

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกการผ่อนคลายต่อการลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคปอด
อุดกั้นเรื้อรัง

ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์ นางนพพร เชาวะเจริญ

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณงาม พรรณเชษฐ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วลัยพร นันทศุภวัฒน์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ศุภวัฒน์กร วงศ์ธนวุธ)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลายต่อการลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยใช้กรอบแนวคิดตามทฤษฎีการปรับตัวของ Roy และมโนทัศน์ของการผ่อนคลาย

ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มารับบริการแผนกผู้ป่วยนอก หน่วยโรคระบบทางเดินหายใจ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 30 ราย ช่วงเดือน กันยายน 2539 ถึง เดือนมกราคม 2540 โดยเลือกตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด แบ่งตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ด้วยวิธีการจับฉลาก โดย กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย กลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย

การฝึกการผ่อนคลาย ใช้วิธีการหายใจแบบลึก (Deep breathing relaxation) ซึ่งดัดแปลงมาจากวิธีการผ่อนคลายของมิลเลอร์ (Miller, 1987) กลุ่มทดลองจะได้รับการสอนให้ฝึกการผ่อนคลาย 2 ครั้ง และให้ฝึกอย่างสม่ำเสมอที่บ้านทุกวัน วันละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberg และคณะ (1976) มี 2 ตอน คือ The State -Trait Anxiety (STAI) Form X-I และ Form X-II

เครื่องมือวัดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจ โดยใช้เครื่องวัด Datascope รุ่น Accutor 1A ของบริษัท Datascope และเครื่องวัดอุณหภูมิปลายนิ้ว ส่วนอัตราการหายใจใช้วิธีการวัดจำนวนครั้งของการหายใจ

การเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มทดลองเก็บรวบรวมข้อมูลตัวแปรทั้งหมด ก่อนและหลังการฝึกการผ่อนคลายทันที และเมื่อครบ 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมเก็บรวบรวมข้อมูลตัวแปรทั้งหมด ก่อนและหลังจากการรวบรวมข้อมูลครั้งแรก เป็นเวลา 4 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติการทดสอบที (t-test) แบบ 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of covariance) ระดับนัยสำคัญที่ 0.05

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายมีความวิตกกังวลน้อยกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย โดย

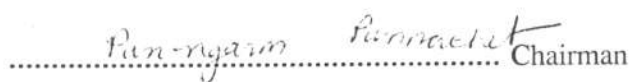
1. ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย มีคะแนนความวิตกกังวลน้อยกว่า ผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย มีอัตราการเต้นของหัวใจน้อยกว่า ผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย มีอุณหภูมิปลายนิ้วสูงกว่า ผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
4. ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย มีอัตราการหายใจน้อยกว่า ผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
5. ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายมีความดันโลหิตทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิกไม่แตกต่างจากผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

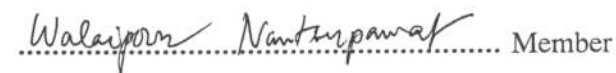
จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา เกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกต่อการฝึกการผ่อนคลาย ผู้ป่วยทุกคนมีความรู้สึกที่ดีต่อการฝึกการผ่อนคลาย ส่วนใหญ่บอกถึงความรู้สึกภายหลังการฝึกการผ่อนคลาย ว่า มีความรู้สึกสบายใจ หายใจได้สะดวกขึ้น สามารถฝึกได้ง่าย และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ จากข้อมูลดังกล่าว จึงพอที่จะสรุปเป็นข้อเสนอแนะว่าการฝึกการผ่อนคลายโดยวิธีการหายใจแบบลึก เป็นกิจกรรมการพยาบาลที่เหมาะสมที่จะลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังต่อไป

THESIS TITLE : THE EFFECT OF RELAXATION TRAINING ON REDUCTION
OF ANXIETY IN CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY
DISEASE.

AUTHOR : MRS. NOPPORN CHAUWAJAREAN

THESIS ADVISORY COMMITTEE :


..... Chairman
(Assistant Professor Pan-ngarm Pannachet)


..... Member
(Associate Professor Walaiporn Nantsupawat)


..... Member
(Lecturer Supawatanakorn Wongthanasu)

Abstract

A Quasi-experiment was designed to determine the effect of relaxation training on the reduction of anxiety in patients with chronic obstructive pulmonary disease. The conceptual framework was based on Roy's adaptation theory and the relaxation concept.

The study sample consisted of 30 out patients with chronic obstructive pulmonary disease at the respiratory unit in Srinagarind Hospital, Khon Kaen University during September 1996 to January 1997. The patients were randomly assigned into two groups : the experimental group of 15 patients who received the relaxation training and the control group of 15 patients who did not receive that training.

The deep breathing relaxation training was developed based on Miller's relaxation technique. The experimental group received the relaxation training sessions twice and daily home practices for four weeks.

The instrument used to measure anxiety was the State - Trait Anxiety Form X-I and X-II (Spielberger et al., 1967). Heart rate and blood pressure were measured using the Datascope model Accuter 1A, whereas finger tip temperature was used the calibrated mercury bulb finger thermister. Respiratory rate was measured manually.

Data collection was conducted 3 times for the experimental group. The pretest and posttest measurements were done before and after the relaxation training and four weeks later. For the control group, the pretest and posttest were done before and at the end of the fourth week.

Data were analysed using the t-test and analysis of covariance with the level of significance of 0.05.

The results showed that patients who received relaxation training had lower anxiety than those who did not receive relaxation training.

1. The patients who received relaxation training had a statistically significant lower anxiety scores than that of the control group ($p < 0.05$).
2. The patients who received relaxation training had a statistically significant lower heart rates than that of the control group ($p < 0.05$).
3. The patients who received relaxation training had a statistically significant higher finger tip temperatures than that of the control group ($p < 0.05$).
4. The patients who received relaxation training had a statistically significant lower respiratory rates than that of the control group ($p < 0.05$).
5. The patients who received relaxation training had no statistically significant differences in blood pressures compared to the control group ($p > 0.05$).

The analysis of descriptive data on relaxation responses showed that all patients reported a positive attitude toward relaxation training. They said, it was easy to learn, easy to apply to daily life, easier to breath and it increased peace of mind. It is suggested that the deep breathing relaxation training should be carried out in order to reduce anxiety level in patients with chronic obstructive pulmonary disease.