

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasai-experimental research) เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกการผ่อนคลายต่อระดับความวิตกกังวลและความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัดครั้งแรก ณ แผนกการพยาบาลบำบัดพิเศษ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ระหว่างเดือนธันวาคม 2535 - ตุลาคม 2536 จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย คู่มือการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลและแบบประเมินความวิตกกังวลของซุงและคาเวินา (Zung and Cavenar, 1980) นำแบบประเมินความวิตกกังวลของซุงหาค่าความเที่ยง โดยนำไปทดลองใช้กับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด 30 ราย ได้ค่าความเที่ยง 0.84 และแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน แล้วนำไปทดลองใช้กับผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด 30 ราย ได้ค่าความเที่ยง 0.70 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยทำการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องในกลุ่มทดลอง และผู้ช่วยวิจัยรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในกลุ่มควบคุม จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยโดยใช้ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์หาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลและความสามารถในการเผชิญปัญหา ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Paired t-test
3. วิเคราะห์หาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล และความสามารถในการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ t-test

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง ไม่แตกต่างกับความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด แต่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องดีขึ้น โดยแตกต่างกับความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด แต่ไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าผลการวิจัยที่ค้นพบนั้น บุคลากรทางการแพทย์ควรนำไปใช้ในการพยาบาลโดยการวางแผน และให้การพยาบาลที่เหมาะสมโดย

1. จัดให้มีการฝึกการผ่อนคลายอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคลากรกับผู้ป่วย ช่วยให้ผู้ป่วยมีกำลังใจในการเผชิญปัญหาที่คุกคามอยู่
2. ควรติดตามประเมินผลของการผ่อนคลายเมื่อมีการฝึกการผ่อนคลายไปในระยะหนึ่งๆ โดยใช้แบบประเมิน หรือวัดจากปฏิกิริยาการตอบสนองต่อการผ่อนคลายด้านร่างกาย เช่น ความดันโลหิต ชีพจร การหายใจ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
3. แนะนำให้ผู้ป่วยนำเทคนิคการผ่อนคลายไปใช้ที่บ้านและแนะนำผู้ดูแลผู้ป่วยถึงแนวทางการประเมินการผ่อนคลายของผู้ป่วยที่ฝึกการผ่อนคลายแล้ว

5.3 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลายต่อระดับความวิตกกังวล และความสามารถในการเผชิญปัญหาในผู้ป่วยกลุ่มอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยมะเร็งปอด โรคเรื้อรังต่าง ๆ เป็นต้น
2. ศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลาย และมีการติดตามประเมินผลการตอบสนองต่อการผ่อนคลาย โดยวัดจากปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวล ทั้งทางด้านสรีระและพฤติกรรม
3. ศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลาย โดยเพิ่มระยะเวลาในการฝึกการผ่อนคลายมากขึ้นในผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านม และกลุ่มอื่น ๆ