



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาผลของการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่อความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest Posttest Control Group Design)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ กับกลุ่มที่ฝึกภาคปฏิบัติตามปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. ความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลภายหลังการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ น้อยกว่าก่อนการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์
2. ความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ น้อยกว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ฝึกภาคปฏิบัติตามปกติ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2544 ที่อยู่ในช่วง 1 วันก่อนขึ้นฝึกภาคปฏิบัติ จำนวน 40 คน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ที่ยินดีและเต็มใจให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มแบบจับคู่โดยใช้ระดับคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. **เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล** คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติ โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลของ Spielberger ฉบับแปลโดย รศ.พญ. นิตยา ศุภภักดิ์ และคณะ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety) และความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติ (State Anxiety) ของนักศึกษาพยาบาล ตัวเลือกตอบมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 40 ข้อ มีค่าความเที่ยง Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ 0.95

2. **เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง** ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

2.1 **โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการผ่อนคลาย** เป็นโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาลมีการผ่อนคลายจากการปฏิบัติตามเทคนิคการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการสร้างจินตภาพ ทำให้นักศึกษาเบี่ยงเบนความสนใจ (Distraction) จากสิ่งทำให้เกิดความไม่สบายใจ กังวลใจ และหวาดหวั่นไปยังสิ่งที่พึงพอใจ มีความสุข สบายใจ โดยสื่อเร้าประสาทสัมผัสหลายด้าน โดยสื่อเร้าประสาทสัมผัสหลายด้าน ผ่านเทคนิคสื่อประสมซึ่งประกอบด้วย ตัวอักษร ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว ภาพวิดีโอ เสียงบรรยาย เสียงดนตรี และเสียงประกอบต่างๆ ร่วมกับการผ่อนคลาย (Relaxation) ด้านร่างกายและจิตใจ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ได้ผ่านการตรวจสอบบทเค้าโครง (Story Board) และเทคนิคการนำเสนอจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รวมทั้งได้ผ่านการนำไปทดลองใช้เพื่อทดสอบการทำงานของโปรแกรมในด้านการนำเสนอ เวลา และความยากง่ายในการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

2.2 **แบบกำกับความสามารถในการสร้างจินตภาพและ การผ่อนคลายโดยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์** ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามและแบบสังเกตพฤติกรรมขณะใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ของนักศึกษา ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety) ก่อนนักศึกษาขึ้นฝึกภาคปฏิบัติ 1 วัน (Pre test)

กลุ่มทดลอง ปฐมนิเทศเกี่ยวกับหลักการเบื้องต้น และทักษะในการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ แล้วประเมินความพร้อมของนักศึกษาโดยใช้แบบกำกับความสามารถในการสร้างจินตภาพและการผ่อนคลาย จากนั้นให้นักศึกษาใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ในห้องคอมพิวเตอร์ ที่หอพักนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช นักศึกษา 1 คน ต่อเครื่องคอมพิวเตอร์ 1 เครื่องและมีหูฟังประจำแต่ละเครื่อง โดยกำหนดให้นักศึกษาใช้โปรแกรมดังกล่าว วันละ 2 ครั้ง รวม 9 ครั้ง ในระยะเวลา 5 วัน

กลุ่มควบคุม นักศึกษาชั้นฝึกภาคปฏิบัติตามปกติ มีการบรรเทาความวิตกกังวลโดยการฟังเพลง ดูรายการโทรทัศน์ อ่านหนังสือบันเทิงต่างๆ และพูดคุยกับเพื่อน

ทดสอบความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติ หลังจากกลุ่มทดลองเสร็จสิ้นการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ (Post test) โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบทดสอบความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติในห้องที่ผู้วิจัยจัดไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยกำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นำคะแนนที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล มาคำนวณหาค่าทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติทดสอบทีคู่ (Pair t-test)

สรุปผลการวิจัย

1. ความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลภายหลังการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ น้อยกว่าก่อนการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้
2. ความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ น้อยกว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ฝึกภาคปฏิบัติตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล สามารถสรุปได้ว่าการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ สามารถลดความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติ (State Anxiety) ของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองได้ และความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติ (State Anxiety) ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติ (State Anxiety) ของนักศึกษาพยาบาล หลังการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ น้อยกว่าก่อนการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถอภิปรายได้ดังนี้

คุณสมบัติเฉพาะของโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการผ่อนคลาย ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนความสนใจ (Distraction) ร่วมกับการผ่อนคลาย (Relaxation) ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผ่านเทคนิคสื่อประสม ซึ่งประกอบด้วยตัวอักษร ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว ภาพวีดิทัศน์ เสียงบรรยาย เสียงดนตรี และเสียงประกอบต่างๆ โดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ประกอบด้วย 2 ส่วนที่สำคัญคือ ส่วนที่ทำให้นักศึกษาเกิดการผ่อนคลาย (Relaxation) และส่วนที่ลดความวิตกกังวลโดยการเบี่ยงเบนความสนใจ (Distraction) ไปสู่สิ่งที่น่าพึงพอใจ จากการได้เห็นภาพธรรมชาติ และได้ยินเสียงบรรยาย เสียงดนตรี และเสียงธรรมชาติ เพื่อชักนำให้นักศึกษาจินตนาการถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขและมีความสบายใจ

โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการผ่อนคลาย ที่ประกอบด้วยการเบี่ยงเบนความสนใจ (Distraction) และการผ่อนคลาย (Relaxation) นั้นจะช่วยเราประสาทสัมผัสหลายด้าน โดยสื่อทำให้เกิดการสร้างจินตภาพจะกระตุ้นการทำงานของเปลือกสมองซีกขวา ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับความมีสุนทรีย์ภาพ ให้มีความคิดเชิงเห็นภาพ (Imagic thought) (Stephens อ้างถึงใน แสงหล้า พลนอก, 2542) ความคิดที่ถูกสร้างขึ้นมาจากการชักนำโดยการที่ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการผ่อนคลายนั้น จะเบี่ยงเบนความสนใจของนักศึกษาออกจากความไม่สบายใจ ความอึดอัด ความว้าวุ่น และความวิตกกังวลต่างๆ ให้มาสู่สื่อ ซึ่งมีภาพ เสียงบรรยายที่มีจังหวะ ท่วงทำนอง น้ำเสียง เสียงดนตรี และเสียงธรรมชาติที่ช่วยสร้างบรรยากาศทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลายสงบ และสบายใจ

ดังนั้นความวิตกกังวลในฝึกภาคปฏิบัติ (State Anxiety) ของนักศึกษาพยาบาล ภายหลังจากการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ น้อยกว่าก่อนการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Frank (อ้างถึงใน บริญญา สนิกะวาที, 2542) ที่ศึกษาผลของดนตรีบำบัดร่วมกับการสร้างจินตภาพต่อความวิตกกังวล และความรุนแรงของอาการคลื่นไส้อาเจียนของผู้ป่วยมะเร็งที่มารับการรักษาด้วยเคมีบำบัด กลุ่มตัวอย่างต้องประเมินระดับความวิตกกังวลแฝง และความวิตกกังวลขณะเผชิญก่อนการได้รับเคมีบำบัด และเลือก

ภาพไปสเตอร์เกี่ยวกับบรรยากาศธรรมชาติที่พึงพอใจ 1 ภาพ จากทั้งหมด 5 ภาพ และเปิดเพลงให้ สอดคล้องกับภาพที่เลือก ผลการศึกษาพบว่าผลของดนตรีบำบัดร่วมกับการสร้างจินตภาพทำให้ ความวิตกกังวลขณะเผชิญภายหลังการทดลองลดต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .001 และ Stephens (1992) ศึกษาผลของการสร้างจินตภาพต่อระดับความวิตกกังวล ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ฝึกสร้างจินตภาพด้วย การฟังเทป กลุ่มที่ 2 ฝึกการสร้างจินตภาพร่วมกับการผ่อนคลายด้วยเทป และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่ม ควบคุม ไม่ได้รับการฝึกสร้างจินตภาพ โดยประเมินระดับความวิตกกังวลขณะเผชิญหลังการฝึก สร้างจินตภาพเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าการฝึกสร้างจินตภาพ และการฝึกสร้างจินตภาพ ร่วมกับการผ่อนคลายทำให้ความวิตกกังวลของทั้ง 2 กลุ่มต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ปริญา สนิกะวาทิ (2542) ศึกษาเกี่ยวกับผลของการสร้างจินตภาพต่อ ความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดพบว่า ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังได้รับเคมี บำบัดในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลขณะเผชิญลดลงจากก่อนการฝึกการสร้างจินตภาพ

วัตถุประสงค์ที่ 2 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติ ของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ กับกลุ่มที่ฝึกภาคปฏิบัติตามปกติ

ผลการทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลใน การฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล ภายหลังได้รับการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรม คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษากลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถ อธิบายได้ดังนี้

การฝึกภาคปฏิบัติที่นักศึกษาพยาบาลต้องบูรณาการความรู้ที่ได้จากภาคทฤษฎีสู่ การปฏิบัติกับผู้ป่วยในสถานการณ์จริง โดยใช้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางการเรียนการสอน จากการ สัมผัสเบื้องต้นเกี่ยวกับความคิดเห็นในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะ เหมือนกับกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัยพบว่า สาเหตุที่ทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวลเป็นอันดับแรก คือ กิจกรรมการพยาบาลที่ต้องปฏิบัติกับผู้ป่วยโดยให้เหตุผลว่า กลัวทำให้ผู้ป่วยได้รับอันตราย จากการให้กิจกรรมการพยาบาล การปฏิบัติที่ได้รับจากการเรียนภาคทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติใน ห้องปฏิบัติการแตกต่างจากการปฏิบัติกับผู้ป่วยจริง และสภาพของผู้ป่วยที่เป็นโรค ระดับความรุนแรง ของโรคที่พบทำให้นักศึกษาเกิดความกลัว ร่องลงมา คือ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับพยาบาลและ เจ้าหน้าที่บนหอผู้ป่วย ให้เหตุผลว่า พยาบาลและเจ้าหน้าที่บางคนคอยจับผิดนักศึกษา ดู ตักเตือนนักศึกษาเสียงดังต่อหน้าผู้ป่วยและญาติ ทำให้รู้สึกเสียหน้า วางตัวต่อผู้ป่วยไม่ถูก และผู้ป่วยไม่ให้ความเชื่อถือ บางคนถามคำถามลึก เมื่อตอบไม่ได้ก็โดนดู ว่าไม่สนใจหาความรู้

ก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติ และอันดับสุดท้ายคือ ความพร้อมในด้านความรู้ การเขียนแผนการพยาบาล และการ conference โดยให้เหตุผลว่า หาพยาธิสภาพของโรคไม่ได้ หาข้อมูล ประเมินสภาพผู้ป่วย และวิเคราะห์ปัญหาไม่ค่อยได้ หนังสือที่ใช้ในการค้นคว้ามีน้อย และห้องสมุดปิดเร็ว ทำให้ค้นคว้าเพิ่มเติมไม่ได้ เพราะไม่ทราบล่วงหน้าว่าจะได้ศึกษาในโรคใด ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อจิตใจของนักศึกษา ทำให้นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเกิดความวิตกกังวล

นักศึกษากลุ่มควบคุมมีการผ่อนคลายความวิตกกังวลจากการฝึกภาคปฏิบัติ ตามสภาพการดำเนินชีวิตของนักศึกษาในวิทยาลัยตามรูปแบบที่นักศึกษาชอบ หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกภาคปฏิบัติในแต่ละวัน โดยวิธี ดูรายการโทรทัศน์ ฟังเพลง พูดคุยกับเพื่อน ซึ่งวิธีต่างๆ เหล่านี้อาจช่วยลดความวิตกกังวลได้ไม่มากนัก และแม้ว่าในการดำเนินการทดลองครั้งนี้กลุ่มควบคุมจะได้รับเหตุการณ์แทรกซ้อนที่เกิดขึ้นหลังการทำ pre-test และ 1 วันก่อนการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติ คือการจัดงานปัจฉิมนิเทศให้นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 และหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง) ชั้นปีที่ 2 ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อการปรับลดระดับความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้เนื่องจาก การปัจฉิมนิเทศเป็นกิจกรรมที่จัดเพื่อแสดงความยินดีกับรุ่นพี่ที่สำเร็จการศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดต้องจัดกิจกรรมบันเทิงและร่วมแสดงความยินดีกับรุ่นพี่ เหตุการณ์นี้ทำให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างเกิดการเบี่ยงเบนความสนใจจากความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติไปสู่อารมณ์ด้านบวก นั่นคือความสุขความสบายใจ จากกิจกรรมการปัจฉิมนิเทศที่เกิดขึ้น ซึ่งการเบี่ยงเบนความสนใจจากสิ่งที่มีความว่าวุ่น ความตึงเครียด และความวิตกกังวลไปสู่เหตุการณ์ สถานการณ์ที่มีความสุข ทำให้นักศึกษาเกิดความพึงพอใจ ช่วยลดความวิตกกังวลได้ ชั่วคราว Sheives (1994) กล่าวว่า การเปลี่ยนสถานการณ์ จากสถานการณ์ความเครียดไปสู่สถานการณ์ที่พึงพอใจ จะทำให้นักศึกษาเกิดการลดความวิตกกังวลได้ แต่วิธีการผ่อนคลายความวิตกกังวลตามสภาพการดำเนินชีวิตปกติ และเหตุการณ์แทรกซ้อนดังกล่าวก็ยังไม่สามารถทำให้ความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติของกลุ่มควบคุมลดลงและแตกต่างจากกลุ่มทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นักศึกษากลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการผ่อนคลาย ซึ่งมีผลช่วยลดความวิตกกังวลโดย โปรแกรมคอมพิวเตอร์ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนความสนใจ (Distraction) ร่วมกับการผ่อนคลาย (Relaxation) ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผ่านเทคนิคสื่อประสม ซึ่งประกอบด้วยตัวอักษร ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว ภาพวิดีโอ เสียงบรรยาย เสียงดนตรี และเสียงประกอบต่างๆ โดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ประกอบด้วย 2 ส่วนที่สำคัญคือ ส่วนที่ทำให้ นักศึกษาเกิดการผ่อนคลาย (Relaxation) และส่วนที่ลดความวิตกกังวลโดยการเบี่ยงเบนความสนใจ (Distraction) ไปสู่สิ่งที่น่าพึงพอใจ จากการได้เห็นภาพธรรมชาติ และได้ยินเสียงบรรยาย เสียงดนตรี

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพระหว่างผลของการผ่อนคลายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ เพื่อลดความวิตกกังวลในสถานการณ์อื่น ๆ ที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา หรือผู้ใช้บริการทางสุขภาพ เช่น ผู้ดูแลผู้ป่วย และผู้ที่เสี่ยงต่อการปัญหาทางสุขภาพจิต

ในกรณีที่ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีความวิตกกังวลอยู่ในช่วงระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ควรพิจารณาใช้เครื่องมือประเมินความวิตกกังวลที่เป็นเครื่องมือด้านชีวเคมี (biochemical measures) ซึ่งมีความไวต่อการบ่งบอกการเปลี่ยนแปลงของความวิตกกังวลในระดับนี้