**ภาคผนวก ก.**

**เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล**

รหัส.....

กลุ่ม ( ) ควบคุม ( ) ทดลอง

**เรื่อง** ผลของการฟังเทปเทคนิคหายใจผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยก่อนและระหว่างผ่าตัด ต่อมลูกหมากโต (TUR-P)

**คำชี้แจง** แบบบันทึกข้อมูลนี้ประกอบไปด้วย 3 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความวิตกกังวลก่อนและระหว่างผ่าตัดของผู้ป่วย TUR-P ประกอบไปด้วย มาตรวัดความวิตกกังวล

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการผ่อนคลายประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

3.1 แบบประเมินการผ่อนคลายจากความรู้สึกของผู้ป่วยเอง

3.2 แบบประเมินการผ่อนคลายจากการสังเกตของผู้วิจัย

**ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย**

ผู้ป่วยรายที่.....

วันที่รับไว้ในโรงพยาบาลของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษา.....

วันที่ทำผ่าตัด.....

**คำชี้แจง** ให้ทำเครื่องหมาย (/) ลงในวงเล็บ ( ) หน้าข้อความที่เป็นคำตอบและเติมข้อความลงในวงเล็บหรือช่องว่างหน้าคำตอบแต่ละข้อ

1. อายุ

( ) 50-60 ปี ( ) 61-70 ปี

( ) 71-80 ปี

2. สถาน ภาพสมรส

( ) โสด ( ) คู่

( ) หม้าย /หย่า /แยก

3. ระดับการศึกษา

( ) ไม่ได้รับการศึกษา ( ) ประถมศึกษา

( ) มัธยมศึกษาหรือสูงกว่า

4. อาชีพ

( ) ธุรกิจส่วนตัว ( ) ทำสวน ทำนา

( ) งานบ้านหรือดูแลบุตรหลาน ( ) อื่นๆ

5. ลักษณะรายได้ของตนเองต่อเดือน

( ) ไม่มีเป็นของตนเองแต่ได้รับการช่วยเหลือจากบุตรหลาน ( ) มีแต่ไม่พอใช้

( ) มีเพียงพอ

6. การจ่ายค่ารักษาพยาบาลในครั้งนี้

( ) เบิกได้ทั้งหมด ( ) ฟรีโดยมีบัตรทอง

7. ผู้มาดูแลหลักในการเข้ารับการผ่าตัด (ตอบได้มากกว่า 1ข้อ)

( ) บุตร ( ) ภรรยา

( ) พี่ น้อง และดูแลตนเอง

8. ความสามารถในการดูแลตนเองก่อนผ่าตัด

( ) ช่วยเหลือตัวเองได้ทั้งหมด ( ) ช่วยตัวเองได้บางส่วน เช่นในเรื่อง

9. ผู้ที่ตัดสินใจเข้ารับการผ่าตัดครั้งนี้ (ตอบได้มากกว่า 1ข้อ)

( ) ตนเอง ( ) ผู้อื่นที่ไม่ใช่บุคคลในครอบครัว

( ) บุคคลในครอบครัว ( ) ร่วมกันของตนเองและบุคคลอื่น

10. ประสบการณ์การผ่าตัด

( ) ไม่มี ( ) มี… ระบุ……

11. ประสบการณ์การได้รับยาระงับความรู้สึก

( ) ดมยาสลบ ( ) ได้รับยาชาเข้าไขสันหลัง

12. ประวัติโรคประจำตัว

( ) ไม่มี ( ) มี…….ระบุ……

13. ประสบการณ์เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

( ) มี ( ) ไม่มี

14. ประสบการณ์การใช้วิธีผ่อนคลายต่างๆ

( ) มี ระบุ…….. ( ) ไม่มี

15. ระดับความวิตกกังวลแฝงที่มีอยู่ (ใช้แบบประเมินความวิตกกังวลแฝง)

( ) มี ระบุระดับคะแนน…….. ( ) ไม่มี……

**แบบประเมินความวิตกกังวลแฝง**

**คำชี้แจง** ข้อความข้างล่างต่อไปนี้เป็นข้อความที่ท่านจะบรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเองโปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย/ลงในช่องด้านขวามือของข้อความ ซึ่งท่านพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกของท่านในขณะนี้ข้อความต่อไปนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดท่านจึงไม่ควรจะใช้เวลานานเกินควรในการพิจารณาคำตอบในข้อใดข้อหนึ่งแต่จงเลือกคำตอบทีท่านคิดว่าบรรยายความรู้สึกของท่านในขณะนี้ได้ชัดเจนที่สุด

| ความรู้สึกในขณะนี้ | แทบไม่มีเลย | มีบ้างบางครั้ง | มีบ่อย | มีเกือบประจำ |
|---|---|---|---|---|
| 1. รู้สึกสบายใจ | | | | |
| 2. รู้สึกเหนื่อยได้ง่าย | | | | |
| 3. รู้สึกเหมือนอยากร้องไห้ | | | | |
| 4. อยากจะมีความสุขเหมือนคนอื่นๆ | | | | |
| 5. พลาดหวังอยู่เรื่อยเพราะตัดสินใจไม่ทัน | | | | |
| 6. รู้สึกได้พักผ่อน | | | | |
| 7. รู้สึกสงบเย็นใจและมั่นคง | | | | |
| 8. รู้สึกว่าจะมีปัญหามากขึ้นเรื่อยๆจนชนะไม่ไหว | | | | |
| 9. คิดกังวลเกินกว่าเหตุ | | | | |
| 10. มีความสุข | | | | |
| 11. ค่อนข้างจะเอาจริงเอาจังเกินไป | | | | |
| 12. ขาดความมั่นใจในตัวเอง | | | | |
| 13. รู้สึกมั่นคงปลอดภัย | | | | |
| 14. มักจะหลีกเลี่ยงการเผชิญเหตุการณ์วิกฤติหรือความยุ่งยากทั้งหลาย | | | | |
| 15. รู้สึกเศร้าๆ | | | | |
| 16. รู้สึกพึงพอใจ | | | | |
| 17. รู้สึกรำคาญที่ตัวเองคอยคิดแต่เรื่อง ไร้สาระ | | | | |
| 18. ผิดหวังมากจนกระทั่งลืมไม่ได้ | | | | |

| ความรู้สึกในขณะนี้ | แทบไม่มีเลย | มีบ้างบางครั้ง | มีบ่อย | มีเกือบประจำ |
|---|---|---|---|---|
| 19. เป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย | | | | |
| 20. รู้สึกเครียดและวุ่นวายใจเมื่อคิดถึงชีวิต | | | | |

และระดับความวิตกกังวลแฝง ซึ่งใช้แบบสอบถามของ สปิลเบอร์เกอร์ (1970) เป็นแบบสอบถามที่นิยมใช้ทั่วไป แปลเป็นไทยโดย นิตยา คชภักดี สายฤดี วรกิจโภคาธร และมาลี นิสัยสุข ซึ่ง ขนิษฐา (2534) ได้นำไปศึกษาความวิตกกังวล และความต้องการข้อมูล ในผู้ป่วยก่อนผ่าตัด ได้หาความเที่ยง กับผู้ป่วยก่อนผ่าตัดช่องท้อง ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด 10 ราย ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ ครอนบาค ได้ .82 และหาซ้ำในกลุ่ม 120 ราย ได้ .83 ได้มีการขออนุญาตใช้ ผู้วิจัยจึงนำแบบวัดความวิตกกังวลแฝง นี้มาใช้ ซึ่งประกอบไปด้วย ส่วนด้านซ้ายมือ เป็นข้อรายการแสดงความรู้สึก ส่วนขวามือเป็นระดับความรู้สึก ที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับตั้งแต่แทบไม่มีเลย มีบ้างบางครั้ง มีบ่อย มีเกือบประจำ จำนวน 20 ข้อ มีทั้งข้อที่มีความหมายทางลบ 13 ข้อ เช่น ข้อ 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18 และ 20 ข้อที่มีความหมายเป็นบวก 7 ข้อมี 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19

การแปลผล ให้คะแนนเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ข้อความที่แสดงความรู้สึกเป็นลบ

มีเกือบประจำ ให้ 4 คะแนน
มีบ่อย ให้ 3 คะแนน
มีบ้างบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
แทบไม่มีเลย ให้ 1 คะแนน

ข้อความที่แสดงความรู้สึกทางบวก

มีเกือบประจำ ให้ 1 คะแนน
มีบ่อย ให้ 2 คะแนน
มีบ้างบางครั้ง ให้ 3 คะแนน
แทบไม่มีเลย ให้ 4 คะแนน

คะแนนความวิตกกังวลรวมจากแบบวัดมีค่าต่ำสุด 20 คะแนน และสูงสุด 80 คะแนน ถ้าคะแนนต่ำ แสดงว่าผู้ตอบมีความวิตกกังวลน้อย ถ้าคะแนนสูง แสดงว่าผู้ตอบมีความวิตกกังวลสูง

รหัส…….....

**ส่วนที่ 2 แบบประเมินความวิตกกังวลก่อนและระหว่างผ่าตัด TUR-P ประกอบด้วยมาตรวัดความวิตกกังวล**

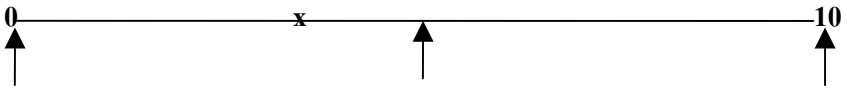
**คำชี้แจง** ภาพเส้นตรงที่แสดงข้างล่างนี้เป็นมาตรวัดความวิตกกังวล ที่จะใช้ประเมินระดับความรู้สึกวิตกกังวล ก่อนผ่าตัด ของท่านโปรดทำเครื่องหมาย/ลงบนบริเวณเส้นตรงที่แสดงความวิตกกังวลที่ท่านมีอยู่จริงในขณะนี้

ขีดเครื่องหมาย X ลงบนเส้นที่ท่านมีความวิตกกังวลซึ่งอยู่ระหว่าง 0 คะแนน ถึง 10 คะแนน

0 หมายถึง ไม่มีความวิตกกังวล

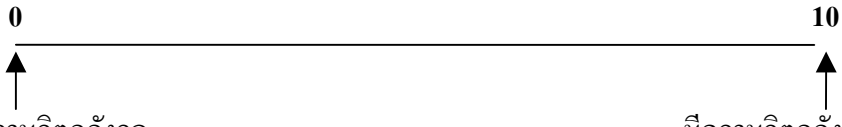
10 หมายถึง มีความวิตกกังวลสูงสุด

ดังตัวอย่าง




ไม่มีความวิตกกังวล ความรู้สึกของท่าน มีความวิตกกังวลมากสุด

ความวิตกกังวลของท่านในปัจจุบัน




ไม่มีความวิตกกังวล มีความวิตกกังวลมากสุด

ระบุสาเหตุที่ทำให้วิตกกังวล ……..…….. ……..…….....

**ส่วนที่ 2 แบบประเมินการผ่อนคลาย (ข้อมูลจากการสังเกตขณะผ่อนคลาย)**

รหัสที่.....

**คำชี้แจง** แบบสังเกตนี้ใช้ประเมินการผ่อนคลายที่เกิดขึ้นภายหลังใช้เทคนิคการผ่อนคลายให้ใช้เครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ของข้อคำตอบที่ตรงกับพฤติกรรมดังกล่าวที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วย

| ลักษณะการผ่อนคลายที่เกิดขึ้น | ใช่ | ไม่ใช่ |
|---|---|---|
| 1. ลักษณะการหายใจสม่ำเสมอ | | |
| 2. ใบหน้าและริมฝีปากผ่อนคลาย | | |
| 3. ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างตั้งใจ | | |
| 4. ไม่มีอาการหน้านิ่วคิ้วขมวด | | |
| 5. ไม่มีเสียงหรือคำพูดออกจากปาก | | |
| 6. หนังตาถูกปิดเบาๆ | | |
| 7. ปากเผยอเล็กน้อย ฟันแยกห่างออกจากกัน | | |
| 8. หัวไหล่ตกลงและผ่อนคลาย | | |
| 9. มือได้พักปล่อยสบาย | | |
| 10. นิ้วมืองอเล็กน้อย | | |

**แบบประเมินจากความรู้สึกผ่อนคลายของผู้ป่วย**

แบบประเมินนี้ใช้เพื่อประเมินความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้นของผู้ป่วย โดยใช้เครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ของข้อคำตอบที่ตรงความรู้สึกของผู้ป่วยมากที่สุด

| ความรู้สึกของผู้ป่วย | ใช่ | ไม่ใช่ |
|---|---|---|
| 1. รู้สึกลดความตึงเครียด | | |
| 2. รู้สึกพึงพอใจ | | |
| 3. รู้สึกสบายใจ | | |
| 4. รู้สึกโล่ง ตัวเบา | | |
| 5. รู้สึกสงบ สดชื่น | | |
| 6. รู้สึกง่วงนอน | | |

**ภาคผนวก ข**

เนื้อหาเทปเทคนิคหายใจผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลในผู้ป่วยก่อนและระหว่างผ่าตัดต่อมลูกหมากโตแบบใช้อุปกรณ์ส่องกล้องทางท่อปัสสาวะ

(เสียงดนตรี)……..สวัสดีค่ะ..ต่อไปนี้ เป็นการฝึกผ่อนคลาย..โดยอาศัยการหายใจลึกๆ ช้าๆ..ที่ผสมผสาน..กับเสียงดนตรี..เพื่อช่วยผ่อนคลาย..และลดความวิตกกังวล...ในขณะฝึกขอให้คุณหลับตาลงช้า ๆค่อยๆสูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ ให้เห็นภาพว่า คุณกำลังปลดปล่อย ..ความตึงเครียด ความเกร็ง ออกจากร่างกายผ่านลมหายใจออก.. หายใจเข้าท้องป่อง..เมื่อหายใจออกท้องแฟบ นึกถึงการผ่อนคลาย-----สบาย-----นึกถึงความสดชื่นของต้นไม้..ทุ่งหญ้าเขียวขจี..น้ำตกที่ไหลซ่า.. เห็นภาพ ว่าคุณกำลังสูดเอาพลังงาน..ที่งดงามรอบตัวเข้าไป..เมื่อเริ่มฝึกหายใจเข้า หายใจออก นับหนึ่งในใจและฝึกต่อไปเรื่อย ๆ

เรามาเริ่มฝึกการผ่อนคลายกันเลยค่ะ…(เสียงดนตรี)…ให้นอนในท่าที่สบาย---ปล่อยแขนขาตามสบาย---นอนราบ---หลังแนบไปกับพื้น...สำรวจความตึงเครียดของร่างกายและความวิตกกังวลต่างๆ...ปล่อยวาง...ตอนนี้ขอให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของคุณเลยค่ะ คลายความตึงเครียด...ทำใจให้สบาย---ผ่อนคลาย---สบาย--- (เสียงดนตรี)…… สูดลมหายใจเข้าทางจมูกสู่ปอดลึกๆ---ช้าๆ--ท้องป่องออก...แล้วค่อยๆปล่อยเสียงลมหายใจออก ทางปากช้าๆ...อา--- พร้อมกับคิดคำว่าผ่อนคลาย----สบาย---สำรวจร่างกายคลายความตึงเครียด..ปล่อยวาง..สบาย คุณจะรู้สึกสบายสดชื่น ผ่อนคลาย..โล่งปล่อยให้ลมหายใจแต่ละครั้ง นำคุณเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย ให้ลึกขึ้น ลึกขึ้นเรื่อยๆ หายใจเข้า ท้องป่อง หายใจออก ท้องแฟบ พร้อมคิดคำว่า ผ่อนคลาย-- สบาย

หายใจเข้า…หายใจออก… ผ่อนคลาย---สบาย
หายใจเข้า…หายใจออก… ผ่อนคลาย---สบาย
หายใจเข้า…หายใจออก… ผ่อนคลาย---สบาย
หายใจเข้า…หายใจออก… ผ่อนคลาย---สบาย
หายใจเข้า…หายใจออก… ผ่อนคลาย---สบาย
หายใจเข้า…หายใจออก… ผ่อนคลาย---สบาย
หายใจเข้า…หายใจออก… ผ่อนคลาย---สบาย
หายใจเข้า…หายใจออก… ผ่อนคลาย---สบาย
หายใจเข้า…หายใจออก… ผ่อนคลาย---สบาย

**การพิทักษ์สิทธ์ของกลุ่มตัวอย่าง**

**ผู้วิจัยพิทักษ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ดังนี้**

กลุ่มควบคุม

สวัสดีค่ะดิฉัน นางตวิษา มณีรัตน์ ขณะนี้กำลังศึกษาระดับปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำวิจัยเรื่อง ผลของการฟังเทปเทคนิคหายใจผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลในผู้ป่วยก่อนและระหว่างผ่าตัดต่อมลูกหมากโตแบบใช้อุปกรณ์ส่องกล้องทางท่อปัสสาวะ เพื่อนำผลการวิจัยไปปรับปรุงวิธีการพยาบาลให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงใคร่ขอความกรุณาจากคุณ ในการเข้าร่วมการวิจัย ถ้าคุณ ยินดีเข้าร่วมการวิจัย คุณจะต้องตอบข้อคำถาม แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินความวิตกกังวล ก่อนและระหว่างผ่าตัด การเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นไปตามความสมัครใจของคุณ และหากคุณเข้าร่วมการวิจัย มีสิทธิ์ที่จะยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยเมื่อไรก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆต่อการรักษาพยาบาลที่คุณได้รับ ทั้งนี้ข้อมูลทั้งหมดของคุณ ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและนำเสนอในรูปผลการวิจัย และผู้วิจัยขอขอบคุณที่คุณให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

**ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย**

**ลงชื่อ.....ผู้วิจัย**

**วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....**

## การพิทักษ์สิทธ์ของกลุ่มตัวอย่าง

**ผู้วิจัยพิทักษ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ดังนี้**

**กลุ่มทดลอง**

สวัสดีค่ะดิฉันนางตวิษา มณีรัตน์ ขณะนี้กำลังศึกษาระดับปริญญาโทคณะพยาบาลศาสตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำวิจัยเรื่องผลของการฟังเทปเทคนิคหายใจผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลในผู้ป่วยก่อนและระหว่างผ่าตัดต่อมลูกหมากโตแบบใช้อุปกรณ์ส่องกล้องทางท่อปัสสาวะเพื่อนำผลการวิจัยไปปรับปรุงวิธีการพยาบาลให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงใคร่ขอความกรุณาจากคุณ ในการเข้าร่วมการวิจัย ถ้าคุณ ยินดีเข้าร่วมการวิจัย คุณจะต้องตอบข้อคำถาม แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินความวิตกกังวล ก่อนและระหว่างผ่าตัด และได้รับการฝึกเทคนิคผ่อนคลายโดยการฟังเทป โดยฟังครั้งแรกเมื่อ วันแรกรับในโรงพยาบาล วันนั้นฟังอย่างน้อย 3 ครั้ง ขึ้นไปและฟังได้อีกตามความต้องการของคุณ ฟังครั้งที่ 2 เช้าก่อนผ่าตัดและ ครั้งที่ 3 ระหว่างผ่าตัด การเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นไปตามความสมัครใจของคุณและหากคุณเข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ที่จะยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยเมื่อไรก็ได้โดยไม่มีผลกระทบใดๆต่อการรักษาพยาบาลที่คุณได้รับ ทั้งนี้ข้อมูลทั้งหมดของคุณ ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและนำเสนอในรูปผลการวิจัย ผู้วิจัยขอขอบคุณที่คุณให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

**ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย**

**ลงชื่อ.....ผู้วิจัย**

**วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....**

**ใบเชิญชวนให้เข้าร่วมการวิจัย**

ดิฉันนางตวิษา มณีรัตน์ นักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้กำลังทำการวิจัยเรื่องผลของการฟังเทปเทคนิคหายใจผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลในผู้ป่วยก่อนและระหว่างผ่าตัดต่อมลูกหมากโตแบบใช้อุปกรณ์ส่องกล้องทางท่อปัสสาวะ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรปริญญาโท ดิฉันขอ รบกวนเวลาของคุณประมาณ 5 นาที เพื่อชี้แจงถึงรายละเอียดของการวิจัยให้คุณฟัง เพื่อว่าคุณสนใจเข้าร่วมโครงการนี้ด้วย

การทำการวิจัยในเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ต้องการเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นก่อนผ่าตัดและระหว่างผ่าตัดภายในกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับเทคนิคผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรี และเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นก่อนและระหว่างผ่าตัดระหว่างกลุ่มที่ได้รับเทคนิคผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรีกับกลุ่มที่ไม่ได้รับเทคนิคผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรี ซึ่งการทำวิจัยเรื่องนี้จะมีประโยชน์ต่อการปรับปรุงแนวทางการให้บริการสุขภาพทางด้านจิตใจแก่ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยก่อนและระหว่างผ่าตัดและทราบถึงสาเหตุที่ทำให้วิตกกังวลระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น และการฝึกผ่อนคลาย อันเป็นกิจกรรมเสริมอีกอย่างหนึ่งเพื่อช่วยลดความวิตกกังวล

เมื่อคุณเข้าร่วมโครงการนี้คุณจะต้องตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ระดับความวิตกกังวล สาเหตุความวิตกกังวลความรู้สึกผ่อนคลายและมีการฝึกผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าลึกๆช้าๆทางจมูกและหายใจออกโดยปล่อยเสียงลมออกทางปากร่วมกับการฟังเสียงดนตรีที่ผ่อนคลายมี 3 ช่วงเวลาดังนี้ วันแรกรับในโรงพยาบาล เช้าวันผ่าตัดระหว่างผ่าตัด ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้จะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ โดยเมื่อนำเสนอจะเสนอในภาพรวมเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ไม่ระบุชื่อผู้ที่เข้าร่วมการวิจัยและไม่ก่อให้เกิดความเสียหายใดๆต่อผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งในการฝึกการผ่อนคลายนั้นไม่มีความเสี่ยงเกิดขึ้นในระหว่างผ่าตัดเพราะได้มีการควบคุม ตรวจสอบสัญญาณชีพตลอดในขณะผ่าตัด ถ้าผู้ป่วยมีความผิดปกติเกิดขึ้นที่ไม่แน่ใจว่าจากการให้เทคนิคหายใจผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรีจะงดการทดลองและรายงานแพทย์ทราบทันที

การเข้าร่วมโครงการครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของคุณ คุณมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธในการตอบแบบสอบถามและเข้าร่วมโครงการฝึกการผ่อนคลายโดยการหายใจลึกๆช้าๆร่วมกับเสียงดนตรี ได้ตามที่คุณต้องการและคุณมีสิทธิที่จะออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้ตามที่คุณต้องการโดยไม่ต้องบอกเหตุผล เมื่อเห็นว่าโครงการนี้มีผลเสียหายต่อคุณโดยที่คุณจะได้รับการ

พิทักษ์สิทธิและได้รับการพยาบาลเหมือนปกติเช่นเดิม ผู้วิจัยไม่กระทำการใดๆที่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้ที่ออกจากการวิจัยแต่อย่างใด และในระหว่างตอบแบบสอบถามหากคุณมี ข้อสงสัยสามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ขอขอบคุณในความร่วมมือของคุณในครั้งนี้

.....

(นางตวิยา มณีรัตน์)

นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**ภาคผนวก ค**

**ตาราง** 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนจากแบบประเมินภาวะคลายที่เกิดขึ้นภายหลังการใช้เทปเทคนิคผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรี เฉพาะในกลุ่มทดลอง

| ภาวะผ่อนคลายที่เกิดขึ้น [n=30] | การสังเกต [คะแนนเต็ม = 10] | | | การประเมินความรู้สึกตนเอง [คะแนนเต็ม = 6] | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | $\overline{X}$ | SD | แปลผล | $\overline{X}$ | SD | แปลผล |
| ระยะก่อนผ่าตัด | 8.07 | 1.55 | ผ่อนคลาย | 5.40 | .72 | ผ่อนคลาย |
| ระยะระหว่างผ่าตัด | 8.13 | 1.44 | ผ่อนคลาย | 5.37 | .72 | ผ่อนคลาย |

เมื่อประเมินภาวะผ่อนคลายที่เกิดขึ้นภายหลังการฟังเทปเทคนิคการหายใจผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรี เฉพาะในกลุ่มทดลองโดยประเมินจากการสังเกตของผู้วิจัย และประเมินจากความรู้สึกของผู้ป่วย จำแนกตามระยะก่อนผ่าตัด และระยะระหว่างผ่าตัด พบว่ามีการผ่อนคลายเกิดขึ้นจริงในทุกระยะ

**ส่วนที่ 6 ภาวะผ่อนคลายที่เกิดขึ้นในระยะก่อนผ่าตัด ระยะระหว่างผ่าตัด หลังฟังเทปเทคนิคผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรีในกลุ่มทดลอง ดังตาราง 5**

**ตาราง 6** จำนวนร้อยละของความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากแบบประเมินความรู้สึกผ่อนคลายหลังฟังเทปเทคนิคการหายใจผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรีในกลุ่มทดลอง

| ระยะเวลา | ก่อนผ่าตัด | | ระหว่างผ่าตัด | |
|---|---|---|---|---|
| ความรู้สึก | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| 1. ลดความตึงเครียด | 21 | 70 | 23 | 76.67 |
| 2. พึงพอใจ | 30 | 100 | 29 | 96.67 |
| 3. สบายใจ | 30 | 100 | 30 | 100 |
| 4. โล่ง ตัวเบา | 29 | 96.67 | 29 | 96.67 |
| 5. สงบ สดชื่น | 28 | 93.33 | 27 | 90 |
| 6. ง่วงนอน | 29 | 96.67 | 23 | 76.67 |

เมื่อประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้นในกลุ่มทดลองหลังฟังเทปเทคนิคหายใจผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรี พบว่ากลุ่มทดลองมีความรู้สึกพึงพอใจทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 96.67-100 สบายใจ และโล่ง ตัวเบา คิดเป็นร้อยละ 96.67-100

## ภาคผนวก ง

การหาความเที่ยงของเครื่องมือวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบสังเกตุพฤติกรรม การผ่อนคลายไปทดสอบหาความเที่ยงกับผู้ป่วยต่อมลูกหมากโต 20 ราย ด้วยวิธีใช้ผู้ประเมินร่วมกัน (interater method) โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยทำการสังเกตการผ่อนคลายพร้อมๆกัน แล้วนำผลมาหาความเที่ยงของแบบสังเกตจากสูตร

$$\text{ความเที่ยงของแบบสังเกต} = \frac{\text{จำนวนการสังเกตที่เหมือนกัน}}{\text{จำนวนการสังเกตที่เหมือนกัน} + \text{จำนวนการสังเกตที่ต่างกัน}}$$