

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ให้บริการด้านสุขภาพอนามัยแก่ประชาชน เป้าหมายของการพยาบาลคือการตอบสนองความต้องการและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ในภาวะเจ็บป่วย ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ดูแลรักษาพยาบาล และฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กลับคืนสู่ภาวะที่ปกติเท่าที่จะทำได้ การพยาบาลจึงเป็นการกระทำโดยตรงต่อบุคคลเพื่อเป้าหมายดังกล่าว โดยใช้ความรู้และทักษะความชำนาญในการปฏิบัติการศึกษาพยาบาล จึงจัดให้มีการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ การเรียนการสอนภาคปฏิบัติจะจัดให้มีทั้งการฝึกปฏิบัติในห้องปฏิบัติการทดลอง และการฝึกปฏิบัติการในสถานการณ์จริง โดยตรงกับตัวของผู้ป่วย โดยความเชื่อที่ว่าประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัตินี้เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการเรียนการสอนที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลต่อการปฏิบัติการพยาบาลซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของวิชาชีพ ดังนั้นพอสรุปได้ว่านักศึกษาพยาบาลทุกคนจะต้องผ่านการฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วยต่าง ๆ ตามลำดับขั้นตอนของการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในแต่ละหลักสูตรการศึกษานพยาบาล

การฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วยนั้นนักศึกษาพยาบาลจะได้อีกโอกาสฝึกปฏิบัติ เทคนิคการพยาบาลต่าง ๆ ให้แก่ผู้ป่วยโดยตรง ภายใต้การนิเทศงานของอาจารย์ ทำให้นักศึกษามีโอกาสพบผู้ป่วยประเภทต่าง ๆ มีการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ระดับต่าง ๆ ที่ปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วย ตลอดจนญาติผู้ป่วย ได้ทำความรู้จักอุปกรณ์ เครื่องมือที่ทันสมัยที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วย เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วยเหล่านี้ สำหรับนักศึกษาพยาบาลที่ขึ้นฝึกภาคปฏิบัติเป็นครั้งแรกย่อมเป็นสิ่งแปลกใหม่ ไมคุ้นเคย น่ากลัว และเป็นงานหนัก มีความรับผิดชอบสูง จึงสร้างความกดดันขึ้นในตัวองนักศึกษา ก่อให้เกิดความวิตกกังวลสูง จากรายงานการศึกษาของ Brunt (1984) พบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีคะแนนความวิตกกังวลสูงว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 เมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยทั่วไป หอผู้ป่วยฉุกเฉินและอุบัติเหตุ Birch (1979) ศึกษาระดับความเครียดในนักศึกษาพยาบาลที่ขึ้นฝึกปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยในสองปีแรกของหลักสูตร โดยใช้เครื่องมือวัดความวิตกกังวลชื่อ IPAT Anxiety Scale ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มนักศึกษาพยาบาลมักจะได้รับการเตรียมตัวสำหรับขึ้นฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วยน้อยมาก และมีระดับความวิตกกังวลสูง Stevens (1987) ศึกษาแหล่งที่มาของความเครียดของนักศึกษาพยาบาล และ

อิทธิพลของความเครียดต่อการใช้แบบฟอร์มเก็บรวบรวมข้อมูลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลระดับต้น ข้อค้นพบบางส่วนของการศึกษาค้างนี้ให้เห็นว่านักศึกษาร้อยละ 79 ได้ระบุว่าตนเองมีความเครียดมากกว่าปกติในช่วงปีแรกของการฝึกปฏิบัติ และมีนักศึกษาร้อยละ 40 ที่คิดว่าตนเองไม่สามารถที่จะปรับตัวต่อความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับการศึกษาคความเครียดในนักศึกษาพยาบาลไทยยังมีไม่มากพอ แต่จากประสบการณ์ของผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนในหลักสูตรมาเป็นเวลานาน และได้มีโอกาสสัมภาษณ์นักศึกษายพยาบาล ซึ่งนักศึกษามักจะให้ข้อมูลว่ามีความเครียดเมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติงาน นักศึกษาบางคนจะมีความรู้สึกอึดอัดคับข้องใจ กลัวและไม่ชอบการฝึกปฏิบัติงาน นักศึกษาจะมีการขอโอนย้ายไปเรียนคณะวิชาอื่น เมื่อศึกษาในชั้นปีที่ 2 หรือ 3 ของหลักสูตร โดยบอกเหตุผลว่าเรียนแล้วเครียดและไม่ชอบวิชาชั้นนี้

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของความเครียดต่อการเรียนรู้ได้มีผู้ทำการศึกษาไว้มากจนสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดและการตอบสนองของร่างกายและจิตใจนั้นภาวะเครียดมีผลกระทบต่อความสามารถในการคิด รับรู้ และการเรียนของบุคคลค่อนข้างมาก (Lazarus, 1977 ; Blunt, 1984) นอกจากนี้ยังมีรายงานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความเครียดกับความเจ็บป่วยต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง อาการทอนซิด ปวดท้องเนื่องจากแผลในกระเพาะอาหาร (Edlin and Golanty, 1985) การศึกษาวิจัยของ Jemmott และคณะพบว่าความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ ชั้นปีที่ 1 ที่เกิดขึ้นจากการเข้าสอบมีผลทำให้ระดับภูมิคุ้มกันในร่างกายคือ immunoglobulin A ที่วัดจากน้ำลายของนักศึกษามีระดับต่ำกว่า การค้นพบครั้งนี้ทำให้เข้าใจถึงพฤติกรรมการเจ็บป่วยด้วยโรคหวัด หรือโรคติดเชื้ออื่น ๆ ที่พบบ่อย ๆ ในกลุ่มนักศึกษาโดยเฉพาะในช่วงที่มีภาวะเครียด ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า ในสภาวะการณ์ของความเครียดที่เกิดขึ้นในกลุ่มนักศึกษา มีผลทำให้การเรียนรู้ของนักศึกษาเป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ในแง่ของความเครียดในการคิด การรับรู้ และการจำ ตลอดจนสมาชิกในการศึกษาและเกิดความเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ อันเป็นอุปสรรคต่อการเรียนและความสำเร็จในการศึกษา (Jemmott, et al cited in Edlin and Golanty, 1985)

ความเครียดในนักศึกษาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญควรจะมีการช่วยเหลือเพื่อจะทำให้นักศึกษามีวิธีการปรับตัวที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักศึกษาพยาบาลที่จะต้องเป็นแบบอย่างในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยทั้งร่างกายและจิตใจ นักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดในขณะที่ฝึกปฏิบัติงานย่อมจะถ่ายทอดความเครียดนั้นไปสู่ผู้รับบริการ สร้างความไม่มั่นใจและยอมรับจากผู้รับบริการได้ การลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรจะได้รับการศึกษาอย่างจริงจัง เพื่อที่จะได้ช่วยเหลือให้นักศึกษามีความมั่นใจ ทำให้สามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติงานบนท่อนผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดทัศนคติที่ดีต่องานและวิชาชีพต่อไป

การศึกษาเกี่ยวกับวิธีการลดความเครียดได้มีผู้ศึกษาไว้มากมาย Murphy (1984) ศึกษาวรรณคดีที่เกี่ยวข้องกับวิธีลดความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ประกอบอาชีพที่แตกต่างกัน โดยให้มีการฝึกการผ่อนคลาย การทำสมาธิ Biofeedback และการเรียนรู้ทักษะในการปรับตัวต่อความเครียด และได้สรุปการศึกษาไว้ว่า วิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ลดความเครียดดังกล่าวมีประโยชน์สำหรับผู้ที่ประกอบอาชีพทั้งหลายต่อการปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดขึ้นจากลักษณะงานและสิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน นอกจากนั้นวิธีการเหล่านี้มีผลในการควบคุมการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจที่เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดได้เป็นอย่างดี ช่วยลดความเครียดหรือความวิตกกังวลในระดับกลาง และช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ในทำนองเดียวกัน Cragan และ Deffenbaches (1984) ได้ศึกษาวิธีลดความเครียดของกลุ่มประชากรที่เป็นผู้ป่วยนอก จำนวน 55 คน ที่มีปัญหาด้านร่างกายโดยใช้โปรแกรมลดความเครียด 2 ชนิด ประกอบด้วยการฝึกการผ่อนคลายด้วยตนเอง และการฝึกการจัดการความวิตกกังวล (Anxiety Management Program) ผลพบว่าผู้ป่วยนอกที่ได้รับการฝึกโปรแกรมทั้ง 2 ชนิดมีระดับความวิตกกังวลน้อยลง มีการเปลี่ยนแปลงของสรีรวิทยาของร่างกายน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก นอกจากนั้นกลุ่มที่ได้ฝึกยังมีพฤติกรรมของความซึมเศร้าและความโกรธน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก และการติดตามผลหลังการฝึก 4 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มที่มีการฝึกการผ่อนคลายด้วยตนเองมีอัตราการเต้นของหัวใจที่ต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก

จากการศึกษาดังกล่าวข้างต้นอาจกล่าวได้ว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในสาขาต่าง ๆ นั้น มีประสบการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น และมีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียด และความวิตกกังวลต่าง ๆ กัน นอกจากนั้นยังมีวิธีการลดความเครียดโดยวิธีการผ่อนคลาย การทำสมาธิ และอื่น ๆ สำหรับการศึกษานี้ในประเทศไทยนั้นความเครียดและวิธีการลดความเครียดในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลนั้นยังไม่ได้มีการศึกษามาก่อน คาดว่าการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์เพื่อเป็นแนวทางช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวต่อความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนและการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาอิทธิพลของ โปรแกรมการผ่อนคลายต่อการลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลที่อยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลสูง

1.2.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้วัดความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจ

1.3 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1.3.1 โปรแกรมการผ่อนคลาย

คำนิยามเชิงทฤษฎี หมายถึง การฝึกให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาการผ่อนคลาย (Relaxation response) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจ ปฏิกิริยาการผ่อนคลายจะเป็นปฏิกิริยาตอบสนองในทิศทางตรงกันข้ามกับปฏิกิริยาความเครียด ทำให้มีการลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาทีติก (Benson, 1967)

คำนิยามเชิงปฏิบัติ หมายถึง โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายแบบ Benson's Respiratory One Method ของ Cathie E. Guzzetta (1989) ซึ่งมีวิธีการดำเนินงาน 3 ขั้นตอน คือ 1. การเตรียมสิ่งแวดล้อม 2. การเตรียมผู้เข้าฝึก และ 3. ปฏิบัติการผ่อนคลาย โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายนี้ประกอบด้วย การฝึกการผ่อนคลายวันละ 1 ครั้งต่อกัน 3 วัน รายละเอียดของโปรแกรมจะอยู่ใน บทที่ 3 หัวข้อ 3.6

1.3.2 ความเครียด

คำนิยามเชิงทฤษฎี หมายถึง ปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญต่อสิ่งกระตุ้นความเครียดในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ปฏิกิริยาตอบสนองนี้จะรวมทั้งปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านร่างกายและจิตใจ (Guzzetta & Forsyth, 1979) จากวัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้ การฝึกปฏิบัติงานบนทอผู้ป่วยและสถานที่ฝึกปฏิบัติงานเป็นสิ่งกระตุ้นความเครียดสำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ซึ่งเริ่มขึ้นฝึกปฏิบัติงานเป็นครั้งแรก ทำให้นักศึกษาเกิดปฏิกิริยาตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจขึ้น

คำนิยามเชิงปฏิบัติ หมายถึง การตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งกระตุ้นความเครียด ได้แก่ ระดับความดันโลหิต และค่าของอุณหภูมิปลายนิ้วที่วัดก่อนและหลังการทดลอง การตอบสนองของจิตใจต่อสิ่งกระตุ้นความเครียด ได้แก่ ค่าคะแนนของ The Self-Rating Anxiety Scale (SAS) (Zung, 1971) ที่วัดก่อนและหลังการทดลอง

1.4 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มาจากทฤษฎีระบบทั่วไป ซึ่งอธิบายโดยธรรมชาติ และความสัมพันธ์ระหว่างอนุระบบที่มีลักษณะแลกเปลี่ยนกันได้ (Reciprocating nature) และเป็นความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องกันอย่างใกล้ชิด (Interconnectedness) (Guzzetta, 1989) แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดของ Hans selye และแนวคิดของการผ่อนคลาย (Benson, 1967)

บุคคลเป็นระบบชีวิตที่ประกอบด้วยอนุระบบด้านร่างกายและจิตสังคม ซึ่งอนุระบบเหล่านี้จะทำงานประสานกันอย่างใกล้ชิด และมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อเป้าหมายของการเจริญ

เติบโตและพัฒนาการ บุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งบุคคลจะต้องมีการตอบสนองในทางบวกต่อสิ่งแวดล้อม เมื่อมีสิ่งเร้าในสิ่งแวดล้อมเข้ามาคุกคาม หรือกระทบโดยตรงต่อร่างกายหรือจิตใจของบุคคลจะก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองขึ้น ซึ่งเป็น การตอบสนองร่วมกันของร่างกายและจิตใจ (Guzzetta, 1989) แต่เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามาคุกคามหรือกระทบโดยตรงต่อจิตใจ ย่อมมีผลกระทบตึงทางด้านร่างกายด้วยเช่นกัน

ความเครียดเป็นปรากฏการณ์หนึ่งของบุคคล (Roy, 1976) บุคคลจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมซึ่งประกอบด้วยสิ่งกระตุ้นความเครียดที่อยู่ในรูปของกายภาพและจิตสังคม สิ่งต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมจะกลายเป็นสิ่งกระตุ้นความเครียดถ้าหากสิ่งเหล่านั้นมีคุณสมบัติ เช่น ความกดดันจากการทำงานหนัก ทัศนคติ ความรู้สึก และอารมณ์ หรือความไม่แน่นอน ความไม่ชัดเจน ความแปลกใหม่ ความขัดแย้ง ความมากไปหรือน้อยไป (Cofer & Appley, 1984) นอกจากนี้บุคคลอาจประเมินสิ่งเร้าในสิ่งแวดล้อมว่าก่อให้เกิดความเครียดได้ (Lazarus, 1966) เช่นกัน

Selye (1976) ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นการตอบสนองของบุคคลที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับสิ่งกระตุ้นความเครียด (Stressors) การตอบสนองนี้จะเกิดขึ้นทันทีเมื่อสิ่งกระตุ้นความเครียดเข้าสู่ระบบ โดยเปลี่ยนรูปเป็นสารเคมีไปกระตุ้นการทำงานของสมองมีผลไปกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทซิมพาธิติก และระบบต่อมไร้ท่อ ทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองโดยมีการเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตที่สูงขึ้น และอุณหภูมิปลายนิ้วลดลงเนื่องจากการหดตัวของหลอดเลือดฝอยไปเลี้ยงส่วนปลายอวัยวะ (Guzzetta, 1989) ในเวลาเดียวกันความรู้สึกส่วนหนึ่งจะไปกระทบการทำงานของจิตใจ ทำให้บุคคลมีการรับรู้ต่อสิ่งคุกคามนั้น และตอบสนองในรูปของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลจึงเป็นการตอบสนองด้านจิตใจที่เกิดขึ้นในบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียด แสดงออกให้เห็นเป็นผลรวมของพฤติกรรมด้านต่าง ๆ (Zung, 1971) Selye (1976) อธิบายว่าบุคคลยังคงมีความสามารถอยู่ระดับหนึ่งในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นความเครียดและถ้าบุคคลตอบสนองได้ดี ปฏิริยาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่าง ๆ นั้นก็จะกลับคืนสู่สภาพเดิม แต่ถ้าบุคคลตอบสนองไม่ได้ การเปลี่ยนแปลงจะรุนแรงขึ้นจนกระทั่งก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตได้ เกิดโรคของความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคประสาท หรืออื่น ๆ

การผ่อนคลาย (Relaxation response) เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นในบุคคล เป็นปฏิกิริยาตอบสนองในทิศทางตรงกันข้ามกับปฏิกิริยาความเครียด ในภาวะผ่อนคลายระบบประสาทซิมพาธิติกจะลดการทำงานลง บุคคลจะมีชีพจร ความดันโลหิตลดลง อุณหภูมิปลายนิ้วสูงขึ้น เนื่องจากการขยายตัวของหลอดเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงส่วนปลายอวัยวะ (Benson and Klipper, 1976) การตอบสนองทางด้านจิตใจได้แก่การลดความวิตกกังวล

บุคคลจะรู้สึกจิตใจสบายและเป็นสุข และมีความมั่นคงด้านจิตใจอารมณ์ ทำให้เกิดสมาธิ (DiMotto, 1984) การผ่อนคลายจึงเป็นภาวะที่บุคคลปราศจากความเครียด การฝึกการผ่อนคลายจะเป็นสิ่งกระตุ้นที่เข้าไปในร่างกาย บุคคลซึ่งจะ ไปมีผลต่อสมอง ในส่วนของไฮโปธาลามัส ทำให้มีการลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาทีติก ทำให้ความดันโลหิตลดลง อุณหภูมิปลายนิ้วสูงขึ้น และการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ตลอดจนมีผลทำให้ความวิตกกังวลลดลง (Benson อ้างใน Guzzetta, 1989) ดังนั้นบุคคลที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายจะมีการตอบสนองเกิดขึ้นในร่างกาย และจิตใจ ซึ่งเป็นการตอบสนองในทิศทางตรงกันข้ามกับการตอบสนองของความเครียด จึงเท่ากับว่าบุคคลที่ฝึกการผ่อนคลายจะมีกลไกป้องกัน (Protective mechanism) ความเครียดเกิดขึ้น ในบุคคลนั้น

จากกรอบแนวคิดดังกล่าวสามารถนำมาอธิบายปรากฏการณ์ในการศึกษาคั้งนี้ได้ว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ซึ่งเริ่มต้นชั้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเป็นครั้งแรกในภาคการศึกษาต้น นักศึกษาจะต้องเผชิญกับการฝึกปฏิบัติงานซึ่งเป็นการปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลให้แก่ผู้ป่วย เช่น การฉีดยา การเตรียมผู้ป่วยเพื่อรับการตรวจต่าง ๆ กิจกรรมเหล่านั้นนักศึกษายังไม่มีความคุ้นเคยและยังขาดทักษะ ตลอดจนการพบเห็นผู้ป่วยที่มีความทุกข์ทรมานจากโรค สถานที่ฝึกปฏิบัติที่ไม่คุ้นเคย และงานที่ได้รับมอบหมายต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความกดดันในนักศึกษาพยาบาล ทำให้นักศึกษามักจะมีความเครียดสูง (Birch, 1979 ; Blue, 1983) วัตถุประสงค์ของความวิตกกังวลสูง และมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง เช่น แยกตัว เป็นทุกข์ และขาดสมาธิ จากประสบการณ์ของผู้วิจัยซึ่งทำหน้าที่บริหารการศึกษามาระยะหนึ่งจะมีข้อมูลซึ่งเป็นรายงานของนักศึกษาในการประเมินวิชาภาคปฏิบัติ และจากการสอบถามนักศึกษาเป็นรายบุคคลบางส่วน โดยอาจารย์นิเทศหรืออาจารย์ที่ปรึกษา พบว่านักศึกษาจะบอกว่าเวลาชั้นฝึกปฏิบัติจะเครียดมาก เพราะต้องปรับตัวกับอาจารย์นิเทศ ผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ในสถานที่ฝึกงาน ต้องฝึกทำแผนการพยาบาลสั่งให้อาจารย์ทำให้นอนตึก สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความกดดัน นักศึกษาจะมีความวิตกกังวล ปวดศีรษะบ่อย ๆ นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ เจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย บ่อยครั้ง ไม่อยากจะเรียนในหลักสูตรนี้อีกต่อไป เป็นต้น

การฝึกการผ่อนคลายโดยวิธี Benson's Respiratory One Method เป็นวิธีฝึกการผ่อนคลายที่อาศัยหลักการฝึกสมาธิมาประยุกต์ เป็นวิธีที่ค่อนข้างง่าย ใช้เวลาฝึกไม่นาน จะสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยที่มีพื้นฐานของพุทธศาสนา วิธีนี้จะทำให้นักศึกษาฝึกการผ่อนคลายได้เร็ว และนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันของนักศึกษาได้ เมื่อนักศึกษาฝึกการผ่อนคลายได้แล้ว และนำไปใช้ต่อไปในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจของนักศึกษาดตอบสนองในทิศทางตรงกันข้ามกับความเครียด จะเป็นผู้ที่มีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก

1.5 สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาที่เข้าโปรแกรมการผ่อนคลายจะมีความเครียดน้อยกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการผ่อนคลาย
 - 1.1 นักศึกษาที่ได้เข้าโปรแกรมการผ่อนคลายจะมีอุณหภูมิปลายนิ้วสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการผ่อนคลายหลังการทดลอง และ 1 เดือน
 - 1.2 นักศึกษาที่ได้เข้าโปรแกรมการผ่อนคลายจะมีความดันโลหิตซิสโตลิกต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมของผ่อนคลายหลังการทดลอง และ 1 เดือน
 - 1.3 นักศึกษาที่ได้เข้าโปรแกรมการผ่อนคลายมีความดันโลหิตไดแอสโตลิกต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการผ่อนคลายหลังการทดลอง และ 1 เดือน
 - 1.4 นักศึกษาที่เข้าโปรแกรมการผ่อนคลายจะมีความวิตกกังวลต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการผ่อนคลายหลังการทดลอง และ 1 เดือน
 2. ตัวแปรวัดความเครียดด้านร่างกายมีความสัมพันธ์กับตัวแปรวัดความเครียดด้านจิตใจ
 - 2.1 ระดับความวิตกกังวลจะมีความสัมพันธ์กับอุณหภูมิปลายนิ้ว
 - 2.2 ระดับความวิตกกังวลจะมีความสัมพันธ์กับความดันโลหิตซิสโตลิก
 - 2.3 ระดับความวิตกกังวลจะมีความสัมพันธ์กับความดันโลหิตไดแอสโตลิก
 - 2.4 อุณหภูมิปลายนิ้วจะมีความสัมพันธ์กับความดันโลหิตซิสโตลิก
 - 2.5 อุณหภูมิปลายนิ้วจะมีความสัมพันธ์กับความดันโลหิตไดแอสโตลิก
 - 2.6 ความดันโลหิตซิสโตลิกจะมีความสัมพันธ์กับความดันโลหิตไดแอสโตลิก
- ### 1.6 ข้อตกลงเบื้องต้น
- การศึกษาครั้งนี้มีข้อตกลงเบื้องต้นดังนี้
- 1.6.1 การขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนทอผู้ป่วย และสถานที่ฝึกปฏิบัติงานถือเป็นสิ่งกระตุ้นความเครียดในนักศึกษายาวกาลก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านร่างกายและจิตใจ
 - 1.6.2 ปฏิกิริยาตอบสนองความเครียดนี้สามารถวัดได้โดยเครื่องมือที่สร้างขึ้นไว้วัดโดยเฉพาะ
 - 1.6.3 โปรแกรมการผ่อนคลายโดยวิธีของ Benson's Respiratory One Method เป็นวิธีการที่สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษามาจากพุทธศาสนา

1.7 ข้อจำกัดในการวิจัย

1.7.1 การศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัดคือกลุ่มนักศึกษา ซึ่งมีจำนวนเพียง 24 ราย และเป็น นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เท่านั้น

1.7.2 การวัดความเครียดในการศึกษาครั้งนี้จะใช้ตัวแปรของความดันโลหิต อุณหภูมิ ปลายนิ้ว และความวิตกกังวล ดังนั้นผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะอธิบายความเครียดด้วยตัวแปร เหล่านี้เท่านั้น

1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้

1. เป็นการแสวงหาวิธีการที่จะช่วยให้บุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดให้ปรับตัวในทางที่ เหมาะสม เป็นบุคคลที่มีคุณภาพต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มของนักศึกษาพยาบาล ซึ่ง เมื่อขึ้น ฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย และต้องเผชิญกับสิ่งกระตุ้นความเครียดมากมาย นักศึกษาสามารถใช้ การผ่อนคลายเป็นวิธีการลดความเครียดได้ อีกวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพและก่อให้เกิดผลตามมาที่ ดีกว่าวิธีการลดความเครียดอื่นๆ ที่นักศึกษา ใช้มาแต่อาจได้ผลบ้างหรือไม่ได้ผลบ้าง การฝึกการ ผ่อนคลายจะช่วยให้จิตใจ มีสมาธิซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการศึกษา

2. ได้วิธีการลดความเครียดเพื่อช่วยป้องกันบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดไม่ให้ เป็นบุคคล ที่เสี่ยงต่อการมีสุขภาพกายและจิตที่เสื่อมถอย และให้บุคคล ได้มีความสามารถอยู่ในภาวะเครียดได้

3. สามารถนำวิธีการนี้ไปทดสอบดูอิทธิพลต่อการลดความเครียดในบุคคลกลุ่มต่าง ๆ ต่อไป เช่น กลุ่มผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่อยู่ในภาวะเครียด และได้รับอิทธิพลจากความเครียดที่ชัดเจน.