

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะความเครียดและผลของโยคะต่อการลดความเครียดในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างควบคุมจำนวน 10 คน และกลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 10 คน โดยกลุ่มตัวอย่างทดลองเข้ารับการฝึกโยคะ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 3 เดือน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมาน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงขึ้นหลังการทดลอง และกลุ่มตัวอย่างทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดลดลงหลังการทดลอง เมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign-Rank test พบว่า ไม่มีความแตกต่างของคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ด้วยความเชื่อมั่น 95 % ทั้งในกลุ่มตัวอย่างควบคุมและกลุ่มตัวอย่างทดลอง การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สามารถสรุปได้ว่า บุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และไม่มี ความแตกต่างของคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลังการฝึกโยคะ อย่างไรก็ตามผลจากการวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนาบ่งชี้ว่า การฝึกโยคะอาจเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถใช้ในการลดความเครียดในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้ถ้ามีการฝึกอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาดังกล่าว

The current study aimed to explore stress level and the effect of yoga practice on stress reduction in the staffs of the faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University. The outcome measure was the Suanprung Stress Test-20 (SPST-20). There were 10 participants in the control group, and 10 in the experiment group participated in the study. The experiment group attended the evening yoga class 3 times per week for over 3 months. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics. The results revealed that the participants had the stress scores in the moderate stress level. Descriptive statistic showed that the average score of the control group after experiment was higher than before experiment, while it was lower in the experiment group. Comparison of the scores between before and after the experiment using the Wilcoxon Sign-Rank test in the control and experiment group demonstrated no significant difference ($p > .05$) with 95% confidence. It can be concluded from the current study that the stress level of the staffs of the faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University was moderate, and there was no significant difference of stress scores between before and after the yoga practice. However, descriptive statistic analysis indicated that the regular yoga practice might be use as the stress reduction strategy in the staffs of the faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University.