

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการใช้เทคนิคผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปาก  
ต่อความทุกข์สบายในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ชื่อผู้เขียน นางสาวสิรินาถ มีเจริญ

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์  
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงพยอม ปัญญา	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ มรรยาท ณ นคร	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลินจง ไปธิบาล	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา สุคนธ์สรรพ	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ อารีย์	กรรมการ

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลัง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้เทคนิคผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปากต่อความทุกข์สบาย ในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งรับไว้รักษาในหอผู้ป่วยอายุรกรรม โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ ระหว่างเดือนพฤษภาคม 2540 ถึง เดือนกรกฎาคม 2540 ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 30 ราย ทั้งเพศชายและหญิง มีความรุนแรงของโรคอยู่ในระดับ 3 - 4 แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 ราย โดยกลุ่มตัวอย่างจะมีความคล้ายคลึงกันมากที่สุดในเรื่องเพศ อายุ ระดับความวิตกกังวลและความรุนแรงของโรค กลุ่มทดลองมีการปฏิบัติตามเทคนิคผ่อนคลายร่วมกับการหายใจแบบเป่าปากวันละ 2 ครั้ง นานครั้งละ 20 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 6 วัน กลุ่ม ควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์ความทุกข์สบาย ที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามความทุกข์สบายของคอลลคาบา (Kolcaba, 1992) นำไปหาความตรงด้านเนื้อหาได้เท่ากับ 0.85 จากนั้นนำไปหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.72 แบบทดสอบวัดระดับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะของสปิลเบอร์เกอร์ นำไปหาความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.82 เครื่องมือ

ที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วยตลับเทปบันทึกวิธีปฏิบัติตามเทคนิคผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ของ สมบัติ ตาปัญญา เครื่องเล่นเทปบันทึกเสียงพร้อมหูฟัง การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การแจกแจง ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสบาย ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า

1. ผู้ป่วยกลุ่มทดลอง มีความสบายโดยรวมเพิ่มขึ้น ภายหลังใช้เทคนิคผ่อนคลายร่วมกับ การหายใจแบบเป่าปาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. ผู้ป่วยกลุ่มทดลองมีความสบายโดยรวมเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

Thesis title	Effects of Relaxation Technique and Pursed Lips Breathing on Comfort in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease	
Author	Sirinat Meecharoen	
M.N.S.	Medical and Surgical Nursing	
Examining Committee	Assistant. Prof. Dr. Paungpayom Panya	Chairman
	Associate. Prof. Marayart Na nakorn	Member
	Assistant. Prof. Dr. Achara Sukonthasan	Member
	Assistant. Prof. Dr. Linchong Pothiban	Member
	Assistant. Prof. Dr. Patcharaporn Aree	Member

#### Abstract

The purpose of this study was to explore the effects of a relaxation technique and pursed lips breathing on comfort in patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). A pre-test post-test quasi-experimental design was used. Subjects were recruited from COPD patients admitted to the Medical Unit, Uttaradit Hospital from May 1997 to July 1997. Purposive sampling was used to enroll the total of 30 subjects, including males and females, third and fourth degree of COPD, 15 patients were assigned to a control group and 15 patients were assigned to an experimental groups. Those two groups were similar in sex, age, level of anxiety and severity of disease. Subjects in the experimental group performed the relaxation technique and pursed lips breathing 20 minutes twice a day for six days. Subjects in the control group received routine nursing care. The research instrument were

interview forms: demographic data interview form, comfort interview form modified from Kolcaba's comfort questionnaire (Kolcaba, 1992). The content validity was assessed by a panel of experts. The interrater agreement and content validity index were 0.85. The reliability was obtained by means of Cronbach's Coefficient alpha. The reliability of the comfort interview form was 0.72. The reliability of the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) was 0.82. Experimental instruments consisted of tape recorded method of practice relaxation technique, tape cassettes and earplugs. Data was analyzed in terms of frequency, percentage, means, standard deviation and compared mean of comfort by using t-tests.

The results of the study were:

1. The overall comfort scores of subjects in the experimental group show significantly increased ( $p < .001$ ) after performing the relaxation technique and pursed lips breathing.
2. The overall comfort scores of the experimental group were higher significantly than those in the control group ( $p < .001$ ).