

ทักษะการจัดการกับความเครียดของพนักงานสตรีโรงงานอุตสาหกรรม และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง: กรณีศึกษาโรงงานผลิตถุงมือยางทางการแพทย์ จังหวัดสงขลา[@]

อาภรณ์ทิพย์ บัวเพ็ชร¹

สุรินทร์ กลัมพากร²

พจนา หันจางสิทธิ์³

Abstract

Stress management skills of industrial female workers and its related factors: a case study of the medical-glove industry in Songkhla province

Buapetch A, Kalampakorn S, Hunchangsith P.

Department of Public Health Nursing, Faculty of Nursing,

Prince of Songkla University, Hat Yai, Songkhla, 90112, Thailand

Department of Public Health Nursing,

Department of Biostatistics, Faculty of Public Health,

Mahidol University, Rachathewi, Bangkok, 10400, Thailand

Songkla Med J 2005;23(6):413-421

[@]บทความนี้ได้นำเสนอในการประชุมวิชาการนานาชาติ Health Promotion: Evidence, Practice and Policy: An International Conference คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ วันที่ 21 ตุลาคม 2547

¹พ.บ., วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

²วท.บ. (พยาบาลและผดุงครรภ์), วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์), MPH, Ph.D. (Nursing) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข

³วท.บ. (สถิติ), วท.ม. (ชีวสถิติ) อาจารย์ ภาควิชาชีวสถิติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400
รับต้นฉบับวันที่ 17 พฤศจิกายน 2547 รับลงตีพิมพ์วันที่ 30 ธันวาคม 2548

Objectives: To explore the stress management skills including cognitive skills and breathing relaxation skills in a group of industrial female workers in Songkhla province. The relationship between personal characteristics, perception of stress management methods, and self-efficacy beliefs in occupational stress management practices and stress management skills were also examined.

Design: A cross sectional study

Material and methods: The subjects were 144 female employees working in the production and quality control section on three rubber-glove factories in Songkhla province. Data were collected through a self-administered questionnaire.

Results: 47.9% and 3.5% of the respondents respectively had cognitive skills and relaxation skills in stress management at a good level. Multiple regression analysis showed that perceived stress management methods, self-efficacy beliefs in occupational stress management practices, and family monthly income together could explain 45.1% of the variance in cognitive skills in stress management, while self-efficacy beliefs in occupational stress management practices, working department and religion could together explain 19.9% of the variance in relaxation skills in stress management.

Conclusions: Subjects mostly had cognitive skills in stress management at a good level while breathing relaxation skills were mostly at a poor level. Personal characteristics, perception of stress management methods, and self-efficacy beliefs in occupational stress management practices were related to stress management skills of the industrial female workers. The results suggest that workers should be trained with stress management strategies in order to prevent adverse effects from occupational stress. Personal factors should also be taken into account when designing an intervention.

Key words: Stress management skills, Industrial workers

บทคัดย่อ:

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษา

1. ระดับความรู้ด้านวิถีจัดการความเครียดจากงาน และระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดการความเครียดจากงาน
2. ระดับทักษะการจัดการกับความเครียดจากการทำงานโดยวิธีปรับเปลี่ยนวิถีคิดและการหายใจ
3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการกับความเครียดจากการทำงานโดยวิธีปรับเปลี่ยนวิถีคิดและการหายใจ

รูปแบบการวิจัย: การศึกษาเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง

วัสดุและวิธีการ: กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานสตรีจำนวน 144 ราย ที่ปฏิบัติงานอยู่ในแผนกผลิตและแผนกควบคุมคุณภาพของโรงงานผลิตถุงมือยางทางการแพทย์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

ผลการศึกษา: พนักงานส่วนใหญ่มีทักษะการจัดการกับความเครียดด้านการปรับเปลี่ยนวิถีคิดในการทำงานอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 47.9 ในขณะที่พนักงานมีทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดอยู่ในระดับดีมีเพียงร้อยละ 3.5 การวิเคราะห์ด้วยสถิติถดถอยพบว่าคุณรู้ด้านวิถีจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียด และรายได้รวมของครอบครัวในการใช้จ่ายต่อเดือน สามารถอธิบายทักษะการปรับเปลี่ยนวิถีคิดในการทำงานได้ร้อยละ 45.1 และการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียด แผนกการปฏิบัติงาน และการนับถือศาสนาสามารถอธิบายทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดได้ร้อยละ 19.9

สรุป: พนักงานกลุ่มตัวอย่างมีทักษะในการจัดการกับความเครียดจากการทำงานด้านการปรับเปลี่ยนวิถีคิดดีกว่าการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยมีปัจจัยที่สัมพันธ์ทางบวกกับทักษะการจัดการกับความเครียด ได้แก่ ความรู้ด้านวิถีจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียด และแผนกการปฏิบัติงานในฝ่ายการผลิต ปัจจัยที่มีผลในทางลบ ได้แก่ รายได้รวมของครอบครัวไม่พอใช้และเป็นหนี้ และศาสนาพุทธ การศึกษาสนับสนุนว่า วิธีการเพิ่มทักษะจัดการกับความเครียดสำหรับพนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรมควรจัดให้ความรู้ด้านวิถีจัดการกับความเครียดจากงานโดยเฉพาะเทคนิคต่างๆ เช่น การฝึกทักษะการหายใจ ร่วมกับการกระตุ้นส่งเสริมให้บุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการกับความเครียด ทั้งนี้ควรพิจารณาถึงปัจจัยด้านเศรษฐกิจประกอบด้วย

คำสำคัญ: ทักษะการจัดการกับความเครียด, พนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

บทนำ

ความเครียดเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นกับการทำงานได้ตลอดเวลา ความเครียดจากการทำงานถือว่าเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งของผู้ที่ประกอบอาชีพต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ใช้แรงงานภาคอุตสาหกรรมซึ่งมีปัจจัยหลายประการที่ล้วนแต่ส่งผลต่อการเกิดความเครียด เช่น ลักษณะงาน งานระบบกะ การทำงานล่วงเวลา ปริมาณงานจำนวนมาก สิ่งแวดล้อมที่ไม่สุขสบาย เป็นต้น¹⁻² คนงานที่มีความเครียดมากเกินไปและไม่ได้รับการแก้ไขในทางที่ถูกต้อง เหมาะสม นอกจากจะมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลและองค์กรแล้วยังอาจส่งผลทำให้เกิดความสูญเสียอย่างมากมายทั้งต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เนื่องจากทรัพยากรบุคคลถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดอีกปัจจัยหนึ่งในการดำเนินงานของทุกองค์กร และเป็นกลไกที่ทำให้องค์กรสามารถดำเนินการต่างๆ ต่อไปจนบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย เมื่อพนักงานมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพจิตดีก็จะทำให้มีศักยภาพและความสามารถในการทำงานมาก สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มความสามารถ มีความสุขกับการทำงาน ประสิทธิภาพและประสิทธิภาพของงานก็จะสูงตามไปด้วย ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพตอบสนองต่อความต้องการและเป็นที่ยอมรับของลูกค้ายและผู้รับบริการ

อุตสาหกรรมผลิตถุงมืออย่างจัดว่าเป็นอุตสาหกรรมหลักประเภทหนึ่งของจังหวัดสงขลา พนักงานที่อยู่ในสายงานของกระบวนการผลิตต้องปฏิบัติงานภายใต้สภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่ออันตรายต่างๆ เช่น สารเคมีที่ใช้ในระบบการผลิต ความร้อน เสียงดังจากเครื่องจักร ฝุ่นละอองจากแป้งเคลือบถุงมือ ทำทางการทำงาน ตลอดจนการทำงานซ้ำซาก การทำงานกะและงานล่วงเวลา การสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมในการทำงานเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของการเกิดความเครียดในการทำงานได้ทั้งสิ้น การศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของพนักงานในโรงงานผลิตถุงมือทางการแพทย์แห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา³ พบว่าพนักงานร้อยละ 29 มีความเครียดระดับสูงกว่าปกติ

หลักการในการจัดการกับความเครียดในองค์กรมี 2 ประการ⁴ คือ การจัดการทั้งระบบ และโครงการลดความเครียดในการทำงานสำหรับผู้ปฏิบัติงาน การจัดการกับความเครียดในการทำงาน ของบุคคลนั้นว่าเป็นกลวิธีที่มีความสำคัญมากเพราะจะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ดีและสามารถป้องกันความเครียดที่อาจเกิดขึ้นได้ส่งผลให้บุคคลสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้เต็มความสามารถ มีความพึงพอใจในงาน เต็มใจที่จะทำงาน งานที่ได้มีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาและมีความเครียดเกิดขึ้นบุคคล

มักจะใช้วิธีการแก้ไขที่ตนเองก่อน เช่น การทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด หาโอกาสผ่อนคลาย นั่งสมาธิ แผ่เมตตา และพยายามมองโลกในแง่ดี⁴ หรือการพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจได้ การพูดคุยระบายให้คนอื่นฟัง การเที่ยว การดูภาพยนตร์⁵⁻⁷ ทักษะในการจัดการกับความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและจัดการกับปัญหาและความเครียดที่เกิดจากการทำงานได้ ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการกับความเครียดของพนักงานจะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องฝ่ายต่างๆ เกิดความเข้าใจและวางแผนการส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคลากรของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ทฤษฎีความสามารถตนเองของแบนดูรา⁸ (Bandura's Self-Efficacy Theory) เชื่อในความสามารถของบุคคลที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความสามารถของตนเองและให้ความสำคัญกับการรับรู้ถึงความสามารถนั้น โดยบุคคลจะตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดผลสำเร็จและแสดงออกมาในรูปของการกระทำ การรับรู้และเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ปัญหาและจัดการกับความเครียดได้ จะส่งผลให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติตัวซึ่งในที่สุดก็จะกลายเป็นทักษะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ในการศึกษาครั้งนี้ทฤษฎีความสามารถตนเองจึงถูกนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิด ในการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับทักษะในการจัดการกับความเครียดของพนักงาน วัตถุประสงค์ของการศึกษาคือ เพื่อศึกษาระดับความรู้ด้านวิธีจัดการความเครียดจากงาน และระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดการความเครียดจากงาน ระดับทักษะการจัดการกับความเครียดจากการทำงาน โดยวิธีปรับเปลี่ยนวิธีคิดและการหายใจ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการกับความเครียดจากการทำงานโดยวิธีปรับเปลี่ยนวิธีคิดและการหายใจ ซึ่งผลจากการศึกษาจะช่วยให้หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพจิตและการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดให้กับพนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรม

วัตถุประสงค์และวิธีการ

วิธีดำเนินการวิจัย การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจกลุ่มประชากรเป้าหมายคือ พนักงานของโรงงานอุตสาหกรรมขนาดกลาง ในจังหวัดสงขลาซึ่งทำงานระดับปฏิบัติการจำนวน 144 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากรายชื่อของพนักงานสตรีของโรงงานอุตสาหกรรมผลิตถุงมือทางการแพทย์ในจังหวัดสงขลาที่ให้ความร่วมมือจำนวน 3 แห่ง

เครื่องมือและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามที่ให้ตอบด้วยตนเอง ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ 1) แบบวัดความรู้ด้านวิธีการจัดการกับความเครียดจากงานจำนวน 20 ข้อซึ่งคณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยให้ตอบแบบประมาณค่า 3 ระดับตามความคิดเห็น ความรู้สึก หรือความเข้าใจของพนักงานเกี่ยวกับวิธีการที่ใช้เพื่อแก้ไขหรือเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดจากการทำงาน 2) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียดจำนวน 18 ข้อ ที่พัฒนาขึ้นโดยคณะผู้วิจัย โดยเป็นแบบประมาณค่า 3 ระดับตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของบุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาหรือเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาและก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน 3) แบบวัดทักษะการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการทำงานจำนวน 9 ข้อ ซึ่งดัดแปลงจากแนวคำถามของแบบประเมินกลวิธีจัดการกับปัญหาของ Jalowiec⁹ โดยให้ตอบตามความคิดเห็น ความรู้สึก หรือการปฏิบัติเพื่อแก้ไขหรือเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาในการทำงาน โดยผู้ตอบจะได้อะไร 1 คะแนนเมื่อเลือกคำตอบที่ถูกต้องจาก 4 ตัวเลือก และ 4) แบบวัดทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดจำนวน 5 ข้อซึ่งคณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวทางการฝึกการหายใจเพื่อคลายเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข¹⁰ โดยผู้ตอบจะได้อะไร 1 คะแนนเมื่อผู้วิจัยประเมินว่าผู้ตอบสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

ก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านพิจารณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ของแบบสอบถาม การวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) และคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson 21) ซึ่งได้ผลค่าความเที่ยงของแบบสอบถามแต่ละส่วนดังนี้ แบบประเมินการรับรู้วิธีการจัดการกับความเครียดจากการทำงาน = 0.78 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียดจากการทำงาน = 0.73 แบบประเมินทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด = 0.61 และแบบประเมินทักษะการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการทำงาน = 0.75

การเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงานกับผู้จัดการฝ่ายพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และหัวหน้าฝ่ายบุคลากรของโรงงานกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือและนัดหมายในการเก็บข้อมูล ก่อนการเก็บข้อมูลคณะผู้วิจัยได้แนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ วิธีการ และขั้นตอนของการวิจัย และให้กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจด้วยตนเองในการเข้าร่วมวิจัยพร้อมทั้งให้ลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้คณะผู้วิจัยได้อธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัยและแบบสอบถาม ต่อจากนั้นจึงให้เวลาในการตอบแบบสอบถามเป็นเวลา 1 ชั่วโมง

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าพิสัย ส่วนข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยทำนายที่มีความสัมพันธ์กับทักษะในการจัดการกับความเครียดจากการทำงาน ทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติถดถอยพหุ

ผลการศึกษา

ข้อมูลส่วนบุคคลของพนักงาน กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานสตรี มีอายุระหว่าง 18-65 ปีและมีอายุเฉลี่ย 28.7 ปี ปฏิบัติงานอยู่ในแผนกการผลิตคิดเป็นร้อยละ 75.7 และแผนกควบคุมคุณภาพ คิดเป็นร้อยละ 24.3 ประสบการณ์ในการทำงานเฉลี่ย 4 ปี นับถือศาสนาพุทธคิดเป็นร้อยละ 86.8 และศาสนาอิสลามคิดเป็นร้อยละ 13.2 มีสถานภาพสมรสคู่คิดเป็นร้อยละ 46.5 รองลงมาคือ สถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 43.7 การศึกษาจบระดับมัธยมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 42.4 รองลงมาคือระดับประถมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 31.3 มีรายได้ของตนเองและรายได้ของครอบครัวในการใช้จ่ายต่อเดือนอยู่ในระดับพอใช้แต่ไม่เหลือเก็บคิดเป็นร้อยละ 46.5 และร้อยละ 44.6 ตามลำดับ ดังตารางที่ 1

สำหรับการแบ่งระดับคะแนนของวิธีการจัดการกับความเครียด ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียด รวมทั้งการปฏิบัติทักษะการจัดการกับความเครียดจากการทำงาน ได้พิจารณาตามหลักเกณฑ์ของวิธีการวัดและประเมินผลการศึกษาของเสรี ราชโรจน์¹¹ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ ระดับดี (มากกว่าร้อยละ 80) ระดับพอใช้ (ร้อยละ 60-80) และระดับไม่ดี (น้อยกว่าร้อยละ 60)

วิธีการจัดการกับความเครียดจากการทำงาน พนักงานส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้ด้านวิธีการจัดการกับความเครียดจากงานอยู่ในระดับดีและพอใช้คิดเป็นร้อยละ 52.8 และร้อยละ 42.4 ตามลำดับ ดังตารางที่ 2

ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียดจากการทำงาน พนักงานส่วนใหญ่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียดจากการทำงานอยู่ในระดับดี ร้อยละ 55.6 และอยู่ในระดับพอใช้ร้อยละ 41.0 ดังตารางที่ 2

ทักษะการจัดการกับความเครียดจากการทำงาน

1. ทักษะการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการทำงาน พนักงานส่วนใหญ่มีคะแนนทักษะการจัดการกับความเครียดด้านการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการทำงานอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 47.9 ระดับไม่ดีคิดเป็นร้อยละ 34.0 และระดับพอใช้คิดเป็นร้อยละ 18.1 ดังตารางที่ 3

2. การปฏิบัติทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด พนักงานส่วนใหญ่มีการปฏิบัติทักษะด้านการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดอยู่ในระดับไม่ต่ำถึงร้อยละ 82.6 ระดับพอใช้ร้อยละ 13.9 ในขณะที่ระดับดีมีเพียงร้อยละ 3.5 ดังตารางที่ 3

การวิเคราะห์ด้วยสถิติถดถอยพบว่า

1. ทักษะการจัดการกับความเครียดด้านการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการทำงาน

ความรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียด และรายได้รวมของครอบครัวในการใช้จ่ายต่อเดือนสามารถร่วมกันอธิบายทักษะการจัดการกับความเครียดด้านการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการทำงานได้ร้อยละ 45.1 ดังตารางที่ 4 ทั้งนี้ได้ทำการควบคุมตัวแปรด้านแผนกการปฏิบัติงาน ศาสนา สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา

2. การปฏิบัติทักษะด้านการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดในการทำงาน

การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียด แผนกการปฏิบัติงาน และศาสนา สามารถร่วมกันอธิบายการปฏิบัติทักษะด้านการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดในการทำงานได้ร้อยละ 19.9 ดังตารางที่ 5 ทั้งนี้ได้ทำการควบคุมตัวแปรด้านสถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้รวมของครอบครัวในการใช้จ่ายต่อเดือน

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของพนักงานกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (N = 144)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (ปี)		
<25	47	32.6
25 - 34	71	49.3
35 - 44	21	14.6
45 - 54	2	1.4
>54	3	2.1
อายุเฉลี่ย 28.70 ± 6.845 ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด 18 - 65		
แผนกการปฏิบัติงาน		
แผนกการผลิต	109	75.7
แผนกควบคุมคุณภาพ	35	24.3
ประสบการณ์การทำงาน (ปี)		
<1	14	9.7
1 - 4	50	34.7
4 - 7	73	50.7
7 - 10	5	3.5
>10	2	1.4
ค่าเฉลี่ย 3.86 ± 2.11 ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด 1 เดือน - 10 ปี 1 เดือน		

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ศาสนา		
พุทธ	125	86.8
อิสลาม	19	13.2
สถานภาพ		
สมรส	66	46.5
โสด	62	43.7
ม่าย, หย่า, แยก	14	9.9
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	45	31.3
มัธยมศึกษา	61	42.4
ประกาศนียบัตร	26	18.1
ปริญญาตรี	12	8.3
รายได้ในการใช้จ่ายต่อเดือน		
พอใช้และเหลือเก็บ	29	20.4
พอใช้แต่ไม่เหลือเก็บ	66	46.5
ไม่พอใช้แต่ไม่เป็นหนี้	25	17.6
ไม่พอใช้และเป็นหนี้	22	15.5
รายได้รวมของครอบครัวในการใช้จ่ายต่อเดือน		
พอใช้และเหลือเก็บ	38	27.3
พอใช้แต่ไม่เหลือเก็บ	62	44.6
ไม่พอใช้แต่ไม่เป็นหนี้	20	14.4
ไม่พอใช้และเป็นหนี้	19	13.7

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของพนักงานกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับรู้วิธีการจัดการกับความเครียดจากการทำงาน และการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียด (N = 144)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
ความรู้ด้านวิธีจัดการกับความเครียดจากงาน		
ระดับดี	76	52.8
ระดับพอใช้	61	42.4
ระดับไม่ดี	7	4.9
การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียด		
ระดับดี	80	55.6
ระดับพอใช้	59	41.0
ระดับไม่ดี	5	3.5

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของพนักงานกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามทักษะการจัดการกับความเครียด (N = 144)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
ทักษะการจัดการกับความเครียด		
<i>ทักษะการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการทำงาน</i>		
ระดับดี	69	47.9
ระดับพอใช้	26	18.1
ระดับไม่ดี	49	34.0
<i>ทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด</i>		
ระดับดี	5	3.5
ระดับพอใช้	20	13.9
ระดับไม่ดี	119	82.6

วิจารณ์

ผลของการศึกษาพบว่าพนักงานสตรีในโรงงานอุตสาหกรรมซึ่งผลิตถุงมือยางทางการแพทย์ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดจากการทำงาน การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียดจากการทำงาน และทักษะการจัดการกับความเครียดด้านการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการทำงานอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 52.8 ร้อยละ 55.6 และร้อยละ 47.9 ตามลำดับ ในขณะที่การปฏิบัติทักษะด้านการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดอยู่ในระดับดีมีเพียงร้อยละ 3.5 ทั้งนี้เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยที่สามารถทำนายทักษะการจัดการกับความเครียดพบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียด รวมทั้งการรับรู้วิธีการจัดการกับความเครียดจากการทำงาน และรายได้ในการใช้จ่ายต่อเดือนสามารถร่วมกันอธิบายทักษะการจัดการกับความเครียดด้านการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการทำงานได้ร้อยละ 45.1 และการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียดร่วมกับแผนกการปฏิบัติงาน และศาสนาสามารถร่วมกันอธิบายการปฏิบัติทักษะด้านการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดในการทำงานได้ร้อยละ 19.9

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติถดถอยพหุของตัวแปรที่ใช้ทำนายทักษะการจัดการกับความเครียดด้านการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการทำงาน

ตัวแปร	β	S.E.(β)	t	P-value
ทักษะการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการทำงาน				
- รายได้รวมของครอบครัวไม่พอใช้และเป็นหนี้	-1.842	.534	-3.451	.001
- ความรู้ด้านวิธีจัดการกับความเครียดจากงาน	.136	.029	4.618	<.001
- การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการความเครียด	.123	.034	3.650	<.001

F = 21.852 P-value <.001 R² = 45.1%

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติถดถอยพหุของตัวแปรที่ใช้ทำนายทักษะการจัดการกับความเครียดด้านการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดในการทำงาน

ตัวแปร	β	S.E.(β)	t	P-value
ทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด				
- แผนกการปฏิบัติงาน (แผนกการผลิต)	.771	.252	3.056	.003
- ศาสนา (ศาสนาพุทธ)	-.871	.317	-2.743	.007
- การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการความเครียด	-.054	.019	-2.813	.006

F = 10.983 P-value <.001 R² = 19.9%

ผลจากการศึกษาพบว่าสอดคล้องกับหลักการของกลวิธีสำหรับการจัดการกับความเครียดซึ่งสามารถกระทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยที่การเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อปัญหาถือว่าเป็นวิธีหนึ่งของการจัดการทางตรง ส่วนการใช้เทคนิคผ่อนคลายความเครียดแบบต่างๆ เป็นวิธีการของการจัดการทางอ้อม¹² ซึ่งในการศึกษาค้นคว้ากลุ่มตัวอย่างมีทักษะในการจัดการกับความเครียดทั้ง 2 ด้าน แต่อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มตัวอย่างมีทักษะทางด้านวิธีคิดในการจัดการกับความเครียดดีกว่าทักษะทางด้านการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาสุขภาพจิตในการทำงานที่ผ่านมา⁴ ซึ่งพบว่าเมื่อเกิดความเครียดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะแก้ไขที่ตัวเอง เช่น ทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด การมองโลกในแง่ดี ไม่เอาเปรียบเพื่อน เพราะการปรับปรุงตนเองง่ายกว่าการแก้ไขผู้อื่นและเป็นการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 45.83 รองลงมาคือ ขอมรับสภาพ ทำใจ ปลง และอดทน คิดเป็นร้อยละ 25.60 และอันดับสามคือ การวางแผนร่วมกับผู้ที่เกี่ยวข้อง และสร้างบรรยากาศในการทำงานให้เป็นที่น่าพอใจเหมือนกับการเป็นครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 14.29

การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียด ความรู้ด้านการจัดการกับความเครียดจากการทำงาน และรายได้รวมของครอบครัวในการใช้จ่ายต่อเดือนสามารถอธิบายทักษะการจัดการกับความเครียดด้านการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการทำงานได้นั้น อธิบายได้ว่าทักษะทางด้านวิธีคิดเป็นทักษะที่มีความสำคัญกับความคิดของบุคคลอย่างมาก ดังนั้นหากบุคคลมีความรู้และการรับรู้วิธีการจัดการกับความเครียด รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองว่าสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดก็จะมีผลต่อทักษะในการคิด และการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาค้นคว้าที่พบว่ามีงานวิจัยจำนวนมากที่ให้ความสนใจกับการจัดการกระทำทางด้านความคิดของบุคคล¹³⁻¹⁹ อย่างไรก็ตามผลการศึกษาค้นคว้าพบว่าพนักงานกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีรายได้รวมของครอบครัวในการใช้จ่ายต่อเดือนไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์เชิงลบกับทักษะด้านการปรับเปลี่ยนวิธีคิด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพนักงานที่มีรายได้ไม่เพียงพออาจใช้วิธีอื่นในการแก้ไขปัญหาแทนการปรับวิธีคิด เช่น การแก้ไขปัญหาที่สาเหตุ การขอคำแนะนำจากผู้ร่วมงาน การขอความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวหรือญาติพี่น้อง เป็นต้น นอกจากนี้การไม่มีเวลาและโอกาสในการเข้าถึงและแสวงหาข้อมูลข่าวสารหรือการขาดแหล่งข้อมูลสนับสนุนก็อาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้ทักษะด้านนี้

การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียด สามารถอธิบายการปฏิบัติทักษะด้านการหายใจเพื่อ

ผ่อนคลายความเครียดในการทำงานได้ เนื่องจากทฤษฎีความสามารถตนเองเน้นที่ความเชื่อมั่นของบุคคลในความสามารถของตนเอง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยผ่านทางประสบการณ์ตรงของตนเอง การดูแบบอย่างจากการกระทำของผู้อื่น การรับฟังคำแนะนำจากผู้อื่น และความรู้สึกของตนเอง⁹ เทคนิคการผ่อนคลายเป็นทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติและเป็นทักษะที่เรียนรู้ได้โดยการฝึกด้วยตนเองหรือทำตามแบบอย่างและจะต้องทำการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นหากบุคคลสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องแต่คิดว่าตนเองไม่สามารถทำกิจกรรมนี้ได้หรือแม้ว่าบุคคลจะมีกรรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติทักษะการหายใจ เพื่อผ่อนคลายความเครียดแต่ไม่ได้ปฏิบัติหรือฝึกฝนทักษะด้านนี้เป็นประจำสม่ำเสมอก็อาจส่งผลให้ขาดทักษะการปฏิบัติที่เหมาะสมได้ เช่นเดียวกับการนับถือศาสนาที่พบว่าพนักงานกลุ่มตัวอย่างซึ่งนับถือศาสนาพุทธมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการปฏิบัติทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดในการทำงาน ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าศาสนาพุทธถึงแม้จะเน้นการปฏิบัติสมาธิที่กำหนดลมหายใจ แต่ไม่ได้มีข้อกำหนดที่เคร่งครัดเกี่ยวกับความถี่ของการปฏิบัติ จึงอาจเป็นไปได้ว่าการปฏิบัติกิจทางศาสนาของอิสลามที่เคร่งครัดมากกว่าศาสนาพุทธคือ จะต้องสวดมนต์ (การทำละหมาด) อย่างน้อยวันละ 5 ครั้งนั้น อาจจะมีผลต่อการกำหนดสติ สมาธิ และการกำหนดลมหายใจ จึงทำให้พนักงานที่นับถือศาสนาอิสลามสามารถปฏิบัติทักษะด้านนี้ผนวกไปกับการปฏิบัติกิจทางศาสนาในชีวิตประจำวัน สำหรับการปฏิบัติงานในแผนกการผลิตซึ่งเป็นปัจจัยที่สามารถอธิบายทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดในการทำงานได้นั้น เมื่อพิจารณาถึงการปฏิบัติงานพบว่าไม่พบลักษณะการทำงานของแผนกการผลิตที่อาจส่งผลต่อทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดได้อย่างชัดเจน จึงอาจเป็นไปได้ว่ามีตัวแปรอื่นที่ส่งผลให้ผู้ที่ปฏิบัติงานในแผนกการผลิตมีทักษะการหายใจแตกต่างจากแผนกควบคุมคุณภาพและยังไม่ได้ถูกนำมาศึกษาในการวิจัยนี้ เช่น ประสบการณ์ที่อาจมีผลต่อการฝึกการหายใจ การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาในการทำงาน การกระตุ้นจากบุคคลรอบข้างในการฝึกหรือปฏิบัติทักษะการหายใจ เป็นต้น

สรุป

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่าทักษะการจัดการกับความเครียดของพนักงานสตรีกลุ่มตัวอย่างทางด้านปรับเปลี่ยนวิธีคิดอยู่ในระดับดีโดยสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียด ความรู้เกี่ยวกับวิธี

จัดการกับความเครียดจากงาน และรายได้รวมของครอบครัวในการใช้จ่ายต่อเดือน ในขณะที่ทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดอยู่ในระดับไม่ดีและสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติเพื่อจัดการกับความเครียด แผนกการปฏิบัติงาน และศาสนา

การศึกษาครั้งนี้ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าหน่วยงาน หรือองค์กรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายควรตระหนักถึงการดูแลและการสร้างเสริมสุขภาพจิตของพนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรม ทั้งนี้พนักงานควรได้รับการส่งเสริมโดยให้ความรู้ และมีการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด ทั้งในด้านของทักษะการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการทำงาน และทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานที่เหมาะสม เพื่อให้พนักงานเกิดการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง รวมทั้งมีทักษะในการปรับตัวที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและมีการสนับสนุนที่ดีทางสังคมตามคุณลักษณะและปัจจัยส่วนบุคคล ในการวิจัยต่อไปควรทำการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพของโปรแกรมการจัดการกับความเครียดจากการทำงานที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองซึ่งคำนึงถึงแผนกการปฏิบัติงาน ศาสนา และรายได้ที่มีต่อระดับความเครียดของพนักงาน รวมถึงการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อทักษะการจัดการกับความเครียดของพนักงาน เช่น ระดับความเครียด บุคลิกภาพความสามารถในการแก้ไขปัญหา และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวหรือผู้อื่น

ข้อจำกัดของงานวิจัยในครั้งนี้ คือ กลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก เก็บข้อมูลในโรงงานอุตสาหกรรมประเภทเดียวนอกจากนี้การศึกษาครั้งนี้ยังจำกัดอยู่ที่ทักษะการจัดการกับความเครียดเฉพาะทักษะการปรับเปลี่ยนวิธีคิดและทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยยังไม่ได้ครอบคลุมถึงทักษะและวิธีการจัดการกับความเครียดรูปแบบอื่น เช่น การผ่อนคลายความเครียดทั่วไป การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การทำสมาธิ การจินตนาการ การนวดคลายเครียด การบริหารเวลา

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุนีย์ ละกำป็น รองศาสตราจารย์สุรีย์ จันทรโมลี รองศาสตราจารย์บุญวดี เพชรรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงพิชญา ตันติเศรณี และคุณอินทิรา ปัทมินทร ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย รวมทั้ง

คุณปรีชา ยินดีรักษ์ และผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์และพนักงานโรงงานผลิตถุงมือยางทางการแพทย์ จังหวัดสงขลา ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ตลอดระยะเวลาการวิจัย

เอกสารอ้างอิง

1. มาลินี วงศ์พานิช. ความเครียดจากการทำงาน. ใน: สมชัย บวรกิติ, โยธิน เบญจวง และปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ, บรรณาธิการ. ตำราอาชีพเวชศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: เจ เอส เค; 2542:195-205.
2. อัมพร โอตระกูล. ความเครียดของพนักงานโรงงาน. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2539;26:57-59.
3. อีรพร ศรประสิทธิ์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของพนักงานระดับปฏิบัติการในโรงงานอุตสาหกรรมผลิตถุงมือยางทางการแพทย์ (กรณีศึกษาบริษัทเมดไลน์ โปรดักส์ จำกัด). โครงการบัณฑิตศึกษาพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์; 2544.
4. อมรากล อินโชนานนท์, อินทิรา ปัทมินทร, สุวิมล ปริญญาสุรณ์. รายงานวิจัยเรื่องสุขภาพจิตในการทำงาน. กรุงเทพมหานคร: สถาบันสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2535.
5. จุฑาธิป วัชรานนท์. รายงานผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานของผู้ใช้แรงงานสตรีในโรงงานอุตสาหกรรมตัดเย็บเสื้อผ้า (ศึกษาเฉพาะกรณี). กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2539.
6. ไพบูรย์ สมุทรสินธุ์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพจิตกับการเกิดอุบัติเหตุในที่ทำงานและการขาดงานของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตจังหวัดนนทบุรี. วารสารกรมสุขภาพจิต 2541;5:93-105.
7. Walcott-McQuigg JA. Worksite stress: gender and cultural diversity issues. AAOHN J 1994;42:528-33.
8. Bandura A. Self-Efficacy: the exercise of control. U.S.A.: W.H. Freeman and company; 1997;3:79-115.
9. วรินทร์ บุญเยี่ยม. ความชุกของความเครียดจากการทำงานและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องของคณงานส่วนการผลิตในโรงงานอุตสาหกรรมแมกเนติกเทปและอัลคาไลน์แบตเตอรี่แห่งหนึ่ง [วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน]. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2543.

10. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่). นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์; 2543:29-30.
11. เสรี ลาชโรจน์. หน่วยที่ 3 สภาพการวัดและประเมินผลการศึกษาในโรงเรียน. ใน: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. การบริหารและการจัดการการวัดและประเมินผลการศึกษา (หน่วยที่ 1-7). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2537.
12. Kivisto J, Couture RT. Stress management for nurses: controlling the whirlwind. *Nursing Forum* 1997;32: 25-33.
13. Rybarczyk B, Lopez M, Benson R, Alsten C, Stepanski E. Efficacy two behavioral treatment programs for comorbid geriatric insomnia. *Psychology and Aging* 2002;17: 288-98.
14. Foa EB, Hearst-Ikeda D, Perry KJ. Evaluation of a brief cognitive-behavioral program for the prevention of chronic PTSD in recent assault victims. *J Consult Clin Psychol* 1995;63:948-55.
15. Garrison JE. Stress management training for the elderly: a psychoeducational approach [Abstract]. *J Am Geriatr Soc* 1978;26:397-403.
16. Meyers AW, Whelan JP, Murphy SM. Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement [Abstract]. *Prog Behav Modif* 1996; 30:137-64.
17. Penedo FJ, Dahn JR, Gonzalez JS, Molton I, Carver CS, Antoni MH, et al. Perceived stress management skill mediates the relationship between optimism and positive mood following radical prostatectomy [Abstract]. *Health Psychol* 2003;22:220-2.
18. Penedo FJ, Dahn JR, Molton I, Gonzalez JS, Kinsinger D, Roos BA, et al. Cognitive-behavioral stress management improves stress-management skills and quality of life in men recovering from treatment of prostate carcinoma [Abstract]. *Cancer* 2004; 100: 192-200.
19. Rohsenow DJ, Smith RE, Johnson S. Stress management training as a prevention program for heavy social drinkers: cognitions, affect, drinking, and individual differences [Abstract]. *Addict Behav* 1985;10:45-54.