

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะต่อสมรรถนะแห่งตน ความทนทานในการออกกำลังกาย และสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคหอบหืด โดยเปรียบเทียบเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะ และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความทนทานในการออกกำลังกาย คะแนนเฉลี่ยของสมรรถภาพปอดก่อน ระหว่าง และหลังเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะ

กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของ Bandura (1997) โดยใช้แหล่งสนับสนุน 4 ด้านประกอบด้วย การกระทำที่ได้บรรลุผลสำเร็จ ประสบการณ์จากการกระทำของบุคคลอื่น การใช้คำพูดชักจูง และสภาวะทางค้ำร่างกายและอารมณ์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ป่วยโรคหอบหืด ที่เข้ารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 26 ราย ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนเมษายน 2552 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดคือ มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคหอบหืดมีระดับความรุนแรงของโรคอยู่ระดับน้อย ถึง ปานกลาง โดยมีระดับคะแนนสมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย น้อย ถึง ปานกลาง ไม่มีภาวะแทรกซ้อน โรค COPD, acute pulmonary edema, foreign body aspiration, gastro-esophageal reflux, bronchiectasis สามารถติดต่อสื่อสารด้วยวิธีการพูด อ่าน และเข้าใจภาษาไทยได้ดี และยินดีเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินสมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย ซึ่งแบบประเมินสมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาปรับปรุงมาจาก The Knowledge, Attitude, and Self-Efficacy Asthma Questionnaire (Pichora, 1997 sign form Wigal et al., 1993) ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามความเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ทำการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการนำแบบประเมินสมรรถนะแห่งตนของผู้ป่วยโรคหอบหืดไปทดลองใช้กับผู้ป่วยที่คลินิกโรคหอบหืด จำนวน 10 ราย แล้วนำค่าคะแนนที่ได้มาคำนวณหาค่าความเที่ยง

แบบสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงในหมวดทัศนคติ เท่ากับ 0.72 ความเที่ยงในหมวดสมรรถนะแห่งตน เท่ากับ 0.73 ค่าความเที่ยงในหมวดความรู้เกี่ยวกับโรคหอบหืดคำนวณโดยใช้ค่า KR 20 เท่ากับ 0.73 และ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้วัดสมรรถภาพปอด ได้แก่ Peak flow meter เครื่องมือที่ใช้ทดสอบความทนทานในการออกกำลังกาย ได้แก่ ระยะเวลาทางเดินราบ นาฬิกาจับเวลา และโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์ทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบโยคะด้วยสถิติ Pair sample t-test เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความทนทานในการออกกำลังกายโดยใช้สถิติ ANOVA และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพปอด โดยใช้สถิติ Kruskal Wallis test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ป่วยโรคหอบหืดมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะมากกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .000
2. ผู้ป่วยโรคหอบหืดมีคะแนนเฉลี่ยความทนทานในการออกกำลังกาย หลังการเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะเพิ่มมากขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>05$)
2. ผู้ป่วยโรคหอบหืดมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพปอดในการออกกำลังกาย หลังการเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะเพิ่มมากขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>05$)

2. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ จะเห็นได้ว่า การนำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะโดยการนำแนวคิดสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา ทำให้ผู้ป่วยมีความทนทานในการออกกำลังกาย และสมรรถภาพปอดดีขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

เนื่องจากผลการวิจัยพบว่าภายหลังที่ผู้ป่วยโรคหอบหืดได้รับ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะตามกรอบแนวคิดทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของ Bandura โดยใช้แหล่งสนับสนุน 4 ด้าน พบว่าผู้ป่วยมีสมรรถนะที่เพิ่มขึ้น จึงควรมีนำแนวคิดทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน ไปประยุกต์ใช้ในการพยาบาล

ผู้ป่วยในหอผู้ป่วย เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้แก่พยาบาลเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนเพื่อให้พยาบาลสามารถนำแนวคิดไปประยุกต์ในการดูแลผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ด้านการเรียนการสอน

ควรมีการนำแนวคิดทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของ Bandura ไปใช้ในกระบวนการเรียนการสอนทั้งทางด้านทฤษฎี และการปฏิบัติการพยาบาล เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะของนักศึกษา ก่อนที่จะนำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยต่อไป

ด้านการวิจัย

ควรทำการศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ โยคะสำหรับผู้ป่วยโรคหอบหืดภายในคลินิกโรคหอบหืดในระยะยาวต่อไป เพื่อให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งมีควบคุมตัวแปรอื่นเพิ่มขึ้น เช่นการใช้ยา อาการกำเริบของผู้ป่วย ปรับลดท่าโยคะ (อาสนะ) ที่มีความยากออก เช่น อาสนะอุตตานาสนะ และควรทำการศึกษาวิจัยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะในผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรังอื่นๆ ต่อไป เช่น ผู้ป่วย COPD, ผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

ปัญหา / อุปสรรค

1. การออกกำลังกายแบบโยคะ ประกอบด้วยอาสนะ หรือการบริหารร่างกาย และการหายใจด้วยท้อง ใช้ท่าฝึก 7 อาสนะ ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตามท่าต่างๆ ได้แต่ไม่ครบตามลักษณะของแต่ละอาสนะ เนื่องจากความยืดหยุ่นของร่างกาย ทำให้เกิดอาการปวดหลัง และรู้สึกเหนื่อย ผู้ป่วยบางรายให้เหตุผลว่าอาสนะบางท่า เช่น ท่ายืน (อุตตานาสนะ) มีความยาก ผู้ป่วยบางรายกลัวล้มหายใจขณะฝึกในช่วงก้มตัวทำให้เกิดอาการเหนื่อย

2. การกำหนดระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมมีความถี่ ผู้ป่วยบางรายไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ครบ จึงทำให้ต้องตัดกลุ่มตัวอย่างออกจากโปรแกรม