

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรม

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลได้ผลดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. พนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และกลุ่มควบคุมมีความเครียดในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. พนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางและกลุ่มควบคุมมีความเครียดในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. พนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความเครียดในระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. พนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีความเครียดในระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางมีความเครียดในระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
7. พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางมีความเครียดในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามสมมติฐานดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง พบว่ามีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องจากวิธีการทดลองกับระยะเวลาที่เกิดขึ้นในการทดลอง ส่งผลร่วมกันทำให้ความเครียดลดลง กล่าวคือ ระยะเวลาของการทดลองพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความเครียดใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลได้ผลที่แตกต่างกันออกไป คือ พนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางมีคะแนนความเครียดลดลง ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ หุทธิพร ศรีไชยวาน (2543, หน้า 74) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและการฝึกอานาปานสติสมาธิ มีความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิ มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดเป็นรายคู่ทั้ง 3 กลุ่ม กลุ่มในระยะหลังการทดลองพบว่า พนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มีความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ที่เป็นเช่นนี้เพราะการฝึกสมาธิ อานาปานสติเป็นวิธีการที่ก่อให้เกิดความสงบ แน่วแน่ มีพลังไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมตนเองได้อย่างมีสติ ซึ่ง เจก ธนะศิริ (2534, หน้า 48) กล่าวได้ว่า การฝึกสมาธิทำให้เกิดความสุข ความสงบ ลดความขัดแย้งในสังคม รวมทั้งส่งเสริมให้จิตใจมีความละเอียดอ่อน ซึ่งส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บราวน์ (Brown, 1993) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิร่วมกับการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว พบว่า การฝึกสมาธิร่วมกับการออกกำลังกายทำให้ระดับความวิตกกังวลในจิตใจต่ำกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เป็นกระบวนการที่ช่วยเอื้อให้บุคคลได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตรอย่างจริงใจ ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เข้าใจอยากร่วมความรู้สึกช่วยเอื้อให้บุคคลเริ่มเปลี่ยนการรับรู้ และทัศนคติที่มีต่อตนเองมองตนเองในด้านบวกมาก

ยิ่งขึ้น กล้าที่จะสำรวจตนเองตามความเป็นจริง การที่บุคคลยอมรับตนเอง รู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง บุคคลจะใช้กลไกในการป้องกันตัวลดน้อยลง ยอมรับคำวิจารณ์ และ ข้อเสนอแนะจากเพื่อนมากขึ้นทำให้พนักงานมองปัญหาต่าง ๆ ได้ครอบคลุมมีแนวทางในการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน เคม (Kemp, 1970) พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดหยุ่นรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางจึงมีความเครียดลดลงซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุรางค์ นามสูตร (2526, หน้า 53) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตต์ หลังการทดลอง 3 สัปดาห์ พบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความวิตกกังวลด้านการเรียนแตกต่างจากนักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังคำกล่าวของ จินตนา เพียรวิจิตร (2524, หน้า 32) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาให้รู้จักเลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหา และปรับปรุงตนเองในด้านต่าง ๆ ส่งผลให้พนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดหยุ่นรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางมีความเครียดลดลงได้ไม่แตกต่างกันในระยะหลังทดลอง

3. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดหยุ่นรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางและกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอสามารถทำให้อารมณ์เยือกเย็น ลดความเครียดซึ่ง เกียรติวรรณ อมาตกุล (2530, หน้า 87) ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้อารมณ์เยือกเย็น พร้อมทั้งจะยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ขึ้นตัวพร้อมที่จะทำการกิจต่างๆ ลดความเครียด ลดความวิตกกังวลในจิตใจ ด้วยเหตุผลดังกล่าวพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจึงมีความเครียดระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ซีแมน (Seeman, 1977) ได้ศึกษาอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตนเองพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกสมาธิมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันเนื่องจากตนเองเข้าตนเองและผู้อื่น และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่ง โอลเซน (Ohlsen, 1970, p. 31) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลให้ยอมรับปัญหา และพยายามแก้ไขปัญหาก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง และยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดและวิธีการไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ จินตนา ยูนิพันธ์ (2528, หน้า 231) ซึ่งกล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้สามารถปรับตัวได้ตามสภาพความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดจนเกิดการเรียนรู้

พฤติกรรมที่เหมาะสมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพ พร้อมทั้งพัฒนาตนเองให้มีคุณค่าแก่ตน ครอบครัว และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุพัตรา กัณเฑาะ (2532) ซึ่งพบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยลดความเครียดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับบุคลิกภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอุทัยวรรณ สุขพลับพลา (2533, หน้า 70) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านชัยสมอ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มที่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความก้าวร้าวภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนการเปรียบเทียบรายคู่คะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดหยุ่นรับปรึกษาเป็นศูนย์กลางแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติก่อให้เกิดความสงบ เกิดปัญญา รู้จักปล่อยวาง การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจึงเป็นการพัฒนาจิตใจไปในทางที่ดีส่วนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดหยุ่นรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางได้เปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกลุ่มได้มีโอกาสระบายอารมณ์และความรู้สึกที่เป็นปัญหาออกมาอย่างอิสระ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยรับฟังความเข้าใจและยอมรับเขาทำให้เกิดความอบอุ่นทำให้พนักงานกล้าเปิดเผยปัญหาของตน เกิดการยอมรับตนเอง มองเห็นปัญหาและสามารถแก้ปัญหาของตนได้ ซึ่งเมื่อสามารถแก้ปัญหาของตนได้ ความรู้สึกและอารมณ์จะเป็นไปในทางที่ดี มองตนเองดีขึ้นจิตใจแจ่มใสและเบิกบานแสดงให้เห็นว่าทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดหยุ่นรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางและการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติสามารถลดความเครียดลงได้อย่างต่อเนื่อง

4. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในระยะหลังทดลองกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะว่าการที่จะฝึกสมาธิแบบอานาปานสติให้ได้ผลนั้น บุคคลที่ฝึกจะต้องมีความศรัทธา คือมีความเชื่อมั่นในผลของสมาธิว่ามีจริงจึงจะส่งผลให้เกิดความสนใจ และมีความเพียรพยายามในการที่จะฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ให้ได้ผลจริงจึง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่สามารถคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความศรัทธาต่อการฝึกสมาธิได้ อาจเป็นสาเหตุให้ผู้ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไม่ฝึกอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ผลที่ได้ไม่ดีเท่าที่ควร เนื่องจากระยะเวลาในการวิจัยครั้งนี้มีจำกัด และจากการติดตามผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของพนักงานในกลุ่มระยะเวลา 5 สัปดาห์ ผู้ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติทุกคนต่างก็ประสบปัญหาในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติได้แก่ ความเมื่อยล้า ความห่วงกังวล ความง่วงนอน สภาพแวดล้อมที่เสียงดัง และอุปสรรคจากความไม่พอใจของตนเองอีกด้วย แต่หลังจากที่ผู้ฝึก

สมาธิแบบอานาปานสติตั้งใจฝึกไปได้ประมาณ 2 สัปดาห์ ผู้ฝึกเริ่มพอใจการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพราะได้เห็นตัวอย่างจากเพื่อน และประสบการณ์ด้วยตนเอง จึงทำให้ผู้ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติตั้งใจฝึกต่อไป ผลจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติช่วยให้ผู้ป่วยมีอารมณ์เยือกเย็น มีสติในการคิด การพูด การกระทำมากขึ้น ซึ่งช่วยให้สามารถยับยั้งหรือข่มใจต่ออกุศลกรรมต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ดี เป็นสาเหตุหนึ่งที่พนักงานทนต่อภาวะความเครียดในการดำรงชีวิตได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธา จิตสุวรรณ (2535) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อความวิตกกังวล และความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียม พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีวิตกกังวลและความซึมเศร้า ภายหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติน้อยกว่าก่อนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันตามสมมติฐาน

5. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ จากการสัมภาษณ์พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หลังจากฝึกครบ 5 สัปดาห์แล้ว พนักงานเหล่านั้นยังคงฝึกสมาธิเองที่บ้านตามโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่ได้เรียนรู้มาจากการทดลอง เนื่องจากได้รับประโยชน์โดยตรงจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กล่าวคือ มีความสงบทางจิตใจรู้สึกปิติสุขซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ น.พ. สันต์ หัตถิรัตน์ (2532) พบว่า การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอทำให้จิตใจสงบคลายความเครียด ยอมรับความจริงและกล้าเผชิญกับความจริง มีชีวิตอยู่อย่างมีความหมายทำให้สุขภาพจิตดี จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ความเครียดในระยะติดตามผลลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางเป็นกระบวนการที่ช่วยเอื้อให้บุคคลได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ และภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตรจริงใจ ยอมรับอย่างไม่เงื่อนไขเข้าใจยอมรับความรู้สึกละเอียดในกลุ่มช่วยเอื้อให้บุคคลเริ่มเปลี่ยนการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อตนเอง มองตนเองในด้านบวกมากขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการแก้ปัญหาที่บุคคลหรือกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ และประสบการณ์กลุ่มทำให้รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น เกิดความพึงพอใจด้านอารมณ์ นั่นคือผู้รับคำปรึกษาจะได้ข้อเสนอแนะจากเพื่อนที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันมีปัญหาคล้ายกันเห็นแนวทางที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดกำลังใจต่อตนเอง พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่จะปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วย ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพัฒนาตนเองไป

สู่พฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมยิ่งขึ้นดังที่ โอห์ลเซน (Ohlsen, 1970, pp. 177-178) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองยอมรับนับถือตนเอง กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง รวมทั้งช่วยแต่ละคนเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และยังมีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับ วัชรวิฑูระคำ (2524, หน้า 57) ที่ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีสมาชิกหลายคนร่วมปรึกษาหารือ สมาชิกทุกคนได้รับประสบการณ์ตรงในการฝึกการรับฟัง การยอมรับผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอมอร์ เจริญศรีวิสุทธิ (2533, หน้า 116-117) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีผลต่อการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชนบุรีวรนาทพิพลาจารย์ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอารมณ์เศร้ามลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ วัลภา บุรณกลัศ (2535, หน้า 44) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากผลการศึกษาค้นคว้าสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางช่วยให้บุคคลเปิดตนเองรับประสบการณ์ภายนอก มีแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย สามารถเลือกใช้พฤติกรรมเผชิญปัญหาที่เหมาะสมส่งผลให้ภายหลังการทดลองพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางมีความเครียดลดลง

7. คณะแผนกเครียดความเครียดของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้เพราะว่าถึงแม้ว่าเวลาจะผ่านไป 2 สัปดาห์พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีคะแนนความเครียดลดลงซึ่งอาจเนื่องมาจากพนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มได้มีการรวมกลุ่มกันเผชิญปัญหาเหมือนกัน ทำให้พนักงานรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ดังที่ เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1976, p. 195) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักยอมรับปัญหาของตนเอง รู้จักความต้องการของตนเอง ได้ทดลองวิธีการที่จะนำไปสู่ความพอใจและในขณะที่เข้ากลุ่มจะได้เรียนรู้การกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ดังนั้น ทำให้พนักงานรู้จักวิธีการที่จะนำไปสู่ความพอใจ เมื่อการทดลองสิ้นสุดลง และในระยะ ติดตามผลถึงแม้ว่าพนักงานจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแล้วก็ตามพนักงานสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้สำเร็จ

สามารถปรับพฤติกรรม อารมณ์ต่าง ๆ ให้อยู่ในภาวะปกติได้ ดังที่โอห์ลเซน (Ohlsen, 1970, pp. 31-32) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง สามารถระบายความรู้สึกโดยใช้ประสบการณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ภายในกลุ่มมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์เพื่อบ่มไปสู่ทางแห่งความสำเร็จในชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ ดังนั้นเมื่อพนักงานได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง จึงทำให้พนักงานทุกคนเกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาพฤติกรรม ส่งผลให้ความเครียดลดลงได้ต่อไปอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน จึงทำให้มีความเครียดระยะหลังการทดลองและติดตามผลแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 เนื่องจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถลดความเครียดได้แตกต่างกัน ผู้สนใจหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรเลือกนำไปใช้ให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ ความสนใจ และความถนัดของตนเอง

1.2 ควรมีการนำผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อลดความเครียด ไปศึกษาทดลองในกลุ่มพนักงานทุกท่าน เพื่อเป็นการเพิ่มศักยภาพในตัวเอง ซึ่งจะส่งผลถึงประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้วย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ไปปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอื่น ซึ่งไม่ใช่ความเครียด

2.2 ควรมีการทำการวิจัยเกี่ยวกับความเครียดในหน่วยงานอื่น ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำงาน หรือเพื่อเป็นพื้นฐานในการทำการวิจัยเกี่ยวกับความเครียดในโรงงานอุตสาหกรรม

2.3 ควรมีการทำการวิจัยเกี่ยวกับความเครียดโดยใช้เทคนิคอื่น ๆ เช่น กิจกรรมกลุ่ม หรือการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เป็นต้น