

การฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อร่วมกับการฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียด ของบุคลากรระดับปฏิบัติการ

สุนนกาญจน์ พุกขพิทักษ์*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบความเครียดของบุคลากรระดับปฏิบัติการก่อนและหลังการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อร่วมกับการฝึกสมาธิ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ บุคลากรระดับปฏิบัติการที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดความเครียดสูงกว่า P75 ขึ้นไป ซึ่งได้มาโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดความเครียด การฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกสมาธิ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กัน ผลการวิจัยพบว่า การฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อร่วมกับการฝึกสมาธิทำให้บุคลากรระดับปฏิบัติการมีความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

คำสำคัญ: ความเครียด การฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ



Muscle Relaxation Training with Meditation on Stress Reduction of General Administrative Officer

Sumonkarn Preuksapitak*

Abstract

The purpose of this research was to compare the stress of General Administrative Officer before and after muscle relaxation training with meditation. The samples were from General Administrative Officer, who had scores from the stress test higher than P_{75} . Research tools include stress tests, relaxation training, muscle training and meditation. The statistics include average standard deviation parametric inference (paired-samples t-test) results showed that muscle relaxation, meditation, together with the General Administrative Officer makes a lower stress. Statistically significant .05.

Keywords: Stress, Relaxation training, Meditation

Master student, Faculty of Business Administration, King Mongkut's University of Technology North Bangkok

*Corresponding Author, Tel.095-949-5164 e-mail: Melodyof_dream@hotmail.co.th

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาความเครียดเป็นปัญหาสำคัญของคนไทยทุกเพศ ทุกวัย เนื่องจากสภาพการดำเนินชีวิตต้องเร่งรีบ มีการแข่งขันอยู่ตลอดเวลา ต้องทำงานหนักอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ครอบครัวยุคใหม่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน รวมทั้งเศรษฐกิจที่บีบคั้น และปัญหาอื่น ๆ อีกมากมายทำให้ประชาชนเกิดความเครียดในการดำเนินชีวิต รู้สึกปราศจากความสงบสุขในจิตใจ มีปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ประสิทธิภาพการทำงานลดลงตลอดจนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกาย อันมีสาเหตุมาจากจิตใจด้วย ซึ่งองค์การอนามัยโลกตระหนักถึงความสำคัญในการแก้ปัญหาดังกล่าวนี้อย่างเร่งด่วน แม้กระทั่งคนรุ่นใหม่เฉพาะกลุ่มวัยทำงานทั่วไป มักจะพูดถึงความเครียดกันบ่อยเป็นเรื่องที่กำลังได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง

สภาพการเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การสื่อสาร วิถีชีวิตที่เร่งรีบส่งผลให้ประชาชนทั้งเขตเมืองและชนบทเผชิญกับความเครียดทุกวันอย่างไม่รู้ตัวและหลีกเลี่ยงได้ยาก โดยอาการมาน้อยแตกต่างกันขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางอารมณ์ สภาพแวดล้อมและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละคน กลุ่มที่น่าห่วงมากคือวัยทำงาน เนื่องจากต้องรับผิดชอบหลายอย่างทั้งครอบครัวและที่ทำงานผลการให้บริการทางสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในปี 2560 พบว่าปัญหาที่ขอรับบริการมากเป็นอันดับ 1 ได้แก่เรื่องความเครียด วิตกกังวล รวม 27,737 สาย คิดเป็นร้อยละ 40 ของสายที่โทรขอรับบริการทั้งหมด 70,268 สาย โดยจำนวนเพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่าตัวเมื่อเทียบกับปี 2557 ที่มีจำนวน 14,935 สายที่

โทรขอรับบริการ กลุ่มอายุที่ใช้บริการมากที่สุดคือ อายุ 22-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 70 ของผู้ใช้บริการทั้งหมด รองลงมาคือ กลุ่มวัยรุ่น อายุ 15-21 ปี คิดเป็นร้อยละ 15 ที่เหลือเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ [1]

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียดของบุคลากรระดับปฏิบัติการ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ความเครียดของบุคลากรระดับปฏิบัติการดังกล่าวลดน้อยลง และสามารถจัดการกับความเครียดที่ต้องเผชิญได้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 การผ่อนคลาย

2.1.1 ความหมายของการผ่อนคลาย (Progressive Relaxation) [2] มีลักษณะ 4 ประการ คือ

2.1.1.1 ผู้ฝึกผ่อนคลายได้คลายกลุ่มของกล้ามเนื้อแต่ละชุดอย่างช้า ๆ กันครั้งแล้วครั้งเล่า

2.1.1.2 ผู้ฝึกผ่อนคลายได้เรียนรู้หลักการผ่อนคลายกลุ่มกล้ามเนื้อกลุ่มอื่น ๆ ทั้งหมดในภายหลัง

2.1.1.3 ผู้ฝึกผ่อนคลายได้มีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจะสามารถพัฒนานิสัยให้อยู่ในความสงบในสภาวะที่สบายได้โดยอัตโนมัติ

2.1.1.4 การผ่อนคลายอาจเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การนวด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดความสนใจ (Narrowed Attention) การชี้แนะอย่างลึกซึ้ง หรือการสะกดจิต (Hypnosis) เป็นต้น

2.1.2 ประโยชน์ของการผ่อนคลาย

2.1.2.1 เป็นการป้องกันอาการเคล็ดขัดยอก ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ อันเนื่องจากร่างกายทำงานหนักเกินไป

2.1.2.2 ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น แกร่งขึ้น ทนทานต่อการใช้งานหนักอีกต่อไปได้นาน

2.1.2.3 เป็นการปลูกฝังให้กล้ามเนื้อตื่นตัวอยู่เสมอ ฉับไวอยู่ตลอดเวลา

2.1.2.4 การฝึกผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอประกอบกับความเข้าใจ การทำงานของกล้ามเนื้อในร่างกายของตนเองแล้วจะช่วยให้ควบคุมสภาพตัวเองได้ดี ทำให้การใช้พลังงานของ ตนไม่ฟุ่มเฟือยจนเกินไป รู้จักออมหรือพักกล้ามเนื้อเมื่อยังไม่ต้องการใช้งาน ปลูกส่วนที่ต้องการให้แข็งแรงเพื่อต่อสู้กับงานหนักต่อไป

2.1.3 วิธีการฝึกผ่อนคลาย

ศาสตราจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัดของมหาวิทยาลัย Tokyo Metropolitan [3] คิดค้นการบริหารกล้ามเนื้อด้วยตนเอง โดยได้คิดทำออกกำลังกายง่าย ๆ ที่มีหลักการยืด ขยายกล้ามเนื้อ แบบที่เราไม่ค่อยได้ทำกันในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการฝึกที่ช่วยให้ระบบหายใจ การขับถ่าย ระบบการย่อยอาหาร และการเต้นของหัวใจดีขึ้น รวมถึงลดการเกิดพังผืดในกล้ามเนื้อ โดยมี 3 ท่า คือ

2.1.3.1 ท่าตรง ยืดแขนแล้วโค้งตัวตั้งฉาก ยื่นตัวไปข้างหน้า ไม่งอหลัง ให้หลังตั้งฉาก 90 องศากับขา ค้างไว้ 30 วินาที

2.1.3.2 ท่าข้าง วางมือด้านที่ใกล้โต๊ะไว้บนโต๊ะ งอแขนเล็กน้อย ขยับขาด้านนอกไขว้เข้ามาด้านในโดยให้ขาด้านนอกอยู่ด้านหน้าขาด้านหน้าและขาด้านหลัง จะต้องติดกัน ยก

แขนด้านนอกยืดแล้วโน้มเข้ามาด้านใน ค้างไว้ 30 วินาที แล้วสลับไปทำอีกด้านหนึ่งเช่นเดียวกัน

2.1.3.3 ท่าตะแคง ก้าวขาไปข้างหน้า 1 ข้าง แล้วงอเข่าเล็กน้อย วางแขนข้างที่ตรงข้ามกับขาด้านหน้าวางบนโต๊ะ ยกแขนอีกข้างยืดขึ้น แล้วตะแคงพร้อมบิดตัว หน้าหันมองตามมือด้านที่ยกขึ้นค้างไว้ 30 วินาที

2.2 การฝึกสมาธิ

2.2.1 ความหมายของสมาธิ

สมาธิ คือ ความสงบ เป็นสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตทุก ๆ คน และคนทุกคนก็ต้องมีงานทำ การงานคือสิ่งบั่นทอนชีวิต สมาธิคือการเสริมสร้างชีวิต แม้กระนั้นก็ตามการงานก็เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะอยู่ในเพศใดวัยใดก็ตาม อย่างไรก็ตาม บุคคลผู้มีสมาธิย่อมได้เปรียบ เพราะเขาจะสามารถแยกแยะหน้าที่ที่ตลอดถึงป้องกันในเมืองนรดิษฐ์ [4]

2.2.2 วิธีการฝึกสมาธิ

[4] กล่าวว่า เราต้องมาทำความเข้าใจว่าจิตของคนเรานั้นอยู่ในตัวเรา ไม่ใช่อยู่ที่อื่น จิตจะอยู่กับตัวเราตลอดเวลา ผู้ทำสมาธิ หากเอาใจใส่ในตัวเรา ก็จะมีความรู้ที่อยู่ในตัว หมายความว่ารู้ตัวอยู่ตลอดเวลาที่กำลังปฏิบัติงานจะไม่เกิดความสับสน สามารถปฏิบัติได้อย่างปกติและมีประสิทธิภาพ การขาดสมาธิใน เวลาทำงานจะทำให้เกิดความบกพร่อง อาจจะ ทำให้เสียหายอย่างไม่คาดฝัน เพราะว่าปัญหาที่ประดังกันเข้ามานั้น เราไม่อาจจะทราบได้ว่าจะมาจากทิศทางใด เมื่อขาดสมาธิไม่ทันระวังตัว ความผิดพลาดอาจจะเกิดขึ้นได้ และอาจจะต้องเสียใจไปนานทีเดียว ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึง จำเป็นจะต้องมีสมาธิในเวลาอันควรแก่ตัวเรา เพราะการทำสมาธิคือ ทำอยู่ทีใจ หมายถึงตัวผู้รู้

ตัวผู้รู้มีสมาธิยอมหมายความว่าผู้รู้เข้าใจสถานการณ์นั้น นี่คือผลของเวลาที่บุคคลทำให้แก่ตน

2..3 ความเครียด

2.3.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกายและจิตใจ สิ่งกดดันอาจจะเป็นเหตุการณ์หรือสิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคลหรือเป็นเพียงสิ่งที่คุกคามทางด้านจิตใจ

2.3.2 ชนิดของความเครียด ความเครียดแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

2.3.2.1 ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) แบ่งออกเป็น 2 ชนิดตามปฏิกิริยาตอบสนองคือความเครียดชนิดฉับพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด และความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น เจ็บป่วยฉับพลันหรือ เรื้อรัง การตั้งครรภ์ เป็นต้น

2.3.2.2 ความเครียดด้านจิตใจ (Psychological Stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างฉับพลัน เมื่อคิดว่ามีอันตรายเกิดขึ้น

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

[5] ได้ศึกษาผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2531 ที่มีคะแนนความเครียดสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้น

ไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับสื่อเสนอเกี่ยวกับการลดความเครียด 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

3. วิธีการดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร คือ บุคลากรระดับปฏิบัติการ จำนวน 60 คน

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรระดับปฏิบัติการ จำนวน 10 คน โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

3.1.2.1 ให้บุคลากรระดับปฏิบัติการ จำนวน 60 คน ทำแบบวัดความเครียดเมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2561

3.1.2.2 นำแบบวัดความเครียดมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์การวัดของคูแกนและคณะ [2] และ [5]

3.1.2.3 นำคะแนนของบุคลากรระดับปฏิบัติการมาเรียงคะแนนจากต่ำไปสูงแล้วคัดเลือกผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่า P75 ขึ้นไปซึ่งจัดว่าเป็นผู้ที่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูง

3.1.2.4 ผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึกกับบุคลากรระดับปฏิบัติการที่ได้คะแนนจากแบบวัดความเครียดตั้งแต่ P75 ขึ้นไป แล้วเลือกจากบุคลากรระดับปฏิบัติการที่สมัครใจ ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจงจำนวน 10 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 เครื่องมือการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

3.2.1.1 เครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดตัวแปรตาม ได้แก่ แบบวัดความเครียด ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดของคูแกนและคณะ [2]

3.2.1.2 เครื่องมือที่ใช้สำหรับกลุ่มทดลอง ได้แก่ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกสมาธิ ดังนี้

การฝึกสมาธิ

1. นั่งบนเก้าอี้ หลังตรง ถอดรองเท้า เพื่อให้เท้าได้สัมผัสกับพื้น ก่อนที่จะนั่งสมาธิ กล่าวคำอธิษฐานโดยประนมมือกลางอก กลับตาให้ตั้งจิตกล่าวคำอธิษฐาน

2. วางมือขวาทับมือซ้าย นิ้วโป้งไม่ชิดกัน หรือให้นิ้วโป้งเหลื่อมกัน นั่งหลับตาสบาย ๆ บริกรรม พุทโธ พุทโธ ไปเรื่อย ๆ จนครบเวลาที่กำหนดให้ 5 นาที หรือถ้ามีโอกาสทำมากกว่านี้ก็ได้แต่ไม่ควรเกิน 30 นาทีต่อครั้ง

3. หลังจากนั่งสมาธิเสร็จสิ้น ประนมมือกลางอก กลับตา แล้วแผ่เมตตาและกล่าว สาธุ โดยยกมือที่ประนมขึ้นพร้อมกับค้อมศีรษะลงให้หัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วแนบส่วนบนของหน้าผาก เป็นอันเสร็จสิ้นการนั่งสมาธิ

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 1 ท่าตรง ยืดแขนแล้วโค้งตัวตั้งฉาก ยื่นตัวไปข้างหน้า ไม่งอหลัง ให้หลังตั้งฉาก 90 องศากับขา ค้างไว้ 30 วินาที

ท่าที่ 2 ท่าข้าง วางมือด้านที่ใกล้โต๊ะไว้บนโต๊ะ งอแขนเล็กน้อย ขยับเข่าด้านนอกไขว้เข้ามาด้านในโดยให้เข่าด้านนอกอยู่ด้านหน้า ขาด้านหน้าและขาด้านหลังจะต้องติดกัน ยกแขนด้านนอกยืดแล้วโน้มเข้ามาด้านใน ค้างไว้ 30 วินาที แล้วสลับไปทำอีกด้านหนึ่งเช่นเดียวกัน

ท่าที่ 3 ท่าตะแคง ก้าวขาไปข้างหน้า 1 ข้าง แล้วงอเข่าเล็กน้อย วางแขนข้างที่ตรงข้ามกับขาด้านหน้าวางบนโต๊ะ ยกแขนอีกข้างยืดขึ้น แล้วตะแคงพร้อมบิดตัว หน้าหันมองตามมือด้านที่ยกขึ้นค้างไว้ 30 วินาที

3.2.2 วิธีการพัฒนาเครื่องมือวิจัย มีขั้นตอน 11 ขั้นตอน คือ 1) วางแผนการพัฒนาเครื่องมือวิจัย 2) ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 3) ศึกษาวิธีการพัฒนาเครื่องมือ 4) คัดเลือกข้อมูลที่ใช้อ้างอิง 5) ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือวิจัย 6) เสนออาจารย์ที่ปรึกษา 7) เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 8) ปรับปรุงเครื่องมือวิจัย 9) ทดลองใช้เครื่องมือวิจัยเบื้องต้น ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย 10) พิจารณาผลการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย และ 11) จัดทำแบบวัดฉบับสมบูรณ์พร้อมนำไปใช้จริง

3.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.1 ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยให้บุคลากรระดับปฏิบัติการ จำนวน 60 คน ตอบแบบวัดความเครียดแล้วนำคะแนนตั้งแต่ P_{75} แล้วเลือกจากบุคลากรระดับปฏิบัติการที่สมัครใจ ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจงจำนวน 10 คน

3.3.2 ผู้วิจัยนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียด มาใช้กับกลุ่มทดลอง ตามวิธีการฝึก ดังนี้ เริ่มด้วยการฝึกนั่งสมาธิแบบ "วิธิสมาธิ" ประกอบไปด้วยการฝึกจำนวน 6 สัปดาห์ ทุกวันละ 3 ครั้ง เข้า กลางวันและเย็น ครั้งละ 5 นาที และฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประกอบด้วยการฝึกทุกวัน เป็นจำนวน 6 สัปดาห์ วันละ 3 ครั้ง เข้า กลางวัน เย็น ครั้งละ 3 ท่า ท่าละ 30 วินาที

3.3.3 ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกสมาธิ เพื่อลดความเครียดให้กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความเครียดเพื่อเก็บคะแนน ภายหลังการทดลอง (Posttest)

3.3.4 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย และเกณฑ์ในการแปลความหมาย ซึ่งผู้วิจัยกำหนดแบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ โดยมีความกว้างของชั้น ดังนี้

$$\text{ช่วงคะแนน} = \frac{\text{คะแนนมากที่สุด} - \text{คะแนนน้อยที่สุด}}{3}$$

ดังนั้นการกำหนดค่าคะแนนเฉลี่ย แบ่งได้ดังนี้
คะแนนเฉลี่ย 2.01 - 3.00 หมายถึงมีความเครียดอยู่ในระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 1.01 - 2.00 หมายถึงมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 0.00 - 1.00 หมายถึงมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

3.4 แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้การวิจัยแบบศึกษากลุ่มเดียวและวัดก่อน-หลังการทดลอง One-Group Pretest-Posttest Design

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.5.1 สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือหาความเชื่อมั่นแบบวัด ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ประยุกต์

3.5.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.5.2.1 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของคะแนนจากแบบวัดความเครียดของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังใช้การฝึกผ่อนคลาย

กล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกสมาธิ โดยใช้ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) [6]

3.5.2.2 ผู้วิจัยเปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกสมาธิ โดยใช้แบบทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กัน (Paired – Samples t-test) [6]

4. ผลของการวิจัย

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของบุคลากรระดับปฏิบัติการ พบว่าข้อคำถามเกี่ยวกับความเครียดของบุคลากรระดับปฏิบัติการสามารถวิเคราะห์เป็นรายข้อจำนวน 40 ข้อ โดยก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกสมาธิ พบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.89$, S.D. = 0.20) แต่เมื่อหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกสมาธิ พบว่า มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 0.40$, S.D. = 0.12)

4.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดของบุคลากรระดับปฏิบัติการ คะแนนก่อนการทดลองของบุคลากรระดับปฏิบัติการ มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 70.8 (S.D.=14.41) ส่วนคะแนนหลังการทดลองโดยใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียด มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.9 (S.D.=5.92) เมื่อนำคะแนนมาเปรียบเทียบพบว่า คะแนนหลังการทดลองต่ำกว่าคะแนนก่อนการทดลองซึ่งหมายความว่า บุคลากรระดับปฏิบัติการมีความเครียดต่ำลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ พบผลที่สำคัญคือ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกสมาธิ ทำให้บุคลาการระดับปฏิบัติการมีความเครียดต่ำลง

5. สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียดของ บุคลากรระดับปฏิบัติการในครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิง ทดลองที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคลากรระดับ ปฏิบัติการ ผู้วิจัยจะได้ทำการประมวลผลการ วิเคราะห์ข้อมูลสรุปและอภิปรายผลตาม สมมติฐานที่ตั้งไว้เป็นอันดับแรก เพื่อให้ทราบว่า ข้อมูลที่รวบรวมมาสนับสนุนการคาดหมายหรือ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้จากการศึกษาผล ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึก สมาธิของบุคลากรระดับปฏิบัติการพบว่า

5.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ ความเครียดของบุคลากรระดับปฏิบัติการ ซึ่ง ผลการวิจัยพบว่า ข้อคำถามเกี่ยวกับความเครียด ของบุคลากรระดับปฏิบัติการ สามารถวิเคราะห์ เป็นรายข้อจำนวน 40 ข้อ โดยก่อนการฝึกผ่อน คลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกสมาธิ พบว่ามี ความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.89$, S.D. = 0.20) แต่เมื่อหลังการฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกสมาธิ พบว่ามี ความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 0.40$, S.D. = 0.12) ซึ่งหมายความว่า บุคลากรระดับ ปฏิบัติการมีความเครียดต่ำลง อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการ วิจัย ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกสมาธิ ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรม

ปฐมนิเทศ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย และกลุ่มทดลองโดยการแนะนำตัวเองและเปิด โอกาสให้กลุ่มทดลองได้สนทนาเรื่องทั่วไป เพื่อให้ กลุ่มทดลองได้ทราบความหมายของการฝึกผ่อน คลายกล้ามเนื้อ ความหมายของการฝึกสมาธิ ความหมายของความเครียด สาเหตุของ ความเครียด ระดับของความเครียด อาการ ต่าง ๆ ของความเครียด และผลของความเครียด โดยสรุปเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญเพื่อให้กลุ่มทดลอง ได้ทราบวัตถุประสงค์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ขึ้นตอนต่าง ๆ และข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ชี้แจงเพื่อให้กลุ่ม ทดลองได้ทราบวัตถุประสงค์ของการผ่อนคลาย ฝึกสมาธิตามขั้นตอนต่าง ๆ และข้อปฏิบัติในการ ฝึกสมาธิโดยผู้วิจัยเป็นผู้ชี้แจง โดยการฝึกผ่อน คลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการฝึกสมาธิ ดังนี้ การฝึก วิทาสสมาธิทำทุกวัน วันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที เข้า 5 นาที กลางวัน 5 นาที เย็น 5 นาที และ ฝึก การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำทุกวัน วันละ 3 ครั้ง เข้า กลางวัน เย็น ครั้งละ 3 ท่า ท่าละ 30 วินาที ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีความยินดีและตั้งใจที่จะเข้าร่วม โดยผู้วิจัยใช้วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับ ฝึกสมาธิเป็นเวลา 6 สัปดาห์ด้วยกัน ส่งผลให้ กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นและความแข็งแรงลด การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายลด ความเครียด ช่วยปรับปรุงบุคลิกภาพ และเมื่อ ปฏิบัติควบคู่กับการทำวิทาสสมาธิ ผู้ปฏิบัติเกิด ความสงบ สามารถควบคุมจิตใจได้ เกิดความ รู้สึกดี มีสติในการใช้ชีวิต ช่วยผ่อนคลายทั้งกาย และใจ รวมถึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน และการทำงานสอดคล้องกับ [5] กล่าวว่า เหตุที่ จำเป็นต้องผ่อนคลายร่างกายและจิตใจก็เพราะ ความรู้สึกที่บังเกิดขึ้นจะทำให้คุณเกิดความสุข

ความอึดเอนใจ ร่างกายของคุณจะมีการตอบสนอง คุณจะรู้สึกได้ทันทีว่าตัวเองมีสุขภาพดีขึ้น ระดับพลังงานความกระตือรือร้นเพิ่มขึ้น สามารถทำงานในทุก ๆ ตำแหน่งได้ดีขึ้น และสอดคล้องกับ [7] กล่าวว่า ปวดโปร่งโง้งใจ มีพลัง และคลายกังวลไปได้ และสอดคล้องกับงานวิจัย [5] ที่ศึกษาผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื่องร่วมกับการฝึกสมาธิทำให้กลุ่มตัวอย่างได้ผ่อนคลายความเครียดแสดงว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื่องร่วมกับการฝึกสมาธิช่วยลดความเครียดของบุคลากรระดับปฏิบัติการได้

5.2 ข้อเสนอแนะทั่วไป

ควรศึกษาวิจัยกับบุคลากรระดับผู้บริหาร หรือบุคลากรระดับปฏิบัติการในทุกหน่วยงาน โดยเฉพาะหน่วยงานที่ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงสูง เช่น หน่วยงานตรวจสอบภายใน หน่วยงานบัญชี เป็นต้น ที่ประสงค์จะลดความเครียดอย่างแท้จริงด้วยวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื่องร่วมกับการฝึกสมาธิ ทั้งนี้เพื่อแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื่องร่วมกับการฝึกสมาธิได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

5.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

5.3.1 ควรศึกษาการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื่องร่วมกับการฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียดของบุคลากรในหน่วยงานอื่น ๆ ต่อไป

5.3.2 ควรนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื่องร่วมกับการฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียดไปทดลองใช้กับกลุ่มบุคคลที่ประกอบอาชีพต่าง ๆ เช่น อาจารย์ ทหาร ตำรวจ แพทย์ พยาบาล เป็นต้น

6. รายการอ้างอิง

- [1] บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์.(2560). [ออนไลน์]. *บทสัมภาษณ์อธิบดีกรมสุขภาพจิต*. (สืบค้นวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2561).
- [2] Dougan, Barbara and others. (1982). *Life Skills for Self-Development*. Johannesburg: National Council for Mental Health.
- [3] Takei Hitoshi. (2561). [ออนไลน์]. *ดูให้รู้: หายปวดเมื่อยด้วยสามท่า ตรง ข้าง ตะแคง*. (สืบค้นวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2561).
- [4] พระธรรมมงคลญาณ. (2557ก). *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 1*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์สมหมาย.
- [5] ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. (2532). *การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ*. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนวบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



[6] ธาณินทร์ ศิลป์จารุ. (2560) . การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMOS. พิมพ์ครั้งที่ 17. นนทบุรี : บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด

[7] Catherine Cianci Karas. (2544). ชนະ ความเครียดด้วยตนเอง. แปลโดย ชีรนัย. พิมพ์ครั้งที่9. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด.