

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** ผลของเทคนิคการผ่อนคลายต่อการบรรเทาอาการไม่สุขสบาย  
ของผู้ป่วยแผลไหม้

**ผู้เขียน** นางสาวดวงใจ โลหะกฤษณะ

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

รองศาสตราจารย์ ดร.ทิพาพร วงศ์หังษ์กุล ประธานกรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา สุคนธสรทรัพย์ กรรมการ

### บทคัดย่อ

ผู้ป่วยแผลไหม้ มักจะมีประสบการณ์ของกลุ่มอาการไม่สุขสบายได้แก่ความเจ็บปวด ความวิตกกังวล และคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ จิตวิญญาณ การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของเทคนิคการผ่อนคลายต่อการบรรเทาอาการไม่สุขสบายของผู้ป่วยแผลไหม้ ที่เข้ารับการรักษาที่หน่วยผู้ป่วยแผลไหม้ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ โรงพยาบาลพุทธชินราช และ โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ ตั้งแต่เดือนตุลาคม พ.ศ. 2551 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2552 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 10 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2) มาตรวัดความรู้สึกรู้สึกเจ็บปวด (2528) 3) แบบสำรวจความวิตกกังวลขณะเผชิญ 4) แบบวัดคุณภาพการนอนหลับของเวอร์เรนและสไนเดอร์-ฮาลเพิร์น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติทดสอบทีชนิดสองกลุ่มที่สัมพันธ์กัน และสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความเจ็บปวดของผู้ป่วยแผลไหม้หลังการใช้เทคนิคการผ่อนคลายต่ำกว่าก่อนการใช้เทคนิคการผ่อนคลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในวันที่ 1 วันที่ 2 และวันที่ 3 ( $p < .001$ )

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลขณะเผชิญของผู้ป่วยแผลไหม้หลังการใช้เทคนิคการฟ่อนคลายต่ำกว่าก่อนการใช้เทคนิคการฟ่อนคลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในวันที่ 1 วันที่ 2 และวันที่ 3 ( $p < .001$ )

3. ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยแผลไหม้หลังการใช้เทคนิคการฟ่อนคลาย 1 วัน 2 วัน และ 3 วัน สูงกว่าก่อนการใช้เทคนิคการฟ่อนคลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และเมื่อเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยแผลไหม้ระหว่าง 1 วัน 2 วัน และ 3 วันหลังการใช้เทคนิคการฟ่อนคลายพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยแผลไหม้ 2 วัน และ 3 วัน สูงกว่า 1 วันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) แต่ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยแผลไหม้หลังการใช้เทคนิคการฟ่อนคลายระหว่าง 2 วัน และ 3 วัน ไม่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการใช้เทคนิคการฟ่อนคลายอย่างต่อเนื่องสามารถบรรเทา กลุ่มอาการไม่สุขสบายของผู้ป่วยแผลไหม้ ดังนั้นผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่าควรนำเทคนิคการฟ่อนคลายไปใช้เป็นแนวทางการดูแลผู้ป่วยแผลไหม้ต่อไป

**Thesis Title** Effect of Relaxation Technique on Unpleasant Symptom Cluster Relief  
Among Burn Patients

**Author** Miss Duangjai Lohakritsana

**Degree** Master of Nursing Science (Adult Nursing)

**Thesis Advisory Committee**

Associate Professor Dr. Tipaporn Wonghongkul Chairperson

Assistant Professor Dr. Achara Sukonthasarn Member

**ABSTRACT**

Burn patients usually experience of unpleasant symptom cluster including pain; anxiety; and poor sleep quality, which impacts on physical, psychological, social, and spiritual aspects. The purpose of this quasi-experimental study was to examine the effect of relaxation technique on unpleasant symptom cluster relief among burn patients. Subjects were burn patients admitted at the Burn Unit Maharaj Nakorn Chiang Mai hospital, Buddhachinaraj hospital, and Sawanpracharak hospital from October, 2008 to February, 2009. Ten participants were purposively selected. The research instruments consisted of 1) Demographic Data Recording Form, 2) Color Scale of Pain Measurement, 3) The State-Trait Anxiety Inventory [STAI] Form Y-I, and 4) The Verran and Synder-Halpern Sleep Scale [VSH Sleep Scale]. Data were analyzed by using descriptive statistics, paired t-test, and one-way repeated measured analysis of variance.

The results revealed that:

1. The pain mean score of burn patients after doing relaxation technique were statistical significant lower than that of before on day 1, day 2, and day 3 ( $p < .001$ ),
2. The anxiety mean score of burn patients after doing relaxation technique were statistical significant lower than that of before on day 1, day 2, and day 3 ( $p < .001$ ), and

3. The sleep quality mean scores of burn patients of one day, two days, and three days after doing relaxation technique were significantly higher than that of before ( $p < .001$ ). When compared sleep quality mean scores among one day, two days, and three days after doing relaxation technique, the sleep quality mean scores of two days, and three days were significantly higher than that of one day ( $p < .05$ ). However, there were no significant different of sleep quality mean scores between two days and three days after doing relaxation technique.

The results from this study indicated that the continuation of doing relaxation technique could relief unpleasant symptom cluster among burn patients. Therefore, the researcher recommended to use relaxation technique in order to care for burn patients.