

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการนวดกดจุดสะท้อนเท้าต่อการลดระดับความเครียดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ เป็นมารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่มารับบริการคลอดและพักฟื้นหลังคลอดที่โรงพยาบาลผู้ป่วยมารดาหลังคลอด โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กรมแพทย์ทหารอากาศ กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจะได้รับการดูแลตามปกติและการนวดกดจุดสะท้อนเท้าจำนวน 29 ราย และกลุ่มควบคุมจะได้รับการพยาบาลแบบปกติและการนวดเท้าจำนวน 29 ราย ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง แบบวัดความเครียดด้วยส่ายตา และข้อมูลจากแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ระยะเวลาในการศึกษาวิจัยระหว่าง 20 กันยายน พ.ศ. 2553 ถึง 7 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย โดยผู้วิจัยได้นำคู่มือการนวดกดจุดสะท้อนเท้าและแบบตรวจสอบการนวดกดจุดสะท้อนเท้าส่งให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ขั้นตอน และวิธีการนวดกดจุดสะท้อนเท้า จากนั้นผู้วิจัยรวบรวมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำมาใช้ดำเนินการวิจัย และ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความเครียดสวนปรง ผู้วิจัยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มมารดาหลังคลอดที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา 10 รายจากนั้นนำคะแนนที่ได้มาคำนวณได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.75 รวมทั้งแบบวัดความเครียดด้วยส่ายตาที่ผู้วิจัยนำไปทดลองใช้กับมารดาหลังคลอดที่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 รายโดยการทดสอบซ้ำได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ 0.96 ส่วนการวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาใช้เครื่องวัดความดันโลหิตที่ผ่านการตรวจสอบมาตรฐานและความเที่ยงของเครื่องมือจากคณะกรรมการตรวจสอบเครื่องมือของโรงพยาบาลทุก 6 เดือน และมีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือได้ตามมาตรฐานก่อนนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล มารดาวัยรุ่นหลังคลอดทั้งสองกลุ่มจะได้รับการประเมินระดับความเครียดก่อนและหลังการทดลอง 5 นาที และประเมินซ้ำหลังการทดลอง 24 ชั่วโมง โดยการประเมินแต่ละครั้งจะประเมินด้วยแบบวัดความเครียดด้วยส่ายตาและการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบประเมินระดับความเครียด และแบบประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้ร่วมวิจัยแต่ละรายมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ ได้แก่ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความแตกต่างของคะแนนความเครียดและการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาก่อนและหลังได้รับการนวดกดจุดสะท้อนเท้าและการนวดเท้าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติทดสอบ Paired t-test รวมทั้งเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดและการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลังทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติทดสอบ Independent t-test

สรุปผลการวิจัยได้ว่า

1.1 มารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนเท้า มีระดับความเครียดลดลงหลังได้รับการนวดในระยะ 5 นาที และในระยะ 24 ชั่วโมง โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดลดลงและมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในการตอบสนองความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และ 0.05 ตามลำดับ

1.2 มารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่ได้รับการนวดเท้ามีระดับความเครียดลดลงหลังได้รับการนวดในระยะ 5 นาที โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดลดลงและมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และ 0.05 ตามลำดับ

1.3 มารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่ได้รับการนวดเท้ามีระดับความเครียดลดลงหลังได้รับการนวดในระยะ 24 ชั่วโมง โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต Systolic และความดันโลหิต Diastolic ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ตามลำดับ

1.4 หลังได้รับการนวดในระยะ 5 นาที มารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนเท้ามีระดับความเครียดต่ำกว่ามารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่ได้รับการนวดเท้า โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต Systolic และความดันโลหิต Diastolic ต่ำกว่ามารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่ได้รับการนวดเท้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1.5 หลังได้รับการนวดในระยะ 24 ชั่วโมง มารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนเท้ามีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต Systolic และความดันโลหิต Diastolic ต่ำกว่ามารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่ได้รับการนวดเท้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



2. ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

จะเห็นได้ว่าการนวดกดจุดสะท้อนเท้ามาใช้เพื่อลดระดับความเครียดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด สามารถลดระดับความเครียดได้ทันทีหลังการนวดพร้อมกับการปรับสมดุลทางสรีรวิทยาในระยะ 24 ชั่วโมงหลังได้รับการนวด ซึ่งการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเป็นความรู้ที่สามารถศึกษาและฝึกอบรมให้เป็นผู้เชี่ยวชาญและนำมาปฏิบัติได้ในบทบาทของพยาบาล สามารถนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลเพื่อลดความเครียดในมารดาหลังคลอดได้ รวมถึงมีประสิทธิภาพในการปรับสมดุลทางสรีรวิทยาของมารดาหลังคลอด ส่วนการนวดเท้าแบบสัมผัส เป็นการนวดแบบต้นที่สามารถทำได้ง่าย โดยไม่ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญ จึงอาจนำมาใช้เพื่อผ่อนคลายและลดความเครียดในระยะสั้นได้ นอกจากนี้การนวดทั้งสองรูปแบบยังเพิ่มประสิทธิภาพการสื่อสาร และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างมารดาหลังคลอดและพยาบาล ทำให้มารดาหลังคลอดรู้สึกถึงคุณค่าที่มีผู้ดูแลเอาใจใส่ เพิ่มประสิทธิภาพการดูแลได้ครอบคลุมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ดังสรุปข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ในด้านต่างๆ ต่อไปนี้

2.1 ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

2.1.1 จากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบว่าระดับความเครียดของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดในระยะแรกส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง จึงสามารถนำไปเป็นข้อมูลในการวางแผนการพยาบาลเพื่อลดระดับความเครียดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอดได้

2.1.2 จากผลของการวิจัยพบว่าการนวดกดจุดสะท้อนเท้าสามารถลดระดับความเครียดได้ จึงควรนำกิจกรรมการนวดกดจุดสะท้อนเท้ามาผสมผสานร่วมกับการดูแลรักษาแบบแผนปัจจุบัน เพื่อเป็นการดูแลส่งเสริมสุขภาพและลดผลจากความเครียดในมารดาหลังคลอดระยะยาว ทั้งนี้จะต้องมีการเตรียมผู้เชี่ยวชาญในการนวดกดจุดสะท้อนเท้า การสอนญาติและผู้ดูแลในการกดนวดเฉพาะจุด หรือมีการประสานหน่วยการแพทย์ทางเลือกที่มีอยู่ในโรงพยาบาลเพื่อร่วมดูแลเป็นรายกรณี

2.1.3 การนวดกดจุดสะท้อนเท้าโดยการกดนวดในหลายระดับ มีผลเพิ่มการผ่อนคลายและส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงสรีรวิทยาของร่างกายมารดาหลังคลอดได้ดี ทำได้ทุกรายที่ไม่มีข้อห้าม ซึ่งได้แก่ ผู้ป่วยโรคมะเร็งผิวหนัง โรคติดเชื้อเฉียบพลัน หลอดเลือดดำและทางเดินน้ำเหลืองอักเสบ เท้าเจริญผิดปกติหรือการติดเชื้อ กระดูกหัก ข้อเคลื่อนหรือมีภาวะเลือดออกกลุ่มที่มีความเสี่ยงในขณะตั้งครรภ์ เช่น การคลอดก่อนกำหนด หรือการตั้งครรภ์ในไตรมาสแรกด้วยเหตุนี้ จึงอาจนำไปใช้ส่งเสริมการดูแลผู้ที่มิภาวะเจ็บป่วยอื่นๆ ที่ไม่มีข้อห้ามในการนวดกดจุดสะท้อนเท้าดังกล่าว

2.1.4 การนวดเท้าแบบลูบสัมผัสมีผลต่อจิตใจของผู้ถูกนวด สร้างความรู้สึกพึงพอใจและสุขสบาย จึงสามารถนำมาใช้ลดความเครียดในระยะสั้นในบทบาทของพยาบาลหรือการสอนญาติและผู้ดูแลในการช่วยเหลือนวดเท้าแก่ผู้ป่วย

2.2 ด้านการศึกษาวิจัย

2.2.1 ผลของการนวดกดจุดสะท้อนเท้าสามารถเป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจโดยยึดแนวคิดและหลักการนวดกดจุดสะท้อนเท้าไปประยุกต์ใช้กับมารดาหลังคลอดที่มีภาวะวิตกกังวล ภาวะอารมณ์เศร้าหลังคลอด หรือภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

2.2.2 การนวดกดจุดสะท้อนเท้าสามารถลดระดับความเครียด และลดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในการตอบสนองต่อความเครียด จึงควรมีการศึกษาถึงผลในการลดระดับความเครียดและการปรับสมดุลทางสรีรวิทยาในกลุ่มมารดาที่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น ภาวะความดันโลหิตสูงหลังคลอด

2.2.3 จากผลการศึกษาที่พบว่า การนวดกดจุดสะท้อนเท้าและการนวดเท้ามีผลในการลดระดับความเครียดในระยะหลังคลอดทันที แต่ด้วยกระบวนการนวดที่แตกต่างกันในส่วนพื้นที่ผิวเท้าที่กดนวดและระดับของแรงกดนวด จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงตำแหน่งที่กดจุดสะท้อนและระดับของแรงกดนวดที่จะมีผลต่อการลดระดับความเครียดและการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาต่อไป