

บทความวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมโยคะเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ
สำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด
Development of Yoga Program for Spiritual Well-Being
for Breast Cancer Patients Receiving Chemotherapy

สุจินตนา ชุตีระกะ^{1*} ผจงศิลป์ เฟิงมาก² ประภาพร ชุกก่าเหน็ด³
Sujintana Chutiraka^{1*} Pajongsil Perngmark² Prapaporn Chukumnerd³

¹นักศึกษายาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

¹Master Student, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

²รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

²Associate Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

³Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

*ผู้รับผิดชอบหลัก: pearva_pear@hotmail.com

*Corresponding author: pearva_pear@hotmail.com

Received 23 July 2019 • Revised 18 November 2020 • Accepted 15 December 2020

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมโยคะในการสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด โดยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะพัฒนาโปรแกรม และระยะตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม ในด้านความตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และด้านความเป็นไปได้ของการนำไปใช้โดยพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลมะเร็ง 5 ท่าน ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้ 1) แนวปฏิบัติของโปรแกรม 2) แผนกิจกรรมของโปรแกรม และ 3) คู่มือในโปรแกรม (การปฏิบัติโยคะซีดี และโปสเตอร์เพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ) ผู้ทรงคุณวุฒิ มีความเห็นเกี่ยวกับความตรงเชิงเนื้อหา ว่าโปรแกรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหา แต่ควรปรับคำถาม (ในแบบสอบถามบางข้อ) ให้เป็นคำถามที่ง่ายและมีความชัดเจน ผลการประเมินความเป็นไปได้ของการนำไปใช้ พบว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมและนำไปใช้ได้จริง และมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ดังนี้ 1) ควรเผยแพร่ซีดีการฝึกโยคะ ผ่านทางสื่อโซเชียลมีเดีย ได้แก่ ยูทูป เพื่อความสะดวกและเข้าถึงได้มากขึ้น 2) สถานที่ฝึกควรจัดให้อยู่กับใกล้กับหน่วยเคมีบำบัด และ 3) ช่วงเวลาการฝึก ควรฝึกห้วงรอกผลเลือดเพื่อลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยในการรอเรียกคิวตรวจ สรุปโปรแกรมโยคะที่ได้รับการพัฒนาในงานวิจัยนี้ พยาบาลวิชาชีพหรือผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพ สามารถนำไปใช้เพื่อสร้างเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดได้

คำสำคัญ: ความผาสุกทางจิตวิญญาณ; ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม; โยคะ; ยาเคมีบำบัด

Abstract

The objective of this study aimed to develop a yoga program to promote spiritual well-being for breast cancer patients receiving chemotherapy. Two phases of program development and program evaluation were conducted. Content validity evaluation was validated by three experts; program feasibility was tested by five professional nurses working in cancer hospital. The program development comprised three components: a program guideline, an activity plan, and yoga handbook (CD and poster for patients' breast cancer receiving chemotherapy). Content validity was evaluated by three experts reporting that the program was consistent with the objectives and content, but should adjust the item question (in some queries) to change into easy wording and clear meaning. The feasibility of the program was tested suitable for its use. Some suggestions were mentioned: 1) Besides distribution CD clip of Yoga practice, it should be distributed via social media such as youtube to get better more convenience and accessible; 2) The training place should be near to the chemotherapy unit; and 3) Training period should incorporate to practice while waiting for the blood test results, in order to reduce patient's anxiety from waiting for examination queue calling. In conclusion, professional nurses and healthcare workers could use the new Yoga program to enhance better spiritual well-being of breast cancer patients receiving chemotherapy.

Keywords: chemotherapy; patients with breast cancer; spiritual well-being; yoga

ความเป็นมาของปัญหา

โรคมะเร็งเต้านมเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่คุกคามต่อชีวิตของสตรีจำนวนมากทั่วโลก และพบมากเป็นอันดับหนึ่งของมะเร็งในสตรี¹ ในประเทศไทยพบว่าคนไทยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งเป็นอันดับแรกจากสาเหตุการตายทั้งหมดจากสถิติการเสียชีวิตในปี 2558 พบว่า อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งทุกชนิดคิดเป็น 112.8 ต่อประชากร 100,000 คน ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากปี 2554 ที่มีอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งอันดับ 1 คิดเป็น 94.8 ต่อประชากร 100,000 คน รองลงมาเป็นโรคหลอดเลือดสมอง และปอดอักเสบตามลำดับ² สำหรับมะเร็งเต้านมในเพศหญิงจากสถิติปี 2557 พบมากที่สุดอันดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 42.41 ของมะเร็งทั้งหมด โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากสถิติมะเร็งปี 2556 ที่มีพบผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเพศหญิงร้อยละ 39.29³ จากสถิติดังกล่าวจะเห็นว่าแนวโน้มของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น

แนวทางการรักษามะเร็งเต้านมในปัจจุบันต้องใช้หลายวิธีร่วมกัน (multidisciplinary management) ขึ้นอยู่กับระยะของโรค (staging) และปัจจัยที่บ่งบอกการพยากรณ์โรค (prognosis and predictive factors) การรักษาโดยทั่วไปมี 5 วิธี ได้แก่ การผ่าตัด การฉายแสง การให้ยาเคมีบำบัด การให้ยาต้านฮอร์โมน และการให้ยารักษาที่เป้าหมายการเกิดมะเร็ง⁴ สำหรับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด

เป็นวิธีหนึ่งที่ยิยมใช้ในการรักษา เนื่องจากการรักษาที่มีประสิทธิภาพและออกฤทธิ์ทั่วร่างกาย แต่การรักษามะเร็งด้วยยาเคมีบำบัด เพื่อทำลายเซลล์มะเร็งอาจเกิดอาการเป็นพิษได้ เนื่องจากขนาดของยาที่ต้องใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานทำให้เกิดอาการข้างเคียงต่อร่างกาย เช่น อาการอ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน เหนื่อยง่าย ติดเชื้อง่ายจากเม็ดเลือดขาวต่ำ มีภาวะซีดจากเม็ดเลือดแดงลดลง อาการปวดทางระบบประสาท (neuropathic pain) อาการปวดแสบร้อน ผม่วง ผิวแห้งคัน เกิดการเปลี่ยนแปลงของภาพลักษณ์ มีแผลในปาก เบื่ออาหาร⁵ เป็นต้น ผลกระทบทางจิตใจ จะมีอาการวิตกกังวลเกี่ยวกับโรค ความรุนแรง แผนการรักษา รวมไปถึงอาการข้างเคียงของยาเคมีบำบัด การปรับเปลี่ยนแบบแผนการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดความวิตกกังวลที่สูงขึ้น ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุหนึ่งของการกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ให้หลั่งสารไซโตไคน์ (cytokines) ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง เมื่อเกิดความวิตกกังวลเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าตามมา⁶ ผลกระทบทางสังคม ทำให้ผู้ป่วยได้รับผลกระทบทางด้านการทำงาน เนื่องจากสุขภาพร่างกายอ่อนแอ มีความเหนื่อยล้าเพิ่มมากขึ้น ทำให้ขาดโอกาสที่ดีในการทำงาน ปิดกั้นความก้าวหน้าในการทำงาน รวมไปถึงครอบครัวต้องแบกรับค่าใช้จ่ายที่สูงมากขึ้นจากการรักษา นอกจากนี้จากผลข้างเคียงของยา

เคมีบำบัด เช่น ผอมร่วง สีผิวที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีผลต่อการเข้าสังคม หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จากความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากระยะเวลาการรักษาที่ต่อเนื่องยาวนาน ทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกถึงความไม่แน่นอนในชีวิต เกิดความกลัวตาย ท้อแท้ สิ้นหวัง วิตกกังวล ซึมเศร้า คิดว่าชีวิตต้องมีความทุกข์ทรมาน ทำให้กระทบต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณได้⁷

จิตวิญญาณ (spiritual) เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้ป่วย มีความหวัง กำลังใจ สร้างความเข้มแข็งอดทนให้ผ่านช่วงชีวิตที่มีปัญหาอุปสรรคไปได้ วิธีการส่งเสริมและพัฒนาจิตวิญญาณให้มีความสงบและมีความสุข ได้แก่ 1) การรู้จักปล่อยวาง สร้างเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต 2) การพัฒนาจิตใจให้มีความสงบ 3) การส่งเสริมการปฏิบัติตามความเชื่อและศรัทธา 4) คิดทางบวก มองโลกในแง่ดีและสร้างความหวังให้กับตนเอง และ 5) การให้อภัย เป็นการแผ่ความรัก⁷ จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณ พบว่า มีการใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น การใช้หลักพุทธธรรม⁸ การสวดมนต์บำบัด⁹ การทำกลุ่มบำบัด¹⁰ การฟังเสียงสวดมนต์และการเคลื่อนไหวแบบซิงเกิ้ล¹¹ และการใช้บุญกิริยาวัตถุ¹² เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าการฝึกปฏิบัติโยคะ เป็นการดูแลครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ¹³ ดังนั้นการปฏิบัติโยคะจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัดเพื่อให้ได้รับความผาสุกทางจิตวิญญาณ

โยคะเป็นศาสตร์หนึ่งที่มีการบูรณาการผสมผสานการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ครอบคลุมการดูแลทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณ หลักของโยคะ คือ การรวมเป็นหนึ่งเดียวของผู้ปฏิบัติผ่านโยคะสูตร ประกอบด้วย การปรับทัศนคติทางบวก (ยามะ นียามะ) อาสนะ (การฝึกท่าโยคะเพื่อให้ร่างกายมีความสุข) ปรานายามะ (การฝึกให้มีสติรับรู้ลมหายใจ) ปรัชยาหาระ (การควบคุมการรับรู้ประสาททั้ง 5) ชารณะ (การกำหนดจิตให้หนึ่ง) ธยานะ (การรับรู้ตามความจริง) และสมาธิ (จิตที่หลุดพ้นและเป็นอิสระจากสิ่งผูกมัดทั้งปวง)¹³ การประยุกต์ใช้โยคะเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณครั้งนี้ เป็นการดูแลสุขภาพ ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด ที่ครอบคลุม กาย จิต และจิตวิญญาณ โดยใช้หลักของปรานายามะ เป็นการฝึกสติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจ เพื่อความสามารถควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ และควบคุมอารมณ์ต่างๆ เมื่อร่างกายมีความสุข จะทำให้เกิดความสงบสุขและเกิดสมาธิ¹⁴ ร่วมกับ

การฝึกอาสนะ เพื่อช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย ขณะทำอาสนะจะทำให้เกิดความรู้สึกเบา สบาย และจิตที่กำหนดรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้เกิดสติและจิตที่สงบ¹⁵ เมื่อกายและจิตสงบทำให้เกิดความเกิดความเข้าใจในความจริงของชีวิต เกิดความหวังและกำลังใจทำให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ

จากการทบทวนวรรณกรรมในประเทศไทย พบว่า มีการศึกษาผลของโยคะต่อการลดอาการต่างๆ ในผู้ป่วยแยกเป็นด้านต่างๆ เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ โยคะช่วยลดความเหนื่อยล้าในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษา¹⁶ ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังผ่าตัดในช่องท้อง ลดอาการทุกข์ทรมานจากอาการปวด¹⁷ ช่วยเพิ่มมองศาของการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม⁵ ประโยชน์ทางด้านจิต อารมณ์ ได้แก่ โยคะช่วยลดความวิตกกังวลและภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม¹⁸ ส่วนการทบทวนงานวิจัยของต่างประเทศพบว่า มีการศึกษาผลของโยคะในผู้ป่วยมะเร็งช่วยลดอาการต่างๆ ด้านร่างกาย เช่น ลดอาการข้างเคียงจากการได้รับยาเคมีบำบัด ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ลดความรุนแรงของอาการคลื่นไส้ ลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด¹⁹ ช่วยลดอาการบวมของแขนที่ผ่าตัดเต้านม ลดอาการเจ็บปวดจากการทำกิจกรรมและเพิ่มความสามารถของการหมุนของแขนข้างที่ผ่าตัดเต้านม²⁰ นอกจากนี้โยคะยังมีประโยชน์ในการส่งเสริมความผาสุกทางอารมณ์ ความผาสุกทางสังคม ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความพึงพอใจทางอารมณ์ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลากหลายเชื้อชาติ²¹ เพิ่มคุณภาพชีวิต สุขภาพทางร่างกาย บทบาททางสังคม สภาวะอารมณ์ สติปัญญาในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับรังสีรักษา²² มีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและจิต ลดอาการเหนื่อยล้าและอาการถ่ายเหลวจากอาการข้างเคียงของการได้รับยาเคมีบำบัดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม²³ จะเห็นได้ว่า โยคะมีประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ และความผาสุกในด้านต่างๆ ช่วยลดอาการข้างเคียงในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด ซึ่งต้องการความหวัง กำลังใจและสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อให้มีชีวิตอยู่ต่อไป ดังนั้นมิติด้านจิตวิญญาณมีความสำคัญอย่างมากสำหรับผู้ป่วยกลุ่มนี้ จากการทบทวนวรรณกรรมในประเทศไทยยังไม่พบการศึกษาผลของโยคะในด้านของความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็ง มีเพียงการศึกษาถึงประโยชน์ทางด้านร่างกายและจิตใจเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ในต่างประเทศได้มีการศึกษาผลของ

โยคะทางด้านจิตวิญญาณในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็ง²¹ แต่อาจมีความแตกต่างในบริบทของสังคม ความเชื่อ ศาสนา ซึ่งอาจทำให้เกิดความต่างทางด้านส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ จึงมีเป้าหมายสำคัญคือการพัฒนาโปรแกรมโยคะเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด โดยการศึกษาครั้งนี้ใช้หลักของโยคะ ที่ประกอบด้วยอาสนะ ปรายณามะและเทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก เพื่อช่วยให้สามารถดูแลผู้ป่วยทางด้านจิตวิญญาณได้อย่างครอบคลุม

คำถามการวิจัย

โปรแกรมโยคะเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดที่เหมาะสม และมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ได้อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมโยคะเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ สำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด

รูปแบบการศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดของงานวิจัยประกอบด้วย 2 แนวคิด คือกรอบแนวคิดของหลักโยคะสูตรและกรอบแนวคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ กรอบแนวคิดของหลักโยคะสูตร เป็นปรัชญาโยคะที่มุ่งพัฒนามนุษย์สู่ความสมบูรณ์พร้อมของภาวะสุขภาพด้านกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ โดยโยคะสูตรสำหรับการทดลองครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) อาสนะ เป็นการเตรียมร่างกายให้มีสมรรถภาพที่ดี มีความยืดหยุ่นพร้อมรับการฝึกจิต ช่วยลดความตึงเครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ 2) ปรายณามะ เป็นการฝึกควบคุมลมหายใจให้เกิดความสงบ มีสติกำหนดรู้กับลมหายใจ และเกิดการผ่อนคลาย 3) เทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก ทำให้จิตเกิดความสงบ โดยกำหนดรู้และผ่อนคลายร่างกายทีละส่วน จดจ่อกับความตั้งใจและมีสมาธิ เป็นการประสานการทำงานของกายและจิตทำให้เกิดความสงบ นิ่งและมีสติ ผู้วิจัยประเมินสติโดยใช้แบบประเมิน Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) แปลเป็นภาษาไทยโดย Silpakit, Silpakit and Wisajun²⁴ ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ ด้านการตระหนักรู้

และการยอมรับ การที่จิตสงบช่วยลดความกังวล ความกลัว ความครุ่นคิดออกจากจิตใจ ทำให้เกิดการปล่อยวางและผ่อนคลาย เมื่อผ่อนคลายจะทำให้จิตเกิดความตระหนักรู้กับความจริงที่เป็นอยู่ มีสมาธิและเกิดปัญญา ทำให้ผู้ป่วยอยู่กับโรคมะเร็งได้ โดยไม่ประุ่งแต่งกับอาการที่เป็น เมื่อจิตมีสมาธิทำให้เกิดความสงบและความสุข สามารถเข้าใจและรับรู้โรคอาการเจ็บป่วยได้ตามความเป็นจริง ซึ่งหมายถึง เกิดปัญญาส่งผลให้เกิดการพัฒนาของจิตและจิตวิญญาณ

กรอบแนวคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ (spiritual well-being) ของ Peterman, et al.²⁵ หมายถึงความเชื่อศรัทธาในชีวิตที่ทำให้เกิดความสงบสุขภายใน มีความเข้มแข็งและมั่นคงในตนเอง มีความภาคภูมิใจในชีวิต เกิดจากความเชื่อในคุณค่าตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น²⁶ แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ด้านความหมาย/ความสงบ และด้านความศรัทธา การดูแลด้านจิตวิญญาณนั้น ช่วยให้ผู้ป่วยมีชีวิตได้อย่างสมดุล สามารถทำตามเป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างสำเร็จตามความเชื่อ ความรับผิดชอบส่วนบุคคล ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นความสมดุลทางด้านจิตวิญญาณของบุคคลที่อยู่ในสภาพสิ้นหวัง ท้อแท้ ขาดกำลังใจ ขาดพลังในการดำรงชีวิต²⁷ เนื่องจากการรักษาที่ยาวนาน ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล เพราะผู้ป่วยต้องอยู่กับโรคนี่ไปตลอดชีวิตเกิดความรู้สึกไม่แน่นอนในชีวิต ท้อแท้ สิ้นหวัง²⁸ ดังนั้นความผาสุกจิตทางวิญญาณจึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้กาย จิต และจิตวิญญาณหลอมรวมกันเป็นหนึ่งเดียว โดยผ่านการฝึกโยคะประกอบด้วย อาสนะ ปรายณามะ และการผ่อนคลายอย่างลึก ทำให้ผู้ป่วยมีความเข้มแข็ง มีกำลังใจในการต่อสู้กับโรค และเป็นพลังทำให้สามารถผ่านอุปสรรคต่างๆ ไปได้

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาโปรแกรมโยคะเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณตามกรอบแนวคิดโยคะสูตรและกรอบแนวคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ สำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด โดยแบ่งการดำเนินการเป็น 2 ระยะ คือ 1) ระยะพัฒนาโปรแกรม และ 2) ระยะตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ โดยในแต่ละระยะ มีรายละเอียด ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะพัฒนาโปรแกรม แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษา

บำบัด โดยการสืบค้นจากข้อมูลสถิติย้อนหลังของผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่ในประเทศไทยพบว่า โรคมะเร็งเป็นโรคอันดับหนึ่งของการเสียชีวิตทั้งหมด แนวทางการรักษาส่วนใหญ่คือการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด และจากการวิเคราะห์จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การรักษาด้วยยาเคมีบำบัด ส่งผลให้เกิดผลกระทบหลายด้าน เช่น ด้านร่างกายเกิดอาการอ่อนเพลียเหนื่อยล้า คลื่นไส้ อาเจียน ผอมร่วง เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพลักษณะ ทำให้ผู้ป่วยเกิดการหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม มีการปรับเปลี่ยนหน้าที่การงาน⁵ ผลจากการรักษาที่ยาวนานและต่อเนื่องทำให้ผู้ป่วยเริ่มรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคและแผนการรักษา มีความท้อแท้ หหมดกำลังใจ เกิดความรู้สึกไม่แน่นอนและความกลัว จะเห็นได้ว่าอาการข้างเคียงจากการรักษาและโรคที่เป็น ส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วย⁶ ดังนั้นจิตวิญญาณมีความสำคัญอย่างมากสำหรับผู้ป่วย ในการเชื่อมกาย จิต สังคม ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน สามารถเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจช่วยให้ผู้ป่วยสามารถข้ามผ่านปัญหาชีวิต มีความหวัง มีกำลังใจในการต่อสู้กับโรคได้ จากการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นในขั้นตอนที่ 1 ทำให้สามารถวางแผนและพัฒนาโปรแกรมเพื่อให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัดได้ โดยการสืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์ในขั้นตอนที่ 2 ต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การสืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์หรือการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจากงานวิจัยต่าง ๆ ผู้วิจัยได้สืบค้นจากฐานข้อมูลและแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องดังนี้

2.1 กำหนดแหล่งการสืบค้นข้อมูลจากตำรา หนังสือ ห้องสมุด ฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ที่สืบค้นทั้งภาษาไทย (Thailis) และภาษาอังกฤษ (Google Scholar, CINAHL, ProQuest, PubMed, Science Direct) กำหนดช่วงปีสืบค้นระหว่าง ปี พ.ศ. 2550-2561

2.2 สืบค้นจากหลักฐานเชิงประจักษ์ โดยใช้ PICO เพื่อสืบค้นงานวิจัยทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ดังนี้ P: ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม (Breast Cancer Patients), ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด (Breast Cancer Patients Receiving Chemotherapy) I: โยคะ (Yoga), โยคะสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านม (Yoga for breast cancer patients) C: การทดลอง (Experiment) และ O: ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-Being), ประโยชน์ของโยคะต่อผู้ป่วยมะเร็งเต้านม (Benefits of yoga for

breast cancer patients)

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์ โดยกำหนดเกณฑ์การประเมินระดับคุณค่าของหลักฐานเชิงประจักษ์เพื่อนำเสนอผลการวิจัยไปพัฒนาเป็นโปรแกรมในครั้งนี้ โดยใช้เกณฑ์ในการพิจารณาตามหลักของ The Joanna Briggs Institute ซึ่งจากการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์อย่างเป็นระบบจำนวน 15 เรื่อง พบว่า เป็นหลักฐานระดับ 1 จำนวน 1 เรื่อง²¹ และเป็นหลักฐานระดับ 2 จำนวน 14 เรื่อง^{5,8-12,16-20,22,26-27}

ขั้นตอนที่ 4 ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมโดยการวิเคราะห์จากหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สืบค้น เช่น การออกแบบกิจกรรมโดยการเลือกใช้ท่าอาสนะ ปรานายามะ การผ่อนคลายอย่างลึก ระยะเวลาในการใช้โปรแกรม การประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณ แบบประเมินสติ และกระบวนการติดตามทางโทรศัพท์ ผู้วิจัยวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์จำนวน 12 เรื่อง เป็นหลักฐานระดับ 1 จำนวน 1 เรื่อง และเป็นหลักฐานระดับ 2 จำนวน 14 เรื่อง

ระยะที่ 2 การประเมินคุณภาพของโปรแกรมโยคะเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยนำโปรแกรมโยคะเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัดที่พัฒนาขึ้นไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งและยาเคมีบำบัด 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะ 1 ท่าน และพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยด้านจิตวิญญาณ 1 ท่าน หลังจากผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิได้ค่า CVI = 0.86 ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนการนำไปทดลองใช้

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินความเป็นไปได้ของโปรแกรม โดยนำโปรแกรมที่ประกอบด้วยแนวทางการใช้โปรแกรม แผนกิจกรรมของโปรแกรม คู่มือและสมุดบันทึกการฝึกโยคะ ไปสเตอร์โยคะ และวีซีดีการฝึกโยคะ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้พยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลมะเร็งแห่งหนึ่งในภาคใต้ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความเป็นไปได้ของการใช้โปรแกรม ประเด็นความยาก-ง่าย และความสามารถในการปฏิบัติตามโปรแกรม

จริยธรรมในการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (รหัสรับรอง PSU IRB 2018 – Nst 046 ลงวันที่ 4 ธันวาคม 2561) ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา โดยการแนะนำตนเองชี้แจงวัตถุประสงค์ อธิบายขั้นตอนการวิจัยให้กับพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในหน่วยให้ยาเคมีบำบัดฟังจนเข้าใจ ซึ่งมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธในการประเมินคุณภาพของโปรแกรม และข้อมูลที่ได้จะถูกนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนั้นเท่านั้น หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามองค์ประกอบของโปรแกรมประกอบด้วย 1) แนวทางใช้โปรแกรมโยคะ 2) แผนการใช้โปรแกรม 3) คู่มือการฝึกโยคะและแบบบันทึกการฝึกโยคะโดยผู้ป่วย 4) โปสเตอร์ 5) ซีดีการฝึกโยคะโดยแบบประเมินมีลักษณะให้ผู้ทรงคุณวุฒิเลือกตอบเกี่ยวกับความถูกต้อง เหมาะสม ความชัดเจน และข้อเสนอแนะที่ควรปรับปรุงขององค์ประกอบโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

2. แบบประเมินความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปใช้ พัฒนาโดยผู้วิจัย ประกอบด้วย 1) แนวทางใช้โปรแกรมโยคะ 2) แผนการใช้โปรแกรม 3) คู่มือการฝึกโยคะและแบบบันทึกการฝึกโยคะโดยผู้ป่วย 4) โปสเตอร์ 5) ซีดีการฝึกโยคะโดยให้พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลมะเร็งแห่งหนึ่ง เลือกตอบความยาก-ง่าย สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง และข้อเสนอแนะที่ควรปรับปรุง

3. โปรแกรมโยคะ เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ ภายใต้กรอบแนวคิดโยคะและความผาสุกทางจิตวิญญาณของ Peterman, et al.²⁵ นำมาเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมประกอบด้วย อาสนะ ปรานายามะและการผ่อนคลายอย่างลึก โดยใช้ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 7 สัปดาห์

4. แบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม FACIT-Sp12 (Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Spiritual Well-Being; The 12 item Spiritual Well-Being Scale) ตามกรอบแนวคิดความผาสุกจิตวิญญาณของ Peterman, et al.²⁵ เวอร์ชันภาษาไทย ผู้วิจัยได้ติดต่อขออนุญาตใช้เครื่องมือและได้รับอนุญาต

เป็นที่เรียบร้อยแล้ว แบบสอบถามนี้ได้ผ่านการทดสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่า CVI เท่ากับ 0.86 และได้ปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้วิจัยนำไปตรวจหาค่าความเชื่อมั่นกับกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัดที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.92 แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก 10 ข้อ ทางลบ 2 ข้อ เป็นมาตราวัดแบบประมาณค่า 5 ระดับ (ระดับคะแนน 0 หมายถึงไม่เลย, ระดับคะแนน 1 หมายถึง เล็กน้อย, ระดับคะแนน 2 หมายถึง ปานกลาง, ระดับคะแนน 3 หมายถึง ค่อนข้างมาก และระดับคะแนน 4 หมายถึง มากที่สุด) รวมคะแนนเต็มทั้งหมด 48 คะแนน (ด้านความหมาย/ความสงบ 32 คะแนน และด้านความเชื่อ/ศรัทธา 16 คะแนน) อย่างไรก็ตามเครื่องมือไม่ได้ระบุระดับการวัดและการแปลผลที่ชัดเจนไว้²⁵

5. แบบวัดระดับสติ PHLMS (Philadelphia Mindfulness Scale) แปลเป็นภาษาไทยโดย Silpakit, Silpakit and Wisajun²⁴ ผู้วิจัยได้ติดต่อขออนุญาตใช้เครื่องมือ PHLMS และได้รับอนุญาตเป็นที่เรียบร้อยแล้ว โดยเลือกใช้ข้อคำถามจำนวน 6 ข้อ และปรับให้เหมาะสมกับบริบทผู้ป่วย ได้ผ่านการทดสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่า CVI เท่ากับ 1 และผู้วิจัยนำไปตรวจหาค่าความเชื่อมั่นกับกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัดที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนได้สัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.87 แบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบคือ ด้านการตระหนักรู้และด้านการยอมรับ แบบสอบถามนี้เป็นมาตราวัดแบบประมาณค่า 5 ระดับ (ระดับคะแนน 1 หมายถึง แทบไม่เคยเลย ระดับคะแนน 2 หมายถึง นานๆ ครั้ง ระดับคะแนน 3 หมายถึง บางครั้ง ระดับคะแนน 4 หมายถึง ค่อนข้างบ่อย และระดับคะแนน 5 หมายถึง บ่อยมาก) คะแนนรวมเต็มทั้งหมด 30 คะแนน (ด้านการตระหนักรู้ 20 คะแนน และด้านการยอมรับ 10 คะแนน) อย่างไรก็ตาม เครื่องมือไม่ได้ระบุระดับการวัดและการแปลผลที่ชัดเจนไว้²⁴

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลมะเร็งแห่งหนึ่งในภาคใต้ เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล ชี้แจง วัตถุประสงค์ และขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. หลังจากได้รับการอนุมัติจากผู้อำนวยการโรงพยาบาลผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าศูนย์ให้ยาเคมีบำบัดและพยาบาลที่ปฏิบัติงานในศูนย์ให้ยาเคมีบำบัด เพื่อชี้แจงในรายละเอียดและวัตถุประสงค์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ตรวจสอบความเหมาะสมของการนำไปใช้งาน โดยการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากพยาบาลผู้เชี่ยวชาญและปฏิบัติงานในหน่วยให้ยาเคมีบำบัด จำนวน 5 ท่าน ชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือในการปฏิบัติตามขั้นตอนที่ศึกษา

4. พยาบาลผู้เชี่ยวชาญและปฏิบัติงานในหน่วยให้ยาเคมีบำบัด จำนวน 5 ท่าน ทำการประเมินความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมไปใช้ ด้านความยาก-ง่าย การปฏิบัติได้หรือไม่ได้ รวมทั้งการมีข้อเสนอแนะปรับปรุงตามความคิดเห็นเพิ่มเติม

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. การประเมินความตรงเชิงเนื้อหา โดยข้อมูลด้านความเหมาะสมของโปรแกรมและความสอดคล้องด้านเนื้อหา ด้านการใช้ภาษา จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ผู้วิจัยได้นำมาหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity index: CVI)

2. ความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมไปใช้ (ความยาก-ง่าย) และความสามารถในการปฏิบัติผู้วิจัยได้ วิเคราะห์ได้ความถี่และร้อยละ รวมทั้งข้อคิดเห็นในการปรับปรุงจากพยาบาลวิชาชีพผู้เชี่ยวชาญ และปฏิบัติงานในหน่วยให้ยาเคมีบำบัดทั้ง 5 ท่าน

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมโยคะเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ สำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด ดังนี้

1. โปรแกรมโยคะเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ ประกอบด้วย แนวทางใช้โปรแกรมโยคะ แผนการใช้โปรแกรมคู่มือการฝึกโยคะ และแบบบันทึกการฝึกโยคะโดยผู้ป่วยโปสเตอร์และซีดีการฝึกโยคะ

1.1 แนวทางในการใช้โปรแกรม มีเนื้อหาเกี่ยวกับ คำชี้แจง วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเตรียมสื่ออุปกรณ์ ขั้นตอนการดำเนินการใช้โปรแกรม และแผนภูมิการใช้โปรแกรม

1.2 แผนการดำเนินกิจกรรมโดยผู้ใช้โปรแกรม คือ พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ และปฏิบัติงานในหน่วยให้ยาเคมีบำบัดไม่น้อยกว่า 6 เดือน จำนวน 5 ท่าน สำหรับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด รายละเอียดในการจัดกิจกรรมมีขั้นตอนโปรแกรมดังต่อไปนี้

สัปดาห์ที่ 1 เตรียมความพร้อม เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ใช้โปรแกรมและกลุ่มเป้าหมาย หลังจากนั้นขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล (อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ความเพียงพอของรายได้ สิทธิการรักษา อาชีพ บทบาทในครอบครัว ปัญหาค่าใช้จ่าย เหตุการณ์วิกฤติ) ประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยการใช้แบบประเมิน FACIT-Sp12 และประเมินระดับสติด้วยแบบประเมิน PHLMS เพื่อเป็นการเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยมีกิจกรรมดังต่อไปนี้

1) ผู้ใช้โปรแกรม คือ พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ และปฏิบัติงานในหน่วยให้ยาเคมีบำบัดบรรยายความหมายของโยคะ ข้อปฏิบัติก่อนการฝึก ผลของโยคะต่อภาวะสุขภาพ และความผาสุกทางจิตวิญญาณ อธิบายและสาธิตขั้นตอนของการฝึกโยคะ ประกอบด้วย ท่าอาสนะ จำนวน 6 ท่า ปรารถนามะและการผ่อนคลายอย่างลึก อธิบายการใช้คู่มือ มีสาระสำคัญ คือ ความหมายของโยคะ ประโยชน์ของโยคะที่มีต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ ข้อควรปฏิบัติ และควรระวังในการฝึกโยคะ ท่าโยคะ รวมทั้งภาพประกอบ และแบบบันทึกการฝึกโยคะ ซีดีการฝึกโยคะ และโปสเตอร์การฝึกโยคะเรียงตามลำดับท่า

2) พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ และปฏิบัติงานในหน่วยให้ยาเคมีบำบัด ฝึกโยคะกับกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย ท่าอาสนะท่าอ่อนเครื่อง ท่าภูเขา ท่านั่งเพชร ท่าโยคะมูทรา ท่าเด็ก ท่าเหยียดตัว ท่าขัดสมาธิ เทคนิคการหายใจด้วยท้อง การหายใจสลับรูจมูก การหายใจแบบมีเสียงในลำคอ และการผ่อนคลายอย่างลึกเป็นระยะเวลา 60 นาที และการสาธิตย้อนกลับเพื่อประเมินผลหลังจากการสอนว่าสามารถทำได้ถูกต้องหรือไม่ สอบถามความรู้สึกที่ได้รับก่อนและหลังการฝึก ปัญหา/อุปสรรคและข้อเสนอแนะ

สัปดาห์ที่ 2 และ 3 พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ และปฏิบัติงานในหน่วยให้ยาเคมีบำบัด ติดตามผลการปฏิบัติโยคะที่บ้านของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ที่นำไปปฏิบัติต่อที่บ้านด้วยตนเองตามคู่มือ โปสเตอร์และซีดีการฝึกโยคะที่ได้รับ ติดตามผลทุกสัปดาห์ ผ่านช่องทาง line application

โดยการส่งภาพการฝึกหรือคลิปการฝึกที่บ้านให้กับผู้ใช้ โปรแกรมตรวจสอบความถูกต้อง พร้อมสอบถามปัญหา/อุปสรรคจากการฝึก

สัปดาห์ที่ 4 พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ และปฏิบัติงานในหน่วยให้ยาเคมีบำบัด ร่วมฝึกโยคะร่วมกับกลุ่มเป้าหมาย ฝึกโยคะท่าเดิม โดยฝึกบริเวณลานหน้าหน่วยให้ยาเคมีบำบัด สอบถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่าง และหลังการฝึกปฏิบัติ โดยการให้คำปรึกษาและร่วมหาแนวทางแก้ไข และให้กำลังใจในการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมร่วมแบ่งปันความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกโยคะ สิ่งที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป ให้ผู้ร่วมโปรแกรมท่านอื่นฟัง และตรวจสอบการบันทึกการปฏิบัติโยคะที่บ้านของกลุ่มเป้าหมายโดยประเมินผลจากการบันทึกในสมุดบันทึกได้อย่างครบถ้วน

สัปดาห์ที่ 5 และ 6 พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ และปฏิบัติงานในหน่วยให้ยาเคมีบำบัด ติดตามผลการปฏิบัติโยคะที่บ้านของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ที่นำไปปฏิบัติต่อบ้านด้วยตนเองตามคู่มือ โปสเตอร์และซีดีการฝึกโยคะที่ได้รับ ติดตามผลทุกสัปดาห์ ผ่านช่องทาง line application โดยการส่งภาพการฝึกหรือคลิปการฝึกที่บ้านให้กับผู้ใช้ โปรแกรมตรวจสอบความถูกต้อง พร้อมสอบถามปัญหา/อุปสรรคจากการฝึก

สัปดาห์ที่ 7 พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ และปฏิบัติงานในหน่วยให้ยาเคมีบำบัด ประเมินผลหลังเสร็จสิ้นโปรแกรม โดยการประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณ และประเมินระดับสติ ประเมินผลการบันทึกการฝึกโยคะที่บ้าน โดยตรวจสอบความครบถ้วนของการบันทึก พร้อมทั้งสอบถามความรู้สึก ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิต และจิตวิญญาณ ระหว่างก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกโยคะ

2. สรุปการประเมินผลความตรงเชิงเนื้อหา

จากการประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมโยคะเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด 3 ท่านได้ค่า CVI = 0.86 ทุกท่านเห็นด้วยกับเนื้อหาของโปรแกรม ในส่วนของแบบสอบถาม ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ใน 3 ท่านแนะนำให้ปรับปรุงคำถามบางข้อให้มีความเข้าใจง่ายขึ้น และเพิ่มความชัดเจนของข้อความถาม ในส่วนของซีดีผู้ทรงคุณวุฒิ 1 ใน 3 ท่าน แนะนำให้ปรับทำอุ้งร่างกายให้มีความกระชับยิ่งขึ้น ไม่นานเกินไป และส่วนของคู่มือ ผู้ทรงคุณวุฒิ 1 ใน 3 ท่านแนะนำให้ปรับและเพิ่มความชัดเจนของการฝึกโยคะเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ

โดยอธิบายให้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกโยคะ

3. ผลการประเมินความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมไปใช้

ผลการประเมินความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมไปใช้ โดยตรวจสอบจากความยาก-ง่าย และความสามารถในการปฏิบัติตามโปรแกรม จากพยาบาลวิชาชีพ 5 ท่าน ในหน่วยให้ยาเคมีบำบัด ผลการประเมินพบว่า พยาบาลทั้ง 5 ท่าน คิดเป็นร้อยละ 100 มีความเห็นว่าโปรแกรมสื่อคู่มือ มีความง่ายและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง มีขั้นตอนอธิบายรายละเอียดได้อย่างชัดเจน มีภาพและคลิปประกอบทำให้สามารถมองเห็นภาพได้เข้าใจมากขึ้น เนื้อหาคู่มือมีความเข้าใจง่าย สามารถปฏิบัติได้จริง สื่อที่ใช้มีความสวยงาม นอกจากนี้มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริหารจัดการเรื่องเวลาและสถานที่ในการฝึกที่ไม่เป็นการรบกวนผู้ป่วยจนเกินไป แนะนำว่าควรเป็นช่วงระหว่างรอผลเลือด หรือรอพบแพทย์ ซึ่งจะมีระยะเวลาช่วงนั้นประมาณ 1-2 ชม. จะไม่เป็นการรบกวนเวลาของผู้ป่วยจนเกินไป และช่วยลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยได้ และสถานที่ฝึกควรอยู่ใกล้กับหน่วยให้ยาเคมีบำบัด สำหรับสื่อในการสอนโยคะ ควรมีการเพิ่มช่องทางในการเข้าถึง เช่น ควรมีการเผยแพร่ทางสื่อโซเชียลมีเดีย เช่น ยูทูป เพื่อความสะดวกในการใช้งาน มี การประเมินผลติดตามทุก 3 สัปดาห์ จะช่วยให้สามารถติดตามผลได้อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

การอภิปรายผลการวิจัย

1. องค์ประกอบของโปรแกรม

โปรแกรมที่สร้างขึ้นนี้พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของหลักโยคะสูตร ร่วมกับการใช้กรอบแนวคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณของของ Peterman, et al.²⁵ การทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้อง ทำให้โปรแกรมตรงตามความต้องการและมีความเหมาะสมกับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด เนื่องจากโปรแกรมมีขั้นตอนปฏิบัติที่สามารถมองเห็นลำดับขั้นตอนได้ชัดเจน สื่อที่ใช้มีหลายช่องทาง เช่น คู่มือ ซีดีการฝึกโยคะ ทำให้ง่ายต่อการฝึก การฝึกท่าอาสนะทำให้ร่างกายเกิดความยืดหยุ่น ผ่อนคลาย มีสติรับรู้ทุกการเคลื่อนไหว การฝึกปราณยามะ เป็นการฝึกควบคุมลมหายใจ มีสติรับรู้อยู่กับลมหายใจ การผ่อนคลายอย่างลึกเป็นการผ่อนคลายในท่านอน ใช้สติกำหนดรู้ไปตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย จะทำให้ร่างกายเกิดความนิ่ง สงบ และผ่อนคลาย¹⁴ ทำให้ผู้ป่วยรับรู้โรค อาการเจ็บป่วยได้ตามความจริงโดยไม่ปรุงแต่ง ยอมรับกับความเจ็บป่วยที่เผชิญอยู่

เมื่อจิตมีสมาธิทำให้เกิดความสงบและความสุข สามารถเข้าใจและรับรู้โรค อาการเจ็บป่วยได้ตามความจริง ส่งผลให้เกิดการพัฒนาของจิตและจิตวิญญาณ¹³ นอกจากนี้ผลของการฝึกจะทำให้จิตมีความสงบ มีสติ ปลดปล่อยความเครียด ความวิตกกังวล¹⁵ ทำให้ผู้ป่วยเกิดการตระหนักรู้ เข้าใจในธรรมชาติของการเจ็บป่วยและยอมรับที่จะอยู่กับความเจ็บป่วยได้¹³

2. การประเมินคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรม

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหา จากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมโยคะเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พบว่า เนื้อหา มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ มีความง่าย และชัดเจน นอกจากนี้ได้มีข้อเสนอแนะให้ปรับปรุงแบบสอบถามและสื่อให้มีความเข้าใจง่าย สามารถอธิบายให้เห็นภาพการฝึกปฏิบัติได้ชัดเจน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้มีคุณภาพในด้านความตรงเชิงเนื้อหา นอกจากนี้การออกแบบเนื้อหาของโปรแกรมได้ผ่านการบูรณาการมาจากการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ระดับ 1 และ 2 เป็นงานวิจัยที่น่าเชื่อถือในระดับสูงและมีคุณภาพ ตามหลักเกณฑ์ของ The Joanna Briggs Institute²⁹

3. ผลการประเมินความเหมาะสมของการนำไปใช้

ผลการประเมินความเหมาะสมของการนำไปใช้โปรแกรมไปใช้จากพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลมะเร็งแห่งหนึ่งในภาคใต้ ทั้งหมด 5 คน ได้ทดลองใช้และประเมินความเป็นไปได้ในการใช้โปรแกรมแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) ความยาก-ง่ายของการนำไปใช้ พบว่า โปรแกรมสามารถนำไปใช้ได้จริง เนื่องจากมีการอธิบายขั้นตอนชัดเจน มีภาพและซีดีประกอบทำให้สามารถมองเห็นลำดับขั้นตอนได้เข้าใจมากขึ้น เนื้อหาคู่มือมีความเข้าใจง่าย สามารถปฏิบัติได้จริง 2) ความสามารถในการปฏิบัติพบว่า สามารถปฏิบัติและทำได้จริง มีขั้นตอนอธิบายรายละเอียดได้อย่างชัดเจน เข้าใจง่าย สื่อที่ใช้ช่วยดึงดูดความสนใจและสามารถนำไปใช้ได้จริง นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริหารจัดการเรื่องเวลา สำหรับการฝึกโยคะควรมีเวลาฝึกประมาณ 1-2 ชม. สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chandwani, et al.³⁰ ศึกษาเกี่ยวกับผลของโยคะในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรังสีรักษา โดยการทำอาสนะ ปรานายามะสมาธิ เป็นเวลา 60 นาที และฝึกด้วยตนเองด้วยคู่มือและซีดีประกอบการฝึก เป็นเวลา 3 ครั้งต่อ

สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สามารถช่วยลดความเหนื่อยล้าและอาการซึมเศร้าได้ และสถานที่ฝึกควรใกล้กับหน่วยให้ยาเคมีบำบัด สำหรับสื่อในการสอนโยคะ มีข้อเสนอแนะว่า ควรมีการเพิ่มช่องทางในการเข้าถึง เพื่อความสะดวกในการใช้งาน

สรุป

การพัฒนาโปรแกรมโยคะเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด ได้รับการบูรณาการจากการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์และได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมพบว่ามืองค์ประกอบของโปรแกรมที่ครอบคลุม สามารถนำไปใช้ได้จริง สื่อประกอบการฝึก ได้แก่ คู่มือ ซีดี โปสเตอร์ ช่วยให้ง่ายต่อการเรียนรู้และเข้าใจได้ง่ายขึ้น การประเมินความเป็นไปได้ของผู้ใช้โปรแกรม พบว่า มีความง่ายต่อการใช้ สามารถทำได้จริง แต่ควรปรับในเรื่องของสถานที่ การเพิ่มช่องทางในการเข้าถึงสื่อ เช่น โซเชียลมีเดีย การเลือกช่วงเวลาการฝึกที่เหมาะสม ช่วยลดความกังวลของผู้ป่วยในระหว่างการฝึกได้ และการประเมินผลติดตามทุก 3 สัปดาห์ จะช่วยให้สามารถติดตามผลได้อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมโยคะเพื่อสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณ ดังนี้

1. ก่อนนำโปรแกรมไปใช้ในโรงพยาบาลและหน่วยงานสุขภาพ ควรมีการนำข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยข้างต้นที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน และพยาบาลวิชาชีพทั้ง 5 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไข เพื่อช่วยให้โปรแกรมมีความเหมาะสมในการนำไปใช้งานได้จริงและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ควรมีการอบรมพยาบาลวิชาชีพที่จะใช้โปรแกรม ก่อนที่จะนำไปฝึกกับผู้ป่วยกลุ่มมะเร็งในโรงพยาบาลมะเร็งหรือโรงพยาบาลทั่วไป โดยอาจจัดตั้งเป็นแกนนำหรือกลุ่มฝึกโยคะ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และสามารถใช้งานโปรแกรมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. ควรมีการประเมินผลหรือทดสอบประสิทธิภาพผลของโปรแกรมโดยการนำไปทดลองใช้จริงกับประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง ควรมีการออกแบบวิจัยเชิงทดลอง เพื่อเพิ่มหรือส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด

การมีส่วนร่วมในการเขียนบทความ

ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้เขียนหลักในบทความ มีส่วนร่วมในการทบทวนวรรณกรรม วิเคราะห์ข้อมูล รวมถึงสรุปผลวิจัยเพื่อนำมาพัฒนาโปรแกรมฉบับนี้ โดยผู้เขียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการเขียนบทความวิจัยนี้ ทำให้บทความมีคุณภาพและมีความเหมาะสมในการนำไปใช้

การมีผลประโยชน์ทับซ้อน

ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ พญ.ภัทรพิมพ์ สรรพวีรวงศ์ อาจารย์ประจำภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รองศาสตราจารย์ ดร.อุไร หักกิจ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการบริหารพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และคุณกานดาวิศิษฐ์ ตูลาธรรมกิจพยาบาลวิชาชีพด้านการดูแลจิตวิญญาณ หน่วยรังสีรักษา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ได้อนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพโปรแกรม พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาโปรแกรม

เอกสารอ้างอิง

- Oeffinger KC, Fontham ET, Etzioni R, et al. Breast cancer screening for women at average risk 2015 guideline update from the american cancer society. JAMA. 2015; 314(15): 1599-614. doi: 10.1001/jama.2015.12783.
- Ministry of Public Health. Public Health Statistics [internet]. Bangkok: Public Health Statistics; 2015 [cited 2017 Jun 4]. Available from: http://bps.moph.go.th/new_bps/sites/default/files/health_statistic2558.pdf
- National Cancer Institute [Internet]. Bangkok: Hospital-Based Cancer registry; 2014 [cited 2017 Mar 23]. Available from: http://www.nci.go.th/th/cancer_record/cancer_rec1.html
- Chitvoranand A. Breast cancer treatment. JPC. 2013; 9(1): 5-14. Thai.
- Sukpresert R. Effect of yoga on degree of shoulder movement in patients with breast cancer after modified radical mastectomy [dissertation]. [Songkhla]: Prince of Songkla University; 2013. 106 p.
- Srisuwan K. Factors associated with cognitive function in breast cancer patients receiving chemotherapy. Princess of Naradhiwas University Journal. 2014; 6(2): 1-12. Thai.
- Balthip Q, Petchruschatachart P. Spiritual care for patients living with chronic health condition in the community. Songkhla: P.C. prospect; 2016. Thai.
- Bourchum U. Effect of supporting buddhist doctrine practices on spiritual well-being among the elders with gynecological cancer [dissertation]. [Chiang Mai]: Chiang Mai University; 2014. 99 p.
- Pukahuta P. The effect of therapeutic prayer on anxiety and spiritual well-being in breast cancer patients in diagnosis phase [dissertation]. [Khon Kaen]: Khon Kaen University; 2012. 104 p.
- Chaiyapong B. Effect of psychotherapy group treatment by applying the buddhist way on reducing AIDS patients' spiritual distress [dissertation]. [Mahasarakham]: Mahasarakham University; 2008. 153 p.
- Jermrod P, Chadcham S. Effects of prayer sound listening a long with qigong physical movement on enhancing spiritual well-being and pain relieve of chronic myalgia patients. Research Methodology & Cognitive Science. 2013; 11(1): 33-44. Thai.
- Suwanampa T. The effect of the nursing program using buddhist meritorious action 3 on spiritual well-being of cancer patients [dissertation]. [Bangkok]: Chulalongkorn university; 2014. 179 p.
- Woraphongpichet P. Yoga for physical and mental development. Bangkok: active print;

2007. Thai.
14. Doctor.or.th [Internet]. Bangkok: Yoga and mental development; 2004 [cited 2017 Jun 4]. Available from: <https://www.doctor.or.th/article/detail/3755>
 15. Aikata H. Yoga for daily life workshop. 3rd ed. Bangkok: Moh-Chao-Ban Publishing House; 2007. Thai.
 16. Butthong J. The effect of fatigue management combining yoga program among cancer patients receiving radiotherapy [dissertation]. [Songkhla]: Prince of Songkla University; 2008. 165 p.
 17. Chukhean R. The effect of yoga on postoperative recovery in patients undergoing abdominal surgery [dissertation]. [Songkhla]: Prince of Songkla University; 2008. 138 p.
 18. Thongmee Y, Hornboonherm P, Wongpanara N. The effect of hatha-yoga on anxiety and complications in breast cancer patients after surgery. *Journal of Nursing and Health Care*. 2013; 31(3): 178-85. Thai.
 19. Raghavendra RM, Nagarathna R, Nagendra HR, et al. Effect of an integrated yoga programme on chemotherapy-induced nausea and emesis in breast cancer patients. *European Journal of Cancer Care*. 2007; 16(6): 462-74. doi: 10.1111/j.1365-2354.2006.00739.x.
 20. Loudon A, Barnett T, Piller N, et al. The effect of yoga on women with secondary arm lymphedema from breast cancer treatment. *BMC Complement Altern Med*. 2012; 12(66): 1-9. doi: 10.1186/1472-6882-12-66.
 21. Moadel AB, Shah C, Wylie-Rosett J, et al. Randomized controlled trial of yoga among a multiethnic sample of breast cancer patients: Effect on quality of life. *J Clin Oncol*. 2007; 25(28): 4387-95. doi: 10.1200/JCO.2006.06.6027.
 22. Vadiraja HS, Rao MR, Nagarathna R, et al. Effects of yoga program on quality of life and affect in early breast cancer patients undergoing adjuvant radiotherapy: A randomized controlled trial. *Complement Therapies in Medicine*. 2009; 17(5-6): 274-80. doi: 10.1016/j.ctim.2009.06.004.
 23. Culos-Reed SN, Carlson LE, Daroux LM, et al. A pilot study of yoga for breast cancer survivors: physical and psychological benefits. *Psychooncology*. 2006; 15(10): 891-7. doi: 10.1002/pon.1021.
 24. Silpakit C, Silpakit O, Wisajun P. The validity of Philadelphia mindfulness scale Thai version. *Journal of Mental Health of Thailand*. 2011; 19(3): 140-7. Thai.
 25. Peterman AH, Fitchett G, Brady MJ, et al. Measuring spiritual well-being in people with cancer: The functional assessment of chronic illness therapy-Spiritual Well-being Scale (FACIT-Sp). *Ann Behav Med*. 2002; 24(1): 49-58. doi: 10.1207/S15324796ABM2401_06.
 26. Chaisa P. Effect of promoting life review on spiritual well-being among advanced cancer patients [dissertation]. [Chiang Mai]: Chiang Mai University; 2015. 95 p.
 27. Songnual S. Spiritual healing experiences of cancer patients receiving radiotherapy who have spiritual well-being [dissertation]. [Songkla]: Prince of Songkla University; 2006. 106 p.
 28. McClement SE, Chochinov HM. Hope in advanced cancer patients. *European Journal of Cancer*. 2008; 44(8): 1169-74. doi: 10.1016/j.ejca.2008.02.031.
 29. The Joanna Briggs Institute [Internet]. 2014 [cited 2017 Apr 5]. Available from: joannabriggs.org/assets/docs/sumari/reviewers_manual
 30. Chandwani KD, Perkins G, Nagendra HR, et al. Randomized controlled trial of yoga in women with breast cancer undergoing radiotherapy. *Journal of clinical oncology*. 2014; 32(10): 1058-65. doi: 10.1200/JCO.2012.48.2752.