



สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปการวิจัยเรื่อง "ผลของการคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำชั่วคราว" ได้ดังนี้

จุดมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของการคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

ผู้รับการทดลองเป็นนักศึกษาหอพักหญิงวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2522 จำนวน 40 คน ได้มาโดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

2.1 แอมป์บันทึกเสียงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ชุดที่ 1 ของโทมัส เอช. บุชชินสกี (Thomas H. Budzynski) ซึ่งผู้วิจัยได้แปล และบันทึกเป็นเสียงภาษาไทย.

2.2 แบบสอบวัดช่วงความจำชั่วคราว

2.3 เครื่องเล่นแอมป์บันทึกเสียง

2.4 เครื่อง electro-tachistoscope

2.5 หม้อแปลงไฟฟ้าจากไฟ 110 โวลต์เป็นไฟ 220 โวลต์

2.6 บัตรคำชุดตัวเลข 12 ชุด ซึ่งชุดตัวเลขมีอนุกรมความยาวตั้งแต่ 3 ตัวถึง

8 ตัว จำนวน 66 แผ่น

2.7 กระดาษคำตอบ

กล่ามนี้นั้นกับตัวแปรด้านอื่นบ้าง เช่น สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน โดยควบคุมตัวแปรให้รัดกุม

2. การวิจัยครั้งนี้ ใช้เสียงในแถบบันทึกเป็นเสียงผู้ชาย จึงน่าจะได้ทำการศึกษาการผ่อนคลายโดยใช้เสียงในแถบบันทึกเป็นเสียงผู้หญิง เพราะเสียงที่ต่างกันย่อมมีอิทธิพลต่อการฝึกได้

3. ในการวิจัยครั้งต่อไป น่าจะใช้เวลาในการฝึกให้มากกว่านี้ ซึ่งอาจส่งผลของความจำดีกว่านี้ได้

4. ในการวิจัยครั้งต่อไป อาจใช้ผู้รับการทดลองระดับอายุอื่น เพื่อดูว่าผลที่ได้จะแตกต่างจากการวิจัยครั้งนี้เพียงไร

5. ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจศึกษาเรื่องการคลายความกังวล (anxiety) พร้อมกันไปกับการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อด้วย

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย