

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) เพื่อศึกษาผลของเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบัน (here and now technique) ต่อการลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยผู้ใหญ่ที่ใส่ท่อช่วยหายใจและเครื่องช่วยหายใจ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยผู้ใหญ่ที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะหายใจล้มเหลวเฉียบพลัน ได้รับการรักษาโดยการใส่ท่อช่วยหายใจและเครื่องช่วยหายใจ ขณะเข้ารับการรักษาที่หออภิบาลผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลหนองคาย ตั้งแต่เดือนกันยายน 2540 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2541 จำนวน 40 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 20 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ เทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบัน เป็นเทคนิคที่ประกอบด้วยสื่ออันได้แก่ภาพและเสียง ภาพที่ผู้วิจัยเลือกมาเป็นสื่อนี้เป็นภาพ ขนาด 19x20 นิ้ว จำนวน 12 ภาพ และเครื่องเล่นเทปแบบหูฟังพร้อมเทปบันทึกเสียงประเภท Sound effect จำนวน 14 ช่วงเสียง เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตซิสโตลิก ซึ่งวัดโดยใช้เครื่อง Critikon Dinamap™ plus รุ่น 8721 และแบบประเมินความวิตกกังวลของ Spielberger และคณะ (1970) ซึ่งแปลโดย นิตยา ชขภักดี สายฤดี วรกิจโกศาทร และมาลี นิสสัยสุข ได้หาค่าความเที่ยงแบบหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ตามวิธีของ Cronbach ได้ค่าความเที่ยง 0.91

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยกลุ่มทดลองฝึกเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันวันละ 3 ครั้ง รวม 2 วัน 6 ครั้ง ดำเนินการเก็บข้อมูลทั่วไป ข้อมูลตัวแปรความวิตกกังวล โดยประเมินจากอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตซิสโตลิกและคะแนนความวิตกกังวล จะทำการประเมินก่อนและหลังการทดลอง จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่น 95% ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยค่าความถี่ และร้อยละ
2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างลักษณะทั่วไปของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

โดยใช้สถิติ Chi-Square (χ^2 -test)

3. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าสัมประสิทธิ์ความผันแปร (CV) และช่วงความเชื่อมั่น 95% (CI) ของอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตซิสโตลิก และคะแนนความวิตกกังวล ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตซิสโตลิก และคะแนนความวิตกกังวล โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุคูณ (MANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบัน มีความวิตกกังวลต่ำกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการฝึกเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันโดยสรุปได้ดังนี้คือ

1. ผู้ป่วยที่ได้รับเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันมีคะแนนความวิตกกังวลน้อยกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ผู้ป่วยที่ได้รับเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันมีอัตราการเต้นของหัวใจไม่แตกต่างจากผู้ป่วยที่ไม่ได้รับเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ผู้ป่วยที่ได้รับเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันมีความดันโลหิตซิสโตลิกไม่แตกต่างจากผู้ป่วยที่ไม่ได้รับเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) จากผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันมีความวิตกกังวลน้อยกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบัน ดังนั้นผู้ป่วยที่ใส่ท่อช่วยหายใจและเครื่องช่วยหายใจ ควรได้รับเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบัน เป็นกิจกรรมการพยาบาลที่จะช่วยลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยได้กิจกรรมหนึ่ง

2) พยาบาลผู้ที่จะนำเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันไปใช้เป็นกิจกรรมการพยาบาลได้นั้นต้องมีความรู้ มีทักษะในหลักการของเทคนิคนี้ ซึ่งเมื่อเข้าใจในหลักการของเทคนิคนี้แล้วสามารถนำไปใช้ในการพยาบาลผู้ป่วยได้ โดยปรับตามความเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละรายและแต่ละหอผู้ป่วย

3) สื่อหรือสิ่งของที่จะใช้ป็นสิ่งดึงดูดความคิดมาอยู่ร่วมกับความรู้สึกขณะฝึกเทคนิคนี้นั้นอาจหาได้ภายในแต่ละหอผู้ป่วย เช่น แจกันหรือกระเช้าผลไม้ที่ญาติของผู้ป่วยนำมาเยี่ยมหรือแม้กระทั่งขวดลายของผ้าปูที่นอน ก็สามารถเป็นสื่อได้

4) จัดเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนที่เกี่ยวกับการให้การพยาบาล เพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่ใส่ท่อช่วยหายใจและเครื่องช่วยหายใจ

5.2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาถึงกลยุทธ์ในการที่จะทำให้ผู้ป่วยสามารถนำเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันไปใช้ในการควบคุมสติ ลดความคิดฟุ้งซ่าน และความวิตกกังวลได้ด้วยตัวเอง
- 2) ควรศึกษาผลของเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบัน โดยการเพิ่มระยะเวลาและจำนวนครั้งของการฝึกให้มากขึ้น ต่ระดับความเจ็บปวด ในผู้ป่วยที่มีความเจ็บปวด เช่น ผู้ป่วยผ่าตัดต่าง ๆ รวมทั้งมีการประเมินการตอบสนองต่อความวิตกกังวลทางด้านพฤติกรรม (behavioral)