

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก
2. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก

ครั้งที่ 1

กิจกรรม

1. ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย
2. กิจกรรมต่าง ๆ ที่จะทำให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงลักษณะการหายใจที่ผิดปกติ
3. ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการหายใจ วิธีการหายใจที่ถูกต้อง
4. ความรู้เกี่ยวกับการผ่อนคลาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของตนในการฝึกผ่อนคลายด้วย

ทักษะการหายใจแบบลึก

3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ เกี่ยวกับการผ่อนคลาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการ

ฝึกผ่อนคลาย

ระยะเวลา ประมาณ 30 นาที

สถานที่ ห้องให้ปรึกษา ตึกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลบ้านค่าย

วิธีดำเนินการ

1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พร้อมทั้งแนะนำตัวเอง
 - 1.2 สอบถามเรื่องทั่วไป ๆ ไป เช่น การเดินทาง เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้พูดคุย
2. กิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่าง ยกตัวอย่างลักษณะของการหายใจตามสภาวะอารมณ์ต่างๆ ได้แก่อารมณ์เศร้า โกรธ วิตกกังวล กลัว เจ็บปวดและผ่อนคลาย อธิบายเพิ่มเติมให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงลักษณะการหายใจกับการผ่อนคลายและอารมณ์ วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก ผลของการผ่อนคลายต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
3. ผู้วิจัยอธิบายบทบาทและหน้าที่ของกลุ่มตัวอย่างในขณะที่ฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก สอนสาธิตให้กลุ่มตัวอย่างตรวจสอบการหายใจของตนเองด้วยและฝึกวิธีการหายใจที่ถูกต้อง และให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผล ตอบข้อซักถามของกลุ่มตัวอย่าง

ประเมินผล

สังเกตความสนใจและจากการซักถามข้อสงสัย

ครั้งที่ 2

กิจกรรม

1. ความรู้เกี่ยวกับความเจ็บปวด การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากความเจ็บปวด
2. การวัดความดันโลหิตและชีพจร
3. ฝึกการหายใจทั่วปอด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างคุ้นเคยและเข้าใจวิธีการวัดความดันโลหิตและการวัดชีพจร
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับความเจ็บปวด การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

อันตรายจากความเจ็บปวด

3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการหายใจแบบลึก

ระยะเวลา ประมาณ 30 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา ตึกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลบ้านค่าย

วิธีดำเนินการ จัดให้กลุ่มตัวอย่างนั่งบนเก้าอี้คล้ายเครื่องปรับอากาศ ปรับเอนนอนได้ สวมเสื้อผ้าให้หลวม

1. ผู้วิจัยสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยอธิบาย ลักษณะชนิดความเจ็บปวด อันตรายจากความเจ็บปวด ผลเสียของความเจ็บปวดหลังผ่าตัด การเปลี่ยนแปลงของร่างกายอันเนื่องมาจากความเจ็บปวด ตัวอย่างความเจ็บปวดที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการหายใจ ความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจ
3. อธิบายถึงวิธีการวัดความดันโลหิตที่ต้นแขน ค่าปกติอยู่ระหว่าง 120/80 มิลลิเมตรปรอท และวิธีการวัดชีพจร โดยการใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางคลำที่เส้นเลือดแดงที่ข้อมือด้านใน นับอัตราการเต้นของชีพจร นาน 1 นาที ในแต่ละครั้ง ค่าปกติอยู่ระหว่าง 60 – 80 ครั้ง/นาที ให้กลุ่มตัวอย่างทดลองวัดชีพจรด้วยตนเอง
4. ให้ตรวจสอบการหายใจของตนเองตามที่เคยสาธิตให้และฝึกหายใจที่ถูกต้อง
5. สาธิตและฝึกการหายใจด้วยการแบ่งปอดเป็นส่วนๆ 3 ส่วน โดยให้กลุ่มตัวอย่างอยู่ในท่าที่สบาย วางมือบนทรวงอกส่วนบน ตรวจสอบลักษณะการเคลื่อนไหวของทรวงอกส่วนบน ขณะหายใจ วางมือบนทรวงอกส่วนกลาง ตรวจสอบลักษณะการเคลื่อนไหวของทรวงอกส่วนกลาง และวางมือบนชายโครง ตรวจสอบลักษณะการเคลื่อนไหวเมื่อหายใจเข้าและหายใจออกของปอดส่วนล่าง
6. สาธิตและฝึกหัดการหายใจช้า ลึก และสม่ำเสมอโดยการนับเลขในใจ 1 – 4 ขณะหายใจเข้ากลั้นหายใจ และหายใจออก ทำซ้ำๆ เป็นจังหวะ
7. เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความรู้สึกรับตอบข้อซักถาม

ประเมินผล ความตั้งใจและความร่วมมือในการทดลองและ จากการซักถามปัญหา

ครั้งที่ 3

กิจกรรม

1. ทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกการหายใจกับการผ่อนคลาย
2. สาธิตและฝึกทักษะการหายใจแบบลึก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทบทวนความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึกการหายใจกับการผ่อนคลาย

2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดทักษะในการฝึกผ่อนคลาย

ระยะเวลา ประมาณ 30 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา ตึกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลบ้านค่าย

วิธีดำเนินการ จัดให้กลุ่มตัวอย่างนั่งเก้าอี้คลายเครียด คลายเสื้อผ้าให้หลวม

1. ทบทวนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการผ่อนคลาย การใช้เครื่องวัดความดันโลหิต การวัดชีพจร การตรวจสอบการหายใจ และวิธีการหายใจที่ถูกต้อง

2. ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกการผ่อนคลายด้วยการหายใจตามที่เคยสาธิตให้ คือ การหายใจด้วยปอดสามส่วน

3. สาธิตและฝึกการหายใจแบบลึกต่อเนื่องจากการฝึกการหายใจที่ผ่านมา วางมือข้างหนึ่งบนหน้าท้อง และวางมืออีกข้างหนึ่งบนทรวงอก หายใจลึก ๆ ซ้ำ ๆ ผ่านจมูกไปยังหน้าท้อง เพื่อดันมือขึ้นให้มากที่สุด กลั้นหายใจไว้ 5 วินาที หายใจออกทางปาก โดยเป่าลมหายใจออกจากปากซ้ำ ๆ คล้ายผิวกปาก ใช้เวลา 2 เท่าของการหายใจเข้า จะทำให้แรงดันในหลอดลมเพิ่มขึ้น ช่วยให้ถุงลมแฟบช้ากว่าปกติ อากาศอยู่ในปอดนานขึ้น

4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ และแสดงความรู้สึกละหว่างการฝึกทักษะการหายใจแบบลึก

5. ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกทักษะการหายใจแบบลึก พร้อมทั้งแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างนำวิธีการฝึกไปทดลองปฏิบัติเองที่บ้าน เพื่อให้เกิดทักษะ ความชำนาญ

ประเมินผล

จากความตั้งใจ การให้ความร่วมมือในการทดลอง และจากการซักถามปัญหา

ครั้งที่ 4-9

กิจกรรม

1. ทดลองขั้นปฏิบัติ
2. ฝึกการผ่อนคลายด้วยทักษะการหายใจแบบลึก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนการฝึกการผ่อนคลายด้วยทักษะการหายใจแบบลึก
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดทักษะในการฝึกผ่อนคลาย

ระยะเวลา ประมาณ 30 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา ดิกรผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลบ้านค่าย

วิธีดำเนินการ จัดให้กลุ่มตัวอย่างนั่งเก้าอี้คลายเครียด คลายเสื้อผ้าให้หลวม

1. ให้กลุ่มตัวอย่างอธิบายถึงการผ่อนคลาย การวัดความดันโลหิต การวัดชีพจร วิธีการฝึกการผ่อนคลายตามความเข้าใจ อธิบายชี้แจงข้อปัญหาต่าง ๆ
2. วัดความดันโลหิต และวัดชีพจร จดบันทึกไว้
3. ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกการผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกโดยให้ฟังเทป และให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตาม
4. หลังจากฝึกผ่อนคลายเสร็จแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างนั่งพักในท่าที่สบาย วัดความดันโลหิต และวัดชีพจร บันทึกผลไว้
5. ให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นและผลของการฝึก เช่น ความรู้สึกขณะฟังเทป ความเปลี่ยนแปลงทางกาย ภายหลังจากฟังเทป
6. เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างถามปัญหาและข้อสงสัยต่าง ๆ

ประเมินผล

1. ความตั้งใจและการให้ความร่วมมือในการทดลอง
2. จากการซักถามข้อสงสัย
3. จากค่าความดันโลหิตและชีพจร

ครั้งที่ 10

กิจกรรม สรุปผลการฝึกการหายใจแบบลึก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสรุปผลการฝึกผ่อนคลายด้วยทักษะการหายใจแบบลึก
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสรุปผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการฝึกผ่อนคลายด้วยทักษะการหายใจอย่างลึก

3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีแนวทางนำการฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึกไปใช้

ระยะเวลา ประมาณ 30 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา ตึกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลบ้านค่าย

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงการฝึกผ่อนคลายครั้งที่ผ่านมา ผลของการผ่อนคลาย ความรู้สึกทางกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไป
2. วัดความดันโลหิตและวัดชีพจรก่อนเริ่มทดลอง และจดบันทึกไว้
3. ให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนและปฏิบัติตามที่เคยฝึกกับในขณะเปิดเทป
4. หลังจากฝึกผ่อนคลายด้วยทักษะการหายใจแบบลึกเสร็จแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างนั่งพักในท่าที่สบาย รู้สึกผ่อนคลาย วัดความดันโลหิตและวัดชีพจร จดบันทึกไว้
5. ให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผลการฝึกผ่อนคลายด้วยทักษะการหายใจแบบลึกในครั้งนี้ โดยเปรียบเทียบกับครั้งแรกๆ ของการฝึกผ่อนคลายว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจอย่างไร และความต้องการที่จะนำไปใช้
6. ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกผ่อนคลายด้วยทักษะการหายใจแบบลึก ตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งนี้ ซึ่งให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลาย การนำไปใช้ประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความเครียด ลดความเจ็บปวด โดยเฉพาะในระยะหลังผ่าตัดช่วยลดภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัดและการใช้ยาเสพติด ผู้วิจัยให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างและมั่นใจว่ากลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการฝึกผ่อนคลาย สามารถนำไปใช้ลดความเจ็บปวดได้ กล่าวยุติการฝึกการผ่อนคลาย

ประเมินผล

1. จากการอภิปรายผล
2. จากค่าความดันโลหิตและอัตราการชีพจร

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 1

กิจกรรม

1. ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย
2. ความรู้เกี่ยวกับการผ่อนคลาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการผ่อนคลาย วัตถุประสงค์

ประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลาย

ระยะเวลา ประมาณ 30 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา ตึกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลบ้านค่าย

วิธีดำเนินการ

1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวคำทักทาย พร้อมทั้งแนะนำตัวเอง
 - 1.2 สอบถามเรื่องทั่ว ๆ ไป เช่น การเดินทาง
2. กิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างทดลองเรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ โดยให้กลุ่มตัวอย่างทดลองเกร็งกล้ามเนื้อ โดยกำมือจนแน่น เกร็งไว้สักครู่ และต่อมาให้คลายมือที่กำจนรู้สึกสบายเต็มที่ ผู้วิจัยสรุปและอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างความตึงเครียดกับการผ่อนคลาย วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผลของการผ่อนคลายต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

3. ผู้วิจัยอธิบายบทบาทและหน้าที่ของกลุ่มตัวอย่างในขณะที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผล ตอบข้อซักถามของกลุ่มตัวอย่าง

ประเมินผล

สังเกตความสนใจและจากการซักถามข้อสงสัย

ภาคผนวก ข

1. แบบประเมินความเจ็บปวดหลังผ่าตัด
2. แบบวัดการใช้ยาแก้ปวด
3. แบบสังเกตปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเจ็บปวด

ครั้งที่ 2

กิจกรรม

1. ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความเจ็บปวด
2. การเปลี่ยนแปลงของระบบร่างกายอันเนื่องมาจากความเจ็บปวด
3. การวัดความดันโลหิตและการวัดชีพจร
4. สาธิตการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบแอคทีฟโปรเกรสซีฟ (Active Progressive)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง กู้นเคยและเข้าใจวิธีการวัดความดันโลหิตและการวัดชีพจร
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความเจ็บปวด การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อันตรายจากความเจ็บปวด
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ระยะเวลา ประมาณ 30 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา ตึกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลบ้านค่าย

วิธีดำเนินการ จัดให้กลุ่มตัวอย่างนั่งบนเก้าอี้คล้ายเขียด ปรับเอนนอนได้ สวมเสื้อผ้าให้หลวม

1. ผู้วิจัยสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยอธิบาย ลักษณะชนิดความเจ็บปวด อันตรายจากความเจ็บปวด ผลเสียของความเจ็บปวดหลังผ่าตัด การเปลี่ยนแปลงของร่างกายอันเนื่องมาจากความเจ็บปวด ยกตัวอย่างปวดที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการหายใจ ความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจ
3. อธิบายถึงวิธีการวัดความดันโลหิตที่ต้นแขน ค่าปกติอยู่ระหว่าง 120/80 มิลลิเมตรปรอทและวิธีการวัดชีพจร โดยการใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางคลำที่เส้นเลือดแดงที่ข้อมือด้านใน นับอัตราการเต้นของชีพจร นาน 1 นาที ในแต่ละครั้ง ค่าปกติอยู่ระหว่าง 60-80 ครั้ง/นาที ให้กลุ่มตัวอย่างทดลองวัดชีพจรด้วยตนเอง
4. เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามปัญหา ข้อสงสัย
5. ผู้วิจัยตอบข้อสงสัยต่าง ๆ

ประเมินผล

1. ความตั้งใจและความร่วมมือในการทดลอง
2. จากการซักถามปัญหา

ครั้งที่ 3

กิจกรรม

1. ทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับฝึกผ่อนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. สาธิตและฝึกทักษะการหายใจแบบลึก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทบทวนความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับฝึกผ่อนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดทักษะในการฝึกผ่อนคลาย

ระยะเวลา ประมาณ 30 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา ดิกรผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลบ้านค่าย

วิธีดำเนินการ จัดให้กลุ่มตัวอย่างนั่งเก้าอี้คลายเครียด คลายเสื้อผ้าให้หลวม

1. ทบทวนความรู้ความเข้าใจ กับกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการผ่อนคลาย การใช้เครื่องวัดความดันโลหิต การวัดชีพจร

2. วัดความดันโลหิตและวัดชีพจร จดบันทึกไว้

3. สาธิตการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบเอกทิฟโปรเกรสซีฟ โดยให้กลุ่มตัวอย่างฟังจากเทปและให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตาม

4. หลังจากฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเสร็จแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างนั่งพักในท่าที่สบาย วัดความดันโลหิตและวัดชีพจร จดบันทึกไว้

5. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นถึงความรู้สึกระหว่างฝึกผ่อนคลาย ผลของการฝึก การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหลังการฝึก

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ

5. ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกครั้งนี้ พร้อมทั้งแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างนำวิธีการฝึกไปทดลองปฏิบัติเองที่บ้าน เพื่อให้เกิดทักษะ ความชำนาญ

ประเมินผล

1. ความตั้งใจและการให้ความร่วมมือในการทดลอง
2. จากการซักถามปัญหา
3. จากค่าความดันโลหิตและชีพจร

ครั้งที่ 4-9

กิจกรรม

1. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทบทวนฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดทักษะในการฝึกผ่อนคลาย

ระยะเวลา ประมาณ 30 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา ดึงผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลบ้านค่าย

วิธีดำเนินการ จัดให้กลุ่มตัวอย่างนั่งบนเก้าอี้คล้ายเขียด คลายเสื้อผ้าให้หลวม

1. ให้กลุ่มตัวอย่างอธิบายถึงการผ่อนคลาย การวัดความดันโลหิต การวัดชีพจร วิธีการฝึกการผ่อนคลายตามความเข้าใจ อธิบายชี้แจงข้อปัญหาต่าง ๆ
2. วัดความดันโลหิต และวัดชีพจรจذبันทีกไว้
3. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบเอกทีฟโปรแกรม โดยให้กลุ่มตัวอย่างฟังจากเทป และให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามเหมือนครั้งที่ผ่านมา
4. หลังจากฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเสร็จแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างนั่งพักในท่าที่สบาย วัดความดันโลหิตและวัดชีพจร จذبันทีกไว้
5. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นถึงความรู้สึกขณะฝึกผ่อนคลาย ผลของการฝึก การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายภายหลังการฝึก
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ
7. ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกครั้งนี้ พร้อมทั้งแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างนำวิธีการฝึกไปทดลองปฏิบัติเองที่บ้าน เพื่อให้เกิดทักษะ ความชำนาญ

ประเมินผล

1. ความตั้งใจและการให้ความร่วมมือในการทดลอง
2. จากการซักถามข้อสงสัย
3. จากค่าความดันโลหิตและชีพจร

ครั้งที่ 10

กิจกรรม สรุปลผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสรุปลผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสรุปลผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังฝึกผ่อนคลาย
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีแนวทางในการนำการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้

ระยะเวลา ประมาณ 30 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา ตึกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลบ้านค่าย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงการฝึกผ่อนคลายครั้งที่ผ่านมา ผลของการผ่อนคลาย ความรู้สึกทางกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไป
2. วัดความดันโลหิตและวัดชีพจรก่อนเริ่มทดลองและจดบันทึกไว้
3. ให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนและปฏิบัติตามที่เคยฝึกกันในขณะเปิดเทป โดยไม่เปิดเทปเสียงใด ๆ ใช้ระยะเวลาในการทบทวนการปฏิบัติเท่ากับในขณะเปิดเทป
4. หลังจากฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเสร็จแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างนั่งพักในท่าที่สบาย รู้สึกผ่อนคลาย วัดความดันโลหิตและวัดชีพจร จดบันทึกไว้
5. ให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในครั้งนี้ โดยเปรียบเทียบกับครั้งแรก ๆ ของการฝึกผ่อนคลายว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างไร และความต้องการที่จะนำไปใช้
6. ผู้วิจัยสรุปลผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตั้งแต่แรกจนถึงครั้งนี้ ซึ่งให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลาย การนำไปใช้ประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความเครียด ลดความเจ็บปวด โดยเฉพาะในระยะหลังผ่าตัด ช่วยลดภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัดและการให้ยาสลบ ผู้วิจัยให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างและมั่นใจว่ากลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการฝึกผ่อนคลาย สามารถนำไปใช้ลดความเจ็บปวดได้ กล่าวยุติการฝึกการผ่อนคลาย

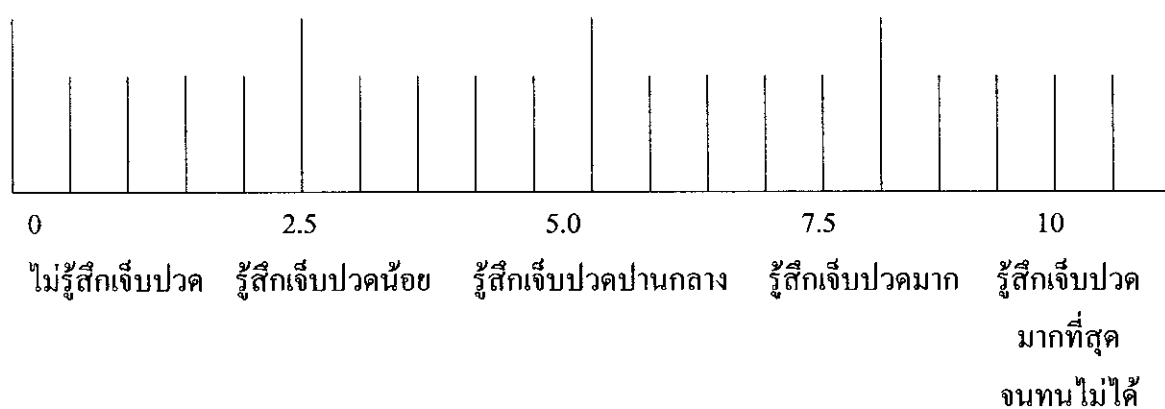
ประเมินผล

1. จากการอภิปรายผล
2. จากค่าความดันโลหิตและอัตราชีพจร

แบบประเมินความเจ็บปวดหลังผ่าตัด

ก. แบบประเมินความรู้สึกเจ็บปวด (Johnson, 1978, p 114)

คำชี้แจง เส้นตรงนี้แทนความต่อเนื่องของความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดจากการผ่าตัด ซึ่งมีค่าตั้งแต่ 0 – 10 คือ ไม่รู้สึกเจ็บปวด จนกระทั่งรู้สึกเจ็บปวดมากที่สุดจนแทบทนไม่ได้ ให้พิจารณาว่า ในช่วง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ท่านได้ประสบกับความเจ็บปวดจากการผ่าตัด ท่าน รู้สึกเจ็บปวด มากน้อยเพียงใด ให้ทำเครื่องหมาย (*) ลงบนเส้นตรงนี้ ให้ตรงตำแหน่งของระดับความรู้สึกเจ็บปวด ที่ท่านมีตามที่เป็นจริง



ข. แบบวัดการใช้ยาแก้ปวด (เนาวรัตน์ ศรีพงษ์พันธ์กุล, 2536, หน้า 53)

โปรดตรวจสอบการใช้ยาแก้ปวดจากบันทึกทางการแพทย์และตารางการให้ยาในแต่ละวันหลังผ่าตัดวันที่ 1 วันที่ 2 วันที่ 3 โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

วันที่หลังผ่าตัด	1 คะแนน	2 คะแนน	3 คะแนน	4 คะแนน	5 คะแนน
วันที่ 1	ไม่ได้รับยาฉีด	ไม่ได้รับยาฉีด	ได้ยาฉีด 1 ครั้ง	ได้ยาฉีด 2 ครั้ง	ได้ยาฉีดมาก
วันที่ 2	แต่ได้รับ	แต่ได้รับ	และหรือได้	และหรือได้	กว่า 2 ครั้ง
วันที่ 3	ยารับประทาน 1 ครั้ง	ยารับประทาน 2 ครั้งขึ้นไป	ยารับประทาน ร่วมด้วย	ยารับประทาน ร่วมด้วย	และได้ ยารับประทาน ร่วมด้วย

คะแนน 1	หมายถึง	มีการใช้ยาแก้ปวดในระดับที่น้อยที่สุด
คะแนน 2	หมายถึง	มีการใช้ยาแก้ปวดในระดับน้อย
คะแนน 3	หมายถึง	มีการใช้ยาแก้ปวดในระดับปานกลาง
คะแนน 4	หมายถึง	มีการใช้ยาแก้ปวดในระดับมาก
คะแนน 5	หมายถึง	มีการใช้ยาแก้ปวดในระดับมากที่สุด

ก. แบบสังเกตปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวด (ชูลีพร เซาเว่เมธากิจ, 2522, หน้า 94)

รายการแสดงออกของความเจ็บปวด	คะแนนที่ได้รับ ในแต่ละครั้ง (ชั่วโมง)			
	6	24	48	72
<p>การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ</p> <p>1. การเปลี่ยนแปลงค่าของความดันโลหิตในระยะหัวใจบีบตัว (Systolic) หรือคลายตัว (Diastolic) มีมากหรือน้อยกว่า 10% ของอัตราปกติของผู้ป่วยเองในระยะก่อนผ่าตัด</p> <p>2. การเปลี่ยนแปลงอัตราและจังหวะของการเต้นของหัวใจมีมากกว่าหรือน้อยกว่า 10% ของอัตราปกติของผู้ป่วยเองในระยะก่อนผ่าตัด</p> <p>3. มีการเปลี่ยนแปลงอัตราและจังหวะการหายใจที่มากกว่าหรือน้อยกว่า 10% ของอัตราปกติของผู้ป่วยเองในระยะก่อนผ่าตัด</p> <p>การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม</p> <p>1. การแสดงออกทางสีหน้า เช่น ขมวดคิ้ว ข่นหน้าผาก หลับตาแน่น ถอนหายใจ กัดริมฝีปาก กัดฟัน เป็นต้น</p> <p>2. ส่งเสียงที่ไม่ใช่คำพูด เช่น โกรธ ร้องครวญคราง สะอื้น กรีดเสียงร้อง เป็นต้น</p> <p>3. การรับรู้ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเองลดลง เช่น ไม่สนใจคนที่มาเยี่ยม ซึมเศร้า สนใจแต่บริเวณที่เจ็บปวด รายงานความเจ็บปวด เป็นต้น</p> <p>4. มีการเคลื่อนไหวแบบมีความหมาย เช่น เอามือป้องแผลผ่าตัด เอามือถูบคลำบริเวณแผลผ่าตัด เป็นต้น</p> <p>5. นิ่งหรือนอนในท่าที่ผิดปกติ เช่น นิ่งหรือนอนตัวงอ กระสับกระส่าย นอนนิ่งไม่ยอมเคลื่อนไหวแขน ขา และส่วนที่ได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น</p> <p>6. กล้ามเนื้อของร่างกายมีความตึงตัวเพิ่มขึ้น เช่น กำมือแน่น มีการเกร็งกล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา เป็นต้น</p>				
รวม				

ภาคผนวก ค
การหาคุณภาพของเครื่องมือ

การหาค่าคุณภาพของเครื่องมือ

1. การหาความเที่ยงของแบบประเมินความเจ็บปวด โดยใช้สูตร ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ตารางที่ 12 คะแนนความรู้สึกเจ็บปวดหลังผ่าตัดของผู้ป่วยหลังผ่าตัดลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ป่วยหลัง ผ่าตัด	ชั่วโมงที่								คะแนนรวม	
	6		24		48		72			
	X	X ²	X	X ²	X	X ²	X	X ²	X	X ²
1	7	49	5	25	4	16	2	4	18	324
2	7.5	56.3	6	36	4	16	2	4	19.5	380.3
3	8	64	7	49	5	25	3	9	23	529
4	7.5	56.3	6	36	4.5	20.3	2.5	6.25	20.5	420.3
5	8	64	7.5	56.3	4	16	2.5	6.25	22	484
Σ	38	290	31.5	202	21.5	93.3	12	29.5	103	2138
S_i^2	0.3		0.88		0.21		0.175		4.05	

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\text{Sum } S^2_{\text{items}}}{S^2_{\text{Total}}} \right)$$

แทนค่า

$$\alpha = \frac{5}{5-1} \left(1 - \frac{1.56}{4.05} \right)$$

$$\alpha = 0.76$$

2. การหาความถี่ของการสังเกตปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวด โดยการหาค่าดัชนีของความสอดคล้องของการสังเกตของสก็อตต์
 ตารางที่ 13 คะแนนการสังเกตปฏิบัติการตอบสนองต่อความเจ็บปวด หลังผ่าตัดของผู้ป่วยหลังผ่าตัดลิ้นค้ำกึ่งด้วยวิธีกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อที่/คนที่	ช.ม.ที่ 6						ช.ม.ที่ 24						ช.ม.ที่ 48						ช.ม.ที่ 72						คะแนนรวม	%ก	%ข	%ผลต่าง										
	1		2		3		4		5		1		2		3		4		5		ก	ข																
	ก	ข	ก	ข	ก	ข	ก	ข	ก	ข	ก	ข	ก	ข	ก	ข	ก	ข																				
1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4	5.128	5.33	0.2051											
2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4	5.128	5.33	0.2051											
3	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4	5.128	5.33	0.2051											
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	15	20.51	20	0.5128											
5	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	7	9	8.974	12	3.0256										
6	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	10	7	12.82	9.33	3.4871										
7	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	9	7	11.54	9.33	2.2051											
8	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	12	12	15.38	16	0.6153										
9	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	12	13	15.38	17.3	1.9487											
รวม	8	7	8	6	6	3	3	3	4	2	3	4	3	3	9	8	4	4	3	4	5	2	2	4	4	1	2	2	3	1	0	4	5	78	75	100	100	12.4099

$$\pi = \frac{0.8718 - 0.0657}{1 - 0.0657} = 0.86$$