

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลได้ผลดังนี้

ความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี ในระยะก่อนการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้พบว่า ความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี ในระยะก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 6 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า ความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี ในระยะก่อนการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรมแตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากว่าแบบแผนการอบรม ในระยะภายใน 1 วัน มีผลต่อการผ่อนคลายความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี เนื่องจากการฝึกอบรมมีขั้นตอนที่เป็นระบบ เช่น การสร้างสัมพันธภาพ การให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุและผลกระทบของความเครียด เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด รวมทั้งอุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ประกอบการผ่อนคลายความเครียด เช่น เครื่อง EMG biofeedback อุปกรณ์วัดอุณหภูมิผิวหนัง (finger thermometer) เป็นต้น อีกทั้งตลอดระยะเวลาการฝึกอบรมมีการจัดกิจกรรมในการผ่อนคลายความเครียดที่ให้อาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี ได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง (สุรินทร์ สุทธิชาติพิศ, 2542) จึงส่งผลให้ความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี ในระยะหลังการฝึกอบรมลดลง โดยความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี ลดลงนั้นมีความหมายเท่ากับ ค่าอุณหภูมิผิวหนังเพิ่มขึ้น ดังนั้นการฝึกอบรมจึงสามารถปรับอุณหภูมิของผิวหนังได้ด้วยการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก เพิ่มมากขึ้น โดยเดวิส (Davis, 1995 : 92) กล่าวว่า ผู้รับการทดลองสามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมกล้ามเนื้อเรียบที่ควบคุมเส้นรอบวงของหลอดเลือดให้คลายตัวได้ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญของการฝึกการอบรม 1 วัน ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น และจะมีผลทำให้หลอดเลือดหัวใจส่วนปลายทั้งหมดขยายตัว เช่น หลอดเลือดแดงใหญ่และหลอดเลือดฝอยที่เลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกาย นอกจากนี้

ยังมีผลทำให้การไหลเวียนของหลอดเลือดดำ และการไหลเวียนของเลือดทั้งบริเวณผิวหนังและกล้ามเนื้อไหลเวียนได้ดีขึ้น จึงส่งผลให้อุณหภูมิผิวหนังสูงขึ้นได้ จากการฝึกอบรมนี้สามารถทำให้ระดับอุณหภูมิผิวหนังสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในระยะหลังการฝึกอบรม จากผลการวิจัยนี้ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ มิลาน (Milan, 1992 : 64 - 65) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายตนเองที่มีต่อความวิตกกังวล ความภาคภูมิใจในตนเอง โดยวัดค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ จากเครื่อง EMG biofeedback อุณหภูมิผิวหนังและภาวะความวิตกกังวลของนักโทษชาย ที่มีความวิตกกังวล จำนวน 24 ราย โดยแบ่งเป็นนักโทษชายที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง 12 ราย และนักโทษชายที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จำนวน 12 ราย ทำการฝึกผ่อนคลายตนเอง โดยฟังเทปและปฏิบัติตามเนื้อหาในเทปแล้วทำการวัดค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ อุณหภูมิผิวหนังจากบริเวณปลายนิ้ว โดยมีจุดมุ่งหมายของการทดลองเพื่อประเมินบทบาทของความภาคภูมิใจในตนเองที่มีต่อความวิตกกังวล และเพื่อศึกษาถึงประสิทธิภาพของการฝึกผ่อนคลายตนเอง ผลปรากฏว่า ค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อหลังการฝึกทดลองทั้ง 2 กลุ่ม และอุณหภูมิผิวหนังสูงขึ้นทั้ง 2 กลุ่ม

สรุปว่า ผลการฝึกอบรมระยะสั้นต่อการผ่อนคลายความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี สามารถทำให้ความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดชลบุรีลดลงได้

ข้อเสนอแนะ

จากงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับอาสาสมัครสาธารณสุข ควรมีการจัดการฝึกอบรมระยะสั้นต่อการผ่อนคลายความเครียดให้กับกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข กลุ่มอื่น ๆ ต่อไป