

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การทดลองเพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายเป็นการหายใจแบบลึก กับการผ่อนคลายนกกล้ามเนื้อเพื่อใช้ลดความเจ็บปวดหลังผ่าตัดคลอด ผู้วิจัยได้เสนอผลการทดลองดังนี้คือ

1. ระยะเสถียร เป็นระยะที่ผู้วิจัยได้ทำการวัดอัตราการเต้นของชีพจรและความดันโลหิตของกรณีทดลองทั้ง 2 ราย โดยให้กรณีทดลองนั่งพัก 15 นาทีแล้วทำการวัดอัตราการเต้นของชีพจร 1 นาที จำนวน 3 ครั้ง ระยะห่าง 3 นาทีต่อครั้ง ในนาทิตั้งที่ 0, 3, 6 และวัดความดันโลหิตจำนวน 3 ครั้ง ระยะห่าง 3 นาทีต่อครั้ง ในนาทิตั้งที่ 1, 4, 7 เป็นเวลา 5 วัน เพื่อศึกษาเสถียรระดับอัตราการเต้นของชีพจรและความดันโลหิตที่ปกติของกรณีทดลองแต่ละคน

2. ระยะดำเนินการทดลอง เป็นระยะที่ผู้วิจัยทำการทดลองฝึกผ่อนคลาย โดยให้กรณีทดลองคนแรก ทำการฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกและกรณีทดลองคนที่สองทำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ก่อนฝึกให้กรณีทดลองนั่งพัก 15 นาที ฝึกการผ่อนคลายตามโปรแกรมการฝึกผ่อนคลาย หลังจากฝึกผ่อนคลายแต่ละครั้งวัดอัตราการเต้นของชีพจร 1 นาที จำนวน 3 ครั้ง ระยะห่าง 3 นาทีต่อครั้งในนาทิตั้งที่ 0, 3, 6 และวัดความดันโลหิตจำนวน 3 ครั้ง ระยะห่าง 3 นาทีต่อครั้งในนาทิตั้งที่ 1, 4, 7 เป็นจำนวน 10 วัน เพื่อศึกษาการฝึกผ่อนคลายว่ามีผลต่ออัตราการเต้นของชีพจรและความดันโลหิตของกรณีทดลองแต่ละรายหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

3. ระยะประเมินผล เป็นระยะที่ผู้วิจัยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความรู้สึkJเจ็บปวด คะแนนสังเกตปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเจ็บปวด และคะแนนปริมาณการใช้ยาแก้ปวดของแต่กรณีทดลองทั้ง 2 คน

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตของกรณีทดลองแต่ละคนในแต่ละระยะของการทดลอง

1. กรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกแสดงระดับอัตราการเต้นของชีพจรและความดันโลหิตด้วยตารางและกราฟ ดังนี้

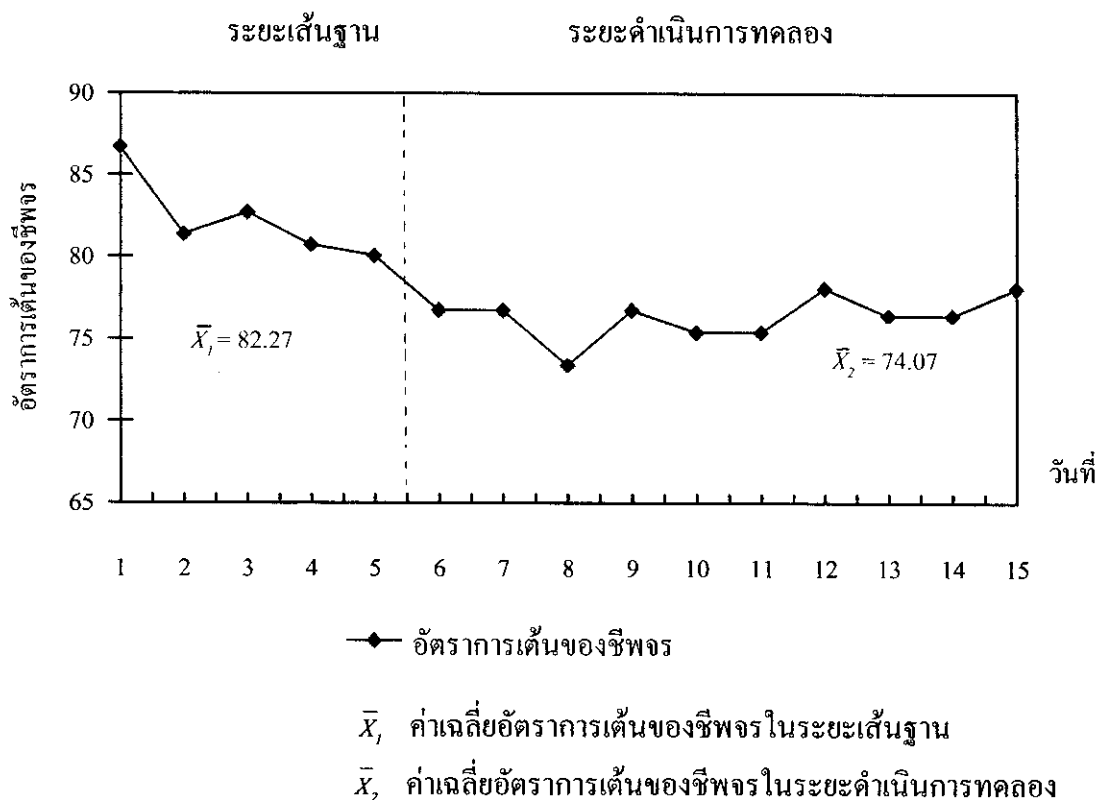
ตารางที่ 1 อัตราการเต้นของชีพจรของกรณีทดลองฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกในระยะพื้นฐานและระยะดำเนินการทดลอง

### ระยะพื้นฐาน

วันที่	ชีพจร (ครั้ง/นาที)			$\bar{X}$
	นาทีที่ 0	นาทีที่ 3	นาทีที่ 6	
1	88	84	88	86.66
2	80	82	82	81.33
3	82	82	84	82.66
4	80	80	82	80.66
5	78	80	82	80

### ระยะดำเนินการทดลอง

วันที่	ชีพจร (ครั้ง/นาที)			$\bar{X}$
	นาทีที่ 0	นาทีที่ 3	นาทีที่ 6	
6	74	76	76	75.3
7	76	74	74	74.6
8	72	72	72	72
9	74	76	74	74.6
10	76	74	74	74.6
11	72	72	72	72
12	74	74	76	74.6
13	70	72	72	71.3
14	76	74	74	74.6
15	78	76	76	76.6



ภาพที่ 5 ระดับค่าเฉลี่ยอัตราการเดินของซีพจร ของกรณีทดลองฝึกผ่อนคลายเป็นการหายใจแบบ ลึก ตลอดการทดลองทั้ง 2 ระยะ

จากภาพที่ 5 พบว่า กราฟอัตราการเดินของซีพจรของกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อน คลายด้วยการหายใจแบบลึก มีระดับอัตราการเดินของซีพจรในช่วงดำเนินการทดลองลดลงกว่า กราฟอัตราการเดินของซีพจรในระยะเสถียร เพื่อให้เห็นชัดเจน ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบขนาดของ ผลความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอัตราการเดินของซีพจรระหว่างการทดลองทั้ง 2 ระยะ ดังแสดงราย ละเอียดในตาราง 2

ตารางที่ 2 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยอัตราการเดินของชีพจรในช่วงดำเนินการทดลองทั้ง 2 ระยะ  
ของกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก

	ระยะเส้นฐาน		ระยะดำเนินการทดลอง		ES
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
อัตราการเดินของชีพจร	82.26	2.81	74.06	1.85	4.43*

\* ค่า effect size มากกว่า .50

ตาราง 2 จะเห็นว่าขนาดของผลของอัตราการเดินของชีพจรกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก ระหว่างค่าเฉลี่ยของอัตราการเดินของชีพจรในระยะดำเนินการทดลองและค่าเฉลี่ยของอัตราการเดินของชีพจรในระยะเส้นฐาน มีค่า 4.43 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญถึง 8.86 เท่า (4.43/50) แสดงว่าอัตราการเดินของชีพจรของกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกในระยะดำเนินการทดลองกับระยะเส้นฐานแตกต่างกัน

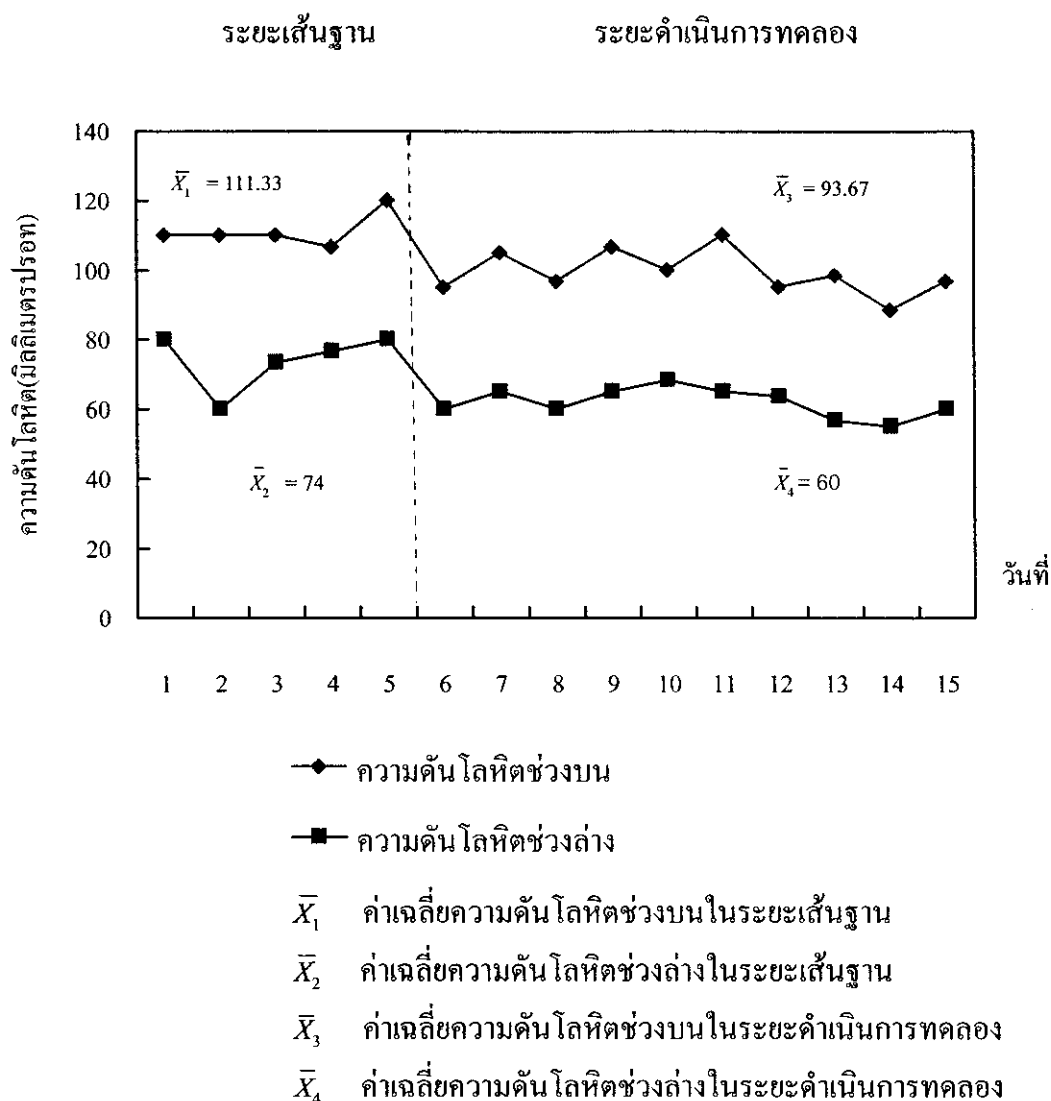
ตารางที่ 3 ระดับความดันโลหิตของกรณีทดลองฝึกพ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกในระยะเวลาสั้นและระยะดำเนินการทดลอง

ค่าความดันโลหิตระยะสั้นฐาน

วันที่	ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)			$\bar{X}$
	นาทิตี่ 1	นาทิตี่ 4	นาทิตี่ 7	
1	110/80	110/80	110/80	110/80
2	110/60	110/60	110/60	110/60
3	110/50	110/80	110/70	110/73.3
4	110/80	110/80	100/70	106.6/76.6
5	120/80	120/80	120/80	120/80

ระยะดำเนินการทดลอง

วันที่	ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)			$\bar{X}$
	นาทิตี่ 1	นาทิตี่ 4	นาทิตี่ 7	
6	90/60	90/60	90/60	90/60
7	100/70	100/70	100/70	100/70
8	100/60	90/60	90/60	93.3/60
9	100/60	110/60	110/60	106.6/60
10	90/60	90/60	90/60	90/60
11	100/60	100/60	100/60	100/60
12	90/60	90/60	90/60	90/60
13	100/60	100/60	90/60	96.6/60
14	80/50	80/50	80/50	80/50
15	90/60	90/60	90/60	90/60



ภาพที่ 6 ระดับค่าเฉลี่ยความดันโลหิตของกรณีทดลองฝึกผ่อนคลาด้วยการหายใจแบบลึกตลอดการทดลองทั้ง 2 ระยะ

ภาพที่ 6 แสดงให้เห็นว่ากราฟความดันโลหิตของกรณีทดลองที่ได้การฝึกผ่อนคลาด้วยการหายใจแบบลึก มีระดับความดันโลหิตในช่วงดำเนินการทดลองลดลงกว่ากราฟความดันโลหิตในระยะเสี่นฐาน ทั้งความดันโลหิตค่าบนและความดันโลหิตค่าล่าง เพื่อให้เห็นชัดเจนผู้วิจัยได้เปรียบเทียบขนาดของผลความแตกต่างหาค่าเฉลี่ยความดันโลหิต ระหว่างการทดลองทั้ง 2 ระยะดังรายละเอียดในตาราง 4

ตารางที่ 4 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยความดันโลหิตตลอดการทดลองทั้ง 2 ระยะ ของกรณีทดลองฝึก  
ผ่อนคลายเป็นการหายใจแบบลึก

ความดันโลหิต	ระยะพื้นฐาน		ระยะดำเนินการทดลอง		ES
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
ความดันโลหิตค่าบน	111.33	5.16	93.67	7.65	2.30*
ความดันโลหิตค่าล่าง	74	8.28	60	4.55	3.07*

\* ค่า effect size มากกว่า .50

จากตาราง 4 จะเห็นได้ว่า ขนาดของผลของความดันโลหิตค่าบนของกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายเป็นการหายใจแบบลึก ระหว่างค่าเฉลี่ยความดันโลหิตช่วงบนในระยะดำเนินการทดลองและค่าเฉลี่ยความดันโลหิตค่าบนในระยะพื้นฐาน มีค่าขนาดของผล 2.30 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญมากถึง 4.61 เท่า (2.30/.50) แสดงว่า ความดันโลหิตช่วงบนของกรณีทดลองที่ได้รับการหายใจแบบลึกในระยะดำเนินการทดลองกับระยะพื้นฐานแตกต่างกัน

ขนาดของผลของความดันโลหิตค่าล่างของกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายเป็นการหายใจแบบลึก ระหว่างค่าเฉลี่ยความดันโลหิตค่าล่างในระยะดำเนินการทดลองและค่าเฉลี่ยความดันโลหิตค่าล่างในระยะพื้นฐาน มีค่าขนาดของผล 3.07 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญมากถึง 6.15 เท่า (3.07/.50) แสดงว่า ความดันโลหิตค่าล่างของกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายเป็นการหายใจแบบลึก ในระยะดำเนินการทดลองกับระยะพื้นฐานแตกต่างกัน

2. กรณีทดลองที่ได้รับการฝึกก่อนคล้ายด้วยการผ่อนคล้ายกล้ามเนื้อ แสดงระดับอัตราการเต้นของชีพจรและความดันโลหิตด้วยตารางและกราฟดังต่อไปนี้

ตารางที่ 5 อัตราการเต้นของชีพจรของกรณีทดลองฝึกผ่อนคล้ายกล้ามเนื้อในระยะเส้นฐานและระยะดำเนินการทดลอง

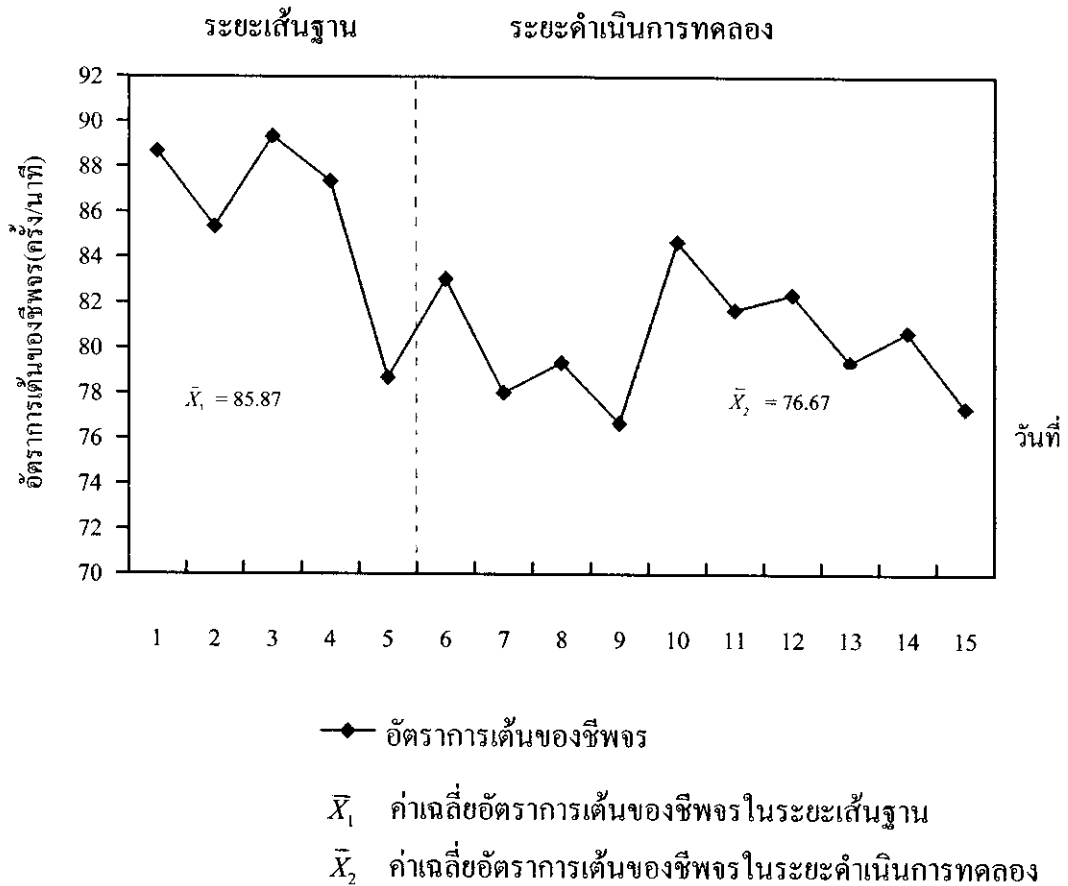
ระยะเส้นฐาน

วันที่	ชีพจร (ครั้ง/นาที)			$\bar{X}$
	นาทีที่ 0	นาทีที่ 3	นาทีที่ 6	
1	90	88	88	88.66
2	88	84	84	85.33
3	88	90	90	89.33
4	90	88	84	87.33
5	78	78	80	78.66

ระยะดำเนินการทดลอง

วันที่	ชีพจร (ครั้ง/นาที)			$\bar{X}$
	นาทีที่ 0	นาทีที่ 3	นาทีที่ 6	
6	80	80	78	79.33
7	76	74	74	74.66
8	78	78	76	77.33
9	72	74	74	73.33
10	82	80	80	80.66
11	76	76	78	76
12	76	76	78	76.66
13	76	74	76	75.33
14	78	78	78	78
15	76	74	74	74.66





ภาพที่ 7 ระดับค่าเฉลี่ยอัตราการเดินของซีฟเจอร์ของกรณีทดลองฝักก่อนคลายกล้ามเนื้อตลอดการทดลองทั้ง 2 ระยะ

จากภาพที่ 7 แสดงให้เห็นว่า กราฟอัตราการเดินของซีฟเจอร์ของกรณีทดลองที่ได้รับการฝักก่อนคลายกล้ามเนื้อ มีระดับอัตราการเดินของซีฟเจอร์ในช่วงดำเนินการทดลองลดลงกว่ากราฟอัตราการเดินของซีฟเจอร์ในระยะเวลาพื้นฐาน เพื่อให้เห็นชัดเจน ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบขนาดของผลความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอัตราการเดินของซีฟเจอร์ระหว่างการทดลองทั้ง 2 ระยะ ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 6

ตารางที่ 6 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยอัตราการเดินของชีพจรในช่วงดำเนินการทดลองทั้ง 2 ระยะ  
ของกรณีทดลองฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

	ระยะพื้นฐาน		ระยะดำเนินการทดลอง		ES
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
อัตราการเดินของชีพจร	85.87	4.30	76.67	2.37	3.88*

\* ค่า effect size มากกว่า .50

ตาราง 6 จะเห็นว่าขนาดของผลของอัตราการเดินของชีพจรของกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อระหว่างค่าเฉลี่ยของอัตราการเดินของชีพจรในระยะดำเนินการทดลอง และค่าเฉลี่ยของอัตราการเดินของชีพจรในระยะพื้นฐาน มีค่าขนาดของผล 3.88 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญถึง 7.76 เท่า (3.88/.50) แสดงว่าอัตราการเดินของชีพจรของกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในระยะดำเนินการทดลองกับระยะพื้นฐานแตกต่างกัน

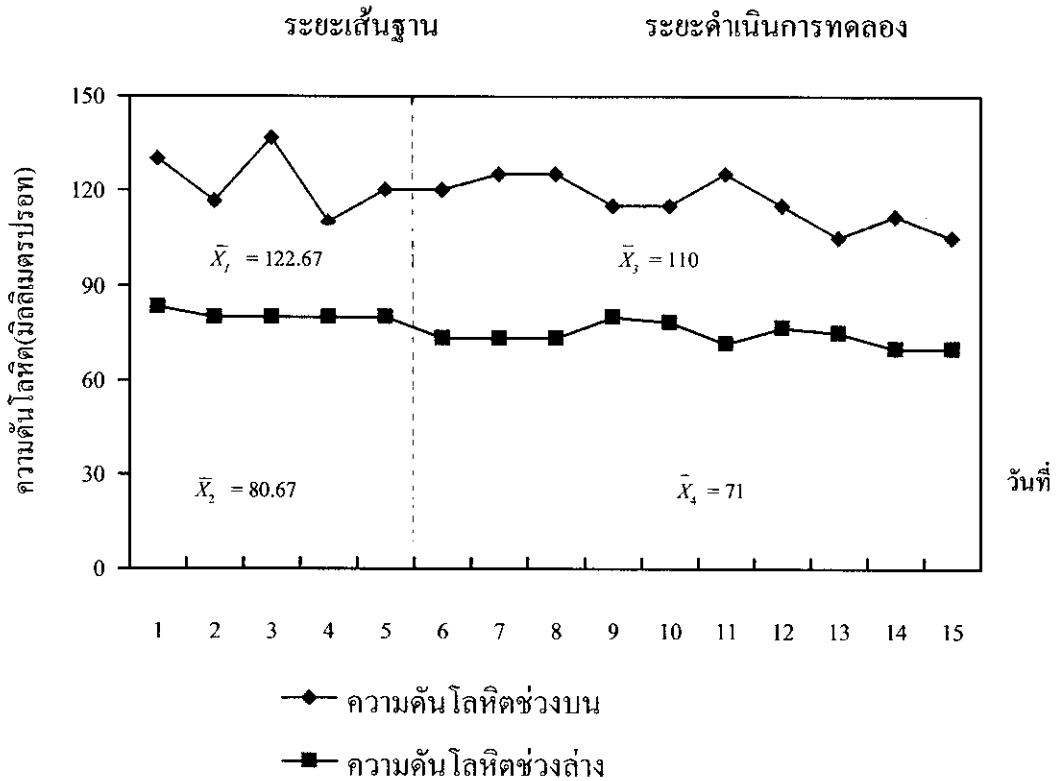
ตารางที่ 7 ระดับความดันโลหิตของกรณีทดลองฝึกผอมคล้ายกล้ามเนื้อในระยะเส้นฐานและระยะ  
ดำเนินการทดลอง

ระยะเส้นฐาน

วันที่	ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)			$\bar{X}$
	นาทิตี่ 1	นาทิตี่ 4	นาทิตี่ 7	
1	130/90	130/80	130/80	130/83.33
2	120/80	120/80	110/80	116.66/80
3	140/80	140/80	130/80	136.66/80
4	110/80	110/80	110/80	110/80
5	120/80	120/80	120/80	120/80

ระยะดำเนินการทดลอง

วันที่	ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)			$\bar{X}$
	นาทิตี่ 1	นาทิตี่ 4	นาทิตี่ 7	
6	110/70	110/60	110/60	110/66.66
7	120/70	120/70	120/70	120/70
8	120/70	120/70	120/80	120/73.33
9	110/80	110/80	110/80	110/80
10	110/80	110/80	110/80	110/80
11	120/70	120/70	120/70	120/70
12	110/80	110/70	110/70	110/73.33
13	100/70	100/70	100/70	100/70
14	100/60	100/60	100/60	100/60
15	100/60	100/60	100/60	100/60



- ◆ ความดันโลหิตช่วงบน
- ความดันโลหิตช่วงล่าง
- $\bar{X}_1$  ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตช่วงบนในระยะเสี่นฐาน
- $\bar{X}_2$  ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตช่วงล่างในระยะเสี่นฐาน
- $\bar{X}_3$  ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตช่วงบนในระยะดำเนินการทดลอง
- $\bar{X}_4$  ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตช่วงล่างในระยะดำเนินการทดลอง

ภาพที่ 8 ระดับค่าเฉลี่ยความดันโลหิตของกรณีทดลองฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตลอดการทดลองทั้ง 2 ระยะ

ภาพที่ 8 แสดงให้เห็นว่ากราฟความดันโลหิตของกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีระดับความดันโลหิตในช่วงดำเนินการทดลองลดลงกว่ากราฟความดันโลหิตในระยะเสี่นฐาน ทั้งความดันโลหิตค่าบนและความดันโลหิตค่าล่าง เพื่อให้เห็นชัดเจน ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบขนาดของผลความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความดันโลหิตระหว่างการทดลองทั้ง 2 ระยะ ดังรายละเอียดในตาราง 8

ตารางที่ 8 ขนาดของผลค่าเฉลี่ยความดันโลหิตตลอดการทดลองทั้ง 2 ระยะ ของกรณีทดลอง  
ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความดันโลหิต	ระยะพื้นฐาน		ระยะดำเนินการทดลอง		ES
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
ความดันโลหิตค่าบน	122.67	10.33	110	7.88	1.60*
ความดันโลหิตค่าล่าง	80.67	2.58	71	8.03	1.20*

\* ค่า effect size มากกว่า .50

จากตาราง 8 จะเห็นได้ว่า ขนาดของผลของความดันโลหิตค่าบนของกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่างค่าเฉลี่ยความดันโลหิตช่วงบนในระยะดำเนินการทดลอง และค่าเฉลี่ยความดันโลหิตช่วงบนในระยะพื้นฐานมีค่าขนาดของผล 1.60 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญมากถึง 3.21 เท่า (1.60/.50) แสดงว่า ความดันโลหิตค่าบนของกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในระยะดำเนินการทดลองกับระยะพื้นฐานแตกต่างกัน

ขนาดของผลของความดันโลหิตค่าล่างของกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่างค่าเฉลี่ยความดันโลหิตช่วงล่างในระยะดำเนินการทดลองและค่าเฉลี่ยความดันโลหิตช่วงล่างในระยะพื้นฐานมีค่าขนาดของผล 1.20 ซึ่งมากกว่าขนาดของผลที่ถือว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนั้นมีความสำคัญมากถึง 2.40 เท่า (1.20/.50) แสดงว่า ความดันโลหิตค่าล่างของกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในระยะดำเนินการทดลองกับระยะพื้นฐานแตกต่างกัน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนแบบประเมินความเจ็บปวดหลังผ่าตัด  
ของกรณีทดลองทั้ง 2 คน ในระยะเวลาหลังผ่าตัด ช่วงเวลาแตกต่างกัน

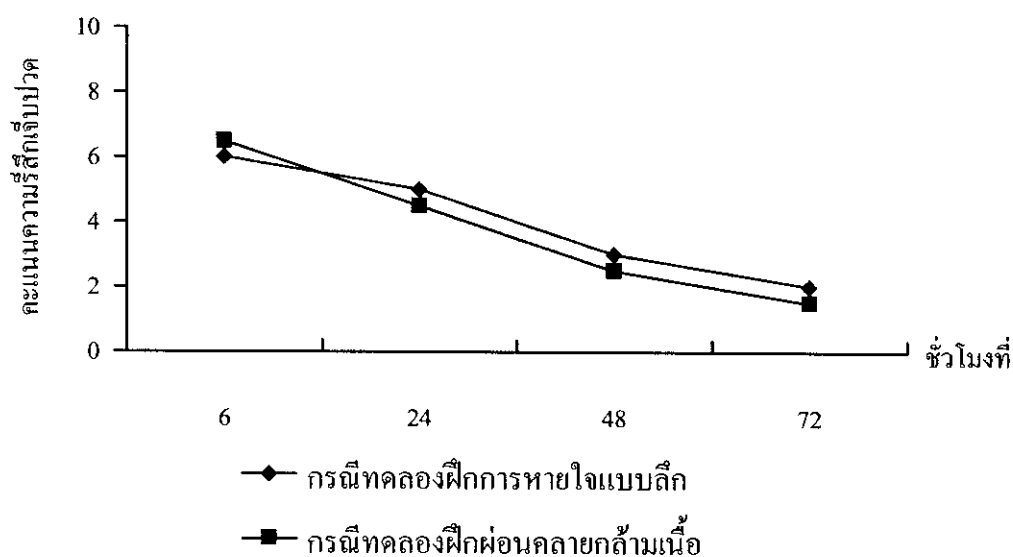
ตารางที่ 9 คะแนนความรู้สึกเจ็บปวดหลังผ่าตัดของกรณีทดลองทั้ง 2 คน ในแต่ละช่วงเวลาหลัง  
ผ่าตัด

ชั่วโมงที่	ความรู้สึกเจ็บปวด			
	กรณีทดลองที่ 1	ระดับความเจ็บปวด	กรณีทดลองที่ 2	ระดับความเจ็บปวด
6	6	มาก	6.5	มาก
24	5	ปานกลาง	4.5	ปานกลาง
48	3	ปานกลาง	2.5	น้อย
72	2	น้อย	1.5	น้อย
ค่าเฉลี่ย	4	ปานกลาง	3.75	ปานกลาง

จากตาราง 9 พบว่า

1. กรณีทดลองที่ได้รับการฝึกหัดก่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเจ็บปวดอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนความรู้สึกเจ็บปวดเมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 6 อยู่ในระดับมาก เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 24 มีคะแนนความรู้สึกเจ็บปวดในระดับปานกลาง เมื่อสิ้นสุด ชั่วโมงที่ 48 มีคะแนนความรู้สึกเจ็บปวดในระดับปานกลาง และเมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 72 มีคะแนนความรู้สึกเจ็บปวดในระดับน้อย

2. กรณีทดลองที่ได้รับการฝึกหัดก่อนคลายกล้ามเนื้อ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเจ็บปวดอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนความรู้สึกเจ็บปวดเมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 6 ในระดับมาก เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 24 มีคะแนนความรู้สึกเจ็บปวดในระดับน้อย เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 48 มีคะแนนความรู้สึกเจ็บปวดในระดับน้อย และเมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 72 มีคะแนนความรู้สึกเจ็บปวดในระดับน้อย



ภาพที่ 9 ระดับคะแนนความรู้สึกรู้สึกเจ็บปวดหลังผ่าตัดคลอดในกรณีทดลองทั้ง 2 คน ในแต่ละช่วงเวลาหลังการผ่าตัด

ภาพที่ 9 พบว่า

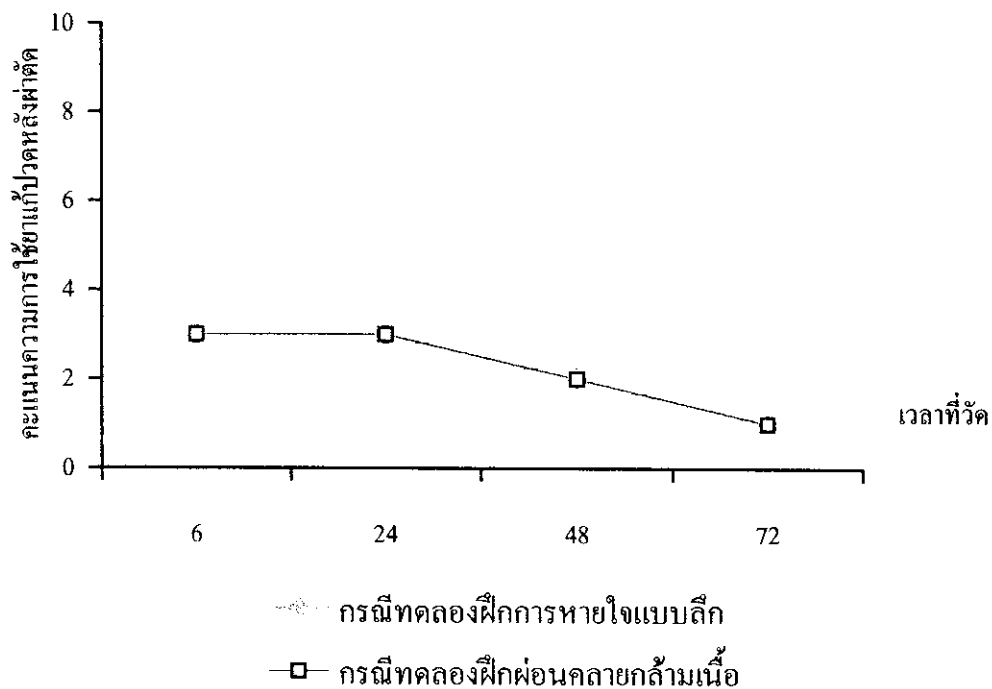
1. เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 6 หลังผ่าตัด คะแนนความรู้สึกรู้สึกเจ็บปวดของกรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก มีค่าคะแนน 6 คะแนน น้อยกว่ากรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีค่าคะแนน 6.5 คะแนน และมีความรู้สึกเจ็บปวดในระดับมากเท่ากัน
2. เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 24 หลังผ่าตัดมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนความรู้สึกรู้สึกเจ็บปวดโดยกรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีคะแนนความรู้สึกรู้สึกเจ็บปวดลดลงมาอยู่ที่ 4.5 คะแนน กรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก มีคะแนนความรู้สึกรู้สึกเจ็บปวดลดลงมาอยู่ที่ 5 คะแนน และกรณีทดลองทั้ง 2 กรณีมีความรู้สึกเจ็บปวดในระดับปานกลางเท่ากัน
3. เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 48 หลังผ่าตัด กรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีคะแนนความรู้สึกรู้สึกเจ็บปวดลดลงมาอยู่ที่ 2.5 คะแนน มีความรู้สึกเจ็บปวดอยู่ในระดับน้อย กรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก มีระดับคะแนนความรู้สึกรู้สึกเจ็บปวดลดลงมาอยู่ที่ 3 คะแนน มีความรู้สึกเจ็บปวดในระดับปานกลาง แสดงว่ากรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีระดับคะแนนความรู้สึกรู้สึกเจ็บปวดในระดับที่น้อยกว่ากรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก
4. เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 72 หลังผ่าตัด กรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีคะแนนความรู้สึกรู้สึกเจ็บปวดลดลงมาอยู่ที่ 1.5 คะแนน น้อยกว่ากรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก มีคะแนนความรู้สึกรู้สึกเจ็บปวดลดลงมาอยู่ที่ 2 คะแนน และกรณีทดลองทั้ง 2 กรณี มีความรู้สึกเจ็บปวดในระดับน้อยเท่ากัน

ตารางที่ 10 คະแนนการใช້ยาแก้ปวดหลังผ่าตัดของกรณีทดลองทั้ง 2 คนในแต่ละช่วงเวลาหลังผ่าตัด

ชั่วโมงที่	คະแนนการใช້ยาแก้ปวด			
	กรณีทดลองที่ 1	ระดับความเจ็บปวด	กรณีทดลองที่ 2	ระดับความเจ็บปวด
6	3	ปานกลาง	3	ปานกลาง
24	3	ปานกลาง	3	ปานกลาง
48	2	น้อย	2	น้อย
72	1	น้อยที่สุด	1	น้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ย	2.25	น้อย	2.25	น้อย

ตาราง 10 พบว่า กรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกและกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีคະแนนการใช້ยาแก้ปวดในระดับน้อยไม่แตกต่างกัน โดยเมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 6 มีคະแนนการใช້ยาแก้ปวดอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 24 มีคະแนนการใช້ยาแก้ปวดในระดับปานกลาง เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 48 มีคະแนนการใช້ยาแก้ปวดในระดับน้อย และเมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 72 มีคະแนนการใช້ยาแก้ปวดในระดับน้อยที่สุด





ภาพที่ 10 ระดับคะแนนการใช้ยาแก้ปวดหลังผ่าตัดของกรณีทดลองทั้ง 2 คนในแต่ละช่วงเวลาหลังผ่าตัด

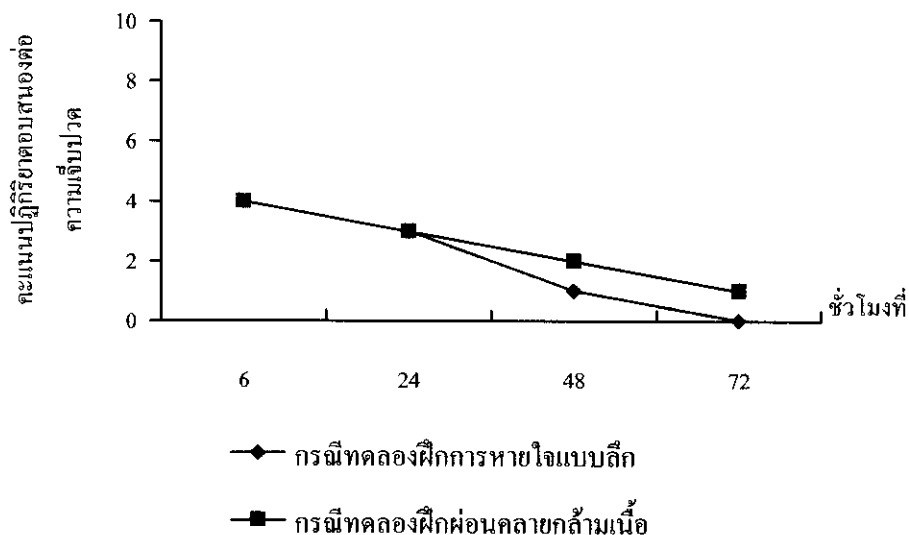
ภาพที่ 10 พบว่า ระดับคะแนนการใช้ยาแก้ปวดหลังผ่าตัดของกรณีทดลองทั้ง 2 คนในแต่ละช่วงเวลาหลังผ่าตัดมีค่าเท่ากัน แสดงว่า กรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก กับ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีระดับความรู้สึกเจ็บปวดเท่ากันในแต่ละเวลาที่วัดหลังผ่าตัด

ตารางที่ 11 คะแนนปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดของกรณีทดลองทั้ง 2 คนในแต่ละช่วงเวลาหลังผ่าตัด

ชั่วโมงที่	คะแนนปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัด	
	กรณีทดลองที่ 1	กรณีทดลองที่ 2
6	4	4
24	3	3
48	1	2
72	0	1
ค่าเฉลี่ย	2	2.5

จากตาราง 11 พบว่า

1. กรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก มีค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัด 2 คะแนน โดยเมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 6 มีคะแนนปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดเท่ากับ 4 คะแนน เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 24 มีคะแนนปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดเท่ากับ 3 คะแนน เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 48 มีคะแนนปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดเท่ากับ 1 คะแนน และเมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 72 ไม่มีคะแนนปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัด
2. กรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัด 2.5 คะแนน โดยเมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 6 มีคะแนนปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดเท่ากับ 4 คะแนน เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 24 มีคะแนนปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดเท่ากับ 3 คะแนน เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 48 มีคะแนนปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดเท่ากับ 2 คะแนน และเมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 72 มีคะแนนปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดเท่ากับ 1 คะแนน



ภาพที่ 11 ระดับคะแนนปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดของกรณีทดลองทั้ง 2 คนในแต่ละช่วงเวลาหลังผ่าตัด

ภาพที่ 11 พบว่า

1. เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 6 หลังผ่าตัด ระดับคะแนนปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดของกรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกและกรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีค่าเท่ากันคือ 4 คะแนน แสดงว่ามีกรณีทดลองความรู้สึกเจ็บปวดในระดับเดียวกัน
2. เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 24 หลังผ่าตัด ระดับคะแนนปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดของกรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกและกรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดลงมาอยู่ที่ระดับ 3 คะแนน แสดงว่า กรณีทดลองมีความรู้สึกเจ็บปวดลดลงมาในระดับเท่ากัน และความรู้สึกเจ็บปวดอยู่ในระดับเดียวกัน
3. เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 48 หลังผ่าตัด ระดับคะแนนปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดของกรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกลดลงมาที่ระดับ 1 คะแนน และ กรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อลดลงมาที่ระดับ 2 คะแนน แสดงว่ากรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกมีระดับความรู้สึกเจ็บปวดลดลงมากกว่า จึงมีความรู้สึกเจ็บปวดน้อยกว่ากรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. เมื่อสิ้นสุดชั่วโมงที่ 72 หลังผ่าตัด กรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกมีคะแนนปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเจ็บปวดหลังผ่าตัดลดลงมาที่ระดับ 0 คะแนน และกรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อลดลงมาที่ระดับ 1 คะแนน แสดงว่ากรณีทดลองที่ฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกไม่มีความรู้สึกเจ็บปวด และกรณีทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อยังมีความรู้สึกเจ็บปวด