

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 20 คน กลุ่มตัวอย่างต้องมีคุณลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่ มีคะแนนความเครียดจากแบบวัดความเครียด ในระดับสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 (74 คะแนน) ขึ้นไป ฟังพูดและเขียนภาษาไทยได้เข้าใจยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ เมื่อได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ จำนวน 36 คน ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจและขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ซึ่งมีนิสิตพยาบาลสมัครใจเข้าร่วม จำนวน 20 คน แล้วทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 10 คน โดยวิธีการจับสลากให้หมายเลข 1 คือกลุ่มทดลอง และหมายเลข 2 คือกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ใช้ระยะเวลาครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันอังคารและ วันศุกร์ จำนวน 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับศึกษาเล่าเรียนตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบวัดความเครียด และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้นิสิตพยาบาล เข้าใจถึงธรรมชาติของความเครียดของตนเอง และผลกระทบจากความเครียด มีทักษะในการเผชิญความเครียดเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เรียนรู้แนวทางในการจัดการปัญหา และรู้วิธีการควบคุมความเครียดเมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ในชีวิตจริง และสามารถนำไปใช้ได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดความเครียดใน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measure Analysis of Variance: One Between - Subject Variable and One Within - Subjects Variable) (Howell, 2007, pp. 449 - 460)

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
2. นิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนความเครียดภายหลังการทดลอง ต่ำกว่านิสิตพยาบาลในกลุ่มควบคุม
3. นิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนความเครียดในระยะติดตามผล ต่ำกว่านิสิตพยาบาลในกลุ่มควบคุม
4. นิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนความเครียดภายหลังการทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลอง
5. นิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนความเครียดในระยะติดตามผล ต่ำกว่าก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนความเครียดภายหลังการทดลอง ต่ำกว่านิสิตพยาบาลในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนความเครียดในระยะติดตามผล ต่ำกว่านิสิตพยาบาลในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนความเครียดภายหลังการทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนความเครียดในระยะติดตามผล ต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษิตตามสมมติฐาน ดังนี้

1. สมมติฐานที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองนั้นส่งผลร่วมกัน โดยพบว่าในระยะก่อนการทดลองนิสิตพยาบาลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดไม่แตกต่างกันแต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองมีการลดลงอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่กลุ่มควบคุมกลับมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีกิจกรรมที่แตกต่างกันคือ กลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มนิสิตพยาบาลที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะใด ๆ นอกจากการได้รับการเรียนตามปกติ ในขณะที่นิสิตพยาบาลในกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดธรรมชาติความเครียดและ ผลกระทบจากความเครียดที่ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองในด้านความนึกคิด อารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ ความคิดด้านลบ และการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น ตลอดจนได้รับการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ อีกทั้งการฝึกในรูปแบบกลุ่มทำให้นิสิตพยาบาลในกลุ่มทดลองมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความเครียดในการใช้ชีวิตประจำวันและแนวทางแก้ไขซึ่งกันและกัน มีโอกาสได้ระบายนความรู้สึกร่วมกัน มีการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม มีความสนิทสนมและเห็นใจกัน ทำให้บรรยากาศในกลุ่มเป็นไปอย่างอบอุ่น เป็นกันเอง อีกทั้งการทำบ้านที่ได้รับมอบหมายในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ทำให้นิสิตพยาบาลในกลุ่มทดลองได้มีการสำรวจตนเอง และทบทวนการฝึกทักษะต่าง ๆ ทำให้เกิดความชำนาญในการใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกันและจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กนกวรรณ สนิรัตน์ (2552) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อทักษะชีวิตด้านการป้องกัน การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผลการศึกษพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกัน โดยพบว่าในระยะก่อนการทดลองนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ จันทิพย์ อุ้งอรุณ (2548) ที่ศึกษาผลของกลุ่มปัญญานำบัดต่อภาวะซึมเศร้า

ของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกและพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีประสิทธิภาพในการเพิ่มความรู้เกี่ยวกับความเครียด ธรรมชาติความเครียดและ ผลกระทบที่เกิดขึ้น ความคิดด้านลบ และการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น

2. สมมติฐานที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า นิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนความเครียดภายหลังการทดลอง ต่ำกว่านิสิตพยาบาลในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ปัญหาส่วนใหญ่ของนิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในรูปแบบที่เรียกว่า Stress Inoculation Training มีสาเหตุมาจากรูปแบบการเรียนการสอนของอาจารย์ที่แตกต่างกัน การสอบกลางภาค การเข้ากิจกรรมตามที่มหาวิทยาลัยกำหนดเป็นต้น โดยมีปัญหาที่ค่อนข้างจะคล้ายคลึงกันทำให้เกิดบรรยากาศความเข้าใจสภาพปัญหาของกันและกัน อันนำไปสู่ความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา ความร่วมมือและตั้งใจฝึกฝนทักษะต่าง ๆ เป็นอย่างดี นิสิตพยาบาลสามารถอธิบายถึงวงจรความคิด อารมณ์ ส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างไร โดยร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่ยกตัวอย่างขึ้น และสามารถอธิบายให้เห็นถึงความแตกต่างของความรู้สึกที่เกิดขึ้นซึ่งเกิดจากความคิดที่แตกต่างกันออกไปจึงทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่างกันไป เข้าใจความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้น โดยอัตโนมัติ (Automatic Thought) จากการสะสมของประสบการณ์ที่ผ่านมา ความรู้ ความเชื่อต่าง ๆ แล้วประมวลออกมาเป็นความคิดต่อสถานการณ์นั้น อีกทั้งยังมอบหมายงานให้กลับไปทำหลังจากเลิกกลุ่มแต่ละครั้ง และก่อนเริ่มกิจกรรมการเข้ากลุ่มทุกครั้ง จะมีการทบทวนการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมารวมทั้งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยให้นิสิตพยาบาลแต่ละคนนำเสนองานที่ได้รับมอบหมายในการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเกี่ยวกับผลการบันทึกใช้การใช้ทักษะต่าง ๆ ที่นำไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน ปัญหาที่พบหลังจากทดลองใช้ทักษะว่ามีผลเป็นอย่างไรบ้าง โดยสมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลที่ได้รับ ปัญหา และอุปสรรค จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้ นิสิตพยาบาลแสดงความรู้สึกว่า จากการเข้าร่วมโปรแกรมทำให้ตนเองเกิดความสามารถในด้านทักษะในการจัดการและป้องกันความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจปัจจัยที่มีผลในกระบวนการจัดการปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความคิด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยกระบวนการรู้คิด มีความตระหนักว่าความเครียดที่เกิดขึ้นมักสัมพันธ์กับความคิดที่ผิดไปจากความจริง (Misconception) ปัญหาของนิสิตเกิดจากความเชื่อที่ไม่ถูกต้องหรือเหมาะสม (Maladaptive Beliefs) ซึ่งจะนำไปสู่ความผิดปกติทางอารมณ์และพฤติกรรมเมื่อมีการฝึกฝนทักษะมากขึ้นจะทำ

ให้บุคคลนั้น ๆ มีความมั่นใจในการนำทักษะไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับความเครียดได้
เปรียบเสมือนการค่อย ๆ สร้างภูมิคุ้มกันให้เกิดขึ้น จากประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่มดังกล่าว
สอดคล้องกับประ โยชน์ในการให้คำปรึกษากลุ่มของ ประทุม เป็นสุวรรณ (2545, หน้า 9 - 10)
ที่กล่าวว่า การที่บุคคลมารวมกลุ่มกันนั้น ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกว่ามีความรัก ความห่วงใย เข้าใจ
และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อเกิดปัญหาและอุปสรรคขึ้นก็จะร่วมกันคิด ร่วมมือกันแก้ไข

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นัยนา เหลืองประวดี (2547) ศึกษา
ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และศึกษา
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของนิสิตกับวิธีการจัดการกับความเครียดต่อการจัดการกับ
ความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธี
การจัดการกับความเครียดในกลุ่มทดลอง มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึก
วิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กล่าวโดยสรุปคือ วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
ในรูปแบบที่เรียกว่า Stress Inoculation Training ส่งผลให้นิสิตพยาบาลรู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น
มีความสุขมากขึ้นทั้งหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ อธิบายได้ว่าโปรแกรม
ให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้น มีผลให้นิสิตพยาบาลมีความเครียด
น้อยลง รู้สึกว่าสามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้ รู้สึกภาคภูมิใจว่าเป็นคนเก่งเพิ่มมากขึ้น
และรู้สึกจิตใจเป็นปกติมากขึ้น ส่งผลโดยรวมให้นิสิตพยาบาลในกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลง

3. สมมติฐานที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า นิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม
ตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนความเครียดในระยะติดตามผล ต่ำกว่านิสิต
พยาบาลในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจากการศึกษาของ ดีบาราและ
เจอร์ล (Debarah & Jerald, 1999) ที่ได้อธิบายถึงกระบวนการจำว่ามีความสัมพันธ์กับระยะของการ
ติดตามผลการทดลอง คือ บุคคลจะเก็บสิ่งที่รับรู้ไว้จากระบบประสาทสัมผัส เข้าสู่ความจำระยะสั้น
(Short Term Memory) ซึ่งต้องใช้เวลาประมาณ 2 - 3 สัปดาห์ หลังการเรียนรู้เรื่องนั้น ๆ ความจำ
ระยะสั้นนี้เป็นความจำชั่วคราวซึ่งใช้ประโยชน์ได้ในขณะนั้น ต่อจากนั้นบุคคลจะเลือกเก็บข้อมูล
จัดระเบียบเนื้อหาของข้อมูล แปลงเป็นรหัส เก็บไว้ในความจำระยะยาว (Long Term Memory)
เมื่อต้องการใช้ข้อมูล จึงจะดึงออกมาใช้ประโยชน์ได้ และจะเป็นความจำที่ถาวร ซึ่งแสดงให้เห็นว่า
ในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ น่าจะเป็นเวลาที่เหมาะสมในการติดตามผล อธิบายได้ว่าโปรแกรม
ให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่พัฒนาขึ้นนี้ เป็นรูปแบบที่มีแนวปฏิบัติ
ที่ชัดเจน สามารถสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด

ความเครียดในชีวิตประจำวันได้ ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่กล่าวว่า การเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวใหม่ ด้วยการเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุผล จะสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวกแก่ผู้มารับการปรึกษา จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ทักษะในสถานการณ์ต่าง ๆ (Biza, 1997, p. 2) ส่วนนิสิตพยาบาลในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จึงส่งผลให้นิสิตพยาบาลในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความเครียดในระยะติดตามผลไม่แตกต่างไปจากระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้ช่วงเวลาที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนั้น เป็นช่วงเวลาที่มีมหาวิทยาลัยได้กำหนดให้มีการสอบกลางภาค นิสิตพยาบาลในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจึงขาดทักษะในการเผชิญกับปัญหาเช่น การเตรียมตัวอ่านหนังสือสอบ การเข้าร่วมกิจกรรมตามที่รุ่นพี่กำหนด ทำให้เกิดความวิตกกังวลในเรื่องของผลสอบที่จะออกมา ส่งผลให้นิสิตพยาบาลในกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล เพราะขาดทักษะในการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พัทธนี มากเมือง (2547) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาคือความเครียดในผู้ป่วยเบาหวานในคลินิก ผลการศึกษพบว่า ในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. สมมติฐานที่ 4 ผลการศึกษพบว่า นิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนความเครียดภายหลังการทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ว่าการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเน้นการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรม ซึ่งจะเกิดผลได้นั้นต้องได้รับความร่วมมือของผู้ที่รับการฝึก (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000; Clark & Fairburn, 1997) จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า นิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาให้ความร่วมมือและตั้งใจฝึกฝนทักษะต่าง ๆ อย่างมาก โดยหวังที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปแก้ปัญหาให้กับตนเองและบุคคลรอบข้าง ส่งผลให้ความเครียดหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้ ซึ่งองค์ประกอบที่มีส่วนช่วยให้ นิสิตพยาบาลได้พูดถึงปัญหาที่ตนเองมีได้อย่างเปิดเผยนั้น ผู้วิจัยได้นำเทคนิค และกิจกรรมทางด้านการให้คำปรึกษาเข้ามามีส่วนร่วมคือ การให้นิสิตพยาบาลทำกิจกรรม ที่ทำให้เกิดความคุ้นเคยกันในกลุ่ม โดยแจกกระดาษ A4 และปากกา ให้สมาชิกคนละ 1 ชุด โดยให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจในชีวิตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน และหากอธิษฐานขอพรได้ 2 ข้อ ท่านอยากได้รับสิ่งใด และ

อยากแก้ไขสิ่งใดในตัวเองแล้วนำเสนอในกลุ่ม (Disclosing Oneself) คนละประมาณ 5 นาที จนครบทุกคน ผู้ให้คำปรึกษาจะสรุปหลังจากสมาชิกนำเสนอครบทุกคนแล้วว่า “คนเราทุกคนไม่มีใครสมบูรณ์แบบพร้อม แต่ละคนย่อมมีข้อดี และสิ่งที่อยากแก้ไขแตกต่างกันไปตามมุมมองของแต่ละคน ฉะนั้นขอให้ทุกท่านเปิดใจยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่นในฐานะบุคคลหนึ่ง” โดยเทคนิคที่ใช้ประกอบกับขั้นตอนนี้ได้แก่ การให้พูดถึงความรู้สึก การรับฟัง ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การใช้คำถามปลายเปิด และสะท้อนความรู้สึก

นอกจากนี้ในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งจะมีแบบประเมินการให้คำปรึกษา (ตารางที่ 10) โดยแบบประเมินนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถามที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของนิสิตพยาบาลที่มีต่อรูปแบบ วิธีการ วันเวลา สถานที่ของการให้คำปรึกษา และมีต่อผู้ให้คำปรึกษา รวมทั้งสมาชิกกลุ่มด้วยกันเองทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ซึ่งในแต่ละครั้งผู้ให้คำปรึกษาจะสรุปผลการประเมินกลุ่มโดยนำผลการประเมินในแต่ละครั้งมาเปรียบเทียบกับให้เห็นถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการเข้ากลุ่มนั้นมีพัฒนาการและทิศทางเพิ่มขึ้นหรือลดลงอย่างไร เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญานั้น การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางความคิดสอดคล้องกับ (กาญจนา ไชยพันธ์, 2549) การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการและสมาชิกในกลุ่ม ทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณลักษณะมองคนอย่างไร ปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยาจะเน้นความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเองในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้บริการการปรึกษาแบบกลุ่มทำให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมกับตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในรูปแบบที่เรียกว่า Stress Inoculation Training จะช่วยเตรียมให้นิสิตพยาบาลรับมือกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดครอบคลุมได้อย่างครอบคลุม โดยเริ่มจากการให้คำปรึกษาในขั้นแรก คือ การทำความเข้าใจเรื่องธรรมชาติของความเครียด และเข้าใจความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม และผลกระทบจากความเครียดส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองในด้านความนึกคิด อารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ ดังนั้นการให้นิสิตพยาบาลเข้าใจถึงธรรมชาติความเครียดของตนเองและผลกระทบจากความเครียด จะนำไปสู่การเผชิญกับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม โดยผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้นิสิตพยาบาลได้

แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียดต่อกัน อันนำมาซึ่งความเข้าใจซึ่งกันและกันของผู้เข้าร่วมกลุ่มที่ประสบอยู่มากขึ้น และเมื่อนิสิตเข้าใจในเรื่องความเครียดแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาได้มอบหมายงานให้กลับไปทำหลังจากเลิกจากกลุ่มในแบบบันทึกความเครียดที่ตนเองประสบอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการทบทวนความเครียด ความกังวลใจของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการฝึกทักษะอื่น ๆ ต่อไป

หลังจากนั้นการให้คำปรึกษาในขั้นที่ 2 นิสิตพยาบาลจะได้ฝึกซ้อมทักษะที่มีประโยชน์ในการรับมือกับความเครียด ซึ่งทักษะแรกที่ได้รับคือ การฝึกการปรับเปลี่ยนความคิด เชื่อมโยง (Linking) ผลของความคิดทางลบที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยช่วยกันระดมความคิดของสมาชิกกลุ่ม การสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่ (Cognitive Restructuring) ของความคิดทางลบที่ทำให้เกิดความเครียด การให้ข้อมูลย้อนกลับจะช่วยให้ นิสิตพยาบาลรับรู้และเข้าใจความคิดทางลบนี้สัมพันธ์กับความเครียดอย่างไร นิสิตพยาบาลจะได้รับการให้คำปรึกษาจนเห็นว่าตนเองสามารถคิดได้หลากหลายขึ้น ไม่ยึดติดอยู่กับความคิดเดิม ๆ รวมถึงการได้เห็นรูปแบบความคิดของเพื่อนร่วมกลุ่มซึ่งแตกต่างไปจากตนเอง ทำให้นิสิตพยาบาลสามารถปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองไปสู่ด้านบวก และสามารถจัดการกับความรู้สึกทางด้านลบ ความเครียด ความกังวลที่มีอยู่เดิมได้ดีขึ้น

การให้คำปรึกษาในทักษะที่สองคือ สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้และฝึกซ้อมวิธีการเผชิญความเครียด ฝึกทักษะที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมทางความคิด โดยการฝึกการหายใจ การหายใจที่ถูกต้องเป็นการบำบัดอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถลดความตึงเครียดและความวิตกกังวล ลดสภาวะที่จะกระตุ้นให้เกิดความเครียด การสอน การสาธิต และการฝึกจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้วิธีการหายใจอย่างถูกวิธี การหายใจวิธีนี้คล้ายกับการหายใจปกติ เพราะการหายใจชนิดนี้จะทำให้กระบังลมเลื่อนไหวของกระบังลมนี้มีผลต่อการขยายตัวของปอด (สิรินาถ มีเจริญ, 2541) โดยในระยะพักปกติคนเราจะหายใจ 14 - 16 ครั้งต่อนาที แต่เมื่อถูกกระตุ้นด้วยสถานการณ์และเหตุการณ์ที่เราไม่คุ้นเคย หรือภาวะคุกคาม คนเราจะหายใจเร็วขึ้น ตื้นขึ้น จากการเกร็งตัวของช่องอก ทำให้อัตราการหายใจเพิ่มได้ถึง 60 ครั้งต่อนาที ตามความต้องการของออกซิเจนของร่างกายที่เพิ่มขึ้น ทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Para Sympathetic) จะทำงานมากกว่าระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic) ส่งผลให้กระบวนการคิดลดลง ดังนั้นการให้นิสิตพยาบาลเข้าใจถึงทักษะการหายใจที่ถูกต้อง จะนำไปสู่การจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง เมื่อเกิดความเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้เห็นประโยชน์ของการฝึกว่าช่วยลดความเครียดได้จริง เช่น ขณะที่เรามีความเครียด เลือดจะมาเลี้ยงที่สมองมากกว่าอวัยวะอื่น ๆ การฝึกการหายใจช่วยทำให้ออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อท้องและลำไส้ (อินทรี พัวสกุล และคณะ, 2541 อ้างถึงใน อาริรัช จันทน์ผล, 2550) สามารถผ่อนคลายความเครียดได้

การให้คำปรึกษาในทักษะที่สามคือ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และฝึกปฏิบัติทักษะ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้เมื่อเกิดสถานการณ์ที่เกิดความเครียดได้อย่างถูกต้อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง เป็นการบำบัดอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลได้ ดังนั้นการเข้าใจถึงทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง จะนำไปสู่การจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง เมื่อเกิดความเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะเป็นทักษะที่ต่อเนื่องจากทักษะการหายใจ โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง ชี้ให้เห็นประโยชน์จากการฝึกทักษะผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความเครียดได้ โดยมีผู้ให้คำปรึกษายกตัวอย่างต่อเนื่องเพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสามารถใช้ทักษะได้ถูกต้อง และจากการพูดคุยในกลุ่มสมาชิกบอกว่ารู้สึกผ่อนคลายขึ้น การใช้ทักษะการหายใจและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นทำให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลายได้จริง

การให้คำปรึกษาในทักษะสุดท้ายที่ได้รับการฝึก คือ ทักษะการพูดกับตนเอง ซึ่งจะเป็นการใช้คำพูดกำกับพฤติกรรมตนเอง ซึ่งนิสิตพยาบาลจะได้รับการฝึกทักษะนี้ร่วมกันกับการแก้ไข ปัญหาเพื่อให้การแก้ปัญหาในชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยนิสิตพยาบาลจะได้รับการสอนและบอกกับตนเองอยู่เสมอในเรื่องที่เกี่ยวกับการแสดงความเห็น การตัดสินใจต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่นิสิตพยาบาลจะไม่ได้ใส่ใจกับสิ่งเหล่านี้ ดังนั้นการเรียนรู้ทักษะนี้จะใช้วิธีการพูดหรือสอนตนเองเพื่อลดความรู้สึกที่ไม่ดีและทำให้รู้สึกมั่นใจมากขึ้น โดยสิ่งที่นิสิตพยาบาลจะสอนหรือบอกกับตนเองนั้นจะต้องเป็นสิ่งที่จริงไม่ใช่การปลอบใจตนเอง จะนำไปสู่การจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง เมื่อเกิดความเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการฝึกทักษะนี้จะช่วยให้นิสิตพยาบาลมีทิศทางในการแก้ปัญหาได้อย่างชัดเจนขึ้น และเป็นการเพิ่มความมั่นใจในการที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี

จะเห็นได้ว่าทักษะต่าง ๆ ที่ผู้ให้คำปรึกษาได้นำมาให้นิสิตพยาบาลได้รับการฝึกนั้น สามารถช่วยแก้ปัญหาของความเครียดที่เกิดขึ้นทั้งกับร่างกาย ความคิด ความรู้สึก ที่ส่งผลไปถึงพฤติกรรมที่แสดงออกของตนเองอีกด้วย ซึ่งเป็นการแก้ที่ครอบคลุมในทุก ๆ ด้านที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

ส่วนการให้คำปรึกษาในขั้นสุดท้ายนั้น จะให้โอกาสนิสิตพยาบาลนำทักษะที่ได้รับการฝึกทั้งหมดไปทดลองใช้ในสถานการณ์ที่สมมติขึ้น โดยเทคนิคการจินตนาการและการแสดงบทบาทสมมติ โดยนิสิตพยาบาลจะถูกกระตุ้นให้นึกถึงภาพเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ผู้ให้คำปรึกษาสมมุติสถานการณ์ว่านิสิตพยาบาลต้องเผชิญกับรายวิชาที่คิดว่ายากที่สุด และอาจารย์มีความเข้มงวด และเอาใจใส่กับนิสิตพยาบาลเป็นอย่างมาก สอนตัวต่อตัว อาจารย์จะแสดงอาการหงุดหงิด ด่าหานิสิตพยาบาลทุกครั้งที่อาจารย์ถามแล้วนิสิตพยาบาลไม่เข้าใจและไม่สามารถ

ตอบคำถามได้ในรายวิชานั้น ๆ หลังจากนั้นก็ต้องคิดทักษะที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่สมมติขึ้นแล้วให้นิสิตพยาบาลสาธิตวิธีการรับมือที่คิดเอาไว้ ซึ่งเป็นการให้นิสิตพยาบาลได้ทดลองใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ไปแล้ว อีกทั้งยังได้เพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง ในการนำทักษะไปประยุกต์ใช้

ในสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันต่อไป สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่มีส่วนช่วยให้นิสิตพยาบาลได้มีโอกาสนำทักษะที่ได้รับการฝึกไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างได้ผลคือ การทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย โดยเมื่อนิสิตพยาบาลได้รับการฝึกใด ๆ ไป หลังเลิกกลุ่มทุกครั้งนิสิตพยาบาลก็จะได้รับการบ้านให้ไปฝึกใช้ทักษะนั้นในชีวิตจริงกับปัญหา หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของตนเองแล้วมารายงานผลให้กับผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อน ๆ ก่อนเข้ากระบวนการกลุ่มในครั้งนั้น ๆ โดยผู้วิจัยจะให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้กำลังใจ และขอแนะนำของสมาชิกกลุ่มซึ่งกันและกัน

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Stanley et al. (2004) ศึกษาผลของการใช้การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้สูงอายุโดยนำผสมผสานวิธีการปรับความคิด เช่น การใช้วิธีการพูดกับตนเอง (Self - Talk) และการฝึกทักษะต่าง ๆ เช่น การฝึกหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาใช้ ผลการทดลองพบว่าการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในรูปแบบที่เรียกว่า Stress Inoculation Training สามารถลดความวิตกกังวลในผู้สูงอายุที่มีภาวะวิตกกังวลทั่วไป (Generalized Anxiety Disorder) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงสามารถสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในรูปแบบที่เรียกว่า Stress Inoculation Training จึงมีส่วนช่วยให้นิสิตพยาบาลสามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดี ส่งผลให้มีความเครียดลดลง

5. สมมติฐานที่ 5 นิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนความเครียดในระยะติดตามผล ต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ว่าผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะทำให้ความเครียดลดลงแล้ว ยังมีส่วนช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันให้เกิดขึ้นกับนิสิตพยาบาลที่คงทนและยั่งยืนแม้เวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ก็ตาม เนื่องจากนิสิตพยาบาลได้รับการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ จนเกิดความชำนาญ รู้เท่าทันความคิดทางลบที่ทำให้เกิดความเครียด และใช้ทักษะในการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม และมีการใช้อย่างต่อเนื่องหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองจนทำให้ความเครียดลดลง

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Richard and Horan (2004) ได้ศึกษาผลของการฝึกการป้องกันความเครียด ในนักศึกษากฎหมายชั้นปีที่ 1 การทดลองเป็นแบบการวัดซ้ำ

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดส่วนบุคคล ความเครียดทางอารมณ์ และ ความเครียดทั่วไปลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม จากผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมชี้ให้เห็นว่าผู้เข้าร่วม โครงการทั้งหมดที่ได้รับการฝึกการป้องกันความเครียด แบบ Stress Inoculation Training มีระดับ ความวิตกกังวล ความเครียด และความไร้เหตุผลในระดับที่ต่ำลงตลอดระยะเวลา

จากผลการวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรม ทางปัญญาช่วยให้นิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษามีความเครียดลดลง และมีการรับรู้ ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น โดยสามารถประเมินได้จากใช้แบบวัดความเครียด ซึ่งจะเน้น ความเครียดของนิสิตพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล ภายหลังการทดลองเสร็จสิ้น 2 สัปดาห์ พบว่าคะแนนความเครียดในกลุ่มของนิสิตพยาบาลที่ได้รับการ ให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นผลดีต่อนิสิตพยาบาล ทั้งในด้านสุขภาพจิต ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีผลทำให้นิสิต พยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษามีความเครียดลดลง และมีทักษะการเผชิญความเครียดเพิ่มขึ้น ดังนั้นผู้บริหาร อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องในสถาบันการศึกษา จึงควรส่งเสริมและนำ โปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปประยุกต์ใช้ เพื่อเป็น การป้องกันและแก้ไข ไม่ให้นิสิตพยาบาลและนิสิตสาขาอื่น ๆ ต้องประสบกับภาวะไม่สุขสบาย ทางจิตใจ จากความเครียดต่าง ๆ ที่อาจเป็นเหตุให้ไม่สามารถศึกษาเล่าเรียนได้อย่างมีคุณภาพ
2. การที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรม ทางปัญญาไปใช้ศึกษาการวิจัยด้านจิตวิทยาหรือจิตเวชนั้น ควรมีการศึกษาหลักการ วิธี การดำเนินการ และเทคนิคต่าง ๆ ให้ถูกต้อง ตลอดจนควรมีการฝึกฝนทักษะให้เกิดความชำนาญ จนสามารถนำวิธีการหรือรูปแบบโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปประยุกต์ใช้ ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการลดความเครียดในกลุ่มอื่นที่มีภาวะเครียดสูง เช่น นักศึกษา แพทย์ นักศึกษากฎหมาย เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความเครียดในนิสิตพยาบาลและนิสิตสาขาอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความเครียด ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน เช่น ระยะ 3 เดือนหรือ ระยะ 6 เดือน จะส่งผลให้ความเครียดลดลงแตกต่างกันหรือไม่