



การพัฒนาแอปพลิเคชันการจัดการความเครียดสำหรับครู ที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา

The stress management applications for secondary school teachers

พาตินธิดา ทมโยธา¹ กรวรรณ โหม่งพุด^{2*} และ ชนิตา พิมพ์ศรี³

Pathintida Thomyota¹ Korrawan Mongput^{2*} and Chanita Phimsri³

¹ นักศึกษาปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

² อาจารย์ ดร. สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

³ อาจารย์ ดร. สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

*ผู้ประสานงาน: korrawanrattana@gmail.com

¹ Student in Master of Education, Educational psychology and counseling,
faculty of Education, Khon Kaen University

² Lecturer of Educational psychology and counseling, faculty of Education, Khon Kaen University

³ Lecturer of Educational psychology and counseling, faculty of Education, Khon Kaen University

*Corresponding Author: korrawanrattana@gmail.com

(Received: 2024-04-10; Revised: 2024-06-04; Accepted: 2024-10-14)

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแอปพลิเคชันการจัดการความเครียดและเพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการใช้แอปพลิเคชันการจัดการความเครียดของครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา โดยมีแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบแท้จริง วัดผลก่อนและหลังการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูที่สอนระดับชั้นมัธยมศึกษา อยู่ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย แอปพลิเคชันการจัดการความเครียดที่พัฒนาจากแนวคิดการจัดการความเครียดของกรีนเบิร์ก 4 กิจกรรม

ได้แก่ การเขียนระบายความรู้สึก การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยโยคะ และการสร้างจินตนาการผ่านเสียงดนตรี ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบประเมินระดับความเครียด ของกรมสุขภาพจิต (SPST - 20) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Pair sample t-test ผลการวิจัย พบว่า แอปพลิเคชันการจัดการความเครียดของครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (CVI) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.80$, $SD = 0.25$) และระดับความเครียดก่อนและหลังการใช้แอปพลิเคชันของครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา มีระดับความเครียดก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การจัดการความเครียด แอปพลิเคชันการจัดการความเครียด ครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา

Abstract

This study aimed at developing a stress management application and comparing the stress levels before and after using the application of stress management of secondary school teachers. The research design was a true experimental design, with pre- and post-test results and a controlled group. The sample group was secondary school teachers in the Secondary Education Service Area Office, Roi Et Province. The multi-stage random sampling method was used, and they were divided into an experimental group of 15 people and a controlled group of 15 people. The instruments used in the experiment consisted of a stress management application developed from Greenberg's stress management concept in 4 activities: writing to express feelings, meditating, relaxing muscles with yoga, and imagining through music. The duration of the activities was 8 weeks. The instrument used to collect data was the Department of Mental Health's stress level assessment form (SPST-20). Data were analyzed by using basic statistics, mean, standard deviation and Pair sample t-test. The results of the research found that the stress management application of secondary school teachers had the highest content validity (CVI) ($\bar{x} =$

3.80, $SD = 0.25$), and the stress levels before and after using the application of secondary school teachers were significantly different at the .05 level.

Keywords: Stress management, Stress management application, Secondary school teachers

บทนำ

ในปัจจุบันวัยทำงานที่ประกอบวิชาชีพครูหรือบุคลากรทางการศึกษาเป็นหนึ่งในอาชีพที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาความเครียดค่อนข้างมาก ซึ่งมักจะพบว่ามีความเครียดจากการทำงานในระดับที่ค่อนข้างสูง และยังพบว่า ครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาจะมีความเครียดสูงกว่าครูที่สอนในระดับชั้นอื่น ๆ (อัมมาร สยามวาลา, 2555; Hepburn and Brown, 2001 อ้างถึงใน ทนงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข, 2563) การทำงานของครูในยุคปัจจุบันนี้ นอกเหนือจากการสอนในชั้นเรียนตามปกติแล้วยังได้มีการปรับรูปแบบการทำงานของครูโดยมีการเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนเป็นรูปแบบออนไลน์ ซึ่งส่งผลให้ครูต้องปรับเปลี่ยนตนเองให้ทันกับสถานการณ์ และยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้การสอนดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงทำให้ครูต้องเผชิญกับความเครียดที่หลากหลาย เช่น ความเครียดที่เกิดจากภาระงานที่ต้องรับผิดชอบ การจัดการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ การเปลี่ยนแปลงการวัดและประเมินผล รวมไปถึงความกังวลที่มีต่อนักเรียน เป็นต้น (กาญจนา บุญภักดี, 2564) ความเครียดของครูจึงเกิดจากหลายเหตุปัจจัย ซึ่งจะสามารถแบ่งได้เป็น 3 ด้านหลัก ๆ คือ ด้านร่างกาย ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ การนอนหลับพักผ่อน ด้านจิตใจ ได้แก่ ผลกระทบจากการทำงาน การสอน ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงาน ภาระงานที่มากเกินไปและเป็นงานที่นอกเหนือจากการสอน และด้านสังคม ได้แก่ ปัญหากับผู้บังคับบัญชา ปัญหาเพื่อนร่วมงาน ปัญหาครอบครัว และปัญหาทางเศรษฐกิจ (ทนงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข, 2563) สำหรับความเครียดหรือภาวะกดดันในระดับที่เหมาะสม (eustress) จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น แต่ถ้าความเครียดหรือภาวะกดดันในระดับที่มากเกินไป (distress) จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง (อุดมลักษณ์ เมฆาวณิชย์, 2556) เมื่อเกิดความเครียดบุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อกลับไปสู่สภาวะสมดุลอีกครั้ง วิธีการจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามนั้นให้หมดลดลงหรือแก้ไขให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นหรือเป็นการทำให้ตนเองสบายใจขึ้น เรียกว่า การจัดการความเครียด ซึ่งการจัดการความเครียด เป็นกลวิธีที่สำคัญในการเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการแสดงออกของบุคคลที่เป็นไป

อย่างต่อเนื่อง โดยอาจจัดการที่สาเหตุหรือด้วยวิธีการที่คิดว่าทำให้ความเครียดนั้นหมดไป เพื่อรักษาภาวะสมดุลให้กลับคืนมาอีกครั้งหนึ่ง (เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์, 2562)

การจัดการความเครียด เป็นการปรับตัวและเผชิญกับความเครียดโดยไม่ให้มีผลกระทบทางลบเกิดขึ้น ซึ่งการจัดการความเครียดทำได้หลายวิธี เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การออกกำลังกาย การฝึกการหายใจ การทำสมาธิเบื้องต้น การใช้จินตนาการ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้เครียด เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2565) ดังเช่นงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียด โดยการทำกิจกรรมลดความเครียด และการศึกษาโปรแกรมที่ช่วยลดความเครียด ซึ่งก็มีการใช้วิธีการการจัดการความเครียดหลากหลายวิธี เช่น การฝึกโยคะ การฝึกสมาธิ การฝึกเจริญสติ การฝึกจินตภาพ การเกร็งคลายกล้ามเนื้อ การสะท้อนกลับทางชีวภาพ การฝึกจิตตนเอง กิจกรรมกลุ่ม การออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดเป็นโปรแกรมการจัดการความเครียด ลดระดับความเครียด โดยการส่งเสริมให้บุคคลควบคุมตนเองทั้งด้านสรีรวิทยาและจิตใจ ร่วมกับความรู้สึกผ่อนคลาย ด้วยวิธีการฝึกควบคุมด้านสรีรวิทยา ปรับสมดุลด้านจิตใจ เป็นวิธีการที่สามารถช่วยลดความเครียดได้ (ณัฐธัญญา ประสิทธิ์ศาสตร์, 2561; ชวิศา แก้วอนันต์, 2562 ; เครือมาศ ชาวไร่เงิน, 2564) จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะพบว่า การวิจัยจะเป็นในรูปแบบของการทำกิจกรรมในรูปแบบโปรแกรมต่าง ๆ และบางรูปแบบยังคงมีข้อจำกัด ที่จำเป็นต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจ รวมถึงมีผู้เชี่ยวชาญคอยดูแลในการทำกิจกรรมอย่างใกล้ชิด และงานวิจัยที่ศึกษาส่วนใหญ่จะเป็นการทำกิจกรรมในกลุ่มบุคคล กลุ่มอาชีพที่แตกต่างกันไป ซึ่งยังพบการทำกิจกรรมการจัดการความเครียดในกลุ่มบุคคลที่เป็นครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาค่อนข้างน้อย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดตามพื้นฐานแนวคิดการจัดการความเครียดของ Greenberg (2006) ซึ่งได้อธิบายถึงการจัดการความเครียด ไว้ดังนี้ การจัดการความเครียด คือกระบวนการจัดการกับการตอบสนองของร่างกายและจิตใจต่อความเครียด โดยกระทำการผ่านการกระทำ (behavior) และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง (cognitive) การที่บุคคลจะจัดการกับความเครียดได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล โดยต้องเกิดความพยายามอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา ในการจัดการความเครียดนั้นไม่สามารถทำได้โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ขึ้นอยู่กับระดับของอารมณ์ ความรู้สึก และระดับของความเครียดในขณะนั้น แบ่งเป็น 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ การจัดการความเครียดโดยใช้เทคนิคการผ่อนคลาย (relaxation technique) และการจัดการความเครียดโดยกระตุ้นด้านร่างกายและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (physiological arousal

and behavior change intervention) (Greenberg, 2006) ซึ่งวิธีการจัดการกับความเครียดนี้จะประกอบด้วย การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยโยคะ การสร้างจินตนาการผ่านเสียงดนตรี และการเขียนระบายความรู้สึก ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนากิจกรรมการจัดการความเครียด เพื่อลดระดับความเครียดของครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา ในรูปแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน ซึ่งการทำกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน จะทำให้เข้าถึงง่าย สะดวกต่อการใช้งาน เข้ากับยุคสมัยใหม่ในปัจจุบัน แอปพลิเคชันการจัดการความเครียด จะสามารถช่วยลดความเครียด ลดปัญหาความรุนแรงที่มีเหตุปัจจัยมาจากภาวะเครียด เช่น ปัญหาโรคซึมเศร้า หรือการฆ่าตัวตาย รวมไปถึงการที่บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดได้ดีมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแอปพลิเคชันการจัดการความเครียดสำหรับครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการใช้แอปพลิเคชันการจัดการความเครียดของครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลองแบบแท้จริง (True Experimental Research Design) ดำเนินการทดลองตามแผนการทดลองวัดผลก่อนและหลังการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design)

2. ประชากรและตัวอย่าง

2.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูที่สอนระดับชั้นมัธยมศึกษา อยู่ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด มีโรงเรียนในสังกัด 60 โรงเรียน อยู่ใน 7 สหวิทยาเขต จำนวน 2,481 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 19 ตุลาคม 2565) โดยใช้การคำนวณกลุ่มตัวอย่างจากสูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ Yamane (1973) ได้กลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นตัวแทนของประชากร จำนวน 345 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง เมื่อได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างแล้ว นำมาสุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างในแต่ละขั้นจะใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยมีขั้นตอนการสุ่ม ดังนี้

ขั้นที่ 1 สุ่มสหวิทยาเขต

ขั้นที่ 2 สุ่มโรงเรียนในสหวิทยาเขต

ขั้นที่ 3 นำกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจากโรงเรียนในสหวิทยาเขต (ในขั้นที่ 2) มาทำแบบวัดความเครียด (SPST - 20) ของกรมสุขภาพจิต โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีคะแนนการทำแบบวัดความเครียด (SPST - 20) ของกรมสุขภาพจิตที่มีระดับคะแนนตั้งแต่ระดับสูงขึ้นไป (ระดับคะแนน 42 ขึ้นไป) จำนวน 30 คน

ขั้นที่ 4 การได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ได้มาด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจงจากเกณฑ์การคัดเข้า ดังนี้

1) ครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา ที่อยู่ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด และมีประสบการณ์ในการทำงานอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 5 ปี

2) ผู้ที่มีคะแนนการทำแบบวัดความเครียด (SPST - 20) ของกรมสุขภาพจิตที่มีระดับคะแนนตั้งแต่ระดับสูงขึ้นไป (ระดับคะแนน 42 ขึ้นไป) จำนวน 30 คน

3) มีโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์ที่สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชันได้

4) สามารถสื่อสารและเข้าใจในภาษาไทย

5) ไม่มีโรคประจำตัวหรือการเจ็บป่วยเรื้อรังที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

6) กลุ่มตัวอย่างสมัครใจและยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

เกณฑ์ในการคัดออก มีดังนี้

1) มีประวัติและอยู่ระหว่างเข้ารับการรักษาทางด้านจิตเวช

จากนั้นทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่มีแบบวัดความเครียด (SPST - 20) ของกรมสุขภาพจิตที่มีระดับคะแนนตั้งแต่ระดับสูงขึ้นไป (ระดับคะแนน 42 ขึ้นไป) โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน และกลุ่มทดลอง 15 คน ด้วยวิธีการจับคู่แบบจับกลุ่ม (Matched group) เพื่อให้ทั้งสองกลุ่มมีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุด

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แอปพลิเคชันการจัดการความเครียดของครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา ทำกิจกรรมรวมทั้งสิ้น 16 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (CVI) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.80$ $SD = 0.25$)

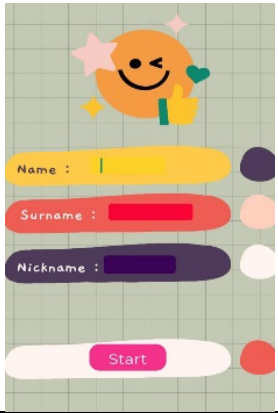
3.2 แบบวัดระดับความเครียด (SPST - 20) ของกรมสุขภาพจิต มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบไปด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคที่ 0.89 มีคะแนนระดับความเครียดอยู่ระหว่าง 0 – 62 คะแนน โดยมีเกณฑ์การแปลผลตามลำดับคือ ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน มีความเครียดในระดับปานกลาง ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน มีความเครียดในระดับสูง และระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดในระดับรุนแรง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ขึ้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบวัดระดับความเครียด ของกรมสุขภาพจิต (SPST - 20) ไปเก็บข้อมูลด้วยตนเองกับครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา ก่อนเริ่มดำเนินการทดลอง

4.2 ขึ้นดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยทำการสร้างกลุ่มสำหรับการติดต่อสื่อสารกันในช่วงระยะเวลาที่ทำการกิจกรรม ระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างผ่านช่องทางแอปพลิเคชันไลน์แชท โดยแบ่งเป็นกลุ่มไลน์สำหรับกลุ่มทดลอง และสำหรับกลุ่มควบคุม จากนั้นดำเนินการนำแอปพลิเคชันการจัดการความเครียดไปใช้ในกลุ่มทดลอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที รวมทั้งสิ้นเป็นจำนวน 16 ครั้ง ผู้วิจัยจะคอยให้คำแนะนำ อธิบายขั้นตอน วิธีการดำเนินการในทุกครั้ง และในทุกกิจกรรม ดังที่แสดงในตารางที่ 1 ส่วนกลุ่มควบคุมจะให้เป็นสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ และคำแนะนำวิธีการจัดการความเครียดไปปฏิบัติด้วยตนเอง หากกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัยหรือมีความไม่เข้าใจในระหว่างทำการกิจกรรมจะสามารถสอบถามผู้วิจัยผ่านทางไลน์กลุ่มได้เลยทันทีจนกระทั่งเสร็จสิ้นตามกระบวนการทดลอง

ตารางที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการทำกิจกรรมผ่านช่องทางแอปพลิเคชันไลน์แชท

ขั้นตอนการดำเนินการทำกิจกรรมผ่านช่องทางแอปพลิเคชันไลน์แชท	
หน้าแรกของแอปพลิเคชันเมื่อเปิดเข้าใช้งาน	
หน้าเริ่มต้นของแอปพลิเคชันสำหรับกรอกข้อมูลเพื่อเริ่มต้นการใช้งาน	
หน้าเมนูหลักของแอปพลิเคชันสำหรับกดเลือกเข้าทำกิจกรรม	

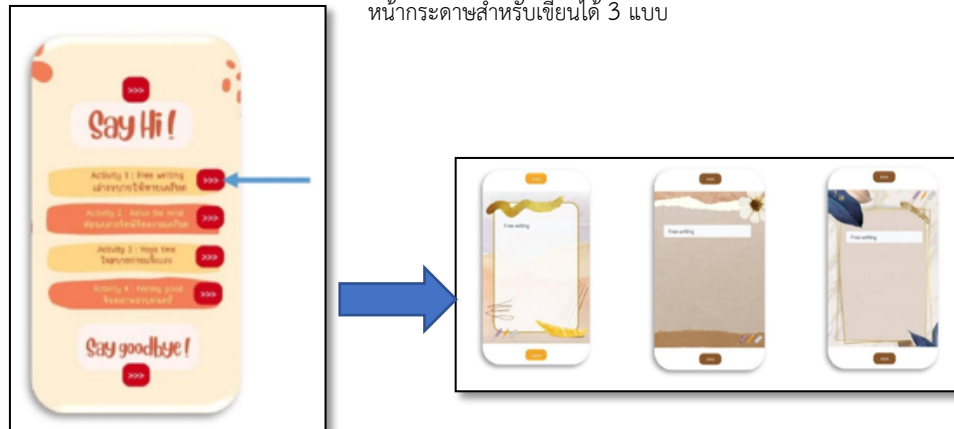
ตารางที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการทำกิจกรรมผ่านช่องทางแอปพลิเคชันไลน์แชท (ต่อ)

ขั้นตอนการดำเนินการทำกิจกรรมผ่านช่องทางแอปพลิเคชันไลน์แชท

ขั้นตอนที่ 1: การเขียนระบายความรู้สึก

ชื่อกิจกรรม: กิจกรรม Free writing เล่าระบายให้หายเครียด เริ่มทำกิจกรรมโดยเขียนระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาความเครียดที่ได้เผชิญ อาจเขียนปัญหาที่เจอในวันที่ทำกิจกรรมหรือปัญหาใดก็ได้ที่ส่งผลให้เกิดความเครียด สามารถเลือก

หน้ากระดาษสำหรับเขียนได้ 3 แบบ



ขั้นตอนที่ 2: การฝึกสมาธิ

ชื่อกิจกรรม: กิจกรรม Relax the mind ผ่อนคลายจิต พิชิตความเครียด เริ่มทำกิจกรรมฝึกสมาธิโดยดูคลิปวิดีโอ และปฏิบัติตาม ในคลิปจะมีขั้นตอนการฝึกสมาธิดังนี้

- เตรียมทำนั่งฝึกสมาธิ
- กำหนดลมหายใจเข้าออก
- กำหนดลมหายใจแบบนับเลขปกติ (1,2,3,...) และนับถอยหลัง (...3,2,1)
- การติดตามลมหายใจ



ตารางที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการทำกิจกรรมผ่านช่องทางแอปพลิเคชันไลน์แชท (ต่อ)

ขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรมผ่านช่องทางแอปพลิเคชันไลน์แชท

ขั้นตอนที่ 3: การผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยโยคะ

ชื่อกิจกรรม: กิจกรรม Yoga time ใจสบาย กายแข็งแรง เริ่มทำกิจกรรมฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยโยคะโดยดูคลิปวีดีโอ และปฏิบัติตาม ในคลิปจะมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

- เตรียมพร้อมโดยเริ่มจากเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ส่วนของร่างกาย
- ท่าที่ 1: นั่งบนส้นเท้า โนม์ตัวลง แขนเหยียดตรง
- ท่าที่ 2: ฝ่าเท้าชนกัน ดึงเข้าหาลำตัว โนม์ตัวลง แขนเหยียดตรง
- ท่าที่ 3: นอนหงาย งอเข่า ดึงเข้าหาหน้าอก
- ท่าที่ 4: ปิดตัว งอเข่าติดพื้น
- ท่าที่ 5: นอนหงาย เหยียดขาตรง



ขั้นตอนที่ 4: การสร้างจินตนาการผ่านเสียงดนตรี

ชื่อกิจกรรม: กิจกรรม Feeling good จินตภาพอบดนตรี เริ่มทำกิจกรรมการสร้างจินตนาการผ่านเสียงดนตรีโดยดูคลิปวีดีโอ ซึ่งในคลิปจะมีเสียงดนตรีที่เริ่มจากดนตรีที่มีเสียงธรรมชาติ แล้วจึงเป็นดนตรีที่มีจังหวะเร็ว และจะมีเสียงบรรยายให้ปฏิบัติตาม



4.3 ชั้นหลังทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดระดับความเครียด ของกรมสุขภาพจิต (SPST - 20) (Posttest) ไปเก็บข้อมูลหลังการทดลองกับครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา และนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติและอภิปรายผล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดของครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมทำกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันการจัดการความเครียด โดยใช้สถิติ Pair sample t-test

ผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาแอปพลิเคชันการจัดการความเครียดสำหรับครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา

จากการตรวจสอบคุณภาพของแอปพลิเคชันการจัดการความเครียดด้วยแบบประเมินดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (CVI) ของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า แอปพลิเคชันการจัดการความเครียดของครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (CVI) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.80$, $SD = 0.25$)

2. ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลองและหลังทดลองโดยการทดสอบทางสถิติด้วย Pair sample t-test

ค่าคะแนนระดับความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้แอปพลิเคชันการจัดการความเครียดของครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา เมื่อนำมาเปรียบเทียบทดสอบทางสถิติด้วย Pair sample t-test พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยหลังทดลองมีคะแนนแตกต่างจากก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 20.772$, $p < 0.05$) เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดที่ลดลง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลองและหลังทดลองโดยการทดสอบทางสถิติด้วย Pair sample t-test (n=15)

การทดสอบ	$\bar{x}$	SD	df	t	p-value
ก่อนทดลอง	53.4	5.47			
หลังทดลอง	32.86	3.48	29	20.772	0.000*
ผลการทดสอบโดยรวม	43.13	11.37			

*p < 0.05

การอภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการใช้แอปพลิเคชันการจัดการความเครียดสำหรับครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา ผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่ตั้งไว้ได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการพัฒนาแอปพลิเคชันการจัดการความเครียดสำหรับครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา

ผลการตรวจสอบคุณภาพของแอปพลิเคชันการจัดการความเครียดด้วยแบบประเมินดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (CVI) ของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า แอปพลิเคชันการจัดการความเครียดของครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (CVI) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 3.80, SD = 0.25) เป็นผลมาจากแอปพลิเคชันการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากพื้นฐานแนวคิดของ Greenberg (2006) โดยแอปพลิเคชันประกอบด้วยกิจกรรมหลักที่สำคัญ คือ การเขียนระบายความรู้สึก การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยโยคะ และการสร้างจินตนาการผ่านเสียงดนตรี ซึ่งภายหลังการทำกิจกรรมแต่ละครั้งผ่านแอปพลิเคชัน สามารถช่วยลดความเครียดลงได้ ในภาพรวมสมาชิกรู้สึกดีกับการได้ทำกิจกรรมผ่านแอปพลิเคชันที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น รู้สึกได้ประสบการณ์ใหม่ ๆ เนื่องจากบางกิจกรรมสมาชิกบางท่านไม่เคยทำมาก่อน เมื่อได้มาลองทำก็รู้สึกดี รู้สึกผ่อนคลาย บางท่านรู้สึกสนุก และอยากทำต่อเนื่องเพื่อจะได้เกิดความเคยชินจนเป็นนิสัย เพราะแต่ละกิจกรรมใช้เวลาไม่นาน ไม่ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ไม่ได้กระทบต่อหน้าที่การงาน และสามารถทำตามความสะดวกของแต่ละบุคคล ซึ่งถ้าหากการทำแต่ละกิจกรรมเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ก็จะช่วยส่งผลช่วยให้บุคคลสามารถจัดการความเครียด และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ สุสารี ประคินกิจ และคณะ (2562) ที่ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมสร้างสุขผ่อนคลายกับการศึกษาของ สุสารี ประคินกิจ และคณะ (2562) ที่ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมสร้างสุขผ่อนคลาย

คลายความเครียดผ่านแอปพลิเคชัน โดยพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขและจัดการความเครียด แอปพลิเคชันบนหลักการจัดการจัดการความเครียด ด้วยวิธีการสร้างภาพตามจินตนาการ สมาธิแบบการเคลื่อนไหว และเสียงดนตรีบำบัด ภายใต้ชื่อ GDM application พบว่าสามารถช่วยลดความเครียด เพิ่มความสุข และเพิ่มคุณภาพชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ การศึกษาของภัทรวดี ศรีนวล (2561) ที่ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความเครียด ประกอบด้วย การฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติ การคิดแบบอริยสัจ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ พบว่ามีพัฒนาการด้านการจัดการกับความเครียดได้สูงขึ้น ส่งผลให้มีระดับความเครียดที่ลดลง และสอดคล้องกับการศึกษาของศักดิ์ชัย ภูเจริญ (2560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่า วิธีลดความเครียดจากการทำงาน ควรมีการวางแผน การจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับงานที่รับผิดชอบ ควรหากิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่น งานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการ เล่นกีฬา ท่องเที่ยว นั่งสมาธิ ซึ่งจะส่งผลให้ผ่อนคลายจากความเครียดลงได้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการใช้แอปพลิเคชันการจัดการความเครียดของครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา

ค่าคะแนนระดับความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้แอปพลิเคชันการจัดการความเครียดของครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา เมื่อนำมาเปรียบเทียบทดสอบทางสถิติด้วย Pair sample t-test พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยหลังทดลองมีคะแนนแตกต่างจากก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=20.772, p<0.05$) เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดที่ลดลง

แอปพลิเคชันการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรม การเขียนระบายความรู้สึก การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยโยคะ และการสร้างจินตนาการผ่านเสียงดนตรี หลังจากทำกิจกรรม พบว่า ครูที่เข้าร่วมทำกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันการจัดการความเครียด มีความสนใจ ใส่ใจ ตั้งใจทำในแต่ละกิจกรรมเป็นอย่างดี เมื่อทำกิจกรรมต่อเนื่องจนครบตามที่กำหนด และทำแบบวัดระดับความเครียด ของกรมสุขภาพจิต (SPST - 20) (Posttest) พบว่า มีระดับความเครียดที่ลดลง รู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด มีสมาธิในการทำงาน และการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ช่วยให้ใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพ ส่งผลให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของจุฑามาศ เหลืองธานี (2561) ที่ได้ทำการศึกษาแนวทางการลดความเครียดของครู และบุคลากรทางการศึกษากลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่

6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานีเขต 1 พบว่า การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา การฝึกสมาธิ การพูดคุยและระบายความรู้สึก สามารถสร้างความผ่อนคลาย จากความเครียดและช่วยลดความเครียดลงได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของเจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2562) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรม จัดการความเครียดต่อความสามารถจัดการความเครียดและระดับความเครียดด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ การสร้างสัมพันธ์ภาพ การฝึกการหายใจ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองสามารถจัดการความเครียดได้ดีขึ้น และส่งผลให้มีความเครียดลดลง นอกจากนี้ยังมีอีกหลายวิธีที่สามารถจัดการความเครียดได้ ดังเช่น การศึกษาของ ญัฐธัญญา ประสิทธิ์ศาสตร์ (2561), ชวิศา แก้วอนันต์ (2562), และ เครือมาศ ชาวไร่เงิน (2564) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียด โดยการทำกิจกรรมลดความเครียด และการศึกษาโปรแกรมที่ช่วยลดความเครียด นอกเหนือจากแนวคิดของ Greenberg (2006) ที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ แต่ละท่านก็ได้้นำพื้นฐานแนวคิดการจัดการความเครียดอื่น ๆ ที่แตกต่างกันมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดของ Selye (1976), Lazarus (1966), Pender (2011) โดยใช้วิธีการจัดการความเครียดหลากหลายวิธี เช่น การเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน การใช้ดนตรีบำบัด การฝึกโยคะ การฝึกสมาธิ การฝึกหัวเราะ การมองมุมใหม่ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกจิตตนเอง กิจกรรมกลุ่ม การออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดเป็นโปรแกรมการจัดการความเครียด ลดระดับความเครียด โดยการส่งเสริมให้บุคคลควบคุมตนเองทั้งด้านสรีรวิทยา และจิตใจ ร่วมกับความรู้สึกผ่อนคลาย ด้วยวิธีการฝึกควบคุมด้านสรีรวิทยา ปรับสมดุลด้านจิตใจ เป็นวิธีการที่สามารถช่วยลดความเครียดได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การจัดทำกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน ควรมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาแนวคิดทฤษฎีการจัดการความเครียดของ Greenberg (2006) รวมถึงองค์ประกอบต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียดสำหรับครูที่สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษา เพื่อที่จะสามารถนำความรู้จากการทำการศึกษาไปใช้ในกระบวนการทำกิจกรรมผ่านแอปพลิเคชันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารในสถานศึกษาปรับปรุงและพิจารณาใช้ในการพัฒนาฝึกอบรมบุคลากรครูให้สามารถจัดการความเครียดได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลหลังจากใช้แอปพลิเคชันการจัดการความเครียดว่าหลังจากผ่านระยะเวลาหนึ่งไปแล้วระดับความเครียดที่ลดลงนั้นยังคงมีความคงทน หรือมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้างหรือไม่

2.2 ควรมีการนำทฤษฎีหรือวิธีการจัดการความเครียดอื่น ๆ มาบูรณาการ เนื่องจากแต่ละวิธีการและแนวคิดทฤษฎีนั้นมีจุดเด่นที่แตกต่างกันไป การเลือกนำมาใช้พัฒนาให้เป็นกิจกรรมสำหรับจัดการความเครียดก็จะต้องมีความหลากหลาย น่าสนใจ และส่งเสริมให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นได้

2.3 ควรมีการพัฒนากิจกรรมในรูปแบบอื่น ๆ หรือมีกิจกรรมเพิ่มเติมเพื่อให้มีความหลากหลาย และทำให้นักวิจัยมีความน่าสนใจมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต.(2565). *ความเครียดและการจัดการความเครียด*. กรมสุขภาพจิต:

กระทรวงสาธารณสุข.

กาญจนา บุญศักดิ์. (2564). *การจัดการเรียนรู้สู่ THAILAND 4.0 : ACTIVE LEARNING*. คณะครู
ศาสตร์อุตสาหกรรมและ เทคโนโลยี.สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร
ลาดกระบัง.

เครือมาศ ชาวไร่เงิน. (2564). *การรับรู้ภาวะสุขภาพและความเครียด ที่พยากรณ์การจัดการ
ความเครียด ของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร*. *วารสาร
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์. (2562). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญ
ปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- จุฑามาศ เหลืองธานี. (2561). แนวทางการลดความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษากลุ่ม
เครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาปทุมธานี เขต 1. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชวิศา แก้วอนันต์. (2562). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย. มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย.
- ณัฐธัญญา ประสิทธิ์ศาสตร์. (2561). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างแรงจูงใจภายในต่อทักษะการจัดการ
ความเครียดของ นักศึกษาพยาบาล. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลจิตเวชและ
สุขภาพจิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ทนงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข. (2563). ลักษณะงานและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงาน
ของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดชลบุรี. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ภัทรวิดี ศรีนวล. (2561). ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อความเครียดของนักศึกษา
พยาบาล. วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีเขยนาท.
- สุสารี ประคินกิจ, นฤมล อังศิริศักดิ์, ศุภารัญญา ผาสุก และ พาจนา ดวงจันทร์. (2562). ผลของ
โปรแกรมสร้างสุข ผ่อนคลายความเครียด ผ่านแอปพลิเคชัน (Guide Image Dynamic
Meditation Music Therapy Application) ต่อความเครียด ความสุข คุณภาพชีวิต ของ
ผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชนเมือง, ใน รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการ รางวัลศรีสังวาลย์
ผลงานดี วิชาการเด่น สมคุณค่าพยาบาลไทย ครั้งที่ 3: การดูแลผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล (หน้า
225-236). นนทบุรี: กองการพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- ศักดิ์ชัย ภูเจริญ. (2560). การสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณลักษณะผู้นำของผู้บริหารโรงเรียน สังกัด
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. วิทยานิพนธ์ ปรัช.ด. นครราชสีมา.
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- อุดมลักษณ์ เมฆาวาณิช. (2556). ความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2. รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ
ภาครัฐและภาคเอกชน. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Greenberg, J.S. (2006). *Comprehensive stress management*. Higher Education,
University of Maryland.
- Hepburn A, Brown S. (2001). *Teacher stress and management of accountability*.
Human Relations.

- Lazarus, R., & S. Folkman. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Spring.
- Lazarus, R. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L., & Parson, M.A. (2011). *Health promotion in nursing Practice*. New Jersey: Pearson Education.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life (rev. edn.)*. New York: McGraw-Hill.
- Yamane, Taro. 1973. *Statistics an introductory analysis*. New York Harper & Row.