

วชิรา ทองพิทักษ์วงศ์ : ประสิทธิภาพของการฝึกผ่อนคลายและการฟังเพลงต่อความวิตกกังวลและการเป็นลมในผู้บริจาคโลหิตครั้งแรก (EFFECTIVENESS OF RELAXATION TRAINING AND MUSIC LISTENING ON ANXIETY AND FAINTNESS IN FIRST-TIME DONORS) อาจารย์ที่ปรึกษา : รศ.นพ. อัมพล สุอำพัน, อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม นพ. ภัทร พิทยรัตน์เสถียร ; 97 หน้า. ISBN 974-14-2144-3

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ประสิทธิภาพของการฝึกผ่อนคลายและการฟังเพลงโดยเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลและโอกาสที่ผู้บริจาคโลหิตจะเป็นลมจากการบริจาคโลหิต ของกลุ่มผู้บริจาคโลหิตครั้งแรกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในผู้บริจาคโลหิตครั้งแรกที่มาบริจาคโลหิตที่ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย จำนวน 104 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม และกลุ่มทดลอง 3 กลุ่มๆ ละ 26 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม เทปการฝึกผ่อนคลาย และ การเปิดเพลงจากรายการวิทยุ วัดความวิตกกังวลก่อนการทดลองโดยใช้แบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory : STAI) และวัดความรู้สึกเมื่อเผชิญกับเลือดและเข็มก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบวัดอาการที่เกี่ยวข้องกับเลือดและการฉีดยา (The State Blood – Injection Symptom Scale : SBISS) วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรด้วย ANOVA และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Scheffe จากโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของอาการวิตกกังวล และคะแนนเฉลี่ยของอาการเป็นลมน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .001
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของอาการวิตกกังวลและคะแนนเฉลี่ยของอาการเป็นลมน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
3. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายและฟังเพลงมีคะแนนเฉลี่ยของอาการวิตกกังวล และคะแนนเฉลี่ยของอาการเป็นลมน้อยกว่าทุกกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .001

#4774913030 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEY WORDS : RELAXATION TRAINING , MUSIC , ANXIETY , FAINTNESS ,  
FIRST-TIME DONORS

WACHIRA THONGPHITAKWONG : EFFECTIVENESS OF RELAXATION  
TRAINING AND MUSIC LISTENING ON ANXIETY AND FAINTNESS  
IN FIRST-TIME DONORS. THESIS ADVISOR :  
ASSOC. PROF. UMPON SUAMPAN ,M.D., THESIS COADVISOR  
NUTTORN PITYARATSTIAN, M.D., 97 pp. ISBN 974-14-2144-3

The purpose of this experimental research was to determine the effect of relaxation training and music listening on anxiety and faintness in first-time donors. The sample were 104 first-time donors who donated blood at National Blood Center. Those who were sampling into three experimental groups and one control group with 26 donors in each group. The experimental groups received music listening , relaxation training , relaxation training and music listening. Relaxation training and music listening were not administered to the control group. The instruments used to measure anxiety and faintness were the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and the State Blood – Injection Symptom Scale ( SBISS) . The data were analyzed by using Anova and Scheffe' test.

The results indicated that :

1. After relaxation training the anxiety score and faintness score of the experimental groups were significantly lower than the control group at the .001 level.
2. The anxiety score and faintness score of the experimental groups after the experiment were significantly lower than before the experiment at the .001 level.
3. After relaxation training and music listening the anxiety score and faintness score of the experimental groups were significantly lower than the other groups at the .001 level.