

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการบริหารแนวซึ่งกึ่งกับผู้ป่วย ร่วมกับการให้ข้อเสนอแนะโรครักกับผู้ดูแลผู้ป่วย ต่อความเครียดของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factor Experiment With Repeated Measures on One Factor) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่อยู่ในระยะลุกลามของโรค และเข้ารับการรักษาตัวเป็นคนไข้ในตึกผู้ป่วยหญิงที่มีผู้ดูแลของศูนย์ป้องกันควบคุมโรคมะเร็ง จ.ชลบุรี คัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยมีความเครียดระดับสูง คือ มีความตึงตัวของกล้ามเนื้อตั้งแต่ ระดับ 9 ไมโครโวลท์ขึ้นไป เข้าร่วมทำการวิจัย จำนวน 12 คน ทำการสุ่มรับการวิจัยด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้วัด ได้แก่ เครื่อง E.M.G. Biofeedback , โปรแกรมการฝึกบริหารแนวซึ่งกึ่งแก่ผู้ป่วย และโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะโรครักแก่ผู้ดูแลผู้ป่วยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่างได้รับการบริหารแนวซึ่งกึ่ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 20-30 นาที โดยฝึกทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง ร่วมกับผู้ดูแลผู้ป่วยได้รับข้อเสนอแนะโรครักสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที โดยเป็นวันจันทร์ และศุกร์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวมเป็น 8 ครั้ง และได้รับการประเมินผลความเครียดเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะประเมินผล จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance : one between – subjects variable and one with – subject variable) การศึกษาครั้งนี้มีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการฝึกบริหารแนวซึ่งกึ่งร่วมการให้ข้อเสนอแนะโรครักแก่ผู้ดูแลมีความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าผู้ป่วยมะเร็งกลุ่มควบคุม
3. ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการฝึกบริหารแนวซึ่งกึ่งร่วมการให้ข้อเสนอแนะโรครักแก่ผู้ดูแลมีความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าผู้ป่วยมะเร็งกลุ่มควบคุม

4. ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการฝึกบริหารซึ่งร่วมการให้ข้อเสนอแนะโรคแก่ผู้ดูแลมีความเครียดระยะหลังการทดลอง ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการฝึกบริหารซึ่ง ร่วมการให้ข้อเสนอแนะโรคแก่ผู้ดูแลมีความเครียดระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง
6. ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการฝึกบริหารแนวซึ่ง ร่วมการให้ข้อเสนอแนะโรคแก่ผู้ดูแลมีความเครียดระยะติดตามผลไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลอง

### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการฝึกบริหารแนวซึ่งร่วมกับการให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้ดูแลผู้ป่วย มีความเครียดในระยะเวลาหลังการทดลองต่ำกว่าผู้ป่วยมะเร็งกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการฝึกบริหารแนวซึ่งร่วมกับการให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้ดูแลผู้ป่วยมีความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าผู้ป่วยมะเร็งกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการฝึกบริหารแนวซึ่ง ร่วมกับการให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้ดูแลผู้ป่วย มีความเครียดระยะหลังการทดลอง ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการฝึกบริหารแนวซึ่ง ร่วมกับการให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้ดูแลผู้ป่วยมีความเครียดระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการฝึกบริหารแนวซึ่ง ร่วมกับการให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้ดูแลมีความเครียดระยะติดตามผลไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลอง

### อภิปรายผล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 4, ภาพที่ 8 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง คือ ก่อนการทดลองของกลุ่มผู้ป่วยที่ได้ฝึกบริหารแนวซึ่งร่วมกับการ

ให้ข้อสนเทศโรคแก่ผู้ดูแล และกลุ่มควบคุมมีเฉลี่ยความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง และติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความเครียดลดลงแตกต่างกัน คือผู้วิจัยได้สร้าง โปรแกรมของการฝึก บริหารแนวซิงก ซึ่งเป็นหลักการที่จำเป็นช่วยให้ผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจและส่งผลให้การฝึก บริหารแนวซิงกได้ผลดี และทำให้ความเครียดลดลง และผลนั้นยังคงอยู่ในระยะติดตามผลที่ได้ ถอดถอนการฝึกออกไปแล้ว ที่เป็นดังนี้ เพราะเนื่องจากการฝึกเป็นการทำให้มีสมาธิแน่น เมื่อจิตใจสงบ จะส่งผลมาสู่ร่างกาย ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา ผู้ฝึกจะรู้สึกอุ่นได้ ผิวหนัง การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ร่างกายสดชื่นกระฉับกระเฉง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ซู (Xu, 1994) ที่พบว่า การฝึกซิงกมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการทำงานของคลื่นไฟฟ้าสมอง (E.E.G.) การเปลี่ยนแปลงการทำงานของกล้ามเนื้อลาย (E.M.G.) ลดลง ในช่วงที่ฝึกซึ่งขณะที่ จิตใจสงบมีสมาธิ นั้น ทำให้ร่างกายหลั่งเอ็นโดรฟิน (Endorphin) ออกมามากขึ้น ส่งผลให้ผู้ฝึกเกิด ความสบายผ่อนคลายไม่เครียด และภายหลังการฝึกแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยกลุ่ม ตัวอย่างได้ประเมินความรู้สึกของตัวเอง และผลที่ได้รับจากการฝึก อีกทั้งมีการฝึกเป็นกลุ่มทำให้ ผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่างมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความรู้ทัศนคติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ทางบวก เกิดความสุขสบายใจ เกิดการผ่อนคลาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอมรรัตน์ ภิราธร (2541) ได้ทำการศึกษาผลของการบริหารผ่อนคลายแนวซิงก ต่อความเครียดและความดันโลหิตสูง ชนิดไม่ทราบสาเหตุ พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อน ทดลอง และยังพบว่ากลุ่มทดลองมีอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะลดลง การทำงานของกระเพาะ อาหารและลำไส้ดีขึ้น นอนหลับได้ดี มีสมาธิ และรู้สึกกระปรี้กระเปร่ามีชีวิตชีวา

นอกจากผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกจะได้รับการฝึกบริหารแนวซิงก เพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยแล้ว ยังมีการให้ข้อสนเทศโรคแก่ผู้ดูแลผู้ป่วยตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้ดูแลผู้ป่วยได้รับความรู้ข่าวสารที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับโรคมะเร็ง จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติต่อโรคในทางที่ดีขึ้น และที่สำคัญ คือ ทำให้ผู้ดูแลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ปฏิบัติต่อ ผู้ป่วยในทางที่ดีขึ้น จะส่งผลให้ผู้ป่วยสบายใจมากขึ้น ลดความวิตกกังวล และสามารถผ่อนคลาย ความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปีทมา กุปตจิต (2533, หน้า 2) พบว่า ส่วนใหญ่แล้ว ผู้ป่วยสามารถผ่านภาวะวิกฤติไปได้ โดยเฉพาะผู้ป่วยได้รับการช่วยเหลือให้กำลังใจ จากบุคคล ใกล้ชิด ซึ่งเป็นผู้ดูแล เช่น สามี ญาติ บุตร เพื่อนฝูง รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์ อีกทั้งมีการ ให้คำแนะนำด้านต่าง ๆ ที่จะส่งเสริมผู้ป่วยให้ยอมรับตัวเองได้มากขึ้น ผู้ป่วยก็จะมีความเครียด ลดลง สรุปได้ว่ามีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการฝึกบริหารแนวซิงก ร่วมกับการให้ข้อสนเทศ โรคแก่ผู้ดูแลมีความเครียดในระยะหลังทดลอง ต่ำกว่าผู้ป่วยมะเร็ง กลุ่มควบคุม และในระยะ ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 6, 8 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

ข้อที่ 2, 4 ทั้งนี้เพราะผู้ป่วยกลุ่มทดลองได้ฝึกบริหารแนวซิงก์สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง ร่วมกับผู้ดูแลผู้ป่วยได้รับข้อสนเทศโรคสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์รวม 8 ครั้ง กลุ่มผู้ป่วยที่ฝึกซิงก์นั้นจะทำให้เกิดการกระตุ้นต่อมไร้ท่อพิทูอิทารีที่สมอง ให้หลังสารเอนโดรฟิน (Endorphin) อย่างต่อเนื่องทำให้ค่าเฉลี่ยความเครียดลดลง ประกอบกับการฝึกบริหารแนวซิงก์นั้น ถ้าฝึกจนเกิดความชำนาญแล้วจะรู้สึกเพลิดเพลิน สนุกสนาน ผ่อนคลาย ความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัญชร นิศธร (2543) ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบผลของการบริหารผ่อนคลายแนวซิงก์ ในผู้ป่วยมีอาการปวดศีรษะ เนื่องจากความเครียดผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในขณะที่เดียวกันในช่วงที่ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกนอนรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล ผู้ดูแลผู้ป่วยเป็นผู้ที่ใกล้ชิดที่สุดของผู้ป่วย การแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาของผู้ดูแล ย่อมมีผลต่อจิตใจอารมณ์ของผู้ป่วยได้เช่นกัน ถ้าผู้ดูแลแสดงพฤติกรรมรังเกียจ ไม่เข้าใจผู้ป่วยก็ยิ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีความเครียดมากขึ้น แต่ถ้าผู้ดูแลแสดงพฤติกรรมยอมรับเข้าใจเรื่องโรค รู้จักแสดงออกต่อผู้ป่วยอย่างถูกต้อง และเหมาะสมแล้ว ก็จะสามารถทำให้ผู้ป่วยสบายใจคลายกังวล ความเครียดลดลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปัทมา คุปตจิต (2533, หน้า 2) พบว่า ส่วนใหญ่แล้ว ผู้ป่วยสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติเหล่านี้ไปได้ โดยเฉพาะถ้าผู้ป่วยได้รับการช่วยเหลือและกำลังใจจากบุคคลใกล้ชิด ซึ่งเป็นผู้ดูแลผู้ป่วย เช่น สามี ญาติ บุตร เพื่อนฝูง รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์ อีกทั้งมีการให้คำแนะนำด้านต่าง ๆ ที่จะส่งเสริมผู้ป่วยให้ยอมรับตัวเองได้มากขึ้น ผู้ป่วยก็จะมีอาการเครียดลดลง ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการฝึกบริหารแนวซิงก์ร่วมกับการให้ข้อสนเทศโรคแก่ผู้ดูแลมีความเครียดระยะหลังทดลองต่ำกว่าผู้ป่วยมะเร็งกลุ่มควบคุมและระยะก่อนการทดลอง

3. ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกได้รับการฝึกบริหารแนวซิงก์ร่วมกับการให้ข้อสนเทศโรคแก่ผู้ดูแลผู้ป่วยในระยะติดตามผลต่ำกว่า ผู้ป่วยมะเร็งกลุ่มควบคุมและในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 7, 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3, 5 ทั้งนี้เนื่องจากผลของการฝึกบริหารแนวซิงก์ เป็นการฝึกลมปราณแบบจิน ซึ่งใช้หลักการเคลื่อนไหวของร่างกายกับความสงบนิ่ง โดยขณะปฏิบัติให้ยึดหลักการเคลื่อนไหวเป็นวงกลม ความนุ่มนวล และหลักการยืดออกขยายออก การฝึกต้องประสานจิต ร่างกาย และการหายใจ ซึ่งมุ่งเน้นการฝึกหายใจของกระบังลม ทรวงอกบน ทรวงอกล่างตามลำดับ จะทำให้ผู้ฝึกได้รับอากาศผ่านไปยังปอดทุกกลีบอย่างทั่วถึง รวมทั้งชีบบนฝ่ามือจะดูดซับเข้าไปในร่างกายจะช่วยปรับสมดุล เพื่อประสิทธิภาพของอวัยวะภายในได้ดี ทำให้ผ่อนคลายลดความเครียด สามารถลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดอัตราการเผาผลาญในร่างกาย และลดความต้องการใช้ออกซิเจน ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ถึงแม้จะเว้นระยะไว้ 2 สัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะติดตามผล และผู้วิจัยได้ทำการวัดค่าเฉลี่ยความเครียดของผู้ป่วยกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่า ผู้ป่วยกลุ่มควบคุมและในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งในขณะที่

เดียวกันผู้ดูแลผู้ป่วยก็ได้รับข้อสนเทศโรคครบตามโปรแกรมทั้งหมด 8 ครั้ง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างเหมาะสม และยังนำเสนอผ่านรูปแบบต่าง ๆ เช่น ป้ายนิเทศ แผ่นพับ วีดิทัศน์ เป็นต้น ก็จะทำให้ผู้ดูแลผู้ป่วยเกิดความรู้ ความเข้าใจ เปลี่ยนทัศนคติ และซึ่งเป็นการช่วยลดความเครียดของผู้ป่วยได้อีกทางหนึ่ง พฤติกรรมสามารถปฏิบัติต่อผู้ป่วย ในทางที่ดีขึ้นผู้ป่วยจะสบายใจและผ่อนคลายมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (รัตนา ทองสวัสดิ์, 2531 อ้างถึงใน สุภาวดี ดงสกุลรุ่งเรือง, 2542, หน้า 3) กล่าวว่า การให้ข้อมูลข่าวสาร โดยวิธีนำเสนอในรูปแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมเพื่อให้ญาติผู้ดูแลได้รับข้อสนเทศโรค ดังนี้จึงกล่าวได้ว่า ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการฝึกบริหารแนวซึ่งงร่วมกับการให้ข้อสนเทศโรคแก่ผู้ดูแลมีความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าผู้ป่วยมะเร็งกลุ่มควบคุม และในระยะก่อนการทดลอง

4. ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการฝึกบริหารแนวซึ่งง ร่วมกับการให้ข้อสนเทศโรคแก่ผู้ดูแลผู้ป่วย มีความเครียดระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลอง ดังตาราง 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 ทั้งนี้เนื่องจากผู้ป่วยกลุ่มทดลอง ได้ทดลองตาม โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นระยะเวลา 1 เดือน กลุ่มทดลองใช้หลักการฝึกได้ดี ถูกต้อง จึงส่งผลการฝึกได้ผลดี และรวมทั้งผู้ดูแลผู้ป่วยก็ได้รับข้อสนเทศโรคครบตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ และผู้ดูแลยังสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาปฏิบัติต่อผู้ป่วยกลุ่มทดลองในทางที่ดีขึ้น จึงทำให้มีส่วนช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อีกทางหนึ่ง ถึงแม้ระยะเวลาจะผ่านไป 2 สัปดาห์ ไปแล้ว ซึ่งเป็นระยะติดตามผลผู้ป่วยกลุ่มทดลองที่เกิดความเครียดก็สามารถผ่อนคลายความเครียดได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม จะเห็นได้ว่า ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการฝึกบริหารแนวซึ่งงร่วมกับการให้ข้อสนเทศโรคแก่ผู้ดูแลผู้ป่วย มีความเครียดระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะหลังการทดลองแต่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติ

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การฝึกบริหารแนวซึ่งงกับผู้ป่วยร่วมกับการให้ข้อสนเทศโรคแก่ผู้ดูแล สามารถลดความเครียดในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกได้ โดยมีค่าเฉลี่ยความเครียดระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งในระยะทดลองผู้วิจัยได้ให้ผู้ป่วยประเมินความรู้สึกของตัวเองลงในประเมินอาการและความรู้สึกทุกครั้งหลังการฝึก สรุปได้คือ สัปดาห์ที่ 1-2 ผู้ป่วยกลุ่มทดลองจะรู้สึกอ่อนได้ผิวหนัง การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ร่างกายสดชื่น กระฉับกระเฉง มีสมาธิและจิตใจสงบ สัปดาห์ที่ 3-4 ผู้ป่วยกลุ่มทดลอง จะมีความรู้สึกเพิ่มขึ้น จาก 2 สัปดาห์ที่แล้ว คือ รับประทานอาหารได้ดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น ร่างกายจิตใจไม่ตึงเครียด มีสมาธิและจิตใจสงบมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อมรรัตน์ ภิราษร (2541) พบว่ามีอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะลดลง การทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ดีขึ้น นอนหลับได้ดี มีสมาธิ และรู้สึกกระปรี้กระเปร่ามีชีวิตชีวา ดังนั้นจึงถือได้ว่าผู้ป่วยกลุ่มทดลองหลังการทดลอง

มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจในทางที่ดีขึ้น และนอกจากนี้ผู้ดูแลผู้ป่วยซึ่งเป็นผู้ใกล้ชิดผู้ป่วยที่สุดขณะที่นอนในโรงพยาบาล ขณะนั้นยังได้รับข้อเสนอแนะโรคร่วมไปด้วย จึงทำให้ผู้ดูแลผู้ป่วยมีพฤติกรรมแสดงต่อผู้ป่วยอย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งเป็นอีกทางหนึ่งที่สามารถช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความเครียดได้มากขึ้น ถึงแม้ว่าการให้ข้อเสนอแนะโรคแก่ผู้ดูแลผู้ป่วย เป็นกลุ่มนั้น จะมีปัญหาอุปสรรคอยู่บ้างคือ ผู้ดูแลผู้ป่วยบางคนไม่สามารถเข้ารับข้อเสนอแนะตามวันเวลาที่ผู้วิจัยกำหนดไว้แต่ผู้วิจัยก็พยายามนัดผู้ดูแลผู้ป่วยให้สามารถได้รับข้อเสนอแนะโรคจนครบตามโปรแกรมทั้งหมด 8 ครั้ง

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะด้านการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกควรได้มีการฝึกบริหารแนวซึ่งงกับการให้ข้อเสนอแนะโรคแก่ผู้ดูแลเพื่อช่วยลดความเครียดในผู้ป่วย และควรให้มีการให้ความรู้ด้านโรคกับผู้ดูแล โดยเฉพาะกับสามี เพราะช่วยเสริมหนุนให้ผู้ป่วยดีขึ้น
2. จากการศึกษาวิจัยพบว่าการฝึกบริหารแนวซึ่งงกับผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกร่วมกับการให้ข้อเสนอแนะโรคแก่ผู้ดูแลผู้ป่วยฯ สามารถลดความเครียดได้ ดังนั้น ควรจัดให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคกลุ่มเดียวกัน คือ โรคที่เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานผิดปกติ เช่น ภูมิแพ้ มะเร็งอื่น ๆ ได้มีการฝึกบริหารแนวซึ่งง โดยมีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบโดยตรง และควรจัดสถานที่ให้เหมาะสม
3. ควรจัดอบรมและฝึกบริหารแนวซึ่งงให้กับบุคลากรทางด้านการพยาบาลสาธารณสุขที่มีหน้าที่ดูแลสุขภาพผู้ป่วยและประชาชน ให้มีความรู้สามารถนำไปใช้ลดความเครียดของตัวเอง ครอบครัว พร้อมเป็นสื่อกลางในการนำไปเผยแพร่แก่บุคคลทั่วไป

#### ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในเรื่องผลของการฝึกบริหารแนวซึ่งงกับผู้ป่วยร่วมกับการให้ข้อเสนอแนะโรคกับผู้ดูแลผู้ป่วยกับผู้ป่วยโรคที่เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานผิดปกติ เช่น โรคมะเร็งอื่น ๆ ภูมิแพ้ และรวมทั้งผู้สูงอายุ เพราะเป็นการบริหารร่างกายที่ผสมผสานระหว่างการผ่อนคลายและสมาธิซึ่งไม่หักโหมจนเกินไป ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเหล่านี้ แต่เนื่องจากการให้ข้อเสนอแนะโรคเป็นงานกลุ่มแก่ผู้ดูแลผู้ป่วยนั้น มีปัญหาอุปสรรคอยู่บ้าง (ดังกล่าวมาแล้วในช่วงอภิปรายผล) จึงควรจัดให้เป็นรายบุคคลจะสะดวกกว่า
2. ควรมีการศึกษาวิจัยแยกระหว่างผู้ป่วยที่ได้รับการบริหารแนวซึ่งงกับการให้ข้อเสนอแนะกับผู้ดูแล
3. ควรมีการศึกษาวิจัยผู้ป่วยให้ได้รับการบริหารแนวซึ่งง ร่วมกับการได้รับข้อเสนอแนะโรค