

บทที่ 5

สรุปการวิจัยและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ประกอบด้วย

5.1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

5.1.1.1 เพื่อศึกษาผลของดนตรีต่อการลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง

5.1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบผลของการรักษาด้วยดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อกับการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ ที่มีต่อการลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง

5.1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ขั้นตอนของการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

5.1.2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังเนื่องจากกล้ามเนื้อตึงและแข็งเกร็งขึ้น ที่มีคุณสมบัติดังนี้

1. มีสติสัมปชัญญะและการรับรู้ดี สามารถสื่อความหมายเข้าใจกันได้
2. ไม่มีอาการหุนหันพลันแล่น หรือมีโรคแทรกซ้อนของหูที่เป็นอุปสรรคต่อการได้ยินเสียง
3. มีสายตปกติ อายุประมาณ 20-40 ปี และมีอาชีพพยาบาล
4. ไม่ติดยาระงับปวด หรือไม่ได้รับยาระงับปวด
5. ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใด ๆ ที่จะทำให้ผู้ป่วยปวดหลังมากยิ่งขึ้น
6. เป็นการปวดหลังที่ไม่มีปัญหาที่กระดูก-ข้อต่อของกระดูกสันหลัง

7. เป็นผู้ป่วยที่ปัจจุบันนี้ไม่ได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัด

8. ผู้ป่วยไม่มีอาการชา อาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ หรือไม่มี

โรคประจำตัวอย่างอื่นร่วมด้วย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพยาบาลที่มีอาการปวดหลังและ

ทำงานอยู่ในโรงพยาบาลศรีนครินทร์ ที่มีคุณสมบัติดัง ข้อ 1 - 8 จำนวน 9 คน

5.1.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง คือ

1. แบบทดสอบความเครียด

ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบทดสอบความเครียดของชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 38-40) โดยผ่านการหาความตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วนำมาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย จากนั้นเลือกข้อที่มีค่าความสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.205 ขึ้นไป ซึ่งมีทั้งหมด 36 ข้อ แล้วนำมาหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น = 0.89

2. แบบสอบถาม ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

2.1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวของผู้ป่วย

2.2 แบบประเมินระดับความรุนแรงของอาการปวด

ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินนี้ขึ้นมาเอง โดยผ่านการหาความตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำมาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย จากนั้นเลือกข้อที่มีค่าความสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.3 ขึ้นไป ซึ่งมีทั้งหมด 26 ข้อ แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น = 0.95

5.1.2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. สำรวจพยาบาลที่มีอาการปวดหลังในตึกผู้ป่วยต่าง ๆ และศึกษาประวัติพิจารณาเลือกผู้ป่วยเฉพาะที่มีคุณสมบัติที่กำหนดไว้

2. นำแบบทดสอบความเครียดและแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง เพื่อประเมินระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างและระดับ ความรุนแรงของอาการปวดก่อนการทดลอง เพื่อใช้ในการอภิปรายและวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3. ข้อมูลจากแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง นำมาจัดแบ่งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองให้มีความใกล้เคียงกันตามที่กำหนดไว้ให้มากที่สุด

4. หลังจากนั้นให้กลุ่มควบคุมได้รับการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบ

ยืดอกกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มทดลองได้รับการรักษาด้วยดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดอกกล้ามเนื้อ เป็นเวลา 45 นาที เป็นจำนวน 3 วัน

5. หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มทำแบบทดสอบความเครียดและแบบสอบถามอีกครั้ง เพื่อดูผลของระดับความรุนแรงของอาการปวดและระดับความเครียดหลังการทดลอง และทำการสัมภาษณ์ทั้ง 2 กลุ่ม พร้อมกับบันทึกเทปไว้เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการอภิปรายผล

5.1.2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยให้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัว วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่เสนอในรูปตารางและอธิบายประกอบ
2. ข้อมูลประเมินผลระดับความรุนแรงของอาการปวด ก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์โดยหาระดับความรุนแรงของ อาการปวดด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. เปรียบเทียบผลของการรักษาด้วยดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดอกกล้ามเนื้อกับการออกกำลังกายแบบยืดอกกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้การวิเคราะห์ด้วย Sign Test
4. เปรียบเทียบผลการรักษาด้วยดนตรีร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดอกกล้ามเนื้อกับการออกกำลังกายแบบยืดอกกล้ามเนื้อ โดยใช้การวิเคราะห์ด้วย แมน-วิทนียู-เทสต์ (Mann-Whitney U-Test)

5.1.3 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

5.1.3.1 ระดับความเครียดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองอยู่ในระดับต่ำทั้งก่อนและหลังการทดลอง

5.1.3.2 ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มควบคุมระดับความรุนแรงของอาการปวดไม่แตกต่างแต่กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีระดับความรุนแรงของอาการปวดแตกต่างกัน โดยเฉพาะในเรื่องนอนหงาย, นอนคว่ำ, นอนตะแคงไปด้านซ้าย, นอนตะแคงไปด้านขวา, ยืนเอียงไปด้านซ้ายและยืนตรงของด้านร่างกาย ส่วนในด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวันที่มีระดับความรุนแรงของอาการปวดแตกต่างกัน ในเรื่องยืนล้างหน้า, ขณะใส่เสื้อผ้า, กวาดบ้าน, ถูบ้านด้วยผ้า, เช็ดโต๊ะ-ตู้, เดินขึ้น-ลงบันไดและการเตรียม-ปรุงอาหาร

5.1.3.3 ก่อนการทดลองระดับความรุนแรงของการปวดของกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่ต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่แตกต่างอย่างเห็นได้ชัดคือด้านกิจวัตรในชีวิตประจำวันในเรื่องขณะซักผ้า หลังการทดลองระดับความรุนแรงของอาการปวดของทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ด้านจิตวิทยาการศึกษา

ควรจัดให้มีการนำดนตรีมาใช้ร่วมกับการทำกิจกรรมกลุ่ม เช่น ในวิชาเลือก Group Process ซึ่งสามารถนำดนตรีมาใช้ในการทำกิจกรรมสนทนากลุ่มเพื่อวัตถุประสงค์ต่าง ๆ ได้มากมายหรือใช้ดนตรีในการรวมพลังหรือแนวคิดของนักศึกษาให้มีทางร่วมไปในทางเดียวกันด้วยเหตุผลที่ถูกต้อง เพราะการฟังดนตรีจะทำให้เรามีจิตใจที่สงบขึ้นและมีความคิดในการจะแก้ปัญหาได้ดีขึ้น

5.2.2 ด้านการแพทย์

ควรมีการนำดนตรีมาใช้ในทางการแพทย์มากขึ้น เช่น ขณะรอตรวจ ควรมีดนตรีให้ผู้ป่วยฟัง เพื่อคลายเครียดและเพลิดเพลินระหว่างที่รอรับการตรวจรักษา. จัดผู้ป่วยที่มีลักษณะคล้าย ๆ กัน มาทำกิจกรรมร่วมกัน ประกอบกับเสียงดนตรี จะทำให้ผู้ป่วยเพลิดเพลินและสนุกกับการรักษา ที่สำคัญคือสามารถช่วยให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นด้วย

5.2.3 ด้านสังคม

จะเห็นว่าในโลกปัจจุบันนี้มีความวุ่นวายมากมาย ทำให้มนุษย์ในปัจจุบันมีความเร่งรีบ, ใจร้อน, คิดอะไรไม่รอบคอบ เนื่องจากสังคมเปลี่ยนไป หากเราสามารถนำดนตรีมาปรับอารมณ์ของมนุษย์โดยให้ฟังเพลงช้า ๆ ผ่อนคลายให้ใจเย็น ๆ ตามเสียงดนตรี คงจะช่วยให้มนุษย์ปรับจิตใจของตนเองตามสังคมที่วุ่นวายนี้ได้มากขึ้น

5.2.4 ด้านการทำงาน

หน่วยงานต่าง ๆ น่าจะมีเวลา ≈ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ในการจัดกิจกรรมร่วมกับดนตรี โดยเป็นการออกกำลังกาย จะช่วยให้บุคลากรในหน่วยงานมีการคลายเครียด, ได้ออกกำลังกายทุกวัน และเป็นการเชื่อมสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานในหน่วยงานนั้น ๆ ด้วย เพราะขณะทำกิจกรรมทุกคนจะได้พักจากเรื่องงานและช่วยผ่อนคลายร่วมกันรวมทั้งเข้าใจกันมากขึ้น ทำให้หน่วยงานนั้นมีการรวมกันเป็นหนึ่งมากขึ้น

5.2.5 ด้านการวิจัย

ควรจะมีการนำไปทดลองต่อไป โดยอาจนำไปใช้กับผู้ป่วยทางด้านอื่น เช่น ผู้ป่วยโรคมะเร็ง, หญิงตั้งครรภ์ ก่อนและหลังคลอด, ทารกแรกเกิด, ผู้ป่วยเด็กที่สมองพิการหรือ

ปัญญอ่อน. ผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์หรืออัมพาตครึ่งท่อนล่าง โดยต้องมีกิจกรรมให้ทำร่วมกับการใช้คนตรี

- การประเมินอาจจะดูจากมุมการเคลื่อนไหวก่อนและหลังการทดลอง. พัฒนาการของเด็กก่อนและหลังการคลอด. ถามพ่อ-แม่เด็กหรือญาติผู้ป่วยถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้ป่วยและความรู้สึกของเขาต่อการรักษาด้วยวิธีการนี้

- อาจทดลองโดยใช้คนตรี 2 ประเภท คือ ประเภทบรรเลง. ประเภทมีเนื้อร้อง ประกอบ ใช้ในผู้ป่วยที่ปวดหลังแล้วดูผลหลังการทดลองว่าแตกต่างกันหรือไม่ ในด้านระดับความรุนแรงของอาการปวด. ความเครียด. มุมของการเคลื่อนไหว

- อาจจะมีเวลาในการทดลองมากขึ้น แล้วดูผลว่าแตกต่างกันหรือไม่