

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบใช้กลุ่มเปรียบเทียบด้วยการทดสอบก่อน – หลัง (Quasi – experimental Research / Randomized Controlled Trial with a pre – post Test Design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองต่อระดับความปวดและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองกับกลุ่มที่ได้รับการบำบัดตามปกติ

ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1997) เป็นกรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรม

หน่วยตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีอาการปวดหลังส่วนล่างที่มีระยะเวลาของการเจ็บป่วยจากการปวดหลังส่วนล่างเป็นเวลาอย่างน้อย 6 สัปดาห์ หรือมารับการตรวจรักษาซ้ำตั้งแต่ 1 ครั้งขึ้นไป ที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชานุมาน อำเภอชานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2549 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ 2550 จำนวนทั้งหมด 30 ราย แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 15 ราย และกลุ่มควบคุม 15 ราย ผู้วิจัยเลือกหน่วยตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดและทำการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุมโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลาก คือ ผู้ป่วยรายแรกที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้เข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุมโดยให้ผู้ป่วยเป็นคนจับสลากเอง ถ้าผู้ป่วยจับสลากได้หมายเลข 1 จัดให้เข้ากลุ่มทดลอง แต่ถ้าจับสลากได้หมายเลข 2 จัดให้เข้ากลุ่มควบคุม สำหรับผู้ป่วยรายต่อไปหากมีคุณสมบัติเหมือนกันหรือใกล้เคียงกับผู้ป่วยรายที่แล้ว (เพศ, ลักษณะของการประกอบอาชีพ, อายุแตกต่างกันไม่เกิน 5 ปี และมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์เดียวกัน) ผู้วิจัยจัดให้เข้าอยู่ในกลุ่มที่ตรงกันข้ามกับผู้ป่วยรายที่แล้ว แต่ถ้าผู้ป่วยรายนี้มีคุณสมบัติที่ไม่เข้าคู่กับผู้ป่วยรายที่แล้ว ผู้วิจัยจะให้ผู้ป่วยจับสลากเพื่อเข้ากลุ่มและจะทำเช่นเดียวกับผู้ป่วยรายแรก และผู้ป่วยรายต่อไปก็ดำเนินการเช่นเดียวกันนี้ ซึ่งผู้วิจัยจะดำเนินการสุ่มตัวอย่างและจัดเข้าคู่ตามวัน เวลาที่กำหนดไว้จนกว่าจะได้หน่วยตัวอย่างครบตามจำนวนที่กำหนด คือ กลุ่มทดลอง 15 ราย และกลุ่มควบคุม 15 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 1) เครื่องที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย ตารางบันทึกการบริหารร่างกายแบบโยคะ แบบประเมินระดับความปวดของอาการปวดหลังส่วนล่าง แบบประเมินความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ 2) เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย ได้แก่ ไปสเตอร์ คู่มือและวีซีดีโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองสำหรับผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและได้รับการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง การบริหารร่างกายแบบโยคะและทฤษฎีความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยนำข้อคิดเห็นและ

ข้อเสนอแนะมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้เป็น ไปสเตอร์ คู่มือและวิธีคิดแบบสมบูรณ์ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ หลังจากนั้นจึงลงมือเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการสำรวจผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างที่มารับบริการตรวจรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชานุมาน อำเภอลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในการวิจัย ถ้าผู้ป่วยให้ความยินยอม ผู้วิจัยจึงดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ สร้างสัมพันธภาพกับหน่วยตัวอย่างโดยการแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการวิจัย การพิทักษ์สิทธิของหน่วยตัวอย่าง ประโยชน์ที่จะได้รับและขั้นตอนการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้ผู้ป่วยทราบอย่างละเอียด ดังนี้

สำหรับกลุ่มทดลองผู้ป่วยจะได้รับการบำบัดตามปกติผสมผสานกับการสอนเกี่ยวกับโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะ โดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองสำหรับผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง โดยผู้ป่วยต้องฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกายแบบโยคะอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30 – 45 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยมี ไปสเตอร์ คู่มือและวิธีคิดโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองสำหรับผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างให้ผู้ป่วยได้ทบทวน ซึ่งผู้วิจัยจะประเมินระดับความปวดและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อในครั้งแรกที่พบผู้วิจัยและนัดผู้ป่วยทุก 1 สัปดาห์เป็นเวลา 4 สัปดาห์ เพื่อร่วมฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกายแบบโยคะกับผู้วิจัย ในขณะเดียวกันผู้วิจัยจะประเมินระดับความปวดและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อพร้อมกับตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูลจากผู้ป่วยหรือญาติบันทึกไว้ในตารางฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกายแบบโยคะ ในระหว่างที่ผู้ป่วยฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกายแบบโยคะที่บ้านผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกายแบบโยคะและมีการบันทึกอย่างต่อเนื่อง ร่วมกับการสอบถามเกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคที่พบจากการฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกายแบบโยคะ โดยการพูดคุยทางโทรศัพท์ ซึ่งผู้วิจัยกระตุ้นเตือนผู้ป่วยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

สำหรับกลุ่มควบคุมผู้ป่วยจะได้รับการบำบัดตามปกติและสามารถเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกายแบบโยคะได้หลังจากสิ้นสุดการศึกษา โดยประเมินระดับความปวดและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อในครั้งแรกก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัยและประเมินครั้งสุดท้ายหลังจากเข้าร่วมโครงการวิจัยครบ 4 สัปดาห์

เมื่อผู้ป่วยสมัครใจและยินดียินยอมเข้าร่วมในการวิจัยจึงให้ลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการสุ่มหน่วยตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยการจับสลากและจัดเข้าคู่ตามคุณสมบัติที่เหมือนกันหรือใกล้เคียงกันตามที่กำหนดไว้ซึ่งผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มทดลองควบคู่ไปกับกลุ่มควบคุมจนกว่าจะได้หน่วยตัวอย่างครบตามจำนวนที่ต้องการ คือ กลุ่มละ 15 ราย รวมเป็นหน่วยตัวอย่างทั้งหมด 30 ราย

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ดังนี้ ข้อมูลทั่วไปของหน่วยตัวอย่าง ใช้สถิติเชิงบรรยายโดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ เปรียบเทียบสัดส่วนของข้อมูลทั่วไปที่อาจจะมีผลต่อตัวแปรที่ต้องการศึกษาระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองในด้าน เพศ อาชีพ โดยใช้สถิติไคสแควร์ (χ^2 -test) พบว่า สัดส่วนของข้อมูลทั่วไปในด้าน เพศ อาชีพ ทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน สำหรับการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยในด้าน อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) รายได้ และระยะเวลาของ

การเจ็บป่วยจากอาการปวดหลังส่วนล่าง ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบที่สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent – Samples t test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย รายได้ และระยะเวลาของการเจ็บป่วยจากอาการปวดหลังส่วนล่าง ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบที่สำหรับหน่วยตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired – Sample t test) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบที่สำหรับหน่วยตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent – Samples t test) และเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบที่สำหรับหน่วยตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent – Samples t test)

ผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1.1 ลักษณะข้อมูลทั่วไปของหน่วยตัวอย่าง พบว่า ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีลักษณะที่ใกล้เคียงกัน ได้แก่ เพศ อายุ (แตกต่างกันไม่เกิน 5 ปี), ลักษณะของการประกอบอาชีพ และมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์เดียวกัน โดยในแต่ละกลุ่มเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย แบ่งเป็นเพศหญิงกลุ่มละ 11 ราย และเพศชายกลุ่มละ 4 ราย หน่วยตัวอย่างในกลุ่มควบคุมมีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี มากที่สุด อายุเฉลี่ย 41.07 ปี สำหรับกลุ่มทดลองมีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี มากที่สุด อายุเฉลี่ย 42 ปี หน่วยตัวอย่างทั้งในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกี่ยวกับเกษตรกรรมมากที่สุด หน่วยตัวอย่างในกลุ่มควบคุมมีน้ำหนักระหว่าง 51 – 60 กิโลกรัม มากที่สุด น้ำหนักเฉลี่ย 56.67 กิโลกรัม ส่วนสูงมากกว่า 160 เซนติเมตร มากที่สุด ส่วนสูงเฉลี่ย 158.40 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) อยู่ในช่วง 20 – 25 kg/m² มากที่สุด เฉลี่ย 22.73 kg/m² กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีน้ำหนักระหว่าง 40 – 50 กิโลกรัม น้ำหนักเฉลี่ย 55.33 กิโลกรัม ส่วนสูงอยู่ในระหว่าง 145 – 150 เซนติเมตร และอยู่ในระหว่าง 150 – 155 เซนติเมตร มากที่สุดเท่ากัน ส่วนสูงเฉลี่ย 155.33 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) น้อยกว่า 20 kg/m² มากที่สุด เฉลี่ย 22.92 kg/m² หน่วยตัวอย่างทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสอยู่ รายได้เฉลี่ยในกลุ่มควบคุมน้อยกว่า 20,300 บาทต่อปี มากที่สุด สำหรับกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 25,000 – 50,000 บาทต่อปี

1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของหน่วยตัวอย่าง

หน่วยตัวอย่างทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ทั้งในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีระยะเวลาของการเจ็บป่วยจากอาการปวดหลังส่วนล่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระหว่าง 6 สัปดาห์ – 1 ปีและไม่เคยมีประวัติไปรับการบำบัดอาการปวดหลังส่วนล่างจากที่อื่น สาเหตุของอาการปวดหลังส่วนล่างพบมากที่สุดในกลุ่มควบคุม คือ การยกของหนักหรือเอี้ยวตัวหยาบของ รองลงมาคือ การยืนหรือนั่งอยู่ในท่าเดียวนานๆ สำหรับกลุ่มทดลองสาเหตุของอาการปวดหลังส่วนล่างพบมากที่สุด คือ ทั้งการยกของหนักหรือเอี้ยวตัวหยาบของและการยืนหรือนั่งอยู่ในท่าเดียวนานๆเท่ากัน รองลงมาคือ น้ำหนักตัวมากเกินไป อิริยาบถที่ช่วยให้อาการปวดหลังส่วนล่างลดลง ทั้งในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบมากที่สุด คือ การนอนพัก ส่วนอิริยาบถที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างเพิ่มมากขึ้น คือ การก้มลำตัว สำหรับวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างในกลุ่มควบคุม คือ การรับประทานยาบรรเทาปวด เป็นวิธีการบำบัดที่ใช้มากที่สุด ส่วนในกลุ่มทดลอง ใช้วิธีการนวดมากที่สุด

ความรู้สึกของหน่วยตัวอย่างที่มีต่อการปวดหลังส่วนล่างในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ไม่สุขสบายกาย และรำคาญ หงุดหงิด โมโหง่าย สำหรับกลุ่มทดลอง พบว่า มีความไม่สุขสบายกายมากที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่า อาการปวดหลังส่วนล่างส่งผลกระทบต่อการทำงานมากที่สุดทั้งในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ไม่มีผลกระทบต่อบุคคลในครอบครัว

1.3 ผลการวิจัย ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 สรุปผลการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย	t	p - value
1.3.1 เปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง		
1.3.5.1 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดก่อนการทดลองมากกว่าหลังการทดลอง	9.13	.000
1.3.5.2 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อก่อนการทดลองน้อยกว่าหลังการทดลอง	-10.02	.000
1.3.2 เปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม		
1.3.2.1 กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดก่อนการทดลองมากกว่าหลังการทดลอง	4.18	.000
1.3.2.2 กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อก่อนการทดลองน้อยกว่าหลังการทดลอง	-2.47	0.14
1.3.3 เปรียบเทียบในระยะก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม		
1.3.3.1 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม	.00	1.000 ^{ns}
1.3.3.2 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม	.018	0.986 ^{ns}
1.3.4 เปรียบเทียบในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม		
1.3.4.1 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม	-7.11	.000
1.3.4.2 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมากกว่ากลุ่มควบคุม	2.23	.017
1.3.5 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม		
1.3.5.1 กลุ่มทดลองมีผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม	7.15	.000
1.3.5.2 กลุ่มทดลองมีผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม	8.24	.000

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ จะเห็นได้ว่า การนำโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองมาผสมผสานกับการบำบัดตามปกติสามารถลดระดับความปวดและเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อได้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการบำบัดตามปกติเพียงอย่างเดียว ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

2.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

2.1.1 ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

2.1.1.1 จากผลการวิจัย พบว่า ผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองมีระดับความปวดลดลงและมีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการบำบัดตามปกติ ดังนั้น พยาบาลจึงควรนำโปรแกรมนี้ใช้เป็นแนวทางให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างในหน่วยงานได้ โดยต้องศึกษาโปรแกรมให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในการปฏิบัติที่ถูกต้องก่อนที่จะนำไปใช้จริงเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับประโยชน์สูงสุด

2.1.1.2 ควรมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เช่น ภาวะอ้วน การมีอิริยาบถที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการนั่ง การเดิน การขึ้น การยกของ ตลอดจนภาวะเครียดต่างๆ เป็นต้น

2.1.2 ด้านการศึกษาทางการพยาบาล

ควรจัดให้มีการอบรมหลักสูตรการฝึกโยคะบำบัดสำหรับผู้ป่วยทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้กับนักศึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมที่นอกเหนือจากหลักสูตรการเรียนการสอนตามปกติ ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการให้การพยาบาลกับผู้ป่วยต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แก่นักศึกษาหรือนักคนอื่นที่สนใจเกี่ยวกับการฝึกโยคะได้อีกด้วย

2.1.3 ด้านการบริหารทางการพยาบาล

ควรจัดให้มีคลินิกให้คำปรึกษาและการฝึกโยคะบำบัดสำหรับผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างโดยเฉพาะขึ้นในหน่วยงาน และมีเครือข่ายในการให้คำปรึกษาทั้งในระดับโรงพยาบาลและในชุมชน เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการบำบัดอาการปวดหลังส่วนล่างได้ เช่น การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ การแจกคู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างเพื่อให้ผู้ป่วยใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างและการป้องกันการกลับเป็นซ้ำได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 ควรทำการศึกษาผลของโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองต่อระดับความปวดและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างในระยะยาวต่อไป เพื่อแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมต่อตัวแปรอื่น ร่วมด้วย เช่น ปริมาณการใช้ยา การเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างซ้ำ การประเมินทางด้านจิตใจ การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ เป็นต้น

2.2.2 ควรทำการศึกษาผลของโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะ โดยการประยุกต์
ทฤษฎีความสามารถของตนเองต่อระดับความปวดและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อในผู้ป่วยโรคอื่นๆ เช่น ผู้ป่วย
ปวดหลังทั่วไป ผู้ป่วยโรคปวดข้อต่างๆ เป็นต้น