

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการผ่อนคลายต่อการลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล นอกจากนี้ยังศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวัดความเครียดด้านร่างกายและจิตใจประการหนึ่ง

คำถามที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ 1. โปรแกรมการผ่อนคลายมีผลอะไรต่อการลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล 2. ตัวแปรความเครียดด้านร่างกาย (อุณหภูมิปลายนิ้ว ความดันโลหิต) และด้านจิตใจ (ความวิตกกังวล) มีความสัมพันธ์กันอย่างไร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ประจำปีการศึกษา 2535 ทั้งชายและหญิง จำนวน 22 คน ซึ่งมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2535 ถึงเดือนตุลาคม 2535

กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 11 คน โดยการสุ่มตัวอย่างง่ายใช้ตารางเลขสุ่ม เพื่อเลือกเป็นกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะเข้าโปรแกรมการผ่อนคลาย กลุ่มควบคุมจะมารับการประเมินอุณหภูมิปลายนิ้วติดต่อกันทั้ง 3 วันเท่านั้น

นักศึกษาทุกคนจะได้รับการวัดอุณหภูมิปลายนิ้ว ความดันโลหิต และให้ตอบแบบวัดความวิตกกังวลก่อนการเข้าโปรแกรม นักศึกษาในกลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายติดต่อกัน 3 วัน นักศึกษาในกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าโปรแกรมแต่จะมาพบผู้ช่วยนักวิจัยและรับการประเมินอุณหภูมิปลายนิ้วและให้นั่งพักผ่อนประมาณ 10 นาที ติดต่อกัน 3 วัน นักศึกษาทุกคนจะได้รับการวัดอุณหภูมิปลายนิ้ว ความดันโลหิตและให้ตอบแบบวัดความวิตกกังวล แล้วการทดลองและนักศึกษาทุกคนจะได้รับการนัดให้มาวัดอุณหภูมิปลายนิ้ว ความดันโลหิตและตอบแบบวัดความวิตกกังวล 1 เดือน หลังการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ประกอบด้วย เครื่องมือวัดความดันโลหิต Digital Blood Pressure Meter โมเดล UA-732 เครื่องมือวัดอุณหภูมิปลายนิ้วชื่อ Calibrated mercury bulb finger thermometers และเครื่องมือวัดความวิตกกังวล The self-rating anxiety scale นอกจากนี้นักศึกษาในกลุ่มทดลองจะได้รับแบบสอบถาม

เกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อ โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายอีกด้วย

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาที่เข้าโปรแกรมการผ่อนคลายมีอุณหภูมิปลายนิ้ว ความดันโลหิตและความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันของนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการผ่อนคลาย ทั้งหลังการทดลอง และ 1 เดือนหลังการทดลอง

2. อุณหภูมิปลายนิ้ว ความดันโลหิตและความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นความดันโลหิตซิสโตลิกมีความสัมพันธ์กับความดันไดแอสโตลิกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .001$)

5.2 ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น จึงมีข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

1. โปรแกรมการผ่อนคลายโดยวิธีของ Benson's respiratory one method พบว่านักศึกษาที่เข้าโปรแกรมรับรู้ถึงประโยชน์ของวิธีการนี้ ยอมรับว่าเป็นวิธีที่ฝึกง่าย ช่วยลดความเครียด ความกังวลใจ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันของตนเองได้ ควรจะได้ขยายกลุ่มตัวอย่างให้เพิ่มขึ้น โดยเลือกนักศึกษายาบาลทุกชั้นปีที่มีความวิตกกังวลระดับปานกลางถึงสูง และทดสอบผลของโปรแกรมการผ่อนคลายอีกครั้งหนึ่ง และการวิจัยครั้งต่อไปควรปรับปรุงวิธีการทดลองเพื่อให้เห็นผลระยะยาวของโปรแกรมต่อความเครียดที่ชัดเจนขึ้น โดยให้ฝึกติดต่อกัน 3 วัน และให้นักศึกษานำเทปไปฝึกด้วยตนเองที่บ้านติดต่อกันพร้อมทั้งบันทึกการฝึกแต่ละครั้งให้ด้วย การฝึกด้วยตนเองนี้อาจให้กระทำติดต่อกันสองสัปดาห์ หรือ 1 เดือน นอกจากนี้ควรจะมีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับวิธีอื่น ๆ ที่นักศึกษาใช้ลดความเครียดอยู่เป็นประจำที่อาจมีอิทธิพลต่อตัวแปรวัดความเครียดได้

2. โปรแกรมการผ่อนคลายโดยวิธีของ Benson's respiratory one-method พบว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประโยชน์ในการผ่อนคลายความเครียด และเป็นวิธีที่ใช้เวลาค่อนข้างน้อย ฝึกได้ง่ายโดยไม่ต้องคำนึงถึงความรู้ความเข้าใจพื้นฐานของบุคคลเพียงแต่มีองค์ประกอบสำคัญ 4 อย่างคือ ท่าที่เหมาะสมในการฝึก ความสงบเรียบง่ายของสิ่งแวดล้อม คำพูดที่ใช้พูดซ้ำ ๆ เพื่อถึงความสนใจและทัศนคติที่คล้อยตาม จึงเหมาะสำหรับนำไปทดสอบในกลุ่มผู้ป่วยที่มีความเครียดสูง เช่น ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยผ่าตัดที่สำคัญ ๆ ผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้จะไม่สามารถใช้วิธีการผ่อนคลายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ที่ร่างกาย

3. ควรจะได้มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวัดความเครียดด้านร่างกาย เช่น อุณหภูมิปลายนิ้ว และตัวแปรวัดความเครียดด้านจิตใจ คือความวิตกกังวล ทั้งนี้งานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดมักจะมีความซับซ้อนในการระบุตัวแปรที่เหมาะสมที่จะใช้วัดความเครียด และเป็นปัญหามาโดยตลอดที่ทำให้ผลวิจัยเรื่องต่าง ๆ สรุปลออกมาแตกต่างกันอยู่เสมอจนถึงปัจจุบัน.