

อัญญา นุตตะโร, นาวาอากาศตรีหญิง : ประสิทธิภาพของการบำบัดทางการพยาบาลด้วยการใช้เทคนิคการผ่อนคลายในผู้ป่วยผู้ใหญ่: การวิเคราะห์อภิมาน. (THE EFFECTIVENESS OF NURSING THERAPEUTIC USING RELAXATION TECHNIQUES IN ADULT PATIENTS : A META ANALYSIS) อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนกพร จิตปัญญา, อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : รองศาสตราจารย์ ดร. ยุกติ ภาษา, 207 หน้า. ISBN 947-17-5596-1.

การสังเคราะห์งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1) ศึกษาคุณลักษณะทั่วไป และคุณลักษณะด้านระเบียบวิธีวิจัยของงานวิจัย ของการบำบัดทางการพยาบาลด้วยการใช้เทคนิคการผ่อนคลาย 2) ศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดทางการพยาบาล ด้วยการใช้เทคนิคการผ่อนคลายชนิดต่าง ๆ ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื่องร่วมกับการหายใจ การใช้ดนตรี การทำสมาธิ การสร้างจินตภาพ ต่อผลลัพธ์ด้านสรีระ และผลลัพธ์ด้านจิตใจในผู้ป่วยผู้ใหญ่ 3) ค้นหาคุณลักษณะงานวิจัยที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิผลของเทคนิคการผ่อนคลายของ โดยศึกษาจากงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ของประเทศไทย ระหว่างปี พ.ศ. 2523-2544 จำนวน 51 เรื่อง รวบรวมข้อมูลคุณลักษณะด้านการพิมพ์ นักวิจัย วิธีวิทยาการวิจัย เนื้อหาสาระ และคุณภาพของงานวิจัย นำไปวิเคราะห์ตามวิธีของ Glass, Mcgaw, & Smith (1987) ได้ค่าขนาดอิทธิพลจำนวน 139 ค่า ผลการสังเคราะห์งานวิจัยพบว่า

1. งานวิจัยเกือบทั้งหมดเป็นวิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต (ร้อยละ 92.2) และส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยจากคณะพยาบาลศาสตร์ (ร้อยละ 74.5) มหาวิทยาลัยมหิดลเป็นสถาบันที่ผลิตงานวิจัยมากที่สุด (ร้อยละ 54.9) งานวิจัยส่วนใหญ่มีการระบุกรอบแนวคิดในการวิจัย (ร้อยละ 70.6) ใช้การคัดเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์เกือบทั้งหมด (ร้อยละ 94.1) งานวิจัยส่วนใหญ่ใช้สถานที่เก็บรวบรวมข้อมูลเพียงแห่งเดียว (ร้อยละ 90.5) กลุ่มตัวอย่างจากงานวิจัยเป็นผู้ป่วยอาชกรกรรมมากที่สุด (ร้อยละ 35.3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยส่วนใหญ่ได้รับการตรวจสอบทั้งค่าความตรงและความเที่ยง (ร้อยละ 58.8) ใช้สถิติทดสอบความแตกต่างของสองประชากรด้วยสถิติ t-test มากที่สุด (ร้อยละ 52.86) มีคุณภาพของงานวิจัยโดยรวมในระดับดี (ร้อยละ 64.7) และชนิดของเทคนิคการผ่อนคลายที่นำมาศึกษามากที่สุดได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื่องร่วมกับการหายใจ (ร้อยละ 54.9)

2. ผลลัพธ์ด้านสรีระและด้านจิตใจของการใช้การบำบัดทางการพยาบาลด้วยการใช้เทคนิคการผ่อนคลายต่างชนิดกันไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การบำบัดทางการพยาบาลด้วยการใช้เทคนิคการผ่อนคลายให้ค่าขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ ต่อผลลัพธ์ด้านสรีระและด้านจิตใจ โดยมีประสิทธิผลด้านจิตใจ สูงกว่าด้านสรีระ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ไม่พบว่าตัวแปรคุณลักษณะงานวิจัยใด มีอิทธิพลต่อประสิทธิผลของเทคนิคการผ่อนคลาย
5. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื่องร่วมกับการหายใจมีประสิทธิผลต่อผลลัพธ์ด้านสรีระมากที่สุด
6. เทคนิคการผ่อนคลายด้วยการฝึกสมาธิมีประสิทธิผลต่อผลลัพธ์ด้านจิตใจมากที่สุด
7. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื่องร่วมกับการหายใจมีประสิทธิผลต่อความดันโลหิต และอัตราการหายใจ มากที่สุด
8. การใช้ดนตรีมีประสิทธิผลต่อ อัตราการหายใจ มากที่สุด
9. การฝึกสมาธิและการสร้างจินตภาพมีประสิทธิผลต่อ ความวิตกกังวล มากที่สุด

KEY WORD: META ANALYSIS / ADULT PATIENT / RELAXATION / MUSIC / MEDITATION / IMAGERY

ATCHARA NOOTTARO, Sqn.Ldr. : THE EFFECTIVENESS OF NURSING THERAPEUTIC USING RELAXATION TECHNIQUES IN ADULT PATIENTS : A META ANALYSIS. THESIS ADVISOR : ASST. PROF. CHANOKPORN JITPANYA, THESIS COADVISOR : ASSOC. PROF. YUWADEE LUACHA, 207 pp. ISBN 974-17-5596-1.

The purpose of this meta analysis were to study 1) Methodological and substantive characteristics of using relaxation techniques in adult patient. 2) Effectiveness of relaxation techniques including muscle relaxation, music, meditation and imagery on physiological and psychological outcomes 3) Influences of methodological and substantive characteristics on physiological and psychological effect sizes. The 51 true and quasi- experimental studies using relaxation techniques in adult patients in Thailand during 1980 – 2001 were recruited. Studies were analyzed for general, methodological, and substantive characteristics. Effect sizes were calculated for each study using the method of Glass, McGaw, and Smith (1987). This meta analysis yielded 139 effect sizes.

The results were as follows:

1. The majority of the studies were master's theses (92.2%); were from faculty of nursing (74.5%); and were from Mahidol University (54.9%). Most of the studies reported conceptual framework (70.6%); used purpose sampling (94.1); used only one setting (90.5%); recruited medical patients (35.3%); were tested hypothesis by t - test (52.86%); and owned good quality (64.7%). Most of the instruments used were tested for reliability and validity (58.8%). Muscle relaxation was mostly used. (54.9%).
2. The physiological and psychological outcomes categorized by different relaxation techniques were not statistically significant. ( $p < .05$ )
3. The effectiveness of all relaxation techniques on psychological outcome was significantly greater than physiological outcome. ( $p < .05$ )
4. None of characteristics influences on physiological and psychological effect sizes.
5. Muscle relaxation had the most effectiveness on physiological outcomes.
6. Meditation had the most effectiveness on psychological outcomes.
7. Muscle relaxation had the most effectiveness on blood pressure and heart rate outcomes.
8. Music had the most effectiveness on respiratory rate outcome.
9. Meditation and imagery mostly effected on anxiety outcome.