



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการมีส่วนร่วมของญาติในการฝึกทักษะการผ่อนคลายต่อพฤติกรรมการผ่อนคลายกับระดับความเจ็บปวดของผู้ป่วยที่ได้รับการฉีดครั้งแรกแบบภายใน และ เปรียบเทียบพฤติกรรมการผ่อนคลายและระดับความเจ็บปวดของผู้ป่วยที่ได้รับการฉีดครั้งแรกแบบภายในระหว่างกลุ่มผู้ป่วยที่ญาติมีส่วนร่วมในการฝึกทักษะการผ่อนคลายกับกลุ่มผู้ป่วยที่ฝึกทักษะการผ่อนคลายด้วยตนเอง ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการมีส่วนร่วมของญาติในการฝึกทักษะการผ่อนคลายของผู้ป่วย

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายและคะแนนความเจ็บปวดหลังผ่าตัดของกลุ่มตัวอย่าง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- ตอนที่ 1** ผลของการมีส่วนร่วมของญาติในการฝึกทักษะการผ่อนคลายของผู้ป่วย
- ตารางที่ 5** การแจกแจงความถี่คะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายหลังผ่าตัดของกลุ่มตัวอย่าง โดยรวม ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

พฤติกรรมการผ่อนคลาย	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2
	(กลุ่มฝึกด้วยตนเอง)	(กลุ่มญาติมีส่วนร่วม)
	จำนวน	จำนวน
พฤติกรรมการผ่อนคลายหลังผ่าตัดวันที่ 1		
ผ่อนคลายมาก (ค่าเฉลี่ย 0.80-1.00)	6	8
ผ่อนคลายปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 0.50-0.79)	5	3
ผ่อนคลายน้อย (ค่าเฉลี่ย 0-0.49)	0	0
พฤติกรรมการผ่อนคลายหลังผ่าตัดวันที่ 2		
ผ่อนคลายมาก (ค่าเฉลี่ย 0.80-1.00)	10	11
ผ่อนคลายปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 0.05-0.79)	1	0
ผ่อนคลายน้อย (ค่าเฉลี่ย 0-0.49)	0	0
พฤติกรรมการผ่อนคลายหลังผ่าตัดวันที่ 3		
ผ่อนคลายมาก (ค่าเฉลี่ย 0.80-1.00)	11	11
ผ่อนคลายปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 0.05-0.79)	0	0
ผ่อนคลายน้อย (ค่าเฉลี่ย 0-0.49)	0	0

จากตารางที่ 5 เมื่อพิจารณาโดยรวม พบว่า ในวันแรกหลังการผ่าตัด กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีพฤติกรรมการผ่อนคลายในระดับมากและปานกลาง โดยกลุ่มทดลองที่ 2 มีพฤติกรรมการผ่อนคลายระดับมากถึง 8 คน

ในวันสุดท้ายทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมการผ่อนคลายระดับมากทุกคน

ตารางที่ 6 การแจกแจงความถี่ของคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายหลังผ่าตัดของกลุ่มตัวอย่าง เป็นรายข้อ จำนวนตามช่วงเวลาในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

พฤติกรรมการผ่อนคลาย	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2
	(กลุ่มฝึกด้วยตนเอง) จำนวน	(กลุ่มปกติมีส่วนร่วม) จำนวน
1. อัตราการหายใจต่ำกว่า 16 ครั้ง/นาที		
หลังผ่าตัดวันที่ 1	8	9
หลังผ่าตัดวันที่ 2	10	11
หลังผ่าตัดวันที่ 3	11	11
2. ไม่มีการออกเสียงหรือเบ่งเสียงพูดใด ๆ		
หลังผ่าตัดวันที่ 1	11	11
หลังผ่าตัดวันที่ 2	11	11
หลังผ่าตัดวันที่ 3	11	11
3. ไม่มีการชยับเคลื่อนไหวส่วนลำตัว		
หลังผ่าตัดวันที่ 1	9	9
หลังผ่าตัดวันที่ 2	9	9
หลังผ่าตัดวันที่ 3	10	11
4. ศีรษะอยู่ในแนวตรงมีหมอนหนุนไม่เอียง เบ้าด้านใดด้านหนึ่ง		
หลังผ่าตัดวันที่ 1	10	11
หลังผ่าตัดวันที่ 2	11	11
หลังผ่าตัดวันที่ 3	11	11
5. หลังคา 2 ซ้าง ไม่มีลักษณะการเพยงคาง หรือชยับเคลื่อนไหวบริเวณเบ้าอกคาง		
หลังผ่าตัดวันที่ 1	9	11
หลังผ่าตัดวันที่ 2	10	11
หลังผ่าตัดวันที่ 3	10	11

ตารางที่ 6 (ต่อ)

พฤติกรรมการผ่อนคลาย	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2
	(กลุ่มฝึกด้วยตนเอง)	(กลุ่มปฏิบัติมีส่วนร่วม)
	จำนวน	จำนวน
6. กรามหย่อน สังเกตจากไม่มีอาการ เกร็งของกล้ามเนื้อขากรรไกร หรือมีริมฝีปาก เพยงเล็กน้อย		
หลังผ่าตัดวันที่ 1	8	9
หลังผ่าตัดวันที่ 2	10	11
หลังผ่าตัดวันที่ 3	11	11
7. ไม่มีอาการเคลื่อนไหวส่วนคอหรือ กำลังกล้ามเนื้อ		
หลังผ่าตัดวันที่ 1	8	8
หลังผ่าตัดวันที่ 2	10	10
หลังผ่าตัดวันที่ 3	11	11
8. ไหล่ 2 ข้าง ลากลงเสมอกัน ไม่มีอาการเคลื่อนไหวใด ๆ		
หลังผ่าตัดวันที่ 1	11	11
หลังผ่าตัดวันที่ 2	11	11
หลังผ่าตัดวันที่ 3	11	11
9. ฝ่ามือ 2 ข้าง มีลักษณะมีวงงอ ในท่าพัก		
หลังผ่าตัดวันที่ 1	11	11
หลังผ่าตัดวันที่ 2	11	11
หลังผ่าตัดวันที่ 3	11	11

จากตารางที่ 6 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า คะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายหลังผ่าตัดวันที่ 1 ในข้อที่กลุ่มทดลองที่ 1 สังเกตไม่ได้หรือมีอาการผ่อนคลายน้อยคือ เรื่องการหายใจน้อยกว่า 16 ครั้ง/นาที กรามหย่อน ไม่มีอาการเคลื่อนไหวส่วนคอ ในขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 มีการผ่อนคลายน้อยในเรื่องไม่มีอาการเคลื่อนไหวส่วนคอ จำนวนการผ่อนคลายหลังผ่าตัดของกลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางเพิ่มขึ้น เมื่อพิจารณาข้อแล้วมีจำนวนการผ่อนคลายคล้ายคลึงกัน

ตารางที่ 7 การแจกแจงความถี่ของคะแนนความเจ็บปวดหลังผ่าตัดของกลุ่มตัวอย่างรวมทุกท่าน
ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

ความเจ็บปวดหลังผ่าตัด	กลุ่มทดลองที่ 1 (กลุ่มฝึกด้วยตนเอง)		กลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มปฏิบัติมีส่วนร่วม)	
	จำนวน		จำนวน	
ความเจ็บปวดหลังผ่าตัดวันที่ 1				
มาก (18.5-25.0)	3		1	
ปานกลาง (8.6-18.4)	8		9	
น้อย (2.0-8.5)	0		1	
ความเจ็บปวดหลังผ่าตัดวันที่ 2				
มาก (18.5-25.0)	0		0	
ปานกลาง (8.6-18.4)	9		9	
น้อย (2.0-8.5)	2		2	
ความเจ็บปวดหลังผ่าตัดวันที่ 3				
มาก (18.5-25.0)	0		0	
ปานกลาง (8.6-18.4)	2		1	
น้อย (2.0-8.5)	9		10	

จากตารางที่ 7 เมื่อพิจารณารวมทุกท่านพบว่า คะแนนความเจ็บปวดหลังผ่าตัดวันที่ 1 ของกลุ่มที่ปฏิบัติมีส่วนร่วม อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด 9 คน อยู่ในระดับมาก 1 คน ในขณะที่กลุ่มฝึกด้วยตนเองมีคะแนนความเจ็บปวด อยู่ในระดับปานกลาง 8 คน ระดับมาก 3 คน และเมื่อพิจารณาทั้งสองกลุ่มพบว่า หลังผ่าตัดวันที่ 2 และวันที่ 3 ทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนความเจ็บปวดเหมือนกันหรือใกล้เคียงกัน

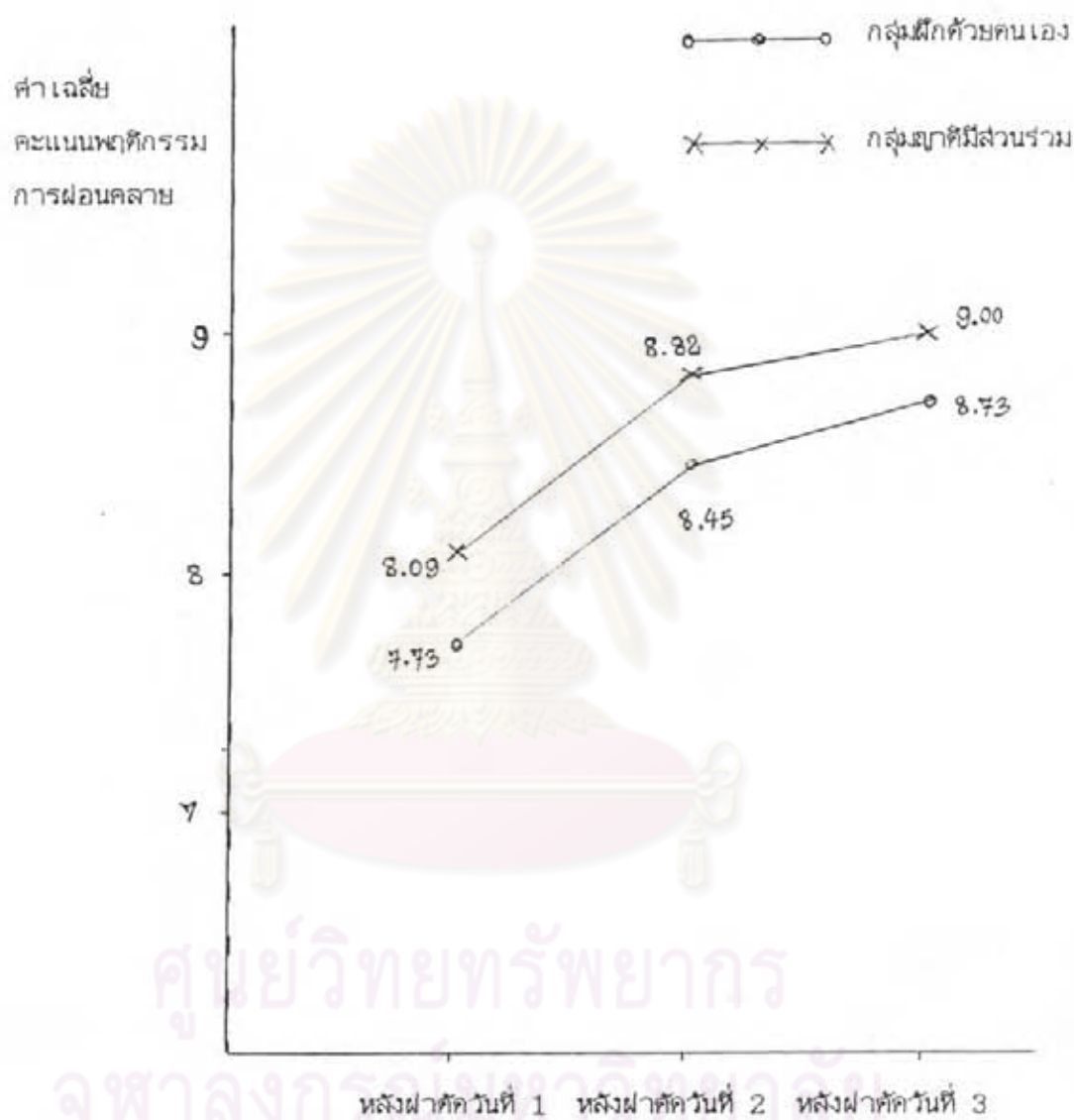
ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายและคะแนนความเจ็บปวดหลังผ่าตัด วันที่ 1 วันที่ 2 และวันที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่างรวมทุกท่านในกลุ่มที่ญาติมีส่วนร่วมในการฝึกทักษะการผ่อนคลายของผู้ป่วย

	กลุ่มทดลองที่ญาติมีส่วนร่วมในการฝึกของผู้ป่วย		
	X	SD	ระดับ
พฤติกรรมการผ่อนคลาย (คะแนนเต็ม 9)			
หลังผ่าตัดวันที่ 1	8.09	1.00	มาก
หลังผ่าตัดวันที่ 2	8.82	0.39	มาก
หลังผ่าตัดวันที่ 3	9.00	0.00	มาก
โดยรวม	25.91	1.39	
ความเจ็บปวด (คะแนนเต็ม 25)			
หลังผ่าตัดวันที่ 1	14.55	4.50	ปานกลาง
หลังผ่าตัดวันที่ 2	10.18	3.95	ปานกลาง
หลังผ่าตัดวันที่ 3	5.00	2.66	น้อย
โดยรวม	29.73	11.11	

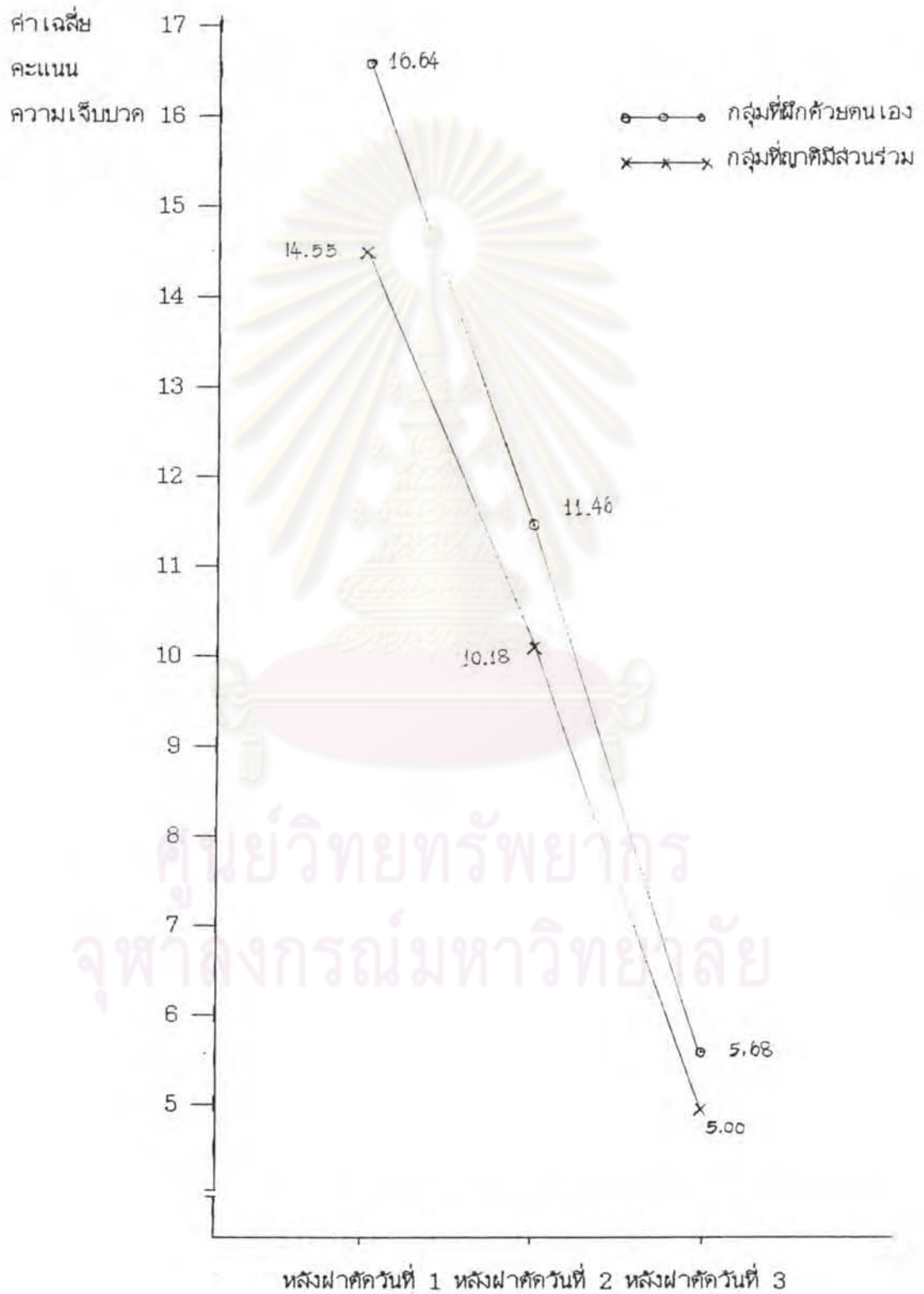
จากตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายหลังผ่าตัดของกลุ่มทดลองที่ญาติมีส่วนร่วมในการฝึกทักษะการผ่อนคลายของผู้ป่วย มีคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายหลังผ่าตัดวันที่ 1 วันที่ 2 วันที่ 3 อยู่ในระดับมากทั้ง 3 วัน ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนความเจ็บปวดหลังผ่าตัดวันที่ 1 และวันที่ 2 อยู่ในระดับปานกลางและหลังผ่าตัดวันที่ 3 อยู่ในระดับน้อย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ 2 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายหลังฟาดักวันที่ 1 วันที่ 2 และวันที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่างรวมทุกข้อในกลุ่มที่ฝึกด้วยตนเองและกลุ่มที่ ญาติมีส่วนร่วม



แผนภูมิที่ 3 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเจ็บปวดหลังผ่าตัด วันที่ 1 วันที่ 2 และวันที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่างรวมทุกด้าน ในกลุ่มที่ฝึกด้วยตนเองและกลุ่มที่ญาติมีส่วนร่วม



ตอนที่ 2 เปรียบเทียบและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลาย และความเจ็บปวดหลังผ่าตัดของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายหลังผ่าตัด และคะแนนความเจ็บปวดหลังผ่าตัดของกลุ่มตัวอย่าง ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		t
	(กลุ่มฝึกด้วยตนเอง)		(กลุ่มญาติมีส่วนร่วม)		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
พฤติกรรมการผ่อนคลายหลังผ่าตัด	24.91	2.07	25.91	1.39	-1.38
ความเจ็บปวดหลังผ่าตัด	33.77	9.62	29.73	11.11	1.17

จากตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลาย และคะแนนความเจ็บปวดหลังผ่าตัด โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 การแจกแจงความถี่ของความรู้สึกและความคิดเห็นในการฝึกทักษะการผ่อนคลาย
ของกลุ่มตัวอย่าง

ความรู้สึกและความคิดเห็นในการฝึกทักษะการผ่อนคลาย	จำนวนความถี่
1. ความรู้สึกระหว่างการฝึกทักษะการผ่อนคลาย	
ระยะ เริ่มต้นฝึก หงุดหงิด มีเสียงรบกวน	8
กังวล	5
มีนหัว	1
อึดอัด	1
ระหว่างฝึก	
ตัวเบาสบาย	16
รู้สึกสบายกายสบายใจ	15
เบาหัว มองแสง ไม่กังวลไม่เครียด	14
ไม่รู้สึกเจ็บปวด	6
เบาซา	5
ผ่อนคลาย ไม่เมื่อย ไม่เกร็ง	5
ใจสงบ	4
ปรับกับเสียงรบกวนได้	4
หายใจคล่องสะดวก	3
รู้สึกซา ๆ	2
เกิดความมุ่งมั่น	3
ง่วงนอน	2
เมื่อยคิงขา	2
รู้สึกมันใจ	1
มีสมาธิ	1
เพลิน	1
2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกทักษะการผ่อนคลาย	
เกิดประโยชน์	22
ช่วยทำให้นักวิ่งเจ็บปวดหรือความเจ็บปวดลดลง	19
เพิ่มความเจ็บปวดได้	1
ไม่กังวลไม่เครียด	7
จิตใจสงบ	5

ความรู้สึกรู้สึกและความคิดเห็นในการฝึกทักษะการผ่อนคลาย จำนวนความถี่

4. ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการฝึกทักษะการผ่อนคลาย

- | | |
|---|----|
| 1) อยากฝึกเอง เพราะต้องการให้ความเจ็บปวดลดลง
หรือไม่ปวดมากและอยากหายเร็ว ๆ | 22 |
| 2) การกระตุ้นให้ทำสิ่งใจจากญาติ | 10 |
| 3) ฝึกแล้วไม่หยุดหัด 'ใจเย็น สบาย 'ไม่เจ็บปวด
จึงอยากฝึก | 8 |
| 4) มองเห็นประโยชน์ที่เกิดกับตัวเอง | 5 |
| 5) สภาพแวดล้อมที่เงียบสงบทำให้ฝึกได้และอยากฝึก | 2 |
| 6) ความตั้งใจจริงของตนเองและต้องการหลังทางจิต
ให้มากกว่าเดิม | 2 |
| 7) นอนไม่ค่อยหลับก็จะฝึก | 1 |

5. ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ

- | | |
|--|---|
| 1) วางมือตามสบายจะดีกว่าวางมือบนหน้าอก
และหน้าท้อง เพราะรู้สึกไม่หนัก | 1 |
| 2) อยากให้คนอื่น ๆ ฝึกเหมือนกัน เพราะฝึกแล้ว
อาการปวดลดลงได้ เห็นคนอื่นเจ็บปวด
ถ้าเขาได้ฝึกคงช่วยได้บ้าง | 3 |
| 3) คิดว่าการฝึก เป็นสิ่งที่ช่วยได้หลายอย่าง
ทำให้จิตใจสบายไม่เจ็บปวด | 1 |
| 4) การฝึกต้องการสมาธิมาก ต้องอาศัยสภาพแวดล้อม
ที่สงบเงียบ ต้องการความเงียบในการฝึก | 1 |
| 5) เวลาที่ฝึกพอดี ไม่สั้นหรือเร็วเกินไป
อยู่ในช่วงสงบจิตใจดี แต่ถ้าทำเต็มมากจะยิ่งดี | 1 |
| 6) ฝึกแล้ววางนอน | 1 |
| 7) ถ้าฝึกทักษะเบาเรื่อย ๆ จะยิ่งดีขึ้นเรื่อย ๆ
จนเป็นนิสัยได้ | 1 |
| 8) การฝึกแบบนี้ดีแล้ว | 1 |
| 9) ช่วงกลางวันไม่ค่อยได้ฝึก เพราะเสียงดัง
ขอฝึกช่วงเช้า หัวค่ำ และก่อนนอน | 1 |

ความรู้สึกและความคิดเห็นในการฝึกทักษะการผ่อนคลาย	จำนวนความถี่
5. (ต่อ)	
10) วันฟ้าตัดรู้สึกใจเต้น สั่น ใช้การฝึกทักษะช่วย รู้สึกดีมาก ใจคดียิ่งได้ฝึก ท้าให้สงบ หายสิ้นได้	1
11) เวลาฟ้าตัดเสร็จจะปวดมาก อายาบอกอะไรมาก ให้ตั้งใจฝึก	1

จากตารางที่ 10 ความรู้สึกและความคิดเห็นในการฝึกทักษะการผ่อนคลายของกลุ่มตัวอย่างในข้อเกี่ยวกับความรู้สึกระหว่างการฝึกทักษะการผ่อนคลาย กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกตัวเบา ลอย ๆ ตัวลนมากที่สุด รองลงมาคือ รู้สึกสบายกายสบายใจและเบาหัวสมองโล่ง ไม่กังวลไม่เครียด ในข้อเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกทักษะการผ่อนคลาย กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าเกิดประโยชน์ และส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า ช่วยทำให้ไม่เจ็บปวดหรือความเจ็บปวดลดลง รองลงมาคือ สบายและไม่เจ็บปวดหรือความเจ็บปวดลดลง จำนวนเท่ากันในเรื่องเกี่ยวกับปัจจัยที่ช่วยในการสนับสนุนการฝึกทักษะการผ่อนคลาย กลุ่มตัวอย่างอยากฝึกเอง เพราะต้องการให้ความเจ็บปวดลดลงหรือไม่ปวดมากและอยากหายเร็ว ๆ รองลงมาคือ การกระตุ้นให้กำลังใจจากญาติ และฝึกแล้วไม่หงุดหงิด ใจเย็น สบาย ไม่เจ็บปวด จึงอยากฝึก

ส่วนข้อเสนอแนะอื่น ๆ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างต้องการให้ผู้ป่วยอื่นได้ฝึกด้วย เพราะฝึกแล้วการปวดลดลง และ เมื่อพิจารณาโดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกและความคิดเห็นระหว่างฝึกและหลังฝึกตรงกัน