

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกทำถาญีตัดตนกับการร้องเพลงเพื่อลดความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กในระยะก่อน หลัง และติดตามผลของการฝึกลดความเครียด
2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกทำถาญีตัดตนกับการร้องเพลงเพื่อลดความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก ระหว่างเยาวชนที่ได้รับการฝึกทำถาญีตัดตน เยาวชนที่ได้รับการร้องเพลงและเยาวชนที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายในระยะก่อน หลัง และติดตามผลของการลดความเครียด

สมมติฐานในการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดความเครียด และระยะของการทดลอง
2. เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการฝึกทำถาญีตัดตน เยาวชนที่ได้รับการร้องเพลง และเยาวชนกลุ่มควบคุม มีความเครียดในระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน
3. เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการฝึกทำถาญีตัดตน เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการร้องเพลง และเยาวชนกลุ่มควบคุม มีความเครียดในระยะติดตามผลแตกต่างกัน
4. เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการฝึกทำถาญีตัดตน มีความเครียดในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการฝึกทำถาญีตัดตน มีความเครียดในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง
6. เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการร้องเพลง มีความเครียดในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง
7. เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการร้องเพลง มีความเครียดในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2544 ที่มีความเครียดระดับปานกลาง หรือมีค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อตั้งแต่ 9.0 ไมโครโวลต์ขึ้นไป จำนวน 18 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (sample random sampling) โดยวิธีการจับสลากจากประชากร หลังจากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง โดยวิธีการจับสลากเพื่อเข้ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทำกายูัตัดตน จำนวน 6 คน เข้ากลุ่มทดลองที่ได้รับการร้องเพลง จำนวน 6 คน และเข้ากลุ่มควบคุมจำนวน 6 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. เครื่องมือวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ อีเอ็มจี (electromyograph)
2. โปรแกรมการฝึกทำกายูัตัดตน
3. โปรแกรมการร้องเพลง

การดำเนินการทดลอง

วิธีการดำเนินการทดลอง มี 4 ระยะดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง เริ่มวันที่ 26 พฤศจิกายน 2544 ผู้วิจัยทำการวัดค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กจังหวัดชลบุรี ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย และคัดเลือกเยาวชนที่มีความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระหว่าง 9.0 – 16.7 ไมโครโวลต์ จำนวน 18 คน โดยถามความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการทดลอง แล้ววัดค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้ออีกครั้ง เพื่อเป็นค่าการทดสอบก่อนการทดสอบ และใช้การสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน
2. ระยะทดลอง เริ่มตั้งแต่วันที่ 29 พฤศจิกายน 2544 ถึงวันที่ 16 มกราคม 2545 กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกทำกายูัตัดตน กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการร้องเพลงเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก
3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการฝึกทำกายูัตัดตนและการร้องเพลงแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้ออีกครั้งหนึ่ง ในวันที่ 17 มกราคม 2545 เพื่อเป็นค่าการทดสอบระยะหลังการทดลอง

4. ระยะติดตามผล เริ่มตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม ถึงวันที่ 30 มกราคม 2545 เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุมได้ทำการวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อในวันที่ 30 มกราคม 2545 เพื่อหาค่าการทดสอบระยะติดตามผล

5. นำค่าการทดสอบที่ได้ทั้ง 3 ระยะมาทำการวิเคราะห์ทางสถิติ

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิธีการทดลองแสดงผลแตกต่างกันในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล
2. กลุ่มที่ได้รับการฝึกท่าฤๅษีดัดตนมีความเครียดแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่กลุ่มที่ได้รับการฝึกท่าฤๅษีดัดตน มีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล และกลุ่มที่ได้รับการฝึกร้องเพลงมีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิธีการทดลองกับระยะของการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งวิธีการทดลองออกเป็น 2 วิธี คือ วิธีการฝึกท่าฤๅษีดัดตน กับการร้องเพลง โดยแบ่งระยะเวลาของการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการทดลองพบว่าเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กที่ได้รับการฝึกท่าฤๅษีดัดตน มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดลดลงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกท่าฤๅษีดัดตนทำให้ได้รับการผ่อนคลายความเครียดโดยการฝึกผ่อนคลายความเครียด ช่วยลดความตึงของเส้นเอ็นประสาทกล้ามเนื้อ เพิ่มอุณหภูมิหรือลดอุณหภูมิบางส่วนของร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดภาวะผ่อนคลาย สบาย ไม่ตึงเครียดส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น และความเครียดลดลง ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการร้องเพลงได้ปฏิบัติกิจกรรมการเปล่งเสียง การเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีอย่างต่อเนื่อง ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการผ่อนคลาย ได้ปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกไปตามเสียงเพลงและดนตรี โดยจะส่งผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ กระตุ้นต่อมพิทูอิทารีให้หลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ทำให้ร่างกายมีความสุข ส่งผลให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะในด้านของจิตใจ เสียงเพลงและการขับร้องช่วยทำให้มีความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดสมาธิ ได้มีโอกาสแสดงออกซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง มีโอกาสแสดงความสามารถ ฝึกการกล้าแสดงออกสนุกสนานรื่นเริง มีการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

กันเอง ก่อให้เกิดความรู้สึกมีความสุข มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ส่งผลให้ความเครียดลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อโณทัย ไกรอำ (2540) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเกี่ยวกับการผ่อนคลายด้วยเสียงดนตรีต่อระดับความเครียดของพยาบาลประจำการงานอุบัติเหตุและฉุกเฉิน โรงพยาบาลบางละมุง จังหวัดชลบุรี พบว่า กราฟค่าเฉลี่ยของความตึงตัวกล้ามเนื้อในระยะดำเนินการทดลองและระยะติดตามผล ลดลงกว่ากราฟในระยะเส้นฐาน ในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มและกราฟในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากในระยะดำเนินการทดลองทั้งสองกลุ่ม

2. ภาวะความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก ที่ได้รับการฝึกทำฤาษีคัตตัน เยาวชนที่ได้รับการร้องเพลง และเยาวชนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า เยาวชนที่ได้รับการฝึกทำฤาษีคัตตัน เยาวชนที่ได้รับการร้องเพลง และเยาวชน กลุ่มควบคุม มีความเครียดในระยะหลังการทดลอง แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ คะแนนเฉลี่ยความเครียดของเยาวชน กลุ่มการร้องเพลง กลุ่มควบคุมแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากการร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่เยาวชนสามารถแสดงออกด้วยการเปล่งเสียงร้องเพลง และ ออกกำลังเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะของเพลงและดนตรี ทำให้การทำงานของร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง ผ่อนคลาย รวมทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจ จากการได้ระบายความรู้สึกถ่ายทอดอารมณ์ ทั้งความสุข ความคับแค้น ความเจ็บปวดสะเทือนใจได้เป็นอย่างดี และอิสระมากยิ่งขึ้น มีผลให้สมองหลั่งสารความสุข คือสารเอนโดर्फิน ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดความสมดุลทั้งกายและจิตใจ และมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น กัดเซตต้า (Guzzetta, 1989) กล่าวว่าดนตรีสามารถมีผลโดยตรงต่อการทำงานของระบบประสาทซิมพาเรติก โดยมีอิทธิพลต่อสมองส่วนที่มีหน้าที่เกี่ยวกับประสบการณ์ด้านอารมณ์ ได้แก่ ระบบลิมบิก โดยเสียงและจังหวะของดนตรีจะมีผลโดยตรงต่อระบบลิมบิก เกิดปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านร่างกายและจิตใจตามเสียงดนตรีนั้น และยังกระตุ้นต่อมพิทูอิทารีให้หลั่งสารเอนโดर्फิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข ทำให้มนุษย์มีความสุข ดังนั้นเมื่อเยาวชนกลุ่มการฝึกร้องเพลงได้รับการร้องเพลง เยาวชนจึงมีความสุขผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ลดความเครียดได้ ซึ่งเยาวชนที่กระทำผิดในสถานพินิจต้องอยู่ในสถานการณืถูกควบคุมตัวไว้ ย่อมจะมีความเครียดมากกว่าปกติ เมื่อผ่อนคลายความเครียดลงได้ก็จะสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

ส่วนการเปรียบเทียบรายคู่คะแนนเฉลี่ยความเครียดของเยาวชนกลุ่มฝึกทำฤาษีคัตตัน แตกต่างจากกลุ่มร้องเพลง และกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกทำฤาษีคัตตัน เป็นการฝึกที่ทำให้ร่างกายลดความตึงของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ช่วยการยืดของกล้ามเนื้อ ทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่ว และควบคุมความเครียดร่างกายจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เกิดการเรียนรู้ การผ่อนคลายความเครียด ความแตกต่างในขณะที่ยังคงความเครียด กล้ามเนื้อเกร็งตัวสูงกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังจากฝึกทำท่ายืดคอดน แต่การเรียนรู้ไม่ได้ทำให้เกิดพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในขณะนั้นเลย ซึ่งแบนดูรา (Bandura, 1977) กล่าวว่า พฤติกรรมของมนุษย์ นอกจากจะเกิดเพราะปฏิกิริยาสะท้อนเบื้องต้นแล้ว ยังเกิดการเรียนรู้และการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่เหล่านั้นสามารถเรียนรู้ได้โดยประสบการณ์ตรงหรือไม่ก็โดยสังเกต เขาพบว่า การเรียนรู้พฤติกรรมโดยการสังเกตหรือการเรียนรู้โดยตัวแบบ ขณะฝึกทำท่ายืดคอดนที่ผู้วิจัยกำหนดให้มีตัวแบบ โดยให้เขาชนปฏิบัติไปพร้อมกับตัวแบบ ตลอดต่อเนื่องระยะเวลา 8 สัปดาห์ ในช่วงการเรียนรู้โดยตัวแบบนี้มีกระบวนการที่สำคัญ (Bandura, 1977 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536, หน้า 51) คือ กระบวนการใส่ใจ กระบวนการจำ กระบวนการแสดงออกพฤติกรรม และกระบวนการพอใจ เขาชนในขณะที่ทำการทดลองนั้น อยู่ในช่วงกระบวนการใส่ใจ และกระบวนการจำ ซึ่งจะแสดงพฤติกรรมเลียนแบบภายหลัง การสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบผ่านไประยะเวลาหนึ่ง จึงทำให้ผลการวัดค่าความเครียดในระยะหลังการทดลอง มีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปอีก 2 สัปดาห์ คือในระยะติดตามผล จึงพบว่า ค่าความเครียดของเขาชนลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อันเป็นช่วงกระบวนการแสดงออกพฤติกรรม และกระบวนการพอใจตามลำดับ จึงทำให้เขาชนสามารถควบคุมความเครียดของตัวเองได้ดียิ่งขึ้น มีความประพฤติดีขึ้น สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง โดยตรงหรือกับคนอื่นที่อยู่สถานการณ์ร่วมกันได้เป็นอย่างดี จากเหตุผลดังกล่าวนี้ การฝึกทำท่ายืดคอดนช่วยลดความเครียดลงได้ โดยการเรียนรู้ควบคุมตนเองให้ผ่อนคลายความตึงเครียด สามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง ก่อให้เกิดการตอบสนองทั้งกายและจิตใจตรงกันข้ามกับการตอบสนองต่อความเครียด ซึ่งต้องใช้เวลาในการก่อให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้เป็นระยะเวลานานพอสมควร จึงจะปรากฏพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมอย่างเห็นได้ชัดเจน และสามารถนำการเรียนรู้มาจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ภาวะความเครียดของเขาชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กที่ได้รับการฝึกทำท่ายืดคอดน เขาชนที่ได้รับการร้องเพลง และเขาชนกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 3 ที่ว่าเขาชนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยท่าท่ายืดคอดน เขาชนที่ได้รับการฝึกร้องเพลง และเขาชนกลุ่มควบคุม มีความเครียดในระยะติดตามผลแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะกิจกรรมการทดลองที่กลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติ ทำให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่เกิดจากความเครียดในระยะติดตามผลของกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยท่าท่ายืดคอดน และกลุ่มการฝึกร้องเพลงลดลงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งบราวน์ (Brown, 1977, p. 32) กล่าวว่า ระบบควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อโดยทั่วไปเป็นกลไกพิเศษ เพราะเมื่อกล้ามเนื้อเคยทำอะไร

ครั้งหนึ่งแล้วก็จะทำได้อีกเพียงแต่ได้รับกระแสจากเส้นประสาทเวกส์เท่านั้น ดังนั้นเมื่อเคยรับรู้การฝึกการผ่อนคลายครั้งหนึ่งแล้ว ก็สามารถผ่อนคลายได้เองโดยอัตโนมัติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพ็ญภา ไทยภูมิ (2544) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกกายบริหารท่าฤๅษีคัตตะกับร่างกายมาตรฐานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกกายบริหารท่าฤๅษีคัตตะ นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกร่างกายมาตรฐานและกลุ่มควบคุมมีความเครียดในระยะติดตามการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการศึกษาครั้งนี้ผ่อนคลายด้วยท่าฤๅษีคัตตะช่วยให้เกิดการยืดหดและกระตุ้นให้กล้ามเนื้อทำงานได้ดีขึ้น ช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลายและลดความตึงเครียดได้

ส่วนเยาวชนกลุ่มควบคุมนั้นปฏิบัติหน้าที่ตามปกติ ไม่ได้รับการฝึกโดยวิธีใด ๆ เยาวชนกลุ่มควบคุมจึงไม่มีวิธีการลดความเครียดที่เป็นกระบวนการที่ชัดเจนทำให้เยาวชนกลุ่มควบคุมมีความเครียดแตกต่างจากเยาวชนที่ได้รับการฝึกด้วยท่าฤๅษีคัตตะ และเยาวชนกลุ่มที่ได้รับการร้องเพลง ซึ่งสอดคล้องกับ วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528, หน้า 76) ที่ว่าคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตนั้นมักเป็นคนที่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือจุดใดจุดหนึ่งอยู่เป็นประจำเพราะต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ตึงเครียดทางด้านจิตใจสูง หรืออยู่ในเหตุการณ์ชีวิตที่ไม่สงบสุขเป็นประจำ ในที่สุดการเกร็งเครียดกล้ามเนื้อก็ติดเป็นนิสัย ถึงแม้ไม่มีเหตุการณ์จริง ๆ อะไรที่มาคุกคามชีวิตก็ตามก็ยังเกร็งเครียดกล้ามเนื้อของตนเองอยู่เป็นประจำ การเรียนรู้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถบำบัดอาการดังกล่าวได้ หลักการของการปฏิบัติคือการรู้จักทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เกิดความเกร็งเครียดถึงขั้นสูงสุดก่อน เพราะคนที่เกร็งเครียดนั้นมักไม่รู้ตัวว่าตนทำให้ตัวเองเครียดอย่างไร รู้แต่ว่ามันเครียด แต่ไม่ทราบว่าตนเองเป็นคนทำให้เครียดขึ้นมาเอง กระบวนการเกร็งของกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้น มักกระทำไปโดยที่ตนเองไม่รู้สึกรู้สีกว่าตนไปโดยจิตใต้สำนึก เพราะฉะนั้นการเกร็งกล้ามเนื้อให้เครียดสุดเพื่อให้รู้สึกรู้สีกว่าตนเองเป็นคนทำให้เครียดโดยเจตนาแล้วผ่อนคลายนั้นจึงเป็นการทำให้การเกร็งอย่างไม่รู้สึกรู้สีกว่าตนกลายเป็นการเกร็งรู้สึกรู้สีกว่าตนได้ในระดับจิตสำนึกขึ้นได้ ถ้าได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอช่วงเวลา 2-4 สัปดาห์ก็จะเห็นผลว่าสามารถลดความเครียดลงได้

ดังนั้นเมื่อกลุ่มทดลองได้ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลายแล้ว ความคงทนของกิจกรรมที่ปฏิบัติจึงส่งผลให้กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกท่าฤๅษีคัตตะ กับกลุ่มที่ได้รับการร้องเพลงมีความเครียดลดลงในระยะติดตามผลและลดลงกว่ากลุ่มควบคุม

4. การฝึกผ่อนคลายด้วยท่าฤๅษีคัตตะ มีผลทำให้ความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก ทั้งในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล ลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่ง

สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 และ 5 ทั้งนี้เนื่องจากเยาวชนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกทำฤาษีตัดตน ที่เป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการยืดหดของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งการตัดตนคือการบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายให้มีการเอียง เอน โน้ม บิด หด บิด งอ จึงเป็นการช่วยให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ทำให้เส้นสายคลาย ช่วยให้ร่างกายมีความสบายขึ้น เกิดการผ่อนคลาย ลดความตึงของเส้นเอ็น ประสาท และกล้ามเนื้อ ซึ่งแมคคาฟเฟอร์ (McCaffery, 1973, p. 137) ให้ความหมายของการผ่อนคลายคือ การที่ร่างกายและจิตใจปราศจากความตึงเครียด หมายถึง ภาวะที่เป็นกลาง ซึ่งสอดคล้องกับกรีนและเชลเลนเบอร์เกอร์ (Green & Shellenberger, 1991, p. 196) ได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายในทางจิตสรีระว่า การผ่อนคลายเป็นการมีอำนาจที่จะนำร่างกายกลับมาสู่สภาวะสมดุล ดังนั้นการที่เยาวชนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกทำฤาษีตัดตนแล้วทำให้เกิดการผ่อนคลาย จึงส่งผลให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในภาวะสมดุล ทำให้ความเครียดลดลงได้มากกว่าในระยะก่อนการทดลอง และแม้เวลาจะผ่านมาแล้ว 2 สัปดาห์ เยาวชนที่ได้รับการฝึกทำฤาษีตัดตน ก็ยังสามารถนำวิธีการที่ได้รับการฝึกมาใช้ในการควบคุมระดับความเครียดของตนได้เป็นอย่างดี จึงทำให้เยาวชนที่ได้รับการฝึกทำฤาษีตัดตนมีความเครียดลดลงทั้งในระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล

5. การฝึกร้องเพลง มีผลทำให้ความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กทั้งในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล ลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 2 ระยะ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 6 และ 7 ทั้งนี้เพราะจากการที่เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการฝึกร้องเพลงได้ร่วมกิจกรรมการฝึกร้องเพลงเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำให้เยาวชนเกิดการผ่อนคลายทางด้านอารมณ์ จิตใจ ส่งผลให้ทางร่างกายเกิดการผ่อนคลายด้วย ดังที่ วิภา คงคากุล (2543) กล่าวว่า คนตรีนั่นใช้ในการบำบัดสุขภาพ เพื่อช่วยให้สมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจดีขึ้น โดยเสียงเพลงและการขับร้องใช้เพื่อผ่อนคลายความเครียด สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2535) ที่ว่า คุณค่าของคนตรีและการร้องเพลงก็เพื่อช่วยลดความเครียดของบุคคลและสังคม และ อัลวิน (Alvin, 1966, p. 99) ได้กล่าวถึงผลของคนตรีต่อร่างกายว่า คนตรีมีผลต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และระบบการเผาผลาญในร่างกาย ซึ่งจากการศึกษาทดลองชี้ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลง ดังนี้ คนตรีทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของประจุไฟฟ้าในร่างกาย มีอิทธิพลต่อปริมาณและการไหลเวียนของโลหิต ชีพจรความดันโลหิต การขับหลังสารภายในร่างกาย ตลอดจนมีผลต่อการเพิ่มหรือลดการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อ และจากการที่เยาวชนได้ร่วมกิจกรรมการร้องเพลงและได้นำเอากิจกรรมนี้ไปใช้ต่อเนื่อง แม้เวลาจะผ่านเลยไปแล้วอีก 2 สัปดาห์ เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการร้องเพลงยัง

สามารถลดความเครียดลงได้ จึงสรุปได้ว่า เมื่อเยาวชนต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด การร้องเพลงสามารถไปปรับเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด ซึ่งมีผลให้เยาวชนรู้สึกผ่อนคลายและลดความเครียดลงได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 จากการศึกษาวิจัย พบว่า การฝึกทำท่ายืดหยุ่นและการฝึกร้องเพลง สามารถลดความเครียด จึงควรฝึกและส่งเสริมให้เยาวชนได้นำวิธีการดังกล่าวมาใช้

1.2 สถานพินิจ เจ้าหน้าที่และบุคลากรผู้เกี่ยวข้อง ควรนำกิจกรรมการฝึกทำท่ายืดหยุ่น และการร้องเพลง ไปใช้ในการจัดกิจกรรมประจำวันเพื่อผ่อนคลายและลดความเครียดให้กับเยาวชน

1.3 ควรเผยแพร่ให้นำกิจกรรมการฝึกทำท่ายืดหยุ่นและการฝึกร้องเพลง ไปใช้ในสถาบันอื่นที่เยาวชนต้องอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นเวลานาน

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายด้วยท่ายืดหยุ่นและการฝึกร้องเพลงในบุคคลวัยต่าง ๆ เช่น ในวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ หรือ วัยสูงอายุ

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายด้วยท่ายืดหยุ่นกับการฝึกร้องเพลงในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านความก้าวร้าวของบุคคล ด้านภาวะซึมเศร้า หรือด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น