

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลายต่อการลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ที่มารับบริการแผนกผู้ป่วยนอก หน่วยโรคระบบทางเดินหายใจ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จำนวน 30 ราย ตั้งแต่เดือนกันยายน 2539 ถึงเดือนมกราคม 2540

กลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 ราย โดยวิธีการจับฉลาก สุ่มเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยค่าความถี่ เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ และความดันโลหิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ t-test ส่วนอนุมูลิปลายนัวิเคราะห์ด้วยสถิติ Analysis of covariance

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย มีความวิตกกังวลน้อยกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย โดย

1. ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย มีคะแนนความวิตกกังวลน้อยกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย มีอัตราการเต้นของหัวใจน้อยกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย มีอนุมูลิปลายนัสูงกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
4. ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย มีอัตราการหายใจน้อยกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการฝึก การผ่อนคลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
5. ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย มีความดันโลหิตไม่แตกต่างจากผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5.2 ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย ดังกล่าวมาข้างต้น มีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

ด้านบริการพยาบาล

- พยาบาลต้องตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นในการฝึกการผ่อนคลายโดยวิธีการหายใจแบบลึกเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ผู้ป่วยสามารถฝึกปฏิบัติได้ ด้วยตนเองและก่อนให้ผู้ป่วยลงมือปฏิบัติการผ่อนคลาย ควรให้ฝึกการหายใจที่ถูกวิธีก่อน ทุกระยา พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนในการฝึกการผ่อนคลายให้เข้าใจ และฝึกในรายที่ยินยอมหรือต้องการฝึกการผ่อนคลาย
- จัดทำคู่มือการฝึกการผ่อนคลายสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ที่มีความวิตกกังวลจากการหายใจลำบาก และควรฝึกขณะที่อาการหายใจลำบากไม่รุนแรง มีระดับความวิตกกังวลเล็กน้อยถึงปานกลาง จะสามารถฝึกได้ผลดี
- จัดทำโครงการเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการฝึกการผ่อนคลายเพื่อส่งเสริม ให้พยาบาลเกิดความรู้และทักษะในการนำหลักการนี้ไปใช้ในการพยาบาลผู้ป่วยตามความเหมาะสม