

การพัฒนาและทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร^{1*} อรทัย เจียมดำรง² และนริตา ศิริอภัยพันธุ์¹

¹คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

²ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่

*Corresponding author: veerawan.w@cmu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบทดสอบก่อน-หลัง มีกลุ่มควบคุมร่วมกับการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทั้งระดับปริญญาตรีและระดับบัณฑิตศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความเครียด เครื่องมือตรวจวัดความเครียดและระบบประสาทอัตโนมัติ และการสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุคูณแบบทางเดียว การทดสอบไคสแควร์กับข้อมูลจำแนกสองทาง และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเครียดโดยรวมหลังเข้าร่วมการอบรมตามโปรแกรมฯ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Wilks' lambda = 0.853, $F = 2.585$, $p\text{-value} = 0.065$) อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีความเครียดที่สะท้อนให้เห็นได้จากอาการที่ปรากฏในด้านร่างกาย ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาระดับความเครียดจากการสนองตอบทางชีวภาพ พบว่า กลุ่มทดลองมีแนวโน้มที่จะมีอัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ย การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติดีกว่ากลุ่มควบคุม มีแนวโน้มที่จะมีความเครียดทางกาย และความเครียดทางจิตใจ น้อยกว่ากลุ่มควบคุม และมีแนวโน้มที่จะมีความทนทานต่อความเครียดมากกว่ากลุ่มควบคุม รวมถึงพบว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น มีประโยชน์ทั้งในการช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดและการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งชีวิตส่วนตัวและชีวิตการเรียน

คำสำคัญ : 1. ความเครียด 2. การผ่อนคลาย 3. การสนองตอบทางชีวภาพ 4. การฝึกหายใจ 5. การพูดกับตนเองเชิงบวก

Developing and testing the effectiveness of the self-stress relaxation training program for higher education students

Veerawan Wongpinpech^{1*}, Orathai Chiamdamrat² and Nathida Siriapaipant¹

¹*Faculty of Humanities, Chiang Mai University, Chiang Mai 50200, Thailand*

²*Mental Health Center 1, Chiang Mai Province, Chiang Mai 50100, Thailand*

**Corresponding author: veerawan.w@cmu.ac.th*

Abstract

This research aimed to develop and test the effectiveness of a self-stress relaxation training program for higher education students. The research design employed an experimental approach with a pretest-posttest control group design, combined with qualitative data analysis. The sample included undergraduate and graduate students from Chiang Mai University. Data collection instruments consisted of a stress assessment scale, a biofeedback device, and interviews. Data analysis involved one-way multivariate analysis of covariance (One-way MANCOVA), chi-square tests for two-way contingency tables, and content analysis. The results revealed no significant difference in overall stress levels between the experimental and control groups after participating in the training program (Wilks' lambda = 0.853, $F = 2.585$, $p\text{-value} = 0.065$). However, further examination showed that the experimental group experienced significantly lower physical stress symptoms compared to the control group at a 0.05 significance level. In addition, the experimental group demonstrated better average heart rate, autonomic nervous system activity, and balance, as well as lower physical and mental stress and greater stress resistance than the control group. This program also proved beneficial for participants in relieving stress and understanding their emotions, thoughts, and behaviors, and can be applied to both personal and academic aspect of their lives.

Keywords: 1. Stress 2. Relaxation 3. Biofeedback 4. Deep breathing 5. Positive self-talk

บทนำ

นับตั้งแต่โลกก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 พบว่าเป็นช่วงเวลาในโลกมีการเปลี่ยนแปลง พลิกผันอย่างรวดเร็ว เป็นโลกที่เต็มไปด้วยความผันผวน (volatility) ความไม่แน่นอน (uncertainty) ความสลับซับซ้อน (complexity) และความคลุมเครือ (ambiguity) ที่เรียกว่า VUCA World ซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นส่งผลให้สภาพสังคม การเมือง และเศรษฐกิจที่ผู้คนคุ้นเคยเปลี่ยนไป อาทิ การที่โซเชียลมีเดียเข้ามามีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์มากขึ้น หรือทำให้ธุรกิจหรืองานอาชีพบางประเภทต้องปรับตัวหรือหายไป อีกทั้งยังมีผลต่อเนื่องกับอารมณ์ ความคิดและการใช้ชีวิตของคนในสังคม (Rangubtook, 2020: 8-18) รวมถึงปัญหาสุขภาพจิตร่วมด้วย (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020: 104-112)

จากการศึกษาพบว่าในช่วงปี พ.ศ. 2560-2565 ที่ผ่านมาและแนวโน้มในอนาคต ประชาชนเสี่ยงมีปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น จากรายงานความสุขโลกปี พ.ศ. 2565 พบแนวโน้มความสุขคนไทยลดลงต่อเนื่อง จากลำดับที่ 32 ในปี พ.ศ. 2560 ลงไปอยู่ลำดับที่ 61 ในปี พ.ศ. 2565 รวมทั้งข้อมูลประเมินสุขภาพจิตคนไทยตลอดปี พ.ศ. 2564 พบสัดส่วนผู้มีภาวะเครียดสูงถึง 14.5% เสี่ยงซึมเศร้า 16.8% และเสี่ยงฆ่าตัวตาย 9.5% นอกจากนี้จากข้อมูลของศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ ปี พ.ศ. 2560-2564 ยังพบว่า กลุ่มวัยรุ่น (อายุ 15-24 ปี) และวัยทำงานตอนต้น (อายุ 25-34 ปี) มีแนวโน้มจำนวนผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จสูงขึ้น (Hfocus, 2022) อีกทั้งจากข้อมูลการตรวจคัดกรองสุขภาพใจด้วยตนเองผ่านแอปพลิเคชันไลน์ โปรแกรม Mental Health Check-In (MHCI) ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 2 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565 ยังพบว่า ภาพรวมประชาชนไทยกลุ่มอายุ 20-29 ปี เสี่ยงมีภาวะซึมเศร้าถึงร้อยละ 16.48 (Today, 2022) สอดคล้องกับข้อมูลที่ผ่านมาจากการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ของกรมสุขภาพจิต พบว่าปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มเด็กอายุ 11-19 ปี และกลุ่มเยาวชนอายุ 20-25 ปี คือ ปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวล (Department of Mental Health, 2020) และจากข้อมูลเสวนาออนไลน์เวทีโต๊ะกลม “พลังชุมชนท้องถิ่นร่วมส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตคนไทย” จัดโดยมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.) ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ก็ยังเชื่อว่าอีกราว 10-20 ปีข้างหน้าปัญหาสุขภาพจิตจะพุ่งแซงหน้าทุกโรคแม้แต่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่จะสร้างความสูญเสียทางเศรษฐกิจขึ้นเป็นอันดับ 1 (Bangkokbiznews, 2022) ดังนั้น การให้ความสำคัญกับการ

ส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสอดคล้องตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) (National Strategy (2018-2037), 2018) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ที่มุ่งพัฒนาคนในทุกมิติและทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ และสอดคล้องตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ข้อที่ 3 สร้างความมั่นใจในการมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับทุกคนในทุกช่วงวัย (United Nations, n.d.) โดยในการศึกษาค้นนี้มุ่งเน้นศึกษาในกลุ่มผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาถือว่าเป็นกลุ่มบุคคลหนึ่งที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่นำไปสู่การเกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และกระบวนการคิด (Arnett, 2000 as cited in Arnett, 2007: 68-73) และความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม ทั้งทางด้านการเรียน การใช้ชีวิตประจำวันที่แตกต่างกัน การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่บทบาทของวิชาชีพ รวมทั้งการดำเนินชีวิตภายใต้ความคาดหวังของครอบครัว สังคมและบุคคลรอบข้าง ซึ่งการที่นักศึกษาที่มีความเครียดในระดับที่ต่างกันก็พบว่าส่งผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (Kittijindawong & Suthatorn, 2022: 70-90) นอกจากนี้ Cooper (2021) ยังเห็นว่าความเครียดที่ถูกสะสมไว้และไม่ได้รับการเยียวยาเป็นสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งที่จะนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้า โรคทางจิตเวช หรือส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจในระยะยาวได้ ดังนั้น การลดระดับความเครียดซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุที่สำคัญที่ส่งผลต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

จากการศึกษาโปรแกรมหรือวิธีการที่ใช้ในการลดความเครียดในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับอุดมศึกษาของประเทศไทยที่ดีพิมพ์เผยแพร่ผลงานวิจัยในช่วงปี พ.ศ. 2561-2565 จากฐานข้อมูล Thai Journals Online (ThaiJO) พบว่ามีเครื่องมือที่ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดหลากหลายวิธี อย่างไรก็ตามพบว่าเครื่องมือที่นำมาใช้ส่วนใหญ่ต้องใช้เวลาค่อนข้างนานหรือต้องอยู่ภายใต้การกำกับดูแลโดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะ ซึ่งอาจจะยังไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในยุคปัจจุบัน ดังนั้น คณะผู้วิจัย

จึงสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง โดยได้นำเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดที่ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยที่ผ่านมาว่ามีประสิทธิภาพในการผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ การฝึกหายใจ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การใช้จินตนาการ การพูดกับตนเองเชิงบวก การฟังเสียงดนตรี และการกำกับตนเอง (Arif, Rahim, & Perwez, 2021; Horgan, Howard, & Gardiner-Hyland, 2018; Pelit-Aksu, Özkan-Şat, Yaman-Sözbir, & Şentürk-Erenel, 2021; Peyee, Wing, & Hwa, 2021; Rajguru & Srivastava, 2020; Toussaint, Nguyen, Roettger, Dixon, Offenbacher, Kohls, Hirsch, & Sirois, 2021) มาบูรณาการในการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองตามฐานแนวคิดการบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมแบบความเข้มข้นต่ำ (Bennett-Levy, Richards, Farrand, Christensen, Griffiths, Kavanaugh, Klein, Lau, Proudfoot, Ritterband, White, & Williams, 2010) ทั้งนี้เชื่อว่าองค์ความรู้ที่ได้จากผลงานวิจัยนี้จะสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาได้อย่างกว้างขวาง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาและทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดการวิจัย

ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจหรือเป็นภัยคุกคามที่เข้ามากระทบแล้วทำให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด (Carlson, 2007: 601) ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม (WHO, 2023) ซึ่งความเครียดในระดับเล็กน้อยและคงอยู่ในระยะสั้น ๆ จะช่วยให้บุคคลปรับตัวได้ ขณะที่ความเครียดในระดับมากและคงอยู่ในระยะยาวจะส่งผลให้บุคคลปรับตัวไม่ได้ และอาจส่งผลให้บุคคลเกิดความผิดปกติในด้านต่าง ๆ ได้ (Selye, 1936 as cited in Tan & Yip, 2018: 170-171) โดยความเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะส่งผลกระทบต่อบุคคลมากน้อยเพียงใด ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการที่จะรับรู้สิ่งเร้าหรือสถานการณ์นั้น ๆ ร่วมด้วย (Garrett, 2003: 200-201) ตามมุมมองสรีรจิตวิทยา

ความเครียดเป็นภาวะที่รบกวนบุคคลหรือระบบสรีรวิทยาและจิตใจ โดยร่างกายจะตอบสนองต่อความเครียดที่มาคุกคามเพื่อให้คงความสมดุล ความเครียดที่มากระตุ้นอาจมีอยู่ในระยะสั้น ๆ หรือเป็นเวลายาวนาน (Sadock & Sadock, 2007 as cited in Apinuntavech, 2015: 445-453) จากการศึกษาพบว่า เมื่อบุคคลเกิดความเครียด ความเครียดจะไปกระตุ้นไฮโปทาลามัสให้หลั่งฮอร์โมนที่ส่งผลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย อาทิ ระบบการเคลื่อนไหว ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบหัวใจ ระบบหลอดเลือด และระบบการเผาผลาญพลังงานต่าง ๆ ทำให้ร่างกายตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะสู้หรือหนี ซึ่งถ้าบุคคลอยู่ในภาวะสภาวะนี้จะพบว่ากล้ามเนื้อทำงานมากขึ้น ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น ต่อมเหงื่อทำงานเพิ่มขึ้น ระดับฮอร์โมนไทรอยด์เพิ่มขึ้น ขณะที่ถ้าบุคคลอยู่ในภาวะนี้จะพบว่ากล้ามเนื้อทำงานน้อยลง ความดันโลหิตต่ำ อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ต่อมเหงื่อทำงานน้อยลง ระดับฮอร์โมนไทรอยด์ลดลง อย่างไรก็ตามพบว่าทั้งสองภาวะนี้จะส่งผลให้บุคคลมีฮอร์โมนเพศโปรแลคติน และฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโตลดลงร่วมด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าความเครียดมีผลต่อการกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมามาก ซึ่งฮอร์โมนนี้จะเปลี่ยนไขมันเป็นกลูโคสมากขึ้น ภาวะนี้ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เซลล์ของร่างกายจึงได้รับน้ำตาลน้อยลง ส่งผลให้เซลล์เหี่ยวเร็ว ดังนั้น บุคคลที่มีความเครียดมากและแก้ปัญหาไม่ได้มักแก่เร็ว มีความคิดจำกัด ไม่ยืดหยุ่น มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ง่าย อีกทั้งยังพบว่าการที่บุคคลไม่สามารถปรับตัวต่อความเครียดหรือมีความเครียดมากเกินไปจะจัดการได้ ร่างกายจะอ่อนล้าลง ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายและสมองร่วมด้วย (Carlson, 2007: 601-612; Chu, Marwaha, Sanvictores, Awosika, & Ayers, 2022; Garrett, 2003: 200-206; James, Stromin, Steenkamp, & Combrinck, 2023)

นอกจากนี้ยังพบว่าหากบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียด กตัญญู ไม่สบายใจหรือวิตกกังวลอย่างต่อเนื่องและไม่สามารถจัดการได้ก็จะนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพร่างกาย เช่น น้ำหนักขึ้น น้ำตาลและไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ระบบการทำงานของร่างกายล้มเหลว หรืออาจส่งผลให้เสียชีวิตได้ เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ (American Psychological Association, 2023) อีกทั้งยังพบว่าการที่

บุคคลต้องตกอยู่ในภาวะเครียด กดดัน ไม่สบายใจหรือวิตกกังวลใจ จะส่งผลให้จิตใจเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ จิตใจขุ่นมัว โมโห โกรธง่าย สูญเสียความมั่นใจในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ ถ้าบุคคลต้องอยู่ในภาวะเช่นนี้ต่อเนื่องยาวนานก็อาจทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำและสติปัญญา ทำให้ความสามารถในการจำและสติปัญญาลดลง รวมถึงส่งผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลมากกว่าปกติ และอาจลุกลามจนกลายเป็นโรคทางจิตเวชและโรคประสาทได้ นอกจากนี้การตกอยู่ในภาวะอารมณ์ทางลบเครียด กดดัน ยังส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่น การมีพฤติกรรมการกินอาหารที่มากหรือน้อยกว่าปกติ การมีอารมณ์นอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม และเผชิญกับปัญหาอย่างโดดเดี่ยว และบางครั้งก็พบว่ามีความผิดปกติการปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา หรือการใช้สารเสพติด ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมอง และทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น มีความอดทนลดลง อาจมีการอาละวาดขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตนเอง หรือบางรายอาจตัดสินใจแบบชั่ววูบแล้วนำไปสู่การฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ยังพบว่าคนที่บุคคลอยู่ในอารมณ์ทางลบหรือมีภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางลบกับสมรรถนะด้านการนึกคิดร่วมด้วย (Bae, 2020: 654-662; Banjongrewadee, Wongpakaran, Wongpakaran, Pipanmekaporn, Punjasawadwong, & Mueankwan, 2020; De Pue, Gillebert, Dierckx, Vanderhasselt, De Raedt, & Van den Bussche, 2021)

จากที่กล่าวมาสะท้อนให้เห็นได้ว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียด ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นสามารถส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างมาก ดังนั้นเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงด้านใดด้านหนึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อความเปลี่ยนแปลงของอีกด้านหนึ่ง ด้วยเหตุนี้ในการศึกษาครั้งนี้คณะผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นที่จะศึกษาการตอบสนองของบุคคลที่เกิดขึ้นจากความเครียดทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมตามมุมมองสรีรจิตวิทยา

อย่างไรก็ตามเนื่องจากการพัฒนาโปรแกรมการฝึก

ผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองครั้งนี้ คณะผู้วิจัยต้องการพัฒนาโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองที่สามารถนำไปใช้ได้โดยสะดวก ดังนั้นจึงมุ่งเน้นที่จะพัฒนาโปรแกรมฯ ที่ง่ายต่อการนำไปปรับใช้หรือสามารถนำไปสอดแทรกกับการดำเนินชีวิตประจำวันได้ จึงเลือกใช้เทคนิควิธีที่เชื่อว่ามีประสิทธิภาพในการผ่อนคลายความเครียดและไม่ซับซ้อนจนเกินไป ตามแนวความคิดการบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมแบบความเข้มข้นต่ำ (Low Intensity Cognitive Behavioral Therapy: LI CBT) (Bennett-Levy et al., 2010) โดยมุ่งเน้นที่จะพัฒนาเทคนิควิธีการที่จะสามารถช่วยเหลือคนจำนวนมากในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตด้วยวิธีการที่ง่ายแต่ให้ผลประโยชน์สูงสุด จึงได้นำเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ การฝึกหายใจ (deep breathing) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation training) การฝึกจินตนาการ (guided imagery) การพูดกับตนเองเชิงบวก (positive self-talk) การฟังเสียงดนตรี (music listening) และการกำกับตนเอง (self-regulation) มาบูรณาการในการฝึกผ่อนคลายความเครียดตามฐานแนวความคิดการบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมแบบความเข้มข้นต่ำ โดยมุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมอบรมจะสามารถเรียนรู้ เกิดความตระหนัก และมีแนวทางในการรับมือกับปัญหา รูปแบบความคิด หรือความผิดปกติทางจิตต่าง ๆ ที่รบกวนหรือส่งผลกระทบต่อด้านลบทั้งต่อการกระทำและอารมณ์ ตลอดจนเกิดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะการจัดการความเครียด โดยเชื่อมั่นว่าโปรแกรมฯ ที่พัฒนาขึ้นนั้นจะเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการลดความเครียดของผู้เข้าร่วมการอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องข้างต้น สามารถนำมากำหนดเป็นกรอบแนวความคิดการวิจัยได้ดังภาพที่ 1

วิธีดำเนินการวิจัย

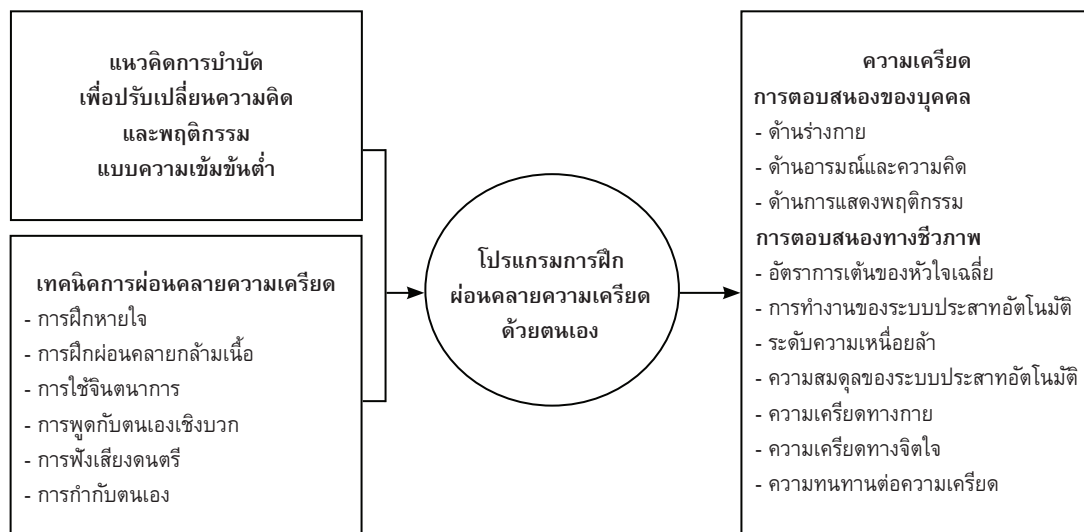
ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบทดสอบก่อน-หลัง มีกลุ่มควบคุม ร่วมกับการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ พื้นที่วิจัย คือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2566 ทั้งนักศึกษาระดับปริญญาตรีและระดับบัณฑิตศึกษา จำนวน 64 คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive selection) ประเมินการขนาดกลุ่มตัวอย่างจากโปรแกรม G*Power version 3.1.9.4 สำหรับการทดสอบโดยใช้สถิติ

ANCOVA โดยกำหนดค่าขนาดอิทธิพล (effect size f) เท่ากับ 0.4880 ซึ่งแปลงมาจากค่าขนาดอิทธิพล (effect size d) จากการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของคนไทย ในส่วนของตัวแปรกลุ่มโปรแกรมจัดการกระทำเพื่อลดความเครียดด้วยวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของพรเพ็ญ อารีกิจ และจิรวรรณ กลิ่นหอม (Areekit & Klinhom, 2019: 15-26) ที่มีค่าเท่ากับ 0.9759 ($f = d/2$) กำหนดค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α err prob) ที่ 0.05 ค่าอำนาจการทดสอบ ($1-\beta$ err prob) ที่ 0.95 ค่า Numerator df เท่ากับ 1 ค่า Number of groups เท่ากับ 2 และค่า Number of covariates เท่ากับ 3 พบว่าจะได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 57 คน ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดตัวอย่างไว้ที่ 80 คน เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการถอนตัวออกจากการวิจัย

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดำเนินการโดยนำโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์โครงการฯ ที่ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เรียบร้อยแล้ว

ไปประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัครผู้เข้าร่วมการวิจัยผ่านช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ โดยให้ผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยสแกน QR code เพื่อลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ ผ่าน Google form แบ่งการรับสมัครออกเป็น 2 รุ่น ๆ ละ 40 คน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่สมัครเข้าร่วมการวิจัยที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 87 คน แบ่งเป็นผู้สมัครรุ่นที่ 1 จำนวน 46 คน รุ่นที่ 2 จำนวน 41 คน กำหนดให้ผู้สมัครเข้าร่วมการวิจัยรุ่นที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง และผู้สมัครเข้าร่วมการวิจัยรุ่นที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตามได้รับความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการประเมินความเครียดทั้งจากแบบประเมินความเครียดและจากการสนทนากลุ่มทางชีวภาพก่อนเข้าร่วมการอบรมตามโปรแกรมฯ (pretest) จำนวน 64 คน ขณะที่ในการประเมินความเครียดหลังเข้าร่วมการอบรมตามโปรแกรมฯ (posttest) พบว่าได้รับความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการประเมินความเครียดจากแบบประเมินความเครียด จำนวน 52 คน และจากการสนทนากลุ่มทางชีวภาพ จำนวน 46 คน



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบประเมินความเครียด เป็นการประเมินความเครียดใน 3 ด้าน ได้แก่ ความเครียดที่สะท้อนให้เห็นได้จากอาการที่ปรากฏในด้านร่างกาย (physical symptoms) ด้านอารมณ์และความคิด (emotional and cognitive symptoms) และด้านการแสดงพฤติกรรม (behavioral symptoms) ที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Sheu, Lin, and Hwang (2002) จำนวน

39 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.954 ด้านร่างกายเท่ากับ 0.886 ด้านอารมณ์และความคิด เท่ากับ 0.921 และด้านการแสดงพฤติกรรม เท่ากับ 0.911 ใช้ศึกษาระดับความเครียดโดยให้กลุ่มตัวอย่างรายงานตนเอง 2) เครื่องมือตรวจวัดความเครียดและระบบประสาทอัตโนมัติ (biofeedback) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการเต้นของหัวใจ ที่สามารถสะท้อนถึงภาวะความเครียดทางกายทางจิตใจ และความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ ได้รับ

การสนับสนุนเครื่องมือพร้อมบุคลากรในการตรวจประเมินจากศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยพิจารณาจากค่าอัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ย (mean heart rate) การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (ANS activity) ระดับความเหนื่อยล้า (fatigue index) ความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ (ANS balance) ความเครียดทางกาย (physical stress) ความเครียดทางจิตใจ (mental stress) และความทนทานต่อความเครียด (stress resistance) ใช้ศึกษาระดับความเครียดจากการสนองตอบทางชีวภาพ 3) การสัมภาษณ์ โดยมุ่งเน้นที่จะประเมินว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถนำองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากน้อยเพียงใด และ 4) โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง แบ่งออกเป็น 2 ช่วง ช่วงแรกจะเป็นการจัดฝึกอบรม ใช้เวลาในการฝึกอบรม 2 วัน การฝึกอบรมในวันแรก ประกอบด้วย 2 กิจกรรม กิจกรรมที่ 1 การเข้าใจตนเอง เป็นการบรรยายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตระหนักรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น ความเปลี่ยนแปลง/วิกฤตการณ์ตามวัยที่ต้องเผชิญ และการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ความรู้สึก ปฏิกริยาทางร่างกาย และพฤติกรรม กิจกรรมที่ 2 การฝึกหายใจและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการบรรยายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการหายใจอย่างถูกวิธี และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ พร้อมทั้งการฝึกการหายใจและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อคลายความเครียด ทั้งการฝึกตามขั้นตอนและการฝึกตามคลิปเสียงที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สำหรับการฝึกอบรมในวันที่สอง เริ่มต้นจากกิจกรรมที่ 3 การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกและการฝึกจินตนาการ เป็นการบรรยายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีเทคนิค/แนวทางในการเพิ่มอารมณ์ความรู้สึกทางบวกและลดความรู้สึกทางลบ อาทิ ความเครียด ความวิตกกังวล ฯลฯ ได้อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก และการฝึกการใช้จินตนาการ ทั้งการฝึกตามขั้นตอนและการฝึกตามคลิปเสียงที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สำหรับกิจกรรมที่ 4 การทำกับตนเอง เป็นการเน้นให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเห็นถึงความสำคัญของการกำกับหรือเฝ้าติดตาม ควบคุม และจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด กดดัน โดยเฉพาะในส่วนของกำกับการอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ตามคลิปเสียงที่คณะผู้วิจัย

พัฒนาขึ้น สำหรับช่วงที่สองของโปรแกรมฯ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับมอบหมายให้ฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองตามเทคนิคที่ได้เรียนรู้ ในช่วงก่อนนอนหรือช่วงที่รู้สึกว่าการกำลังอยู่ในภาวะเครียด ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุคูณแบบทางเดียว การทดสอบไคสแควร์กับข้อมูลจำแนกสองทาง และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย

เมื่อพิจารณาระดับความเครียดที่วัดได้จากแบบประเมินความเครียด โดยควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน ได้แก่ ความเครียดที่สะท้อนให้เห็นได้จากอาการที่ปรากฏในด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และความคิด และด้านการแสดงพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมการอบรมตามโปรแกรมฯ พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเครียดโดยรวมหลังเข้าร่วมการอบรมตามโปรแกรมฯ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีความเครียดที่สะท้อนให้เห็นได้จากอาการที่ปรากฏในด้านร่างกายลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ขณะที่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของความเครียดที่สะท้อนให้เห็นได้จากอาการที่ปรากฏในด้านอารมณ์และความคิด และด้านการแสดงพฤติกรรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รายละเอียดดังปรากฏในตารางที่ 1

เมื่อพิจารณาระดับความเครียดที่วัดได้จากการสนองตอบทางชีวภาพ พบว่า ทั้งก่อนและหลังการทดลอง สถานะของกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ไม่มีความสัมพันธ์กับอัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ย การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ระดับความเหนื่อยล้า ความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ ความเครียดทางกาย ความเครียดทางจิตใจ และความทนทานต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีแนวโน้มที่จะมีอัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ยในระดับปกติมากกว่ากลุ่มควบคุม มีแนวโน้มของการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติดีกว่ากลุ่มควบคุม มีแนวโน้มที่จะมีความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติดีกว่ากลุ่มควบคุม มีแนวโน้มที่จะมีความเครียดทางกาย ความเครียดทางจิตใจน้อยกว่ากลุ่มควบคุม และมีแนวโน้มที่จะมีความทนทานต่อความเครียดมากกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุคูณแบบทางเดียว

Multivariate tests						
Statistical test	Value		F		p-values	Partial eta squared
Wilks' lambda	0.853		2.585		0.065	0.147
Univariate tests						
ความเครียดที่สะท้อนให้เห็นได้จากอาการที่ปรากฏในด้านต่าง ๆ	Sum of squares	df	Mean square	F	p-values	Partial eta squared
ด้านร่างกาย	1.037	1	1.037	7.543*	0.009	0.138
ด้านอารมณ์และความคิด	0.187	1	0.187	0.913	0.344	0.019
ด้านการแสดงพฤติกรรม	0.335	1	0.335	1.494	0.228	0.031

* $p < 0.05$

เมื่อพิจารณาข้อมูลที่ได้จากการสะท้อนคิดการนำองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมการอบรมตามโปรแกรมฯ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน หลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมการอบรมตามโปรแกรมฯ ทันทิ พบว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นว่รูปแบบและเนื้อหาในการจัดอบรมมีความเหมาะสมทั้งในส่วนของการกิจกรรม คลิปเสียงประกอบการอบรม เวลาและสถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และเห็นว่เนื้อหาในการจัดอบรมที่มีทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติมีความเหมาะสมที่จะช่วยให้เข้าใจความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง รวมถึงช่วยให้ผ่อนคลายได้จริง และเห็นสอดคล้องกันว่ได้รับประโยชน์ทั้งในส่วนที่ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด รวมถึงได้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างยังคงเชื่อมั่นว่จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้จริงทั้งชีวิตส่วนตัวและการเรียน นอกจากนี้เมื่อพิจารณาจากข้อมูลที่ได้จากการสะท้อนคิดหลังจากการเข้าร่วมการอบรมตามโปรแกรมฯ ผ่านไปแล้ว 1 เดือน พบว่ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา องค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง มีประโยชน์ต่อกลุ่มตัวอย่างในการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันแตกต่างกันไป ซึ่งแต่ละคนก็จะเลือกใช้เทคนิคที่คิดว่าเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของตนเองในแต่ละสถานการณ์ และในส่วนขอข้อเสนอนี้สำหรับการนำโปรแกรมฯ ไปใช้ประโยชน์กลุ่มตัวอย่างเห็นสอดคล้องกันว่โปรแกรมนี้มีประโยชน์สามารถนำไปใช้ในชีวิิตประจำวันได้ แต่ควรทำเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง และเห็นว่เป็นโปรแกรมที่มีประโยชน์ ย่อยากให้มีการเผยแพร่ไปยังกลุ่มอื่น ๆ ร่วมด้วย

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยที่พบว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการผ่อนคลายความเครียดได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเครียดที่สะท้อนให้เห็นได้จากอาการที่ปรากฏในด้านร่างกาย ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการที่เทคนิคการฝึกผ่อนคลายความเครียดแต่ละเทคนิคที่นำมาปรับใช้ครั้งนี้ล้วนมีงานวิจัยที่ผ่านมาสนับสนุนแล้วว่มีประสิทธิภาพในการผ่อนคลายความเครียดทั้งเทคนิคการฝึกหายใจ เทคนิคการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เทคนิคการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก และเทคนิคการฝึกจินตนาการ (Arif et al., 2021; Horgan et al., 2018; Pelit-Aksu et al., 2021; Peyee et al., 2021; Rajguru & Srivastava, 2020; Toussaint et al., 2021)

นอกจากนี้คณะผู้วิจัยเห็นว่กระบวนการที่ใช้ในการอบรมตามโปรแกรมฯ ก็ถือว่มีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง โดยกระบวนการที่ใช้ในการอบรมครั้งนี้ ดำเนินการบนฐานแนวคิดของการบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมแบบความเข้มข้นต่ำที่ยังคงมีความเชื่อพื้นฐานเช่นเดียวกับการบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) ที่มุ่งช่วยให้ผู้รับบริการสามารถเรียนรู้ ตระหนัก และรับมือกับปัญหา รูปแบบความคิด หรือความผิดปกติทางจิตต่าง ๆ ที่รบกวนหรือส่งผลกระทบต่อการทำงานและการอารมณ์ (Bennett-Levy et al., 2010) โดยในกระบวนการอบรมเริ่มต้นจากการให้ผู้เข้าร่วมการอบรมฯ ได้เข้าใจตนเองผ่านเนื้อหาที่สำคัญใน 2 ส่วน ส่วนแรก คือ การให้ผู้เข้าร่วมการอบรมฯ ได้เข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของตนเองตามพัฒนาการ ได้รับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงและวิกฤตการณ์ของช่วงวัยของการเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ (emerging

adulthood) ที่ต้องเผชิญ (Arnett, 2007: 68-73) ซึ่งจากการศึกษาพบว่าคนที่บุคคลตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองก็จะช่วยให้รู้เท่าทัน และสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงหรือวิกฤตการณ์ที่ต้องเผชิญได้อย่างเหมาะสม ขณะที่ส่วนที่สองเป็นการชี้ชวนให้ผู้เข้าร่วมการอบรมฯ ได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ความรู้สึก ปฏิกริยาทางร่างกาย และพฤติกรรม ตามแนวคิดพื้นฐานของการบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม รวมถึงให้ผู้เข้าร่วมการอบรมฯ ได้ทบทวนตนเองว่าที่ผ่านมาเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด กดดัน สถานการณ์นั้นส่งผลกระทบทหรือเกิดการรับรู้ในด้านใดชัดเจนที่สุด (ความคิด อารมณ์ความรู้สึก ปฏิกริยาทางร่างกาย และพฤติกรรม) และสถานการณ์นั้นเกิดผลกระทบต่อด้านอื่น ๆ อย่างไร ซึ่งกิจกรรมดังกล่าว พบว่า ผู้เข้าร่วมการอบรมฯ แต่ละคนจะเกิดการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เข้ามากระทบแตกต่างกัน บางคนรับรู้ถึงผลกระทบที่มีต่อความคิดก่อน บางคนรับรู้ถึงผลกระทบที่มีต่ออารมณ์ความรู้สึกก่อน บางคนรับรู้ถึงผลกระทบที่มีต่อปฏิกริยาทางร่างกายก่อน บางคนรับรู้ถึงผลกระทบที่มีต่อการแสดงพฤติกรรมของตนเองก่อน ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงชี้ชวนให้ผู้เข้าร่วมการอบรมฯ เห็นว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่ตึงเครียด กดดัน อาจทำให้แต่ละบุคคลเกิดการรับรู้ถึงผลกระทบแตกต่างกันไป แต่อย่างไรก็ตามผลกระทบที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบไปยังส่วนอื่น ๆ รวมด้วย และในแต่ละสถานการณ์บุคคลก็ยังสามารถรับรู้ถึงผลกระทบที่เด่นชัดที่เกิดขึ้นกับตนเองแตกต่างกันไป ดังนั้น เทคนิคที่ได้นำเสนอในโปรแกรมนี้จึงเป็นเทคนิคที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียด ครอบคลุมทั้งความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ความรู้สึก ปฏิกริยาทางร่างกาย และพฤติกรรม ซึ่งผู้เข้าร่วมการอบรมฯ ต้องเลือกที่จะนำไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับตนเอง ซึ่งการที่บุคคลได้เรียนรู้การสังเกตตนเอง และสามารถเลือกใช้เทคนิคที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียดที่สอดคล้องกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญได้ย่อมช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการเน้นย้ำให้ผู้เข้าร่วมการอบรมฯ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเครียด สาเหตุของความเครียด ผลกระทบของความเครียดที่มีต่อความคิด อารมณ์ความรู้สึก ปฏิกริยาทางร่างกาย และพฤติกรรม ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว (Chu et al., 2022; James et al., 2023) จากนั้นจึงค่อย ๆ ฝึกให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดแต่ละวิธี เริ่มจากการฝึกหายใจ การฝึกผ่อนคลาย

กล้ามเนื้อ การพูดกับตนเองเชิงบวก การจินตนาการ และการกำกับตนเอง ซึ่งผู้เข้าร่วมการอบรมเห็นว่าเทคนิคต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการผ่อนคลายความเครียด โดยเฉพาะความเครียดที่รับรู้ได้ว่าส่งผลกระทบต่อร่างกายและพฤติกรรม เช่น ช่วยให้อาหารง่ายขึ้น ช่วยให้ความกังวลในใจดีขึ้นหรือลดน้อยลง รู้ตัวเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไร และวิธีที่จะทำให้ผ่อนคลาย มีความใจเย็น เป็นคนที่นิ่งและสุขุมมากกว่าเดิม มีสติคิดแก้ปัญหาในชีวิต เป็นต้น อีกทั้งคณะผู้วิจัยยังได้พัฒนาคลิปเสียงฉบับย่อที่รวมเทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมฯ นำไปใช้ได้โดยสะดวก

นอกจากเทคนิควิธีและกระบวนการที่ใช้ในการฝึกอบรมตามโปรแกรมฯ แล้ว สื่อที่ใช้ในการอบรม อาทิ ใบความรู้ ใบงาน คลิปเสียง สถานที่ที่ใช้ในการอบรม วิทยากรผู้บรรยาย บรรยายภาคในการอบรม ระยะเวลาที่ใช้ในการอบรม รวมถึงการมีผู้ช่วยวิทยากรที่คอยสนับสนุนให้ความช่วยเหลือเพื่อให้มั่นใจว่าผู้เข้าร่วมการอบรมฯ สามารถเรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ล้วนถือว่าเป็นอีกส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญที่ทำให้เชื่อได้ว่าน่าจะมีผลในการช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมฯ สามารถผ่อนคลายความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

อย่างไรก็ตามการที่ผลการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมฯ ที่พัฒนาขึ้นยังไม่สามารถยืนยันผลทางสถิติได้อย่างชัดเจนนั้น ในประเด็นนี้คณะผู้วิจัยมีความเห็นว่าอาจเนื่องมาจากโอกาสในการนำเทคนิคต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน กล่าวคือ จากการศึกษาพบว่า ผู้เข้าร่วมการอบรมฯ จะนำองค์ความรู้ เทคนิควิธีการต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้มาใช้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด กดดัน เช่น เมื่อต้องนำเสนอหน้าชั้นเรียน เมื่อเกิดอาการแพนิก หรือเมื่อนอนไม่หลับ เป็นต้น แม้การฝึกผ่อนคลายจะมีประโยชน์ทั้งในภาวะปกติและไม่ปกติ (Sumalrot, 2015: 605-618) แต่ก็พบว่ายังเป็นการยากที่จะถูกนำมาใช้ในขณะที่อยู่ภาวะปกติ

ข้อเสนอแนะ

1. ผลจากการวิจัยพบว่าโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองมีหลากหลายเทคนิค ซึ่งแต่ละเทคนิคก็จะเหมาะสมกับการนำมาใช้ในการผ่อนคลายเครียดที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลที่มีปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียดแตกต่างกัน อาทิ เทคนิคการฝึกหายใจมีแนวโน้มที่จะนำมาใช้ได้ผลดีในกรณีที่บุคคลนั้นมีปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียดที่สะท้อนให้เห็นได้จากอาการที่ปรากฏในด้านร่างกาย เช่น

นอนไม่หลับ หัวใจเต้นแรงเมื่อต้องนำเสนอหน้าชั้นเรียน เป็นต้น เทคนิคการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีแนวโน้มที่จะนำมาใช้ได้ผลดีในกรณีที่บุคคลนั้นมีอาการปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด เทคนิคการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกและการฝึกจินตนาการมีแนวโน้มที่จะนำมาใช้ได้ผลดีในกรณีที่บุคคลนั้นมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่สะท้อนให้เห็นได้จากอาการที่ปรากฏในด้านอารมณ์และความคิด เช่น รู้สึกหดหู่ ท้อแท้ ไม่มีความสุข รู้สึกว่าชีวิตไม่มีคุณค่า ไม่มีความสำคัญ รู้สึกชีวิตสิ้นหวัง มองไม่เห็นทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นต้น ขณะที่การกำกับตนเองจะเป็นเทคนิคที่มีแนวโน้มที่จะนำมาใช้ได้ผลดีในกรณีที่บุคคลนั้นมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่สะท้อนให้เห็นได้จากอาการที่ปรากฏในการแสดงพฤติกรรม เช่น ไม่สามารถสงบสติอารมณ์ได้ ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อกับการเรียนหรือการทำงาน ทำร้ายตนเอง และ/หรือบุคคลอื่น เป็นต้น ดังนั้น ในการนำโปรแกรมนี้ไปใช้อาจเลือกใช้บางเทคนิคที่สอดคล้องเหมาะสมกับปฏิกิริยาตอบสนองของกลุ่มผู้รับบริการต่อสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด

2. จากการศึกษาพบว่าโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นครั้งนี้ สามารถช่วยในการผ่อนคลายความเครียดได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเครียดที่สะท้อนให้เห็นได้จากอาการที่ปรากฏในด้านร่างกาย เช่น ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้งสองข้าง โดยไม่ได้เกิดมาจากอาการเจ็บป่วยของโรคทางร่างกาย นอนไม่หลับหรือหลับยากเมื่อมีเรื่องที่ต้องคิดหรือกังวลใจ หัวใจเต้นแรงเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย เป็นต้น ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลนักศึกษา อาทิ กองพัฒนานักศึกษา สำนักงานหอพักนักศึกษา ฯลฯ สามารถนำโปรแกรมนี้ไปเป็นเครื่องมือในการให้ความช่วยเหลือนักศึกษา โดยเฉพาะนักศึกษากลุ่มที่ต้องเผชิญสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจหรือเป็นภัยคุกคามที่เข้ามากระทบแล้วทำให้เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบในด้านร่างกายต่อสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น

3. การศึกษาครั้งนี้ยังคงพบว่าการฝึกหายใจเป็นเทคนิคที่นำไปใช้ได้ง่ายและมีประสิทธิภาพอย่างมากในการผ่อนคลายความเครียด ทั้งยังเป็นเทคนิคพื้นฐานที่สำคัญที่จะช่วยให้การฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดอื่น ๆ มีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นควรส่งเสริมให้นักศึกษามีโอกาสได้เรียนรู้วิธีการฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดผ่านช่องทางต่าง ๆ

อาทิ การสอดแทรกเป็นกิจกรรมในชั้นเรียน การสอดแทรกในเนื้อหาวิชาศึกษาทั่วไป เช่น กระบวนการจิตวิทยากับชีวิตประจำวัน เป็นต้น

4. จากการที่ผู้เข้าร่วมการอบรมฯ ที่มีอาการซึมเศร้าและมักเกิดอาการแพนิคบ่อยครั้ง สะท้อนคิดหลังจากการเข้าร่วมการอบรมว่าองค์ความรู้ในการจัดระเบียบความคิดและการฝึกผ่อนคลายสามารถช่วยให้อาการแพนิคน้อยลง อีกทั้งยังพบว่าจากอาการซึมเศร้าที่ทำให้วิตกกังวลตลอดเวลา ก็ค่อย ๆ ดีขึ้น เริ่มมองโลกกว้างขึ้นและสงบมากขึ้น ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปอาจนำโปรแกรมนี้ไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้ที่มีอาการซึมเศร้าที่มีระดับความรุนแรงของโรคน้อยถึงปานกลางและไม่ได้อยู่ในช่วงของการรักษาโดยใช้ยาทางจิตเวชเพื่อตรวจสอบข้อค้นพบข้างต้น

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปีงบประมาณ 2566

References

- American Psychological Association. (2023). **Stress Effects on the Body**. [Online]. Retrieved March 14, 2023 from <https://www.apa.org/topics/stress/body>
- Apinuntavech, Suporn. (2015). Psychological Factor Affecting Other Medical Conditions (ภาวะเจ็บป่วยทางกายที่ได้รับผลกระทบจากปัจจัยทางจิตใจ). In N. Sitdhiraksa, K. Wannasewok, K. Wannarit, P. Pukrittayakamee, S. Apinuntavech, & P. Ketumarn (Eds.), **Siriraj Psychiatry DSM-5 (จิตเวช ศิริราช DSM-5)**, (pp. 445-454). Bangkok: Prayoonsanthai Printing.
- Areekit, Pornpen, & Klinhom, Jerawan. (2019). A synthesis of research on stress management in Thai people (การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของคนไทย). **Christian University Journal**, 25(2): 15-26.
- Arif, S., Rahim, S., & Perwez, S. (2021). Effects of guided imagery, Zikar Azkar, and priming technique on stress and relaxation level among university students. **Pakistan Journal of Psychological Research**, 36(2): 225-240.

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? **Child Development Perspectives**, 1(2): 68-73.
- Bae, S. M. (2020). The association between health-related factors, physical and mental diseases, social activities, and cognitive function in elderly Koreans: A population-based cross-sectional study. **Psychogeriatrics**, 20(5): 654-662.
- Banjongrewadee, M., Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Pipanmekaporn, T., Punjasawadwong, Y., & Mueankwan, S. (2020). The role of perceived stress and cognitive function on the relationship between neuroticism and depression among the elderly: A structural equation model approach. **BMC Psychiatry**, 20: 25.
- Bangkokbiznews. (2022). **“Mental Health Problems” will Rise to Become the Number 1 Disease (“ปัญหาสุขภาพจิต” จะพุ่งขึ้นเป็นโรคอันดับ 1).** [Online]. Retrieved December 24, 2022 from <https://www.bangkokbiznews.com/health/public-health/1026109>
- Bennett-Levy, J., Richards, D. A., Farrand, P., Christensen, H., Griffiths, K. M., Kavanagh, D. J., Klein, B., Lau, M. A., Proudfoot, J., Ritterband, L., White, J., & Williams, C. (Eds.). (2010). **Oxford Guide to Low Intensity CBT Interventions**. NY: Oxford University Press.
- Carlson, N. R. (2007). **Physiology of Behavior** (9th ed.). Boston, MA: Pearson Allyn & Bacon.
- Chu, B., Marwaha, K., Sanvictores, T., Awosika, A. O., & Ayers, D. (2022). **Physiology, Stress Reaction**. [Online]. Retrieved July 24, 2022 from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>
- Cooper, J. (2021). **Stress and Depression**. [Online]. Retrieved March 14, 2023 from <https://www.webmd.com/depression/features/stress-depression>
- Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (2020). **Department of Mental Health Reveals that Thai Teenagers Consult the Most “Stress Problems” Suggest Techniques for Managing Stress (กรมสุขภาพจิต เผยวัยรุ่นไทยปรึกษา “ปัญหาเครียด” มากสุดแนะเทคนิคจัดการความเครียด).** [Online]. Retrieved July 23, 2022 from <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30188>
- De Pue, S., Gillebert, C., Dierckx, E., Vanderhasselt, M.-A., De Raedt, R., & Van den Bussche, E. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on wellbeing and cognitive functioning of older adults. **Scientific Reports**, 11(1): 4636.
- Garrett, B. (2003). **Brain and Behavior**. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.
- Hfocus. (2022). **World Mental Health Day 10 Oct. Thai Health Promotion Foundation Invites Thai People to Screen for Mental Health Problems, Depression (วันสุขภาพจิตโลก 10 ต.ค. สสส. ชวนคนไทยคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้า).** [Online]. Retrieved December 24, 2022 from <https://www.hfocus.org/content/2022/10/26160>
- Horgan, K., Howard, S., & Gardiner-Hyland, F. (2018). Pre-service teachers and stress during microteaching: An experimental investigation of the effectiveness of relaxation training with biofeedback on psychological and physiological indices of stress. **Applied Psychophysiology and Biofeedback**, 43(3): 217-225.
- James, K. A., Stromin, J. I., Steenkamp, N., & Combrinck, M. I. (2023). Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition. **Frontiers in Endocrinology**, 14: 1085950.
- Kittijindawong, Thanyanat, & Suthatorn, Pornprom. (2022). Effect of stress, depression, to dropout decision and stress management among bachelor's students, faculty of hospitality industry, Dusit Thani College, Bangkok (อิทธิพลของความเครียด และภาวะซึมเศร้า ต่อการตัดสินใจลาออกกลางคัน และการจัดการความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะอุตสาหกรรมบริการ วิทยาลัยดุสิตธานี กรุงเทพฯ). **SAU Journal of Social Sciences and Humanities**, 6(1): 70-90.
- National Strategy (2018-2037) (ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580)). (2018, 13 October). **Royal Thai Government Gazette** (No. 135 Chapter 82 a,

- pp. 1-71). [Online]. Retrieved July 23, 2022 from https://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2561/A/082/T_0001.PDF
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. **International Journal of Adolescence and Youth**, 25(1): 104-112.
- Pelit-Aksu, S., Özkan-Şat, S., Yaman-Sözbir, Ş., & Şentürk-Erenel, A. (2021). Effect of progressive muscle relaxation exercise on clinical stress and burnout in student nurse interns. **Perspectives in Psychiatric Care**, 57(3): 1095-1102.
- Peyee, Y., Wing, C. K., & Hwa, P. C. (2021). The effect of music listening and progressive muscle relaxation on the stress level of novice music teachers during coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Malaysia. **Harmonia: Journal of Arts Research and Education**, 21(1): 91-104.
- Rajguru, A. J., & Srivastava, G. (2020). Jacobson's progressive muscle relaxation and well-being: Evaluating effectiveness with respect to mode of administration and gender. **Indian Journal of Health and Wellbeing**, 11(4): 564-571.
- Rangubtook, Wattanaporn. (2020). Thai learners' key competencies in a VUCA World (สมรรถนะเด็กไทยในยุคโลกพลิกผัน (VUCA World)). **Journal of Teacher Professional Development**, 1(1): 8-18.
- Sheu, S., Lin, H.-S., & Hwang, S.-L. (2002). Perceived stress and physio-psycho-social status of nursing students during their initial period of clinical practice: The effect of coping behaviors. **International Journal of Nursing Studies**, 39(2): 165-175.
- Sumalrot, Thanayot. (2015). Stress and Relaxation Technique (ความเครียดและเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด). In N. Sitdhiraksa, K.Wannasewok, K. Wannarit, P. Pukritayakamee, S. Apinuntavech, & P. Ketumarn (Eds.), **Siriraj Psychiatry DSM-5 (จิตเวช ศิริราช DSM-5)**, (pp. 605-618). Bangkok: Prayoonsanthai Printing.
- Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907-1982): Founder of the stress theory. **Singapore Medical Journal**, 59(4): 170-171.
- Today. (2022). **Department of Mental Health Reveals that the Age Group 20-29 Years is at Risk of Having Depression Up to 16.48 Percent (กรมสุขภาพจิต เผยกลุ่มอายุ 20-29 ปี เสี่ยงมีภาวะซึมเศร้าถึงร้อยละ 16.48)**. Workpointtoday. [Online]. Retrieved July 23, 2022 from <https://workpointtoday.com/0411/>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of progressive muscle relaxation, deep breathing, and guided imagery in promoting psychological and physiological states of relaxation. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, 2021: 5924040.
- United Nations. (n.d.). **The 17 Goals**. [Online]. Retrieved March 14, 2023 from <https://sdgs.un.org/goals>
- WHO. (2023). **Stress**. [Online]. Retrieved March 14, 2023 from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Stress%20can%20be%20defined%20as,experiences%20stress%2>