

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงการลดความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ด้วยการใช้กลิ่นบำบัด

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลการใช้กลิ่นบำบัดก่อนความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานแผนกผู้ป่วยนอก

สมมติฐานในการศึกษาวิจัย

1. พยาบาลที่ได้รับ โปรแกรมกลิ่นบำบัดมีระดับความเครียดในช่วงก่อนการทดลองและช่วงหลังการทดลองแตกต่างกัน
2. พยาบาลที่ได้รับ โปรแกรมกลิ่นบำบัดมีระดับความเครียดในช่วงหลังการทดลองและช่วงติดตามผลแตกต่างกัน
3. พยาบาลที่ได้รับ โปรแกรมกลิ่นบำบัดมีระดับความเครียดในช่วงก่อนการทดลองและช่วงติดตามผลแตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา ที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง อาสาสมัครเข้ารับการทดลองและวิจัยกลุ่มอาสาสมัครจำนวน 4 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบบันทึกผลความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่วัดได้จากเครื่อง EMG Biofeedback

วิธีดำเนินการทดลอง

วิธีดำเนินการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

2. ขึ้นเตรียมการทดลอง

2. ขั้นตอนการทดลอง
3. ขั้นตอนข้อมูลการทดลอง
1. ขั้นตอนการทดลอง

1.1 ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา เพื่อขออนุมัติ ในการศึกษาวิจัยและขอความร่วมมือในการดำเนินงานวิจัย

1.2 สร้างโปรแกรมกลั่นน้ำบาดโดยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความเครียด การผ่อนคลาย ความเครียดด้วยกลั่นน้ำบาด เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยใช้หลักการสร้างความรู้ความเข้าใจ ทักษะและการปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายและวิธีดำเนินการให้เหมาะสมกับการลดความเครียดด้วยการใช้กลั่นน้ำบาด นำโปรแกรมกลั่นน้ำบาดให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไข และนำโปรแกรมกลั่นน้ำบาดที่ได้มาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา ความครอบคลุมและชัดเจนเนื้อหา ความครอบคลุมและชัดเจนเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงและแก้ไขหลังจากนั้นนำโปรแกรมกลั่นน้ำบาดที่แก้ไข ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 4 ราย โดยผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมและซักถามความรู้สึกล้างจากปฏิบัติ นำมาปรับปรุง ตำนวนภาษาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาก่อนนำไปใช้จริงในการวิจัย

1.3 ผู้วิจัยพบผู้อำนวยการ โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา เพื่อชี้แจงจุดประสงค์และขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในรายละเอียดต่าง ๆ

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยทำการทดลองระหว่างวันที่ 20 มกราคม 2546 ถึง 31 มกราคม 2546 วัดระดับความเครียดโดยเครื่องอีเอ็มจี ไปโอฟิดแบคภายหลังจากกลุ่มตัวอย่างในช่วงเวลา 12.00-12.10 น. และ 16.00-16.10 น. ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ก่อนเริ่มใช้กลั่นน้ำบาด

2.2 ทำการทดลองโดยเลือกใช้ห้องที่สงบของโรงพยาบาล ปราศจากเสียงและกลิ่นรบกวน จัดเตรียมเครื่องมือเครื่องใช้ ได้แก่ เครื่องอีเอ็มจี ไปโอฟิดแบค ตะเกียงน้ำหอมไฟฟ้า น้ำมันหอมระเหย

2.3 อภิปรายให้กลุ่มตัวอย่างทุกท่านทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ และอธิบายให้ทราบถึงกลไกของเครื่องอีเอ็มจี ไปโอฟิดแบค เพื่อให้เกิดความมั่นใจขณะใช้เครื่องมือ

2.4 ดำเนินการตรวจสอบความพึงพอใจในเรื่องกลิ่นโดยนำขวดน้ำมันสัปดาห์ละครั้งมาเรียงกันโดยไม่ต้องเห็นชื่อน้ำมันแต่ละชนิดเพียงแต่เขียนเป็นขวดที่ 1 ขวดที่ 2 ขวดที่ 3 ขวดที่ 4 ขวดที่ 5 และขวดที่ 6 แนะนำให้กลุ่มตัวอย่างนั่งในท่าที่สบาย ปล่อยใจให้สบายแล้วทดลองสูดกลิ่นน้ำหอมทีละคนจากขวดต่าง ๆ ที่นำมาเรียงไว้แล้วใช้ความรู้สึกบอกพึงพอใจกลิ่นไหนมากที่สุด ถ้าหากครั้งแรกที่เลือกยังไม่ค่อยมั่นใจนัก ลองพิจารณาทบทวนอย่างช้า ๆ อีกสักครั้งหนึ่ง และทดสอบกลิ่นให้นานประมาณ 5 นาที เพื่อให้แน่ใจว่าเป็นกลิ่นที่ถูกต้องจริง ๆ

2.5 ทำการทดลองหลังจากกลุ่มตัวอย่างในช่วงเวลาพักก่อนเลิกทำงาน เวลา 15.30-15.40 โดยหยดน้ำมันหอมระเหย 2 หยด ผสมกับน้ำ 5 ซีซี ในเตาน้ำมันหอมไฟฟ้า ห่างจากกลุ่มตัวอย่างประมาณ 3 ฟุต แล้วให้กลุ่มตัวอย่างในท่าที่สบาย หายใจเข้า-ออก ตามปกติ เป็นระยะเวลา 30 นาที ตามปกติจันทร์ถึงศุกร์เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ตามโปรแกรมกลิ่นบำบัด

2.4 ทำการบันทึกระดับความเครียด โดยใช้เครื่องอีเอ็มจี ไปโอพีเคแบคภายหลังการทดลอง

2.5 ภายหลังจากการสิ้นสุดโปรแกรมกลิ่นบำบัด ทำการวัดระดับความเครียดในแต่ละระยะด้วยกราฟแสดงความถี่ โดยคำนวณค่าเฉลี่ยระดับความเครียดโดยรวมในการทดลองทุกระยะและนำผลค่าเฉลี่ยของผู้รับการทดลอง แต่ละคนมาเปรียบเทียบระดับความเครียดในแต่ละระยะการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. แสดงค่าเฉลี่ยของระดับความเครียด ในแต่ละช่วงเวลาก่อนการทดลอง โดยใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดในแต่ละช่วงการทดลองด้วยการหาขนาดของผล (Effect Size : ES) โดยกำหนดระดับของผลตั้งแต่ปานกลางขึ้นไป ($ES = .50$) เป็นระดับที่มีความแตกต่างกัน
3. เปรียบเทียบความแตกต่างเฉลี่ยระดับความเครียดก่อน หลังและติดตามผลการใช้โปรแกรมกลิ่นบำบัด โดยใช้การทดสอบแบบ One Way Repeated ANOVA

การนำเสนอข้อมูลของระดับความเครียด

การวิจัยในครั้งนี้ เสนอผลการทดลองแต่ละตัวอย่าง รวมทั้งการวิเคราะห์ขนาดของผล (Effect Size) ของระดับความเครียดด้วยตารางกราฟ และใช้สถิติแบบ One way Repeated ANOVA เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเปรียบเทียบระดับความตึงตัวกล้ามเนื้อของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกที่ได้รับ โปรแกรมกลืนบำบัดพบว่า

1. พยาบาลที่ได้รับกลืนบำบัด มีระดับความเครียดในช่วงก่อนการทดลอง และช่วงหลัง การทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. พยาบาลที่ได้รับ โปรแกรมกลืนบำบัด มีระดับความเครียดในช่วงหลังการทดลอง และช่วงติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
3. พยาบาลที่ได้รับ โปรแกรมกลืนบำบัด มีระดับความเครียดในช่วงก่อนการทดลอง และช่วงติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

1. การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วย ในช่วงก่อนการทดลอง แตกต่างกับหลังการทดลองที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า “พยาบาลที่ได้รับ โปรแกรมกลืนบำบัดมีระดับความเครียดในช่วงก่อนการทดลอง และช่วงหลังการทดลองแตกต่างกัน” ทั้งนี้เนื่องจากการวิจัยในช่วงการทดลองมีการผ่อนคลายความเครียด โดยใช้โปรแกรมกลืน บำบัด ภายหลังจากการใช้โปรแกรม 30 นาที มีการวัดระดับความเครียดโดยเครื่อง EMG พบว่า ระดับความเครียดโดยการวิเคราะห์รายกลุ่มช่วงก่อนการทดลอง แตกต่างจากช่วงหลังการทดลอง และเมื่อวิเคราะห์รายบุคคลพบว่า ทั้ง 4 ราย มีระดับความเครียดช่วงก่อนการทดลองแตกต่างจาก ช่วงหลังการทดลอง อธิบายได้จากงอกซพร ฟินิจักษร (2545, หน้า 23) เรียบเรียงไว้ว่า กลืนหอม จากน้ำมันหอมระเหย กลืนหอมจะผ่านเข้าไปทางจมูกไปกระตุ้นเซลล์ประสาทรับรู้สัมผัส เกิด กระแสประสาทวิ่งไปสู่ศูนย์รับรู้กลิ่นในสมอง แล้วผ่านไปยังลิมบิกซิสเต็ม ซึ่งเป็นศูนย์การเรียนรู้ ความจำ อารมณ์ ความหิว และอารมณ์ทางเพศ กลิ่นที่เข้ามากระตุ้นจะทำให้สมองปล่อยสาร เอนเคอร์ฟิน (Endorphin) เอนเซฟาไลน์ (Enkephaline) และเซโรโทนิน (Serotonin) ออกมา เอนเคอร์ฟินจะช่วยลดความเจ็บปวดเอนเซฟาไลน์ จะช่วยเสริมให้อารมณ์ดี และเซโรโทนินจะ

ช่วยให้สงบเยือกเย็น และผ่อนคลายจึงถูกนำมาใช้ในการคลายเครียด เช่นที่พิมพ์ร ลิลาพรพิสิฐ (2545, หน้า 9) กล่าวว่า เมื่อบุชองงมูกจะมีตัวรับที่เฉพาะเจาะจงต่อ โมเลกุลของน้ำมันหอมระเหย ชนิดต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ตัวรับยังแปรผลเป็นสื่อประสาทที่ต่างกัน จึงอาจมีผลกระตุ้นหรือผ่อนคลายสมองหรือระบบประสาทได้ เหตุนี้การใช้น้ำมันหอมระเหยจึงสามารถปรับสมดุลย์ของ อารมณ์และจิตใจได้

2. การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกในช่วงหลังการ ทดลองแตกต่างกันกับช่วงติดตามผล ที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า “พยาบาลที่ได้รับ โปรแกรมกลืนบำบัดมีระดับความเครียดในช่วงหลังการทดลองและช่วงติดตามผลแตกต่างกัน” ทั้งนี้เนื่องจากการวิจัยช่วงการทดลองได้ให้กลุ่มตัวอย่างเลือกกลิ่นที่พึงพอใจ คนละ 3 กลิ่นมาใช้ในการทดลองเพื่อลดความเครียดใน โปรแกรมกลืนบำบัดพบว่า ระดับความเครียดโดยการวิเคราะห์ รายกลุ่มช่วงหลังการทดลองแตกต่างจากช่วงติดตามผล และเมื่อวิเคราะห์รายบุคคลพบว่าทั้ง 4 ราย มีระดับความเครียดในช่วงก่อนการทดลองแตกต่างกันจากช่วงติดตามผล เช่นเดียวกับงานวิจัยของ คันนิง (Dunning, p. 1992) ในการศึกษาโปรแกรมกลืนบำบัด โดยการนวดมือ และเท้าของผู้ป่วย บางรายพบว่า สภาพของผิวหนังถูกประเมินโดยใช้ลิเคิร์ตสเกล (Likert Scale) ในช่วงก่อนและหลัง การศึกษา 3 ครั้ง และคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับความรู้สึกในการรักษา คนไข้แต่ละคนได้รับการ รักษา 3 ครั้ง นวดทั้งหมด 33 ครั้งพบว่า ความเจ็บปวด และความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ 0.05 ภายหลังการรักษาสภาพผิวหนังดีขึ้น และยืดหยุ่นได้มากขึ้นซึ่งการนวดโดยการใช้น้ำมัน บำบัด ช่วยปรับให้ความรู้สึกและกล้ามเนื้อผ่อนคลาย

3. การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยทั้ง 4 ราย ในช่วงก่อน การทดลองและช่วงติดตามผล ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อ 3 ที่ว่า “พยาบาลที่ ได้รับ โปรแกรมกลืนบำบัดมีระดับความเครียดในช่วงก่อนการทดลองและช่วงติดตามผลแตกต่างกัน” ในการวิจัย ผู้วิจัยมีการวัดระดับความเครียดก่อนการทดลอง 2 สัปดาห์ และช่วงติดตามผลอีก 2 สัปดาห์ พบว่า ระดับความเครียดโดยการวิเคราะห์รายกลุ่มในช่วงก่อนการทดลองและช่วงติดตาม ผลไม่แตกต่างกัน เมื่อวิเคราะห์รายบุคคล พบว่า รายที่ 3 ช่วงก่อนการทดลองแตกต่างกับช่วงติด ตามผล อาจเนื่องจากว่าในระยะที่ 3 ภายหลังจากได้รับกลืนบำบัด 5 ครั้ง ในช่วงระยะติดตามผลยัง คงมีผลต่อการปรับสมดุลย์ เมื่อจิตใจมีผลต่อความเครียด ทำให้ระดับความเครียดยังคงลดลงอยู่อีก ช่วงหนึ่ง ภายหลังจากเมื่อเลิกใช้กลืนบำบัด ส่วนรายที่ 1, 2 และ 4 ช่วงก่อนการทดลองและช่วงติด ตามผลไม่แตกต่างกัน แสดงถึงว่าการเปลี่ยนแปลงในการลดระดับความเครียดเกิดขึ้นในระยะสั้น ดังเช่น พิมพ์ร ลิลาพรพิสิฐ (2545, หน้า 7) กล่าวว่า เมื่อน้ำมันหอมระเหยเมื่อผ่านการสูดดม เมื่อ

ผ่านเยื่อเมือก จะเข้าสู่กระแสเลือด ไปอวัยวะทุกส่วน และขับออกจากร่างกาย จึงทำให้หลังการใช้ กลิ่นบำบัดในระยะติดตามผลและช่วงก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ในภาพรวมสรุปได้ว่า ระดับความเครียดของพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอกทั้ง 4 ราย โดยวัดจากระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อ จากเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค พบว่า ภายหลังจากที่ได้รับ โปรแกรมกลิ่นบำบัดระดับความเครียดของพยาบาลทั้ง 4 ราย ลดลง

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่าระดับความเครียดของพยาบาลลดลง ภายหลังจากการใช้ โปรแกรมกลิ่นบำบัด ดังนั้น เจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพควรมีการนำโปรแกรมกลิ่นบำบัด มาใช้เมื่อมีภาวะเครียดเกิดขึ้นขณะทำงาน โดยมีการใช้โปรแกรมกลิ่นบำบัดในช่วงหลังเลิกงานตอนเที่ยง หรือ ตอนเย็นเพื่อให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย จิตใจสดชื่นเตรียมพร้อมกับการทำงานครั้งต่อไป
2. นำโปรแกรมกลิ่นมาบำบัด มาใช้ในคลินิกคลายเครียด เพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งใน การลดความเครียดต่อผู้มารับบริการ
3. อบรมเกี่ยวกับ โปรแกรมกลิ่นบำบัดในทีมพยาบาล และเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพ ได้รับทราบถึงประโยชน์ของการใช้โปรแกรมกลิ่นบำบัด เนื่องจากเป็นแนวทางใหม่ในการลด ความเครียดที่น่าสนใจอีกวิธีหนึ่ง
4. พยาบาลควรนำโปรแกรมกลิ่นบำบัดมาใช้ เมื่อเกิดภาวะเครียดขณะฝึกปฏิบัติงาน เพื่อให้ความเครียดลดลง ทำให้การบริการของพยาบาลมีคุณภาพยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาลดความเครียดด้วยโปรแกรมกลิ่นบำบัดกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่นเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพ และผู้ป่วยที่มีโรคเกิดจากความเครียด เช่น โรคไมเกรน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาลดความเครียดด้วยโปรแกรมกลิ่นบำบัดเปรียบเทียบกับ การใช้ โปรแกรมการลดความเครียดวิธีอื่น ๆ เช่น การใช้ดนตรีบำบัด การนวด เพื่อหาวิธีการลด ความเครียดให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. เสนองานวิจัยครั้งต่อไป ควรทดสอบ 3 เวลา เช้า เที่ยง เย็น

4. ควรทดลองเปรียบเทียบประเภทของการใช้กลิ่นบำบัดกับระดับความเครียดว่าแตกต่างกันหรือไม่

5. วิจัยโดยใช้กลิ่นจากสมุนไพรธรรมชาติ เช่น มะกรูด มะลิ กระดังงา ว่าสามารถลดความเครียดได้หรือไม่

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University