

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
๑.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

เปรียบเทียบผลการฝึกฝนคลายด้วยการหายใจแบบลึกกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
เพื่อลดความเจ็บปวดหลังผ่าตัดคลอด

สมจินตนา ถนอมมิตร

24 มี.ค. 2546
161255

เริ่มบริการ
20 ต.ค. 2548

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

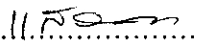
มิถุนายน 2545

ISBN 974-616-556-9

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์
ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

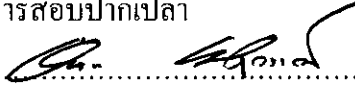
.......... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ)

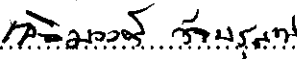
.......... กรรมการ

(ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล)

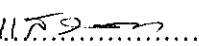
คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.......... ประธาน

(ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ)

.......... กรรมการ

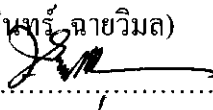
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมวงศ์ วิจารณ์สุนทร)

.......... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ)

.......... กรรมการ

(ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล)

.......... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยบูรพา

.......... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 19... เดือน มิถุนายน... พ.ศ. 2545...

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงด้วยความกรุณาของรองศาสตราจารย์ ดร. แก้วตา คณะวรรณ
ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ดร. ระพีพันธ์ ฉายวิมล กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
ซึ่งได้ให้คำปรึกษา แนะนำในการแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความ
ละเอียดถี่ถ้วน และเอาใจใส่อย่างดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาจึงขอกราบขอบพระคุณ
มา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำชี้แนะ
ตรวจสอบข้อบกพร่อง แก้ไขจนวิทยานิพนธ์เล่มนี้สมบูรณ์ ครบถ้วน

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ นายแพทย์ชาญณรงค์ เสงี่ยมพรพาณิชย์ นายแพทย์
ปราโมทย์ ชูคำ และนายแพทย์เฉลิม มหาวิเชียร ที่กรุณาให้คำแนะนำและตรวจสอบโปรแกรมการ
ฝึกสอนคลาย รวมทั้งข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงพยาบาลบ้านค่าย ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวม
ข้อมูลในการวิจัย และขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่แผนกส่งเสริมสุขภาพ แผนกผู้ป่วยในทุกท่าน
ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณบิดามารดา ที่เป็นแรงผลักดันให้ผู้วิจัยมุ่งมั่นการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา
และ ขอขอบพระคุณสามีและบุตรทั้งสองคนที่ให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจ และสนับสนุนในการ
ศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาทุก ๆ ด้านแก่ผู้วิจัย

สมจินตนา ถนอมมิตร

40910561 : สาขาวิชา: จิตวิทยาการให้คำปรึกษา; วท. ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ : การฝึกผ่อนคลาย/ ความเจ็บปวด/ ผ่าตัดคลอด

สมจินตนา ถนอมมิตร: เปรียบเทียบผลการฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเจ็บปวดหลังผ่าตัดคลอด (A COMPARISON BETWEEN DEEP BREATHING AND ACTIVE PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON PAIN REDUCTION AFTER POST CESAREAN SECTION) อาจารย์ที่ปรึกษา: แก้วตา คณะวรรณ, Ph.D., ระพีพัทธ์ ฉายวิมล, ค.ศ. 110 หน้า, ISBN 974-616-556-9

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเจ็บปวดหลังผ่าตัดคลอด กลุ่มตัวอย่างคือหญิงตั้งครรภ์แรก ฝากครรภ์และคลอดที่โรงพยาบาลบ้านค่าย มีคุณสมบัติตามที่กำหนด จำนวน 2 คน สุ่มตัวอย่างโดยวิธีการจับสลากเพื่อแบ่งเป็นกรณีทดลอง 2 กรณี กรณีละ 1 คน กรณีทดลองที่ 1 ฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก กรณีทดลองที่ 2 ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกทักษะการหายใจแบบลึก , โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แบบประเมินความรู้สึกเจ็บปวดของจอห์นสัน แบบบันทึกการได้รับยาแก้ปวด และแบบสังเกตปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวด แบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะคือ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะประเมินผล ระยะทดลองให้กรณีทดลองฝึกผ่อนคลายตาม โปรแกรมฝึกผ่อนคลายจำนวน 10 ครั้ง ผู้วิจัยบันทึกอัตราการเต้นของชีพจรและความดันโลหิตในระยะเส้นฐานและระยะดำเนินการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของอัตราการเต้นของชีพจรและความดันโลหิตในช่วงดำเนินการทดลองจากระยะเส้นฐาน โดยใช้ขนาดของผลในระยะประเมินผล ผู้วิจัยประเมินความรู้สึกเจ็บปวดหลังผ่าตัด เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 6 ชั่วโมงที่ 24 ชั่วโมงที่ 48 และชั่วโมงที่ 72 หลังผ่าตัดคลอดของแต่ละกรณีทดลอง นำเสนอข้อมูลด้วยตารางและกราฟ

ผลการวิจัยพบว่า กรณีทดลองฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถผ่อนคลายได้ โดยมีระดับอัตราการเต้นของชีพจรและระดับความดันโลหิตในระยะดำเนินการทดลองต่ำกว่าระยะเส้นฐาน และในระยะหลังผ่าตัด กรณีทดลองทั้ง 2 กรณีสามารถนำการผ่อนคลายไปใช้ลดความเจ็บปวดได้

40910561 : MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.SC.(COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORD : PAIN/ POST CESAREAN SECTION/ RELAXATION

SOMJINTANA THANOMMIT: A COMPARISON BETWEEN DEEP BREATHING AND ACTIVE PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON PAIN REDUCTION AFTER POST CESAREAN SECTION. THESIS ADVISOR. KEAWTA KANAWAN, Ph.D., RAPIN CHAYVIMOL, Ph.D., 110 P. ISBN 974-616-556-9

The purpose of this experiment was to study deep breathing and active progressive muscle relaxation to decrease post Cesarean section pain. The samples were purposive sampling 2 primigravidas and Cesarean section in Bankhai hospital. The samples were randomly divided into 2 experimental groups to use deep breathing relaxation and active progressive muscle relaxation. The instrument were utilized the deep breathing program, the active progressive muscle program, the self reporting Johnson's pain level, the observation form for the pain response and the dosage of drugs used. The design was A-B single subject design, divided into 3 periods: baseline, intervention and evaluation. The experiment was conducted in 10 sessions. The phases of intervention were the training of relaxation. The evaluation was the investigation whether the subjects could relax to decrease pain. The records of heart rate and blood pressure at baseline period were compared at relaxation training period. Data analysis utilized mean, standard deviation and comparison by effect size to determine whether relaxation was achieved.

The result of this study showed that the subjects could relax by deep breathing and active progressive muscle relaxation. The subjects could also use the relaxation technique to decrease pain due to their Cesarean section.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
การผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง	7
แนวคิดเกี่ยวกับความเจ็บปวดหลังผ่าตัด	12
แนวคิดเกี่ยวกับการผ่อนคลาย	30
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	36
ทักษะการหายใจแบบลึก	39
ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	43
ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก	44

บทที่

หน้า

3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	47
	กลุ่มตัวอย่าง.....	47
	รูปแบบการวิจัย	47
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	47
	การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	48
	การหาความเที่ยงของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
	วิธีดำเนินการ.....	52
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
	การนำเสนอข้อมูล.....	54
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
5	สรุปการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ.....	74
	จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	74
	สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า	74
	กลุ่มตัวอย่าง	75
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	75
	วิธีดำเนินการวิจัย	75
	การวิเคราะห์ข้อมูล	76
	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	76
	อภิปรายผล	76
	ข้อเสนอแนะ.....	83
	บรรณานุกรม.....	84
	ภาคผนวก.....	91
	ภาคผนวก ก	92
	ภาคผนวก ข	103

บทที่

หน้า

ภาคผนวก ก 107

ประวัติย่อของผู้วิจัย..... 110

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 อัตราการเดินของชีพจรของกรณีทดลองฝึกผ่อนคลายเป็นการหายใจแบบลึกในระยะ เสี่นฐานและระยะดำเนินการทดลอง	56
2 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยอัตราการเดินของชีพจรในช่วงดำเนินการทดลองทั้ง 2 ระยะของ กรณีทดลองฝึกผ่อนคลายเป็นการหายใจแบบลึก	58
3 ระดับความดันโลหิตของกรณีทดลองฝึกผ่อนคลายเป็นการหายใจแบบลึกในระยะเสี่น ฐานและระยะดำเนินการทดลอง	59
4 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยความดันโลหิตตลอดการทดลองทั้ง 2 ระยะของกรณีทดลองฝึก ผ่อนคลายเป็นการหายใจแบบลึก	61
5 อัตราการเดินของชีพจรของกรณีทดลองฝึกผ่อนคลายเป็นการหายใจแบบลึกในระยะเสี่น ฐานและระยะดำเนินการทดลอง	62
6 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยอัตราการเดินของชีพจรในช่วงดำเนินการทดลองทั้ง 2 ระยะของ กรณีทดลองฝึกผ่อนคลายเป็นการหายใจแบบลึก	64
7 ระดับความดันโลหิตของกรณีทดลองฝึกผ่อนคลายเป็นการหายใจแบบลึกในระยะเสี่น ฐานและระยะดำเนินการทดลอง	65
8 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยความดันโลหิตตลอดการทดลองทั้ง 2 ระยะ ของกรณีทดลองฝึก ผ่อนคลายเป็นการหายใจแบบลึก	67
9 คะแนนความรู้สึกเจ็บปวดหลังผ่าตัดของกรณีทดลองทั้ง 2 คนในแต่ละช่วงเวลาหลังผ่าตัด ตัด	68
10 คะแนนการใช้ยาแก้ปวดหลังผ่าตัดของกรณีทดลองทั้ง 2 คนในแต่ละช่วงเวลาหลังผ่าตัด	70
11 คะแนนปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดของกรณีทดลองทั้ง 2 คนในแต่ละ ช่วงเวลาหลังผ่าตัด	72
12 คะแนนความรู้สึกเจ็บปวดหลังผ่าตัดของผู้ป่วยหลังผ่าตัดลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัว อย่าง	108

ตารางที่

หน้า

13 คะแนนการสังเกตปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดของผู้ป่วยหลังผ่าตัด
ลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง 109

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 แสดงวิธีประสาทความเจ็บปวดนำขึ้นและนำลงจากสมอง	17
2 แสดงส่วนประกอบและหน้าที่ต่างๆ ของทฤษฎีควบคุมประคูด	20
3 แสดงวงจรพยาธิสรีรภาพของความเจ็บปวดหลังผ่าตัด	23
4 แสดงวงจรความเจ็บปวด ความวิตกกังวลและการหดตัวของกล้ามเนื้อ	31
5 ระดับค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของชีพจรของกรณีทดลองฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกตลอดการทดลองทั้ง 2 ระยะ	57
6 ระดับค่าเฉลี่ยความดันโลหิตของกรณีทดลองฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกตลอดการทดลองทั้ง 2 ระยะ	60
7 ระดับค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของชีพจรของกรณีทดลองฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตลอดการทดลองทั้ง 2 ระยะ	63
8 ระดับค่าเฉลี่ยความดันโลหิตของกรณีทดลองฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตลอดการทดลองทั้ง 2 ระยะ	66
9 ระดับคะแนนความรู้สึกเจ็บปวดหลังผ่าตัดตลอดในกรณีทดลองทั้ง 2 คนในแต่ละช่วงเวลาหลังผ่าตัด	69
10 ระดับคะแนนการใช้ยาแก้ปวดหลังผ่าตัดของกรณีทดลองทั้ง 2 คนในแต่ละช่วงเวลาหลังผ่าตัด	71
11 ระดับคะแนนปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดของกรณีทดลองทั้ง 2 คน ในแต่ละช่วงเวลาหลังผ่าตัด	73