

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาผลของการฟังเทปเทคนิคหายใจผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรีต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยก่อนและระหว่างผ่าตัดต่อมลูกหมากโต ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช และโรงพยาบาลหาดใหญ่ เป็นการนำเทคนิคการหายใจผ่อนคลายแบบหายใจลึกๆร่วมกับเสียงดนตรีบรรเลงเพลงสำเนาเงินมาใช้กับผู้ป่วยในระยะก่อนและระหว่างผ่าตัด เพื่อลดความวิตกกังวลโดยมีวัตถุประสงค์ 1.) เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในระยะก่อนและระหว่างผ่าตัด ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง 2.) เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในระยะก่อนและระหว่างผ่าตัดระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยศัลยกรรมชาย ที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นต่อมลูกหมากโตและได้รับการวางแผนผ่าตัด TUR-P คุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 ราย ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการฟังเทปเทคนิคหายใจผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรี ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย 3-ส่วน ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 แบบประเมินความวิตกกังวลโดยใช้ มาตรฐานวัดความวิตกกังวลทั่วไป (Visual Analog Scale) และส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะการผ่อนคลาย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วยตลับเทปเทคนิคผ่อนคลาย ใช้เทคนิคการหายใจผ่อนคลายด้วยการหายใจลึกๆ ซ้ำๆ ประยุกต์จากเทคนิคของเดวิดและคณะ (Davis, Eshelman & McKay, 2000) ร่วมกับเสียงดนตรี เพลงสำเนาเงินชุดคุณแม่เจ้าพระยา นำมารวมในเทปตลับเดียวกันมีความยาว 30 นาที ได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านแล้วว่าเหมาะสม และนำไปทดลองใช้กับผู้ป่วย การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปตาม ขั้นตอนที่กำหนดโดยประเมินความวิตกกังวลระยะแรกกับ ก่อนผ่าตัด ระหว่างผ่าตัด

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติที่อิสระ มีผลการวิจัยดังนี้

1. เปรียบเทียบ ระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในระยะก่อนผ่าตัดและระหว่างผ่าตัดกับแรกกับภายในกลุ่มควบคุมพบว่าระดับความวิตกกังวลระหว่างแรกกับกับก่อนผ่าตัดไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $t = -2.0, p > 0.05$ ) ส่วนความวิตกกังวลในระยะแรกกับกับระหว่างผ่าตัดนั้นพบ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $t = -3.4,$

$P < 0.05$ ) เช่นเดียวกับที่พบว่ามีความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลก่อนผ่าตัดกับระหว่างผ่าตัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $t=2.53$ ,  $P < 0.05$ ) โดยพบว่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระหว่างผ่าตัดเพิ่มขึ้นกว่าระยะแรกรับและระยะก่อนผ่าตัด

2. ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในระยะก่อนผ่าตัด ระหว่างผ่าตัดเปรียบเทียบกับระยะแรกรับในกลุ่มทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลหลังฟังเทป ลดลงกว่าก่อนฟังเทปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และลดลงอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ก่อนผ่าตัด ( $t = 6.4$ ,  $P < 0.05$ ) ระหว่างผ่าตัด ( $t = 5.3$ ,  $P < 0.05$ ) และความวิตกกังวลก่อนผ่าตัดกับระหว่างผ่าตัด พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 0.82$ ,  $P > 0.05$ )

3. เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลในระยะก่อนผ่าตัดและระหว่างผ่าตัดในกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองเป็นคู่ พบว่าระดับความวิตกกังวลในระยะแรกรับไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $t=0.09$ ,  $p>0.05$ ) ส่วนในระยะเวลาก่อนผ่าตัด ( $t=4.31$ ,  $p< 0.01$ ) และระหว่างผ่าตัด ( $t = 5.88$ ,  $p< 0.01$ ) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลลดลงมากกว่า กลุ่มควบคุมทั้ง 2 ระยะ

สรุปผลการวิจัยได้ว่าการฟังเทปเทคนิคหายใจผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ กับเสียงดนตรี เป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่ควรนำมาใช้ในการพยาบาลเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลในผู้ป่วยก่อนและระหว่างผ่าตัดต่อมลูกหมากโตร่วมกับแพทย์ ซึ่งพบว่าช่วยในการเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ป่วยทำให้เกิดการผ่อนคลายและลดความวิตกกังวลลงได้

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ด้านบริการพยาบาล

1.1 ควรมีการนำเทปเทคนิคการหายใจผ่อนคลายกับเสียงดนตรีมาใช้เพื่อเป็นกิจกรรมหนึ่งในการพยาบาล เพื่อลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยที่ต้องเข้ารับการผ่าตัดต่อมลูกหมากโต โดยการจัดให้ผู้ป่วยฟังเทปเทคนิคการหายใจผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรีก่อนผ่าตัดทุกรายและในรายที่วิตกกังวลจากความปวดและไม่ต้องการได้รับยาระงับปวด ซึ่งความปวดมีผลต่อความวิตกกังวลโดยควรจัดให้ผู้ป่วยในรายที่สมัครใจ และใช้หูฟังในการฟังดนตรีเพื่อขจัดเสียงรบกวนภายนอก

1.2 ควรมีการสนับสนุนในเรื่องอุปกรณ์ โดยเฉพาะเรื่องเทปในหอผู้ป่วย เพื่อใช้ฟังเทปเทคนิคผ่อนคลายร่วมกับเสียงดนตรีในการลดความวิตกกังวล

## 2. ด้านการศึกษา

ในการจัดการเรียนการสอน ควรสอดแทรกองค์ความรู้เกี่ยวกับหลักการเบี่ยงเบนความสนใจทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติโดยให้นักศึกษาพยาบาลมีประสบการณ์คัดเลือก คัดสรรกิจกรรมต่างๆให้เหมาะสมกับสภาพของผู้ป่วย เพื่อให้การดูแลผู้ป่วยได้อย่างครอบคลุม การนำเทคนิคการหายใจผ่อนคลายเป็นการฟังเสียงดนตรีมาเป็นกิจกรรมเสริม ในการพยาบาลนั้น นักศึกษาควรได้ศึกษาถึงคุณสมบัติของเทคนิคผ่อนคลายนี้นี้ รวมทั้งการเตรียมผู้ป่วยและขั้นตอนในการใช้เทคนิคให้เข้าใจ เพื่อนำมาสู่การปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

## 3. ด้านการวิจัย

3.1 ควรได้มีการตระหนักถึงสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน ซึ่งอาจมีผลต่อความวิตกกังวล เช่นท่าทีของบุคลากรในแต่ละหน่วยงานดังนั้นควรศึกษากลุ่มตัวอย่างสถานที่เดียวกัน

3.2 ในการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ชายซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุจึงอาจมีความแตกต่างของความวิตกกังวลในผู้หญิงและวัยอื่นๆ จึงควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีลักษณะประชากรแตกต่างกันเพื่อขยายผลการศึกษาต่อไป