

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อความเครียดและอาการ
ปวดศีรษะในผู้มีอาการปวดศีรษะจากความตึงเครียด

ผู้เขียน นางสาวอรรวรรณ รอนราญ

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิมพ์มาศ ตาปัญญา ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พญ.ศิวพร จันทร์กระจ่าง กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อความเครียดและอาการปวดศีรษะในผู้มีอาการปวดศีรษะจากความตึงเครียด กลุ่มตัวอย่างคือผู้มีอาการปวดศีรษะ ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีอาการปวดศีรษะจากความตึงเครียด ที่เข้ารับการรักษาที่ โรงพยาบาลค่ายสุรศักดิ์มนตรี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเวลา 2 วัน ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ แบบบันทึกความรุนแรงของอาการปวดศีรษะ และแบบบันทึกระยะเวลาของอาการปวดศีรษะ

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธี t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความเครียดและอาการปวดศีรษะ น้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองพบว่าความเครียดและระดับของอาการปวดศีรษะ หลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียด น้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะเวลาของอาการปวดศีรษะ หลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียด น้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Independent Study Title Effects of Stress Management Program on Stress and Headache Symptoms of Tension Headache Patients

Author Miss Orawan Ronran

Degree Master of Science (Counseling Psychology)

Independent Study Advisory Committee

Assistant Professor Pimmas Tapanya

Chairperson

Assistant Professor Siwapron Chankrachang, M.D.

Member

ABSTRACT

The objective of this research was to study the effects of stress management program on stress and headache symptoms of tension headache patients at Surasakmontree Hospital District Muang Province Lumpang. The patients at Surasakmontree Hospital were randomly assigned 8 patients into an experimental group, and 8 patients into a control group. The experimental group participated in the Stress Management Program for 2 days. Pretest and post-test of Suanprung Stress Test-20, Headache Intensity Diary and Headache Duration Diary were administered to the subjects.

Application of t-test and ANCOVA to analyze data revealed that in the control group, there were significant decreases of stress and headache symptoms between before and after participated in the Stress Management Program at $p < .001$ level. Between the experimental and the control group, there were significant decreases of stress and headache intensity after participated in this program at $p < .05$ level and reduce of headache duration after participated in this program at $p < .01$ level.