การทำกิจกรรมกับตุ๊กตาล้มลุกที่มีผลต่อความเครียดของพนักงาน

The Effects of Doing Activities with Rocking Dolls on Employees stress

รัชยา ขาวทอง[1] และ สุนทรี ศักดิ์ศรี[2]
Ratchaya Kaowthong[1] and Soontaree Saksri[2]

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความเครียดในงานของพนักงาน 2) เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของพนักงานก่อนและหลังเมื่อทำกิจกรรมกับตุ๊กตาล้มลุก 3) เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของพนักงานหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ของการทางพิเศษแห่งประเทศไทยและกรมทางหลวงชนบท จำนวน 30 คน ได้มาโดยวิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวกและใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.965 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (t–test Dependent Sample) และการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Oneway ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า 1) พนักงานมีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ 2) พนักงานมีระดับความเครียดก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 3) หลังการทดลองพนักงานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: การออกกำลังกายกับตุ๊กตาล้มลุก การพูดกับตุ๊กตาล้มลุก ความเครียด

[1]มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
[2]ที่ปรึกษา ประจำภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

Abstract

The objectives of this experimental research are 1) to study the level of stress of employees, 2) to compare level of stress of employees before and after they do activities with rocking dolls, 3) to compare level of stress of employees in the experimental groups and control group before and after they do activities with rocking dolls. The sample group consisted of 30 employees with convenient sampling. The tools used in data collection divided into personal data and stress. Reliability of stress of questionnaire was .965. The statistics used were frequency, percentage, mean, standard deviation, Paired–sample t–test and ANOVA.

The research found 1) The employees had low level of stress. 2) When comparing their stress between before and after experiment, employees' level of stress had statically significant difference at the level of .01. 3) When comparing their level of stress after experiment, employees in the experimental groups and control group did not have different stress.

Keywords: Exercise with Rocking Dolls, Talk with Rocking Dolls, Stress

บทนำ

ความเครียดส่งผลต่อความผิดปกติทางร่างกายจิตใจและประสิทธิภาพในการทำงาน กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นในตัวเองก็ย่อมส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง รวมถึงสังคมโดยส่วนรวมในที่สุด สาเหตุของความเครียดอาจเกิดจากปัจจัยภายในตนเอง ผู้ร่วมงาน สถานที่ทำงานหรือปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในสังคม (ทศพล บุญธรรม. 2547)

ความเครียดของพนักงานแต่ละอาชีพจะมีความเครียดแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับปริมาณงานระเบียบกฎเกณฑ์ โดยงานที่ต้องรับผิดชอบสูงหรือมีความจำเจย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้ง่ายกว่างานที่ต้องรับผิดชอบน้อยกว่าหรือไม่จำเจ (Lazarus R.S. and S. Folkman. 1987)

ความเครียดจากอาชีพเป็นอีกเรื่องที่ต้องได้รับความสนใจ เนื่องจากความเครียดมีผลต่อการปฏิบัติงาน เมื่อเกิดขึ้นไม่ว่าจะเกิดในบุคคลหรือกลุ่มบุคคลใดก็ตาม จะส่งผลกระทบตามมาได้หลายประการทั้งในด้านตัวบุคคลและสังคมของบุคคลนั้น และเนื่องจากบุคคลแต่ละคนมีขีดจำกัดต่อความเครียดที่มากระทบแตกต่างกันหรืออีกนัยหนึ่งคือ ความเครียดที่มากระทบบุคคลก่อให้เกิดผลแตกต่างในแต่ละคน แม้ปัจจัยที่ก่อให้เกิดจะเป็นปัจจัยเดียวกันก็ตาม (Albrecht, T.L. 1982) ความเครียดที่มาคุกคามต่อความสามารถของการรับรู้ส่วนบุคคล ทำให้บุคคลนั้นเกิดความกดดัน เกิดความชอบหรือไม่ชอบ ร่างกายและจิตใจจะมีการตอบสนองสิ่งที่มากระตุ้น เพื่อให้ร่างกายปรับเข้าสู่ภาวะสมดุล หากแต่ถ้าร่างกายไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลได้ จะเกิดความเครียดสะสม หรือความเครียดเรื้อรัง ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรม (สุภัทรา พูเพนียด. 2548) แต่ความเครียดมิใช่สิ่งเลวร้ายเสมอไป ความเครียดในงานนั้นไม่จำเป็นเสมอไป ว่าจะเป็นสิ่งอันไม่พึงปรารถนา ความเครียดเพียงเล็กน้อยหรือพอประมาณจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้คนมีมานะที่จะทำงานมากขึ้น (พรรณราย ทรัพยะประภา. 2532)

ความเครียดจากการปฏิบัติงานมีสาเหตุมาจากหลายๆ ประการและอาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เพราะบทบาทของแต่ละอาชีพแตกต่างกัน สำหรับพนักงาน พนักงานควรจะมีวิธีการช่วยลดความเครียดและผ่อนคลายความเครียดโดย พบว่าพนักงานบางกลุ่มผ่อนคลายด้วยการหาตุ๊กตาล้มลุกมาร่วมทำกิจกรรม ซึ่งได้แก่ การออกกำลังกายกับตุ๊กตาล้มลุกและพูดกับตุ๊กตาล้มลุก ซึ่งสอดคล้องกับ ปราการ ถมยางกูร (2550) ที่กล่าวว่า การรู้จักรับมือกับความเครียดจะช่วยทำให้ไม่เกิดผลเสีย วิธีการรับมือกับความเครียดง่ายๆ คือ การออกกำลังกายหรือการออกแรงทำกิจกรรมเป็นผลทำให้ร่างกายหลั่งสารเอนโดรฟิน (Endorphine) ออกมา ซึ่งสารนี้ทำให้รู้สึกสดชื่น มีความสุขได้ และเมื่อออกแรง ก็เสมือนเป็นการระบายความเครียดออกไปกับสิ่งที่ทำ ทำให้ความเครียดลดลง และการพูดระบายสิ่งที่รู้สึกอัดอั้นตันใจกับผู้ที่สนิทสนมเข้าใจตนเองและมั่นใจได้ว่าจะไม่นำไปเผยแพร่แก่ผู้อื่น การได้ระบายความเครียดออกมาเสมือนการปล่อยน้ำที่กำลังจะเต็มเขื่อนออก ทำให้เข้าใจและมีทางเลือกอื่นให้กับปัญหาได้มากขึ้น หรือแม้เพียงแต่มีผู้ที่เข้าใจมานั่งรับฟังเฉยๆ ก็ช่วยให้ความเครียดลดลงไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับดวงทิพย์ ก่อกิจงาม (2551) ที่กล่าวว่า การพูดกับตนเองทางบวกช่วยให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากการพูดกับตนเองทางบวกส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดี จึงส่งผลให้สุขภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลดีขึ้นด้วย อีกทั้งช่วยให้

บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองและเผชิญปัญหาได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและทดลองการทำกิจกรรมกับตุ๊กตาล้มลุก โดยให้พนักงานได้ร่วมทำกิจกรรรม ที่อาจส่งผลดีต่อการลดความเครียดของพนักงาน เพื่อให้แต่ละบุคคลทนต่อแรงกดดันที่ได้รับ บวกกับภาระงานที่หนักหน่วง และปัญหารอบด้านจากสังคมได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งทำให้ลดปัญหาทางสังคมและเพิ่มความเข้มแข็งให้พนักงานโดยเพิ่มปัจจัยป้องกันภาวะความเครียดจากการทำงานของพนักงาน อันนำไปสู่การป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่เกิดจากความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานให้ลดน้อยลง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในงานของพนักงาน

2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของพนักงานก่อนและหลังเมื่อทำกิจกรรมกับตุ๊กตาล้มลุก

3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของพนักงานหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ พนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยจำนวน 5,088 คน และกรมทางหลวงชนบท จำนวน 3,869 คน รวม 8,957คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในการทางพิเศษแห่งประเทศไทยจำนวน 15 คน และพนักงานฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในกรมทางหลวงชนบทจำนวน 15 คนรวม 30 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงฝ่ายงานทรัพยากรมนุษย์ และพนักงานฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรต้น คือ การออกกำลังกายกับตุ๊กตาล้มลุกและการพูดกับตุ๊กตาล้มลุก

2. ตัวแปรตาม คือ ความเครียดของพนักงาน

สมมติฐานการวิจัย

1. พนักงานกลุ่มทดลองมีความเครียดก่อนและหลังการทำกิจกรรมกับตุ๊กตาล้มลุกแตกต่างกัน

1.1 พนักงานกลุ่มทดลองมีความเครียดก่อนและหลังการทำกิจกรรมการออกกำลังกายกับตุ๊กตาล้มลุกแตกต่างกัน

1.2 พนักงานกลุ่มทดลองมีความเครียดก่อนและหลังการทำกิจกรรมการพูดกับตุ๊กตาล้มลุกแตกต่างกัน

2. หลังการทดลองพนักงานกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเครียดแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ที่มุ่งศึกษาการทำกิจกรรมกับตุ๊กตาล้มลุกที่มีผลต่อความเครียดของพนักงานมีรูปแบบการวิจัยในลักษณะเป็นแบบศึกษา 3 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ

1.1 กลุ่มทดลองทำกิจกรรมการออกกำลังกายกับตุ๊กตาล้มลุก

1.2 กลุ่มทดลองทำกิจกรรมการพูดกับตุ๊กตาล้มลุก

2. กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ไม่ได้ทำกิจกรรมกับตุ๊กตาล้มลุก ซึ่งทั้ง 3 กลุ่ม

มีจำนวนพนักงาน กลุ่มละ 10 คน ทำการวัด 2 ครั้ง ใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามวัดความเครียดของพนักงาน โดยมีการทดสอบก่อนการทดลอง 1 ครั้ง และทดสอบหลังการทดลอง 1 ครั้ง ทำการทดลองโดยให้พนักงานทำกิจกรรมกับตุ๊กตาล้มลุก ซึ่งผู้วิจัยได้ให้พนักงานทำการทดลองเป็นเวลา 5 นาที การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินตามแบบแผนการทดลอง Multi-groups pretest-posttest Design

การหาคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบเพื่อความครอบคลุมของข้อคำถามสอดคล้องตามเนื้อหาและเหมาะสมกับคำนิยามศัพท์และนำมาหาความน่าเชื่อถือ และหาค่า IOC คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับกรมทางหลวงจำนวน 43 คน นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาชผลปรากฏว่าแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.965

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

1.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย อายุ อายุงาน เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด และเพศ ระดับการศึกษา เป็นแบบให้เลือกตอบ

1.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด จำนวน 29 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบวัดสเกลทัศนคติ (Likert Scale) ซึ่งมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ คือ ประจำทุกวัน บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆ ครั้ง ไม่เคยเลย

2. ตุ๊กตาล้มลุก คือ อุปกรณ์ที่ใช้เป็นเครื่องมือในการทดลองเป็นตุ๊กตาล้มลุกแบบเป่าลม ตัวฐานใช้การเติมน้ำ ตุ๊กตาล้มลุกทำจากพลาสติก ถูกออกแบบมาให้มีน้ำหนักด้านล่างเพื่อถ้าถูกแรงกระแทกก็จะล้มลงไปและเด้งกลับขึ้นมาในทันทีในตำแหน่งเดิม ตุ๊กตาล้มลุกตัวนี้มีลักษณะเป็นตัวการ์ตูนหนูที่มีลักษณะคล้ายคลึงมนุษย์ ความสูง 90 เซนติเมตร เส้นผ่านศูนย์กลาง 40 เซนติเมตร ผู้วิจัยกำหนดให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดลองภายในเวลา 5 นาที โดยมีกลุ่มที่ออกกำลังกายกับตุ๊กตาล้มลุก พูดกับตุ๊กตาล้มลุกและกลุ่มที่ไม่ได้ทำกิจกรรมกับตุ๊กตาล้มลุก

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลของพนักงานที่ตอบแบบสอบถามข้อมูลด้านลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อายุงาน และแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด

2. ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแบบประเมินความเครียด

3. Paired-sample t-test ใช้ในการทดสอบค่าเฉลี่ยของความเครียดของประชากรที่แตกต่างกัน โดยประชากร 2 กลุ่ม ไม่เป็นอิสระต่อกัน

4. ANOVA ใช้ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดของพนักงาน โดยผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ่ (Scheffe')

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของพนักงาน

1. พนักงานเพศชาย จำนวน 6 คน ร้อยละ 20.00 และพนักงานเพศหญิง จำนวน 24 คน ร้อยละ 80.00

2. พนักงานมีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 32 ปี จำนวน 15 คน ร้อยละ 50.00 และพนักงานอายุมากกว่า 32 ปี มีจำนวน 15 คน ร้อยละ 50.00

3. พนักงานมีระดับการศึกษาระดับปวส. หรืออนุปริญญาจำนวน 2 คน ร้อยละ 6.67 พนักงานระดับการศึกษาระดับปริญญาตรีมีจำนวน 13 คน ร้อยละ 43.33 พนักงานระดับการศึกษาระดับปริญญาโทจำนวน 13 คน ร้อยละ 43.33 และพนักงานระดับการศึกษาระดับปริญญาเอกจำนวน 2 คน ร้อยละ 6.67

4. พนักงานมีอายุงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 4 ปี จำนวน 15 คน ร้อยละ 50.00 และพนักงานอายุงานมากกว่า 4 ปี จำนวน 15 คน ร้อยละ 50.00

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเครียดของพนักงาน

พนักงานมีความเครียดก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.55 อยู่ในระดับต่ำ และหลังการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 อยู่ในระดับต่ำ

ผลการวิเคราะห์เพื่อการทดสอบสมติฐานงานวิจัย

1. พนักงานกลุ่มทดลองมีความเครียดก่อนและหลังการทำกิจกรรมการออกกำลังกายกับตุ๊กตาล้มลุกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01 โดยก่อนทำกิจกรรมการออกกำลังกายกับตุ๊กตาล้มลุกพนักงานมีความเครียดค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.72 อยู่ในระดับปานกลาง ภายหลังทำกิจกรรมการออกกำลังกายกับตุ๊กตาล้มลุกพนักงานมีความเครียดค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.51 อยู่ในระดับระดับต่ำ

2. พนักงานกลุ่มทดลองมีความเครียดก่อนและหลังการทำกิจกรรมการพูดกับตุ๊กตาล้มลุกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 โดยก่อนทำกิจกรรมการพูดกับตุ๊กตาล้มลุกพนักงานมีความเครียดค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.36 อยู่ในระดับต่ำ ภายหลังทำกิจกรรมการพูดกับตุ๊กตาล้มลุกพนักงานมีความเครียดค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.12 อยู่ในระดับต่ำ

พนักงานกลุ่มควบคุมมีความเครียดก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยการประเมินผลก่อนทดลองและหลังทดลอง พนักงานมีความเครียดไม่ต่างกัน โดยก่อนทดลอง พนักงานมีความเครียดค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.57 อยู่ในระดับต่ำ ภายหลังทดลอง พนักงานมีความเครียดค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.44 อยู่ในระดับต่ำ

พนักงานมีความเครียดก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยก่อนการทดลองพนักงานมีความเครียดค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.55 อยู่ในระดับต่ำ ภายหลังการทดลองพนักงานมีความเครียดค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.36 อยู่ในระดับต่ำ

ก่อนทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพนักงานมีความเครียดไม่ต่างกัน

3. หลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพนักงานมีความเครียดไม่ต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

1. หลังจากมีการทำกิจกรรมการออกกำลังกายกับตุ๊กตาล้มลุก พนักงานมีความเครียดแตกต่างกันกับระยะก่อนมีการทำกิจกรรมการออกกำลังกายกับตุ๊กตาล้มลุกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยความเครียดพบว่า

ความเครียดก่อนการทดลองกับหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าความเครียดหลังการทดลองน้อยกว่าค่าความเครียดก่อนการทดลอง จากผลการวิจัยผู้วิจัยมีความเห็นว่าที่เป็นเช่นนี้ เป็นเพราะการออกกำลังกายกับตุ๊กตาล้มลุก จะทำให้ร่างกายตื่นตัวมีความกระฉับกระเฉง เป็นผลทำให้ร่างกายหลั่งสารเอนโดรฟิน (Endorphine) ออกมา ซึ่งสารนี้ทำให้รู้สึกสดชื่นและมีความสุข และเมื่อออกแรงไปเรื่อยๆ ก็เหมือนเป็นการระบายความเครียด ทำให้ความเครียดลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ George P.(1986) ที่กล่าวไว้ว่า บุคคลที่ออกกำลังกายจะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน มีความสดชื่นแจ่มใส ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจจะช่วยส่งผลให้ผลอาการเครียดต่างๆ ลดลงและสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภัทรา พูเพนียด (2548) ศึกษาผลของการไหว้ครูที่มีต่อระดับความเครียดของนักมวยไทยสมัครเล่นในการแข่งขันเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 21 ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดของนักมวยไทยสมัครเล่นหลังการไหว้ครูลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. หลังจากมีการทำกิจกรรมการพูดกับตุ๊กตาล้มลุก พนักงานมีความเครียดแตกต่างกันกับช่วงก่อนมีการทำกิจกรรมการพูดกับตุ๊กตาล้มลุกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยความเครียดพบว่าความเครียดก่อนการทดลองกับหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าความเครียดหลังการทดลองน้อยกว่าค่าความเครียดก่อนการทดลอง จากผลการวิจัยผู้วิจัยมีความเห็นว่าที่เป็นเช่นนี้ เป็นเพราะการพูดกับตนเองทางบวกสามารถนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ รวมถึงสามารถจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหา เช่น ความรู้สึกโกรธ วิตกกังวล ความเครียด ทำให้ความเครียดลดลง ซึ่งสอดคล้องกับNelson–Jones R.(1990) ที่กล่าวไว้ว่าการพูดกับตนเองทางบวกช่วยให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดี จึงส่งผลให้สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของบุคคลดีขึ้นและช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองและเผชิญปัญหาได้ ทั้งยังเป็นการให้กำลังใจตนเองเพื่อให้สามารถผ่านพ้นปัญหาต่างๆ ได้ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจจะช่วยส่งผลให้ผลอาการความเครียดต่างๆ ลดได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Nakano K.(1991) ศึกษาการเชื่อมโยงของการพูดกับตนเองทางลบกับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและอาการทางจิตที่แสดงออกทางกาย พบว่าบุคคลที่ใช้วิธีการทางบวกในการลดความเครียดจะมีระดับความซึมเศร้าและวิตกกังวลลดลง

3. พนักงานกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่สอดคล้องกับงานวิจัยของ FrainM. and T.M. Valiga(1979) ที่กล่าวว่าความเครียดระดับต่ำเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งที่คุกคามรอบตัว ความเครียดในระดับต่ำนี้ทำให้บุคคลตื่นตัวและร่างกายเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระดับต่ำเช่นนี้มีน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาเพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติ

1. จากการศึกษาการทำกิจกรรมกับตุ๊กตาล้มลุกที่มีผลต่อความเครียดของพนักงาน พบว่ามีความเครียดลดลงจากก่อนการทดลอง ทางหน่วยงานจึงอาจนำแนวทางการทำกิจกรรมกับตุ๊กตาล้มลุกไปใช้ในหน่วยงาน โดยอาจมีการสร้างห้องเพื่อให้พนักงานใช้ผ่อนคลายและปลดปล่อยความเครียด

2. ในการสร้างห้องเพื่อให้พนักงานใช้ผ่อนคลายและปลดปล่อยความเครียด ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของกิจกรรมกับลักษณะของหน่วยงานด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. เพื่อให้ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างกว้างขวางในการวิจัย ควรมีการศึกษาและทดลองในธุรกิจอื่นหรืออุตสาหกรรมอื่นซ้ำ

2. ควรมีการเพิ่มกิจกรรมอื่นๆที่สามารถทำกิจกรรมกับตุ๊กตาล้มลุกเพื่อเพิ่มความน่าสนใจและลดความเครียดของพนักงานให้ลดน้อยลง

เอกสารอ้างอิง

ดวงทิพย์ ก่อกิจงาม. (2551). **ผลของโปรแกรมการพูดกับตนเองทางบวกต่อความหวังในผู้ติดเชื้อเอชไอวี.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ทศพล บุญธรรม. (2547). **ภาวะความเครียดจากการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานครปฐมเขต 1.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ปราการ ถมยางกูร. (2550). **การทำงานกับความเครียด. (online).** เข้าถึงได้จาก http://www.jobroads.net/article/ViewArticle.asp?ID=173.

พรรณราย ทรัพยะประภา. (2532). **จิตวิทยาสำหรับนักบริหาร.** พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ: อีชั่นอาร์ตคอร์ปอเรชั่น จำกัด.

สุภัทรา พูเพนียด. (2548). **ศึกษาผลของการไหว้ครูที่มีต่อระดับความเครียดของนักมวยไทยสมัครเล่นในการแข่งขันเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 21.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Albrecht, T.L. (1982). What Job Stress Mean for the Staff Nurse. **Nursing Administration.**7. September,.1–11.

Frain M. and T.M. Valiga. (1979). The Multiple Dimensions of Stress. **Topic in Clinical Nursing.**1. April,.45–49.

George, P. (1986). **The Complete Book of Exercises.** London: Paddington Press.

Lazarus, R. S. and S. Folkman. (1984). **Stress.** New York: Springer Publishing.

Nakano, K. (1991). The Role of Coping Strategies on Psychological and Physical Well–being. **Japanese Psychological Research**.33. April,.160–167.

Nelson, Jones R. (1990). **Managing and prevention personal problems.** Pacific Grove: Brooks Cole.