

ภาคผนวก ง

การฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค

การศึกษาวิจัยนี้ดำเนินการทดลองเป็นกลุ่ม โดยการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค จำนวน 16 ครั้งเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งๆ ละประมาณ 30 นาทีโดยมีกำหนดการในการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค ในวันพฤหัสบดีเวลา 10.30-11.00 นาฬิกาและวันเสาร์เวลา 10.30-11.00 นาฬิกาสถานที่ที่ใช้ในการทดลองคือ ห้องทำกลุ่มกิจกรรมบำบัดประจำตึกผู้ป่วย มีรายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1 (วันที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 ของการฝึกโปรแกรม)

หัวข้อ

1. การปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยที่เข้ารับการฝึก
2. ให้ความรู้เรื่องความเครียด และวิธีการจัดการความเครียด
3. แจกวัสดุประสงค์ รวมทั้งประโยชน์ของการฝึก
4. อธิบายบทบาทหน้าที่ของผู้ป่วย ขั้นตอน วิธีการฝึก
5. การประเมินความเครียดผู้ป่วยด้วยแบบประเมินความเครียด Symptoms of Stress Inventory (SOSI) และเครื่องไบโอฟีดแบคแบบ Skin-Conductance (SC) Biofeedback Instrument และ Skin-temperature (ST) Biofeedback Instrument เพื่อเก็บเป็นข้อมูลคะแนนระดับความเครียดก่อนการทดลอง (Pre-test)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยทราบข้อมูลโครงการวิจัยนี้ และสร้างความคุ้นเคยระหว่างนักวิจัยกับผู้ป่วยที่เข้ารับการฝึกโปรแกรม
2. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด และวิธีการจัดการความเครียด
3. เพื่อให้ผู้ป่วยทราบวัตถุประสงค์ และประโยชน์ของการฝึกโปรแกรม
4. เพื่อให้ผู้ป่วยทราบบทบาท และหน้าที่ของตนเอง รวมทั้งขั้นตอนวิธีการฝึกโปรแกรม
5. เพื่อเก็บข้อมูลคะแนนระดับความเครียดก่อนการทดลอง (Pre-test)

วิธีดำเนินการ

1. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักวิจัยกับผู้ป่วย โดยนักวิจัยกล่าวคำทักทายสวัสดี แนะนำตัวเอง และให้ผู้ป่วยแนะนำตนเองด้วย

2. นักวิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับความเครียด โดยอธิบายความหมาย สาเหตุ ประเภทของความเครียด ระดับของความเครียด ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียดของร่างกาย และผลของความเครียดต่อร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจว่า ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เพราะการดำเนินชีวิตของทุกคนต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาซึ่งความเครียดของแต่ละคนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ

2.1) การแปลความหมายของแต่ละคน ซึ่งในเหตุการณ์หนึ่งๆแต่ละคนอาจคิดและตัดสินใจได้ไม่เหมือนกันได้ เช่น บางคนตื่นสุราเนื่องจากมีปัญหาความเครียด ผิดหวังเสียใจ ส่วนอีกคนหนึ่งอาจมองว่า การตื่นสุราทำให้สบายใจ คลายเครียดได้ จึงตื่นสุราเป็นนิสัย เป็นต้น

2.2) การจัดการกับความเครียดเมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีวิธีการจัดการกับความเครียด 2 แนวทางคือ

2.2.1) การรับรู้และเตรียมความพร้อมในการต่อสู้กับสิ่งที่มาคุกคาม และการมีปฏิกริยาโต้ตอบที่เหมาะสม เช่น การยอมรับปัญหา การประนีประนอม เป็นต้น

2.2.2) การป้องกันความเครียดไม่ให้นำมาทำร้ายตัวเอง เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ใช้วิธีการผ่อนคลายดังนี้

2.2.2.1) การควบคุมไม่ให้ความเครียดมากขึ้น และสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น การฝึกผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า เป็นต้น

2.2.2.2) ให้คิดว่าเราไม่ใช่เหยื่อของความเครียด เราต้องควบคุมและจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้

3. อธิบายให้ผู้ป่วยทราบวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค โดยบอกให้ผู้ป่วยทราบว่า ร่างกายกับจิตใจมีความสัมพันธ์กัน ส่งความรู้สึกถึงกันและกันได้ เช่น ถ้าใจสบาย ร่างกายก็สุขสบายไปด้วย สามารถต่อสู้กับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้ ในทางกลับกันถ้าร่างกายเจ็บป่วยไม่แข็งแรง จิตใจก็เศร้าหมอง หดหู่ไปด้วยเช่นกัน ฉะนั้นวัตถุประสงค์การฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค ทำให้เกิดการเรียนรู้จดจำความเครียด และความสบายเมื่อร่างกายผ่อนคลาย ทั้งนี้เนื่องจากทุกๆ เซลล์ในร่างกาย จะ

ได้รับออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงอย่างพอเพียง ส่งผลดีทำให้ร่างกายสบาย เบาตัว จิตใจก็รู้สึกสดชื่น แจ่มใส เบิกบาน สุขสงบ ประโยชน์อื่นๆ มีดังนี้

3.1) เกิดความสงบทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีต่างๆ ได้ผ่อนคลายหายไป ความหงุดหงิด อุนเฉียว ซึมโหม โกรธง่ายจะลดลง

3.2) ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ผู้ที่ฝึกปฏิบัติเป็นประจำจะรู้สึกสดชื่น และมีพลังเพิ่มขึ้นสามารถปรับตัวต่อความเครียดได้เป็นอย่างดี

3.3) ช่วยให้ร่างกายเกิดความพึงพอใจ ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง

3.4) ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุเกิดจากความเครียด เช่น อาการนอนไม่หลับ โรคปวดศีรษะแบบไม่เกรน โรคแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น

3.5) ช่วยให้มีสมาธิ ความจำดีขึ้น มีผลต่อการศึกษาและการงานอาชีพสามารถทำงานคล่องแคล่วขึ้น

3.6) ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลแนบแน่นมากยิ่งขึ้น

4. เพื่อให้ผู้ป่วยทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของตนเองในการฝึกซึ่งมีวิธีดำเนินการ คือ นักวิจัยอธิบายบทบาทและหน้าที่ของผู้ป่วย ในการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค โดยก่อนการฝึกครั้งที่ 1 นักวิจัยทำการวัดอุณหภูมิผิวหนัง และการทำงานของต่อมเหงื่อด้วยเครื่องไบโอฟีดแบคแบบ Skin-Conductance (SC) Biofeedback Instrument และ Skin-temperature (ST) Biofeedback Instrument การวัดใช้เวลาคนละ 5-10 นาที แล้วอ่านค่าก่อนบันทึกผลการเปลี่ยนแปลง เพื่อเก็บเป็นข้อมูลระดับความเครียดก่อนการฝึกโปรแกรม เสร็จแล้วให้ผู้ป่วยช่วยกันปูผ้ารองนั่ง แล้วให้นั่งในท่าที่สบาย ปลดกระดุม คลายเสื้อผ้าออกให้หลวม ถ้าวางตามด้วย ให้ถอดวางไว้ก่อน ถอดรองเท้า หรือ แสงไฟในห้องลง งดการใช้เสียงเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่สงบเงียบ ปราศจากเสียงรบกวน จึงเริ่มการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าโดยให้ปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน เริ่มเปิดแผ่นซีดีการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามภาพและเสียงจนเสร็จสิ้นครบขั้นตอน แล้วประเมินระดับความเครียดด้วยเครื่อง Skin-Conductance Biofeedback Instrument and Skin-temperature Biofeedback Instrument อ่านค่าสเกลของมาตรวัดและบันทึกผลการเปลี่ยนแปลง เพื่อเก็บเป็นข้อมูลระดับความเครียดหลังการฝึกโปรแกรม

5. ให้ผู้ป่วยอภิปรายผล แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันในประเด็น ความรู้สึก ในขณะที่ฝึก และการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกหลังการฝึก

6. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามข้อสงสัยในการใช้เครื่องมือไบโอฟีดแบคทั้ง 2 ชนิด พร้อมกำชับให้ผู้ป่วยกลับไปฝึกทบทวนต่อ และนัดหมายครั้งที่ 2 ต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติ
2. จากการซักถามข้อสงสัย

ครั้งที่ 2 – 12 (สัปดาห์ที่ 1-6 ของการฝึกโปรแกรม)

หัวข้อเรื่อง

1. การฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคอย่างต่อเนื่อง
2. ทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด การฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้การทดลองดำเนินต่อเนื่องตามขั้นตอน
2. เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจวิธีการฝึกโปรแกรมมากยิ่งขึ้น เกิดความมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

สถานที่ ห้องทำกลุ่มกิจกรรมบำบัดประจำตีผู้ป่วย

วิธีดำเนินการ

1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้ฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคอย่างต่อเนื่อง โดยประเมินระดับความเครียดด้วยเครื่อง Skin-Conductance Biofeedback Instrument และ Skin-temperature Biofeedback Instrument อ่านค่าแล้วบันทึกผลเพื่อเก็บเป็นข้อมูลระดับความเครียดก่อนการฝึกปฏิบัติเหมือนการฝึกในครั้งที่ 1 เมื่อครบทุกคนแล้วจึงเริ่มการฝึกโปรแกรม โดยให้ผู้ปวยนั่งบนพื้นที่ปูผ้านอนนิ่งไว้แล้ว และให้ผู้ปวยปลดกระดุมคลายเสื้อผ้าออกให้หลวม ถ้าใส่แว่นตามาด้วย ให้ถอดวางไว้ก่อน ถอดรองเท้า หรือแสงไฟในห้องลง งดการใช้เสียงเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่สงบเงียบ ปราศจากเสียงรบกวน จึงเริ่มการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าโดยให้ปฏิบัติไปพร้อมๆกัน เริ่มเปิดแผ่นซีดีการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าให้ผู้ปวยปฏิบัติตามภาพและเสียงจนเสร็จสิ้น

ครบขั้นตอน แล้วประเมินระดับความเครียดด้วยเครื่อง Skin-Conductance (SC) Biofeedback Instrument และ Skin-temperature (ST) Biofeedback Instrument อ่านค่าก่อนบันทึกผลการเปลี่ยนแปลงเพื่อเก็บเป็นข้อมูลระดับความเครียดหลังการฝึก

2. เพื่อให้ผู้ป่วยได้ทบทวนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคอย่างถูกวิธี ดำเนินการโดยให้ผู้ป่วยอธิบายถึงความเครียด และการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคโดยให้ผู้ป่วยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน

3. ให้ผู้ป่วยอธิบายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและผลการฝึกซึ่งกันและกันในประเด็นความรู้สึกลักษณะฝึกตามภาพเสียงในวิดีโอเทป และความรู้สึการเปลี่ยนแปลงหลังการฝึกโปรแกรม

4. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามข้อสงสัยในการใช้เครื่องมือไบโอฟีดแบคทั้ง 2 ชนิดพร้อมกำชับให้ผู้ป่วยกลับไปฝึกทบทวนต่อ และนัดหมายครั้งต่อไปอีก

การประเมินผล

1. จากการอธิบายผลของผู้ป่วย
2. ข้อมูลป้อนกลับจากเครื่องไบโอฟีดแบค

ครั้งที่ 13 – 15 (สัปดาห์ที่ 7-8)

หัวข้อเรื่อง การฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าโดยไม่ต้องใช้เครื่องมือไบโอฟีดแบค

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ป่วยฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าด้วยตัวเอง โดยไม่ใช้เครื่องมือไบโอฟีดแบคแจ้งข้อมูลระดับความเครียดในขณะที่ฝึกโปรแกรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย สวัสดีผู้ป่วยก่อนเริ่มการฝึกโปรแกรม พร้อมแจ้งให้ผู้ป่วยทราบว่า การฝึกครั้งที่ 13-15 นี้จะไม่ใช้เครื่องมือไบโอฟีดแบค เพื่อให้ฝึกการสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางสรีระด้วยตัวเอง พร้อมเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามข้อสงสัย ก่อนเริ่มการฝึกนักวิจัยทำการวัดอุณหภูมิผิวหนัง และวัดการทำงานของต่อมเหงื่อด้วยเครื่องมือไบโอฟีดแบคแบบ Skin-Conductance (SC) Biofeedback Instrument และ Skin-temperature (ST) Biofeedback Instrument ใช้เวลาคนละประมาณ 5-10 นาที แล้วอ่านค่าสเกลจากมาตรวัดและบันทึกผลการเปลี่ยนแปลง เพื่อเก็บเป็น

ข้อมูลระดับความเครียดก่อนการฝึก เสร็จแล้วจึงให้ผู้ป่วยช่วยกันปูผ้ารองนั่ง และให้เลือกที่นั่งตามใจชอบ ให้ปลดกระดุมและคลายเสื้อผ้าออกให้หลวม ถ้าใส่แว่นตามาด้วยให้ถอดวางไว้ก่อน ถอดรองเท้า หรือแสงไฟในห้องลง งดการใช้เสียงเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่สงบเงียบปราศจากเสียงรบกวน จึงเริ่มการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า โดยเริ่มเปิดวิดีโอการฝึกให้ผู้ป่วยมุ่งความสนใจอยู่ที่ภาพและเสียงบรรยายการฝึก และให้ปฏิบัติตามจนเสร็จสิ้นครบขั้นตอนใช้เวลาประมาณ 30 นาที หลังจากนั้นวัดอุณหภูมิผิวหนัง และวัดการทำงานของต่อมเหงื่อของผู้ป่วยด้วยเครื่องมือไบโอฟีดแบคแบบ Skin-Conductance (SC) Biofeedback Instrument และ Skin-temperature (ST) Biofeedback Instrument ใช้เวลาคนละ ประมาณ 5-10 นาที แล้วอ่านค่าสเกลจากมาตรวัดบันทึกผลการเปลี่ยนแปลง เพื่อเก็บเป็นข้อมูลระดับความเครียดหลังการฝึก

2. ให้ผู้ป่วยอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและผลการฝึกซึ่งกันและกันในวันประเดิมความรู้สึกลงในขณะฝึก และการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกหลังการฝึก
3. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามข้อสงสัยในการฝึกโปรแกรม พร้อมกำชับให้ผู้ป่วยกลับไปฝึกทบทวนต่อ และนัดหมายในครั้งสุดท้ายต่อไป

การประเมินผล

1. จากการอภิปรายผลของผู้ป่วย
2. จากการวัดระดับความเครียดด้วยเครื่องมือไบโอฟีดแบค

ครั้งที่ 16 (สัปดาห์ที่ 8 วันสิ้นสุดการทดลอง)

หัวข้อเรื่อง การยุติการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการสรุปผลการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค
2. เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดทักษะในการฝึกโปรแกรม
3. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถนำวิธีการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค ไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาเครื่องมืออีกต่อไป

สถานที่ ห้องทำกลุ่มกิจกรรมบำบัดประจำตีผู้ป่วยแต่ละตึก

วิธีดำเนินการ

1. กล่าวคำทักทายสวัสดิ์และพูดคุยกับผู้ป่วยก่อนการฝึกโปรแกรม จากนั้นเริ่มประเมินระดับความเครียดด้วยเครื่องไปโอพีดแบบ Skin-Conductance Biofeedback (SC) Instrument และ Skin-temperature (ST) Biofeedback Instrument เพื่อเก็บข้อมูลก่อนการฝึก เสร็จแล้วเริ่มดำเนินการฝึกโปรแกรมตามขั้นตอน โดยเริ่มหรีแสงไฟในห้องลง เพื่อให้เกิดบรรยากาศสงบเงียบ มีสมาธิดีไม่ถูกรบกวนจากบุคคลภายนอก ให้ผู้ป่วยปลดกระดุมเสื้อให้หลวมสบายๆ นั่งลงบนผ้าปูรองพื้น พร้อมเปิดวิดีโอการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าและให้ปฏิบัติตามภาพและเสียงจนกระทั่งเสร็จสิ้น ใช้เวลาประมาณ 30 นาที หลังจากนั้นวัดระดับความเครียดด้วยเครื่องไปโอพีดแบบ Skin-Conductance (SC) Biofeedback Instrument และ Skin-temperature (ST) Biofeedback Instrument แล้วอ่านค่าสเกลจากมาตรวัดบันทึกผลการเปลี่ยนแปลง เสร็จแล้วให้ผู้ป่วยตอบแบบประเมินความเครียดตามการรับรู้ โดยใช้แบบวัดความเครียด Symptoms of Stress Inventory (SOSI) เพื่อเก็บเป็นข้อมูลระดับความเครียดหลังการทดลอง (Post-test)

2. นักวิจัยซักถามผู้ป่วย และให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม เพื่อทราบถึงภาวะทางร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไป และถามเกี่ยวกับความรู้สึกแปลกใหม่ที่เกิดขึ้น เช่น ความรู้สึกสบาย ผ่อนคลายและสงบ เป็นต้น

3. ซักถามความคิดเห็นผู้ป่วยเกี่ยวกับการฝึกโปรแกรมว่าช่วยลดความเครียดได้หรือไม่

4. นักวิจัยสรุปขั้นตอนการฝึกโปรแกรม และให้ผู้ป่วยนำวิธีการฝึกกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

5. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามข้อสงสัยและร่วมกันอภิปรายประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก

6. นักวิจัยกล่าวขอบคุณผู้ป่วยที่เข้าร่วมการวิจัย และกล่าวปิดโครงการวิจัยครั้งนี้

การประเมินผล

1. จากการอภิปรายผลของผู้ป่วย
2. การประเมินความเครียดด้วยแบบวัดความเครียด Symptoms of Stress Inventory
3. ประเมินจากการซักถามความคิดเห็นของผู้ป่วยในการฝึกโปรแกรม
4. การให้ความร่วมมือ ความสนใจ การเอาใจใส่ของผู้ป่วย