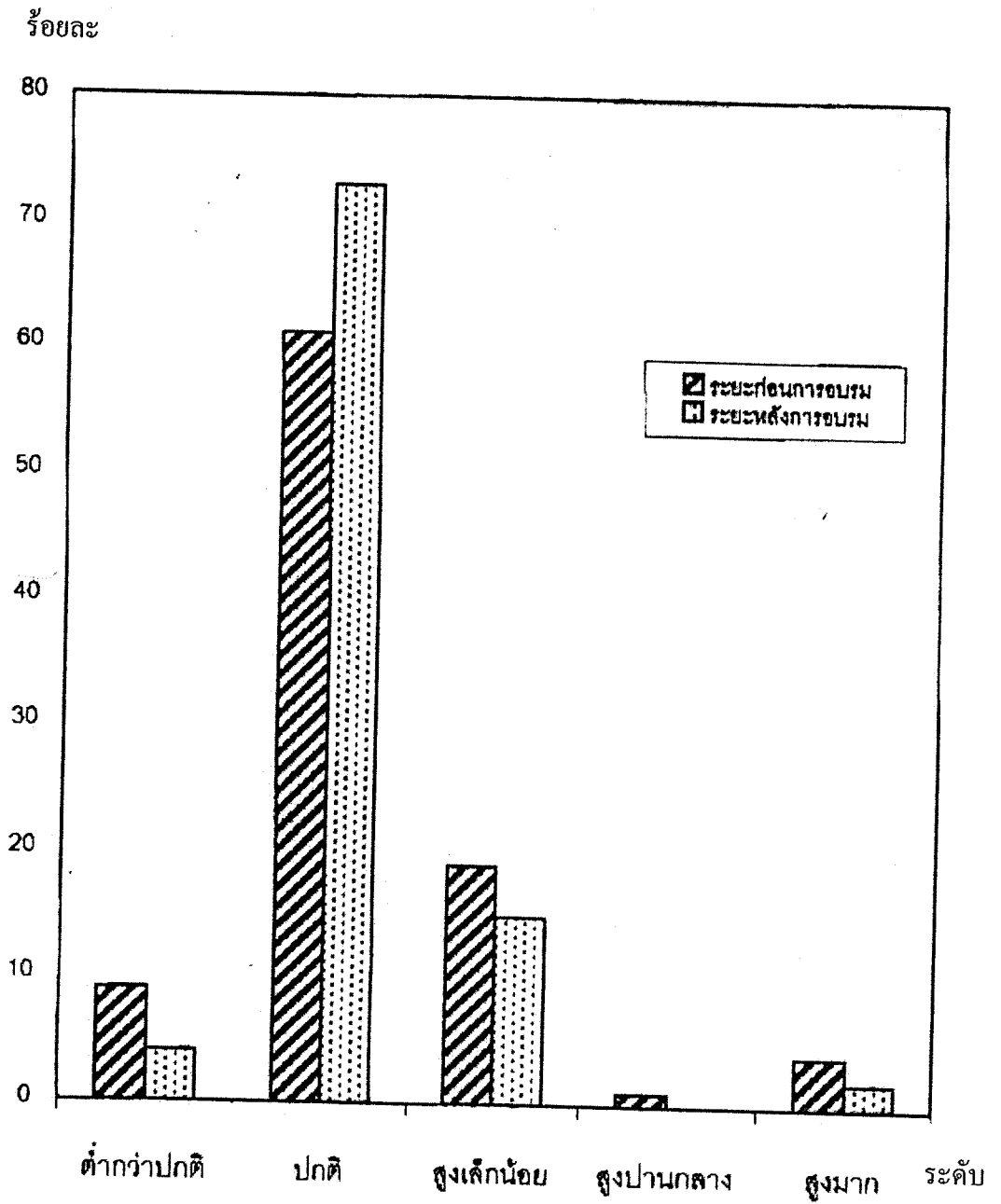
จากตาราง 3 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนความเครียดหลังการอบรมและก่อนการอบรมไม่พบความแตกต่างแต่มีข้อสังเกตจากร้อยละของครู จำแนกตามระดับความเครียดก่อนและหลังการอบรม พบว่า คะแนนความเครียด เมื่อจำแนกออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ต่ำกว่าปกติ ปกติ สูงเล็กน้อย สูงปานกลาง และสูงมาก ครูที่มีคะแนนความเครียดปกติหลังการอบรมมีมากกว่าก่อนการอบรม ดังตารางที่ 4 และภาพที่ 1

ตารางที่ 4 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 94.9 ตามลำดับ คะแนนระดับต่ำกว่าปกติ ซึ่งอาจมาจากความคลาดเคลื่อนในการตอบหรือขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มีความเฉื่อยชา (กรมสุขภาพจิต, 2541) ร้อยละของครูที่มีคะแนนระดับต่ำกว่าปกติเป็นไปในทางที่ดีคือ ลดลงจากร้อย 9.6 เป็นร้อยละ 4.3 ส่วนครูที่มีคะแนนความเครียดระดับสูงเล็กน้อย สูงปานกลาง และสูงมาก ลดลงเช่นกัน

ภาพที่ 1 ร้อยละของครูจำแนกตามระดับความเครียดก่อนและหลังการอบรม



เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรมจำแนกตามเพศ

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง และคะแนนความเครียดของครูชาย และครูหญิง ก่อนการอบรมและหลังการอบรม

		ก่อนการอบรม		หลังการอบรม		N
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ความตึงตัวกล้ามเนื้อ	ชาย	13.34	6.80	7.39	5.51	30
	หญิง	14.83	6.88	8.26	3.90	64
อุณหภูมิผิวหนัง	ชาย	88.70	5.33	91.33	5.90	30
	หญิง	84.11	5.86	86.83	7.07	64
คะแนนความเครียด	ชาย	12.93	6.19	12.67	4.92	30
	หญิง	16.23	14.73	14.28	5.78	64

ตาราง 5 พบว่า ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูชายก่อนการอบรมและหลังการอบรม มีค่าเฉลี่ย 13.34 และ 7.39 ตามลำดับ ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูหญิงก่อนการอบรม และหลังการอบรม มีค่าเฉลี่ย 14.83 และ 8.26 ตามลำดับ อุณหภูมิผิวหนังของครูชายก่อนการอบรมและหลังการอบรม มีค่าเฉลี่ย 88.70 และ 91.33 อุณหภูมิผิวหนังของครูหญิงก่อนการอบรมและหลังการอบรม มีค่าเฉลี่ย 84.11 และ 86.83 คะแนนความเครียดของครูชายก่อนการอบรมและหลังการอบรม มีค่าเฉลี่ย 12.93 และ 12.67 ตามลำดับ คะแนนความเครียดของครูหญิงก่อนการอบรมและหลังการอบรม มีค่าเฉลี่ย 16.23 และ 14.28 ตามลำดับ

ตาราง 6 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 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศก่อนการอบรมและหลังการอบรม พบว่า ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูชายและครูหญิงหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อุณหภูมิผิวหนังของครูชายและครูหญิงหลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนความเครียดของครูชายและครูหญิงหลังการอบรมและก่อนการอบรมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรมจำแนกตามสถานที่

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนัง และคะแนนความเครียดของครูจังหวัดสระแก้ว และจังหวัดตราด ก่อนการอบรมและหลังการอบรม

		ก่อนการอบรม		หลังการอบรม		N
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ความตึงตัวกล้ามเนื้อ	สระแก้ว	12.86	3.07	8.40	4.88	62
	ตราด	17.26	7.42	7.18	3.45	32
อุณหภูมิผิวหนัง	สระแก้ว	85.42	6.35	88.35	6.86	62
	ตราด	85.87	5.52	88.09	7.41	32
คะแนนความเครียด	สระแก้ว	15.44	13.91	13.32	3.95	62
	ตราด	14.69	10.13	14.63	7.78	32

ตาราง 7 พบว่า ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูจังหวัดสระแก้ว ก่อนการอบรมและหลังการอบรม มีคะแนนเฉลี่ย 12.86 และ 8.40 ตามลำดับ ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูจังหวัดตราด ก่อนการอบรมและหลังการอบรม มีค่าเฉลี่ย 17.26 และ 7.18 ตามลำดับ อุณหภูมิผิวหนังของครูจังหวัดสระแก้ว ก่อนการอบรมและหลังการอบรม มีค่าเฉลี่ย 85.42 และ 88.35 ตามลำดับ อุณหภูมิผิวหนังของครูจังหวัดตราด ก่อนการอบรมและหลังการอบรม มีค่าเฉลี่ย 85.87 และ 88.09 ตามลำดับ คะแนนความเครียดของครูจังหวัดสระแก้วก่อนการอบรมและหลังการอบรม มีค่าเฉลี่ย 15.44 และ 13.32 ตามลำดับ คะแนนความเครียดของครูจังหวัดตราดก่อนการอบรม และหลังการอบรม มีค่าเฉลี่ย 14.69 และ 14.63 ตามลำดับ

ตาราง 8 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 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรม จำแนกตามสถานที่ พบว่า ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูจังหวัดสระแก้ว และจังหวัดตราด หลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อุณหภูมิผิวหนังของครูจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราด หลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนความเครียดของครูจังหวัดสระแก้ว และครูจังหวัดตราด หลังการอบรมและก่อนการอบรมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครู

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย มีดังนี้

1. ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม
2. อุณหภูมิผิวหนังของครูหลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรม
3. คะแนนความเครียดของครูหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม
4. ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูชายและครูหญิงหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม
5. อุณหภูมิผิวหนังของครูชายและครูหญิงหลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรม
6. คะแนนความเครียดของครูชายและครูหญิงหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม
7. ความตึงตัวกล้ามเนื้อของครูจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราดหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม
8. อุณหภูมิผิวหนังของครูจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราดหลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรม
9. คะแนนความเครียดของครูจังหวัดสระแก้วและจังหวัดตราดหลังการอบรมน้อยกว่าก่อนการอบรม

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระแก้ว 62 คน และจังหวัดตราด 32 คน รวม 94 คน ได้จากการสุ่มแบบเจาะจงโรงเรียนละ 1 คน

เครื่องมือ

1. แผนการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด
2. เครื่องมือวัดความตึงตัวกล้ามเนื้อ (electromyograph : EMG)
3. เครื่องวัดอุณหภูมิผิวหนัง (finger thermometer)
4. แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข

การดำเนินการวิจัย

ดำเนินการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดให้ครู จังหวัดละ 2 วัน
 ครูจังหวัดสระแก้ว วันที่ 5-6 กรกฎาคม 2542
 ครูจังหวัดตราด วันที่ 22-23 กรกฎาคม 2542

การรวบรวมข้อมูล

- ก่อนการอบรมและหลังการอบรม รวบรวมข้อมูลดังนี้
1. วัดความตึงตัวกล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก โดยใช้ EMG
 2. วัดอุณหภูมิผิวหนังที่ปลายนิ้ว โดยใช้ finger thermometer
 3. ตอบแบบประเมินความเครียด

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS for Windows Version 9.0 โดยวิเคราะห์
 ดังนี้

1. ข้อมูลเบื้องต้น
 หาค่าร้อยละของครูที่เข้ารับการอบรมจำแนกตามเพศและสถานที่
2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิ
 ผิวหนังและคะแนนความเครียด

3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรมด้านความตึงตัวกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนังและคะแนนความเครียด โดยใช้สถิติ t-dependent test
4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรมจำแนกตามเพศและสถานที่ โดยใช้ t-independent test

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 แสดงว่า การอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครูช่วยให้เกิดการผ่อนคลายมีผลให้ความเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณหน้าผากลดลง ความตึงตัวกล้ามเนื้อหลังการฝึกอบรมลดลงกว่าก่อนการอบรม

คุณหมามีผิวหน้าของครูหลังการอบรมมากกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การไหลเวียนของโลหิตหลังการฝึกผ่อนคลายดีขึ้นกว่าก่อนการอบรม

คะแนนความเครียดของครูจากการตอบแบบประเมินความเครียดก่อนการอบรมและหลังการอบรมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาจากภาพที่ 1 ร้อยละของครูจำแนกตามระดับความเครียดก่อนและหลังการอบรม โดยแบ่งระดับความเครียดเป็น 5 ระดับ คือ ต่ำกว่าปกติ ปกติ สูงเล็กน้อย สูงปานกลาง และสูงมาก พบว่าครูที่มีความเครียดระดับปกติหลังการอบรม มีจำนวนเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการอบรม ครูที่มีความเครียดสูงมีจำนวนลดลงในระยะเวลาหลังการอบรม แสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี แม้จะไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Heckman-Neunzia (1998) ซึ่งศึกษาผลของการผ่อนคลายความเครียดของนิสิต ผลการวิจัยพบว่าวิธีการเรียนที่ดีขึ้น ความสนใจมีมากขึ้น ความกลัวการผิดพลาดหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลอง นิสิตรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นภายหลังการฝึกผ่อนคลายความเครียดและพบว่า คะแนนความวิตกกังวลลดลงแต่อย่างไรก็ตามคะแนนก่อนและหลังการอบรม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

การอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครู ซึ่งใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ครูได้รับความรู้เกี่ยวกับความเครียด สาเหตุของความเครียด ได้สำรวจความเครียดของตน ได้เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียดโดยใช้วิธีการหายใจลึก การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การใช้จินตนาการ ดนตรีบำบัด ศิลปะบำบัด การนวด การออกกำลังกาย แนวทางในการจัดการจัดการกับความเครียดแบบองค์รวม ซึ่งวิธีจัดการกับความเครียดนี้ ครูที่เข้ารับการอบรมจะเลือกปฏิบัติตามความถนัดของตน

การอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด โดยใช้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพในงานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Taylor (1997) ที่ศึกษาข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพร่วมกับการบำบัดทางปัญญา เพื่อลดความเครียดของนักดนตรี โดยจัดแผนการจัดการกับความเครียดทั้งทางร่างกายและสุขภาพจิต

นอกจากนี้งานวิจัยของ Bolger (1997) ซึ่งศึกษาความเครียดและผลของแบบฝึก การผ่อนคลายความเครียดจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชายและหญิง จำนวน 9 คน พบว่า แบบฝึกผ่อนคลายความเครียดใช้ได้ผลดีในการจัดการความเครียด เขาสรุปว่าโปรแกรมที่ ออกแบบให้ส่งเสริมความเข้าใจระหว่างความเครียดกับแบบฝึกการผ่อนคลายความเครียดได้ ผลดี กล่าวได้ว่างานวิจัยผลการการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครูครั้งนี้ได้ผล สอดคล้องกับงานวิจัยของ Bolger

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรม โดยจำแนก ตามเพศ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านความตึงตัว กล้ามเนื้อ และอุณหภูมิผิวหนัง ส่วนคะแนนความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ครูชายและครูหญิง สามารถใช้วิธีการจัดการกับความเครียดได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Bolger (1997)

การเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนการอบรมกับหลังการอบรมโดยจำแนกตามสถานที่ พบว่าครูจังหวัดสระแก้วและครูจังหวัดตราด มีความตึงตัวกล้ามเนื้อและอุณหภูมิผิวหนัง แตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนน ความเครียด แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้จังหวัดชายแดนภาคตะวันออก คือ สระแก้วและตราด เป็นเขตติดกับชายแดน ครูในสองจังหวัดนั้นนอกจากจะได้รับผลกระทบด้าน งานครูแล้วยังมีผลกระทบทางอ้อมตามสภาพของถิ่นที่อยู่ ดังที่ Girdano (1993) กล่าวว่า สถานที่อยู่ สถานที่ทำงาน เพื่อร่วมงานเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย นอกจากนี้ความเครียดยังเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญที่สุดในสังคมยุคใหม่ (Seligman, 1988 ; กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2544 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2545 p.2) ความเครียดไม่ใช่โรคติดต่อแต่ก็เป็นปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิต ปวดศีรษะ โรคกระเพาะ โรคซึมเศร้า โรคปวดข้อ โรคภูมิแพ้ (Matuszek, 1999)

Matuszek (1999) ได้ศึกษาการใช้ชุดฝึกการจัดการกับความเครียดสำหรับพนักงาน ดับเพลิง ชุดฝึกนี้ใช้จัดการกับความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ใช้วิธีผ่อนคลายแบบทั่วไป การหายใจลึก ๆ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสังตนเอง จินตภาพ ฝึกผ่อนคลาย โดยใช้ EMG และอุณหภูมิผิวหนัง ผลการศึกษาพบว่า เพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเองเมื่อเกิด ภาวะเครียดและสามารถตอบสนองด้วยวิธีการผ่อนคลาย เพิ่มความเชื่อในความสามารถที่จะ

จัดการกับความเครียดได้ ลดความเครียดได้ เพิ่มการควบคุมดูแลสุขภาพ และเพิ่มความ
ด้านทานความเครียด

การวิจัยผลการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดของครู สอดคล้องกับงานวิจัย
ของ Matuszek ในเรื่องของผลกระทบของความเครียดจากงาน การฝึกปฏิบัติการผ่อนคลาย
ความเครียด เพื่อจัดการกับความเครียดนี้ ครูสามารถเลือกใช้เพื่อเพิ่มความสามารถในการ
ควบคุมตนเอง เมื่อเกิดภาวะเครียด สามารถตอบสนองได้โดยวิธีผ่อนคลาย จัดการกับ
ความเครียดได้และลดความเครียดได้

สรุปได้ว่า ครูที่ได้รับการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด มีความตระหนักและ
เข้าใจเรื่องความเครียด ผลกระทบของความเครียด ต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต ครูได้ฝึก
วิธีการผ่อนคลายความเครียด ได้ทดลองใช้ EMG ร่วมกับการฝึกผ่อนคลาย ครูที่เข้ารับการ
อบรมรายงานว่าวิธีการผ่อนคลายที่ฝึก คือ การหายใจลึก การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การใช้
จินตนาการ สมาธิ ศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด ตลอดจนการดูแลสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต
แบบองค์รวม มีประโยชน์ และครูสามารถใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง
ตลอดจนสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังเสภาขอบคุณของผู้เข้าอบรม
กลุ่มจังหวัดตราด ซึ่งเป็นข้อสรุปผลของการอบรมปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด เพิ่มเติมจาก
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่วัดจากความตึงตัวกล้ามเนื้อและอุณหภูมิผิวหนังที่พบความแตกต่างอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าครูสามารถเลือกใช้วิธีผ่อนคลายจัดการกับ
ความเครียดได้ผล.

เสภาขอบคุณ

การอบรมคลายความเครียดในวันนี้
นับว่าเป็นโชคดีจะหาไหน
เพราะทำให้เรารู้จักและเข้าใจ
เรื่องความเครียดอันยิ่งใหญ่ต่อใจคน

อาจารย์ ดร.วิโรจน์ เขียวชาญด้านร่างกาย
เรื่องผ่อนคลาย ดร.สุรินทร์ ไม่ลับสน
ดร.อนงค์ เจ้าของเรื่องปราดเบรื่องยล
แสนเขียวชาญ ความเครียดคน คั้นวิธี

ดร.แก้วตา ท่านมาช่วยสรุปให้
และแนะนำการผ่อนคลายไม่หน่ายหนี
วิทยากรประจำกลุ่มทุกคนมี
ทั้งน้ำใจและไม่ตรีให้มากมาย

ขอขอบคุณ ม.บุรพา ในคราวนี้
ที่ส่งคนดี ๆ ไม่มีหาย
มาช่วยพวกเราให้ผ่อนคลาย
ปรบมือให้แทนคำตอบว่าขอบคุณ

อาจารย์ อัญชลี เขียวรัชชัย
ในนามของครูผู้เข้าอบรมจังหวัดตราด
23 กรกฎาคม 2542

ข้อเสนอแนะ

ควรเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับความเครียดและการจัดการกับความเครียด โดยจัดการอบรมปฏิบัติการเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดให้ครูให้มากขึ้น และส่งเสริมให้ครูนำไปใช้กับตนเอง ครอบครัว และนักเรียน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรศึกษาวิธีการผ่อนคลายความเครียดของครู และบุคคลในวิชาชีพต่าง ๆ ทุกสาขาอาชีพ
2. ควรศึกษาการใช้การปรึกษากลุ่มในการจัดการกับความเครียด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือคลายเครียด*. พิมพ์ครั้งที่ 6, กรุงเทพฯ, กระทรวงสาธารณสุข.
- ไทยโพสต์. (2542). 24 พ.ค. 2542, ปีที่ 3, ฉบับที่ 946.
- มนตรี นามมงคล และ วนิตา พุ่มไพศาลชัย. (2540). *ค่าปกติของ EMG Biofeedback กับ การประเมินระดับความเครียดในคนไทย*. ศูนย์สุขภาพจิต 2, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์. (2543). *ผลการอบรมระยะสั้นต่อการผ่อนคลายความเครียดของ อาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี*. คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2545). *พลวัตกลุ่ม*. พิมพ์ครั้งที่ 2, ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ และคณะ. (2542). *เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด*. ภาควิชา การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, 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*. 4thed. 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*. 4thed. 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-Neuzig, 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>.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความงุ่นงายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเปลี่ยวจนไม่มีแรงทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายจนไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด
รุ่นที่ 1 วันที่ 5-6 กรกฎาคม พ.ศ. 2542
ณ ห้องประชุม สำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดสระแก้ว

วันที่ 5 กรกฎาคม 2542

เวลา

กิจกรรม

- | | |
|---------------------|--|
| 8.30 น. - 9.00 น. | ลงทะเบียนรับเอกสาร วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (EMG)
ทำแบบสอบถาม |
| 9.00 น. - 9.30 น. | พิธีเปิด กล่าวรายงาน โดย ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ
กล่าวเปิดงาน และบรรยายพิเศษโดย ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว |
| 9.30 น. - 10.00 น. | กล่าวต้อนรับ โดย คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดสระแก้ว |
| 10.00 น. - 10.15 น. | พัก |
| 10.15 น. - 12.15 น. | บรรยายเรื่อง "ผลของภาวะเครียดที่มีต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ใน
ร่างกาย" วิทยากร โดย ดร.วิโรจน์ อรุณนพรัตน์ |
| 12.15 น. - 13.15 น. | พัก |
| 13.15 น. - 15.15 น. | กิจกรรมและการอภิปราย เรื่อง ความเครียด สาเหตุ ผลกระทบ และ
การจัดการกับความเครียด |
- วิทยากร : รศ.ดร.แก้วตา คณະวรรณ
 ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล
 ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์
 ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ
- วิทยากรประจำกลุ่ม 8 คน

15.15 น. – 15.30 น. พัก

15.30 น. – 17.30 น. การจัดการกับความเครียด

วิทยากร : รศ.ดร.แก้วตา คณะวรรณ

ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล

ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์

ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ

วิทยากรประจำกลุ่ม 8 คน

วันที่ 6 กรกฎาคม 2542

เวลา

กิจกรรม

8.30 น. – 10.00 น. ฝึกปฏิบัติการเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด

การหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การใช้จินตนาการ ดนตรีบำบัด

ศิลปะบำบัด

วิทยากร 4 คน

วิทยากรประจำกลุ่ม 8 คน

10.30 น. – 10.45 น. พัก

10.45 น. – 12.00 น. ฝึกผ่อนคลายความเครียดกับการวัดอุณหภูมิผิวหนัง

12.00 น. – 13.00 น. พัก

13.00 น. – 15.00 น. ฝึกผ่อนคลายความเครียดกับเครื่อง EMG

15.00 น. – 15.15 น. พัก

15.15 น. – 16.00 น. อภิปรายทั่วไปและสรุป

16.00 น. – 16.30 น. ทำแบบสอบถาม

16.30 น. มอบเกียรติบัตร

ปิดการอบรม

โดย ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดสระแก้ว

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด
รุ่นที่ 2 วันที่ 22 - 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2542
ณ ห้องประชุม สำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดตราด

วันที่ 22 กรกฎาคม 2542

เวลา	กิจกรรม
8.30 น. - 9.00 น.	ลงทะเบียนรับเอกสาร วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (EMG) ทำแบบสอบถาม
9.00 น. - 9.30 น.	พิธีเปิด กล่าวรายงาน โดย ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ กล่าวเปิดงาน และบรรยายพิเศษโดย ผู้ว่าราชการจังหวัดตราด
9.30 น. - 10.00 น.	กล่าวต้อนรับ โดย คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดตราด
10.00 น. - 10.15 น.	พัก
10.15 น. - 12.15 น.	บรรยายเรื่อง "ผลของภาวะเครียดที่มีต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย" วิทยากร โดย ดร.วิโรจน์ อรุณนพรัตน์
12.15 น. - 13.15 น.	พัก
13.15 น. - 15.15 น.	กิจกรรมและการอภิปราย เรื่อง ความเครียด สาเหตุ ผลกระทบ และการจัดการกับความเครียด วิทยากร : รศ.ดร.แก้วตา คณะวรรณ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ
	วิทยากรประจำกลุ่ม 8 คน

15.15 น. – 15.30 น. พัก

15.30 น. – 17.30 น. การจัดการกับความเครียด

วิทยากร : รศ.ดร.แก้วตา คณะวรรณ

ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล

ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์

ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ

วิทยากรประจำกลุ่ม 8 คน

วันที่ 23 กรกฎาคม 2542

เวลา

กิจกรรม

8.30 น. – 10.00 น. ฝึกปฏิบัติการเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด

การหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การใช้จินตนาการ ดนตรีบำบัด

ศิลปะบำบัด

วิทยากร 4 คน

วิทยากรประจำกลุ่ม 8 คน

10.30 น. – 10.45 น. พัก

10.45 น. – 12.00 น. ฝึกผ่อนคลายความเครียดกับการวัดอุณหภูมิผิวหนัง

12.00 น. – 13.00 น. พัก

13.00 น. – 15.00 น. ฝึกผ่อนคลายความเครียดกับเครื่อง EMG

15.00 น. – 15.15 น. พัก

15.15 น. – 16.00 น. อภิปรายทั่วไปและสรุป

16.00 น. – 16.30 น. ทำแบบสอบถาม

16.30 น. มอบเกียรติบัตร

ปิดการอบรม

โดย ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดตราด

คุณจะทำจัดการกับความเครียดได้อย่างไร

ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ

ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

วิธีคลายเครียดมีหลายวิธี ควรฝึกทุกวันอย่างสม่ำเสมอ กันไว้ดีกว่าแก้ ใช้วิธีการคลายเครียดให้เป็นนิสัย เราจะควบคุมความเครียดได้ด้วยตนเอง

การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ วิธีการนี้ ดร.เอ็ดมัน เจคอบสัน (Dr.Edmund Jacobson) เป็นผู้ริเริ่มแนะนำให้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ และค่อยคลาย เพื่อลดความกังวล อาการนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง และช่วยให้เกิดความสบายใจ

การฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ฝึกกล้ามเนื้อ 4 กลุ่ม คือ

1. ศีรษะ หน้า คอ ไหล่
2. แขน มือ นิ้ว
3. ออก ท้อง หลัง
4. ก้นกบ ต้นขา น่อง ข้อเท้า นิ้วเท้า

วิธีการฝึก

1. นั่งในท่าสบาย ฟังศีรษะก็ได้ หรือจะนอนราบกับพื้น
2. ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ ทั้ง 4 กลุ่ม
3. ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วน ประมาณ 5 วินาที

4. ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อเข้า ๆ แล้วบอกกับตัวเองว่า “ฉันรู้สึกสบาย”
5. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ
6. ผ่อนลมหายใจออก บอกกับตัวเองว่า “ฉันรู้สึกสบาย”

ตัวอย่างขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

ศีรษะ

1. ย่นหน้าผาก
2. หลับตาให้แน่น
3. อ้าปากกว้าง/ดันลิ้นบนเพดานปาก/ขบกรามแน่น
4. ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อเข้า ๆ บอกกับตัวเองว่า “ฉันรู้สึกสบาย”
5. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ
6. ผ่อนลมหายใจออก บอกกับตัวเองว่า “ฉันรู้สึกสบาย”

คอ

1. ดันศีรษะไปพึ่งพนักเก้าอี้ หรือที่นอน
2. ก้มหน้าให้คางจรดหน้าอก
3. หันหน้าไปทางไหล่ขวา
4. หันหน้าไปทางไหล่ซ้าย
5. ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อเข้า ๆ บอกกับตัวเองว่า “ฉันรู้สึกสบาย”
6. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ
7. ผ่อนลมหายใจออก บอกกับตัวเองว่า “ฉันรู้สึกสบาย”

ไหล่

1. ยกไหล่ ให้เกือบจรดหูทั้งสองข้าง
2. ยกไหล่ขวา จรดหูขวา
3. ยกไหล่ซ้าย จรดหูซ้าย
4. ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อเข้า ๆ บอกกับตัวเองว่า “ฉันรู้สึกสบาย”
5. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ
6. ผ่อนลมหายใจออก บอกกับตัวเองว่า “ฉันรู้สึกสบาย”

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้ออกกลุ่มต่าง ๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อ แต่ละส่วน

ดังนั้น หากท่านเกร็งและคลายกล้ามเนื้อได้ผลแล้ว จะใช้วิธีนี้ในขณะที่ทำงานในสำนักงาน ทำงานบ้าน หรือพูดโทรศัพท์ก็ได้ จะช่วยคลายเครียดได้ดี

การหายใจ

การสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ดี ลองสังเกตตัวท่านเอง เมื่อจะเผชิญกับคนแปลกหน้า ถูกสัมภาษณ์ ท่านมักจะหายใจลึก ๆ ก่อนเสมอ เพื่อลดความกังวลใจ

การฝึกหายใจ (Deep breathing)

1. อยู่ในที่สงบ ปราศจากสิ่งรบกวน
2. อยู่ในท่าที่สบาย นั่งเก้าอี้นุ่ม ๆ หรือนอนบนพื้น
3. เริ่มสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ รู้สึกสบาย สังเกตจังหวะ
ลมหายใจเข้า ท้อง พอง
ลมหายใจออก ท้อง ยุบ
4. ฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ
5. ฝึกหายใจลึก ๆ ช้า ๆ ผ่อนลมหายใจออก ช้า ๆ ร่างกายจะรู้สึกเบาสบาย

เติมพลังให้กับชีวิต หยุดสักนิด หายใจลึก ๆ

การใช้จินตนาการ

กรมสุขภาพจิต (2541 หน้า 30 – 33) แนะนำเรื่องการใช้จินตนาการ ในการคลายเครียด ดังนี้

การใช้จินตนาการเป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะดึงความสนใจออกจากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์อันงดงามที่เคยผ่านมาแล้วในอดีต หรือเป็นเรื่องที่จินตนาการขึ้นใหม่ เป็นการเรียนรู้วิธีการปรับความคิดวิธีหนึ่ง ซึ่งแตกต่างจากการคิดแบบไม่มีเป้าหมาย หรือเลื่อนลอย ในการจินตนาการสถานการณ์ที่สดชื่นงดงามนั้น สามารถกระทำได้หลายลักษณะ เช่น การย้อนระลึกถึงสถานที่สวยงามที่เคยไปท่องเที่ยวมาแล้ว จำพวกชายทะเล น้ำตก ภูเขา สวนดอกไม้ พุ่มหญ้า ป่าไม้ เป็นต้น หรือจินตนาการเอาเองถึงสถานที่ที่สวยงาม ซึ่งเมื่อนึกถึงแล้วจะทำให้จิตใจรู้สึกสงบ มีความสุขสดชื่น

ในขณะที่จินตนาการนั้น จะต้องทำให้ตัวเองรู้สึกเหมือนจริงที่สุด โดยประสาทสัมผัสทั้ง 5 จนแทบจะได้กลิ่นหอมของดอกไม้ได้ยินเสียงคลื่น ได้สัมผัสหยาดน้ำค้างตามใบหญ้า รู้สึกถึงความอบอุ่นของแสงแดดยามเช้า ฯลฯ เพื่อจะได้เกิดอารมณ์คล้ายตามจนรู้สึกเป็นสุขได้ เหมือนกับอยู่ในเหตุการณ์จริงเลยทีเดียว

เมื่อจิตใจกำลังสงบและเพลิดเพลินกับจินตนาการ ขอให้ใช้เวลาช่วงนี้บอกย้ำกับตัวเองว่า คุณกำลังผ่อนคลาย กำลังสบายอย่างที่สุด พร้อมทั้งให้กำลังใจตัวเองด้วยว่าคุณเป็นคนเก่ง คุณสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้อย่างแน่นอน

และเมื่อจบการจินตนาการแล้วขอให้คุณคงความสดชื่นต่อไป และเกิดกำลังใจที่จะสู้กับปัญหามากขึ้นด้วย

ขั้นตอนของการใช้จินตนาการ มีดังนี้

1. เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการรบกวนจากผู้อื่นสัก 10 – 15 นาที
2. นั่งในท่าสบาย บนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ หรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ
3. คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย

4. หลับตาลง แล้วเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข เช่น การเดินชมชายหาด
5. เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตัวเองว่าคุณรู้สึกสบายและคุณเป็นคนดีที่มีความสามารถมากพอที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้เสมอ
6. ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้พร้อมที่จะลงมือทำงานต่อไป

เดินชมชายหาด

สมมติว่าคุณได้ลาพักผ่อนเพื่อไปท่องเที่ยวยังเกาะที่ห่างไกลแห่งหนึ่ง ซึ่งคุณฝันอยากจะไปนานแล้ว วันนี้คุณจึงได้โอกาสไปเดินเล่น ยังชายหาดที่ห่างไกลผู้คน ขอให้คุณจินตนาการกับตัวคุณเองว่า...ฉันกำลังยืนอยู่ที่ชายหาดใต้ร่มเงาของต้นปาล์มใหญ่ ฉันได้ยินเสียงนกร้อง และเสียงใบปาล์มเสียดสีกันยามต้องลม เมื่อมองผ่านหาดทรายสีขาวสะอาดตาออกไป ฉันเห็นน้ำทะเลสีครามอย่างชัดเจน ไกลออกไปจนสุดสายตา น้ำทะเลค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินแก่และกลืนหายไปกับขอบฟ้า บนท้องฟ้ามีปุยเมฆสีขาวก้อนใหญ่กำลังเคลื่อนที่ไปตามสายลมอย่าง ๆ ซ้ำ

เมื่ออากาศเริ่มอบอุ่นขึ้น ฉันจึงตัดสินใจเดินออกจากเงาต้นปาล์มเพื่อที่จะไปเล่นน้ำทะเล เท้าของฉันสัมผัสพื้นทรายที่อบอุ่น และความอบอุ่นนั้นได้แผ่มาบริเวณ ขา..... หน้าท้อง..... แขน..... คอ และศีรษะด้วย ช่างเป็นความรู้สึกที่แสนสบายจริง ๆ เมื่อฉันก้าวเดินไกลผืนน้ำเข้าไปผืนทรายอันละเอียดและอ่อนนุ่มได้ช่วยรองรับเท้าของฉันไว้ เหมือนกับเดินไปบนพรมไม่มีขีด

ฉันเดินเล่นเลียบริมชายหาดไปเรื่อย ๆ ฝากรอยเท้าเอาไว้บนผืนทราย แต่พอกระแสน้ำพัดขึ้นมา มันก็ลบรอยเท้าฉันให้เลือนหายไป ฉันเริ่มลุยลงไปในทะเล เริ่มจากน้ำที่ลึกเพียงแค่เข่าก่อน น้ำทะเลช่างเย็นชื่นใจเหลือเกิน ฉันหยุดมองน้ำทะเลที่ใสแจ้วราวกระจก สามารถมองเห็นเปลือกหอยต่าง ๆ และปลาดาวที่มีสีสันสวยงามได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ฉันยังเห็นปูตัวเล็ก ๆ และฝูงปลาสีเงินว่ายวนเวียนไปมา ฉันค่อย ๆ วกน้ำทะเลอันใสสะอาดและเย็นชุ่มฉ่ำขึ้นมารดตัว ทำให้รู้สึกสดชื่นมากยิ่งขึ้น

เมื่อเล่นน้ำจนพอใจแล้ว ฉันเดินกลับขึ้นมายังชายฝั่งอีกครั้ง และล้มตัวลงนอนเหยียดยาวบนผ้าเช็ดตัวที่ปูรองไว้ ทรายอันอบอุ่นได้ส่งความร้อนผ่านผ้าเช็ดตัวมายังแผ่นหลังของฉัน

ทำให้รู้สึกอ่อนสบาย หยดน้ำที่เกาะพราวตามตัวค่อย ๆ ไหลหยดลงสู่พื้น แสงแดดช่วยทำให้ตัวของฉันแห้งสนิทในเวลาต่อมา ช่วงเวลานี้ช่างอบอุ่นและสดชื่นเสียนี้กระไร

ขณะนอนสบายอยู่นั้น ฉันได้ยินเสียงคลื่นซัดหาดฝั่งอยู่ตลอดเวลา บางครั้งจะมีเสียงนกนางนวลร้องขณะมันบินผ่านไปมา นอกเหนือจากเสียงเหล่านี้แล้วจะไม่มีเสียงรบกวนใด ๆ อีกเลย ช่างสงบ เป็นธรรมชาติ และช่วยฉันผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน

ดนตรีบำบัด

ดนตรี ช่วยคลายเครียดได้ดีอีกวิธีหนึ่ง อาจจะใช้ดนตรีในการคลายเครียดได้ 3 แบบ คือ

1. ฟัง ฟังเพลงบรรเลงที่คุณชื่นชอบ
2. ร้อง ร้องเพลง ส่งเสียงเป็นจังหวะเพื่อผ่อนคลาย
3. เล่น เล่นดนตรี เปียโน กีตาร์ กลอง ขิม ซอ อังกะลุง ระนาด

คุณ ทดลองแล้วหรือยัง.....

ศิลปะบำบัด

การใช้ศิลปะ การวาด การปั้น เป็นการแสดงออกที่ช่วยระบายอารมณ์ ความรู้สึกได้ เป็นอย่างดี เสียหายที่คนส่วนใหญ่คิดว่า ศิลปะต้องทำเพื่อผลผลิตที่สวยงามเท่านั้น ท่านเคยนั่ง เพลิน ๆ แล้วขีดเขียนการ์ตูน หรือภาพต่าง ๆ เล่นหรือไม่ ใช่เลย การขีดเขียน วาดภาพ ที่เรา ทำนั้นเป็นการคลายเครียด

เราใช้ศิลปะคลายเครียดได้อย่างไร

1. ลายเซ็น เป็นรูปแบบหนึ่งของศิลปะ วาง ๆ นั่งเซ็นชื่อและสังเกต ดูลีลาเส้นสาย ลายเซ็นของคุณว่าอย่างไร ให้ความรู้สึกอย่างไร
2. วาดรูป เมื่อหงุดหงิดและลงช้ำบ้าง
3. ระบายสี เป็นรูปสัญลักษณ์ต่าง ๆจินตนาการตามใจ
4. วาดภาพ หรือการ์ตูน เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ ให้ความรู้สึกในบางโอกาส

สรุป

เทคนิคคลายเครียดด้วยตนเอง เช่น การฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การหายใจ การใช้จินตนาการ ดนตรีบำบัด ศิลปะบำบัด ล้วนเป็นวิธีการง่าย ๆ ที่ฝึกได้ด้วยตนเอง และจะใช้ จัดการกับความเครียดได้

จัดการกับความเครียดแบบองค์รวม

การเกื้อหนุนทางสังคม กินอาหารกับเพื่อนสนิทที่จะพูดได้ทุกเรื่อง เมื่อมีเรื่องอัดอัด ใจพูดกับคูชีวิตได้ปรึกษากับอาจารย์คนอื่นได้ พูดให้กำลังใจตนเองบ่อย ๆ (positive self-talk)

การออกกำลังกาย เดินออกกำลังกาย ว่ายน้ำ วิ่ง ขี่จักรยาน เล่นกอล์ฟ เทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แอโรบิค ไทเก๊ก

กระตุ้นความคิด ร่วมอบรมสัมมนา สนใจติดตามความก้าวหน้าในสาขาวิชาที่ถนัด
เขียนหนังสือ บทความ สอน ร่วมงานศิลปวัฒนธรรม อ่านหนังสือทุกประเภท

ความบันเทิง ดูภาพยนตร์ รับประทานอาหารนอกบ้าน ดูโทรทัศน์ ไปพักผ่อน
ดูคอนเสิร์ต

งานอดิเรก เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร งานประดิษฐ์ เย็บ ปัก ถัก ร้อย และ
งานอดิเรกอื่น ๆ ที่ไม่ใช่งานประจำ

การบริหารตนเอง การจัดแบ่งเวลา แก้ปัญหาการขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ กล้ายืนยัน
ตนเอง การทำงานเป็นคณะอย่างมีคุณภาพ กำหนดจุดมุ่งหมาย และการวางแผนที่ดี

เจตคติที่เอื้ออำนวย มองโลกในแง่ดี มองทางบวก มีความเป็นกันเอง มีแนวคิด
และความเชื่อของตนเอง

“เครียดก็ได้ ไม่เครียด.....ยิ่งดี หลายวิธีจัดการได้

ท่าน.. เลือกใช้ แล้วหรือยัง”





