

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

$S.D.$ แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

SS แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวยกกำลังสอง

MS แทน ค่าความแปรปรวน

df แทน ระดับขั้นของความเป็นอิสระ

F แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ

$*$ แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

I แทน ระยะของการทดลอง

G แทน วิธีการ

IXG แทน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษาเปรียบเทียบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานผลิตชุดชั้นในและชุดว่ายน้ำ บริษัทไทรอัมพ์ อินเตอร์เนชั่นแนล (ประเทศไทย) จำกัด จังหวัดสมุทรปราการ โดยผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แสดงข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความเครียด ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรมในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ตอนที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด ของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยของพนักงานหญิง ผู้วิจัยได้นำคะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม แต่ละกลุ่มมาแสดงให้เห็นด้วยตารางและภาพประกอบดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แสดงข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความเครียด ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 แสดงคะแนนความเครียด คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในระยะต่าง ๆ ของพนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิอานาปานสติ พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุม

กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิ				กลุ่มที่ได้รับคำปรึกษากลุ่ม				กลุ่มควบคุม			
แบบอานาปานสติ				แบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง							
คนที่	ระยะ			คนที่	ระยะ			คนที่	ระยะ		
	ก่อนการ	หลังการ	ติดตาม		ก่อนการ	หลังการ	ติดตาม		ก่อนการ	หลังการ	ติดตาม
	ทดลอง	ทดลอง	ผล		ทดลอง	ทดลอง	ผล		ทดลอง	ทดลอง	ผล
1	26	14	9	1	26	20	22	1	29	38	32
2	28	15	13	2	26	18	11	2	28	16	14
3	27	22	13	3	26	21	14	3	29	33	29
4	26	13	16	4	26	23	14	4	26	17	13
5	26	10	7	5	28	20	11	5	29	38	37
6	29	21	9	6	29	25	18	6	26	28	32
รวม	162	95	67		161	127	90		167	170	157
$\bar{X}$	27.00	15.83	11.17		26.83	21.17	16.00		27.83	28.33	26.17
S.D.	1.26	4.71	3.37		1.33	2.48	4.29		1.47	9.89	10.15

จากตาราง 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ของพนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิอานาปานสติ เป็น 27.00, 15.83 และ 11.17 ตามลำดับ ส่วนพนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มีคะแนนเป็น 26.83, 21.17 และ 16.00 ตามลำดับ และพนักงานกลุ่มควบคุมเป็น 27.83, 28.33 และ 26.17 ตามลำดับ

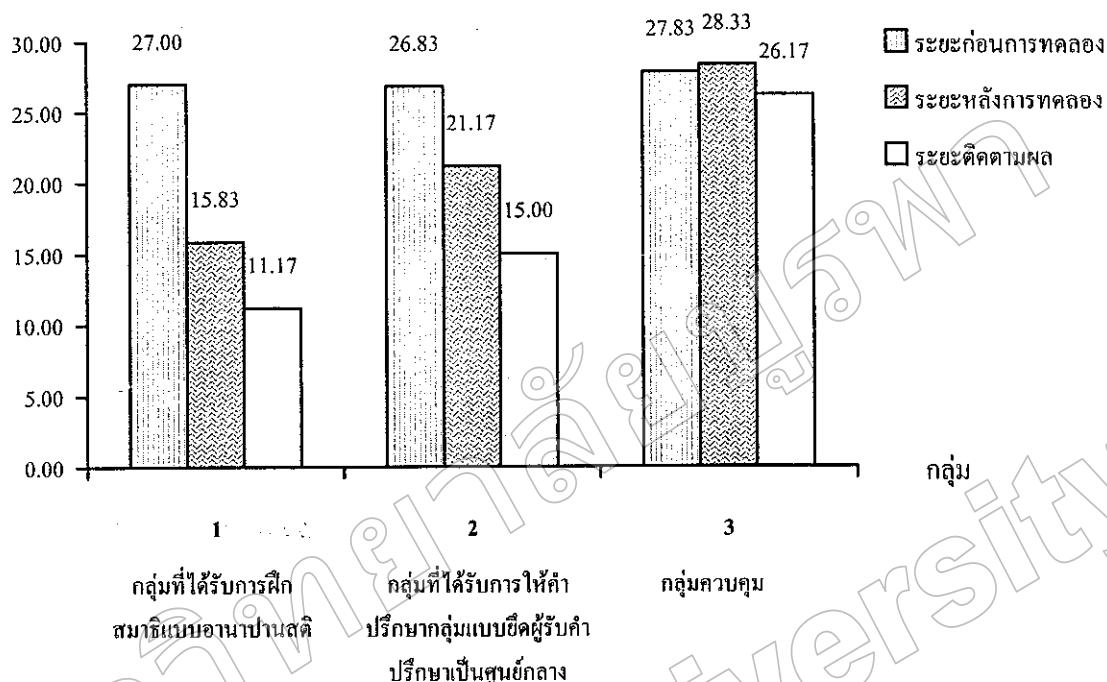
ตารางที่ 3 แสดงคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดในระยะต่าง ๆ ของการทดลองของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานที่ได้รับปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่มที่ได้รับการ	ก่อนการทดลอง	6	27.0	1.26
ฝึกสมาธิแบบ	หลังการทดลอง	6	15.83	4.71
อานาปานสติ	ติดตามผล	6	11.17	3.37
กลุ่มที่ได้รับการ	ก่อนการทดลอง	6	26.83	1.33
ให้คำปรึกษา	หลังการทดลอง	6	21.17	2.48
กลุ่มแบบยึดผู้รับ	ติดตามผล	6	15.00	4.29
คำปรึกษาเป็น				
ศูนย์กลาง	ก่อนการทดลอง	6	27.83	1.47
กลุ่มควบคุม	หลังการทดลอง	6	28.33	9.83
	ติดตามผล	6	26.17	10.15

จากตาราง 3 พบว่า พนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียด เป็น 27.00, 26.83 และ 27.83 ตามลำดับ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 1.26, 1.33 และ 1.47 ตามลำดับ ระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็น 15.83, 21.17 และ 28.33 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 4.71, 2.48 และ 9.89 ส่วนระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยความเครียด เป็น 11.17, 15.00 และ 26.17 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็น 3.37, 4.29 และ 10.15 ตามลำดับ

นั่นคือ ระยะก่อนการทดลองคะแนนค่าเฉลี่ยความเครียดของพนักงานทั้งสามกลุ่มมีค่าใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยความเครียดในกลุ่มทดลองมีค่าลดลง แสดงว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง สามารถทำให้ความเครียดลดลงและคงทนทานได้ ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความเครียดใกล้เคียงกันทุกระยะ

คะแนนเฉลี่ย
ความเครียด



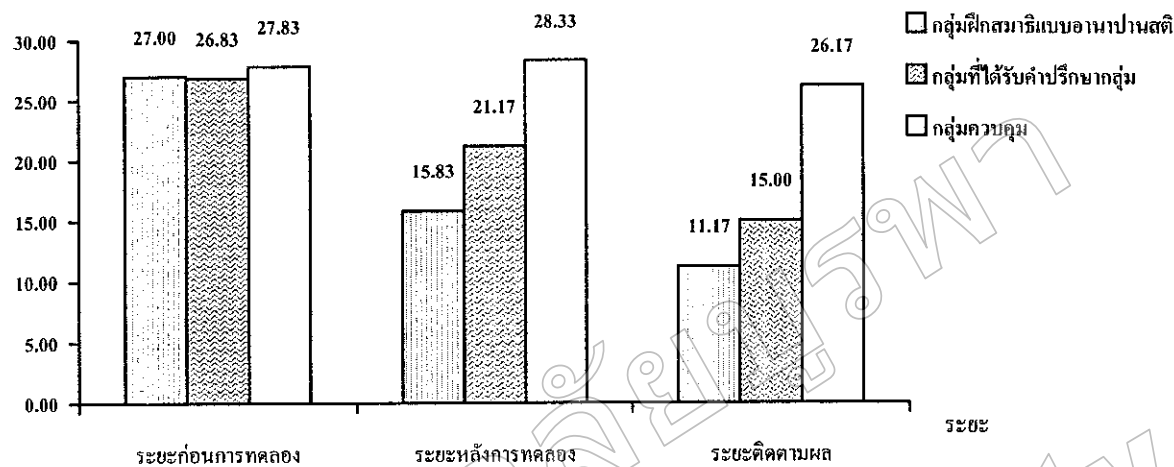
ภาพที่ 4 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 4 พบว่า พนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนการทดลองเป็น 27.00 ระยะหลังการทดลองเป็น 15.83 ซึ่งลดลงจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 11.17 ส่วนระยะติดตามผลมีค่า 11.17 ลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 15.83 และลดลงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 4.66

พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนการทดลอง เป็น 26.83 ระยะหลังการทดลองเป็น 21.17 ซึ่งลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 2.66 ส่วนระยะติดตามผลมีค่า 15.0 ลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 11.83

พนักงานกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความเครียด ก่อนการทดลองเป็น 27.83 ระยะหลังการทดลองเป็น 28.33 ซึ่งเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ .05 ส่วนระยะติดตามผล มีค่า 26.17 ซึ่งลดลงจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 1.66 และลดลงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 2.16

คะแนนเฉลี่ย
ความเครียด



ภาพที่ 5 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดระยะต่าง ๆ ของการทดลองในพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 5 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง พนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางและ พนักงานกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในระยะหลังการทดลอง พนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดน้อยกว่าพนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางเท่ากับ 5.34 และน้อยกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 12.5 และระยะติดตามผล พนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดน้อยกว่าพนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เท่ากับ 3.83 และน้อยกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 15.00

ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่าง
วิธีการกับระยะของการทดลอง

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างวิธีการกับ
ระยะของการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F
Between subjects	17	1688.81		
Group (G)	2	838.37	419.19	7.39*
Ss w/in groups	15	850.44	56.70	
Within subjects	36	1702.00		
Interval	2	864.15	432.07	27.47*
IxG	4	365.96	91.49	5.82*
IxSs w/in groups	30	471.89	15.73	
Total	53	3390.82		

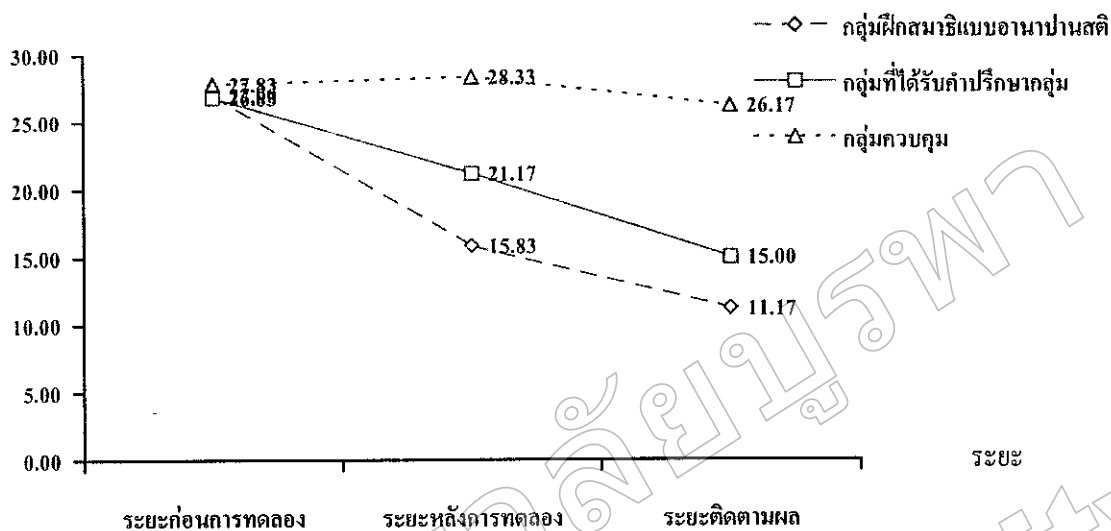
$F_{.05}(2,15) = 3.68$, $F_{.05}(2,30) = 3.32$, $F_{.05}(4,30) = 2.69$

* $p < .05$

จากตาราง 4 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการที่ วิธีการและระยะเวลามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อความเครียด ผู้วิจัยจึงขอเสนอรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ ดังแสดงในภาพที่ 6

คะแนนเฉลี่ย
ความเครียด



ภาพที่ 6 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างพนักงานกลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และกลุ่มควบคุม กับระยะต่างๆของการทดลอง

จากภาพที่ 6 พบว่าในระยะก่อนการทดลอง พนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดใกล้เคียงกัน ในระยะหลังการทดลองพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผลพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

แสดงให้เห็นว่า ระยะก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุมมีค่าใกล้เคียงกัน แต่พอมาระยะกึ่งกลางการทดลอง และระยะติดตามผลทั้งสามวิธีให้ผลแตกต่างกันไปจากระยะก่อนการทดลอง

ตอนที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด ในระยะก่อนการทดลอง
ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการในระยะก่อนการทดลอง

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	3.44	1.72	0.06
ภายในกลุ่ม	45	1322.33	29.39	

$F_{.05}(2,43) = 3.30$ จากการปรับค่า df ของฮาวเวล (Howell, 1992, p. 451)

* $p < .05$

จากตาราง 5 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงาน
กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึด
ผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
นั่นคือ ค่าเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองสองกลุ่มและกลุ่มควบคุมหนึ่งกลุ่มไม่
แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการในระยะหลังการทดลอง

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	472.11	236.06	8.03*
ภายในกลุ่ม	45	1322.33	29.39	

$F_{.05}(2,31) = 3.30$ จากการปรับค่า df ของฮาวเวล (Howell, 1992, p. 451)

* $p < .05$

จากตาราง 6 พบว่า ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงาน
กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึด
ผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05

เพื่อจะได้รับการบ่งชี้ว่าวิธีการใดดีกว่าวิธีการใด ผู้วิจัยได้ทดสอบรายคู่ โดยวิธี
นิวแมน-คูลส์ แสดงผลดังตาราง 7

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์

$\bar{X}$	กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ	กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็น ศูนย์กลาง	กลุ่มควบคุม
	15.83	21.17	28.33
15.83	-	5.33	12.50*
21.17		-	7.17*
28.33			-
r		2	3
$q_{.95}(r,31)$		2.89	3.49
$q_{.95}(r,31) \sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$		6.40	7.72

* $p < .05$

จากตาราง 7 พบว่า ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความเครียดพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่คะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางแตกต่างกับพนักงานกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ แตกต่างกับพนักงานกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นั่นคือ ในระยะหลังการทดลองพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการในระยะติดตามผล

แหล่งของความแปรปรวน	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
ระหว่างกลุ่ม	2	728.78	364.39	12.40*
ภายในกลุ่ม	45	1322.33	29.39	

$F_{.05}(2,31) = 3.30$ จากการปรับค่า *df* ของฮาวเวล (Howell, 1992, p. 451)

* $p < .05$

จากตาราง 8 พบว่า ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยความเครียดพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นั่นคือ วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และกลุ่มควบคุมมีความเครียดแตกต่างกัน เพื่อจะได้ทราบแน่ชัดว่าวิธีการใดดีกว่าวิธีใด ผู้วิจัยได้ทดสอบรายคู่ โดยวิธีนิวแมน-คูลส์ แสดงผลดังตาราง 9

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดออกเป็นรายคู่ของพนักงานกลุ่มที่รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบแบบ นิวแมน-คูลส์

$\bar{X}$	กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ	กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็น ศูนย์กลาง	กลุ่มควบคุม
	11.17	15.00	26.17
11.17	-	3.83	15.00*
15.00		-	11.17*
26.17			-
r		2	3
$q_{.95}(r,31)$		2.89	3.49
$q_{.95}(r,31) \sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$		6.40	7.72

* $p < .05$

จากตาราง 9 พบว่า ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยความเครียดพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่คะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแตกต่างกับพนักงานกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นั่นคือ ในระยะติดตามผล พนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และพนักงานกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของพนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

แหล่งของความแปรปรวน	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม	5	80.00		
ระยะเวลา	2	794.33	397.17	41.52*
ความคลาดเคลื่อน	10	95.67	9.57	
รวม	17	970.00		

$F_{.05}(2,10) = 4.10$ จากการปรับค่า *df* ของฮาวเวล (Howell, 1992, p. 451)

* $p < .05$

จากตาราง 10 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นั่นคือ วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกัน เพื่อให้ได้ทราบว่าช่วงเวลาใดแตกต่างกัน ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบรายคู่โดยวิธี นิวแมน-คูลส์ แสดงผลดังตาราง 11

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ในระยะก่อนการทดลอง
ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึก
สมาธิแบบอานาปานสติ ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์

	ระยะติดตามผล	ระยะหลังการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง
$\bar{X}$	11.17	15.83	27.00
11.17	-	4.67*	15.83*
15.83		-	11.17*
27.00			-
r		2	3
$q_{.95}(r,10)$		3.15	3.88
$q_{.95}(r,10) \sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$		3.98	4.67

* $p < .05$

จากตาราง 11 พบว่า พนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะกึ่งการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นั่นคือ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลอง และยังคงลดลงกว่าในระยะติดตามผล

ตารางที่ 12 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มพนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม
แบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

แหล่งของความแปรปรวน	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม	5	63.33		
ระยะเวลา	2	420.33	210.17	30.76*
ความคลาดเคลื่อน	10	68.33	6.83	
รวม	17	552.00		

$F_{.05}(2,10) = 4.10$ จากการปรับค่า *df* ของฮาวเวล (Howell, 1992, p. 451)

* $p < .05$

จากตาราง 12 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นั่นคือ ความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มีความแตกต่างกันในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล แตกต่างกันเพื่อจะ ได้รู้แน่ชัดว่าช่วงเวลาใดแตกต่างกัน ผู้วิจัยทดสอบรายคู่ โดยวิธีนิวแมน-คูลส์ แสดงผลดัง

ตาราง 13

ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ในระยะก่อนการทดลอง
ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้
คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ด้วยวิธีการทดสอบแบบ
นิวแมน-คูลส์

	ระยะติดตามผล	ระยะหลังการทดลอง	ระยะก่อนการทดลอง
$\bar{X}$	15.00	21.17	26.83
15.00	-	6.17*	11.83*
21.17		-	5.67*
26.83			-
r		2	3
$q_{.95}(r,10)$		3.15	3.88
$q_{.95}(r,10)\sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$		3.36	3.95

* $p < .05$

จากตาราง 13 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางมีความเครียด ลดลงจากระยะก่อนทดลองจนถึงระยะติดตามผล และระยะติดตามผลมีความเครียดลดลงกว่าหลังการทดลองด้วย

ตารางที่ 14 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในพนักงานกลุ่มควบคุม

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม	5	707.11		
ระยะเวลา	2	15.44	7.72	0.25
ความคลาดเคลื่อน	10	307.89	30.79	
รวม	17	1030.44		

$F_{.05}(2,10) = 4.1$ จากการปรับค่า df ของชาวเวล (Howell, 1992, p. 451)

$*p < .05$

จากตาราง 14 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ความเครียดของพนักงานกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันตามระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล