

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### จุดมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคต่อระดับความเครียดของผู้ป่วยติดสุราในระยะการบำบัด และเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค แต่ได้รับแบบแผนการดูแลรักษาตามปกติของสถาบันธัญญารักษ์

**ประชากร** เป็นผู้ป่วยติดสุราในระยะการบำบัด สถาบันธัญญารักษ์ ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 20 – 60 ปี จำนวนทั้งหมด 219 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** เป็นผู้ป่วยติดสุราในระยะการบำบัดที่ไม่ใช้สารเสพติดชนิดอื่นร่วมด้วย ยกเว้นบุหรี่ ไม่มีโรคแทรกซ้อนทางร่างกายและจิตใจทั้งเพศหญิงและเพศชาย จำนวน 60 คนซึ่งขนาดกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณตามตารางประมาณค่าของแครมเมอร์และธีแมน (Kraemer & Thieman) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย และกำหนดคุณสมบัติในการจับคู่เพื่อเปรียบเทียบที่เหมือนกันตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ แบ่งเป็นชายและหญิง อายุ แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มอายุ 20-40 ปี และกลุ่มอายุ 40 ปีขึ้นไป ถึง 60 ปี มีระดับการศึกษาตั้งแต่ประถมศึกษาถึงสูงกว่าปริญญาตรี ไม่จำกัดอาชีพ ระยะเวลาการติดสุรา แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 ไม่เกิน 1ปี กลุ่มที่ 2 ตั้งแต่1ปีขึ้นไป - 5 ปี และกลุ่มที่3 มากกว่า 5 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยในปัจจุบัน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ ในเขตกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับแบบแผนการดูแลรักษาตามปกติ และสามารถรับการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคได้ในระยะหลังสิ้นสุดการทดลองแล้วเท่านั้น เพื่อความเป็นธรรมตาม

จริยธรรมการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง  
ทั้งหมด

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินความเครียดตามการรับรู้ของตนเอง โดยใช้แบบประเมินความเครียด Symptoms of Stress Inventory (SOSI) ใช้สำหรับการประเมินระดับความเครียดในระยะก่อนและหลังการทดลอง 2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (Progressive Muscular Relaxation) และโปรแกรมการฝึกไบโอฟีดแบคแบบ Skin-Conductance Biofeedback Training และ Skin-Temperature Biofeedback Training 3) แผ่นซีดีการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าซึ่งจดลิขสิทธิ์โดย มรรยาท รุจิวิษณุ (2552) ใช้สำหรับการฝึกโปรแกรมผ่อนคลายความเครียดอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละประมาณ 30 นาที รวมเป็นจำนวน 16 ครั้ง

การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบเนื้อหาซึ่งแต่ละข้อใช้ความคิดเห็นตรงกันร้อยละ 80 การทดสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) โดยใช้วิธี contrast-group approach ด้วยการจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยมีค่าที่ (t-test) ไม่ต่ำกว่า 2.00 และทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) นำข้อที่ผ่านการวิเคราะห์รายข้อหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's alpha coefficient method) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความเครียดเท่ากับ .959

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนตุลาคม - ธันวาคม 2552 รวมระยะเวลาในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 8 สัปดาห์ หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติพรรณนาคำนวนค่าความถี่ ค่าร้อยละ วิเคราะห์คะแนนระดับความเครียดก่อนและหลังการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคโดยใช้ Independent t - test

## สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย ผลของการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคต่อระดับความเครียดของผู้ป่วยติดสุราในระยะการบำบัด ผู้วิจัยสามารถตอบคำถามการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้ป่วยติดสุราที่เข้ารับการบำบัดรักษาในสถาน รัญญารักษัจำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดย ผู้ป่วยทั้ง 2 กลุ่มเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 53.3 และ 53.3 เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 46.7 และ 46.7 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่มีอายุ ระหว่าง 20 – 40 ปี ทั้งสองกลุ่ม กลุ่มทดลองมีสถานภาพ สมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 43.3 กลุ่มควบคุมมีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 36.7 ระยะเวลาการ ติดสุราของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองติดสุรามานานกว่า 5 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 70.0 และ 60.0 ตามลำดับ

ทั้งนี้ระดับการศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ กลุ่มทดลองมีระดับศึกษา ประถมศึกษามากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36.7 และกลุ่มควบคุมมีระดับการศึกษามัธยมศึกษา มาก ที่สุดคิดเป็นร้อยละ 43.3 ในกลุ่มทดลองประกอบอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ คิดเป็นมากที่สุดร้อยละ 30.0 และกลุ่มควบคุมประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป/เกษตรกรรวม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.0 สถิติในการรักษาพยาบาลของกลุ่มทดลองใช้สถิติในการเบิกต้นสังกัดเป็นส่วน ใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 43.3 และกลุ่มควบคุมใช้สถิติการประกันสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 40.0 ใน กลุ่มทดลองมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่ากลุ่มควบคุม โดยมีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาท คิดเป็น ร้อยละ 43.3 และกลุ่มควบคุมมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,001- 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 46.7 และที่พักอาศัยทั้ง 2 กลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ในเขตปริมณฑล คิดเป็นร้อยละ 63.3 และ 60.0

2. ระดับความเครียดของผู้ป่วยติดสุราในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง การฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค พบว่า ก่อนการทดลองฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึก โปรแกรมไบโอฟีดแบค ผู้ป่วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนมาก มีความเครียดเท่ากันในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 90.0 และ 90.0 ตามลำดับ กลุ่มทดลองมีความเครียดในระดับสูงมากกว่า กลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 10.0 และ 3.3 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีความเครียดในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 3.3

หลังการทดลองพบว่า ผู้ป่วยกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค มีความเครียดในระดับต่ำมากกว่าระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 56.7 และ 43.3 ตามลำดับ ในขณะที่เดียวกันพบว่า กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลางไม่เปลี่ยนแปลง คิดเป็นร้อยละ 90.0 และกลุ่มควบคุมมีความเครียดในระดับต่ำมากกว่าระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 6.7 และ 3.39 ตามลำดับ

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของผลต่างค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของผู้ป่วยติดสุราในระหว่างการบำบัดตามการรับรู้ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีดังนี้

3.1) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดตามการรับรู้ของผู้ป่วยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังผ่านการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค พบว่า ผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียด ( $O_{1E}$ ) เท่ากับ 173.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 36.13 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียด ( $O_{2E}$ ) เท่ากับ 99.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 20.14 กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของระดับความเครียด ก่อนและหลังการทดลอง ( $\bar{D}_1$ ) เท่ากับ 73.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $S.D_1$ ) เท่ากับ 26.43 ส่วนในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียด ( $O_{1C}$ ) เท่ากับ 150.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 40.48 หลังการทดลองพบว่า มีค่าเฉลี่ยระดับความเครียด ( $O_{2C}$ ) เท่ากับ 144.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 31.49 กลุ่มควบคุมมีคะแนนความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของระดับความเครียด ก่อนและหลังการทดลอง ( $\bar{D}_2$ ) เท่ากับ 6.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $S.D_2$ ) เท่ากับ 17.43

3.2) การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลต่างค่าเฉลี่ยระดับความเครียดตามการรับรู้ของผู้ป่วยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดตามการรับรู้ของผู้ป่วยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า การเปลี่ยนแปลงของระดับความเครียดตามการรับรู้ของผู้ป่วย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งประเมินโดยใช้แบบประเมินความเครียด Symptoms of stress Inventory (SOSI) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 13.173, df = 29$ )

4. การประเมินระดับความเครียดของผู้ป่วยติดสุราในระหว่างการบำบัดด้วยเครื่องมือไบโอฟีดแบคแบบ Skin-conductance และ Skin-Temperature Biofeedback Instrument ในช่วงการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง รวมเป็นจำนวน 16 ครั้ง โดยเป็นการฝึกโปรแกรมไบโอ

ไอพีดีแบคร่วมกับการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า พบว่า คะแนนตามสเกลของมาตรวัดมีค่าสูงขึ้น ซึ่งหมายความว่า ระดับความเครียดของผู้ป่วยลดลงนั่นเอง

### ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอพีดีแบคมีประสิทธิผล ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยติดสุราในระยะการบำบัดมีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การศึกษานี้ควรมีการขยายผลโดยการนำไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยยาเสพติดอื่นๆ เพื่อลดระดับความเครียด แต่เนื่องจากการวิจัยนี้มีข้อจำกัดของการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1) ผู้บริหารองค์การควรตระหนักและให้ความสำคัญต่อการบำบัดความเครียดของผู้ป่วยยาเสพติด โดยให้การสนับสนุนเงินงบประมาณในการจัดซื้อเครื่องมือไบโอพีดีแบค

1.2) ผู้บริหารองค์การควรกำหนดเป็นนโยบาย ให้มีบริการบำบัดความเครียดในสถานบำบัดด้วย ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยยาเสพติดมีทางเลือกการบำบัดความเครียดให้กับตนเองมากขึ้น

1.3) กำหนดนโยบายให้เจ้าหน้าที่นำเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมโปรแกรมไบโอพีดีแบค ไปใช้เป็นมาตรฐานการปฏิบัติในการบำบัดความเครียดอีกแนวทางหนึ่ง

1.4) ส่งเสริมให้มีการนำวิธีการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอพีดีแบคไปใช้ในชุมชนต่อไป เนื่องจากเป็นวิธีการฝึกที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนและเครื่องมือไบโอพีดีแบคแบบ SC & ST Biofeedback ก็มีขนาดเล็ก ราคาไม่แพง ประชาชนทั่วไปสามารถหาซื้อมาใช้ได้ สะดวกแก่การพกพาไปใช้ในการฝึกได้ทุกที่ เครื่องมือนี้เป็นเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ที่มีประสิทธิภาพ มีความเที่ยงตรงสูง เชื่อถือได้ เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ

#### 2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

2.1) เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติที่มีบทบาทหน้าที่ในการดูแลผู้ป่วยยาเสพติด ควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีความรู้เกี่ยวกับการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอพีดีแบค โดยการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้

ปฏิบัติตามความเหมาะสม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถดำเนินการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

2.2) ควรมีการขยายขอบเขตการศึกษาวิจัยไปยังศูนย์บำบัดยาเสพติดอื่น ๆ ในส่วนภูมิภาค รวมทั้งผู้ป่วยยาเสพติดกลุ่มอื่น เพื่อให้เห็นปัญหาและความแตกต่างที่เกิดขึ้น แล้วนำผลลัพธ์ข้อมูลเชิงประจักษ์มาปรับปรุงแก้ไขตัวโปรแกรมให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้ตามเป้าประสงค์ที่ต้องการต่อไป

### 3. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.1) การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะในกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยติดสุราในระยะเวลาการบำบัดที่มีอายุระหว่าง 20-60 ปีเท่านั้น จึงไม่สามารถนำไปเปรียบเทียบกับประชากรที่เป็นกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นได้ การวิจัยนี้มีเงื่อนไขคือ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยติดสุราที่อยู่ในระยะการบำบัดจึงได้รับแบบแผนการรักษาทางยาร่วมด้วย ซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมผลลัพธ์ของยาในผู้ป่วยแต่ละคนได้ ดังนั้น ในการศึกษาวิจัยในอนาคต จึงควรควบคุมปัจจัยที่เป็นจุดอ่อนและนำปัจจัยอื่นๆ เข้ามาศึกษาเพิ่มเติมด้วย เช่น ผู้ป่วยกลุ่มอื่นๆ ที่มีระดับความรุนแรง และโรคร่วมต่างๆ ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการดูแลของครอบครัว ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของผู้ป่วยได้ และนำผลการวิจัยมาพัฒนาโปรแกรมให้มีมาตรฐานมากขึ้น

3.2) การทำวิจัยที่สอดคล้องต่อเนื่องในระยะยาว ควรเพิ่มจำนวนผู้ป่วยที่เข้าร่วมโครงการและเกณฑ์การคัดเลือกผู้ป่วย หรืออาจจะขยายระยะเวลาในการติดตามผู้ป่วยหลังจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล ในการวัดความคงอยู่ของการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีกรพึ่งพาเครื่องมือไบโอฟีดแบค เพื่อดูผลลัพธ์จากการปฏิบัติด้วยความต่อเนื่องในการจัดการความเครียดในชีวิตประจำวัน

3.3) ควรมีการทำวิจัยโดยนำโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค ไปใช้เป็นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดในการจัดการกับความเครียดของกลุ่มบุคคลต่างๆ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มคนทำงาน กลุ่มผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เป็นต้น