

บทที่ 4

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลายต่อระดับความวิตกกังวลและความสามารถในการเผชิญปัญหา ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดครั้งแรก ณ แผนกการพยาบาลบำบัดพิเศษ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ระหว่างเดือนธันวาคม 2535 ถึงเดือนตุลาคม 2536 ผลการวิจัยนำเสนอตามลำดับดังนี้

4.1 ผลการวิจัย

4.1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

4.1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4.1.3 ข้อมูลเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการเผชิญปัญหาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4.1.4 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล ระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

4.1.5 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล ระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

4.1.6 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

4.1.7 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

4.1.8 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลและความสามารถในการเผชิญปัญหาระยะก่อนทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4.1.9 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล และความสามารถในการเผชิญปัญหาระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4.2 การอภิปรายผล

4.1 ผลการวิจัย

4.1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง มีสถานภาพสมรสร้อยละ 73.33 สถานภาพหม้าย ร้อยละ 20 และสถานภาพโสด ร้อยละ 6.67 ตามลำดับ แบ่งช่วงอายุเป็น 41-60 ปี ร้อยละ 80 61-80 ปี ร้อยละ 13.33 และ 21-40 ปี ร้อยละ 6.67 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 93-33 และระดับอุดมศึกษาร้อยละ 6.67 ด้านการประกอบอาชีพ มีเกษตรกรร้อยละ 80 ค้าขายร้อยละ 13.33 และแม่บ้านร้อยละ 6.67 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธคิดเป็นร้อยละ 100

กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุม มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 100 แบ่งช่วงอายุ 21-40 ปี ร้อยละ 40 41-60 ปี ร้อยละ 40 และ 61-80 ปี ร้อยละ 20 ตามลำดับ ด้านการศึกษามีระดับประถมศึกษาร้อยละ 93.33 และระดับอุดมศึกษาร้อยละ 6.67 ด้านการประกอบอาชีพมี เกษตรกรร้อยละ 80 อาชีพค้าขายร้อยละ 13.33 และรับราชการร้อยละ 6.67 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 100 ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามสถานภาพสมรส ช่วงอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และการนับถือศาสนา (n=15)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพสมรส				
คู่	11	73.3	15	100
โสด	1	6.7	-	-
หม้าย	3	20.0	-	-

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามสถานภาพสมรส ช่วงอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และการนับถือศาสนา (n=15) (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ช่วงอายุ				
21-40 ปี	1	6.7	6	40.0
41-60 ปี	12	80.0	6	40.0
61-80 ปี	2	13.3	3	20.0
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษา	14	93.3	14	93.3
อุดมศึกษา	1	6.7	1	6.7
การประกอบอาชีพ				
อาชีพเกษตรกร	12	80.0	12	80.0
ค้าขาย	2	13.3	2	13.3
รับราชการ	-	-	1	6.7
แม่บ้าน	1	6.7	-	-
การนับถือศาสนา				
ศาสนาพุทธ	15	100	15	100

4.1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความวิตกกังวลระยะก่อนและหลังการทดลองมีดังนี้ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลก่อนทดลอง 35.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.73 ระยะหลังการทดลองคะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ย 33.93

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.75 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลก่อนทดลอง 40.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.6 ระยะหลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล 37.8 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.21 ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ระดับความวิตกกังวล			
		ค่าเฉลี่ย		ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
กลุ่มทดลอง	15	35.93	33.93	8.73	8.75
กลุ่มควบคุม	15	40.60	37.80	8.60	8.21

4.1.3 ข้อมูลเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการเผชิญปัญหาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาเกี่ยวกับค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการเผชิญปัญหาระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีดังนี้

กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาก่อนทดลอง 45.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.2 ส่วนระยะหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหา 42.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.83

กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาก่อนทดลอง 42.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.1 ระยะหลังการทดลองค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหา 37.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.53 ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการเผชิญปัญหา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ความสามารถในการเผชิญปัญหา			
		ค่าเฉลี่ย		ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
กลุ่มทดลอง	15	45.66	42.53	6.2	6.83
กลุ่มควบคุม	15	42.73	37.13	7.1	4.53

P-value < .05

4.1.4 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล ระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

จากการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล ระยะก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Paired t-test พบว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง มีระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (n=15)

ความวิตกกังวล	จำนวน	D	Sd	df	Paired t-test	P-value
ก่อนทดลอง	15	2.4	1.5	14	6.00 *	< 0.05
หลังทดลอง	15					

P-value < .05

4.1.5 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล ระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

จากการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล ระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง โดยใช้สถิติ Paired t-test พบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมมีระดับความวิตกกังวล ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ($n=15$)

ความวิตกกังวล	จำนวน	D	Sd	df	Paired t-test	P-value
ก่อนทดลอง	15	2.3	2.3	14	3.83*	< .05
หลังทดลอง	15					

P-value < .05

4.1.6 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหา ระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

จากการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาระยะก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง โดยใช้สถิติ Paired t-test กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญปัญหาระยะก่อนทดลองกับหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญภาระระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (n=15)

ความสามารถในการเผชิญภาระ	จำนวน	D	Sd	df	Paired t-test	P-value
ก่อนทดลอง	15	3.7	2.5	14	6.14 [*]	< .05
หลังทดลอง	15					

P-value < .05

4.1.7 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญภาระระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

จากการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญภาระระยะก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง โดยใช้สถิติ Paired t-test พบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเผชิญภาระระยะก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ดังแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเพิ่ญอาหารระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (n=15)

ความสามารถในการเพิ่ญอาหาร	จำนวน	D	Sd	df	Paired t-test	P-value
ก่อนทดลอง	15	5.6	3.4	14	6.22 *	< .05
หลังทดลอง	15					

P-value < .05

4.1.8 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลและความสามารถในการเพิ่ญอาหารระยะก่อนทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการทดสอบผลความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลและความสามารถในการเพิ่ญอาหาร ระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ t-test พบว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีระดับความวิตกกังวลและความสามารถในการเพิ่ญอาหารระยะก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญภาระระยะก่อนการทดลอง
ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ค่าเฉลี่ย	กลุ่มทดลอง (n=15)	กลุ่มควบคุม (n=15)	t-value	df	P-value
ความวิตกกังวล	35.93	40.67	-1.47	28	.153
ความสามารถใน การเผชิญปัญหา	45.67	42.73	1.19	28	.245

P-value < .05

4.1.9 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลและความสามารถในการเผชิญ ภาระระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล และ
ความสามารถในการเผชิญปัญหา ระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t-test พบว่า ในระยะหลังการทดลองระดับความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกการ
ผ่อนคลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความสามารถในการเผชิญปัญหา พบว่าในระยะหลังการ
ทดลองกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง มีความสามารถในการ
เผชิญปัญหาแตกต่างกับกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 ดังแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลและความสามารถในการเผชิญ
ปัญหาในระยะหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ค่าเฉลี่ย	กลุ่มทดลอง (n=15)	กลุ่มควบคุม (n=15)	t-value	df	P-value
ความวิตกกังวล	33.39	37.80	-1.5	28	.223
ความสามารถใน การเผชิญปัญหา	42.53	37.13	2.55	28	.017*

P-value < .05

4.2 การอภิปรายผล

จากการศึกษาถึงผลของการฝึกการผ่อนคลายต่อระดับความวิตกกังวล และความสามารถในการเผชิญปัญหาในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง มีระดับต่ำกว่าความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด แต่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง

ผลการวิจัยพบว่า สมมติฐานที่ 1 ไม่ได้รับการสนับสนุน กล่าวคือระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมและได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องในกลุ่มทดลองลดลง ไม่แตกต่างกับความวิตกกังวลของผู้ป่วยในกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สาเหตุที่อาจจะมีผลกระทบต่อผลการวิจัยมีดังนี้

1. ระยะเวลาในการฝึกการผ่อนคลาย การวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการฝึก 2 สัปดาห์ โดยที่ผู้ป่วยฝึกการผ่อนคลายในระยะรักษาตัวในโรงพยาบาล 1 สัปดาห์ และนำไปฝึกต่อที่บ้านอีก 1 สัปดาห์ ระยะเวลา 2 สัปดาห์ อาจจะเป็นเวลาที่สั้นเกินไป จึงยังไม่เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อการผ่อนคลาย จากท็อบสัน (Jacobson, 1938) กล่าวว่า การฝึกอย่างสม่ำเสมอในช่วงเวลา

2 สัปดาห์ถึง 1 เดือนแรก ผู้ฝึกจะสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ทั้งทางด้านร่างกาย และ อารมณ์ โดยจะพบว่ามีการคลายตัวของกล้ามเนื้อ และควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติได้ง่าย มีรายงานการวิจัยของ เพนเดอร์ (Pender, 1985) ซึ่งศึกษาถึงผลของการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ใช้ระยะเวลาในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นระยะเวลาในการฝึกการผ่อนคลายจึงเป็นปัจจัยหนึ่งในการช่วยให้เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อการผ่อนคลาย การฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะช่วยให้มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการผ่อนคลายและลดความวิตกกังวลได้ดีกว่า

2. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงโดยเลือกจากประชากรที่มีคุณลักษณะที่ผู้วิจัยกำหนด เมื่อผู้ป้อนนั้นให้ความร่วมมือในการวิจัยจะดำเนินการวิจัยโดยวัดระดับความวิตกกังวลก่อนทุกราย แต่ไม่ได้มีการคัดเลือกระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยให้อยู่ในระดับเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้พบว่าส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลระดับต่ำ ซึ่งในระดับนี้บุคคลจะขาดความกระตือรือร้น เฉื่อยชา จึงอาจจะเป็นอุปสรรคในการฝึกการผ่อนคลาย ทำให้ขาดความต่อเนื่องและสม่ำเสมอ แมคฟาร์แลนด์และแมคฟาร์แลนด์ (McFarland and McFarland, 1989) กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลปานกลางจะทำให้บุคคลตื่นตัว มีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีกว่าบุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำ หรือรุนแรง ดังนั้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน จึงทำให้การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องได้ผลต่างกัน นอกจากนี้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างมีน้อยเกินไป รายงานการวิจัยของ เอลเลียต (Elliott, 1994) ซึ่งศึกษาถึงผลของดนตรีและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคหัวใจที่เข้ารับการรักษานในหอผู้ป่วยเฉพาะโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด จำนวน 56 คน พบว่าภายหลังการฝึกการผ่อนคลาย และใช้ดนตรีบำบัด ระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยไม่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยให้เหตุผลว่าเพราะกลุ่มตัวอย่างมีน้อยเกินไป ควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่างและใช้เวลาในการฝึกการผ่อนคลายมากขึ้น

3. การติดตามประเมินผล ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยมิได้ติดตามประเมินผลการตอบสนองต่อการผ่อนคลาย เนื่องจากให้ผู้ป่วยในกลุ่มทดลองไปฝึกการผ่อนคลายต่อที่บ้านอีก 1 สัปดาห์ ซึ่งมีข้อจำกัดเรื่องภูมิลาเนาที่อยู่ห่างไกลในต่างจังหวัดกัน ทำให้ไม่สามารถดำเนินการติดตามประเมินผลได้ จึงให้ผู้ป่วยตอบแบบสอบถามด้วยตนเองว่าภายหลังการฝึกการผ่อนคลายแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความวิตกกังวลและความสามารถในการเผชิญปัญหาหรือไม่ ซึ่งอาจจะ

ทำให้ได้รับข้อมูลที่ตรงตามความเป็นจริง ผู้ป่วยอาจจะไม่มีการฝึกการผ่อนคลายอย่างต่อเนื่องตามที่ผู้วิจัยได้แนะนำผู้ป่วยก่อนนำไปฝึกที่บ้าน

4. การตอบแบบประเมินความวิตกกังวลและแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้กำหนดให้ชัดเจน กล่าวคือเมื่อฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องครบ 2 สัปดาห์ ผู้ป่วยอาจใช้เวลาในการตอบแตกต่างกัน กล่าวคือ บางรายอาจจะตอบแบบสอบถามเมื่อฝึกการผ่อนคลายครบ 2 สัปดาห์ในทันที บางรายอาจจะตอบในภายหลังจากการฝึกการผ่อนคลายอีกหลายวัน ซึ่งทำให้มีปัจจัยแทรก สถานการณ์ในแต่ละช่วงอันเป็นการกระตุ้นให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลได้

5. การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง ในเวลา 2 สัปดาห์ ผู้ป่วยอาจจะยังไม่มี การตอบสนองต่อการผ่อนคลาย ทำให้ยังมีการเกร็งเครียดของกล้ามเนื้อ และมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลคงอยู่ ทำให้การฝึกการผ่อนคลายไม่ได้ผลในการลดความวิตกกังวล

จากสาเหตุดังกล่าวมาข้างต้น เป็นผลกระทบให้การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องไม่ได้ผลในการลดความวิตกกังวล สมมติฐานที่ 1 จึงพบว่าความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดและได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องลดลง ไม่แตกต่างกับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด แต่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย

สมมติฐานที่ 2 ความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องดีกว่า สามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด แต่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายอย่างต่อเนื่อง

ผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องมีความสามารถในการเผชิญปัญหามากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เลอแมนและคณะ (Lerman, et al., 1990) กล่าวว่า การฝึกการผ่อนคลายเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยเบี่ยงเบนความสนใจไปจากปัญหาต่าง ๆ ดังนั้นผู้ป่วยในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายจึงมีวิธีในการเผชิญปัญหาโดยการเบี่ยงเบนความสนใจไปจากภาวะทุกข์ทรมานและปัญหาต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ บรูชและไลเลส (Burish and Lyles, 1980) กล่าวว่า การฝึกการผ่อนคลายช่วยให้ผู้ป่วยมีความคาดหวังในทางบวก รู้สึกได้รับความช่วยเหลือจากการมีสัมพันธภาพระหว่างผู้ป่วยและผู้วิจัย ทำให้ผู้ป่วยมีความเชื่อมั่น ช่วยให้ผู้สามารถเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น ฟรีดแมน (Friedman, 1980) ได้เสนอถึงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของ

ผู้ป่วยมะเร็ง ได้แก่ การแสวงหาแหล่งสนับสนุนจากบุคคลอื่น การปฏิบัติตามแผนการรักษาเหล่านี้ จะช่วยให้ผู้ป่วยมีกำลังใจ ดังนั้นการฝึกการผ่อนคลายจึงทำให้ผู้ป่วยรู้สึกได้รับแหล่งสนับสนุน ช่วยเหลือในการต่อสู้กับภาวะความที่ก่อให้เกิดเครียด จึงช่วยให้มีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานได้ว่า การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องในกลุ่มทดลอง ช่วยให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหามากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ