

ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็ง  
และคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญาานิพนธ์  
ของ  
นัยนา เหลืองประวัตติ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

2547

นัยนา เหลืองประวดี. (2547), *ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ, อาจารย์ ดร. พรรณี บุญประกอบ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของนิสิตกับวิธีการจัดการกับความเครียดต่อการจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ที่มีบุคลิกภาพแบบเอและแบบบีและมีคะแนนการจัดการกับความเครียดต่ำ จำนวน 40 คน และแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย กิจกรรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด แบบวัดบุคลิกภาพ และแบบวัดการจัดการกับความเครียด สำหรับวิธีการดำเนินการทดลองนั้นใช้ตามแบบแผน Randomized control group pretest – posttest design วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติในการวิเคราะห์คือ t – test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (t – test dependent sample) t – test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (t – test independent sample) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (Two way ANOVA)

ผลการวิจัยสามารถสรุปผลได้ดังนี้ พบว่า

1. นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มทดลอง มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดกับบุคลิกภาพที่มีต่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต

Naiyana Luangprawat. (2004). *Effects of Stress Management Method by Meditation Practice, the Nobel Truth Thinking and Muscle Relaxtion on Stress Management of Students at Srinakharinwirot University*. Master thesis, M.S. (Applied Behavioral Sciecnce Research) . Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof . Ashara Sucaromana, Dr. Pannee Boonprakob.

The purpose of this experimental research was to study the effects of applying stress management method on stress management for the undergraduate students at Srinakharinwirot University and to study interaction between personality and stress management method. The subjects were 40 freshies from Faculty of Education at Srinakharinwirot University whose personality type A and type B and their scores were the lowest on stress management test . The subjects were then divided into two groups by simple random sampling technique. The first group participated an experimental group of 20 students and the other 20 students served as the control group. Research instruments were practicing activities on stress management , personality test and stress management test. The research design was a randomized control group pretest – posttest design. Analyzing data by applying statistics : the t – test for dependent sample , the t – test for independent sample and two - way ANOVA.

The research finding were as follows :

1. The students who participated in the experimental group got their stress management higher than those students in the control group with statiscal significance at .01 level.
2. There was no interaction between stress management method and personality toward stress management of students.

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความสามารถของ รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณฺ์ ประธานที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ อาจารย์ ดร. พรรณี บุญประกอบ กรรมการที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ที่กรุณาช่วยเหลือให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวคิด และข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างมาก ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. อรพินทร์ ชูชม และรองศาสตราจารย์ ดร. นวลละออ สุภาผล ที่กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปริญญาานิพนธ์ และได้ให้ข้อเสนอแนะ แนวคิดที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์และมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ทุกท่าน ที่กรุณาให้ความรู้ อบรมสั่งสอน และให้กำลังใจผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบคุณนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดตามโปรแกรมของผู้วิจัย ที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการฝึกปฏิบัติทุกครั้งและทำให้ผู้วิจัยประทับใจเป็นอย่างมาก

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ นิสิตปริญญาโท ภาคพิเศษ รุ่นที่ 2 สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ประยุกต์ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยเสมอมา และขอบคุณ พ.ต.ต. ประวิทย์ ศิริธรรม ที่คอยเป็นกำลังใจ รวมทั้งคอยให้คำแนะนำ และเอื้อเฟื้อผู้วิจัยเป็นอย่างดีทุกประการ

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และทุก ๆ คนในครอบครัว “เหลืองประวัติ” และ “ชัยสิทธิานนท์” ที่คอยเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยมาโดยตลอด ผลแห่งความดีของปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแต่ บิดา มารดา อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

คุณค่าและประโยชน์จากปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศส่วนกุศลให้คุณพ่อเลี้ยง เหลืองประวัติ

นัยนา เหลืองประวัติ

## สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง .....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	5
	ความสำคัญของการวิจัย.....	5
	ขอบเขตของการวิจัย.....	5
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย .....	5
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
	นิยามศัพท์ปฏิบัติการ .....	6
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
	สมมติฐานในการวิจัย.....	9
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียด.....	10
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียด.....	10
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียด.....	18
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการกับความเครียด.....	19
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	19
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	25
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบอริยสัจ.....	27
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบอริยสัจ.....	32
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกเจริญและคลายกล้ามเนื้อ.....	33
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกเจริญและคลายกล้ามเนื้อ.....	39
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการกับความเครียด.....	40
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ.....	42
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ.....	42
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ. ....	45

## สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย..... 46
	การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง ..... 46
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ..... 47
	การเก็บรวบรวมข้อมูล ..... 53
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล..... 55
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 56
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 56
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 56
5	สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ..... 61
	สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการวิจัย..... 61
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า ..... 66
	อภิปรายผล ..... 66
	ข้อเสนอแนะ ..... 70
	บรรณานุกรม ..... 72
	ภาคผนวก ..... 81
	ประวัติย่อผู้วิจัย..... 108

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest - Posttest Designs.....	52
2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของตัวแปรการจัดการกับความเครียด เมื่อจำแนกตามกลุ่มและบุคลิกภาพ .....	57
3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการจัดการกับความเครียด ก่อนการทดลองของกลุ่ม ทดลองที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการ ฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด.....	58
4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการจัดการกับความเครียดของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึก วิธีการจัดการกับความเครียด ก่อนและหลังจากการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับ ความเครียด.....	59
5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการจัดการกับความเครียด ภายหลังการ ทดลองโดยพิจารณาตามกลุ่มและบุคลิกภาพ.....	61
6 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการจัดการกับ ความเครียดโดยรวมทั้งฉบับ.....	107

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

- 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า ..... 9



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ปัจจุบันปัญหาความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสำคัญของคนไทยทุกเพศ ทุกวัย เนื่องจากสภาพการดำเนินชีวิตต้องรีบเร่ง มีการแข่งขันกันอยู่ตลอดเวลา ต้องทำงานหนัก ต้องอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ครอบครัวยุคใหม่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน รวมทั้งเศรษฐกิจที่บีบคั้น และปัญหาอื่น ๆ อีกมากมาย ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดในการดำเนินชีวิต รู้สึกปราศจากความสงบสุขในจิตใจ มีปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ตลอดจนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกาย อันมีสาเหตุมาจากจิตใจด้วย ซึ่งองค์การอนามัยโลกตระหนักถึงความสำคัญในการแก้ปัญหาดังกล่าวนี้เป็นอย่างดี แม้กระทั่งคนรุ่นใหม่โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาหรือกลุ่มคนทำงานทั่วไปมักจะพูดถึงความเครียดกันบ่อย เป็นเรื่องที่กำลังได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง

วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยในสถานศึกษาต่าง ๆ โดยเฉพาะระดับอุดมศึกษาในชั้นปีที่ 1 จะพบปัญหาในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ทั้งด้านสถานที่ ครูอาจารย์ รูปแบบของการศึกษา และเพื่อน เพราะเป็นการเริ่มระดับการศึกษาในชั้นใหม่ ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ถ้านิสิตนักศึกษาไม่สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้ก็จะก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ และมีผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ระยะเวลาในการศึกษาในชั้นปีที่ 1 จึงเป็นระยะวิกฤตที่สำคัญที่มีผลต่อการเรียนต่อไปอีก 4 ปีของนักศึกษา ประสพการณ์ปีที่ 1 ที่ผิดพลาด ล้มเหลว อาจเป็นผลทำให้นักศึกษาไม่สามารถจะศึกษาต่อไปจนสำเร็จการศึกษาได้ ( นีรดา อุดุลยพิเชษฐ์ . 2542 : 2 ; อ้างอิงจาก วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา . 2528 : 10 ) โดยนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 นี้ยังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อรับกับสภาพใหม่ของการเป็นผู้ใหญ่ จึงเป็นช่วงหนึ่งที่มีความสำคัญของชีวิตเป็นวัยที่เรียกได้ว่าเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่มีปัญหาในเรื่องของการปรับตัว และคุณลักษณะด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กล่าวคือ มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย หวั่นไหว วิตกกังวล มีอารมณ์รุนแรง เกิดความเครียดทางอารมณ์ได้ง่าย รวมทั้งวัยรุ่นไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีมักมีความขัดแย้งกับบุคคลต่าง ๆ ( ญาดา หลาวเพชร . 2544 : 3 ; อ้างอิงจาก ศรีธรรม ณะภูมิ . 2535 : 79 ) ดังงานวิจัยของ นิเคลลี่ ( นลินี ธรรมอำนายสุข . 2541 : 41 ; อ้างอิงจาก Nikelly . 1966 : 122 ) กล่าวว่า จากประสพการณ์ให้บริการด้านสุขภาพจิตในวิทยาลัย พบว่า นักศึกษามีอาการใหญ่ ๆ อยู่สามประการที่ทำให้นักศึกษาปรับตัวไม่ได้คือความวิตกกังวล ความเศร้า และอาการที่เนื่องมาจาก

จิตใจ ซึ่งความเครียดนี้เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่นักศึกษาไม่สามารถแก้ไขได้ จึงทำให้เกิดอาการทางจิตขึ้นมา ซึ่งสอดคล้องกับ ริงเนสส์ ( นลินี ธรรมอำนวนยสุข . 2541 : 41 ; อ้างอิงจาก Ringness . 1968 : 270 ) กล่าวว่า คนเมื่อมีความคับข้องใจ ความขัดแย้ง เนื่องจากบุคคลไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ก็จะมีผลทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ และในที่สุดจะทำให้สุขภาพจิตเสื่อมได้ เช่นเดียวกับ นวราช ศรีประสิทธิ์ ( 2529 : 106 ) พบว่า ความเครียดของเด็กนักเรียนวัยรุ่นครอบคลุมลักษณะอาการของความเครียดทั้งความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกลัว ความโกรธ รวมถึงอาการต่าง ๆ ของร่างกายที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์ตึงเครียด เด็กนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ จะมีลักษณะอาการดังกล่าวในระดับปานกลาง มีบางส่วนที่มีอาการขั้นรุนแรง ซึ่งอาการที่เกิดบ่อย คือ รู้สึกมีแรง หรือเวียนศีรษะ รวมทั้งมีความรู้สึกโกรธ หงุดหงิดได้ง่ายโดยไม่มีเหตุผล เช่นเดียวกับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒก็มีความเครียดเช่นกัน ดังรายงานการวิจัยของ อัจฉรา สุขารมณี และ พรรณี บุญประกอบ ( 2542 : บทคัดย่อ ) พบว่า นิสิตที่มีการรับรู้สภาวะแวดล้อมด้านอาคารสถานที่ในเชิงลบ จะมีความเครียดในการเรียนสูง

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดันจนทำให้เกิดความทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ เมื่อเกิดความเครียดบุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อกลับไปสู่สภาวะสมดุลอีกครั้ง วิธีการจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามนั้นให้หมดลงหรือลดอันตรายลงหรือแก้ไขสิ่งที่มาคุกคามนั้นให้เป็นไปทางที่ดีขึ้น หรือเป็นการทำให้ตนเองสบายใจขึ้นเรียกว่า การจัดการกับความเครียด

การจัดการกับความเครียดมีหลายรูปแบบ การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต้องเป็นพฤติกรรมที่สามารถจัดการกับสาเหตุของความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคามได้สำเร็จ สามารถลดความไม่สบายใจจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ช่วยให้ผู้คนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติและไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่สังคม นำไปสู่การปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลได้ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม จะไม่สามารถจัดการกับความเครียดให้ทุเลาเบาบางหรือหมดไปได้ ( สุดารัตน์ หนูหอม . 2544 : 5 ) ซึ่งนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก็ประสบปัญหาในการจัดการกับความเครียด โดยมีการสำรวจพบว่า นิสิตบางคนประสบกับความเครียดต้องนำส่งโรงพยาบาล ซึ่งมีอาการตัวเกร็ง ตาเหลือก หน้าตาหมองคล้ำ ( จิตติมา ทองศิริ . 2545 : 2 ) แสดงให้เห็นว่านิสิตไม่สามารถที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้

ในการศึกษาเรื่องความเครียดนั้น นักจิตวิทยาพบว่า ลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคลมีผลต่อความเครียด ดังงานวิจัยของ บูลเมนทอลล์ ( ชมพูนุท พงษ์ศิริ . 2535 : 28 ; อ้างอิงจาก

Blumenthal . 1978 : 634 ) เกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบเอ และแบบบี ของนักเรียนชายและหญิง ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่มีบุคลิกภาพแบบเอจะเป็นบุคลิกภาพที่มีความเครียดสูงกว่าเด็กที่มีบุคลิกภาพแบบบี เช่นเดียวกับ เฟรนด์แมนและโรสแมน ( สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ . 2544 : 4 ; อ้างอิงจาก Friedman & Rosenman . 1974 ) พบว่า บุคลิกภาพลักษณะพฤติกรรม Type A ซึ่งมีลักษณะที่ทุกอย่างต้องเร่งรีบ ทำกิจกรรมมากกว่า 1 อย่างในเวลาเดียวกัน ชอบแข่งขัน เปรียบเทียบกับบุคคลอื่น พูดเร็ว ชอบจัดการ ก้าวร้าว มักจะมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจขาดเลือด จะเห็นได้ว่าบุคลิกภาพก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในบุคคล ดังนั้นบุคลิกภาพน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งในการจัดการกับความเครียดของบุคคลด้วยเช่นกัน

สำหรับการจัดการกับความเครียดสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ การทำสมาธิเบื้องต้น การใช้จินตนาการ เป็นต้น การจัดการกับความเครียดที่ประสบความสำเร็จในการบรรเทาความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลและสถานการณ์นั้น ๆ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียดได้ดีนั้นต้องมีความยืดหยุ่นในการจัดการกับความเครียด สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ได้ใช้วิธีการจัดการกับความเครียดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ตามแนวคิดของลาซารัส ( Lazarus ) ( สุदारัตน์ หนูหอม . 2544 : 39 ) คือเมื่อบุคคลมีภาวะเครียดเกิดขึ้น บุคคลจะมีความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมเพื่อจัดการกับสิ่งที่เป็อันตราย หรือสิ่งที่คุกคามต่อสวัสดิภาพของตน เรียกพฤติกรรมนี้ว่า พฤติกรรมเผชิญความเครียด ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1. โดยการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้การคิดแบบอริยสัจ เป็นการฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผิน เป็นขั้นตอนที่สำคัญในการสร้างปัญญา ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ 2. แบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ โดยการใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ทำให้มีสมาธิ มีจิตใจแน่วแน่ มีการไตร่ตรอง สุขุมรอบคอบ และมีสติสัมปชัญญะในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอีกวิธีหนึ่งที่จะนำมาใช้ในการจัดการกับความเครียดคือ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีลดความเครียดด้วยการด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่เกร็งตัว ความเครียดและกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน เมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้แล้ว ความเครียดจะลดลง ซึ่งวิธีการทั้งสามนี้สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ ไมค์เชนบลัม ( Meichenbanum ) ( สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต . 2543 : 320 ) ที่กล่าวว่าต้องมีการสอนทักษะการเอาชนะความเครียดทั้งทักษะทางพฤติกรรมและทักษะทางปัญญา รวมทั้งการฝึกการผ่อนคลาย การใช้การพูดกับตนเอง และการเสริมแรงตนเองด้วย ความเครียดก่อให้เกิดอาการทั้งทางอารมณ์ ความนึกคิด และทางสรีระ ( วัลลภ ปิยะมโนธรรม . 2531 : 50 ) ซึ่งวิธีการจัดการกับความเครียดนี้

ประกอบด้วยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ , การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ โดยการจัดการความเครียดทางด้านอารมณ์ใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความเครียดได้ ดังงานวิจัยของ ลูทีวิสต์ สุขป้อม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การจัดการกับความเครียดทางด้านสรีระ ใช้การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความเครียดได้ ดังงานวิจัยของ ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล พบว่า ภายหลังจากฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักศึกษามีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภายหลังจากการทดลอง นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการจัดการด้านความนึกคิด ใช้การคิดแบบอริยสัจ เป็นการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์และไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวนั้น วิธีคิดแบบนี้มีหลักการสำคัญ คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์ โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือทุกข์ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไขพร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นอย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งแบ่งเป็นขั้นตอนได้ 4 ขั้นตอนนี้ ขั้นที่ 1. กำหนดรู้ทุกข์ ขั้นที่ 2. สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ ขั้นที่ 3. เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ และสุดท้ายขั้นที่ 4. จัดวางวิธีการดับทุกข์ ( หน่วยศึกษานิเทศก์กรมสามัญศึกษา . 2530 : 80 – 83 ) สำหรับการคิดแบบอริยสัจนี้ยังไม่มีใครได้นำมาใช้ในการจัดการกับความเครียด ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำมาใช้ในวิธีการจัดการกับความเครียดครั้งนี้ด้วย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะใช้วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ , การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป และวิธีการจัดการกับความเครียดนี้ยังสามารถที่จะจัดการกับความเครียดที่จะก่อให้เกิดใน 3 ด้าน ซึ่งได้แก่ ด้านอารมณ์ ความนึกคิด และสรีระ และสามารถทำให้นิสิตป้องกันและขจัดความเครียดที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้ และนิสิตสามารถเผชิญต่อความเครียดได้ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้นิสิตสามารถศึกษาเล่าเรียนและประสบผลสำเร็จในชีวิตมีคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของนิสิตกับวิธีการจัดการกับความเครียดต่อการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้แนวทางในการจัดการกับความเครียดสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ได้แนวทางและเป็นประโยชน์ต่ออาจารย์และผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาในการจัดการกับความเครียดของนิสิต

## ขอบเขตของการวิจัย

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย**

**ประชากร** คือ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ภาคเรียนที่ 2

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ภาคเรียนที่ 2 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการกับความเครียด โดยคัดเลือกนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ 20 นิสิตบุคลิกภาพแบบบี 20 และมีคะแนนการจัดการกับความเครียดต่ำที่สุดในกลุ่ม มีจำนวนนิสิตทั้งหมด 40 คน จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย ( Simple Random Sampling ) เพื่อจะได้จำนวนนิสิตในกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน โดยมีนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ 10 คน และนิสิตบุคลิกภาพแบบบี 10 คน และนิสิตในกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน โดยมีนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ 10 คน และนิสิตบุคลิกภาพแบบบี 10 คน

## ตัวแปรที่ศึกษา

### 1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

1.1 การได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ , การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด

1.2 บุคลิกภาพ ประกอบด้วยบุคลิกภาพแบบเอ และบุคลิกภาพแบบบี

### 2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การจัดการกับความเครียด

## นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

**การจัดการกับความเครียด** หมายถึง วิธีการที่บุคคลพยายามที่จะทำให้ความเครียดลดลงหรือขจัดให้หมดไป เพื่อป้องกันหรือลดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความเครียด โดยบุคคลจะใช้สติปัญญาในการเลือกวิธีการจัดการกับความเครียดที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จในอดีต ถ้าวิธีนี้ใช้แล้วไม่ประสบความสำเร็จบุคคลจะเลือกวิธีอื่นต่อไป โดยวัดจากการตอบแบบสอบถามการจัดการกับความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีการจัดการกับความเครียดได้ดีกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ

**การฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด** หมายถึง วิธีการที่ใช้ลดความเครียดที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดของลาซารัส ( Lazarus ) พฤติกรรมเผชิญความเครียด 2 ประเภท คือ มุ่งแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และแบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ ซึ่งเป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ ความนึกคิด และสรีระ ซึ่งประกอบด้วย การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ , การคิดแบบโยนิโสมนสิการ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ สำหรับระยะเวลาในการฝึก 8 ครั้ง โดยใช้เวลารั้งละ 60 นาที โดยมีขั้นตอนดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ เป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนิสิตและนิสิตกับนิสิต

ครั้งที่ 2 – 3 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์

ครั้งที่ 4 – 5 การคิดแบบอริยสัจ เป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านความนึกคิด

ครั้งที่ 6 – 7 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านสรีระ

ครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ ให้นิสิตสรุปและบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้

**การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ** หมายถึง วิธีลดความเครียด โดยให้นิสิตรู้สึกตัวโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องเป็นขั้นตอน 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 เตรียมทำนั่งฝึกสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าหน้าตักเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวาง ความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบ

ขั้นที่ 3 กำหนดลมหายใจแบบการนับ ( คณานับ ) มี 2 ตอน

ช่วงแรก ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ

ช่วงสอง ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่ง

ขั้นที่ 4 การติดตามลมหายใจ ใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ

**วิธีคิดแบบอริยสัจ** หมายถึง วิธีคิดที่มุ่งกำหนดรู้ขอบเขตของปัญหาและทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นทุกแง่มุม จากนั้นจึงดึงปัญหาออกมาให้เห็นชัดเจนเพื่อจะได้กำหนดเป้าหมายที่จะคิดแก้ปัญหาต่อไป มี 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์ คือ แจกแจง แกลงปัญหาทำความเข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหา สภาพที่เป็นปัญหา ให้เข้าใจชัดเจนว่าเป็นอะไร

ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ คือ วิเคราะห์ค้นหามูลเหตุหรือต้นตอของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัด หรือทำให้หมดสิ้นไป

ขั้นที่ 3 เติงหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ คือ เติงเห็นชัดเจนถึงภาวะปราศจากปัญหา ซึ่งมุ่งหมายว่าคืออะไร เป็นไปได้จริงหรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร มีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปหรือตัวกระบวนการของการแก้ปัญหาก่อนที่จะวางรายละเอียด และกลวิธีปลีกย่อยในขั้นตอนการ

ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ คือ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปแล้วก็กำหนดวิธีการ แผนการและรายการสิ่งที่จะต้องทำในการแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป เพื่อเตรียมลงมือแก้ไขปัญหาต่อไป

**การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ** หมายถึง วิธีลดความเครียดด้วยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีขั้นตอนในการฝึกดังนี้

ขั้นที่ 1 เกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย โดยในขั้นแรกให้นิสิตเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียด และเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ นิสิตเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายได้เต็มที่ สำหรับการเกร็งและคลาย

กล้ามเนื้อ จะเริ่มต้นที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปากและลิ้น ตามลำดับ

ขั้นที่ 2 ให้นิสิตเกิดการเรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็ง และกำลังคลาย ซึ่งจะทำให้นิสิตรู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดภาวะความเครียดและอาการต่าง ๆ ของความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อที่นิสิตจะสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเองในภายหลัง

**บุคลิกภาพ** หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมกรรมการแสดงออกของบุคคล ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 แบบคือ บุคลิกภาพแบบเอ ซึ่งเป็นบุคลิกภาพที่มีพฤติกรรมแบบทะเยอทะยาน ชอบแข่งขัน มีความก้าวร้าว ชอบสร้างศัตรู และบุคลิกภาพแบบบี ซึ่งเป็นบุคลิกภาพที่มีพฤติกรรมแบบตรงกันข้าม การวัดบุคลิกภาพของนิสิต จะใช้แบบวัดที่พัฒนามาจากแบบวัดบุคลิกภาพ Type A – Type B Self – Test ของ บอร์ทเนอร์ ซึ่งเป็นแบบวัดที่ให้รายงานด้วยตนเอง ผลการวัดจะทำให้ทราบบุคลิกภาพของนิสิต 2 แบบ คือ บุคลิกภาพแบบเอ หรือบุคลิกภาพแบบบี ( ยืนยง ไทยใจดี . 2537 : 12 )

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาตามแนวคิดของลาซารุส ( Lazarus ) ที่ว่าการจัดการกับความเครียดเป็นผลจากกระบวนการเผชิญความเครียด เมื่อบุคคลรับรู้สถานการณ์หนึ่ง มีผลคุกคามต่อคุณภาพของตน เมื่อนั้นกระบวนการเผชิญความเครียดจะเริ่มขึ้น โดยเริ่มจากการประเมินสิ่งกระตุ้นความเครียดขั้นแรก ซึ่งเน้นการประเมินอันตรายของสถานการณ์ แล้วติดตามด้วยการประเมินสิ่งกระตุ้นความเครียดขั้นที่สอง ซึ่งเน้นการประเมินแหล่งทรัพยากรที่จะนำเข้ามาในกระบวนการและวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งที่มาคุกคามตนเอง การจัดการกับความเครียด คือพฤติกรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้นในกระบวนการนี้มีเป้าหมายเพื่อกำจัดสิ่งที่มาคุกคามโดยตรงหรือมีเป้าหมายเพื่อลดความรู้สึกไม่สบายใจและอารมณ์ที่เป็นทุกข์ของบุคคล หลังจากแสดงการจัดการกับความเครียดไปแล้วบุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำอีก การประเมินซ้ำนี้เป็นการเริ่มต้นกระบวนการเผชิญความเครียดอีกครั้ง ถ้าผลจากการประเมินพบว่าสิ่งกระตุ้นนั้นยังคงคุกคามต่อคุณภาพของตนอยู่ขั้นตอนต่าง ๆ ในกระบวนการจะดำเนินต่อไปและย้อนกลับไปมาได้ตลอด ตราบเท่าที่กระบวนการนั้นยังไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย คือการปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลได้อย่างแท้จริง สำหรับการจัดการกับความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1. โดยการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น 2. แบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ และการจัดการกับความเครียดทางด้านสรีระ ซึ่งเป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ ความนึกคิด และทางสรีระ โดยมีตัวแปรอิสระ ดังนี้ การได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ , การคิดแบบอริยสัจ และ



การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด และบุคลิกภาพ แบ่งเป็น บุคลิกภาพแบบเอ และบุคลิกภาพแบบบี ซึ่งตัวแปรอิสระนี้จะส่งผลต่อตัวแปรตาม ได้แก่ การจัดการกับความเครียด



### สมมติฐานในการวิจัย

1. นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มทดลองมีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มควบคุม
2. นิสิตบุคลิกภาพแบบเอที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดจะมีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตบุคลิกภาพแบบบีที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาค้นคว้าผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดประกอบด้วย การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ , การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ในการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยดังหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียด
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการกับความเครียด
  - 2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
  - 2.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบอริยสัจ
  - 2.3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
  - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการกับความเครียด
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

#### 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียด

##### 1.1 ความหมายการจัดการกับความเครียด

การจัดการกับความเครียด คือพฤติกรรมที่จัดกระทำเพื่อควบคุมความเครียดเป็นการเผชิญหรือการจัดการต่อความเครียด ( Coping ) ( Lazarus. 1976 : 74 ) พฤติกรรมที่ใช้ในการจัดการกับความเครียดเป็นความพยายามที่เป็นทั้งการกระทำที่เห็นชัดเจนและการกระทำที่ซ่อนอยู่ภายในจิตใจ เพื่อที่จะจัดการกับความตึงเครียดของสิ่งแวดล้อมกับความตึงเครียดภายในตน และจัดการกับความขัดแย้งของสิ่งเหล่านั้น ซึ่งต้องใช้พลังและทรัพยากรมากมาย หรือเป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจเมื่อถูกรบกวน เพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่จะพฤติกรรมจะประกอบด้วยการสนองต่อสิ่งแวดล้อม ที่ช่วยให้บุคคลควบคุมความเครียดได้ รวมทั้งกระบวนการทางจิตที่เสริมสร้างความสำเร็จในการปรับตัวต่อภาวะเครียด ( Monet and Lazarus. 1977 : 360 ; Goosen and Bush. 1979 : 54 )

การจัดการกับความเครียด หมายถึง วิธี นิสัย หรือแนวทางที่บุคคลใช้เผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นไปได้ทั้ง การปฏิเสธ การถอยหนี ยอมรับ หรือต่อสู้ เพื่อควบคุมเหตุการณ์นั้น ( Menaghan. 1982 : 220 – 222 ) หรือหมายถึงกระบวนการที่บุคคลพยายามที่จะทำให้

ความเครียดลดลงหรือขจัดให้หมดไป ( Garland and Bush. 1982 : 6 ) เป็นกระบวนการปฏิบัติการ เพื่อป้องกันหรือลดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความเครียด ( Clarke. 1984 : 10 ) กระบวนการ เหล่านี้จะประกอบด้วยพฤติกรรมที่เปิดเผยและซ่อนเร้นหลายอย่างด้วยกัน และเป็นสิ่งที่บุคคล กระทำภายหลังที่ได้พยายามใช้กลไกในการป้องกันตัวทางจิตแล้วไม่สามารถกำจัดภาวะคุกคามได้ ( Kalkman and Davis. 1980 : 353 ) หรือหมายถึงกลุ่มของพฤติกรรมการกระทำ ความคิด ทั้ง ขณะมีจิตสำนึกและภายใต้จิตไร้สำนึกที่ทำให้บุคคลจัดการกับสถานการณ์ความยุ่งยากที่มารบกวน คุกคามความสุขของชีวิต ( Stone, Helder and Scheider. 1988 : 183 ) เป็นการรวบรวมการ ควบคุมตนเองและสิ่งแวดล้อม ( Crider and others 1983 : 497 ) และคนส่วนใหญ่จะใช้วิธีการ จัดการกับความเครียดเพียง 1 – 2 วิธีที่คุ้นเคย หรือเคยใช้แล้วประสบความสำเร็จ ในการแก้ไข ควบคุมภาวะเครียด บางครั้งก็แก้ไขปัญหาได้ดีโดยใช้แบบหนึ่งแต่กลับแก้ปัญหาไม่ได้ในการใช้แบบ เดียวกันแต่ปัญหาต่างกัน ( Darley and other. 1981 : 432 ) แต่อย่างไรก็ตามบุคคลที่มีประสิทธิผล ต้องสามารถจัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างดี ( Schermerhorn. 1988 : 539 )

สำหรับบาร์ออน ( Baron . 1997 ) ได้ให้ความหมายของการจัดการกับความเครียดหมายถึง เป็นความสามารถในการทำงานภายใต้ความกดดันได้ มีความอดทนต่อความเครียดและควบคุม อารมณ์ได้ดี มีความสามารถในการต่อต้านเหตุการณ์ร้าย ๆ หรือสถานการณ์ที่มีความกดดันโดยไม่ มีความท้อถอย แต่กลับเพิ่มการจัดการกับความเครียดในทางบวก สามารถรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ด้วย เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เพื่อขจัดความเครียดทั้งหลายได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในที่ทำงานและที่ บ้าน ตลอดจนมีความสามารถในการยืดเวลาที่จะแสดงความยินดีปรีดาได้

อิจเนทาวีเซียสและเบย์นี่ ( สุदारตน์ หนูหอม. 2544 ; อ้างอิงจาก Ignatavicius and Bayne . 1991 ) ให้ความหมายการจัดการกับความเครียดว่า เป็นพฤติกรรมหรือความคิดที่บุคคลใช้ เพื่อควบคุมสาเหตุของความเครียดหรือควบคุมความรู้สึกเครียด บุคคลจะใช้สติปัญญาในการเลือก วิธีการเผชิญความเครียดที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จในอดีต ถ้ากลวิธีนี้ใช้แล้วไม่ประสบ ความสำเร็จบุคคลจะคัดเลือกวิธีอื่นต่อไป

อารยา ด่านพานิช ( 2542 ) กล่าวว่าการจัดการกับความเครียด หมายถึงกระบวนการที่ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจากการรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยผ่านกระบวนการ ทางความคิด บุคคลจะแสดงพฤติกรรมในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือหลายรูปแบบที่มีความสัมพันธ์ กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ และอารมณ์ในขณะนั้น ต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ตึงเครียด เพื่อขจัดหรือบรรเทาเหตุการณ์ตึงเครียดนั้น

จากความหมายของการจัดการกับความเครียดทั้งหมดที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า การจัดการกับความเครียด หมายถึงการที่บุคคลทำให้ความเครียดลดลงหรือขจัดให้หมดไป เพื่อป้องกันหรือลดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความเครียด โดยบุคคลจะใช้สติปัญญาในการเลือกวิธีการจัดการกับความเครียดที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จในอดีต ถ้าวิธีนี้ใช้แล้วไม่ประสบความสำเร็จบุคคลจะเลือกวิธีอื่นต่อไป

## 1.2 กระบวนการจัดการกับความเครียด

กระบวนการจัดการกับความเครียดเป็นขั้นตอนของการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นความเครียด โดยมีเป้าหมายเพื่อรักษาสมดุลระหว่างสิ่งกระตุ้นความเครียดกับความสามารถที่จะจัดการกับสิ่งนั้น และเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยระยะเวลาในตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นความเครียด โดยลาซารัส เสนอว่ากระบวนการจัดการกับความเครียดประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้ ( สุदारัตน์ หนูหอม . 2544 : 33 – 38 )

### ขั้นตอนที่ 1 การถูกคุกคามจากสิ่งกระตุ้นความเครียด

เมื่อบุคคลแปลความหมายสิ่งกระตุ้น ( stimuli ) ว่าเป็นอันตรายหรือมาคุกคามต่อดุลยภาพทางจิตใจ บุคคลจะใช้เวลาพยายามที่จะขจัดหรือบรรเทาความรู้สึกกดดันเหล่านั้นให้หมดไป แต่โดยธรรมชาติแล้วความกดดันที่เกิดขึ้นจะทำให้ความสมดุลระหว่างความกดดันกับความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับความกดดัน ซึ่งเคยมีอยู่เดิมเสียไปด้วย ดังนั้นบุคคลจึงรับรู้และแปลความหมายสิ่งกระตุ้นนั้นว่า ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ และสูญเสียภาวะสมดุลของตนในที่สุด

### ขั้นตอนที่ 2 การประเมินสิ่งกระตุ้น

การประเมินสิ่งกระตุ้นที่คุกคามภาวะสมดุลของบุคคลเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ความรู้และสติปัญญาภายใต้ทฤษฎีการประเมินทางความคิด ( cognitive appraisal ) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เน้นในเรื่องของกระบวนการ ( process oriented ) ภายใต้สมมติฐานว่า 1. บุคคลและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา 2. ความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นไปในลักษณะของการโต้ตอบซึ่งกันและกัน ภายใต้ทฤษฎีการประเมินทางความคิดนั้น ความหมายของเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าความเครียดขึ้นอยู่กับกระบวนการประเมินทางความคิด กล่าวโดยง่ายคือ สิ่งเร้าจะมีความหมายอย่างไรขึ้นอยู่กับ การรับรู้หรือการตีความของบุคคลโดยผ่านกระบวนการทางความคิด ( cognitive process ) ผลของการประเมินจะนำไปสู่การตอบสนองที่แตกต่างกัน การประเมินสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าความเครียดมี 3 ขั้นตอนคือ

1. การประเมินขั้นแรก เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ บุคคลจะประเมินขั้นแรกว่าเหตุการณ์นั้นมีผลทางบวก ทางลบ หรือไม่มีผลต่อตนเอง ถ้าเหตุการณ์นั้นถูกประเมินว่าเป็นผลดี

หรือไม่มีผลต่อตนเองแล้ว ผลการประเมินจะแสดงออกในทางที่ดีหรือในเชิงบวก ในทางตรงกันข้าม เมื่อประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีผลในเชิงลบต่อตนเองหรือการประเมินที่ก่อให้เกิดความเครียด ( stressful appraisal ) ผลของการประเมินดังกล่าวสามารถก่อให้เกิดผลในเชิงลบต่อบุคคลได้ โดยเฉพาะผลกระทบต่อสุขภาพและความเจ็บป่วย

ลักษณะของการประเมินในเชิงลบ มี 3 ลักษณะ

1. ลักษณะที่เป็นอันตรายหรือต้องสูญเสีย ได้แก่ ความเสียหายที่เกิดขึ้นแล้ว เช่น การสูญเสียอวัยวะ การสูญเสียความสัมพันธ์กับคนรัก การเจ็บป่วยทั้งชนิดเฉียบพลันและเรื้อรัง
2. ลักษณะที่คุกคามเป็นการคาดการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นจะก่อให้เกิดการสูญเสียหรือความเสียหายแน่นอน
3. ลักษณะที่ทำนายเป็นอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นภายหน้า แต่บุคคลคาดการณ์ว่าสามารถจะจัดการกับสถานการณ์นั้นได้

กล่าวคือเมื่อบุคคลเผชิญต่อสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การประเมินขั้นแรกคือ การประเมินว่าเหตุการณ์นั้นเป็นการสูญเสียหรือทำให้เกิดความกลัวว่าจะสูญเสีย การประเมินทั้งสองลักษณะนี้ให้ผลในเชิงลบทางอารมณ์ ทำให้มีอาการโกรธ ขุ่นเคือง หวาดกลัว เช่นเดียวกับการประเมินในเชิงทำนายที่แม้จะเตรียมจัดการกับปัญหานั้น แต่ความตื่นเต้นและความหวาดกลัวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้เช่นกันตรงกันข้ามกับการประเมินในเชิงบวกที่ทำให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อความเครียดได้ตรงจุดและเลือกใช้พฤติกรรมจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม อันนำมาซึ่งการปรับตัวได้ในที่สุด

2. การประเมินขั้นที่สอง หมายถึงการที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ประสบการณ์ ประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือกของตน เพื่อจำกัดอันตรายจากสิ่งที่ตนรับรู้ว่าเป็นอันตรายแก่ตนเอง และเป็นการประเมินสถานการณ์ใหม่เพื่อทบทวนดูว่าการประเมินสถานการณ์ขั้นแรกนั้นถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ รวมทั้งประเมินว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในการประเมินขั้นแรกมีประสิทธิภาพหรือไม่ โดยการประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือกของตนเองนี้เป็นการนำทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกมาใช้อำนวยให้ตนเอง ในการกำจัดและสรรหาการกระทำที่เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดให้ตนเอง แต่ถ้าบุคคลมีปัจจัยดังกล่าวไม่เพียงพอจะทำให้เกิดผลทางลบ เกิดความเครียดหมดหวัง ท้อแท้ หรือซึมเศร้าขึ้น อารมณ์ดังกล่าวมีผลต่อสุขภาพและความเจ็บป่วยทั้งทางตรงและทางอ้อม จากการวิจัยของฟอล์คแมนและลาซาร์ส พบว่าการประเมินสถานการณ์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ คือสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้แล้ว บุคคลจะใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบควบคุมอารมณ์

( affective oriented method ) มากกว่าสถานการณ์ที่บุคคลประเมินว่าสามารถแก้ไขบางอย่างได้ และสถานการณ์ที่บุคคลประเมินว่าต้องค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อนำมาแก้ไขสถานการณ์นั้น บุคคลจะใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขตามปัญหาที่เกิดขึ้น ( problem oriented method ) มากกว่า

3. การประเมินซ้ำ หลังจากบุคคลได้แสดงความพยายามที่จะกำจัดอันตรายทั้งทางรูปธรรม และทางความคิดออกมาแล้ว บุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำ เพื่อพิจารณาอันตรายที่ตนรับรู้ว่าจะยังมีอยู่ในระดับใดมากขึ้น หรือลดลง หรือได้ถูกกำจัดไปแล้ว ขั้นตอนนี้ถือได้ว่าเป็นการเริ่มวงจรการประเมินสถานการณ์ครั้งแรกใหม่ก็ได้ เพราะผลจากการประเมินซ้ำนี้ บุคคลจะทราบว่าจะยังมีสิ่งรบกวนความเครียดอยู่หรือไม่ และเขาควรเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบใดจึงจะเหมาะสมและสามารถกำจัดภาวะเครียดให้ลุล่วงไปได้

ดังที่กล่าวมาทำให้เห็นได้ว่าการประเมินสิ่งกระตุ้นความเครียดเป็นขั้นตอนสำคัญของกระบวนการประเมินความเครียด เพราะถ้าผลการประเมินสิ่งกระตุ้นความเครียดออกมาในลักษณะใดก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในทิศทางนั้นด้วย กล่าวคือการประเมินสถานการณ์ว่ารุนแรงเกินความสามารถที่ตนจะแก้ไขหรือไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้จะทำให้บุคคลเลือกใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งควบคุมอารมณ์มากกว่าที่จะเผชิญความเครียดแบบแก้ไขตามปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งการประเมินสถานการณ์ในลักษณะดังกล่าวจะนำไปสู่ผลลัพธ์ของการเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม นั่นคือความล้มเหลวของการปรับตัวเพื่อรักษาภาวะสมดุล

ขั้นตอนที่ 3 การทำนายหรือคาดการณ์ต่อผลที่จะได้รับจากสิ่งกระตุ้นความเครียด

เมื่อบุคคลประเมินสิ่งกระตุ้นที่ได้รับและแปลผลว่าสิ่งกระตุ้นนั้นคุกคามต่อภาวะสมดุล การประเมินในลักษณะดังกล่าวเป็นการประเมินที่ก่อให้เกิดภาวะเครียด ( stressful appraisal ) ขณะที่บุคคลคาดการณ์หรือทำนายต่อสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับภาวะเครียดนั้นบุคคลจะมีปฏิกริยาตอบสนองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมเกิดขึ้นด้วย กล่าวคือภายหลังการประเมินขั้นแรก ปฏิกริยาได้ตอบสนองความเครียดทางอารมณ์จะเป็นแบบทั่ว ๆ ไป ได้แก่ ความวิตกกังวล ความสับสน เมื่อเวลาผ่านไปบุคคลได้พิจารณาสถานการณ์และได้ประเมินสถานการณ์ครั้งที่สอง ปฏิกริยาตอบสนองความเครียดทางอารมณ์จะเปลี่ยนไปเป็นแบบที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น เช่น อารมณ์เศร้า อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว หรือการยอมรับต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ปฏิกริยาได้ตอบสนองความเครียดทางอารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์กับการประเมินสิ่งกระตุ้นความเครียดอย่างมาก กล่าวคืออารมณ์ที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคลจะสัมพันธ์กับการใช้กลไกทางจิตและพฤติกรรมการเผชิญความเครียด เช่น อารมณ์เศร้ามีความสัมพันธ์กับการใช้กลไกทางจิตแบบชดเชย และมีความสัมพันธ์กับการใช้พฤติกรรมการ

เผชิญความเครียดแบบการควบคุมอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ( affection oriented ) มากกว่าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดด้วยเหตุผลอย่างจริงจัง ส่วนปฏิกิริยาตอบสนองของความเครียดทางร่างกายจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ และมีความสัมพันธ์กับปฏิกิริยาทางอารมณ์ด้วย ปฏิกิริยาทางร่างกายที่เกิดขึ้นมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นแรกระบบต่อมไร้ท่อถูกกระตุ้นต่อมาระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้น และอวัยวะเป้าหมายมีปฏิกิริยา

พบว่าภายหลังการประเมินสถานการณ์ขั้นแรก การตอบสนองของความเครียดทางร่างกายจะเป็นแบบทั่ว ๆ ไป คือ ต่อมพิทูยทารีและต่อมหมวกไตจะทำงานมากขึ้น แต่ภายหลังการประเมินขั้นที่สองและการประเมินซ้ำ ปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายจะเป็นผลรวมของฮอร์โมนทั้งหมดที่ถูกกระตุ้น ระบบประสาทถูกกระตุ้น และอวัยวะเป้าหมายจะถูกกระตุ้นมากขึ้น และท้ายที่สุดบุคคลจะแสดง พฤติกรรมออกมาเพื่อตอบสนองต่อความเครียดนั้น พฤติกรรมที่ตอบสนองต่อความเครียดในการประเมินแต่ละครั้งจะต่างกัน คือการประเมินครั้งแรกพฤติกรรมของบุคคลจะมุ่งเน้นที่ตัวกระตุ้นความเครียด แต่การประเมินครั้งที่สองและการประเมินซ้ำพฤติกรรมของบุคคลจะมุ่งเน้นที่พฤติกรรม การเผชิญความเครียดมากกว่า ดังนั้นจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของบุคคลแต่ละคนนั้นเกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการและต่อเนื่องตลอดเวลา และลักษณะของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่บุคคลเลือกใช้ย่อมสามารถทำนายถึงผลลัพธ์ว่าบุคคลจะสามารถปรับตัวได้หรือไม่เช่นกัน

#### ขั้นตอนที่ 4 พฤติกรรมการเผชิญความเครียด

พฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็นตัวเชื่อมระหว่างสิ่งกระตุ้นความเครียดกับการปรับตัวได้ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยพฤติกรรมที่มีอิทธิพลมาจากการใช้สติปัญญาได้ตรงตรง ปฏิกิริยาตอบสนองของความเครียดทางอารมณ์ และปฏิกิริยาตอบสนองความเครียดทางร่างกาย ทั้งสามองค์ประกอบมีปฏิสัมพันธ์กันจึงได้แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการเผชิญความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็นผลมาจากการใช้สติปัญญา การประเมินสถานการณ์ การใช้สติปัญญาประเมินแหล่งประโยชน์ และการประเมินวิถีทางที่จะจัดการกับสิ่งเร้าความเครียดนั้น ๆ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดจะเกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการและมีเป้าหมายในการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง โดยพฤติกรรมการเผชิญความเครียดมีเป้าหมาย 2 ประการคือ

1. เพื่อขจัดสิ่งเร้าความเครียดให้หมดสภาพเป็นสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดภาวะเครียด โดยมีเป้าหมายที่สาเหตุของการเกิดภาวะเครียดเป็นหลัก

2. เพื่อรักษาความมั่นคงของตนเองไว้ ด้วยการพยายามควบคุมปฏิกิริยาทางด้านร่างกาย และอารมณ์ไว้โดยไม่จัดการกับสาเหตุของความเครียดโดยตรง แต่มุ่งเป้าหมายไปที่อารมณ์ที่เป็นทุกข์ซึ่งเป็นผลมาจากความเครียดเป็นหลัก

#### ขั้นตอนที่ 5 การปรับตัวได้

การปรับตัวได้ คือผลลัพธ์ของความพยายามที่จะรักษาคุณภาพของตนเองไว้ บุคคลที่ใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมจะสามารถสร้างสมดุลระหว่างแรงกดดันจากสิ่งเร้าความเครียดกับความสามารถในการจัดการกับแรงกดดันนั้นได้ และเมื่อกระบวนการเผชิญความเครียดดำเนินวนเวียนไปเรื่อย ๆ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมจะสามารถขจัดสิ่งที่คุกคามออกไปและนำบุคคลกลับเข้าสู่สมดุลเดิมในที่สุด ในทางตรงข้ามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมจะทำให้บุคคลไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ มีผลทำให้บุคคลเข้าสู่ภาวะวิกฤตในที่สุด

ดังที่กล่าวมาทำให้เห็นได้ว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็นผลจากกระบวนการเผชิญความเครียด เมื่อบุคคลรับรู้สถานการณ์หนึ่งมีผลคุกคามต่อคุณภาพของตน เมื่อนั้นกระบวนการเผชิญความเครียดจะเริ่มขึ้น โดยเริ่มจากการประเมินสิ่งกระตุ้นความเครียดขั้นแรก ซึ่งเน้นการประเมินอันตรายของสถานการณ์ แล้วติดตามด้วยการประเมินสิ่งกระตุ้นความเครียดขั้นที่สอง ซึ่งเน้นการประเมินแหล่งทรัพยากรที่จะนำเข้ามาในกระบวนการและวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งที่มาคุกคามตนเอง พฤติกรรมเผชิญความเครียด คือพฤติกรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้นในกระบวนการนี้มีเป้าหมายเพื่อกำจัดสิ่งที่มาคุกคามโดยตรงหรือมีเป้าหมายเพื่อลดความรู้สึกไม่สบายใจและอารมณ์ที่เป็นทุกข์ของบุคคล หลังจากแสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไปแล้วบุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำอีก การประเมินซ้ำนี้เป็นการเริ่มต้นกระบวนการเผชิญความเครียดอีกครั้ง ถ้าผลจากการประเมินพบว่าสิ่งกระตุ้นนั้นยังคงคุกคามต่อคุณภาพของตนอยู่ ขั้นตอนต่าง ๆ ในกระบวนการจะดำเนินต่อไปและย้อนกลับไปได้ตลอด ตราบเท่าที่กระบวนการนั้นยังไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย คือการปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลได้อย่างแท้จริง

จากกระบวนการเผชิญความเครียด จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็นตัวเชื่อมระหว่างผลกระทบของสิ่งกระตุ้นความเครียดกับการปรับตัวเข้าสู่สมดุล โดยพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการเผชิญความเครียดนี้ อาจมีเป้าหมายเพื่อทำให้สิ่งที่กระตุ้นความเครียดหมดสภาพการเป็นสิ่งกระตุ้นความเครียด หรืออาจมีเป้าหมายเพื่อรักษาความมั่นคงทางอารมณ์เอาไว้ โดยไม่กำจัดสาเหตุของความเครียดก็ได้ แต่กระบวนการเผชิญความเครียดที่



เลือกใช้พฤติกรรมและการเผชิญความเครียดแบบการควบคุมอารมณ์ที่เป็นทุกข์บุคคลจะต้องใช้เวลานานกับการจัดการกับความเครียดซึ่งอาจทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงจนเข้าสู่ภาวะวิกฤตได้

### 1.3 รูปแบบการจัดการกับความเครียด

ลาซารัส และ โฟล์คแมน ( Lazarus & Folkman. 1984 : 187 ) กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีภาวะเครียดเกิดขึ้น บุคคลจะมีความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมเพื่อจัดการกับสิ่งที่เป็อันตราย หรือสิ่งที่คุกคามต่อสวัสดิภาพของตน เรียกพฤติกรรมนี้ว่าพฤติกรรมเผชิญความเครียด ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ ( Lazarus & Folkman. 1984 : 141-225 )

1. พฤติกรรมเผชิญความเครียด แบบมุ่งแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ( Problem-Focused behavior ) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามใช้กระบวนการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยมุ่งเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และวิเคราะห์หาหนทางในการแก้ไข หรือเพิ่มความสามารถของตนในการแก้ไขที่จะเผชิญกับปัญหานั้น การยอมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การพยายามคิดหาวิธีแก้ปัญหาในหลาย ๆ ทาง การขอความช่วยเหลือจากแหล่งอื่นในการแก้ปัญหา เป็นต้น

2. พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ ( Emotional - Focused Behavior ) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลนำกลไกทางจิตเข้ามาช่วยจัดการหรือบรรเทาภาวะเครียดที่เกิดขึ้นเพื่อรักษาสมดุลของจิตใจไว้ พฤติกรรมนั้นได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยง การเพ้อฝัน การนั่งสมาธิ การดื่มสุรา การใช้ยานอนหลับ การแยกตนเอง การรับฟังแต่เรื่องที่ดี การโยนความผิดให้ผู้อื่น การแสดงอาการโกรธ เป็นต้น

เทเลอร์ ( สูดาร์ตัน หนูหอม. 2544 : 39 ; อ้างอิงจาก Taylor . 1994 ) ได้แบ่งพฤติกรรม การเผชิญความเครียดออกเป็น 2 แบบ คือ

1. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดระยะสั้น ( short – term method ) เป็นพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่มุ่งเปลี่ยนแปลงความไม่พอใจหรือความโกรธของตนมากกว่าการเปลี่ยนแปลงสาเหตุของความเครียด จุดประสงค์คือการทำให้อารมณ์สงบลง แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงนี้จะช่วยให้ลดความวิตกกังวลลงได้แต่ก็ไม่ได้ช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบนี้จะช่วยลดความตึงเครียดลงชั่วคราวเท่านั้น ได้แก่ การเข้ายากล่อมประสาท ยานอนหลับ แอลกอฮอล์ การฝึนกลางวัน การรับประทานอาหารมาก เป็นต้น และหากใช้พฤติกรรม การเผชิญความเครียดแบบนี้เป็นเวลานานอาจทำลายสุขภาพได้

2. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดระยะยาว ( long – term method ) เป็นพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งจัดการกับสาเหตุของความเครียด แม้ว่าความเครียดไม่ได้ถูกกำจัดไปโดยตรง แต่สาเหตุของความเครียดจะถูกกำจัดอย่างต่อเนื่อง เป็นการเผชิญหน้ากับสาเหตุของความเครียด

มากกว่าถอยหนี ได้แก่ การใช้ประสบการณ์ในอดีต การอภิปรายปัญหา การค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม เป็นต้น

สมจิต หนูเจริญกุล ( 2537 ) ได้แบ่งพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไว้ 5 แบบ คือ

1. การแสวงหาข้อมูล เป็นความพยายามที่จะเรียนรู้และเข้าใจปัญหาเพื่อหาทางแก้ไข
2. การกระทำโดยตรง เป็นการกระทำเพื่อจัดการกับเหตุการณ์ที่ประเมินว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด
3. การหยุดยั้งการกระทำ ตรงข้ามกับการกระทำโดยตรง คือไม่ทำอะไรเลยหยุดกระทำในกิจกรรมที่คิดว่าเป็นอันตราย
4. การแสวงหาความช่วยเหลือหรือแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง
5. การใช้กลไกทางจิต เป็นกระบวนการความนึกคิดที่ต้องการปรับภาวะอารมณ์ให้รู้สึกดีขึ้น รวมถึงการประเมินเหตุการณ์เสียใหม่ เบี่ยงเบนความสนใจ แสวงหาความพอใจจากสิ่งอื่น การใช้กลไกการป้องกันตนเอง เช่น ปฏิเสธ เก็บกด เป็นต้น

#### 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียด

จากการวิจัยของ ศิริพร โอบาสวัสดิ์ชัย ( 2531 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลังกับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของพยาบาลจิตเวชในการปฏิบัติการ ผลการวิจัยพบว่า เหตุการณ์ในชีวิตของพยาบาลจิตเวชมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ อุษษา เชาวลิขิต ( 2540 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยบางประการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัษฎา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีการเผชิญปัญหาดีกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 นักศึกษาพยาบาลที่มีเหตุการณ์ในชีวิตมาก ปานกลาง และน้อย มีการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน และนักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ มีการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน นักศึกษาพยาบาลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีการเผชิญปัญหาดีกว่านักศึกษาพยาบาลที่แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เบล ( Bell. 1977 : 136 – 140 ) พบว่า ผู้ป่วยจิตเวชใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดระยะสั้นมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดี และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างผู้ป่วยจิตเวชและผู้มีสุขภาพจิตดี ซึ่งประสบเหตุการณ์ในชีวิตมาก พบว่าผู้ป่วยจิตเวชจะใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดระยะสั้นมากกว่าผู้ที่มี

สุภาพจิตดี ซึ่งเป็นข้อค้นพบที่สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดที่ไม่เหมาะสม จะเพิ่มโอกาสที่จะเจ็บป่วยทางจิตได้

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการกับความเครียด

การจัดการกับความเครียดนั้นมีหลายวิธี สำหรับการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แนวคิดของลาซารัส ( Lazarus ) ดังนี้ 1. การจัดการกับความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามแก้ไข ปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สถานการณ์ที่ตั้งเครียด นั้นดีขึ้น รู้จักจัดการกับแหล่งของความเครียดโดยพยายามแก้ที่ตัวปัญหาตามขั้นตอนของการแก้ไข ปัญหา ได้แก่ การค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากอะไร การคิดหาวิธีต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา และการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่คิดว่าเหมาะสมมากที่สุด โดยผู้วิจัยได้เลือกวิธีคิดแบบอริยสัจ เพราะเป็นการคิดแบบแก้ปัญหา 2. การจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ เป็นการปรับอารมณ์หรือความรู้สึก เพื่อไม่ให้ความเครียดนั้นทำลายขวัญกำลังใจหรือลดประสิทธิภาพในการทำงานที่ของ บุคคลโดยใช้กลไกทางจิต เพื่อลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจ ได้แก่ การหลีกเลี่ยงสาเหตุการก่อ หรือปัญหา การเล่นเกมกีฬาหรือทำกิจกรรมที่ทำให้สมองไม่หมกมุ่นกับปัญหา การนั่งสมาธิ การ แสวงหาสิ่งสนับสนุนทางจิตใจ การโทษตนเอง และการแสดงความโกรธ เป็นต้น โดยผู้วิจัยเลือก วิธีการฝึกสมาธิ เพราะเป็นการทำให้จิตใจสงบ และเป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก การจัดการกับ ความเครียดทางด้านสรีระใช้การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพราะเมื่อบุคคลเกิดความเครียดแล้ว ร่างกายจะแสดงปฏิกิริยาบางอย่าง เช่น เกิดการเกร็งทางกล้ามเนื้อที่บริเวณหัวไหล่ และหน้าผากได้ โดยสรุปแล้ววิธีการจัดการกับความเครียดทั้ง 3 วิธีนี้ เป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ ความนึกคิด และทางสรีระ

### 2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การฝึกสมาธิ เพื่อมีวัตถุประสงค์เพียงเพื่อทำให้ใจสงบ เป็นการผ่อนคลายเท่านั้น ไม่ก้าวลึก ในแง่ของการปฏิบัติธรรม การฝึกให้มุ่งความสนใจจดจ่อสงบนิ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว เช่น ลมหายใจเข้าออก การยวบยของท้อง หรือคำพูดสองสามพยางค์ ทั้งนี้เพื่อให้สติระลึกไปตาม อิริยาบถปัจจุบันของร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ อารมณ์ การฝึกสมาธิในลักษณะนี้ ช่วย ให้ร่างกายพักผ่อนเต็มที่ เป็นการบรรเทาความกดดันและความตึงเครียดได้อย่างดี

#### 2.1.1 ความหมายของสมาธิ

พระราชาวรมุนี ( 2529 : 160 ) กล่าวถึงความหมายของสมาธิไว้ดังนี้ สมาธิ หมายถึง มีความมั่นของจิต หรือสภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดในสิ่งที่ใดสิ่งหนึ่ง

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ( 2528 : 9 ) กล่าวถึง สมาธิ คือ ความสงบ หรือ ความตั้งมั่นของใจ จึงเป็นข้าศึกต่อความคะนองของใจ

มหาภูฏราชวิทยาลัย ( 2522 : 3 ) กล่าวถึงความหมายของสมาธิไว้ว่า สมาธิ หมายถึงการมีอารมณ์เดียวของจิตที่เป็นกุศล ไม่ซัดส่าย

เสฐียรพงษ์ วรรณปก ( 2524 : 40 ) ได้ให้ความเห็นว่า สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่น หรือหยุดนิ่งแห่งจิต การรวมพลังจิต และความไม่ฟุ้งซ่าน หรือ จัดระเบียบความคิดได้

ฐิติวัชล์ สุขป้อม ( 2545 : 9 ) กล่าวถึง สมาธิ คือ จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เป็นสภาวะที่จิตสงบ มุ่งรวมกำลังความคิดให้เป็นหนึ่งเดียว ไม่กระจายความคิด ไม่ฟุ้งซ่าน ก่อให้จิตมีพลัง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว โดยที่มิการรู้สึกด้วย อยู่ทุกขณะที่มีลมหายใจเข้าออก

#### 2.1.2 ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

พระราชวรมุนี ( 2529 : 830 ) อธิบายถึงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิไว้ว่าจะต้องมี ลักษณะแข็งแรง มีพลังมาก ราบเรียบสงบเหมือนกับน้ำในสระที่นิ่ง ในกระจ่างมองเห็นได้ชัด นุ่มนวลควรแก่งาน ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ซุ่มซ่าม ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย จิตที่เป็นสมาธิว่าจะต้องประกอบด้วย จิตที่บริสุทธิ์ปราศจากสิ่งที่รบกวนมีความมั่นคงของอารมณ์ ไม่วอกแวก จิตที่มีความว่องไวในการทำงาน ระดับของจิตสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ ระดับธรรมดาสามารถเกิดความตั้งใจ ระดับกลาง ทำให้เกิดความสงบจิตแน่วแน่ สมองโปร่ง ระดับสูง จิตเกิดความแม่นยำเกิดปัญญา มหาภูฏราชวิทยาลัย ( 2522 : 184 ) ได้อธิบาย ระดับของสมาธิ ในระดับขณิกสมาธิว่า เป็นสมาธิที่เกิดเพียงชั่วขณะหนึ่งที่คนทั่วไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่ การงานในชีวิตประจำวันได้ผลดี หรือใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการเจริญวิปัสสนา สมาธิระดับนี้สามารถ บรรเทาความว้าวุ่น ความฟุ้งซ่านของจิตได้ สมาธิระดับขณิกสมาธิอาจเกิดขึ้นโดยที่บุคคลนั้นอาจไม่รู้ตัวว่ากำลังมีสมาธิ ซึ่งถ้าบุคคลฝึกได้อย่างสม่ำเสมอจนจิตเป็นสมาธิจะมีผลต่อร่างกาย ส่วนระดับอุปปจารสมาธิ หรือที่เรียกสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิที่สามารถระงับนิรวณได้ สมาธิระดับอุปปจารสมาธินี้จะต้องเกิดก่อนที่จะเกิดในระดับอัปปนาสมาธิ ( ญาณ ) บุคคลที่มีความพยายามในการฝึกจิตใจให้เป็นสมาธินี้ จะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ จิตเป็นสมาธิไม่ซัดส่าย ไม่สนใจในสรรพสิ่งใด ๆ ที่อยู่รอบข้าง กล่าวคือ ได้ยินก็เหมือนไม่ได้ยิน เห็นก็เหมือนไม่เห็น ( นงเยาว์ ชาญนรงค์. 2525 : 13 )

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ จะมีลักษณะสงบราบเรียบ บริสุทธิ์ มีอารมณ์เดียว สมองปลอดโปร่ง ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่าง ๆ ที่เกิดจากความรู้สึกของตนเอง

### 2.1.3 วิธีการฝึกสมาธิ

วิธีการฝึกสมาธิในหลักคำสอนของศาสนา มี 40 วิธี หรือ 40 แบบ แบ่งเป็น 7 หมวด ประกอบด้วย

1. หมวดกสิณ คือ วัตถุที่นำเอามาเพ่งเพื่อให้เกิดสมาธิมี 10 อย่าง
2. หมวดดอกสุภะ หมายถึง ชากศพอันมีลักษณะต่าง ๆ กัน 10 ลักษณะ
3. หมวดอนุสติ ได้แก่ การระลึกถึงบุคคลและคุณธรรม 10 ประการ
4. หมวดพรหมวิหารสี่ เป็นคุณธรรมอันประเสริฐ 4 ประการ
5. หมวดอรูป หมายถึง อรูปธรรม หรือสิ่งที่มีใช้วัตถุนำมาเป็นเครื่องมือฝึกสมาธิ 4 ลักษณะ

6. หมวดปฏิกุศลสัญญา หมายถึง อาหารปฏิกุศลสัญญา หมายถึง การพิจารณาความน่าเกลียดของอาหาร

7. หมวดธาตุธาตุวัตถาน หมายถึง การกำหนดธาตุทั้ง 4 หรือส่วนประกอบของร่างกาย 4 ชนิด คือ ส่วนที่มีลักษณะข้นแข็งหรือกินเนื้อที่ เรียกว่าปฐวีธาตุ ( ธาตุดิน ) ส่วนที่มีลักษณะเอิบอาบ ซึ่มซึบ เกาะยี้ด เรียกว่า อาโปธาตุ ( ธาตุน้ำ ) ส่วนที่มีลักษณะพัดไหว สั่นสะเทือน เรียกว่า วาโยธาตุ ( ธาตุลม ) ส่วนที่มีลักษณะเผาไหม้มีความร้อน หรืออุณหภูมิจึง เรียกว่า เตโชธาตุ ( ธาตุไฟ )

วิธีการฝึกสมาธิทั้ง 40 วิธี หรือ 40 แบบ ที่กล่าวมาเป็นเพียงอุปกรณ์สำหรับบุคคลที่มีลักษณะจิตที่ต่างกัน บุคคลที่ประสงค์จะฝึกสมาธิเลือกวิธีที่พิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมก็จะเกิดผลดี จิตเป็นสมาธิได้โดยง่าย ( วิทย์ วิศยเวทย์ และเสถียรพงษ์ วรรณปก. 2525 : 148 – 151 ) สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ได้ใช้วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก เพราะลมหายใจอยู่กับบุคคลทุกคนสามารถใช้ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ขณะเดียวกันอารมณ์ก็เป็นรูปธรรมสามารถกำหนดได้ชัดเจน เมื่อเริ่มปฏิบัติก็ได้รับประโยชน์ทันทีไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนในระดับสูง ประการสำคัญเมื่อปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ แล้วจะไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ถึงประสบการณ์ของพระองค์ดังนี้ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหกรธรรมอันมีอานาปานสติ แม้ทำมากตาก็ไม่เมื่อย

กายก็ไม่เมื่อย ตรงกันข้ามกลับจะเกื้อกูลแก่สุขภาพให้ดีขึ้น การใช้พลังงานจะน้อยลง ( พระราชวรมูณี. 2529 : 589 )

#### 2.1.4 ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

สำหรับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีผู้ให้ขั้นตอนการฝึกมากมายหลายคน ซึ่งขั้นตอนนั้นก็คล้ายคลึงกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกที่จะดำเนินการฝึกตามขั้นตอนดังนี้

พระราชวิสุทธิกวี ( 2526 : 7 – 15 ) ได้แบ่งขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ดังนี้

##### ขั้นเตรียมก่อนการลงมือปฏิบัติ

1. สมาทานศีล หรือตั้งวิริย คือ ตั้งใจงดเว้นด้วยตนเอง ในศีล 5
2. ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย เพื่อความเชื่อมั่น และสร้างความผ่อนคลายให้แกใจ
3. แผ่เมตตา แผ่ความปรารถนาดีไปยังมนุษย์และสัตว์ทุกจำพวก
4. ตัดกังวล เช่น ความกังวลเรื่องงาน การเรียน ญาติพี่น้อง ให้ออกไปจากใจเสียชั่วคราวไม่คิดถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมา ไม่คิดถึงเรื่องอนาคตที่ยังไม่มาถึง แต่ให้คิดถึงปัจจุบัน คือ อารมณ์ของกรรมฐานเท่านั้น ซึ่งในที่นี้ก็คือ ลมหายใจเข้า ออก

5. กำหนดเวลาในการฝึก ควรมีการกำหนดไว้ว่าจะฝึกคราวละกี่นาที โดยเริ่มจาก 10 นาที ถึง 20 นาที ก็ได้

##### ขั้นลงมือฝึก

ก. การนั่ง ผู้ชายนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งพับเพียบก็ได้ หรือจะนั่งขัดสมาธิก็ได้ตามความถนัด พยายามควบคุมใจไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในภายนอก พร้อมกับมีคำบริกรรมกำกับเพื่อให้ใจมีเครื่องยึด คือภาวนา ” พุท ” เมื่อหายใจเข้า และภาวนาว่า “ โธ “ เมื่อหายใจออก

ข. การกำหนดลมหายใจ ให้ทำตามลำดับขั้นดังนี้

1. ขั้นวิ่งตามลม เมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจ ก็สูดลมหายใจเข้าให้แรงจนเต็มปอดประมาณ 3 ครั้ง เพื่อจะกำหนดการเข้า – ออกได้สะดวก ต่อจากนั้นก็ปล่อยลมหายใจเข้าออกตามสบาย เข้าก็รู้ว่าเข้า ออกก็รู้ว่าออก ยาวก็รู้ว่ายาว สั้นก็รู้ว่าสั้น พร้อมทั้งภาวนาว่า พุท โธ กำกับไปด้วย โดยสนใจกำหนดวิ่งตามลมไปตามจุดกำหนดทั้ง 3 จุด คือ ปลายจมูก 1 ท่ามกลางอก 1 ที่ท้อง 1

2. ขั้นกำหนดอยู่ที่จุดแห่งหนึ่ง เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า ออก โดยตามลมไปจนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอกแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดจิตไว้เฉพาะจุดใดจะหนึ่ง ในจุดทั้ง 3 คือ ที่ปลายจมูก ท่ามกลางอก และที่ท้อง ตามที่จะกำหนดได้ถนัด

การกำหนดลมหายใจด้วยการนับ หากผู้ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นไม่ได้ผลดี หรือสามารถทำได้ดีแล้ว แต่ต้องการจะหาวิธีใหม่บ้าง ก็ลองหันมากำหนดลมหายใจด้วยการนับ ก็อาจจะได้ผลดี หรือได้ผลเพิ่มขึ้น เพราะอุปนิสัยของแต่ละคนถนัดไม่เหมือนกัน

การกำหนดลมหายใจด้วยการนับนี้ เรียกว่า คณนา ( การนับ ) โดยส่งใจไปกำหนดนับอยู่ที่ปลายจมูกแห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าออก คณนามีอยู่ 2 วิธี คือ

1. การนับอย่างช้า ( คือการนับเป็นคู่ เช่น 1 , 1 2 , 2 3 , 3 ฯลฯ เป็นต้น )

1 , 1 , 2 , 2 , 3 , 3 , 4 , 4 , 5 , 5

1 , 1 , 2 , 2 , 3 , 3 , 4 , 4 , 5 , 5 , 6 , 6

1 , 1 , 2 , 2 , 3 , 3 , 4 , 4 , 5 , 5 , 6 , 6 , 7 , 7

1 , 1 , 2 , 2 , 3 , 3 , 4 , 4 , 5 , 5 , 6 , 6 , 7 , 7 , 8 , 8

1 , 1 , 2 , 2 , 3 , 3 , 4 , 4 , 5 , 5 , 6 , 6 , 7 , 7 , 8 , 8 , 9 , 9

1 , 1 , 2 , 2 , 3 , 3 , 4 , 4 , 5 , 5 , 6 , 6 , 7 , 7 , 8 , 8 , 9 , 9 , 10 , 10

1 , 1 , 2 , 2 , 3 , 3 , 4 , 4 , 5 , 5

ฯลฯ

2. การนับอย่างเร็ว ( คือการนับเพิ่มทีละหนึ่ง เช่น 1 , 2 , 3 , 4 , 5 . )

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ฯลฯ

2.1.5 ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

เสฐียรพงษ์ วรรณปก ( 2524 : 32 – 33 ) กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ 4 อันดับ ด้วยกันคือ

1. ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดมุ่งหมายทางศาสนา

1.1 ประโยชน์ระดับต้น สามารถระงับกิเลสได้เป็นครั้งคราว

1.2 ประโยชน์ระดับสูงสุด คือ การเตรียมจิตใจพร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรมตามเป็นจริง จะเห็นแจ้งไตรลักษณ์ กำจัดกิเลสอาสวะให้หมดไปจากจิต สันดานในที่สุด

2. ประโยชน์ทางด้านอภิญญา ผู้ฝึกฝนจิตจนได้สมาธิระดับฌานสมาบัติแล้ว สามารถได้ความสามารถพิเศษวิสัยสามัญชน ( อภิญญา ) คือ ได้ฤทธิ์ชั้นโลกีย์ต่าง ๆ เช่น เจริญปริยญาณ ( ทายใจคนได้ ) ทิพพจักขุ ( ตาทิพย์ ) ปุพเพนิวาสานุสสติ ( ระลึกชาติได้ ) เป็นต้น

3. ประโยชน์ในด้านพัฒนาบุคลิกภาพ บุคคลที่ฝึกจิตให้เป็นสมาธิประจำย่อมมีบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาหลายประการ เช่น

3.1 มีบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง

3.2 มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด

3.3 มีความสุภาพน้อมนวล ท่าทีมีเมตตา

3.4 สดชื่นผ่องใส ยิ้มแย้ม เบิกบาน

3.5 งามสง่า อองอาจ น่าเกรงขาม

3.6 มีความมั่นคงทางอารมณ์

3.7 กระทบกระเซิง กระปรี้กระเปร่า ไม่ซึมเซื่อง

3.8 มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ และสามารถแก้ไข

สถานการณ์คับขันได้

3.9 มองอะไรทะลุปรุโปร่ง รับรู้อะไรชัดไว รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความ

เป็นจริง

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

4.1 ทำให้จิตใจสบายหายเครียด มีความสุขผ่องใส

4.2 หายความวิตกกังวล หายกระวนกระวายใจ

4.3 นอนหลับง่าย หลับสนิท

4.4 มีความว่องไวกระทบกระเซิง

4.5 มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย

4.6 รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดี

4.7 มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เรียบหนังสือ และการทำกิจกรรม

ทุกอย่าง

4.8 ส่งเสริมความจำได้ดี



#### 4.9 เกื้อกูลแก่สุขภาพ เช่น ชะลอความแก่ ดูอ่อนกว่าวัย

พระราชวรมณี ( 2529 : 834 ) กล่าวถึงประโยชน์ของผู้ที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไว้ว่าจะทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สุขภาพ มีเมตตา กรุณา รู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง ( ปราศจากนิเวรณ ) จิตอยู่ในสภาพพร้อมต่อการรับการปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และส่งเสริมให้มีนิสัยที่ดี รู้จักทำให้ใจให้สงบ สามารถยับยั้งความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์ช่วยให้มีสติรู้เท่าทันพฤติกรรมทางวาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นด้วย

ชำนาญ นิสาร์ตน์ ( 2526 : 75 – 76 ) กล่าวถึงเรื่องประโยชน์ของการฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนไว้ดังนี้

1. สามารถเรียนหนังสือได้ดี เพราะทำให้มีความจำแม่นยำดีขึ้นกว่าเดิม
2. สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น
3. สามารถทำงานได้รวดเร็ว ได้งานมาก เพราะสมาธิช่วยให้ผลิตผลกับงานได้โดยไม่รู้สึกละเลื่อย และงานที่ทำก็ได้รับผลดี
4. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจ หน้าตาผ่องใส มีบุคลิกภาพที่น่าคบ
5. ทำให้โรคบางอย่างหายไป โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับโรคจิต โรคประสาท
6. ทำให้ตนเองและสังคมอยู่ได้อย่างมีความสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้ครูและเพื่อน ได้รับความสุข ถ้าอยู่ที่บ้านก็ทำให้พ่อแม่ มีความสุขเพราะอารมณ์ดี
7. สามารถมองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหาคความยุ่งยาก และความเดือดร้อนวุ่นวายของชีวิตได้ โดยวิธีการที่ถูกต้อง

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ ทำให้ทราบถึงประโยชน์ที่เกิดจากการทำจิตใจนิ่งไม่ฟุ้งซ่านอันยังประโยชน์มากมายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั้งในด้านการศึกษาเล่าเรียน การดำรงอยู่ในสังคม ตลอดจนการประกอบอาชีพการงาน

##### 2.1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ชมชื่น สมประเสริฐ ( 2526 : 82 ) ได้ศึกษาวิจัยผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวลโดยการใช้วิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2523 – 2524 ที่มีอายุ 17 – 21 ปี จำนวน 64 คน โดยการทดสอบความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองทำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ด้วยแบบทดสอบ STATE – TRAIT ANXIETY โดยจดจำจำนวนครั้งของผู้ที่มาฝึกสมาธิเอาไว้ ภายหลังจาก

ช่วง 3 เดือน ได้กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มนักศึกษาที่มีระยะเวลาฝึกมากกว่าร้อยละ 75 ( M 1 ) กลุ่มนักศึกษาที่มีระยะเวลาฝึกระหว่าง 50 – 75 ( M 2 ) กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิ ( SCL ) ผลการศึกษาพบว่า ทั้ง 3 กลุ่มระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันคือ กลุ่ม M 1 มีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่ม M 2 แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่ม SCL และนักศึกษากลุ่ม M 1 มีระดับความวิตกกังวลแบบเทรลดลดลงมากกว่าก่อนเริ่มทำการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับ รัตนา ตั้งชลทิพย์ ( 2530 : 93 – 97 ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กนักเรียนโดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2529 โรงเรียนบวรมงคล จำนวน 37 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 17 คน โดยใช้ระยะเวลาฝึกสมาธิ 8 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน ๆ ละ 1 ครั้ง ยกเว้นวันศุกร์ ทำการฝึกสมาธิระหว่าง 12.00 – 12.40 น. โดยกลุ่มทดลองมีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมากกว่าร้อยละ 50 ( 14 ครั้งขึ้นไป ) กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เมื่อมีการทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดสุขภาพจิต SCL – 90 ก่อนและหลัง การทดลองพบว่า กลุ่มทดลองไม่มีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุม แต่เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนมีสภาวะดีกว่าก่อนทำการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจำนวน 3 ด้านคือ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านความซึมเศร้า และด้านความวิตกกังวล แต่ในกลุ่มควบคุมมีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทำการทดลอง ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย เช่นเดียวกับ ลูติวิวัสส์ สุขป้อม ( 2545 : 46 – 48 ) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมักกะสันพิทยา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่เข้าร่วมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ซีแมน และคนอื่น ๆ ( Seeman , . et al . 1972 : 417 – 419 ) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตน ( Self – Actualization ) ศึกษาในกลุ่มบุคคล 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 15 คน เป็นชาย 8 คน หญิง 7 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน โดยทั้งหมดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยซินเนติ โดยใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ช่วงก่อนและหลังการฝึกสมาธิ ในช่วงระยะเวลาห่างกัน 2 เดือน โดยกลุ่มทดลองจะมีการเรียนการฝึกสมาธิเป็นรายบุคคลประมาณ 30 – 60 นาที ในช่วงเริ่มต้น และอีก 3 วันต่อมาเรียนเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกเป็นกลุ่ม จากนั้นมีการฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง ในช่วงเวลาเช้าและเย็น ครั้งละ 15

- 20 นาที พบว่านักศึกษาที่ฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองมีความสามารถควบคุมความโกรธสูงกว่ากลุ่มควบคุม เช่นเดียวกับ ทรอล ( Thrall. 1982 : 545 ) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม และการฝึกผ่อนคลายโดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 39 คน ในมหาวิทยาลัยวิตตอเรีย โดยใช้แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพของไอแซงค์ ที่มีชื่อว่า STAI เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับสุขภาพและการใช้ยา ซึ่งมีการทดสอบภายหลังการเรียนและการฝึกแต่ละเทคนิคเสร็จสิ้น เป็นระยะเวลาห่างกัน 5 - 10 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า การทดสอบครั้งแรกไม่พบความแตกต่าง แต่การทดสอบครั้งสุดท้ายพบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม มีการลดลงของอาการทางประสาทในด้านความมั่นคง ด้านการแสดงออกและด้านการเก็บตัว นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มที่มีการฝึกแบบที.เอ็ม มีการใช้ยามากกว่ากลุ่มที่การฝึกผ่อนคลาย และในทั้ง 2 กลุ่ม มีการลดลงของคะแนนจากทั้งความวิตกและแบบสเททและแบบเทรท

## 2.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบอริยสัจ

### 2.2.1 ความหมายของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดแนวหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงใช้ในการสั่งสอนพุทธบริษัททั้งหลาย เป็นแนวคิดที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกเวลาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน เริ่มตั้งแต่การวางใจ วางท่าที่ต่อบุคคลและสิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง การตั้งแนวความคิดเมื่อต้องประสบกับปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งในทางที่จะไม่เกิดทุกข์ไม่ก่อปัญหา แต่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการสร้างนิสัยและคุณลักษณะที่ดีให้เกิดแก่ตนเองต่อไป คนที่มีโยนิโสมนสิการทำให้เป็นคนรู้จักคิดรู้จักมอง ซึ่งย่อมสามารถมองเห็นและหาแง่ที่เป็นประโยชน์ มาใช้ในการพัฒนาส่งเสริมความเจริญของงามของชีวิตได้ทุกสถานการณ์ ( พระเทพเวที . 2533 : 144 ) โยนิโสมนสิการทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ คือคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักวิเคราะห์ ไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผิน และเป็นขั้นที่สำคัญในการสร้างปัญญา คนทั่วไปมักเคยชินกับการคิดเพื่อสนองตัณหาของตน หรือคิดโดยมีความชอบใจ หรือไม่ชอบใจเป็นพื้นฐานมาเป็นเวลานาน วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการจะเป็นการสร้างนิสัยใหม่ให้แกจิต เป็นความคิดที่จะทำให้เกิดปัญญา ทำให้แก้ปัญหาด้วยความทุกข์และสร้างความสุขได้แม้จะยังไม่สมบูรณ์นักแต่วิธีคิดแบบนี้จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความสมดุล และมีทางออกแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง สำหรับความหมายของโยนิโสมนสิการได้มีหลายท่านให้ความหมายดังนี้

สมเด็จพระญาณสังวร ( 2530 ) กล่าวว่า โยนิโสมนสิการ คือการทำในใจให้จับถึงต้นเหตุ เช่น เมื่อกำหนดเพื่อรู้จักอกุศลก็ต้องจับให้ถึงต้นเหตุว่า มีมูลเหตุมาจาก โฉวะ โทสะ โมหะ

ซึ่งเป็นอกุศล และเมื่อกำหนดเพื่อรู้จักกุศลก็ให้จับถึงต้นเหตุว่ามี ต้นเหตุมาจากกุศลมูล คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ กล่าวคือเป็นความใส่ใจ การกำหนดใจพินิจพิจารณาจับเหตุของผลให้ได้

สุมน อมรวิวัฒน์ ( 2530 ) ให้ความหมายของโยนิโสมนสิการว่า คือ การใช้ความคิด ถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น หรือการคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายโดยมองตามสิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน และโดยวิธีหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้าสืบสาวให้ตลอดสาย แยกยะสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้านต้นเหตุอุปทานของตนเข้าจับปัจจัยนี้เรียกว่า ปัจจัยโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ได้แก่ ปัจจัยในตัวบุคคลเรียกว่า วิธีการแห่งปัญญา

พระธรรมปิฎก ( 2538 ) โยนิโสมนสิการแปลตามรูปศัพท์แล้ว หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย เมื่อขยายความแล้วหมายถึง การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี เป็นการรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งต่างโดยมองตามสิ่งนั้น ๆ ตรงความเป็นจริงและโดยวิธีคิดหาเหตุผลสืบค้นถึงต้นเค้าสืบสาวให้ตลอดสายแยกแยะสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัยโดยไม่เอาความรู้สึกด้านต้นเหตุเข้าจับ หรือสามารถสรุปได้ว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล หน้าทีของโยนิโสมนสิการ ก็คือความคิดที่สกัด อวิชชาต้นเหตุหรือการคิดเพื่อสกัดไม่ให้อวิชชาและต้นเหตุเกิด โดยธรรมชาติของปถุชนทั่วไป เมื่อรับรู้สิ่งใดก็เกิดความคิดว่าชอบใจหรือไม่ชอบใจทันที โยนิโสมนสิการจะทำหน้าที่ไม่ให้เกิดขั้นตอนนี้ แต่จะพิจารณาตามสภาวะตามเหตุปัจจัย เป็นตัวนำกระบวนการความคิดบริสุทธิ์ คิดอย่างเป็นลำดับ ทำให้เข้าใจความจริง ทำให้เกิดกุศลธรรม วางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ได้เหมาะสมที่สุด โยนิโสมนสิการทำให้คนเป็นผู้ใช้ความคิด นำความคิดนั้นมาแก้ไขปัญหาทำให้เกิดความสุข ( พระธรรมปิฎก . 2542ข )

พระเทพเวที ( 2533 ) ได้อธิบายความหมายของโยนิโสมนสิการโดยแปลตามรูปศัพท์ว่า โยนิโสมนสิการประกอบด้วยโยนิโสกับมนสิการ

โยนิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธีทาง

มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนี้ นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ จึงแปลสืบ ๆ ต่อกันมาว่า การทำในใจโดยแยบคายในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาได้ให้ความหมายแยกเป็นแง่ ๆ ดังนี้

1. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธีหรือคิดอย่างถูกวิธี ตรงกับความเป็นจริง สอดคล้องกับแนวสัจจะ ทำให้รู้สภาวะสามัญของสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง

2. ปถมนสิการ แปลว่า การคิดถูกต้อง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับขั้นตอนไม่ยุ่งเหยิงสับสนเป็นไปตามแนวของเหตุผล สามารถที่จะชักนำความคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การถมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึงการสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย ให้เข้าใจถึงความเป็นมาหรือแหล่งที่ทำให้เกิดผลเช่นนั้น

4. อุปาทกถมนสิการ แปลว่า การคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดความเพียร คิดในทางที่ทำให้หายกลัว หายโกรธ การพิจารณาทำให้มีสติ

ในการคิดแต่ละครั้งอาจครบหรือไม่ครบทั้ง 4 ด้านก็ได้ โยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญา แต่เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา คือ เกิดสัมมาทิฐิ โดยโยนิโสมนสิการ จะคอยชักกระแสความคิดให้เข้าสู่แนวทางที่ตรงที่เรียนรู้ไว้ก่อนแล้วหรือคุ้นเคยอยู่แล้ว

โดยสรุปแล้ว โยนิโสมนสิการ หมายถึง การฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธีที่จะเข้าใจถึงความจริง คิดอย่างเป็นระเบียบคิดได้อย่างต่อเนื่องเป็นลำดับตามแนวเหตุผล รู้จักวิเคราะห์หรืออย่างมีเหตุผลพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มีซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับเป็นการคิดที่ก่อให้เกิดผล เช่นการรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว การโกรธ มีสติ ทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง รวมถึงการไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ เพียงผิวเผิน

### 2.2.2 รูปแบบการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยหลักการมี 2 ประเภท คือ โยนิโสมนสิการ ที่มุ่งกำจัดอวิชชา ทำให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะ เรียกว่า โยนิโสมนสิการแบบพัฒนาปัญญา และโยนิโสมนสิการแบบสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิตทำให้ความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริงสามารถพัฒนาตนเองไปสู่อิสรภาพได้อย่างแท้จริง พระราชวรมุนี ( 2529 : 676 – 727 ) ได้จัดหมวดหมู่ของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไว้ 10 วิธี ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือการพิจารณาเหตุการณ์ หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ให้รู้สภาวะที่เป็นจริง ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมาทำให้เกิดผลเช่นนั้น วิธีการสืบค้นหรือสืบสาวหาสาเหตุ อาจทำได้โดยการหาความสัมพันธ์หรือการตั้งคำถามแล้วหาคำตอบ

2. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ เป็นการแยกแยะสรรพสิ่งออกเป็นองค์ประกอบย่อย ๆ และจัดประเภทหมวดหมู่ขององค์ประกอบย่อย ๆ นั้นอย่างชัดเจน

3. วิธีคิดสามัญลักษณะหรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันความเป็นไปของธรรมชาติ วิธีคิดนี้ต้องอาศัยความรู้ ประสบการณ์ที่มากพอ และต้องสามารถเข้าใจธรรมชาติความเป็นไปของสิ่ง

ทั้งหลายในฐานะเป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ปฏุงแต่่งขึ้น และต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ผู้ที่สามารถคิดแบบสามัญลักษณะได้มักเป็นผู้มีสติไม่ว่างาม

4. วิธีคิดแบบอริยสังข์หรือคิดแบบแก้ปัญหา วิธีคิดนี้เป็นวิธีแห่งการดับทุกข์และวิธีที่สามารถครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด วิธีคิดแบบนี้มีลักษณะทั่วไป 2 ประการ คือ

4.1 วิธีคิดตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขที่เหตุ

4.2 กำหนดรู้ทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน กำหนดเป้าหมายวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับเป้าหมาย และต้องเป็นการแก้ไขที่ปฏิบัติได้จริง วิธีคิดแบบแก้ปัญหา มีขั้นตอนจัดเป็น 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1 1.1 กำหนดตัวปัญหา

1.2 กำหนดเหตุของปัญหา

คู่ที่ 2 2.1 จุดหมายที่เป็นภาวะสิ้นปัญหา

2.2 วิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ไขสาเหตุและเพื่อบรรลุมภาวะสิ้นปัญหา

5. วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดที่มีหลักการ ( ธรรม ) มีความมุ่งหมาย ( อรรถ ) ซึ่งมีทั้งหลักการใหญ่ หลักการย่อยความมุ่งหมายในอนาคตและปัจจุบัน หลักการและความมุ่งหมายเป็นหลักการปฏิบัติและทิศทางของการปฏิบัติอันจะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้ วิธีคิดนี้จึงเป็นกระบวนการของเหตุและผล สัมพันธ์กันตลอดเวลา

6. วิธีคิดแบบคุณโทษ ทางออก เป็นการวิเคราะห์สรรพสิ่งทั้งหมดตามความเป็นจริง โดยมองเห็นและยอมรับความจริงว่ามีทั้งด้านดี ( เป็นคุณ ) ด้านเสีย ( เป็นโทษ ) ทำให้เลือกปฏิบัติได้ถูกต้อง สามารถแก้ไขส่วนบกพร่องได้

7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดที่ใช้พิจารณาเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายใช้ปัญญาไตร่ตรองประเมินค่าสรรพสิ่ง และเลือกปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตที่แท้จริง เพื่อประโยชน์สุขแก่ทั้งตนเองและผู้อื่น

พระเทพเวที ( 2533 : 694 ) ได้อธิบายว่า คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายเพื่ออาศัยปัญญาเป็นเครื่องวัด เป็นประโยชน์ที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง คุณค่าของสรรพสิ่งจึงเป็นคุณค่าที่เกิดจากบทบาทหน้าที่และผลของบทบาทหน้าที่อย่างแท้จริง ส่วนคุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ที่มนุษย์ปรุงแต่งพอกพูนขึ้นจากประโยชน์และหน้าที่อันแท้จริงของมัน คุณค่าเทียมนี้อาศัยตัณหาเป็นเครื่องวัด และตีราคาทำให้เกิดความทะยานอยากแก่งแย่งชิงจากปราศจากความสงบสุข

8. วิธีคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม เป็นวิธีคิดที่นำเอาประสบการณ์ที่ผ่านมาไปคิดปรับปรุงชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม มีจิตใจสะอาดผ่องแผ้ว

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นการคิดวิเคราะห์เหตุผล เชื่อมโยงสัมพันธ์องค์ประกอบต่าง ๆ จนเกิดรู้จักคิดที่จะทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท ไม่ใช่วิธีคิดโดยตรง แต่เป็นวิธีพูดหรือแสดงหลักการแห่งคำสอน แสดงออกและสื่อความหมายตามความคิดที่จำแนกแยกแยะประเด็นและแง่มุมต่าง ๆ อย่างครบถ้วนและตรงตามความจริง

โดยสรุปแล้วตามหลักโยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายในที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการใช้ความคิด ให้อุบายใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างเป็นระบบระเบียบ รู้จักวิเคราะห์ทำให้ช่วยตนเองได้และนำไปสู่ความสงบ และหากบุคคลได้ใช้โยนิโสมนสิการบ่อย ๆ จะทำให้เกิดความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ปัญญา ก็จะงอกงามสามารถนำความรู้มาใช้แก้ปัญหา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมาประยุกต์ใช้เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต โดยใช้วิธีคิดแบบที่ 4 วิธีคิดแบบอริยสัจ เป็นการคิดแบบแก้ปัญหา เพราะบุคคลเมื่อเกิดความเครียดแล้วย่อมแก้ไขที่ปัญหา

### 2.2.3 ขั้นตอนการคิดแบบอริยสัจ

วิธีคิดแบบนี้มีหลักสำคัญคือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์ โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไขพร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นได้อย่างไร แล้วคิดวางปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่ได้กำหนดไว้แล้ว ทั้งนี้ อาจจัดวางเป็นขั้นตอนดังนี้ ( หน่วยศึกษานิเทศก์กรมสามัญศึกษา . 2530 : 80 – 83 )

**ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์** คือแจกแจงแกลงปัญหาทำความเข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหา สภาพสิ่งที่เป็นปัญหา ให้เข้าใจชัดเจนว่าเป็นอะไร คืออะไร เป็นที่ตรงไหน เหมือนแพทย์ตรวจดูอาการของโรค ดูความผิดปกติของร่างกาย วินิจฉัยให้รู้ว่าเป็นอะไร ที่ตรงไหน รู้เข้าใจโรคและร่างกายเฉพาะอย่างยิ่งส่วนซึ่งเป็นที่ตั้งของโรคให้ชัดเจน ( ทุกข์ )

**ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์** ที่จะพึงละ คือวิเคราะห์ค้นหามูลเหตุหรือต้นตอของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัด หรือทำให้หมดสิ้นไป เหมือนแพทย์ค้นหาสมมติฐานของโรค รู้ชนิดของเชื้อโรค ความผิดปกติของร่างกาย ความวิปริตทางจิตใจ หรือสาเหตุภายนอกอย่างหนึ่งอย่างใดที่เป็นสาเหตุของโรค ซึ่งจะเยียวยาได้ถูกต้องตรงจุดโดยมิใช่รักษาแต่เพียงอาการ ( สมุทัย )

**ขั้นที่ 3 เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์** ที่จะทำให้สำเร็จ คือเล็งเห็นชัดเจนถึงภาวะปราศจากปัญหาซึ่งมุ่งหมายว่าคืออะไร เป็นไปได้จริงหรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร มีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือตัวกระบวนการของการแก้ปัญหา ก่อนที่จะวางรายละเอียด และกลวิธีปลีกย่อยในขั้นดำเนินการ เหมือนแพทย์รู้ว่าโรคนั้น ๆ รักษาได้มองเห็นกระบวนการของโรคชัดเจนว่าจะหายไปได้อย่างไรนั้น ๆ ด้วยอย่างนั้น ๆ เพื่อไม่ต้องรักษาสุ่ม ๆ ไป ( นิโรธ )

**ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์** ที่จะต้องปฏิบัติ คือเมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปแล้ว ก็กำหนดวางวิธีการ แผนการและรายการสิ่งที่ต้องทำในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปนั้น เพื่อเตรียมลงมือแก้ไขปัญหาต่อไปเหมือนแพทย์ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับกระบวนการโรคว่าจะหายไปอย่างไร ๆ เชื้อโรคหรือสมมติฐานจะถูกจำกัดด้วยอะไร ๆ แล้ว ก็วางยา วางรายละเอียดขั้นตอนวิธีการรักษา วิธีปฏิบัติตัวของคนไข้ เป็นต้น เพื่อบำบัดโรคให้สำเร็จต่อไป ( มรรค )

#### 2.2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบอริยสัจ

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้พบว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการคิดแบบโยนิโสมนสิการกับการจัดการกับความเครียดยังไม่มีผู้ใดได้ทำการศึกษาไว้ มีเพียงแต่การคิดแบบโยนิโสมนสิการในการเรียน ดังงานวิจัยต่อไปนี้ สมานสาครจิตร ( 2532 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์เจตคติของนักเรียนที่มีต่อครูและการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นระถมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนคณิตศาสตร์ด้วยวิธีสอนแบบสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ มีการเรียนรู้และมีการพัฒนาด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับ พจนารถ บัวเขียว ( 2535 : บทคัดย่อ ) ได้ทำการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการวิเคราะห์ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่สอนโดยการสอนแบบแก้ปัญหาที่ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจริยธรรมกับบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับ ปราณี สมสกุล ( 2538 : บทคัดย่อ ) ได้เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพุทธศาสนา การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนโดยการสอนคิดแบบโยนิโสมนสิการ กับการสอนตามคู่มือครูพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพระพุทธศาสนาของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากงานวิจัยทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่าการคิดแบบโยนิโสมนสิการมี



ประโยชน์ทางการเรียนของนักเรียนทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงคิดว่าการคิดแบบโยนิโสมนสิการจะสามารถช่วยจัดการกับความเครียดทางด้านความนึกคิดของนิสิตได้เช่นกัน

## 2.3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

### 2.3.1 ความหมายของการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

เจคอบสัน ( Jacobson . 1962 : 84 ) ได้ให้ความหมายฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ( Muscle Relaxation ) ว่า หมายถึง การปราศจากความเครียดภายในกล้ามเนื้ออย่างแท้จริง กล้ามเนื้อคลายไม่แสดงอาการต้านแรงเหยียดหรือแรงดึงใด ๆ และเมื่อกำลังผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้ว เส้นประสาทที่อยู่ตามกล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้ว เส้นประสาทที่อยู่ตามกล้ามเนื้อก็จะอยู่ในภาวะหยุดนิ่งด้วย การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้เป็นวิธีการที่เน้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยไม่มีจินตนาการของบุคคลนั้นร่วมด้วย นอกจากนี้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะมีผลทำให้ระดับความวิตกกังวลของบุคคลลดลง และรู้สึกสบายขึ้น มีการผ่อนคลายและสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ชูทิพย์ ปานปรีชา ( 2529 : 525 ) ได้กล่าวถึง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เป็นวิธีการลดความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีหลักการว่า เมื่อบุคคลเกิดความเครียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะเกร็งตัว ความเครียดและกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน

นอกจากนี้ วัลลภ ปิยะมโนธรรม ( 2536 : 82 –83 ) ได้กล่าวถึง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เป็นการกำจัดความเครียดตามกล้ามเนื้อชุดต่าง ๆ ทั้งนี้ เนื่องจากเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว กล้ามเนื้อต่าง ๆ จะเกิดการเกร็งหดตัว และเมื่อพ้นภัยจากการถูกกระตุ้นหรือคุกคามแล้ว กล้ามเนื้อก็จะปล่อยความเครียดออกมาคืนสู่สภาพปกติ ดังนั้นถ้ายังมีเหตุการณ์บางอย่างที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้แล้ว กล้ามเนื้อส่วนที่เคยเกร็งเครียดบ่อย ๆ ก็จะถูกกระทบกระเทือนได้ง่ายยิ่งขึ้นไปอีก บุคคลใดก็ตามที่ต้องเผชิญสภาพแวดล้อมที่มีความกดดันทางจิตใจสูง จึงเป็นบุคคลที่ต้องเกร็งเครียดกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือชุดใดชุดหนึ่งบ่อย ๆ จนในที่สุดการเกร็งกล้ามเนื้อก็จะกลายเป็นพฤติกรรมติดตามตัวเป็นนิสัยไป ถ้าถูกกระตุ้นบ่อย ๆ ก็อาจกลายเป็นโรคจิตสรีระแปรปรวนได้ ดังนั้นการบำบัดจึงต้องผ่านการเรียนรู้วิธีการกำจัดความเครียด ตามกล้ามเนื้อต่าง ๆ ให้ได้เสียก่อน

### 2.3.2 หลักของการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มีหลักอยู่ 2 ประการคือ ( ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ . 2534 : 489 )

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย โดยในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียด และเกร็งไว้สักครู่เพื่อให้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ และในขั้นต่อมาให้ผู้ฝึกคลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายได้อย่างเต็มที่ ซึ่งการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้จะทำให้กล้ามเนื้อลายของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่

2. การพยายามแยกแยะความรู้สึกหรือผลที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกผู้รู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดความเครียด ทั้งนี้เนื่องจากขณะที่การเกร็งเครียดเกิดขึ้นนั้น บุคคลจะไม่รู้ตัวว่ามีการทำให้ร่างกายตัวเองเครียดอย่างไร กระบวนการเกร็งของกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้น มักกระทำไปโดยจิตใต้สำนึก ดังนั้นการพยายามแยกแยะความรู้สึกหรือผลที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น จึงเป็นการทำให้กระบวนการเกร็งเองอย่างไม่รู้ตัว เป็นการเกร็งที่รู้ตัวหรืออยู่ในระดับจิตสำนึก ในช่วงการฝึกนี้ให้ปิดตานั่งหรือนอนก็ได้ให้อยู่ในท่าที่สบาย ใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 10 – 30 นาที เทคนิคนี้ผู้ฝึกสามารถนำไปฝึกเองที่บ้าน และฝึกทำด้วยตนเอง รวมทั้งต้องให้รู้สึกเครียดที่สุดจึงได้ผลดี

### 2.3.3 องค์ประกอบพื้นฐานที่จำเป็นในการตอบสนองการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

องค์ประกอบพื้นฐานที่จำเป็นในการตอบสนองการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อมีดังนี้ ( Benson . 1975 : 78 – 79 , 112 – 113 )

1. สถานที่เงียบ ( A Quiet Enviroment ) ควรเลือกสถานที่ที่เงียบหรือมีสิ่งรบกวนน้อยที่สุด

2. เครื่องมือ สิ่งเร้าหรือสิ่งที่กระตุ้นทางใจ ( A Mental Device or An Object to Dwell Upon ) ควรมีระดับคงที่ เช่น การใช้เสียง ถ้อยคำ ทั้งนี้เพื่อให้จิตใจว่าง ไม่วอกแวก

3. ทักษะคติที่ยอมตาม ( A Passive Attitude ) ทักษะคติที่ยอมตามหรือจิตว่างนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญในการตอบสนองต่อการผ่อนคลาย เพราะจะทำให้การรู้สึกต่อความเครียดและการผ่อนคลายดีขึ้น

4. ท่าที่สบาย ( A Comfortable Position ) มักนิยมใช้ท่านั่ง ซึ่งไม่ทำให้เกิดความตึงเครียดแก่กล้ามเนื้อ เช่น การนั่งพิงพนักเก้าอี้ในท่าที่สบาย นอกจากท่าที่สบายแล้ว ควรอยู่ในชุดเสื้อผ้ายืดหยุ่น ไม่สวมรองเท้าด้วย

นอกจากนี้ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ( 2534 : 491 ) ได้กล่าวถึง ข้อควรคำนึงบางประการในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อไว้ดังนี้

1. ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรฝึกขณะอื่นหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรฝึกเมื่อท้องว่าง แต่ไม่ใช่หิวและไม่ควรฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยจากการทำงาน เหนื่อยล้าจากการออกกำลังกาย หรือดื่มสุราภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรือง่วงเียงจากการตื่นนอนหรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย

2. เสื้อผ้าที่ใส่ขณะฝึกควรจะหลวม และควรถอดรองเท้าขณะฝึก

3. ควรเริ่มฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์ก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง

4. ภายหลังที่ฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์แล้ว เมื่อไปฝึกด้วยตนเอง ควรฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน

5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อ ต้องค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อโดยค่อย ๆ เพิ่มความเครียดทีละน้อย ๆ อย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันที และอย่ารีบเร่งหรือเกร็งเร็ว ๆ

6. ในการคลายกล้ามเนื้อนั้น เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ต้องค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งนั้นอย่างช้า ๆ อย่ารีบคลาย เพราะจะเป็นอันตรายแก่กล้ามเนื้อ

7. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้งจะต้องหายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลายจากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตามขึ้น อย่าลืมตาทันที เพราะจะเกิดอันตรายเนื่องจากประสาทตาปรับไม่ทัน

8. การฝึกด้วยตนเองในแต่ละครั้ง ไม่ควรหักโหม ควรใช้เวลาประมาณ 10 - 30 นาที ไม่ควรใช้เวลามากกว่า 45 นาที

9. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และปฏิบัติตามขั้นตอนที่ครูฝึกแนะนำจนกว่าจะชำนาญ

10. เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว หากเครียดหรือปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อใด ก็สามารถเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนั้น ๆ และกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น หากปวดเมื่อยขาและเท้า เพราะเดินมาก ก็ต้องเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยเริ่มที่เท้า น่อง และหน้าขา ก็เพียงพอ

#### 2.3.4 ประโยชน์ของการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

เจacobson ( Jacobson . 1962 : 16 - 17 ) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า สามารถจัดความเครียดได้ โดยจะช่วยให้กรดแลคติก ซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าจากกระบวนการปล่อยกระแสประสาทถูกขับออกจากกระแสเลือด

วัลลภ ปิยะมโนธรรม ( 2536 : 83 ) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะให้ประโยชน์กับบุคคลที่มักมีอาการวิงเวียน ปวดศีรษะ จุกแน่นหน้าอก หายใจไม่ทั่วท้อง ถอนหายใจบ่อย มี

อาการหืดหอบ ปวดท้องบ่อย ๆ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บริเวณหัวไหล่ แกวบหน้า ตามแขนขาจนมีอาการอ่อนเพลีย บุคคลที่มีความรู้สึกอ่อนไหว ประหม่าง่าย มือเท้าสั่น เสียงสั่นพูดไม่ค่อยออกหรือพูดเร็วจนเกินไปจนตัวเองคิดตามไม่ทัน มีเหงื่อออกตามฝ่ามือ ฝ่าเท้าหรือตามลำตัว และบุคคลที่มีปัญหาอนไม่หลับ เป็นความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ติดอ่างและโรคกลัวต่าง ๆ

### 2.3.5 ขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นมีทั้งหมด 16 จุด โดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกทีละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และลิ้น ตามลำดับ ( จิตติมา ทองศิริ . 2545 : 50 – 52 )

1. ช่วงเกร็ง ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

2. ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ค่อย ๆ คลายออกมาอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เท้า ทำให้เครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วถือนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามีมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้ารวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้รู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามีมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้วางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขาโดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ และนิ้วมือเครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ

เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่ขมก้นิ้วมือหรือแบนิ้วจนเกินไป ให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้าหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียดโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียดโดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อเยื้อง กลั้นลมหายใจให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

คอ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลาย

กล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คอยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกันโดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณหน้าผากและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่เลื่อนความคิดความรู้สึก

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันตราย ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้าและบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการหม้มที่ริมฝีปาก ทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยออกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ลิ้น เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น เกร็งลิ้นให้เครียดด้วยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดอยู่บนเพดานปากให้แน่นที่สุด จนเครียดมากแล้ว จึงปล่อยวางลงอย่างช้า ๆ ให้อยู่ในสภาพที่อ่อนตัวที่สุดเท่าที่จะปล่อยได้

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ พอสรุปได้ว่า การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเป็นการขจัดความเครียดของกล้ามเนื้อชุดต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีหลักการฝึกคือ เกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย เรียนรู้ความรู้สึกตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ขณะกล้ามเนื้อผ่อนคลาย และการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้ ผู้ฝึกจะต้องในสถานที่ปราศจากการรบกวน นั่งในท่าที่สบาย สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม ไม่ฝึกในขณะที่หิวหรืออิ่มหรือเหนื่อยล้า และต้องฝึกตามขั้นตอนการฝึก และฝึกอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียด และอาการอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเกร็งหดของกล้ามเนื้อได้

### 2.3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล ( 2532 : 49 – 52 ) ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระเจ้าจอมเกล้า พระนครเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนความเครียดสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเครียด ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

เช่นเดียวกับ นิติไทย นัมคนิสรณ์ ( 2537 : 85 – 87 ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดง ของนักเรียนชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์ จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2536 พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ ศศิลักษณ์ เจริญ

สมประสงค์ ( 2537 : 75 – 77 ) ได้ศึกษาผลของการฝึกผอนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อความวิตกกังวล ในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ปี การศึกษา 2536 พบว่า นิสิตมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานหอผู้ป่วย หลังจากได้รับการฝึก ผอนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนิสิตที่ได้รับการฝึกการผอนคลาย กล้ามเนื้อที่มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่านิสิตที่ได้รับข้อเสนอเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ จูติวิวัฒน์ สุขป้อม ( 2545 : 46 – 48 ) ได้ศึกษา การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผอนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อ ความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมสังคีตวิทยา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกการผอน คลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ได้รับการ ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่เข้าร่วมการฝึกผอนคลายกล้ามเนื้อมี ความเครียดลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ลานซ์ ( Lance . 1982 : 112 ) ได้ศึกษาวิธีการฝึกการผอนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบที เอ็ม ในการรักษาคนไข้ที่มีอาการปวดศีรษะ เนื่องจากความเครียด เรื้อรัง จำนวน 17 คน ทำการติดตามผลหลัง 6 เดือน ปรากฏว่าหายปวดศีรษะ 4 คน มีอาการปวด ศีรษะลดลงจากที่เคยปวดเดือนละ 12 – 30 ครั้ง เว้นมาเป็นเดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 7 คน มีอาการไม่ ดีขึ้น 6 คน มีเพียง 3 คน ที่ต้องการยาแก้ปวดหรือยากล่อมประสาท ในขณะที่อีก 14 คน นิยมใช้การ ฝึกการผอนคลายเป็นนิสัย เช่นเดียวกับ คิเซลิกา ( Kiselica . 1988 : 137 ) ได้ศึกษาผลของการลด ความวิตกกังวลโดยใช้โปรแกรมการฝึกการผอนคลายกล้ามเนื้อในเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่า การใช้การฝึกผอนคลายกล้ามเนื้อแบบ พัฒนาสามารถลดความวิตกกังวลในเด็กวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ โคลแมน ( Coleman . 1990 : 179 ) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผอนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนากับการ ฝึกสมาธิที่มีต่อความวิตกกังวลของเด็กและวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า เด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการฝึก ผอนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาและการสะกดจิต มีความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองไม่ แตกต่างกัน และไม่พบความแตกต่างกัน ของการฝึกผอนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาและการสะกด จิตในการลดความวิตกกังวล

#### 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการกับความเครียด

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียด ทำให้ได้ทราบว่ายังไม่มีผู้ใดได้ศึกษาถึงการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ ความนึกคิด



และสรีระ เป็นวิธีการสำหรับการจัดการกับความเครียด แต่มีงานวิจัยของ สุวรรณ อนุสันติ ( 2541 ) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด โดยมีการแบ่งระดับความเครียดในนักศึกษาพยาบาลเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับเล็กน้อย , ระดับปานกลาง และระดับรุนแรง โดยให้นักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดในระดับเล็กน้อยอ่านคู่มือลดความเครียด , นักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดในระดับปานกลางอ่านคู่มือลดความเครียดและการฝึกเทคนิคลดความเครียดประกอบด้วยการฝึกสมาธิและการหายใจ และนักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดในระดับรุนแรงอ่านคู่มือลดความเครียด , การฝึกเทคนิคลดความเครียด และการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผลการวิจัยพบว่าหลังจากการเข้าโปรแกรมเพื่อลดความเครียดคะแนนความเครียดของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับงานวิจัยที่ทำการเปรียบเทียบเทคนิควิธีการลดความเครียดของ วิฑูริวัฒน์ สุขป้อม ( 2545 ) ได้ทำการเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับนักเรียนที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดในการเรียนลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยที่ทำการลดความเครียดที่ใช้เทคนิควิธีเดียวในการศึกษาวิจัยได้แก่ ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล ( 2532 ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่า ภายหลังจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักศึกษามีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังจากการให้ข้อเสนอแนะ นักศึกษามีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภายหลังจากการทดลอง นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีความเครียดลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้เป็นการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ , การคิดแบบอริยสัจเป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านความคิด และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านสรีระ ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าวิธีการจัดการกับความเครียดนี้น่าจะใช้ได้ผลดีกับนิสิตเพื่อการจัดการกับความเครียด และเป็นการส่งเสริมทำให้นิสิตมีสุขภาพจิตที่แข็งแรง

### 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

#### 3.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

ศุภรัตน์ รัตนมุขย์ ( 2529 : 4 ) บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะการผสมผสานของร่างกาย อารมณ์ สังคม และศีลธรรมประจำใจ ทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นลักษณะเฉพาะของคนคนนั้น

มนัส น้อยชื่น ( 2534 : 48 ) บุคลิกภาพ หมายถึง กระบวนการสร้าง หรือจัดส่วนประกอบ ของแต่ละคนทั้งระบบภายในและภายนอก คือทั้งจิตใจและร่างกาย ซึ่งจะทำหน้าที่กำหนดตัดสินใจ พิจารณา ลักษณะพฤติกรรมและความนึกคิดของคน ๆ หนึ่ง

จากความหมายของบุคลิกภาพดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคลิกภาพ คือลักษณะของ บุคคลที่แสดงออกด้านการกระทำ และความคิดเห็นทั้งที่เปิดเผยและซ่อนเร้นอยู่ภายใน ซึ่งเป็นผล จากพันธุกรรม การเรียนรู้ และสภาพแวดล้อม

นักจิตวิทยาหลายคนมีความเห็นว่าการศึกษาเรื่องบุคลิกภาพจะช่วยให้เข้าใจ และสามารถ คาดคะเนพฤติกรรมในอนาคตของบุคคลได้ บุคลิกภาพเป็นส่วนหนึ่งของความแตกต่างระหว่าง บุคคลและเป็นองค์ประกอบอันสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคม เพราะ บุคลิกภาพเป็นตัวก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ และจะเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ขึ้นอยู่กับ บุคคลนั้นว่ามีบุคลิกภาพแบบใด บุคลิกภาพสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายแบบ เช่น ทฤษฎี บุคลิกภาพของ คาร์ล จี จุง ( Carl G. Jung ) ได้แบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 3 แบบ คือ พวกเก็บตัว ( Introversio ) พวกแสดงตัว ( Extraversio ) และพวกเป็นกลาง ๆ ( Ambivert ) สำหรับงานวิจัย ครั้งนี้ได้ใช้การแบ่งบุคลิกภาพตามพฤติกรรมที่แสดงออกเป็น 2 ประเภท คือ บุคลิกภาพแบบเอ และ บุคลิกภาพแบบบี

#### 3.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ( 2530 : 44 ) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพประกอบด้วย พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และช่วงเวลาในชีวิตของบุคคล กล่าวคือ

1. พันธุกรรม สิ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรม ส่วนมาเป็นลักษณะทางกาย เช่น ความสูงต่ำ ลักษณะเส้นผม สีของผิว ชนิดของโลหิต โรคภัยไข้เจ็บบางชนิด และข้อบกพร่องทางร่างกายบาง ชนิด เช่น ตาบอดสี ศรีษะล้าน นิ้วเกิน มือติดกัน ฯลฯ ซึ่งลักษณะทางเหล่านี้ เป็นอิทธิพลของ พันธุกรรมที่มีต่อบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลทั้งสิ้น

2. สิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของมนุษย์ทั้งพัฒนาการทางกาย ทางจิตใจ และ บุคลิกภาพ คือ บุคคลอื่น ๆ รอบตัวเรา ครอบครัว กลุ่มคนและวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เป็นมนุษย์ คนอื่น ๆ นี้จะมีอิทธิพลอย่างมากมาต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ ทักษะสติ และพฤติกรรมทางสังคม ของมนุษย์

3. ช่วงเวลาในชีวิตของบุคคล แสดงถึงระดับพัฒนาการทางร่างกาย และจิตใจอันเกิดจากอิทธิพลร่วมระหว่างพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และแม้ว่าระยะสำคัญของพัฒนาการของมนุษย์ส่วนมากจะอยู่ในช่วงชีวิตวัยเด็กเป็นส่วนมาก

กาฏจนา คำสุวรรณ ( 2524 : 194 – 195 ) กล่าวว่า ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ทางสังคมนั้นแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ประสบการณ์ร่วมทางวัฒนธรรม เป็นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับเหมือนกันหรือแตกต่างกัน มีผลให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันตามความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ประเพณีและคำสอนของสังคมนั้น

2. ประสบการณ์เฉพาะตัว เป็นอิทธิพลที่ได้รับจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ผู้ปกครองที่แตกต่างกัน มีผลให้บุคคลแต่ละคนได้รับการหล่อหลอมบุคลิกภาพไม่เหมือนกัน ผู้ที่ได้รับการเลี้ยงดูที่เหมาะสม ได้รับความรัก เอาใจใส่ดูแล ให้กำลังใจ ก็จะมีพัฒนาบุคลิกภาพไปในทิศทางที่เหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีเหตุผลและมองโลกในแง่ดี ในขณะที่ผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยหรือเข้มงวด จะมีบุคลิกภาพไปในทิศทางตรงกันข้าม มีความก้าวร้าว ไม้ไว้คน หวาดระแวง และมีทัศนคติไม่ดีต่อสังคม

กล่าวโดยสรุปแล้ว ทั้งอิทธิพลของพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และช่วงเวลาในชีวิตของบุคคล เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้มีลักษณะที่แตกต่างกัน

### 3.3 ประวัติความเป็นมาของบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบี

บุคลิกภาพแบบเอ เป็นบุคลิกภาพที่ค้นพบในราวปี ค.ศ. 1960 อันเนื่องมาจากนายแพทย์ไฟด์แมน ( Friedman ) และนายแพทย์โรสส์แมน ( Roseman ) ได้เริ่มสังเกตผู้ป่วยโรคหัวใจว่ามีบุคลิกภาพบางอย่างที่แปลกไปจากผู้ป่วยโรคอื่น ๆ จากการสังเกตเหตุการณ์บางอย่างในคลินิกโรคหัวใจของเขาพบว่า แก้วอี้ที่ผู้ป่วยโรคหัวใจมานั่งตรวจนั้นจะมีรอยลึกเฉพาะตรงขอบแก้วอี้เท่านั้น แสดงว่าคนไข้ส่วนใหญ่ของเขานั่งแต่ตรงขอบแก้วอี้ ซึ่งทำให้เขาคิดว่าคนเช่นนี้จะต้องเป็นคนที่รีบร้อน เพราะคนที่ทำอะไรรีบร้อน รีบเร่ง มักนั่งแก้วอี้แต่ตรงขอบเพื่อจะได้ลุกขึ้นได้รวดเร็ว คล้ายกับเป็นลักษณะของความพร้อมที่จะเคลื่อนไหวทันที จากความคิดนี้ทำให้เขาคิดว่า น่าจะมีบุคลิกภาพบางอย่างที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ซึ่งสอดคล้องกับการสังเกตของเขาอีกว่า ผู้ป่วยโรคหัวใจบางคนนั้นไม่มีปัจจัยเสี่ยง ( Risk Factor ) ที่เคยเชื่อกันว่าเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจเลย แต่เดิมนั้นพบว่า การมีโคเลสเตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่ การเป็นเบาหวาน และความอ้วน เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ถ้าบุคคลใดมีปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้จะมีโอกาสเกิดโรคหัวใจมากกว่าบุคคลทั่วไป ดังนั้นเขาจึงใช้เวลาถึง 8 ปี ในการร่วมกันศึกษาและวิจัยบุคลิกภาพ

ของผู้ป่วยโรคหัวใจ และในที่สุดก็พบว่า มีบุคลิกภาพชนิดหนึ่ง ซึ่งต่อมาเขาให้ชื่อว่า บุคลิกภาพแบบเอ และบุคคลที่มีบุคลิกภาพตรงกันข้ามเขาเรียกว่า เป็นบุคลิกภาพแบบบี การค้นพบบุคลิกภาพแบบเอ นั้น ถือว่าเป็นการค้นพบที่สำคัญ เพราะบุคลิกภาพแบบเอ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญกว่าปัจจัยเสี่ยงทางกายภาพทุกตัว ถ้าเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่ เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคไขมันในหลอดเลือดสูงกับคนที่มีบุคลิกภาพแบบเอแล้ว คนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ จะถือว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สูงที่สุดของการเกิดโรคหัวใจ ( ชมพูนุท พงษ์ศิริ . 2535 : 10 )

### 3.4 บุคลิกภาพแบบเอ และบุคลิกภาพแบบบี

บุคลิกภาพแบบเอ ( Type A Behavior pattern Personality ) หมายถึง บุคคลที่มีบุคลิกภาพเร่งร้อน ชอบแข่งขันและก้าวร้าว ชอบทำงานให้ได้มาก ๆ ในเวลาน้อย ๆ มีความรู้สึกใช้เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว มีความมานะพยายามมากในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จ ชอบฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผล ชอบทำงานด้วยความรวดเร็ว ทนไม่ได้กับการทำงานที่ล่าช้า มีความต้องการพักผ่อนน้อยกว่าคนอื่น และถูกกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกโกรธและก้าวร้าวได้ง่าย ( Friedman and Roseman . 1974 : 164 )

บุคลิกภาพแบบบี ( Type B Behavior pattern Personality ) หมายถึงบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่มีความผ่อนคลาย ไม่รีบร้อนและไม่ก้าวร้าว มีลักษณะเรื่อย ๆ เฉื่อย ๆ ชอบการพักผ่อนและดำเนินชีวิตแบบง่าย ๆ ไม่ชอบฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ในการทำงาน และไม่ชอบการทำงานที่ต้องทำงานในเวลาอันรีบด่วน

โดยสรุปแล้วบุคลิกภาพแบบเอ จะเป็นบุคลิกภาพที่แสดงออกถึงพฤติกรรมบางอย่าง เช่น มุ่งปรารถนาความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว มีพฤติกรรมการศึกษาต่อ มีความเพียรพยายามในการทำงาน มีนิสัยชอบการแข่งขัน และเป็นคนโกรธง่ายก้าวร้าว นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเอนั้น สามารถทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้ง่ายอีกด้วย ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบบี เพราะบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบบี จะเป็นบุคลิกภาพที่มีความผ่อนคลาย ไม่เกิดความเครียด และความวิตกกังวลง่าย

### 3.5 เครื่องมือวัดบุคลิกภาพ

บอร์ทเนอร์ ( ยืนยง ไทยใจดี . 2537 : 63 ; อ้างอิงจาก Bortner . 1966 : 87 – 91 ) ได้สร้างเครื่องมือวัดบุคลิกภาพ 2 อย่างคือ

1. Short Rating Scale for Pattern A Behavior
2. Type A – Type B Self - Test

สำหรับแบบวัดบุคลิกภาพที่เรียกว่า Type A – Type B Self – Test ซึ่งเป็นแบบวัดแบบให้รายงานด้วยตนเองเพื่อหาว่าบุคคลนั้นมีบุคลิกภาพแบบเอ หรือแบบบี แบบวัดนี้มีจำนวน 7 ข้อ ซึ่ง

เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นที่จำแนกความหมายของคำที่แตกต่างกัน ( Semantic Differential ) โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ การนัดหมาย การแข่งขัน การรีบเร่ง การทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ความอดทนต่อแรงกดดัน การเก็บความรู้สึก และความสนใจในการทำงาน

ในการวัดบุคลิกภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒของการวิจัยครั้งนี้จะพัฒนาจากแบบวัด Type A – Type B Self – Test ของบอร์ทเนอร์ ซึ่งมีจำนวน 7 ข้อ

### 3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

บลูเมนทอลล์ ( Blumenthal . 1978 : 634 ) เกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบเอและแบบบี ของเด็กนักเรียนชายและหญิง ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่มีบุคลิกภาพแบบเอ จะเป็นบุคลิกภาพที่มีความเครียดสูงกว่าเด็กที่มีบุคลิกภาพแบบบี เช่นเดียวกับ เคลลี และเฮาส์ตัน ( Kelly and Houston . 1985 : 1067 ) ได้ศึกษาบุคลิกภาพแบบเอ และแบบบี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงที่ทำงานนอกบ้าน จำนวน 220 คน ผลการวิจัยพบว่า หญิงที่ทำงานนอกบ้านมีบุคลิกภาพแบบเอ มีระดับการศึกษาและระดับสถานภาพทางอาชีพสูงกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบบี และยังพบว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเอ มีความตึงเครียด สับสน และวิตกกังวลในการทำงานมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบบี เช่นเดียวกับ จรรยา เกษศรีสังข์ ( 2537 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ตามตัวแปรด้านระดับชั้นปี บุคลิกภาพ ทศนคติต่ออาชีพตำรวจ บรรยากาศในครอบครัว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ พบว่า นักเรียนนายร้อยตำรวจที่มีบุคลิกภาพแบบเอ มีการเผชิญปัญหาแบบสู้ปัญหา แต่ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบบีจะมีการเผชิญปัญหาแบบยอมยอม

จากการประมวลเอกสารทั้งหมดพบว่า การจัดการกับความเครียดกับบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบี มีความแตกต่างกันคือผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเอมีความวิตกกังวล มีความตึงเครียด มีชั่วโมงการทำงานและปริมาณงานที่ทำมาก มีการจัดการกับความเครียดแบบสู้ปัญหา ส่วนบุคลิกภาพแบบบีมีการจัดการกับความเครียดแบบยอมยอม ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าบุคลิกภาพแบบเอมีความเครียดสูงกว่าบุคลิกภาพแบบบี และการจัดการกับความเครียดของบุคลิกภาพทั้งสองแบบย่อมแตกต่างกัน นิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบเอมีการจัดการกับความเครียดได้ดีกว่านิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบบี

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

การวิจัยครั้งนี้ ประชากร คือ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ภาคเรียนที่ 2

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ภาคเรียนที่ 2 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมของผู้วิจัย โดยมีวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ให้นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมทำแบบทดสอบการจัดการกับความเครียดและแบบทดสอบบุคลิกภาพ
2. คัดเลือกจากนิสิตบุคลิกภาพแบบเอที่มีคะแนนการจัดการกับความเครียดต่ำที่สุดในกลุ่ม จำนวน 20 คน และนิสิตบุคลิกภาพแบบบีที่มีคะแนนการจัดการกับความเครียดต่ำที่สุดในกลุ่ม จำนวน 20 คน รวมนิสิตทั้งหมดมีจำนวน 40 คน
3. จากนั้นทำการสุ่มนิสิตทั้งบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบี เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ( Simple Random Sampling )
4. สุ่มนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน
5. สุ่มนิสิตบุคลิกภาพแบบบี เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน

ดังนั้นในกลุ่มทดลองทั้งหมดจำนวน 20 คน ประกอบด้วยนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ จำนวน 10 คน และบุคลิกภาพแบบบี จำนวน 10 คน

ส่วนกลุ่มควบคุมทั้งหมดจำนวน 20 คน ประกอบด้วยนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ จำนวน 10 คน และบุคลิกภาพแบบบี จำนวน 10 คน ด้วยเช่นกัน

### ระยะเวลาในการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 8 ครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละ 60 นาที โดยผู้วิจัย จะใช้เวลาในการให้การทดลอง ( Treatment ) ในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนเพื่อมิให้เป็นภาระทบกระเทือนเวลาเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยจะฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดในภาคปลายของปีการศึกษา 2546

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### 1. โปรแกรมการฝึกอบรม แบ่งได้เป็น

สำหรับกลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด

สำหรับกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด

#### 2. แบบสอบถามการจัดการกับความเครียด

#### 3. แบบสอบถามบุคลิกภาพ

มีวิธีในการดำเนินการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

#### 1. โปรแกรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด

1.1 ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาทฤษฎี เอกสาร ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการกับความเครียดทั้งในและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดของนิสิตให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด นำโปรแกรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ รศ. ดร. ผจงจิต อินทสุวรรณ ดร. วิชาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอ.จรรยา วัฒนะไธถ (อาจารย์ประจำสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น) พิจารณาความเหมาะสมสอดคล้องด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ และรูปแบบ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

1.3 นำโปรแกรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดไปทดลองใช้กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Tryout) ซึ่งเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 ที่อาสาสมัครเข้ารับการ

ฝึกอบรมจำนวน 12 คน จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขการฝึก ภาษา และเวลาในการทดลอง ก่อนนำไปใช้จริง เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดว่ามีประสิทธิผลเพียงพอที่จะนำไปใช้กับนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจริง

โปรแกรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้กิจกรรม 1) การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 2) การคิดแบบอริยสัจ 3) การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งมีจุดประสงค์ที่จะทำให้นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้เข้าในวิธีการจัดการกับความเครียด

## ตัวอย่างการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด

### การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

- ครั้งที่ 2** เวลา 60 นาที
- เรื่อง** ความเครียดด้านอารมณ์รู้สึกหงุดหงิด ไม่สดชื่น
- วัตถุประสงค์** เพื่อให้นิสิตรู้ขั้นตอนและการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติอย่างถูกต้อง
- วิธีดำเนินการ**
1. นิสิตตั้งใจและกำหนดระยะเวลาการฝึกในครั้งนี้ โดยกำหนดเป็นระยะเวลา 60 นาที
    2. ชั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้
      - 2.1 เตรียมท่านั่งขัดสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวาง ความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง
      - 2.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้
        - 2.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “ พุท ” เมื่อหายใจเข้า และ “ โธ ” เมื่อหายใจออก จนจิตใจสงบ ในขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 15 นาที
        - 2.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ ( คณนา ) มี 2 ตอน ในขั้นนี้ใช้เวลา 30 นาที
          - ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้ ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดลับหรือทริคที่ว่า อย่านับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับ อย่าใจนข้ามไป ( ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป )



ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างเร็ว กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

2.2.3 จากนั้นให้นิสิตเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและการติดตามลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ ในขั้นนี้ใช้เวลา 10 นาที

2.2.4 ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปผลการฝึกในครั้งนี้ โดยให้นักเรียนนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับการฝึกใน ข้อ 2.2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดเพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะ ไม่กระปรี้กระเปร่า อึดอัดโดยการส่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่เกิดอาการของความเครียดเพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ

**การประเมินผล** 1. สัมผัสจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนิสิตที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

## 2. แบบสอบถามการจัดการกับความเครียด

2.1 ผู้วิจัยทำการศึกษาทฤษฎี เอกสาร ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียดทั้งในและต่างประเทศเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามการจัดการกับความเครียด

2.2 แบบวัดการจัดการกับความเครียด เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยอาศัยแนวคิดการจัดการกับความเครียด

2.3 นำแบบสอบถามการจัดการกับความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผศ. ดร. อรพินทร์ ชูชม ผศ. ดร. ฉันทนา ภาคบงกช และดร. วิลาสลักษณ์ ชิววัลลี พิจารณาความเหมาะสมความสอดคล้องด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์ นิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เพื่อให้แบบสอบถามมีความเที่ยงตรง (Validity) เชิงเนื้อหามากที่สุด

2.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

2.5 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Item Total Correlation Coefficient) และคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกมากกว่า .30 มาใช้ โดยค่าอำนาจจำแนกรายข้อที่ได้มีค่าอยู่ระหว่าง 0.31 – 0.75

2.6 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามการจัดการกับความเครียด โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอเรนบาด ( – Coefficient) ซึ่งเป็นค่าความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในโดยค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการจัดการกับความเครียดเท่ากับ 0.94

## ตัวอย่างแบบสอบถามการจัดการกับความเครียด

## ตอนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการกับความเครียด

**คำชี้แจง** ให้ท่านอ่านข้อความที่ละข้อแล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นสอดคล้องกับการกระทำหรือพฤติกรรมของท่านในระดับใดแล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับการกระทำหรือพฤติกรรมของท่าน

ข้อความ	ไม่เคย เลย	เป็น ครั้งคราว	บ่อย ๆ	เป็น ประจำ
<b>การเรียนในมหาวิทยาลัยทำให้ฉันยุ่งยากและรู้สึกเครียด ฉันจะแก้ไขด้วย</b> 1. ทำจิตใจให้สงบเพื่อจะได้เกิดสมาธิและคิดว่าการเรียนเป็นเรื่องที่ง่าย 2. ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายไม่ตึงเครียด <b>เมื่อต้องเข้าประชุมเชียร์ฉันรู้สึกเครียด ฉันจะแก้ไขโดย</b> 3. ค่อย ๆ ผ่อนคลายใจเข้า – ออกอย่าง ๆ ช้า เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย 4. หาสาเหตุของการทำให้รู้สึกเครียดและแก้ไขปัญหา 5. คลายกล้ามเนื้อให้รู้สึกผ่อนคลาย				

แบบสอบถามการจัดการกับความเครียดนี้ ประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 43 ข้อ เป็นข้อความที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียด โดยมีเกณฑ์สำหรับผู้ตอบดังนี้

ไม่เคยเลย	ให้	1	คะแนน
เป็นครั้งคราว	ให้	2	คะแนน
เป็นบ่อย ๆ	ให้	3	คะแนน
เป็นประจำ	ให้	4	คะแนน

### 3. แบบสอบถามบุคลิกภาพ

แบบสอบถามบุคลิกภาพ เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะพฤติกรรมการแสดงออก อันจะนำไปสู่แบบของบุคลิกภาพ ผู้วิจัยนำมาจาก ยืนยง ไทโยใจดี แบบสอบถามนี้พัฒนามาจากแบบวัด Type A – Type B Self Test ของ บอร์ทเนอร์ ซึ่งเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นที่จำแนกตามความหมายของคำที่แตกต่างกัน ( Semantic Differential ) จำนวน 7 ข้อ แต่ละข้อแบ่งคะแนนออกเป็น 8 ระดับ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.82

#### การแปลความหมายของคะแนน

เมื่อรวมคะแนนได้เท่าไรให้คุณด้วย 3 แล้วแปลความหมายดังนี้

ได้ค่าตั้งแต่ 100 ขึ้นไป มีบุคลิกภาพแบบเอ

ได้ค่าต่ำกว่า 100 มีบุคลิกภาพแบบบี

#### ตัวอย่างแบบสอบถามบุคลิกภาพ

##### ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้ต้องการทราบลักษณะพฤติกรรมของท่าน ขอให้พิจารณาความหมายของคำคู่ต่อไปนี้ทั้งเจ็ดคู่ แล้วขีด X ทับตัวเลขที่ตรงกับพฤติกรรมของท่าน กรุณาทำทุกข้อ

- |                        |                               |                     |
|------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 1. ไม่ค่อยตรงเวลา      | 1   2   3   4   5   6   7   8 | ไม่เคยผิดนัด        |
| 2. ไม่ชอบแข่งขันกับใคร | 1   2   3   4   5   6   7   8 | ชอบแข่งขันกับคนอื่น |
| 3. ไม่เร่งร้อน         | 1   2   3   4   5   6   7   8 | เร่งร้อนเสมอ        |

#### วิธีดำเนินการวิจัย

##### แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบสุ่มและทดสอบก่อน – หลัง การทดลอง ( Randomized Control Group Pretest – Posttest Design ) ( พวงรัตน์ ทวีรัตน์ . 2540 : 62 )

### ตารางแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>
RC	T <sub>1</sub>	~X	T <sub>2</sub>

เมื่อ	RE	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง
	RC	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม
	T <sub>1</sub>	แทน	การทดสอบก่อนการทดลอง
	T <sub>2</sub>	แทน	การทดสอบหลังการทดลอง
	X	แทน	ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด
	~X	แทน	ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการเป็น 3 ระยะ คือ

#### 1. ระยะเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาต  
เก็บรวบรวมข้อมูล

1.2 ผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ในการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด

1.3 ผู้วิจัยให้นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ทั้งหมดทำแบบสอบถามบุคลิกภาพ  
และแบบสอบถามการจัดการกับความเครียดก่อนจัดกิจกรรม (Pretest)

1.4 คัดเลือกจากนิสิตบุคลิกภาพแบบเอที่มีคะแนนการจัดการกับความเครียดต่ำที่  
สุดในกลุ่ม จำนวน 20 คน และนิสิตบุคลิกภาพแบบบีที่มีคะแนนการจัดการกับความเครียดต่ำที่สุด  
ในกลุ่ม จำนวน 20 คน รวมนิสิตทั้งหมดมีจำนวน 40 คน

1.5 จากนั้นทำการสุ่มนิสิตทั้งบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบี เพื่อเข้า  
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีขั้นตอนของการสุ่มดังนี้

1.5.1 สุ่มนิสิตบุคลิกภาพแบบเอที่มีคะแนนการจัดการกับความเครียดต่ำ  
ที่สุดโดยเรียงลำดับจากนิสิตที่มีคะแนนการจัดการกับความเครียดต่ำที่สุดไปหานิสิตที่มีคะแนนการ

จัดการกับความเครียดสูงที่สุดจำนวน 20 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ( Simple Random Sampling ) เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน

1.5.1 สุ่มนิสิตบุคลิกภาพแบบปีที่มีคะแนนการจัดการกับความเครียดต่ำที่สุดโดยเรียงลำดับจากนิสิตที่มีคะแนนการจัดการกับความเครียดต่ำที่สุดไปหานิสิตที่มีคะแนนการจัดการกับความเครียดสูงที่สุดจำนวน 20 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ( Simple Random Sampling ) เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน

ดังนั้นในกลุ่มทดลองทั้งหมดจำนวน 20 คน ประกอบด้วยนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ จำนวน 10 คน และบุคลิกภาพแบบบี จำนวน 10 คน

ส่วนกลุ่มควบคุมทั้งหมดจำนวน 20 คน ประกอบด้วยนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ จำนวน 10 คน และบุคลิกภาพแบบบี จำนวน 10 คน ด้วยเช่นกัน

## 2. ระยะเวลาในการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 8 ครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละ 60 นาที โดยผู้วิจัยจะใช้เวลาในการให้การทดลอง (Treatment) ในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนเพื่อมิให้เป็นการกระทบกระเทือนเวลาเรียนของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยจะฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดซึ่งแต่ละโปรแกรมที่ใช้ฝึกนั้นมีจุดประสงค์ดังนี้

### ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนิสิต และนิสิตกับนิสิต
2. เพื่อให้นิสิตทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ และวิธีการจัดการกับความเครียด ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่

### ครั้งที่ 2 –3 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

เพื่อให้นิสิตรู้ขั้นตอนและการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติอย่างถูกต้อง

### ครั้งที่ 4 –5 การคิดแบบอริยสัจ

เพื่อให้นิสิตรู้จักและคิดแก้ปัญหาด้วยการคิดแบบอริยสัจได้

### ครั้งที่ 6 – 7 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

เพื่อให้นิสิตรู้วิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติกรฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง

### ครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ

เพื่อเป็นการสรุปการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดและให้นิสิตกล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมผู้วิจัยจะไม่ให้วิธีการฝึกใด ๆ แก่นิสิตกลุ่มควบคุม

### 3. ระยะเวลาหลังการทดลอง

หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยทำการวัดการจัดการกับความเครียด กับกลุ่มที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด เมื่อได้คะแนนทั้งหมดแล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ตามความต้องการแล้ว นำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ แล้วทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อพิสูจน์สมมติฐานและนำมาเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ ประกอบด้วย
  - 1.1 สถิติหาค่าความเชื่อมั่นแบบแอลฟา ( - Coefficient )
  - 1.2 สถิติหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Total Correlation Coefficient)
2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ประกอบด้วย
  - 2.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
  - 2.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S)
  - 2.3 t – test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน ( t – test dependent sample)
  - 2.4 t – test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน ( t – test independent sample)
  - 2.5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง ( Two – way ANOVA )

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลของการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

$N$	แทน	จำนวนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
$D$	แทน	ผลต่างของคะแนนการจัดการกับความเครียดของนิสิตก่อนและหลังการทดลอง
$S$	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$S_d$	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
$t$	แทน	ค่าอัตราส่วนวิกฤตของการแจกแจงแบบที
$P$	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
$df$	แทน	ระดับของความเป็นอิสระ
$SS$	แทน	ผลรวมของกำลังสอง
$MS$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกำลังสอง
$F$	แทน	ค่าสถิติ $F$ ที่ได้จากการคำนวณ

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. เปรียบเทียบการจัดการกับความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทำการทดลอง
2. เปรียบเทียบการจัดการกับความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังจากการทดลอง
3. เปรียบเทียบการจัดการกับความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังทำการทดลอง



4. การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการจัดการกับความเครียด หลังการทดลองของนิสิตบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบี ที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2 , 3 , 4 , 5 และ 6 ตามลำดับ

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของตัวแปรการจัดการกับความเครียด เมื่อจำแนกตามกลุ่มและบุคลิกภาพ

กลุ่ม	จำนวน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
กลุ่มทดลอง	20	94.90	13.73	119.40	19.15
Type A	10	94.00	15.28	117.90	21.77
Type B	10	95.80	12.74	120.90	17.15
กลุ่มควบคุม	20	97.50	20.37	95.40	22.34
Type A	10	100.80	21.16	99.70	23.68
Type B	10	95.10	20.26	91.10	21.25

จากตาราง 2 พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนการจัดการกับความเครียดเฉลี่ยรวมของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม หลังการทดลองคะแนนการจัดการกับความเครียดเฉลี่ยรวมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และในกลุ่มทดลองนิสิต Type B มีคะแนนการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิต Type A ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ส่วนในกลุ่มควบคุมนิสิต Type A มีคะแนนการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิต Type B ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการจัดการกับความเครียด ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมวิธีการจัดการกับความเครียด กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมวิธีการจัดการกับความเครียด

กลุ่ม	N	$\bar{X}$	S	t	P
กลุ่มทดลอง	20	94.90	13.73		
กลุ่มควบคุม	20	97.95	20.37		
				-0.56	.58

จากตาราง 2 พบว่า ก่อนการทดลองนิสิตในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมวิธีการจัดการกับความเครียด กับนิสิตในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมวิธีการจัดการกับความเครียด มีการจัดการกับความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการจัดการกับความเครียดของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึก  
วิธีการจัดการกับความเครียด ก่อนและหลังจากการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด

การจัดการกับความเครียด	N	$\bar{X}$	$\bar{D}$	$S_d$	t	P
ก่อนการทดลอง	20	94.90	24.50	16.48	6.48	.00
หลังการทดลอง	20	119.40				

จากตาราง 3 พบว่า นิสิตในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด มีการจัดการกับความเครียดสูงขึ้นหลังจากได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการจัดการกับความเครียด ภายหลังจากทดลองโดยพิจารณาตาม กลุ่มและบุคลิกภาพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
กลุ่ม	1	5760.00	5760.00	12.93	.00
บุคลิกภาพ	1	78.40	78.40	.18	.68
กลุ่ม X บุคลิกภาพ	1	336.40	336.40	.74	.39
ภายในเซลล์	36	16032.80	445.36		
รวม	39	22207.60			

จากตาราง 5 พบว่า นิสิตในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดมีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 สำหรับนิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกันคือบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบีที่มีการจัดการกับความเครียดไม่แตกต่างกัน นั่นคือนิสิตบุคลิกภาพแบบเอและนิสิตบุคลิกภาพแบบบีมีการจัดการกับความเครียดใกล้เคียงกัน และไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดกับบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบีที่มีต่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบ อริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ในครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยจะได้ทำการประมวลผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปและอภิปรายผลตาม สมมติฐานที่ตั้งไว้เป็นอันดับแรก เพื่อให้ทราบว่าข้อมูลที่รวบรวมมา สนับสนุนการคาดหมายหรือเป็นไปตามจุดประสงค์ ที่ตั้งไว้มากน้อยเพียงใด ต่อจากนั้นจะเป็นการ อภิปรายผลในประเด็นที่เชื่อมโยงการพัฒนาลักษณะต่าง ๆ ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ โรฒที่เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด โดยสามารถสรุปขั้นตอนการวิจัยและ ผลของการวิจัยได้ดังนี้ คือ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของนิสิตกับวิธีการจัดการกับ ความเครียดต่อการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

#### สมมติฐานในการวิจัย

1. นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มทดลองมีการจัดการกับ ความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มควบคุม
2. นิสิตบุคลิกภาพแบบเอที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดมีการจัดการกับ ความเครียดสูงกว่านิสิตบุคลิกภาพแบบบีที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด

## วิธีการดำเนินการวิจัย

### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

การวิจัยครั้งนี้ ประชากร คือ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ภาคเรียนที่ 2

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ภาคเรียนที่ 2 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมของผู้วิจัย โดยมีวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ให้นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมทำแบบทดสอบการจัดการกับความเครียดและแบบทดสอบบุคลิกภาพ
  2. คัดเลือกจากนิสิตบุคลิกภาพแบบเอที่มีคะแนนการจัดการกับความเครียดต่ำที่สุดในกลุ่ม จำนวน 20 คน และนิสิตบุคลิกภาพแบบบีที่มีคะแนนการจัดการกับความเครียดต่ำที่สุดในกลุ่ม จำนวน 20 คน รวมนิสิตทั้งหมดมีจำนวน 40 คน
  3. จากนั้นทำการสุ่มนิสิตทั้งบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบี เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ( Simple Random Sampling )
  4. สุ่มนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน
  5. สุ่มนิสิตบุคลิกภาพแบบบี เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน
- ดังนั้นในกลุ่มทดลองทั้งหมดจำนวน 20 คน ประกอบด้วยนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ จำนวน 10 คน และบุคลิกภาพแบบบี จำนวน 10 คน
- ส่วนกลุ่มควบคุมทั้งหมดจำนวน 20 คน ประกอบด้วยนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ จำนวน 10 คน และบุคลิกภาพแบบบี จำนวน 10 คน ด้วยเช่นกัน

### ระยะเวลาในการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 8 ครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละ 60 นาที โดยผู้วิจัยจะใช้เวลาในการให้การทดลอง ( Treatment ) ในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนเพื่อมิให้เป็นภาระ

กระทบกระเทือนเวลาเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยจะฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดในภาคปลายของปีการศึกษา 2546

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด
2. แบบสอบถามการจัดการกับความเครียด
3. แบบสอบถามบุคลิกภาพ

### วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ( Experiment research ) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบสุ่มและทดสอบก่อน – หลัง การทดลอง ( Randomized Control Group Pretest – Posttest Design )

#### ตารางแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>
RC	T <sub>1</sub>	~X	T <sub>2</sub>

เมื่อ	RE	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง
	RC	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มกำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม
	T <sub>1</sub>	แทน	การทดสอบก่อนการทดลอง
	T <sub>2</sub>	แทน	การทดสอบหลังการทดลอง
	X	แทน	การได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด
	~X	แทน	การไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด

การวิจัยในครั้งนี้มีการดำเนินการแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2 ผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ในการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด

1.3 ผู้วิจัยให้นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมทำแบบสอบถามการจัดการกับความเครียดก่อนการจัดกิจกรรม ( Pretest ) และแบบสอบถามบุคลิกภาพ

1.4 คัดเลือกนิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบเอ จำนวน 20 คน และนิสิตบุคลิกภาพแบบบี จำนวน 20 คน รวมเป็นจำนวน 40 คน

1.5 จากนั้นทำการสุ่มนิสิตทั้งบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบีเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีขั้นตอนของการสุ่มดังนี้

1.5.1 สุ่มนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ จำนวน 20 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ( Simple Random Sampling ) เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน

1.5.2 สุ่มนิสิตบุคลิกภาพแบบบี จำนวน 20 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ( Simple Random Sampling ) เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน

ดังนั้นในกลุ่มทดลองทั้งหมดจำนวน 20 คน ประกอบด้วยนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ จำนวน 10 คน และบุคลิกภาพแบบบี จำนวน 10 คน

ส่วนกลุ่มควบคุมทั้งหมดจำนวน 20 คน ประกอบด้วยนิสิตบุคลิกภาพแบบเอ จำนวน 10 คน และบุคลิกภาพแบบบี จำนวน 10 คน ด้วยเช่นกัน

## 2. ระยะเวลาดำเนินการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 8 ครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละ 60 นาที โดยผู้วิจัยจะใช้เวลาในการให้การทดลอง ( Treatment ) ในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนเพื่อมิให้เป็นภาระทบทวนเวลาเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยจะฝึกตามโปรแกรมที่กำหนด ดังนี้

ครั้งที่ 1           ปฐมนิเทศ

ครั้งที่ 2 – 3       การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์

ครั้งที่ 4 – 5       การคิดแบบอริยสัจ เป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์



ครั้งที่ 6 – 7 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เป็นการจัดการกับความเครียดทางด้าน  
สรีระ

ครั้งที่ 8 ปัจจัยนิเทศ

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมผู้วิจัยจะไม่ให้วิธีการฝึกใด ๆ แก่กลุ่มควบคุม

### 3. ระยะเวลาหลังการทดลอง

หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยทำการวัดการจัดการกับความเครียด ( Posttest ) กลับ  
กลุ่มที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับ  
ความเครียด เมื่อได้คะแนนทั้งหมดแล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

### การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนตามความต้องการแล้ว นำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบ  
ความถูกต้องสมบูรณ์ แล้วทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อพิสูจน์สมมติฐานและนำมา  
เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. t – test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ไม่เป็นอิสระต่อกัน ( t – test dependent sample )  
เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก่อน  
และหลังได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด

2. t – test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม เป็นอิสระต่อกัน ( t – test independent sample )  
เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก่อน  
การได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง ( Two way ANOVA ) เพื่อเปรียบเทียบความ  
แปรปรวนของคะแนนการจัดการกับความเครียดหลังการทดลอง พิจารณาตามตัวแปรบุคลิก  
ภาพและกลุ่ม ( การได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด )

## สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยสามารถสรุปผลการทดลองได้ดังนี้

1. นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มทดลอง มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดกับบุคลิกภาพที่มีต่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต

## อภิปรายผล

1. จากสมมติฐาน 1 กล่าวว่า “ นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มทดลองจะมีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มควบคุม เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ” สมมติฐานนี้ได้คาดหมายว่าการจัดการกับความเครียดของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อสิ้นสุดการทดลอง

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสำรวจสมมติฐานนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการ t – test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน ( t – test independent sample ) และพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด มีคะแนนการจัดการกับความเครียดสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ กิจกรรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดมีประสิทธิภาพ สามารถนำมาใช้พัฒนาการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒให้มากกว่าเดิมได้ ทั้งนี้เพราะในระหว่างการทดลองผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดโดยให้นิสิตทดลองทำกิจกรรมทุกอย่างทั้งการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทำให้กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์ ได้รับความเข้าใจ และตอบสนองได้ตรงกับจุดมุ่งหมายของการฝึกได้อย่างถูกต้อง ซึ่งส่งผลให้กลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านการจัดการกับความเครียดให้สูงขึ้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดสามารถพัฒนาการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้ ซึ่งเป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ ความนึกคิด และทางสรีระ โดยมีงานวิจัยที่สอดคล้องกับการวิจัยข้างต้นได้แก่ งานวิจัยของ จูตีวัสส์ สุขป้อม ( 2545 : บทคัดย่อ ) ที่ได้ทำการเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อความเครียดในการเรียน

ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับนักเรียนที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดในการเรียนลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถที่จะสรุปผลได้ว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถที่จะจัดการกับความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุรศักดิ์ จันทลา ( 2533 : 139 ) ที่ศึกษาเรื่อง ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ 3 ด้านดังกล่าว คือ มีบุคลิกภาพด้านความต้องการแสดงออก และด้านความต้องการเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ คาเบท ซินน์ ( สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์. 2543 : 11; อ้างอิงมาจาก Kabat – Zinn , J. 1982. General Hospital Psychiatry ) ที่ศึกษาเรื่องโปรแกรมการฝึกสมาธิในการรักษาอาการของผู้ป่วยนอกที่เป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งพบว่า การฝึกสมาธิจะช่วยลดความรู้สึกในด้านลบต่อร่างกาย ความผิดปกติทางอารมณ์ ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า เช่นเดียวกับการศึกษาของ ดวงใจ กษานติกุล และคณะ ( 2529 : 176 –190 ) ที่ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิต โดยวัดเปรียบเทียบระดับอารมณ์ซึมเศร้าในเยาวชนอายุ 15 – 25 ปี จำนวน 136 คน โดยใช้แบบทดสอบวัดอารมณ์เศร้า ซีอีเอส – ดี ( Center for Epideology studies – Depression Scale : CES – D ) พบว่าค่าเฉลี่ยซีอีเอส – ดี ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับการจัดการกับความเครียดทางด้านสรีระ โดยวิธีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ สามารถทำให้ความเครียดลดลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล ( 2532 : 49 – 52 ) ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระเจ้าจอมเกล้า พระนครเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนความเครียดสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเครียด ผลการวิจัยพบว่า

นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ ทองแท้ ศิลาขาว ( 2536 : 53 ) ศึกษาเรื่อง ผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี พบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนลดลงมากที่สุดตามลำดับคือ อาการที่เกิดขึ้นทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านพฤติกรรมกรรมการแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในการจัดการกับความเครียดทางด้านความนึกคิด โดยใช้วิธีการจัดการกับความเครียดแบบการคิดแบบอริยสังขันธ์ มีงานวิจัยที่สอดคล้องดังนี้ สมาน สาครจิตร ( 2532 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์เจตคติของนักเรียนที่มีต่อครูและการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนคณิตศาสตร์ด้วยวิธีสอนแบบสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ มีการเรียนรู้และมีการพัฒนาด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับ พจนารถ บัวเขียว ( 2535 : บทคัดย่อ ) ได้ทำการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการวิเคราะห์ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่สอนโดยการสอนแบบแก้ปัญหาที่ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจริยธรรมกับบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับ ปราวณี สมสกุล ( 2538 : บทคัดย่อ ) ได้เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพุทธศาสนา การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนโดยการสอนคิดแบบโยนิโสมนสิการ กับการสอนตามคู่มือครู พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพระพุทธศาสนาของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากงานวิจัยทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่าการคิดแบบโยนิโสมนสิการมีประโยชน์ทางการเรียนของนักเรียนทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงคิดว่าการคิดแบบโยนิโสมนสิการจะสามารถช่วยจัดการกับความเครียดทางด้านความนึกคิดของนิสิตได้ จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นนี้เองจึงทำให้นิสิตในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดประกอบด้วย การฝึกสมาธิ เป็นการจัดการกับความเครียดด้านอารมณ์ การคิดแบบอริยสังข เป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านความนึกคิด และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านสรีระ มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตในกลุ่มควบคุม

2. จากสมมติฐาน 2 กล่าวว่า “ นิสิตบุคลิกภาพแบบเอที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดจะมีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตบุคลิกภาพแบบบีที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ” สมมติฐานนี้ได้คาดหมายว่าบุคลิกภาพและกลุ่ม ( การได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด ) จะมีผลต่อการจัดการกับความเครียด โดยกลุ่มทดลองบุคลิกภาพแบบเอจะมีการจัดการกับความเครียดสูงกว่ากลุ่มทดลองบุคลิกภาพแบบบี กลุ่มควบคุมบุคลิกภาพแบบเอ และกลุ่มควบคุมบุคลิกภาพแบบบี

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบสมมติฐานนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง ( Two way ANOVA ) และพบว่าผลการทดลองไม่พบปฏิสัมพันธ์ ระหว่างการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดกับบุคลิกภาพที่มีต่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องมาจากการได้รับการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มีลักษณะเหมาะสมกับทุกบุคลิกภาพ คือไม่ว่าจะมีบุคลิกภาพแบบใดก็สามารถใช้วิธีการจัดการกับความเครียดได้ไม่แตกต่างกันทั้งบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อูซา เซาวลิต ( 2540 : 185 –186 ) ที่ได้ศึกษาปัจจัยบางประการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล จำนวน 172 คนผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลบุคลิกภาพแบบเอ และนักศึกษาพยาบาลบุคลิกภาพแบบบี มีการเผชิญความปัญหาไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเป็นลักษณะของกลุ่มที่ต้องทำงานร่วมกัน อยู่ในช่วงวัยรุ่นเหมือนกัน พักอยู่ในหอพักของวิทยาลัยเดียวกัน ทำให้ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกมามีลักษณะใกล้เคียงกัน เช่นเดียวกับการวิจัยในครั้งนี้ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เป็นนิสิตบุคลิกภาพแบบเอและนิสิตบุคลิกภาพแบบบี มีการจัดการกับความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน เป็นเพราะนิสิตในคณะเดียวกัน การเรียนในวิชาต่าง ๆ ในชั้นปีที่ 1 มีลักษณะของวิชาพื้นฐานที่ต้องเรียนเหมือน และต้องทำกิจกรรมอยู่ร่วมกันเสมอ มีนิสิตเอกประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ต้องอยู่หอพักเดียวกัน และต้องเป็นนิสิตที่อยู่ต่างจังหวัด จึงทำให้นิสิตบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบีมีการจัดการกับความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับ สีนวล จำคำ ( 2544 : 78 – 79 ) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด ของข้าราชการตำรวจ จำนวน 219 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพแสดงตัว , บุคลิกภาพเปิดกว้าง , บุคลิกภาพอ่อนโยน และบุคลิกภาพมีสติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และบุคลิกภาพหวั่นไหว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธี

เผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ นั้นหมายถึงบุคคลิกภาพห้าองค์ประกอบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

สำหรับในกาวิจัยในครั้งนี้เป็นการทดลองมีกิจกรรมของกลุ่มทดลอง จะเป็นการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด ซึ่งประกอบด้วยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ ความนึกคิด และทางสรีระ ซึ่งนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำหรับในกลุ่มทดลอง เป็นนิสิตที่มาจากการศึกษาสมัครเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งนิสิตทุกคนมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติกิจกรรม เพราะกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการฝึกนั้นมีประโยชน์ในการจัดการกับความเครียด ทำให้นิสิตในกลุ่มทดลองสามารถที่จะนำเอาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ จากการที่ผู้วิจัยได้สอบถามถึงความรู้สึกของนิสิตในกลุ่มทดลองหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่า นิสิตในกลุ่มทดลองทั้งบุคคลิกภาพแบบเอและบุคคลิกภาพแบบบี จะมีความรู้สึกคล้าย ๆ กัน คือ รู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ มีความสนุกสนานและผู้วิจัยมีความเป็นกันเอง สามารถวิธีการจัดการกับความเครียดไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดมีความเหมาะสมกับทุกบุคคลิกภาพ

### ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

1. จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดสามารถทำให้นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น ดังนั้น อาจารย์ ผู้ที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่สนใจสามารถนำกิจกรรมดังกล่าวไปปรับใช้กับนิสิตคณะต่าง ๆ ได้ โดยสามารถนำไปอยู่ในกิจกรรมของกองกิจการนิสิตได้
2. สำหรับในการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดนั้นควรหาสถานที่เงียบ ไม่มีผู้คนพลุกพล่านเพื่อจะได้ไม่เป็นการทำลายสมาธิของผู้ที่เข้ารับการฝึก และในขณะที่ดำเนินการฝึกนั้นควรมีการปล่อยผู้ที่เข้ารับการฝึกนั้นได้พัก เพื่อที่จะทำให้งิจกรรมนั้นไม่เคร่งเครียดจนเกินไป สำหรับผู้ที่จะนำการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด ควรมีการศึกษาจุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นตอนให้เข้าใจและควรมีประสบการณ์ในการฝึก หรือทักษะความชำนาญก่อนที่จะนำวิธีการจัดการกับความเครียดไปปรับใช้ เพื่อที่จะสามารถให้คำอธิบายและสามารถดำเนินการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

3. ในการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในเรื่องการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนที่จะทำการฝึกนั้นควรที่จะมีการสวดมนต์ก่อน เพื่อเป็นการเตรียมความสงบทางจิตใจ ก่อนเริ่มทำการฝึก และเมื่อทำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเสร็จเรียบร้อยแล้ว ควรมีการแผ่ส่วนกุศลด้วย

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1. ในการดำเนินการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด ควรมีการติดตามและประเมินผลการจัดการกับความเครียด โดยให้มีการทำแบบวัดการจัดการกับความเครียดเป็นระยะ เช่น หลังจากการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดเป็นเวลา 3 เดือน หลังการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดเป็นเวลา 6 เดือน เพื่อศึกษาความคงอยู่ของการจัดการกับความเครียด ภายหลังจากการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดไปแล้ว

2. ควรมีการใช้การฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดที่มีต่อการจัดการกับความเครียด กับนิสิตคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นการพัฒนาให้นิสิตมีการจัดการกับความเครียดที่สูงขึ้น หรือเพื่อเปรียบเทียบการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในคณะที่ต่างกัน หรือทำการเปรียบเทียบการจัดการกับความเครียดกับเพศว่าเพศใดจะมีการจัดการกับความเครียดสูงกว่ากัน

3. ควรมีการศึกษาการจัดการกับความเครียดในแง่มุมต่าง ๆ ให้มีมากขึ้น ทั้งในแง่ของการหาความสัมพันธ์ ในแง่ของการเปรียบเทียบการจัดการกับความเครียดในกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มต่าง ๆ ในแง่ของการค้นหาตัวแปรที่สามารถทำนายการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งศึกษาถึงตัวแปรที่สามารถส่งผลต่อการจัดการกับความเครียด

4. ในการที่จะนำเครื่องมือหรือแบบวัด , แบบสอบถามของ ผู้ใดมาใช้ นั้น ควรที่จะพิจารณาให้เหมาะสมกับงานวิจัยนั้น ควรที่จะหาต้นตอหรือต้นฉบับของเครื่องมือนั้นมาใช้ และต้องเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพและมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับของการทำวิจัย เพราะเมื่อนำมาใช้แล้วจะได้ความหมายตรงกับตัวแปรที่ต้องการศึกษาอย่างแท้จริง และผลของการวิจัยที่ได้ก็จะไม่ผิดเพี้ยนจากการศึกษาค้นคว้า

บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กาญจนา คำสุวรรณ. (2542). *จิตวิทยาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : ทวีการพิมพ์.
- จรรยา เกษศรีสังข์. (2537). *วิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิตติมา ทองศิริ. (2545). *ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด ของนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ชมชื่น สมประเสริฐ. (2526). *ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ชมพูนุท พงษ์ศิริ. (2535). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย กรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชำนาญ นิศารัตน์. (2526). *แบบเรียนสังคมศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 4*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. (2532). *การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ญาดา หลาวเพชร. (2544). *บทบาทของบิดา บทบาทของมารดากับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฐิติวัชร์ สุขป้อม. (2545). *การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมักกะสันพิทยา กรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงใจ กสานติกุล และคณะ. (2529). *ผลของการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตโดยวัดการเปรียบเทียบระดับอารมณ์เศร้า* : วารสารสมาคมจิตแพทย์. กรุงเทพฯ : สมาคมจิตแพทย์.

- ทองแท้ ศิลปิน. (2526). ผลของการฝึกฝนคลาสิกกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี. ปรินูญานิพนธ์  
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
ถ่ายเอกสาร.
- นงเยาว์ ชาญณรงค์. (2525). การเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที่เอ็ม,ศึกษา  
เปรียบเทียบคำสอนวิชาปฏิบัติและผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์ และที่ปฏิบัติสมาธิ  
วิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ และที่ศูนย์ฝึกที่เอ็ม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (ศาสนา  
เปรียบเทียบ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นราธร ศรีประสิทธิ์. (2529). ปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของ  
เด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ สค.ม. (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นลินี ธรรมอำนวยสุข. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี.  
ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิติไทย นัมคณิศรณ. (2537). การศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกฝนคลาสิกกล้ามเนื้อและการ  
ใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นปีที่ 3 วิทยาลัย  
นาฏศิลป์ จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิรดา อุดลยพิชญ์. (2542). ผลการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาว์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาว์อารมณ์  
ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาล กอทัพบเรือ. วิทยานิพนธ์ ค.ม.  
(จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณี สมสกุล. (2536). เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาพระพุทธศาสนา การใช้เหตุผล  
เชิงจริยธรรมในการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนโดยการสอนคิดแบบ  
โยนิโสมนสิการกับการสอนตามคู่มือครู. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ  
: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). “ ทักษะการให้คำปรึกษา ” : การผ่อนคลายและการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ, “ เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น ”. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พจนารถ บัวเขียว. (2535). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการวิเคราะห์ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่สอนโดยการสอนแบบแก้ปัญหาที่ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์.(2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระเทพเวที. (2533). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ปัญญา.
- พระธรรมปิฎก. (2538). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2542ข). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สยาม.
- พระมหาบัวญาณสัมปันโน. (2528). ปัญญาอบรมสมาธิ. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมุนี. (2529). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชวิสุทธิกวี. (2526). คู่มือบำเพ็ญกรรมฐาน. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มนัส น้อยชื่น. ( 2534 ). การศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนรู้ของนักเรียนในกลุ่มที่มีบุคลิกภาพต่างกันจากการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ช่วยสอน. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (เทคโนโลยีทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2522). วิสุทธิมรรคแปล. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- เย็นง ไทยใจดี. (2537). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดและวิถีจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ด. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนา ตั้งชลทิพย์. (2530). ผลของการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2531). คู่ยกกับนักจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : สยามรัฐ.

- \_\_\_\_\_ . (2536). *เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : บริษัท การพิมพ์.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2530). *งานบุคคลากรนิสิตนักศึกษา*. กรุงเทพฯ : โครงการตำรา และเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทย์ วิศุทธิ์ และเสฐียรพงศ์ วรรณปก. (2525). *หนังสือเรียนสังคมศึกษารายวิชา ส.402 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- ศรัทธม ณะภูมิ. (2535). *พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ : ชวนการพิมพ์.
- ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์. (2537). *ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี*. ปรินญาณินพนธ์ คศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริพร โอภาสวัตชัย. (2531). *ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลังกับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของพยาบาลจิตเวช ในการปฏิบัติการพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ศุภรัตน์ รัตนमुखย์. (2529). *บุคลิกภาพและทัศนคติในการให้บริการประชาชนของข้าราชการ : ศึกษากรณีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กทม.* วิทยานิพนธ์ สส.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2537). *“ความเครียดกับการดูแลตนเอง”*. การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลป์ทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : วิ.เจ.พริ้นติ้ง.
- สมชาย จักรพันธ์ และคณะ. (2542). *รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์*. กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต.
- สมาน สาครจิตตร. (2532). *ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนคณิตศาสตร์เกี่ยวกับจริยธรรมในหนังสือพิมพ์รายวันและการนำไปใช้ในการเรียนสอนสังคมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สมโภชน์ เขี่ยมสุภาษิต และคณะ. (2544). การศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุदारัตน์ หนูหอม. (2544). อิทธิพลของเขาวนอารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุรศักดิ์ จันพลา. (2533). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์. (2543, กรกฎาคม – ธันวาคม). “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต”วารสารจิตวิทยาคลินิก. กรุงเทพฯ : สำนักงานวารสาร คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล. 31(2) : 1 – 13.
- สุนน อมรวิวัฒน์. (2530). การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- สุวรรณ อนุสันติ. (2541). รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (อุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สินวล จำคำ. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสถียรพงษ์ วรรณปก. (2524, มกราคม). “สมาธิและประโยชน์ของสมาธิ”, วารสารการศึกษาเอกชน. 8(1) : 1 – 18.
- หน่วยศึกษานิเทศก์กรมสามัญศึกษา. (2530). การพัฒนาความคิด ทฤษฎี : กระบวนการสอนคิดเป็น : โยนิโสมนสิการ. ราชบุรี : วิศวกรรมพิมพ์.
- อัฉรา สุขารมณ์ และพรรณี บุญประกอบ. (2542). รายงานการวิจัย ฉบับที่ 68 “ ภาวะแวดล้อมของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่สัมพันธ์กับภาวะเครียดในการเรียนของนิสิต ”. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.

- อารยา ด่านพานิช. (2542). *การศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของเยาวชนผู้กระทำผิดชายและหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อุษา เชาวลิต. (2540). *ปัจจัยบางประการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัษฎา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Bar – on. Reuven. (1997). *EQ – i BarOn Emotional Quotient Inventory : User's Manual*. Toronto : Multi – Health System Inc.
- Bell ,J.M. (1977, March – April). “*Stressfull life Events and Coping Method in Mental Illness and Wellness Behavior*, ” *nursing Research*. 26 (3) : 136 –140.
- Benson,H. (1975). *The Relaxation Response*. Avene,New Jersey : William Morrow and Company,Inc.
- Blumenthal,J.A. (1978). “ *Type A Behavior Pattern and Coronary Atherosclerosis* ” *Circulation*.
- Bortner,R.W. (1966, June). “ A Short Rating Scale as a Potential Measure of Pattern A Behavior” *Journal of Chronic Diseases*. 16(1) : 39 – 42.
- Clarke,Margaret.A. (1984, September ). “ *Stress and Coping : Constructs for Nursing* ” *Journal of Advance Nursing*. 24( 9 ) : 3 – 13.
- Coleman,Steven Robert. (1990, December). “ *Effect of Progressive Muscle Relaxation and Meditation on State Anxiety in Disurbed Children and Adolescent* ”, *Dissertation Abstracts International*. 9(3) : 10 - 13.
- Crider,Andrew B. and others. (1983). *Psychology*. London : Scott – Foresman.
- Darley,John M. and others. (1983). “ *Stress and Coping* ”, *Psychology*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice – Hall.
- Friedman, M. & Rosenman, R.H. (1974). *Type A behavior and your heart*. New York : Knopf. Garland, Laretta M. and Carol T. Bush. *Coping Behaviors and Nursing*. Verinia : Reston Publishing Co.

- Goosen,Geraldine M. and Helen A. Bush. (1979,June). " Adaptation : A Feedback Process " *Advances in Nursing Science*. 1(8) : 27.
- Ignatavicius,D.D and Bayne,V.M. (1991). *Medical – Surgical Nursing*. Philadelphia : W.B. Saunder Company.
- Jacobson,Edmund. (1962). *You Must Relax*. New York : McGraw – Hill.
- Kabat – Zinn,J. (1982). *An out patient program in behavioral medicane for chronic pain Patients Based on the practicce of mindfulness meditation : Theoretical considerations and prelimenarey results*.General Hospital Psychiatry.
- Kalleberg,Marion E. and Anne Davis. (1980). *New Dimension in Mental Health Psychiatric Nursing*. New York : McGraw – Hill.
- Kelly,Karen E. and Kent B. Houston. (1985, May). " Type A Behavior in Employed Women : Relation to work , Marital and Social Support , Stre , Tension And Health ", *Journal of Personality and Social Psychology*. 8(5) : 39 – 42.
- Kiselica,Mark Smyth. (1988). " Anxiety Management Primary Prevention Program For Adolescent ", *Dissertation Abstracts International*.
- Lance,James W. (1982). *Mechanism and Management of Headach*. London : Butterworth Scientific.
- Lazarus,Richard S. (1976). *Pattern of Adjustment*. Tokyo : McGraw – Hill.
- Lazarus, R. and S. Folkman. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York : Spring Publishing.
- Menghan,Elizabeth. (1982, July). " Measuring Coping Effectivene Panel Analysis of Material Problem and Coping Effort ", *Journal of Health and Social Behavior*. 4(3) : 21 – 23.
- Monet,Alan and Richard S. Lazarus. (1977). *Stress and Coping*. New York : Columbia University Press.
- Nikelly,Arthur G. (1966). *Mental Health for Students*. Illinois : Spring Field.
- Ringness,Thomas A. (1986). *Mental Health in The School*. New York : Random House.

Schermerhorn, J. R. , J. G. Hunt and R. N. Osborn. (1988). *Managing Organizational Behavior*. New York : John Wiley.

Seeman. W. Nidich. S. and Banta,T. (1982). " Influence of Transcendental Meditation on a Measure of Self – Actualization ", *Scientific Research on The Transcendental Meditation Program Collected Paper*.

Stone,A.A,L.Y.Helder and M.S. Scheider. (1988). "Coping with Stressful Events : Coping Dimensions and Issues", *Life Event and Psychological Function*. Edited by Lawrence H. Cohen.London : SAGE Publication.

Taylor,M.C. (1994). *Essentials of Psychiatric Nursing*. St.Louis : R.R. Donnelley and Sons Company.

Throll. DA. (1982, October). " Trancendental Meditaltion and Progressive Relaxation Their Psychological Effect ",*Excerpta Medies*. 1(5) : 6 – 8.



**ภาคผนวก**

ภาคผนวก ก

**กลุ่มทดลอง**  
**โปรแกรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด**

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนิสิตและนิสิตกับนิสิต 2. เพื่อให้ นิสิตทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์และโปรแกรมการจัดการกับความเครียดตลอดจนระยะเวลาสถานที่ที่ใช้ในการฝึก	1. ทำกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนิสิตและนิสิตกับนิสิต 2. อธิบายโปรแกรมการจัดการกับความเครียดให้นิสิตเข้าใจอย่างถูกต้องและระยะเวลา สถานที่ที่ใช้ในการฝึก
2 – 3	การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ	เพื่อให้ นิสิตรู้ขั้นตอนและการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติอย่างถูกต้อง	ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและให้นิสิตปฏิบัติดังนี้ ขั้นที่ 1 เตรียมทำนั่งฝึกสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าหน้าตักเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวาง ความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบ ขั้นที่ 3 กำหนดลมหายใจแบบการนับ (คณานับ) มี 2 ตอน ช่วงแรก ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ช่วงสอง ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่ง

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
			<p>ขั้นที่ 4 การติดตามลมหายใจ ใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ</p>
4 – 5	การคิดแบบอริยสัจ	เพื่อให้มนิสิตรู้จักและคิดแก้ปัญหาด้วยการคิดแบบอริยสัจได้	<p>1. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการคิดแบบโยนิโสมนสิการและวิธีคิดแบบอริยสัจให้มนิสิตทราบและเข้าใจ</p> <p>2. ผู้วิจัยนำเนื้อเรื่องให้มนิสิตอ่านแล้วให้มนิสิตคิดแก้ปัญหาตามวิธีคิดแบบอริยสัจตามขั้นตอนทั้ง 4 ดังนี้</p> <p>ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์</p> <p>ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์</p> <p>ขั้นที่ 3 เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์</p> <p>ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์</p>
6 – 7	การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ	เพื่อให้มนิสิตรู้วิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างถูกวิธี	<p>ผู้วิจัยอธิบายถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น จะเริ่มตั้งแต่การฝึกที่ละจุดจนครบ 16 จุด โดยเริ่มจากส่วนล่างของร่างกายคือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และลิ้น ตามลำดับ</p>
8	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อเป็นการสรุปวิธีการจัดการกับความเครียด และให้มนิสิตกล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง	<p>1. ให้มนิสิตสรุปวิธีการจัดการกับความเครียดและบอกประโยชน์ที่ได้จากการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณมนิสิตที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง</p>

## ปฐมนิเทศ

**ครั้งที่ 1**            เวลา 60 นาที

**เรื่อง**                ปฐมนิเทศ

**วัตถุประสงค์**    1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนิสิต และนิสิตกับนิสิต  
                          2. เพื่อให้นิสิตทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ และโปรแกรมการจัดการกับความเครียด ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่

**วิธีดำเนินการ**    1. ผู้วิจัยแนะนำตัวและให้นิสิตแนะนำตนเองให้ทุกคนได้รู้จักกัน เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนิสิต และนิสิตกับนิสิต

                         2. ผู้วิจัยแจกเอกสารวิธีการจัดการกับความเครียดและชี้แจงวัตถุประสงค์ตลอดจนอธิบายวิธีการจัดการกับความเครียดให้นิสิตได้เข้าใจอย่างถูกต้อง รวมทั้งระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก

**การประเมินผล**    สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการกับความเครียด

## เอกสารการจัดการกับความเครียด

### การจัดการกับความเครียด

หมายถึง วิธีการที่บุคคลพยายามที่จะทำให้ความเครียดลดลงหรือขจัดให้หมดไป เพื่อป้องกันหรือลดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความเครียด โดยบุคคลจะใช้สติปัญญาในการเลือกวิธีการจัดการกับความเครียดที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จในอดีต ถ้าวิธีนี้ใช้แล้วไม่ประสบความสำเร็จบุคคลจะเลือกวิธีอื่นต่อไป

### โปรแกรมการฝึกวิธีการกับความเครียด

หมายถึง วิธีการที่ช่วยลดความเครียดที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดของลาซารัส ( Lazarus ) พฤติกรรมเผชิญความเครียด 2 ประเภท คือ มุ่งแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และแบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ ซึ่งเป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ ความนึกคิด และสรีระ ซึ่งประกอบด้วย การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ , การคิดแบบโยนิโสมนสิการ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

### ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

โปรแกรมนี้ใช้ระยะเวลาฝึกทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยมีขั้นตอนดังนี้

**ครั้งที่ 1** ปฐมนิเทศ เป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนิสิตและนิสิตกับนิสิต และให้นิสิตทราบความหมายของการจัดการกับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด

**ครั้งที่ 2 – 3** การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์

**ครั้งที่ 4 – 5** การคิดแบบอริยสัจ เป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านความนึกคิด

**ครั้งที่ 6 – 7** การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านสรีระ

**ครั้งที่ 8** ปัจฉิมนิเทศ ให้นิสิตสรุปและบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้

### การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

หมายถึง วิธีลดความเครียด โดยให้นิสิตรู้สึกตัวโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องเป็นขั้นตอน 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 เตรียมทำนั่งฝึกสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าหน้าตักเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวาง ความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบ

ขั้นที่ 3 กำหนดลมหายใจแบบการนับ (คณานับ) มี 2 ตอน

ช่วงแรก ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ

ช่วงสอง ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่ง

ขั้นที่ 4 การติดตามลมหายใจ ใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ

### วิธีคิดแบบอริยสัจ

หมายถึง วิธีคิดที่มุ่งกำหนดรู้ขอบเขตของปัญหาและทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นทุกแง่มุม จากนั้นจึงตั้งปัญหาออกมาให้เห็นชัดเจนเพื่อจะได้กำหนดเป้าหมายที่จะคิดแก้ปัญหาต่อไป มี 4 ขั้นตอนดังนี้

**ขั้นที่ 1** กำหนดรู้ทุกข์ คือ แจกแจง แล่งปัญหาทำความเข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหา สภาพที่เป็นปัญหา ให้เข้าใจชัดเจนว่าเป็นอะไร

**ขั้นที่ 2** สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ คือ วิเคราะห์ค้นหามูลเหตุหรือต้นตอของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัด หรือทำให้หมดสิ้นไป

**ขั้นที่ 3** เติงหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ คือ เติงเห็นชัดเจนถึงภาวะปราศจากปัญหา ซึ่งมุ่งหมายว่าคืออะไร เป็นไปได้จริงหรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร มีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือตัวกระบวนการของการแก้ปัญหาก่อนที่จะวางรายละเอียด และกลวิธีปลีกย่อยในขั้นตอนการ

**ขั้นที่ 4** จัดวางวิธีการดับทุกข์ คือ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปแล้วก็กำหนดวิธีการ แผนการและรายการสิ่งที่จะต้องทำในการแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป เพื่อเตรียมลงมือแก้ไขปัญหาต่อไป

### การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

หมายถึง วิธีลดความเครียดด้วยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีขั้นตอนในการฝึกดังนี้

**ขั้นที่ 1** เกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนของร่างกาย โดยในขั้นแรกให้นิสิตเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียด และเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้นิสิตเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายได้เต็มที่ สำหรับการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ จะเริ่มต้นที่ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และลิ้น ตามลำดับ

**ขั้นที่ 2** ให้นิสิตเกิดการเรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อกำลังกล้ามเนื้อแต่ละส่วนกำลังเกร็งและกำลังคลาย ซึ่งจะทำให้นิสิตรู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดภาวะความเครียดและอาการต่าง ๆ ของความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อที่นิสิตจะสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเองในภายหลัง





ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างรวดเร็ว กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่ อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

2.2.3 จากนั้นให้นิสิตเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและการติดตามลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจิตใจสงบ โดยใช้เวลา 15 นาที

2.2.4 ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปผลการฝึกในครั้งนี้ โดยให้นักเรียนนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับ การฝึกใน ข้อ 2.2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดเพื่อลดอาการ ความเครียดที่เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะ ไม่กระปรี้กระเปร่า อึดอัดโดยการส่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่เกิดอาการของความเครียดเพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ

**การประเมินผล** 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนิสิตที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

## การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 3 เวลา 60 นาที

เรื่อง ความเครียดด้านอารมณ์รู้สึกหงุดหงิด ไม่สดชื่น

วัตถุประสงค์ เพื่อให้มีสติรู้ขั้นตอนและการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติอย่างถูกต้อง

วิธีดำเนินการ 1. นิสิตตั้งใจและกำหนดระยะเวลาการฝึกในครั้งนี้อย่างถูกต้อง โดยกำหนดเป็นระยะเวลา 60 นาที

2. ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

2.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

2.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้

2.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “ พุท ” เมื่อหายใจเข้า และ “ โธ ” เมื่อหายใจออก จนจิตใจสงบ โดยใช้เวลา 10 นาที

2.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ ( คณนา ) มี 2 ตอน โดยใช้เวลา 20 นาที

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้ ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดลับหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับ อย่าใจนข้ามไป ( ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป ) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มที่ละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างเร็ว กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่ อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

2.2.3 จากนั้นให้นิสิตเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและการติดตามลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจิตใจสงบ โดยใช้เวลา 15 นาที

2.2.4 ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปผลการฝึกในครั้งนี้ โดยให้นักเรียนนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับ การฝึกใน ข้อ 2.2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดเพื่อลดอาการ ความเครียดที่เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะ ไม่กระปรี้กระเปร่า อึดอัดโดยการส่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่เกิดอาการของความเครียดเพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ

**การประเมินผล** 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนิสิตที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

## การคิดแบบอริยสัจ

- ครั้งที่ 4**                      เวลา 60 นาที
- เรื่อง**                              ความเครียดด้านความนึกคิด คิดหาทางแก้ไขไม่ได้
- วัตถุประสงค์**                    เพื่อให้นิสิตรู้จักและคิดแก้ปัญหาด้วยการคิดแบบอริยสัจได้
- วิธีดำเนินการ**                    1. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการคิดแบบโยนิโสมนสิการและวิธีคิดแบบอริยสัจให้นิสิตทราบและเข้าใจ
2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างการคิดแก้ปัญหาแบบอริยสัจตามขั้นตอนทั้ง 4 ดังนี้
- ชั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์
- ชั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์
- ชั้นที่ 3 เล็งหมายขัดซึ่งการดับทุกข์
- ชั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์
3. ผู้วิจัยให้นิสิตแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน เป็นจำนวน 4 กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มคิดแก้ปัญหาแบบอริยสัจในตัวอย่างที่ผู้วิจัยแจกให้ นอกเหนือจากการคิดในตัวอย่าง แล้วให้ตัวแทนของกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้น ผู้วิจัยและนิสิตช่วยกันสรุปและแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
- การประเมินผล**                    1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการคิดแบบอริยสัจ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนิสิตที่เข้าร่วมการฝึกคิดแบบอริยสัจ

## เอกสารการคิดแบบอริยสัจ

**โยนิโสมนสิการ** หมายถึง การฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธีที่จะเข้าใจถึงความจริง คิดอย่างเป็นระเบียบคิดได้อย่างต่อเนื่องเป็นลำดับตามแนวเหตุผล รู้จักวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มีซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับเป็นการคิดที่ก่อให้เกิดผล เช่นการรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว การโกรธ มีสติ ทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง รวมถึงการไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ เพียงผิวเผิน วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมี ถึง 10 วิธี แต่ในที่นี้จะใช้วิธีคิดแบบอริยสัจเพียงวิธีเดียวเท่านั้น

### ขั้นตอนการคิดแบบอริยสัจ

วิธีคิดแบบนี้มีหลักสำคัญคือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์ โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจ ปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไขพร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นได้อย่างไร แล้วคิดวางปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่ได้กำหนดไว้ นั่น ทั้งนี้ อาจจัดวางเป็นขั้นตอนดังนี้

**ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์** คือแจกแจงแกลงปัญหาทำความเข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหา สภาพสิ่งที่เป็นปัญหา ให้เข้าใจชัดเจนว่าเป็นอะไร คืออะไร เป็นที่ตรงไหน เหมือนแพทย์ตรวจดูอาการของโรค ดูความผิดปกติของร่างกาย วินิจฉัยให้รู้ว่าเป็นอะไร ที่ตรงไหน รู้เข้าใจโรค และร่างกายเฉพาะอย่างยิ่งส่วนซึ่งเป็นที่ตั้งของโรคให้ชัดเจน (ทุกข์)

**ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์** ที่จะพึงละ คือวิเคราะห์ค้นหามูลเหตุหรือต้นตอของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัด หรือทำให้หมดสิ้นไป เหมือนแพทย์ค้นหาสมมติฐานของโรค รู้ชนิดของเชื้อโรค ความผิดปกติของร่างกาย ความวิปริตทางจิตใจ หรือสาเหตุภายนอกอย่างหนึ่งอย่างใดที่เป็นสาเหตุของโรค ซึ่งจะเยียวยาได้ถูกต้องตรงจุดโดยมิใช้รักษาแต่เพียงอาการ (สมุทัย)

**ขั้นที่ 3 เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์** ที่จะทำให้สำเร็จ คือเล็งเห็นชัดเจนถึงภาวะปราศจากปัญหาซึ่งมุ่งหมายว่าคืออะไร เป็นไปได้จริงหรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร มีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือตัวกระบวนการของการแก้ปัญหา ก่อนที่จะวางรายละเอียด และกลวิธีปลีกย่อยในขั้นดำเนินการ เหมือนแพทย์รู้ว่าโรคนั้น ๆ รักษาได้มองเห็นกระบวนการของโรค ชัดเจนว่าจะหายไปได้อย่างไรนั้น ๆ ด้วยอย่างนั้น ๆ เพื่อไม่ต้องรักษาสุ่ม ๆ ไป (นิโรธ)

**ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์** ที่จะต้องปฏิบัติ คือเมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปแล้ว ก็กำหนดวางวิธีการ แผนการและรายการสิ่งที่จะต้องทำในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปนั้น เพื่อเตรียมลงมือแก้ปัญหาคต่อไปเหมือนแพทย์ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับกระบวนการโรคว่าจะหายไปอย่างไร ๆ

เชื้อโรคหรือสมมติฐานจะถูกจำกัดด้วยอะไร ๆ แล้ว ก็วางยา วางรายละเอียดขั้นตอนวิธีการศึกษา วิธีปฏิบัติ ตัวของคนไข้ เป็นต้น เพื่อบำบัดโรคให้สำเร็จต่อไป ( มรรค )

### ตัวอย่างการคิดแบบอริยสัจ

ทศพร เป็นนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ซึ่งการเรียนในคณะนี้ เน้นหนักทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สำหรับภาคทฤษฎีเนื้อหาของหลักสูตรมีความเข้มข้นทั้งวิชาสามัญ เช่น วิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย เป็นต้น ในส่วนของภาคปฏิบัตินั้น จะต้องเรียนวิชาทฤษฎีต่าง และฝึกปฏิบัติในโรงงานฝึกฝีมือเบื้องต้น ทำให้ทศพรต้องเรียนและปฏิบัติงานหนักมาก ทศพรเป็นคนคิดมาก กังวลเรื่องเรียนและการฝึกงานของตนอยู่บ่อย ๆ ผลการเรียนในภาคต้น ไม่เป็นที่น่าพอใจสำหรับทศพรนัก ทำให้เขาคิดหนักขึ้น กลัวว่าในภาคเรียนต่อไปจะทำคะแนนได้ไม่ดีอีก จะมีผลต่อการพิจารณาให้ได้ศึกษาในสถาบันนี้ต่อไปอีกหรือไม่ อีกประเด็นงานชิ้นที่อาจารย์มอบหมายให้ทำในภาคเรียนนี้ต้องอาศัยความระมัดระวัง มีความละเอียดอ่อน และการมีสมาธิที่ดีด้วย จึงจะช่วยให้ผลงานออกมาสำเร็จ แต่ปรากฏว่า ทศพรมักทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ บางครั้งต้องเริ่มต้นทำใหม่ ทำให้ทศพรรู้สึกหงุดหงิด และกังวลใจเกรงว่าจะทำงานชิ้นนั้นไม่ทันตามกำหนด ซึ่งจะเป็นผลต่อคะแนนรวมของวิชานั้น เมื่อทศพรตกอยู่ในสภาพนี้ยิ่งรู้สึกไม่สบายใจมาก นอกจากนี้ยังมีรายงานอีก 3 ชิ้น ที่ยังไม่เสร็จเรียบร้อยทั้งนี้เนื่องจากทศพรไม่เข้าใจวิธีการเขียนรายงานที่ถูกต้อง ทศพรไม่ทราบว่าจะเขียนวิจารณ์เชิงเปรียบเทียบกับทฤษฎีได้อย่างไร เขาสรุปไม่เป็นยิ่งคิดทศพรก็ยิ่งเครียด ต้องนอนดึกทุกคืน ทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย ง่วงในขณะเรียนหนังสือ บางครั้งขาดสมาธิในขณะฟังอาจารย์สอน เมื่อถาวรเห็นเพื่อนคนอื่น ๆ ทำชิ้นงานเกือบเสร็จ ยิ่งทำให้ทศพรรู้สึกหงุดหงิดตัวเอง มีอาการมือสั่น หัวใจเต้นแรง บางครั้งรู้สึกขุ่นเคืองเพื่อน ๆ ที่มาหยอกล้อตนเอง จนเพื่อน ๆ หลายคนไม่อยากเข้าใกล้ทศพร ทศพรรู้สึกโดดเดี่ยว มีลักษณะท่าทางเป็นทู่ๆ อีกทั้งเวลาดูหนังสือหรือทำรายงานที่บ้านก็รู้สึกหงุดหงิด เบื่อหน่ายเนื่องจากสภาพแวดล้อมภายในบ้านไม่เอื้ออำนวยทำงานได้ไม่เต็มที่

**ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์** ความกังวลในเรื่องของการเรียน การทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ และความไม่เข้าใจในเรื่องของการทำรายงาน

**ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์** การที่ยังไม่สามารถที่จะปรับตัวในเรื่องของการเรียนที่แตกต่างจากในระดับมัธยมศึกษา

**ขั้นที่ 3 เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์** ขอคำปรึกษาจากอาจารย์ ในเรื่องของการปรับตัวเกี่ยวกับการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย

**ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์** สำหรับหนทางแก้ไขหลังจากได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ควรปฏิบัติดังนี้

1. ในกรณีที่ทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ นั้น อาจจะใช้การลองสำรวจดูตัวเองว่ามีข้อบกพร่องตรงไหน เช่น อาจเป็นเพราะใช้เครื่องมือไม่ถูกต้อง ทำงานผิดวิธี เป็นต้น ซึ่งสามารถขอคำปรึกษาจากอาจารย์ผู้ควบคุมการฝึกภาคปฏิบัติได้ เพื่อให้ชี้แจงและช่วยอธิบายในส่วนที่ผิดพลาด หรือหากไม่กล้าเรียนถามอาจารย์ ก็อาจจะถามเพื่อน ๆ ที่ทำงานถูกต้อง เพื่อให้เพื่อนช่วยชี้แนะ

2. ส่วนเรื่องการทำรายงานไม่เป็น อาจเป็นเพราะทศพรฟังคำอธิบายของอาจารย์ไม่ทัน หรือไม่ละเอียดรอบคอบ เมื่อกลับไปถึงบ้านทำให้สับสน ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ อาจแก้ไขด้วยการไปขอพบอาจารย์เพื่อให้อธิบายซ้ำหรือเพิ่มเติม ถ้าหากไม่กล้าไปพบอาจารย์อาจจะลองถามเพื่อน ๆ ดูก่อน จากนั้นค่อยชวนเพื่อน ๆ ไปด้วยกันก็ได้ และที่สำคัญควรมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ บ้าง เพื่อให้เกิดแนวความคิดสร้างสรรค์

3. ขณะทำงาน ถ้ารู้สึกมีแรงเครียด ไม่มีสมาธิ สมองไม่รับรู้ หรือคิดอะไรไม่ออก ให้หยุดทำงานทันที ลุกขึ้นยืดเส้นยืดสาย สูดอากาศบริสุทธิ์ เข้าห้องน้ำล้างหน้าล้างตา หรือนั่งพักสักครู่ จึงค่อยกลับไปทำงานต่อ

4. นอนหลับให้เพียงพอ การนอนมีความจำเป็นสำหรับวัยเรียน เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน หลังจากตรากตรำทำงานมาหลายชั่วโมง คนเรานั้นถ้าทำงานหนักหรือทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน ก็ยิ่งต้องการนอนหลับมากกว่าปกติ ถ้านอนไม่หลับ บุคคลนั้นก็เกิดความเครียด หงุดหงิด สมองมีแรงคิดอะไรไม่ออก ร่างกายอ่อนเพลีย ดังนั้นจึงควรนอนให้เพียงพอทุกวัน

## การคิดแบบอริยสัจ

- ครั้งที่ 5**                      เวลา 60 นาที
- เรื่อง**                              ความเครียดด้านความนึกคิด คิดหาทางแก้ไขไม่ได้
- วัตถุประสงค์**                    เพื่อให้นิสิตรู้จักและคิดแก้ปัญหาด้วยการคิดแบบอริยสัจได้
- วิธีดำเนินการ**                    1. ผู้วิจัยให้นิสิตแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน เป็นจำนวน 4 กลุ่ม
2. ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีต่าง ๆ ให้แต่ละกลุ่มอ่านและช่วยกันคิดแก้ปัญหาแบบอริยสัจตามขั้นตอนทั้ง 4 ดังนี้
- ชั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์
- ชั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์
- ชั้นที่ 3 เล็งหมายขัดซึ่งการดับทุกข์
- ชั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์
3. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น ผู้วิจัยและนิสิตช่วยกันสรุปและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
4.                    ผู้วิจัยให้นิสิตทุกคนคิดทบทวนกับปัญหาที่ผ่านมาในอดีตของแต่ละคนและก่อให้เกิดความเครียด และหาทางแก้ไขโดยใช้วิธีการคิดแบบอริยสัจ หลังจากนั้นผู้วิจัยสุ่มเลือกนิสิตออกมาเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหน้าชั้น ผู้วิจัยและนิสิตช่วยกันแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
- การประเมินผล**                    1.                    สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการคิดแบบอริยสัจ
2.                    สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนิสิตที่เข้าร่วมการฝึกคิดแบบอริยสัจ



## เอกสารการคิดแบบอริยสัจ

### กรณีที่ 1

ศักดิ์ศรี เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่หลากหลาย ๆ คนมักพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “ทำอะไรต้องให้เลิศ” เช่น เวลาฝึกตะไปขึ้นงานนิดๆ น้อยๆ ไม่พอใจก็ทิ้งขว้าง เขียนรายงานไปได้น้อยไม่พอใจก็โยนทิ้ง เขียนแล้วทิ้ง เขียนไม่เสร็จสักที เป็นเช่นนี้อยู่เสมอๆ จนเพื่อน ๆ และศักดิ์ศรีเองต่างหงุดหงิด รำคาญ และเครียดบ่อยๆ

### กรณีที่ 2

ปรีดา เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ผลการเรียนในระดับมัธยมศึกษาของเขาอยู่ในระดับปานกลาง แต่เนื่องจากเขาเป็นคนที่มีความคาดหวังสูง เมื่อเขามีโอกาสสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ได้ เขาก็คิดไว้ในใจว่า เขาจะต้องทำคะแนนให้ได้ดีเยี่ยม จะต้องได้เกรด เอ เขาเคยคุยกับคุณพ่อคุณแม่อยู่เสมอๆ ว่า เขาจะต้องสอบเข้าศึกษาต่อในระดับสูงๆ ให้ได้ แต่เนื่องจากสุขภาพของปรีดาในระยะหลังไม่ค่อยดี ทำให้ต้องขาดเรียนอยู่หลายครั้ง จึงเรียนได้ไม่เต็มที่ เมื่อประกาศผลการสอบประจำภาคต้นออกมา ปรากฏว่าปรีดาได้เกรด บี และเกรด ซี เป็นส่วนใหญ่ ทำให้เขาารู้สึกผิดหวัง หน้าตาไม่สดชื่น มีลักษณะหมกมุ่น คิดมาก และเครียดมากขึ้น

### กรณีที่ 3

เดชา เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ผลการเรียนค่อนข้างอ่อน มีลักษณะเงียบเฉย ชอบอยู่คนเดียว ไม่คบค้าสมาคมกับใคร แต่ในวันเขาไม่ค่อยสนใจอะไร ได้แต่นั่งเหม่อลอย เวลาพูดคุยกับเพื่อน ๆ เดชามักจะเป็นฝ่ายนั่งเงียบไม่ได้ตอบใด ๆ พูดน้อยมาก ส่วนใหญ่มักจะตอบว่า “ไม่ทราบ” หรือ “ไม่ได้ข่าวเลย” จนเพื่อนตั้งฉายาว่า “นายเงียบสนิท” ทำให้ไม่มีใครอยากจะคบหาสมาคมด้วย เดชาจึงรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว

### กรณีที่ 4

ภัสสร เป็นนักศึกษาที่มีรูปร่างค่อนข้างอ้วน ชอบมองโลกในแง่ร้าย ค่อนข้างคิดมากและชอบคิดซ้ำ ๆ ซาก ๆ วันหนึ่ง นักศึกษาทั้งห้องมีการประชุมเพื่อเตรียมวางแผนจัดงานสังสรรค์ประจำรุ่น ที่ประชุมได้มอบหมายหน้าที่กันไปตามความถนัดและความสามารถของแต่ละคน ภัสสรได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่ดูแลเรื่องอาหาร ซึ่งสร้างความไม่พอใจให้แก่เธออย่างมาก เพราะตั้งแต่วันประชุมวางแผนเรื่อยมาจนกระทั่งงานเสร็จสิ้นลงไปแล้ว เธอก็ยังครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลาว่า เพื่อน ๆ คงมองเธอว่าเป็นคนชอบแต่เรื่องรับประทาน คงไม่มีความสามารถอย่างอื่น ทำให้ภัสสรมีอาการเครียดขึ้นทุก ๆ วัน และเมื่อยิ่งเครียดเธอก็หาทางออกด้วยการรับประทานมากขึ้น จึงทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

## การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

- ครั้งที่ 6**                      เวลา 60 นาที
- เรื่อง**                              ความเครียดด้านศีรษะ ทำให้รู้สึกเมื่อยล้าตามกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- วัตถุประสงค์**                    เพื่อให้มีสติรู้วิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติกรฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างถูกวิธี
- วิธีดำเนินการ**                    1. ผู้วิจัยอธิบายถึงขั้นตอนการฝึกดังนี้ ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นมีทั้งหมด 16 จุด โดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และลิ้น ตามลำดับ โดยในครั้งนี้จะทำการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 8 จุด ดังนี้
- 1.1 ช่วงเกร็ง ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้อึดจนเคล็ดแล้ว เกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ
  - 1.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ค่อย ๆ คลายออกมาอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. ขั้นตอนมือการปฏิบัติผู้วิจัยให้นิสิตนั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำการปฏิบัติดังนี้
- เท้า** ทำให้เครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วขยับเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามีมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง
- น่อง** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น หน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงช่วงนี้ให้รู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามีมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่
- หน้าขา** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

**มือ** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่งอนิ้วมือหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

**แขน** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้าหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

**ต้นแขน** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

**หน้าท้อง** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาด่าทอข่มขู่ กลั้นลมหายใจให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

**หน้าอก** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบซี่โครง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

**การประเมินผล** 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนิสิตที่เข้าร่วมการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

## การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

**ครั้งที่ 7**                      เวลา 60 นาที

**เรื่อง**                              ความเครียดด้านศีรษะ ทำให้รู้สึกเมื่อยล้าตามกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

**วัตถุประสงค์**                    เพื่อให้คนไข้รู้วิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง

**วิธีดำเนินการ**                    1. ผู้วิจัยทบทวนการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อในครั้งที่แล้ว หลังจากนั้นให้คนไข้ปฏิบัติใน 8 จุดที่เหลือ ตามขั้นตอนดังนี้

1.1 ช่วงเกร็ง ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้เกิดกับเคล็ดแล้ว เกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

1.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ค่อย ๆ คลายออกมาอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2. ขั้นตอนมือปฏิบัติผู้วิจัยให้คนไข้ที่นั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำการปฏิบัติดังนี้

**หัวไหล่** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

**คอ** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คอบริเวณที่ตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกันโดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมาและออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

**หน้าผาก** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่เลื่อนความคิดความรู้สึก

**คิ้ว** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู่

**ตา** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเพราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันตราย ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

**แก้ม** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

**ปาก** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการแน่นที่ริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลดปล่อยให้ริมฝีปากเหยียดเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

**ลิ้น** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น เกร็งลิ้นให้เครียดด้วยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดอยู่บนเพดานปากให้แน่นที่สุด จนเครียดมากแล้ว จึงปล่อยวางลงอย่างช้า ๆ ให้อยู่ในสภาพที่อ่อนตัวที่สุดเท่าที่จะปล่อยได้

**การประเมินผล** 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนิสิตที่เข้าร่วมการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

**ปัจฉิมนิเทศ**

- ครั้งที่ 8**                 เวลา 60 นาที
- เรื่อง**                     ปัจฉิมนิเทศ
- วัตถุประสงค์**         เพื่อเป็นการสรุปโปรแกรมการจัดการกับความเครียด
- วิธีดำเนินการ**         1.    ให้นิสิตช่วยกันสรุปถึงโปรแกรมการจัดการกับความเครียดประกอบด้วยการจัดการกับความเครียดในด้านใดและใช้วิธีการใดในการจัดการกับความเครียด
2.    ให้นิสิตบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการกับความเครียด
3.    เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายและซักถาม ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนิสิตที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้และกล่าวปิดการทดลอง
- การประเมินผล**         สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการกับความเครียด

## แบบสอบถาม

ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

ดิฉันนางสาวนัยนา เหลืองประวัติ เป็นนิสิตปริญญาโท วิชาเอกการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ”

ท่านเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่จะได้ร่วมกันให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด ข้อมูลที่ได้จากท่านอย่างครบถ้วนตามความเป็นจริงมากที่สุด จะช่วยให้ผลการวิจัยที่ได้รับมีความถูกต้องและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด ดังนั้น ดิฉันจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถาม โดยคำตอบของท่านจะไม่มีเปิดเผยให้เกิดผลเสียต่อท่านในทุก ๆ ด้าน การเสนอข้อมูลจะเสนอโดยภาพรวมเพื่อประโยชน์ในเชิงวิชาการเท่านั้น ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้มี 3 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพ
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการกับความเครียด

ขอแสดงความนับถือ

นัยนา เหลืองประวัติ

นิสิตปริญญาโท

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. ชื่อ – สกุล.....
2. คณะ/วิชาเอก.....
3. เบอร์โทรศัพท์บ้าน/มือถือ.....

### ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบลักษณะพฤติกรรมของท่าน ขอให้พิจารณาความหมายของคำต่อไปนี้  
 ทั้งเจ็ดข้อ แล้วขีด X ทับตัวเลขที่ตรงกับพฤติกรรมของท่าน กรุณาทำทุกข้อ

- |  |                               |                                       |
|--|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1. ไม่ค่อยตรงเวลา                        | 1   2   3   4   5   6   7   8 | ไม่เคยผิดนัด                          |
| 2. ไม่ชอบแข่งขันกับใคร                   | 1   2   3   4   5   6   7   8 | ชอบแข่งขันกับคนอื่น                   |
| 3. ไม่เร่ร่อน                            | 1   2   3   4   5   6   7   8 | เร่ร่อนเสมอ                           |
| 4. ทำงานทีละอย่าง                        | 1   2   3   4   5   6   7   8 | ทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน       |
| 5. ทำงานช้า ๆ                            | 1   2   3   4   5   6   7   8 | ทำงานอย่างรวดเร็ว                     |
| 6. แสดงออกทันทีเมื่อมีความรู้สึก         | 1   2   3   4   5   6   7   8 | เก็บความรู้สึกไว้                     |
| 7. มีความสนใจหลากหลายนอกเหนือจากงานที่ทำ | 1   2   3   4   5   6   7   8 | มีความสนใจบางอย่างนอกเหนือจากงานที่ทำ |



### ตอนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการกับความเครียด

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อแล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นสอดคล้องกับการกระทำหรือพฤติกรรมของท่านในระดับในแล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับการกระทำหรือพฤติกรรมของท่าน

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคยใช้	เป็นครั้งคราว	บ่อย ๆ	เป็นประจำ
1	การเรียนใหม่มหาวิทยาลัยทำให้ฉันยุ่งยากและรู้สึกเครียด ฉันจะแก้ไขด้วย ทำจิตใจให้สงบเพื่อจะได้เกิดสมาธิและคิดว่าการเรียนเป็นเรื่องที่ง่าย				
2	ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายไม่ตึงเครียด เมื่อต้องเข้าประชุมเชียร์ฉันรู้สึกเครียด ฉันจะแก้ไขโดย				
3	ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจเข้า – ออกอย่าง ๆ ช้า เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย				
4	หาสาเหตุของการทำให้รู้สึกเครียดและแก้ไขปัญหา คลายกล้ามเนื้อให้รู้สึกผ่อนคลาย				
5	เมื่อฉันเรียนหนังสือไม่เข้าใจ ฉันรู้สึกเครียด ฉันจะแก้ไขโดย				
6	ทำใจให้เกิดสมาธิเพื่อจะได้ตั้งใจเรียนมากขึ้น				
7	หาทางแก้ไขในการเรียนหนังสือไม่เข้าใจโดยการหาหนังสืออ่านเพิ่มเติม				
8	ทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้รู้สึกสบาย เมื่อถึงเวลาใกล้กำหนดต้องส่งรายงานแล้ว ฉันยังไม่เสร็จ ฉันรู้สึกเครียด ฉันจะแก้ไขโดย				
9	ตั้งใจให้เกิดสมาธิในการทำรายงานให้เสร็จทันเวลา				
10	ทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกิดมีอาการตึงเครียด เมื่อใกล้ถึงเวลาสอบ ฉันรู้สึกเครียด ฉันจะแก้ไขโดย				
11	ลดความเครียดโดยการผ่อนลมหายใจเข้า-ออก อย่างช้า ๆ หาสาเหตุของความเครียดและแก้ไขโดยการเตรียมตัวให้พร้อมกับการสอบ				
12	ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อให้ผ่อนคลาย				
13					

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคยใช้	เป็นครั้งคราว	บ่อย ๆ	เป็นประจำ
14	<p><b>เมื่อฉันถูกตำหนิจากพ่อแม่ ฉันรู้สึกเครียด ฉันจะแก้ไขโดย</b></p> <p>ผ่อนคลายความเครียดโดยการค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจเข้า - ออก อย่างช้า ๆ</p>				
15	คิดหาทางแก้ไขปัญหาจากสิ่งที่ถูกพ่อแม่ตำหนิ				
16	<p>ทำการคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกิดอาการตึงเครียด</p> <p><b>เมื่อฉันทะเลาะกับพี่น้อง ฉันรู้สึกเครียด ฉันจะแก้ไขโดย</b></p>				
17	<p>หาที่เงียบ ๆ และทำการคลายเครียดโดยการหายใจเข้า - ออก</p> <p>คิดหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น</p>				
18	ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีอาการตึงให้รู้สึกสบาย				
19	ตะโกนเสียงดังใส่พี่น้อง				
20	<p><b>ฉันรู้สึกเครียด เมื่อพ่อแม่ไม่เข้าใจฉันในเรื่องการเที่ยวพักผ่อน ฉันจะแก้ไขโดย</b></p> <p>คลายเครียดโดยการหายใจเข้า - ออก อย่างช้า ๆ</p>				
21	หาทางแก้ไขโดยอธิบายในเรื่องการเที่ยวพักผ่อนให้พ่อแม่				
22	เข้าใจ				
23	<p>คลายกล้ามเนื้อให้ผ่อนคลายลดความเครียด</p> <p><b>ฉันรู้สึกเครียดเมื่อพี่ไม่อนุญาตให้ฉันใช้คอมพิวเตอร์เล่นเกมส์ ฉันจะแก้ไขโดย</b></p>				
24	<p>สูดลมหายใจเข้า - ออก เพื่อคลายความเครียด</p> <p>แก้ไขกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยอธิบายให้พี่เข้าใจในเหตุผลของการใช้คอมพิวเตอร์</p>				
25	ลดการตึงของกล้ามเนื้อ โดยการค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อ				
26	<p><b>ฉันรู้สึกเครียดเมื่อพ่อแม่ไม่อนุญาตให้ซื้อโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ล่าสุด ฉันจะแก้ไขโดย</b></p> <p>ทำจิตใจให้สงบและไม่คิดฟุ้งซ่านในการอยากได้โทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ล่าสุด</p>				
27	ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่รู้สึกมีอาการตึง				
28					

ข้อ	ข้อความ	ไม่ เคยใช้	เป็น ครั้งคราว	บ่อย ๆ	เป็น ประจำ
29	เมื่อฉันถูกตำหนิจากอาจารย์เรื่องการเข้าเรียนสาย ฉันรู้สึกเครียด ฉันจะแก้ไขโดย ลดความเครียดโดยการสูดลมหายใจเข้า – ออก				
30	หาทางแก้ไขปัญหาโดยการออกจากบ้านให้เร็วขึ้น				
31	ลดความเครียดโดยการคลายกล้ามเนื้อ ฉันรู้สึกเครียดเมื่อถูกอาจารย์เรียกเข้าพบ ฉันจะแก้ไข โดย สูดลมหายใจเข้า – ออก อย่างช้า ๆ				
32	หาทางแก้ไขปัญหาโดยการคิดว่าอาจารย์สามารถให้คำ แนะนำได้เป็นอย่างดีในทุกเรื่อง				
33	ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อให้ผ่อนคลาย				
34	เมื่อฉันถูกอาจารย์ตักเตือนเรื่องการแต่งตัว ฉันรู้สึก เครียด ฉันจะแก้ไขโดย ผ่อนคลายความเครียดโดยการหายใจ				
35	แก้ไขโดยแต่งกายให้ถูกต้องตามกฎระเบียบของมหา วิทยาลัย				
36	ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อโดยการค่อย ๆ คลาย กล้ามเนื้อ				
37	คอยหลบเสียงจากอาจารย์ เมื่อแต่งตัวไม่เรียบร้อย ฉันรู้สึกเครียดเมื่อฉันทะเลาะกับเพื่อนฉันจะแก้ไขโดย คลายเครียดโดยการหายใจเข้า – ออก อย่างช้า ๆ				
38	หาสาเหตุที่ทำให้ต้องทะเลาะกับเพื่อนและพยายามปรับ ความเข้าใจ				
39	ทำกล้ามเนื้อให้ผ่อนคลายไม่ให้เกิดความเครียด ฉันรู้สึกเครียด เมื่อต้องอยู่ร่วมกับเพื่อนที่ยังไม่คุ้นเคย ฉันจะแก้ไขโดย ผ่อนคลายความเครียด โดยการฝึกการหายใจ				
40	ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อให้ผ่อนคลาย				
41					
42					
43					

ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการจัดการกับความเครียดโดยรวมทั้งฉบับ

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการจัดการกับความเครียดทั้งฉบับเท่ากับ .9381

ข้อที่	Item total correlation	ข้อที่	Item total correlation
1	.34	26	.66
2	.41	27	.36
3	.65	28	.56
4	.58	29	.68
5	.56	30	.43
6	.59	31	.63
7	.33	32	.66
8	.47	33	.53
9	.63	34	.61
10	.55	35	.75
11	.69	36	.45
12	.50	37	.67
13	.66	38	.32
14	.68	39	.74
15	.36	40	.48
16	.50	41	.73
17	.73	42	.72
18	.58	43	.71
19	.60		
20	.31		
21	.67		
22	.53		
23	.51		
24	.71		
25	.53		

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อสกุล	นางสาวนัยนา เหลืองประวัติ
วันเดือนปีเกิด	8 พฤษภาคม 2518
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	48/10 ถนนเสรีไทย แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2547	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ( การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2540	การศึกษามัธยมศึกษา ( วิชาเอกภาษาไทย ) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง