

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาแบบกรณีศึกษา (Case Report) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้การผ่อนคลายและดนตรีบำบัดต่อความเครียดในผู้ป่วยโรคจิตเภท

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ ว่าเป็นโรคจิตเภท ตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรคทางจิตเวช ICD-10 ที่เข้ารับการรักษาแผนกผู้ป่วยใน สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยโรคจิตเภทที่เข้ารับการรักษาแบบผู้ป่วยใน สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา จำนวน 2 ราย โดยมีคุณสมบัติ (Inclusion Criteria) ดังนี้

1. เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ ว่าเป็นโรคจิตเภท ตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรคทางจิตเวชจากแพทย์ ว่าเป็นโรคจิตเภท ตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรคทางจิตเวช ICD-10
2. เป็นผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีความเครียด
3. ไม่มีอาการหลงผิด ประสาทหลอน สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้ ไม่มีพยาธิสภาพทางกายหรือภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง
4. ไม่อยู่ในระหว่างการรักษาด้วยไฟฟ้า เนื่องจากเป็นช่วงที่ผู้ป่วยอาจอยู่ในภาวะวิกฤติจากการรักษาด้วยไฟฟ้า
5. ยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา สามารถเข้าร่วมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและดนตรีบำบัด

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

เป็นผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ ตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรคทางจิตเวช ICD-10 จำนวน 2 ราย

ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาทำการคัดเลือกผู้ป่วยโรคจิตเภทแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยคัดเลือกผู้ป่วยตามคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดจากทะเบียนผู้ป่วยในหอผู้ป่วยจิตเวชปรึกษากับพยาบาลประจำหอผู้ป่วยและประเมินอาการผู้ป่วยตั้งแต่แรกรับในการคัดเลือก เข้าเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจำนวน 2 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย เครื่องมือ 2 ชุด

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา คือ

โปรแกรมการใช้การผ่อนคลายและดนตรีบำบัดต่อความเครียดในผู้ป่วยโรคจิตเภทเป็นการใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและดนตรีบำบัดที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นโดยใช้แนวคิดของ Groatein and Foa (1980) ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาผสมผสานกับ พัชรา พุ่มพชาติ (2533) ในการใช้ดนตรีบำบัดต่อการลดความเครียดมาผสมผสานในการจัดกิจกรรม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโปรแกรมการใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้ดนตรีต่อการลดความเครียดในผู้ป่วยโรคจิตเภทสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา โดยกำหนดขั้นตอนการสร้างการใช้การผ่อนคลายและดนตรีบำบัดดังนี้

1) ศึกษาตำราเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อรวมทั้งแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการใช้ดนตรีและบททวนงานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับปัญหาในการพยาบาลผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีความเครียดในทุกด้าน

2) สร้างโปรแกรมการใช้การผ่อนคลายร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความเครียดในผู้ป่วยโรคจิตเภทโดยนำแนวคิดต่างๆ ที่ได้ศึกษาค้นคว้าจากการทบทวนผลงานวิจัยที่ผ่านมารวมกับปัญหาในการพยาบาลผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีความเครียดรวมทั้งลักษณะของการพยาบาลผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีความเครียดในปัจจุบันในทุกด้านจากนั้นกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมของโปรแกรมร่วมกับปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาโดยใช้แนวคิดของ Groatein and Foa (1980) ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาผสมผสานกับ พัชรา พุ่มพชาติ (2533) ในการใช้ดนตรีบำบัดมาเป็นหลักในการสร้างเนื้อหาในกิจกรรมของโปรแกรมการผ่อนคลายร่วมกับดนตรีบำบัดต่อการลดความเครียดในผู้ป่วยโรคจิตเภทจากการศึกษาทั้ง 2 แนวคิดแล้วผู้ศึกษาเห็นว่า การให้การพยาบาลและการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีความเครียดนั้นจำเป็นต้องใช้การให้การดูแลรักษาร่วมกันหลายๆด้านจึงจะสามารถช่วยลดความเครียดของผู้ป่วยโรคจิตเภทได้ดังนั้นจึงต้องใช้เนื้อหาของแนวคิดทั้ง 2 แนวคิดมาผสมผสานกัน เป็นเนื้อหาในกิจกรรมของโปรแกรมเพื่อให้ตรงกับความต้องการและมีความเหมาะสมกับผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีความเครียดซึ่งได้มาจาก ปัญหาในการปฏิบัติงานและจากผลงานวิจัยที่ผ่านมาโดยมีลักษณะของโปรแกรมและมีเนื้อหาสังเขปดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพประกอบด้วยการเตรียมความพร้อมของสมาชิกที่แข็งแรง และตอบคำถามสมาชิกรายบุคคลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการศึกษากำหนดบทบาทของสมาชิกกติกากลุ่ม

กิจกรรมที่ 2 การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการสอนและสาธิตการปฏิบัติกิจกรรมการผ่อนคลายให้แก่ผู้ป่วย หลังจากนั้นให้ผู้ป่วยฝึกปฏิบัติตามร่วมกัน เป็นการบำบัดทางการพยาบาลอย่างหนึ่งที่สามารถให้การดูแลผู้ป่วยได้โดยลำพัง เพื่อขจัดความเครียด มิให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ กิจกรรมนี้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ทั้งนี้เพราะในภาวะที่ผ่อนคลาย การกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท Sympathetic จะลดลงด้วย จึงช่วยลดอันตรายที่จะเกิดจากการที่ร่างกายอยู่ในภาวะเครียดยาวนานช่วยให้จิตใจสงบ สบาย ซึ่งส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพกายและจิตที่ดี สามารถควบคุมและดูแลตนเองได้ ช่วยปรับปรุงด้านบุคลิกภาพ ทำให้มีสติ เพิ่มความเชื่อมั่น และการยอมรับตนเอง การผ่อนคลายทำให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีเหตุผลมากกว่าอยู่ในภาวะเครียด การตัดสินใจดีกว่า ซึ่งจะทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีด้วย (Wolpe, 1973) โดยที่การใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นสามารถลดความตึงเครียดของผู้ป่วยได้ตามทฤษฎีของ Groatein and Foa (1980)

กิจกรรมที่ 3 การจัดให้ฟังเพลงบรรเลง โดยการปฏิบัติทางจังหวะ จะช่วยให้ผู้ป่วยเกิดสมาธิความจำ เบี่ยงเบนความสนใจจากเรื่องราวที่ผู้ป่วยยึดติดอยู่ ลดความเครียดทางอารมณ์และจิตใจสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลในกลุ่ม ตลอดจนได้รับการกระตุ้นให้กล้าแสดงออก โดยปฏิบัติกิจกรรมจังหวะของตนเองและอารมณ์ของจังหวะนั้นๆ (Moss, 1988)แนวคิดตามการศึกษาของ You, Wang (2002) เพื่อให้ผู้ป่วยมีความเครียดลดลง สามารถกลับไปอยู่ร่วมกับครอบครัว และสังคมต่อไปได้

กิจกรรมที่ 4 การจัดให้เล่นดนตรีประเภทเครื่องเคาะ ทำให้ผู้ป่วยสามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองผ่านอุปกรณ์ภายนอก คือ เครื่องดนตรีที่จัดไว้ให้ได้ เกิดความเพลิดเพลิน และมีความสุขจากความสามารถที่แสดงออกมาทำให้ไม่ตึงเครียดและทำให้ความเครียดลดลง (ศิริรัตน์วดีปิยะสิล, 2540)

กิจกรรมที่ 5 การจัดให้ร้องเพลง ผู้ป่วยมีโอกาใช้เสียงของตนเองเป็นจังหวะ มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นการระบายความเครียดในใจ โดยผ่านการร้องออกเสียงเป็นจังหวะและทำนองเพลงอีกด้วยทำให้ลดภาวะกดดันที่เป็นแรงขับให้เกิดความเครียดในผู้ป่วยโรคจิตเภท (Tang, Yao, Zheng, 1994)

กิจกรรมที่ 6 ทบทวนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมกับกิจกรรมดนตรี ผู้ป่วยมีโอกาสเคลื่อนไหวไปในท่าทางต่างๆ โดยมีจังหวะและทำนองดนตรีเป็นตัวกระตุ้น ทำให้ผู้ป่วยมีปริมาณออกซิเจนเพิ่มขึ้นผู้ป่วยได้รับการเรียนรู้ให้อวัยวะของร่างกายทำงานกับจิตใจ สามารถปรับอารมณ์ให้เหมาะสมและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น (พัชรา พุ่มพชาติ, 2533 อ่างใน ผ่องพรรณ ภาโว, 2549)

ขั้นตอนการเลือกใช้ดนตรีประกอบโปรแกรมการใช้การผ่อนคลายและดนตรีบำบัด

1) ศึกษาองค์ประกอบของดนตรีทั่วไป และองค์ประกอบของดนตรีที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีความเครียด

2) เลือกบทเพลงที่จะนำมาใช้ในโปรแกรมทั้ง 6 กิจกรรม

ซึ่งการเลือกดนตรีที่นำมาใช้ในโปรแกรมนั้นได้เลือกดนตรีประเภทผ่อนคลาย โดยดนตรีประเภทผ่อนคลายจะมีลักษณะ และการเรียบเรียงของดนตรี ดังต่อไปนี้ (พิมพร ลีละวัฒนากุล, 2546)

ก. จังหวะ (Rhythm) โดยลักษณะของจังหวะของดนตรีผ่อนคลายจะมีจังหวะที่ช้า มั่นคงสม่ำเสมอ จะทำให้รู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เกิดอารมณ์สงบ และช่วยในการผ่อนคลาย (โฉมณภา กิตติศัพท์, 2536, เสาวนีย์ สังฆโสภณ, 2537)

ข. ระดับเสียง (pitch) ระดับเสียงในอัตราช้าจะก่อให้เกิดอารมณ์สงบคลาย (โฉมณภา กิตติศัพท์, 2536)

ค. ความดังของเสียง (volume intensity) ความดังของเสียงต่างๆ เสียงเบาๆ นุ่มนวล จะทำให้เกิดความสงบสุขและทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ (เสาวนีย์ สังฆโสภณ, 2537)

ง. ทำนองเพลง (Melody) หมายถึง การนำเอาระดับเสียงสูงต่ำต่างกันมาจัดเรียงกันไว้ อย่างมีศิลปะ มีชีวิตชีวา โดยคำนึงถึงความสั้นยาวของเสียงแต่ละเสียง ให้สอดคล้องสัมพันธ์กัน ทำนองเพลงคือ ส่วนขยายความคิดทางเสียงดนตรีที่เปรียบเหมือนคำพูดที่เป็นวลีประโยคนั้นเองนักดนตรีถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ต่างๆ ได้โดยผ่านทางทำนองเพลง การสร้างทำนองเพลงที่ดี มักเกิดจากแรงขับภายใน (Motive) ของผู้ประพันธ์เพลงนั้นก่อนเสมอ (พิชัย ปรัชญานุสรณ์ 2534 อ่างใน พิมพร ลีละวัฒนากุล , 2546) โดยผลของทำนองจะช่วยสร้างเสริมให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การระบายความรู้สึกส่วนลึกของจิตใจและเกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพขึ้น ระหว่างผู้ป่วยด้วยกัน หรือช่วยลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวล (โฉมณภา กิตติศัพท์, 2536)

จ. ความเร่งเร้าของจังหวะดนตรี (Tempo) หมายถึง อัตราความเร็วในการเคาะจังหวะ สำหรับเพลงนั้นๆ 70-80 ครั้งต่อนาที (เทียบเท่ากับการเต้นของหัวใจ) จะทำให้มีความรู้สึกสงบ

สบาย ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดได้ (Johnston and Rohaly – Davis, 1996 อ้างใน พิมพร ลิขิต วัฒนากุล , 2546) ดังนั้นลักษณะของเพลงที่เลือกมาจะมีจังหวะที่ช้า อยู่ในช่วง 70-80 ครั้ง/นาที

ฉ. ความกังวานของเสียง (sonority) เป็นส่วนประกอบที่บอกได้ว่าเสียงมีความสมบูรณ์ ก้องกังวานภายในของเสียงที่ได้แต่ละเสียงในแต่ละวลีให้มีความกังวานอยู่ในระดับที่เหมาะสม (โณมนกา กิตติศัพท์, 2536)

ช. ความรู้สึกด้านดนตรี (expression of music) เพลงและบทเพลงสามารถแสดงออกซึ่งความรู้สึกและอารมณ์ได้มากมาย (สุกรี เจริญสุข, 2532) ดนตรีเป็นภาษาของอารมณ์ ดังนั้นเพลงที่เลือกมาประกอบใน โปรแกรมจะเป็นเพลงบรรเลงที่เป็นเสียงธรรมชาติเพื่อให้ผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีความเครียดได้แสดงออกทางด้านความรู้สึกและอารมณ์เพื่อให้ความรู้สึกสงบและผ่อนคลายมากขึ้น

3) นำเพลงที่ได้เลือกและคัดสรรไว้ นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านดนตรีตรวจสอบและพิจารณาตามความเหมาะสมที่สามารถใช้กับผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีความเครียด

การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม

การหาความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้ศึกษาได้นำโปรแกรมที่ได้จากการสร้างขึ้น ไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบ แก่ใจเนื้อหาและภาษาที่ใช้ เพื่อให้มีความสอดคล้องกับการศึกษา แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิตและจิตเวชและด้านดนตรีบำบัด จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย จิตแพทย์ 1 ท่าน พยาบาลจิตเวช 1 ท่าน และนักดนตรีบำบัด 1 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความถูกต้องเหมาะสมของภาษา ความครอบคลุมของเนื้อหา รูปแบบและความเหมาะสมของกิจกรรม ตลอดจนการจัดลำดับของเนื้อหาและความเหมาะสมของเวลาในแต่ละกิจกรรมเกณฑ์การให้คะแนน การแปลผลและความถูกต้องของการวัด โดยถือเกณฑ์ความเป็น สอดคล้องตรงกันร้อยละ 80 ของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด จากนั้นผู้ศึกษานำโปรแกรมมาพิจารณาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิให้สมบูรณ์ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง

- 1) ควรมีการปรับระยะเวลาให้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม
- 2) เพลงที่ใช้ในการทำกิจกรรมควรมีองค์ประกอบของดนตรีที่ครบถ้วน มีจังหวะที่ไม่เร็วเหมาะสำหรับการผ่อนคลายโดยใช้ช่วงของจังหวะที่ประมาณ 60-80 ครั้ง/นาที
- 3) กิจกรรมในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควรมีการปรับระยะเวลาโดยให้เห็นระยะเวลาของการทำกิจกรรมให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น
- 4) ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเสียงดนตรีนั้นเพลงที่เลือกไม่ควรเป็นเพลงที่เกี่ยวกับความรักเพราะจะทำให้ผู้ป่วยคิดตามจนส่งผลให้เกิดความเครียด

หลังจากปรับแก้แล้วผู้ศึกษานำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try - out) กับกลุ่มผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเดียวกับผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 10 คน ดำเนินกิจกรรมจนครบ 6 กิจกรรม เพื่อดูความเป็นไปได้ ที่จะนำโปรแกรมไปใช้ความชัดเจนของภาษาและเพลงที่ใช้ กิจกรรมที่นำไปใช้ และความเหมาะสมของเวลารวมถึงปัญหาและอุปสรรคอื่นๆ อันอาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างการดำเนินการใช้โปรแกรมการใช้การผ่อนคลายและดนตรีบำบัด

จากการทดลองใช้โปรแกรม พบว่าต้องปรับกิจกรรมที่ 2 ในเรื่องของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งกิจกรรมมีระยะเวลาในการทำงานเกินไปทำให้ผู้ป่วยไม่ผ่อนคลาย ผู้ศึกษาจึงปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับกิจกรรมให้มีความน่าสนใจ โดยได้ใช้กระบวนการกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมให้สมาชิกได้มีการผ่อนคลายด้วยวิธีเดิมแต่มีการใช้เพลงเข้าไปมีส่วนในการดำเนินกิจกรรม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามที่ผู้ศึกษากำหนดขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ ฯลฯ

ส่วนที่ 2 เครื่องมือวัดความเครียด

แบบวัดความเครียดสวนปรุงเป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นมาเพื่อวัดความเครียด ที่เหมาะสมสำหรับ คนไทย จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด ซึ่งเครื่องมือเท่าที่มีใช้อยู่ขณะนี้ ส่วนใหญ่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความวิตกกังวล วัดอาการทางกาย และจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้น เครื่องมือชุดนี้ จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของผู้ที่จะมารับบริการ ทราบที่มาของ ความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของ ความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เหมาะจะใช้ในการให้บริการปรึกษาและแนะนำในเรื่องนี้ ทำการตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒินำไปทดสอบกับ กลุ่มตัวอย่าง 149 คน แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียด ได้แบบวัดความเครียดจำนวน 102 ข้อ การหาคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) ในกลุ่มตัวอย่าง 523 คน เครื่องมือมาตรฐานที่ใช้คือค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography : EMG) ซึ่งมีความแม่นยำ ตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความ เชื่อมั่น 95% การปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กกลงเหลือ 60 ข้อ และ 20 ข้อ พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ โดยใช้สถิติวิเคราะห้ปัจจัย เพื่อสกัดตัวปัจจัยให้เหลือข้อคำถามน้อยลง ทั้งนี้ข้อคำถามที่เหลือจะต้องมีค่าความ เชื่อมั่นครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) มากกว่า 0.7 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG อย่างมีนัยสำคัญแบบวัดความเครียดสวนปรุง ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale)

5 ระดับ คือ ไม่เคยปฏิบัติ ปฏิบัตินานๆครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้

ไม่รู้สักเครื่อง	คะแนน	1
เครื่องเล็กน้อย	คะแนน	2
เครื่องปานกลาง	คะแนน	3
เครื่องมาก	คะแนน	4
เครื่องมากที่สุด	คะแนน	5

การแปลผลคะแนน โดยหาค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด

เครียดน้อย	ระดับคะแนน	0 – 23
เครียดปานกลาง	ระดับคะแนน	24 – 41
เครียดมาก	ระดับคะแนน	46 – 61
เครียดรุนแรง	ระดับคะแนน	62 ขึ้นไป

การหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ได้นำ แบบวัดความเครียดสวนปรง ไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันจำนวน 20 ราย นำค่าคะแนนของข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบารค ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .82

การดำเนินการศึกษา

ดำเนินการศึกษาโดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเตรียมการศึกษา ระยะดำเนินการศึกษา และระยะประเมินผลการศึกษา

ระยะเตรียมการ มีขั้นตอนการดำเนินการศึกษาดังนี้

1. เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการที่ได้กล่าวมาแล้วในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
2. เตรียมสถานที่ในการทำการดำเนินการ โดยประสานงานกับสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยาเพื่อขอความร่วมมือในการทำการศึกษา โดยขอหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมโครงร่างการศึกษาอิสระและเครื่องมือการศึกษาถึงผู้อำนวยการสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา เพื่อแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการ วัตถุประสงค์ของการศึกษา ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง การพิทักษ์สิทธิผู้ป่วย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและเก็บข้อมูล
3. การเตรียมตัวของผู้ศึกษา ศึกษาตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎีการการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและดนตรีบำบัด เข้ารับการอบรมดนตรีบำบัดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อเตรียมความพร้อมเป็นเวลา 45 วันโดยการฝึกการใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดผู้ป่วยโรคจิตเวช จากอาจารย์พิชัย ปรัชญาอนุสรณ์ ฝึกทั้งทางด้านดนตรี การใช้ดนตรี การออกเสียง การร้อง การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

4. เตรียมผู้ช่วยศึกษา เพื่อช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นผู้สังเกตการณ์ขณะทำกลุ่มและเป็น ผู้ช่วยผู้ศึกษาในการดำเนินการศึกษาจำนวน 1 คน จะต้องเป็นพยาบาลวิชาชีพ ที่มีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป โดยผู้ศึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา กิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินกลุ่ม และการดำเนินการศึกษาตามขั้นตอน เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ป่วยศึกษาเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่ของตน ได้ชัดเจน มีการประเมินผลก่อนและหลังการดำเนินกลุ่มร่วมกันทุกครั้ง

5. ผู้ศึกษาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามที่กล่าวไว้ในขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยการเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง สร้างสัมพันธภาพ แนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ในการทำการศึกษา เพื่อขอความร่วมมือและแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า การตอบรับหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้ ไม่มีผลกระทบต่อการรักษา หรือระยะเวลาในการอยู่โรงพยาบาลแต่อย่างใด คำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างจะปกปิดเป็นความลับ ผลการศึกษาจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น นัดเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมตามโปรแกรมการผ่อนคลายและดนตรีบำบัดต่อความเครียดในผู้ป่วยโรคจิตเภท

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

1. การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาพบกลุ่มตัวอย่างสร้างสัมพันธภาพ แนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ในการศึกษา เพื่อขอความร่วมมือและอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า การตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ ไม่มีผลต่อการรับบริการแต่อย่างใด

2. สอบถามความสมัครใจของผู้ป่วย โดยชี้แจงรายละเอียดของการทำการศึกษา และการนำข้อมูลไปใช้ ว่าไม่เกิดผลเสียต่อผู้ป่วย และครอบครัว คำตอบและข้อมูลทุกอย่างจะปกปิดเป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยให้ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องทราบ ไม่มีการนำไปเผยแพร่ หรือระบุชื่อผู้ป่วยที่ให้ข้อมูล

3. กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวออกจากการศึกษาเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลต่อการรับบริการแต่อย่างใด ไม่มีผลกระทบต่อการรักษา ถ้ากลุ่มตัวอย่างตอบรับการศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างเช่น ใบบินยอมเข้าร่วมการศึกษา

4. ผลการศึกษาจะนำเสนอในภาพรวมส่วนชื่อและที่อยู่ของผู้ป่วยจะได้รับการปกปิดอยู่เสมอ ยกเว้นว่าได้รับคำยินยอมไว้โดยระเบียบและกฎหมายที่เกี่ยวข้องเท่านั้น จึงจะเปิดเผยข้อมูลต่อสาธารณชนได้ ในกรณีที่ผลการศึกษาอิสระได้รับการตีพิมพ์

ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้ศึกษาดำเนินการทดลองตามแผนที่เตรียมไว้ โดยดำเนินกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ดำเนินกิจกรรมการผ่อนคลายและดนตรีบำบัดกับผู้ป่วยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง (วันเว้นวัน) ครั้งละ 90 นาที จำนวน 6 ครั้ง ณ ห้องกิจกรรมกลุ่มหอผู้ป่วยพวงชมพู สถาบันจิตเวช

ศาสตรบัณฑิตเจ้าพระยา กลุ่มที่ 1 เวลา 8.00 – 9.30 น. และกลุ่มที่ 2 เวลา 10.00 – 11.30 น. ดำเนินการศึกษาระหว่างวันที่ 24 มีนาคม - 4 เมษายน 2551 ดังรายละเอียดดังนี้

สัปดาห์ที่ 1	ขั้นตอนที่ 1	การสร้างสัมพันธภาพและความร่วมมือ	วันที่ 24 มีนาคม 2551
	ขั้นตอนที่ 2	การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	วันที่ 26 มีนาคม 2551
	ขั้นตอนที่ 3	สร้างสมาธิด้วยเสียงเพลง	วันที่ 28 มีนาคม 2551
สัปดาห์ที่ 2	ขั้นตอนที่ 4	เครื่องเคาะเสนาะใจ	วันที่ 31 มีนาคม 2551
	ขั้นตอนที่ 5	การร้องเพลง	วันที่ 2 เมษายน 2551
	ขั้นตอนที่ 6	การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเสียงเพลง	วันที่ 4 เมษายน 2551

โดยดำเนินกิจกรรมผ่อนคลายและดนตรีบำบัดดังรายละเอียดดังนี้ โดยให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วยเป็นรายกลุ่ม ดำเนินกิจกรรม 6 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความเชื่อถือ และให้ความไว้วางใจ ยอมรับการเจ็บป่วย
2. เพื่อให้ผู้ป่วยได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องโรคจิตเภทและการจัดการกับพฤติกรรมก้าวร้าว

เนื้อหา

1. การสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด เริ่มต้นด้วยการแนะนำตนเองและบอกวัตถุประสงค์ของการดำเนินโครงการ เพื่อสร้างความคุ้นเคย แล้วถามเรื่องการเจ็บป่วย การรักษาที่ผ่านมา โดยใช้เทคนิคการสนทนากับผู้ป่วยโรคจิตเภท และกระบวนการในการทำกลุ่มบำบัดโรคจิตเภท
2. ช่วยให้ผู้ป่วยโรคจิตเภททำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง ผู้ป่วยบอกได้ว่าใครเป็นคนที่มีความสำคัญต่อตนเอง มีความคาดหวังอะไร รักใคร่มากที่สุด บทบาทของคนในปัจจุบัน แรงจูงใจในการรักษา

กิจกรรม

1. ดำเนินกิจกรรมกลุ่มโดยการแนะนำกลุ่ม แนะนำตัวแนะนำสมาชิกภายในกลุ่ม ชี้แจงวัตถุประสงค์และกติกาของการทำกลุ่ม และระยะเวลาที่จะสนทนาในแต่ละครั้ง ตลอดจนจำนวนครั้งที่จะพบกัน รวมทั้งสถานที่ที่นัดหมาย
2. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วยโรคจิตเภท ยอมรับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม
3. ตกลงกติกาในการเข้าร่วมกลุ่ม

4. การปรับเปลี่ยนทัศนคติและการสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ป่วยโรคจิตเภทการการจัดกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองความคุ้นเคยและความไว้วางใจ มีการสนทนาด้วยเรื่องต่างๆไปก่อนเพื่อเกิดความผ่อนคลาย

การประเมินผล

1. ผู้ป่วยโรคจิตเภทสามารถสร้างสัมพันธภาพกับพยาบาลและสมาชิกภายในกลุ่มได้โดยสังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมดีพูดคุยกับผู้อื่นมากขึ้น มีการสอบถามเรื่องระยะเวลาในการร่วมกิจกรรมได้มีการเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นปัญหาของตนเอง ผู้ป่วยเกิดความเชื่อใจให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และให้ความไว้วางใจ ยอมรับการเจ็บป่วย
2. ผู้ป่วยโรคจิตเภทสามารถบอกความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับตนเอง การเจ็บป่วยของตนเอง การรักษา ผู้ป่วยบอกได้ว่าใครเป็นคนที่มีความสำคัญต่อตนเอง มีความคาดหวังอะไร รักใคร่มากที่สุด บทบาทของคนในปัจจุบัน แรงจูงใจในการรักษา
3. จากการสังเกตพฤติกรรม ความสนใจและการร่วมแสดงความคิดเห็นของสมาชิก พบว่า ในการทำกลุ่มครั้งที่ 1 ระหว่างผู้นำกลุ่ม ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม และสมาชิกเป็นไปอย่างราบรื่น บรรยากาศมีความเป็นมิตร เป็นกันเอง และเกิดความไว้วางใจกัน สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือในการแนะนำตนเอง สีน้ายิ้มแย้มแจ่มใส และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม มีการพูดคุยซักถาม และร่วมแสดงความคิดเห็น บอกเล่าปัญหาของตนเองประสบการณ์เรื่องการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองและวิธีแก้ไข และเสนอแนะแนวทางในการช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นๆ

ตัวอย่างสถานการณ์ในกลุ่มขณะเข้ากิจกรรมที่ 1

วันที่ 24 มีนาคม 2551 เวลา 8.00 – 9.30 น.

สมาชิกคนหนึ่งบอกว่า “ก็ดีนะดีที่ว่าอยู่ว่างๆ มาอยู่โรงพยาบาลตั้งหลายวันแล้วยังไม่ได้คุยกับใครเลยเพราะกลัวว่าเราไม่อยากจะคุยด้วย”

สมาชิกอีกคนพูดว่า “ก็ดีนะที่ได้เข้ากลุ่มวันนี้เห็นเพื่อนคนอื่นตั้งหลายวันแล้วแต่ไม่กล้าคุยด้วย เพราะก่อนหน้าเขาดูมากเลย พอเข้าร่วมกลุ่มแล้วได้คุยด้วยก็รู้สึกดีนะ”

ในขณะที่ดำเนินกลุ่มอยู่นั้นมีผู้ป่วยรายหนึ่งลุกขึ้นเดินมาผลักรอกผู้ป่วยอีกรายหนึ่งแล้วพูดว่า “ทำไมพี่พยาบาลถามถึงไม่ตอบ นั่งเฉยๆทำไม”

ผู้ป่วยที่ถูกผลักรอกพูดว่า “แล้วยุ่งอะไรด้วย” แล้วมองผู้ป่วยรายนั้นแบบไม่พอใจ

ผู้ศึกษาจึงพูดว่า “ใจเย็นๆก่อนนะกลับที่ก่อน เพื่อนสมาชิกคนอื่นคิดอย่างไรบ้างกับเหตุการณ์นี้ จะช่วยเพื่อนได้อย่างไรบ้างคะ”

ผู้ป่วยหลายคนร่วมแสดงความคิดเห็นดังนี้ “ใจเย็นๆก่อน เพื่อนเขาอาจจะไม่อยากจะตอบก็ได้” “เดี๋ยวถ้าเขาพร้อมเขาก็พูดเอง” “ไม่เห็นต้องโกรธเลย ใครอยากเล่าก็ได้ ไม่อยากเล่าก็ได้”

ผู้ศึกษาพูดว่า “จากเหตุการณ์ที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่าเมื่อมีความโกรธแต่ละคนจะมีวิธีการแตกต่างกัน ถ้าเกิดเหตุการณ์แบบเมื่อเทียบกับเราเราจะจัดการอย่างไรดี”

ผู้ช่วยหลายคนร่วมแสดงความคิดเห็นดังนี้ “เราต้องใจเย็นก่อน” “ก็ไม่ต้องไปสนใจถ้ามีคนมาทำให้เราโกรธ เราก็จะได้ไม่หงุดหงิด” “ก็เดินหนีไปทางอื่นก่อน”

ผู้ศึกษาพูดว่า “จะเห็นได้จากวิธีการแก้ปัญหาของหลายๆคนที่ได้ร่วมกันพูดคุยแสดงความคิดเห็น จะทำให้เราสามารถปรับไปใช้กับตนเองและทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้”

กิจกรรมที่ 2 การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อสอนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกปฏิบัติการผ่อนคลาย

วัตถุประสงค์

1. ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจ และมีวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อตนเองมีความทุกข์ใจถึงเครียดและสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

2. เพื่อป้องกันภาวะเครียดมากและนานเกินไป เพื่อมิให้เกิดผลเสียแก่ร่างกายและจิตใจ

สาระสำคัญ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีวิธีการตั้งแต่วิธีง่ายๆ จนถึงระดับที่ยากซับซ้อน ซึ่งทุกคนสามารถฝึกปฏิบัติและนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้

กิจกรรม

1. พยาบาลกรีนนำถึง “วิธีคลายเครียด” ตามเอกสารความรู้เรื่องคลายเครียด

2. จากนั้นเปิดประเด็นว่า “จากประสบการณ์ที่ผ่านมาเมื่อผู้ป่วยไม่สบายใจหรือถึงเครียดผู้ป่วยทำอะไรเพื่อให้สบายใจขึ้น”

3. ให้ผู้ป่วยแสดงความคิดเห็นและบอกวิธีที่เคยใช้แล้วได้ผลดีและทำให้สบายใจขึ้น

4. พยาบาลสาธิตวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และให้สมาชิกฝึกปฏิบัติตาม

5. พยาบาลให้สมาชิกฝึกปฏิบัติวิธีคลายความตึงเครียด ตามใบกิจกรรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อขณะที่ทำการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อผู้นำกลุ่มเปิดเพลงในขณะที่ฝึกปฏิบัติ

6. พยาบาลสอบถามความรู้สึกของผู้ป่วยหลังฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

7. พยาบาลเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามและสรุป

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรม ความสนใจ และการร่วมแสดงความคิดเห็น ตลอดจนการซักถามปัญหาต่างๆ ผู้ป่วยในระยะแรกๆรู้สึกเกร็งพอทำไปได้ระยะหนึ่งผู้ป่วยให้ความร่วมมือมากขึ้นและผ่อนคลายมากขึ้นมีสีหน้าที่ยิ้มแย้มมากขึ้นและสามารถบอกถึงประโยชน์ของกลุ่มนี้ได้

ตัวอย่างสถานการณ์ในกลุ่มขณะเข้ากิจกรรมที่ 2

วันที่ 26 มีนาคม 2551 เวลา 8.00 – 9.30 น.

ผู้ศึกษาสอบถามสมาชิกในกลุ่มถึงการนำวิธีแก้ไขปัญหามาจากครั้งที่แล้วที่สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า “เมื่อได้นำวิธีที่เลือกกลับไปใช้แล้วทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น โกรธน้อยลง ไม่ทะเลาะกับใครในตึกเลย” สมาชิก 2 คนที่เกิดการปะทะกันในกลุ่มครั้งที่แล้วก็ยอมรับร่วมทำกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมากขึ้น

สมาชิกคนหนึ่งบอกว่า “อยู่ที่บ้านก็เครียดเรื่องคนที่บ้านไม่เข้าใจ อยู่ที่โรงพยาบาลก็เครียด เพราะไม่รู้ว่าจะได้กลับบ้านเมื่อไหร่”

สมาชิกอีกคนพูดว่า “มีแต่เรื่องไม่สบายใจตลอดเวลาเลย แม้ไม่เข้าใจหนูเลย แม้ไม่รักหนูแล้วจะให้หนูไปอยู่กับคนอื่น โดยหากคนมาแต่งงานกับหนู”

สมาชิกอีกคนพูดว่า “เครียดมากเลยตอนนี้เพราะว่าก่อนมาหนูไปอาละวาดที่ทำงานทำให้เจ้านายบอกว่า หนูไปก่อความวุ่นวายเลยให้หนูออกจากงาน”

ผู้ศึกษาถามสมาชิกว่า “จากประสบการณ์ที่ผ่านมาเมื่อผู้ป่วยไม่สบายใจหรือตั้งเครียด สมาชิกทำอย่างไรเพื่อให้สบายใจขึ้น”

ผู้ป่วยหลายคนร่วมแสดงความคิดเห็นดังนี้ “ไปกินเหล้า แล้วก็สูบบุหรี่” “ออกจากบ้านไปเที่ยว” “สวดมนต์ ไหว้พระ ไปทำบุญ”

ผู้ศึกษาพูดว่า “แต่ละคนก็จะมีวิธีคลายเครียดแตกต่างกันไป มีทั้งวิธีที่เหมาะสม และวิธีที่เป็นโทษกับตนเอง เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ การใช้เสพติดต่างๆ”

ผู้ป่วยหลายคนร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังนี้ “พอเข้ากลุ่มแล้วทำให้รู้ว่าที่หนูปวดหัว ปวดต้นคอส่วนหนึ่งน่าจะเกิดจากเครียดใช้ไหมคะพี่” “พอได้ฝึกแล้วทำให้รู้สึกสบายมากขึ้น” “สบายทั้งกายและใจเลยคะ”

ผู้ศึกษาได้สรุปก่อนเลิกกิจกรรมว่า จากการเข้าร่วมในครั้งนี้ สมาชิกสามารถนำวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดได้ และจะนำกลับไปฝึกแล้วในเวลาที่อยู่นอกกลุ่ม

กิจกรรมที่ 3 การจัดให้ได้ฟังเพลงบรรเลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้สร้างความคุ้นเคย ใ่วางใจระหว่างสมาชิกด้วยกันและพยาบาล
2. เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเกิดสมาธิ ความจำ เบี่ยงเบนความสนใจจากเรื่องราวที่ผู้ป่วยยึดติดอยู่ ลดความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ

สาระสำคัญ

ดนตรีบำบัดมีประโยชน์คือ ช่วยปรับสภาพจิตใจของผู้ป่วย (eliciting emotion) ช่วยกระตุ้นและสร้างความจำในการเรียนรู้สิ่งต่างๆให้ดียิ่งขึ้น (cognitive learning) ช่วยให้เกิดการรับรู้ดีขึ้น (perceptual) ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย (motor development) โดยใช้จังหวะดนตรี ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคม (social skill) ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ง่าย กล่าวแสดงออก สามารถร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้ ช่วยส่งเสริมพัฒนาการใ้ภาษา (language) ช่วยฝึกทักษะในการฟังฝึกใช้ประสาทหูและสมอง ฝึกสมาธิในการฟังได้นานขึ้น เป็นการพัฒนาสติปัญญาและผ่อนคลายความตึงเครียด

กิจกรรม

1. ดำเนินกิจกรรมกลุ่มโดยการแนะนำกลุ่ม แนะนำตัว แนะนำสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์และกติกาของการทำกลุ่ม
2. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วยโรคจิตเภท
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรั้งเป็นวงกลมในท่าทางที่ผ่อนคลายตามอริยาสัย
4. ผู้นำกลุ่มเปิดเทปบรรเลงให้ผู้ป่วยฟัง
5. ให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกหลังจากได้ฟังเพลงจบ บอกประโยชน์ที่ได้จากการฟังเพลง และข้อเสนอแนะ เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดสมาธิ ความจำ เบี่ยงเบนความสนใจจากเรื่องราวที่ผู้ป่วยยึดติดอยู่ ลดความเครียดทางอารมณ์และจิตใจเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเกิดสมาธิ ความจำ เบี่ยงเบนความสนใจจากเรื่องราวที่ผู้ป่วยยึดติดอยู่ ลดความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลในกลุ่ม ตลอดจนได้รับการ กระตุ้นให้กล้าแสดงออก

การประเมินผล

ในกิจกรรมนี้ผู้ป่วยมีความรู้สึกสงบ นั่งฟังดนตรีได้อย่างมีสมาธิและรู้สึกผ่อนคลาย หลังการฟังเพลงบรรเลงผู้ป่วยพูดคุยกับเพื่อนดีแลกเปลี่ยนถึงความรู้สึกของตนเองและพูดคุยกันมากขึ้น ในระหว่างของการทำไม่เกิดความเครียด

ตัวอย่างสถานการณ์ในกลุ่มขณะเข้ากิจกรรมที่ 3

วันที่ 28 มีนาคม 2551 เวลา 8.00 – 9.30 น.

ผู้ศึกษาสอบถามสมาชิกในกลุ่มถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดจากครั้งที่แล้วที่สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นร่วมกันว่า “ตอนที่หนูปวดหัวหนูก็ได้ลองใช้วิธีคลายกล้ามเนื้อช่วงศีรษะ และไหล่ไปใช้ก็ดีขึ้นนะคะ” “ตอนช่วงปวดขาได้ลองใช้ก็ดีขึ้นนะคะ แต่ต้องทำหลายทีถึงค่อยยังชั่ว”

ผู้ศึกษาถามสมาชิกว่า “ปกติสมาชิกชอบฟังเพลงไหมคะ แล้วชอบฟังแบบไหน”

สมาชิกหลายคนร่วมตอบดังนี้ “เพลงลูกทุ่ง” “เพลงสตริง” “เพลงเพื่อชีวิต” “เพลงของสุนทราภรณ์”

ผู้ศึกษาพูดว่า “การที่ทุกคนชอบฟังเพลงเป็นสิ่งที่ดี และมีใครทราบไหมว่ามีเพลงที่ช่วยลดความเครียดได้และทำให้เราสบายใจได้”

สมาชิกหลายคนร่วมตอบดังนี้ “ฟังเพลงที่ตนเองชอบก็ทำให้สบายใจ” “ฟังเพลงช้าจะทำให้เรารู้สึกสบาย” “แต่ถ้าโมโหก็ต้องฟังเพลงแรงๆ ไปเลย อย่างเพลงร็อก”

ผู้ศึกษาพูดว่า “ที่ทุกคนฟังเพลงแล้วทำให้ตนเองสบายใจเป็นสิ่งดี วันนี้จะให้ทุกคนรู้จักเพลงอีกชนิดหนึ่งเพื่อเป็นทางเลือกกับสมาชิกไว้ลดความเครียด” ผู้ศึกษาเปิดเพลงบรรเลงให้สมาชิกได้ร่วมกันฟัง

สมาชิกหลายคนร่วมตอบดังนี้ “ฟังแล้วก็ดีขึ้น รู้สึกเพลินดี” “อยากให้เปิดตอนก่อนนอนจังเลยจะได้หลับสบายขึ้น” “ไม่เคยฟังเพลงแบบนี้มาก่อน พอมาฟังแล้วรู้สึกเย็นๆ”

ผู้ศึกษาได้สรุปก่อนเลิกกิจกรรมว่า จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกสามารถเลือกฟังที่จะทำให้ตัวเองลดความเครียดได้ และจะลองฟังเพลงเมื่อตนเองมีความเครียด

กิจกรรมที่ 4 การจัดให้ได้เล่นดนตรีประเภทเครื่องเคาะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ช่วยเกิดสมาธิเกิดความสงบในจิตใจ
2. เพื่อให้ผู้ช่วยมีความเข้าใจตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง
3. เพื่อให้ผู้ช่วยได้เพลิดเพลิน

สาระสำคัญ

การเล่นดนตรีประเภทเครื่องเคาะ ทำให้ผู้ช่วยสามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองผ่านอุปกรณ์ภายนอก คือเครื่องดนตรีที่จัดไว้ให้ได้ เกิดความเพลิดเพลิน และมีความสุขจากความสามารถที่แสดงออกมาทำให้ไม่ตึงเครียดและทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

กิจกรรม

1. ให้สมาชิกรั้งเป็นวงกลม
2. ดำเนินกิจกรรมกลุ่มโดยการแนะนำกลุ่ม ชี้แจงกติกาและแนวทางการปฏิบัติ
3. ให้สมาชิกหยิบเครื่องดนตรีคนละ 1 ชิ้น
4. ให้สมาชิกเคาะจังหวะตามผู้นำกลุ่มที่มีทั้งจังหวะช้าและเร็ว
5. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงให้สมาชิกฟัง
6. ให้สมาชิกเคาะจังหวะตามอารมณ์และความรู้สึกของตัวเอง
7. ผู้นำกลุ่มปิดเพลง
8. ให้สมาชิกลุกขึ้นยืนเป็นวงกลม
9. ให้สมาชิกเคลื่อนไหวร่างกายประกอบการเคาะจังหวะตามผู้นำกลุ่ม
10. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงให้สมาชิกฟัง
11. ให้สมาชิกเคลื่อนไหวร่างกายประกอบการเคาะจังหวะตามเสียงเพลง
12. ผู้นำกลุ่มปิดเพลงและให้สมาชิกหยุดเคาะจังหวะตามเสียงเพลงที่หยุดลง
13. ให้สมาชิกรั้งลงเป็นวงกลมและฟังเพลง
14. ให้สมาชิกช่วยกันแสดงอารมณ์และความรู้สึกที่ตนเองได้รับฟังในขณะที่ฟังเพลงและเคาะจังหวะประกอบไปด้วย
15. ให้สมาชิกส่งตัวแทนออกมาเสนอข้อสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันของกลุ่ม
16. ให้สมาชิกบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมครั้งนี้
17. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ผู้ช่วยสามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองผ่านอุปกรณ์ภายนอก คือเครื่องดนตรีที่จัดไว้ให้ได้ เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพกับพยาบาลและสมาชิกภายในกลุ่มได้โดยสังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมซึ่งผู้ช่วยมีสีหน้าที่ยิ้มแย้มทุกครั้งที่ได้เคาะจังหวะดนตรี

ตัวอย่างสถานการณ์ในกลุ่มขณะเข้ากิจกรรมที่ 4

วันที่ 31 มีนาคม 2551 เวลา 8.00 – 9.30 น.

ผู้ศึกษาสอบถามสมาชิกในกลุ่มถึงฟังเพลงเพื่อลดความเครียดจากครั้งที่แล้วที่สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นร่วมกันว่า “ตอนที่ก่อนเลิกกลุ่มแล้วพวกหนูขอให้เปิดเพลงก่อนนอน พวกพี่พยาบาลก็เปิดเพลงบรรเลงช้าเหมือนที่ฟังในกลุ่มทำให้หลับสบายดี ไม่เครียดและไม่กังวลเลย”

ผู้ศึกษากล่าวถามสมาชิกว่า “มีสมาชิกคนไหนเรื่องดนตรีเป็น”

สมาชิกหลายคนร่วมตอบดังนี้ “เป่าขลุ่ยได้พี เป่าเป็นเพลงเขมรไล่ควายได้เคยเรียนตอนเด็ก” “เล่นกีตาร์เป็นแต่ตอนนี้ไม่ได้เล่นนานแล้วไม่ว่าจะเล่นได้เหมือนเดิมหรือเปล่า” “เล่นไม่เป็นแต่ร้องเพลงเป็น” แต่อีกหลายคนเล่นไม่เป็นแต่ชอบฟังและชอบดูเวลาคนอื่นเล่น

ผู้ศึกษาพูดว่า “การเล่นเป็นการสื่อถึงอารมณ์ของผู้เล่นเครื่องดนตรีนั้นๆ วันนี้เล่นดนตรีประเภทเครื่องเคาะกัน”

สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม

มีสมาชิกคนหนึ่งได้ตีกลองแรงมากแล้วก็พูดว่า “เสียงกลองที่หนูตีเมื่อกี้ เหมือนกับอารมณ์ของหนูตอนเวลาโกรธอะไรซักอย่างมากๆ แล้วหนูก็รู้สึกอย่างนี้บ่อยๆ แต่พอหนูตีกลองวันนี้แล้วหนูรู้สึกเหมือนได้ปลดปล่อยสิ่งที่อยู่ภายในใจหนูเลย ทำให้หนูรู้สึกสบายใจขึ้น”

ผู้ศึกษาพูดว่า “หลังที่ทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ ทุกคนได้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้”

สมาชิกหลายคนร่วมตอบดังนี้ “ได้ระบายอารมณ์กับเสียงดนตรีได้เคาะไป ทำให้สบายใจขึ้น”

กิจกรรมที่ 5 การจัดให้ได้ร้องเพลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยมีโอกาสใช้เสียงของตนเองเป็นจังหวะ มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นการระบายความเครียดในใจ โดยผ่านการร้องออกเสียงเป็นจังหวะและทำนองเพลงทำให้ลดภาวะกดดันที่เป็นแรงขับให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในผู้ป่วยโรคจิตเภท
2. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้

สาระสำคัญ

การร้องเพลง ผู้ป่วยมีโอกาสใช้เสียงของตนเองเป็นจังหวะ มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นการระบายความเครียดในใจ โดยผ่านการร้องออกเสียงเป็นจังหวะและทำนองเพลงอีกด้วยทำให้ลดภาวะกดดันที่เป็นแรงขับให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในผู้ป่วยโรคจิตเภท

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม (เปิดเพลงบรรเลงชุดที่ 5 ให้สมาชิกฟัง)
2. ให้สมาชิกรั้งเก้าอี้หันหน้าไปทางเดียวกัน
3. ดำเนินกิจกรรมกลุ่มโดยการแนะนำกลุ่ม ซึ่งแจ้งกติกาและแนวทางการปฏิบัติ
4. ให้สมาชิกร้องเพลงคาราโอเกะตามเพลงที่เลือกไว้
5. ให้สมาชิกที่เหลือรับบทบาทเป็นผู้ชม และเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการแสดงออกกับผู้ร้องได้ตามอัธยาศัย
6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปการเข้ากลุ่ม

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรม ความสนใจในการร่วมกิจกรรม และการร่วมแสดงความคิดเห็น ตลอดจนการซักถามปัญหา ต่างๆ

ตัวอย่างสถานการณ์ในกลุ่มขณะเข้ากิจกรรมที่ 5

วันที่ 2 เมษายน 2551 เวลา 8.00 – 9.30 น.

ผู้ศึกษาพูดคุยก่อนดำเนินกลุ่มในเรื่องทั่วไปก่อนจะเริ่มกิจกรรมกลุ่ม

ผู้ศึกษาถามสมาชิกว่า “มีสมาชิกคนไหนเคยร้องเพลงบ้าง ชอบร้องเพลงแบบไหน”

สมาชิกหลายคนร่วมตอบดังนี้ “ชอบร้องเพลงลูกทุ่ง โดยเฉพาะเพลงของพุ่มพวงร้องได้เกือบทุกเพลงเลย” “แต่หนูชอบเพลงของต่าย อรทัย” “ส่วนของหนูชอบร้องเพลงคาราบาว” แต่อีกหลายคนไม่ชอบร้องแต่ชอบฟังเวลาคนอื่นร้อง

ผู้ศึกษาพูดว่า “การร้องออกเสียงเป็นจังหวะและทำนองเพลงทำให้ลดภาวะความเครียดได้ จังเราทุกคนมาลองร้องเพลงกันดีไหม”

ในช่วงแรกสมาชิกบอกว่า “ไม่เอาหรือคะ หนูเขิน หนูเสียงไม่ดี กลัวคนอื่นว่าร้องไม่เพราะ จังพี่ก็ลองร้องให้หนูฟังก่อนนะคะ”

ผู้ศึกษาร้องเพลงเริ่มต้นก่อนเพื่อเป็นการเชิญชวน และสร้างความมั่นใจให้กับสมาชิกทุกคน หลังจากที่ผู้ศึกษาได้เริ่มร้องเพลงก่อนทำให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่น เริ่มมีสมาชิกร้องเพลงตามผู้ศึกษาก่อน หลังจากนั้นก็เริ่มร้องตามที่ตนเองขอ ส่วนสมาชิกคนอื่นนั้นร่วมเพลงคลอตามคนที่ร้องนำ ส่วนคนอื่นที่ร้องไม่ได้ในเพลงที่กำลังร้องอยู่นั้น เดินประกอบกันไปด้วย

หลังจากที่ทุกคนได้ร้องเพลงเสร็จนั้นก็พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “วันนี้สนุกจังเลย” “ดีจังเลย หลังจากร้องเพลงสบายใจจัง”

สมาชิกหลายคนร่วมบอกว่า “ต่อไปถ้ามีเรื่องไม่สบายหรือเครียดเรื่องจะลองร้องเพลงดู จะได้ทำให้เรารู้สึกมีความสุข”

กิจกรรมที่ 6 การทบทวนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื้อร่วมกับกิจกรรมดนตรี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยมีโอกาสเคลื่อนไหวไปในท่าทางต่างๆ โดยมีจังหวะและทำนองดนตรีเป็นตัวกระตุ้น ทำให้ผู้ป่วยมีปริมาณออกซิเจนเพิ่มขึ้น ผู้ป่วยได้รับการเรียนรู้ให้อวัยวะของร่างกายทำงานกับจิตใจ
2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคจิตเภทสามารถปรับอารมณ์ให้เหมาะสมและสามารถควบคุมอารมณ์ ได้ดีขึ้น
3. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคจิตเภทสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวประกอบร่างกายประกอบเสียงดนตรี ผู้ป่วยมีโอกาสเคลื่อนไหวไปโนทำทางต่างๆ โดยมีจังหวะและทำนองดนตรีเป็นตัวกระตุ้น ทำให้ผู้ป่วยมีปริมาณออกซิเจนเพิ่มขึ้น ผู้ป่วยได้รับการเรียนรู้ให้อวัยวะของร่างกายทำงานกับจิตใจ สามารถปรับอารมณ์ให้เหมาะสมและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม
3. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำในเรื่องของการเคลื่อนไหวร่างกาย การเดินรำ
4. ผู้นำกลุ่มเปิดเทปเพลงชุดที่ 6 แล้วให้สมาชิกกลุ่มเวียนกันเป็นตัวแทนในการมานำทำรำวงในแต่ละรอบของการแสดง สมาชิกคนอื่นแสดงท่ารำตามตัวแทนที่เป็นผู้นำในการรำวง
5. เมื่อสมาชิกได้ออกมานำในการรำทุกคนแล้วผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนนั่งลงเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนซักถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม
6. ผู้นำกลุ่มสรุปกลุ่ม

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรม ความสนใจในการร่วมกิจกรรม และการร่วมแสดงความคิดเห็น ตลอดจนการซักถามปัญหา ต่างๆ

ตัวอย่างสถานการณ์ในกลุ่มขณะเข้ากิจกรรมที่ 6

วันที่ 4 เมษายน 2551 เวลา 8.00 – 9.30 น.

ผู้ศึกษาพูดคุยซักถามจากการนำกิจกรรมในครั้งที่แล้วไปลองใช้ในชีวิตประจำวันว่าเป็นอย่างไรบ้าง

สมาชิกในกลุ่มสามารถนำวิธีการร้องเพลงไปใช้ได้เมื่อตนเองรู้สึกเครียดกับการไม่ได้กลับบ้าน จากเมื่อก่อนที่เครียดแล้วรู้สึกโมโหง่าย ทะเลาะกับคนอื่น แล้วกินน้ำเยอะ เวลาร้องเพลงแล้วทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น

ผู้ศึกษาถามสมาชิกว่า “มีสมาชิกคนไหนเคยรำวงหรือเดินรำไหม”

สมาชิกหลายคนร่วมตอบดังนี้ “เคยแต่ไปรำวงงานวัดมันก็สนุกดี” “เคยรำวงตอนเด็กๆแต่เดี๋ยวไม่ค่อยได้รำ แต่เดินรำแทน” แต่ส่วนใหญ่จะพูดว่า “เดินบ่อยเหมือนกันแต่เดินเหมือนหางเครื่อง”

ผู้ศึกษาพูดว่า “การเดินรำ รำวง หรือการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีนั้นเป็นการทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย เป็นการลดความเครียดอย่างหนึ่ง วันนี้เราลองมาร่วมกันรำวง เดี่ยวจะเปิดเพลงให้ฟังก่อน แล้วร่วมกันรำวง”

ในช่วงแรกสมาชิกบอกว่า “ไม่เอาหรอกค่ะ หนูเงิน” “พี่ต้องรำกับพวกหนูนะ”

ผู้ศึกษาร่วมร่ำวงเพื่อเป็นการเชิญชวน และสร้างความมั่นใจให้กับสมาชิกทุกคน หลังจากนั้นสมาชิกทุกคนร่วมกันร่ำวงอย่างสนุกสนาน

หลังจากที่ทุกคนได้ร่วมร่ำวงเสร็จนั้นก็พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “วันนี้สนุกจังเลย”

สมาชิกหลายคนร่วมบอกว่า “ต่อไปถ้ามีเรื่องไม่สบายหรือเครียดเรื่องจะลองเดินรำดูจะได้ทำให้เรารู้สึกมีความสุข แล้วเหมือนว่าร่างกายได้ออกกำลังกายทำให้ได้รู้สึกปลดปล่อย สบายใจขึ้นเยอะเลย”

การเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ประเมินความเครียดทันทีหลังจากเข้าร่วมการปฏิบัติการพยาบาลที่เน้นครบตามขั้นตอน เพื่อติดตามความเครียดหลังจากการได้รับการใช้การผ่อนคลายและดนตรีบำบัด

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำเสนอข้อมูลแบบบรรยาย