

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการให้ความรู้และการฝึกผ่อนคลายต่อความเครียดใน
หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

ผู้เขียน นางสาวกาญจนา ศรีสวัสดิ์

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การผดุงครรภ์ขั้นสูง)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณพิไล ศรีอาภรณ์ ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จันทรัตน์ เจริญสันติ กรรมการ

บทคัดย่อ

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากพัฒนาการตามวัย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมทั้งการไม่มีวุฒิภาวะทางร่างกาย และจิตใจ ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเกิดความเครียดได้ การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้ความรู้และการฝึกผ่อนคลายต่อความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยใช้รูปแบบความเครียดของลาซารัส และโพล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) เป็นกรอบแนวคิด การวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่เข้ารับบริการฝากครรภ์ ที่โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่เดือนกันยายนถึงพฤศจิกายน พ.ศ. 2552 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 52 ราย สุ่มโดยการจับสลากเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 26 ราย กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองได้รับการพยาบาลตามปกติร่วมกับการให้ความรู้และการฝึกผ่อนคลาย เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ซึ่งประยุกต์จากแนวทางการจัดการความเครียดของ ดี แอนด้า และคณะ (De Anda et al., 1990) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แผนการให้ความรู้และการฝึกผ่อนคลาย 2) คู่มือการฝึกผ่อนคลายความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 3) แบบบันทึกการผ่อนคลาย 4) แบบบันทึกการติดตามทางโทรศัพท์ 5) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และ 6) แบบวัดความเครียดของโคเฮน และคณะ (Cohen et al., 1983) ซึ่งแปลโดยสิริสุตา ชาวคำเขต (2541) หาความตรงตามเนื้อหาของแผนการให้ความรู้และการฝึกผ่อนคลาย โดย

ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ราย และนำไปทดลองใช้กับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจำนวน 3 ราย หาความเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียดโดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบค่าที่

ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับความรู้และการฝึกผ่อนคลายต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังได้รับความรู้และการฝึกผ่อนคลายต่ำกว่าก่อนได้รับความรู้และการฝึกผ่อนคลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการให้ความรู้และการฝึกผ่อนคลายสามารถลดระดับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ พยาบาลผดุงครรภ์จึงควรนำไปใช้ในการปฏิบัติเพื่อช่วยลดความเครียด และส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

Thesis Title	Effects of Education Provision and Relaxation Training on Stress Among Pregnant Adolescents	
Author	Miss Kanjana Srisawad	
Degree	Master of Nursing Science (Advanced Midwifery)	
Thesis Advisory Committee	Associate Professor Dr. Punpilai Sriareporn Chairperson Assistant Professor Dr. Jantararat Chareonsanti Member	

ABSTRACT

Pregnancy in adolescents is a crisis event beyond developmental task of adolescence. Physical, psychological, emotional, and societal changes including immaturities both physical and psychological bring about stress among pregnant adolescents. This quasi-experimental study aimed to examine the effects of education provision and relaxation training on stress among pregnant adolescents, using the model of stress by Lazarus and Folkman (1984) as a framework. The study samples were pregnant adolescents receiving antenatal care services at Nopparatratjathanee Hospital, Bangkok during September to November 2009. Fifty-two samples were purposively selected and randomly assigned to either control or experimental groups, with 26 in each. The samples in the control group received conventional nursing care whereas those in the experimental group received conventional nursing care plus education provision and a 5-week relaxation training applying the guidelines of stress management by De Anda et al., (1990). The instruments used in this study composed of 1) Plan of Education Provision and Relaxation Training, 2) Stress Relaxation Handbook for Pregnant Adolescents, 3) Relaxation Practice Record Form, 4) Telephone Follow-up Record Form 5) Personal Data Record Form, and 6) Stress Measurement Questionnaire by Cohen et al. (1983), which was translated by Sirisuda Soundkumkaet (1993). The Plan of Education Provision and Relaxation Training was content

validated by five experts and pilot tested with three pregnant adolescents. The reliability of the Stress Measurement Questionnaire was obtained using Cronbach's alpha coefficient with the value of .84. Data were analyzed by using descriptive statistics and the t-test.

The results revealed that:

1) The mean score of stress of the experimental group after receiving education provision and relaxation training was significantly lower than that of the control group, at the significant level of .001.

2) The mean score of stress of the experimental group after receiving education provision and relaxation training was significantly lower than that of before, at the significant level of .001.

The findings of this study suggest that education provision and relaxation training can reduce stress among pregnant adolescents. Therefore, these methods should be intervened by nurse midwives to reduce stress and to promote effective stress management in pregnant adolescents.