

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการผ่อนคลายต่อการลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล และความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดด้านร่างกายกับความเครียดด้านจิตใจ โดยใช้กรอบแนวคิดจากทฤษฎีระบบทั่วไป อธิบายธรรมชาติและความสัมพันธ์ระหว่างอนุระบบที่เป็นลักษณะแลกเปลี่ยนกันได้และเป็นความสัมพันธ์ต่อเนื่อง แนวคิดของความเครียดของ Hans Selye และแนวคิดของการผ่อนคลายของ Benson (1976)

เครื่องมือที่ใช้วัดความเครียด การตอบสนองด้านร่างกายวัดโดยอุณหภูมิปลายนิ้ว ความดันโลหิต การตอบสนองด้านจิตใจ วัดโดย The Self Rating Anxiety-Thai version (Zung, 1978)

โปรแกรมการผ่อนคลายใช้วิธีของ Benson's respiratory one - method (Guzzeta, 1989)

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักศึกษาพยาบาลชายและหญิง จำนวน 22 คน ชั้นปีที่ 2 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2535 และเป็นนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลระดับปานกลางและสูงจากนักศึกษาทั้งชั้นปี จำนวน 130 คน สุ่มนักศึกษา 11 คน เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนเท่ากัน โดยนักศึกษากลุ่มทดลองฝึกโปรแกรมการผ่อนคลายวันละ 1 ครั้งติดต่อกัน 3 วัน

ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง วัดก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการผ่อนคลายและ 1 เดือนหลังการเข้าโปรแกรมการผ่อนคลาย การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สถิติ t-test และความสัมพันธ์ Pearson Product Moment ระดับนัยสำคัญที่ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าโปรแกรมการผ่อนคลายมีความเครียดไม่แตกต่างกัน นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการผ่อนคลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$) โดยวัดจากตัวแปรอุณหภูมิปลายนิ้ว ความดันโลหิต และความวิตกกังวล ทั้งหลังการทดลองและ 1 เดือน หลังการทดลอง

2. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความเครียดด้านร่างกาย : อุณหภูมิปลายนิ้ว ความดันโลหิต กับตัวแปรความเครียดด้านจิตใจ : ระดับความวิตกกังวล พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$)

การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาของข้อมูลเชิงบรรยายเกี่ยวกับความรู้สึกต่อโปรแกรมการผ่อนคลายของนักศึกษา จำนวน 11 คน ในกลุ่มทดลอง พบว่านักศึกษา 10 คน มีความรู้สึกในทางที่ดีต่อโปรแกรมการผ่อนคลาย เช่น ทำได้ง่าย ใช้เวลาฝึกไม่นาน นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน และได้พบประโยชน์ของการผ่อนคลายได้ เช่น ฝึกแล้วใจสงบ ไม่ฟังชัน นอนหลับสบาย ไม่ฝันร้าย แจ่มใส และมีสมาธิดีขึ้น

Abstract

The research design employed in this study was a quasi-experimental, pretest/posttest, control group design. The purpose of this study was to determine the effect of the relaxation program on stress in nursing students. The subpurpose was to examine the relationships between and among stress parameters. The conceptual framework of the study was developed based on the general systems theory, the Selye's stress concept and the Benson's relaxation concept.

Stress was defined as psychophysiological responses. Physiologically, stress was measured by the peripheral temperature and blood pressure. Psychological stress was measured by the Self-Rating Anxiety Scale-Thai version (Zung, 1978)

The relaxation program used in this study was a modified Benson's respiratory one-method (Guzzetta, 1989).

The study sample consisted 22 nursing students, both male and female, who were selected from 130 second-year nursing students enrolled in the first semester of 1992 at the faculty of nursing, Khon Kaen University. The criteria for selection was the moderate to high levels of anxiety. Eleven students were randomly assigned equally into experimental and control groups. The experimental group participated in the relaxation program once a day for three consecutive days. The pretest and posttest measurements were done before and after the relaxation program and one month after. The analysis of data was done using the t-test and the Pearson's Correlation Coefficient statistics. The level of significance was established at .05.

The results of the study were as follows :

1. Students who participated in the relaxation program did not have significantly lower stress, as measured by means of peripheral temperature, blood pressure and anxiety, than those who did not participate in the program, when measurements were done postexperimentation and one month after.

2. There were no significant correlation between and among stress parameter ($P > .05$), except between systolic and diastolic blood pressure ($P < .05$):

The analysis of descriptive data revealed an interesting information regarding the students' perception and feelings about the relaxation program. It was found that 10 students reported the positive attitude toward the program such as easy to train, not take too much time and easy to apply in every day life, they also reported an improved ability to sleep, no nightmare, improved concentration, greater sense of psychological well-being and increased peace of mind.