

248577

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



248577



ผลของการนวดกดจุดสะท้อนเท้าต่อการลดระดับความเครียดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด
EFFECT OF FOOT REFLEXOLOGY ON STRESS REDUCTION AMONG
ADOLESCENT MOTHERS DURING THE POSTPARTUM PERIOD

เรืออากาศเอกหญิงอรอุมา นุ่มอิ

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ. 2554



248577

600253519



ผลของการนวดกดจุดสะท้อนเท้าต่อการลดระดับความเครียดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด
EFFECT OF FOOT REFLEXOLOGY ON STRESS REDUCTION AMONG
ADOLESCENT MOTHERS DURING THE POSTPARTUM PERIOD



เรืออากาศเอกหญิงละอองดาว ชุ่มอิ

วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
พ.ศ. 2554

ผลของการนวดกดจุดสะท้อนเท้าต่อการลดระดับความเครียดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด

เรืออากาศเอกหญิงละอองดาว ชุ่มธิ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการผดุงครรภ์ชั้นสูง

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

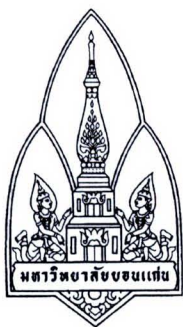
พ.ศ. 2554

**EFFECT OF FOOT REFLEXOLOGY ON STRESS REDUCTION AMONG
ADOLESCENT MOTHERS DURING THE POSTPARTUM PERIOD**

FLIGHT LIEUTENANT LA-ONGDAO CHUMTHI

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF NURSING SCIENCE
IN ADVANCED MIDWIFERY
GRADUATE SCHOOL KHON KAEN UNIVERSITY**

2011



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หลักสูตร
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการผดุงครรภ์ชั้นสูง

ชื่อวิทยานิพนธ์: ผลของการนวดกดจุดสะท้อนเท้าต่อการลดระดับความเครียด
ในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด

ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์: เรืออากาศเอกหญิงละอองดาว ชุ่มอิ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รศ.ดร. ปิยะรัตน์ นิลอัยยกา	ประธานคณะกรรมการ
รศ.ดร. สร้อย อนุสรณ์ธีรกุล	กรรมการ
รศ.ดร. วิชัย อึ้งพินิจพงศ์	กรรมการ
ผศ.ดร. ชนิษฐา วรธงชัย	กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์:

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนิษฐา วรธงชัย)

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร. ลำปาง แม่นมาตย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร. เอี่ยมพร ทองกระจาย)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ละอองดาว ชุ่มฉิ. 2554. ผลของการนวดกดจุดสะท้อนเท้าต่อการลดระดับความเครียดใน
มารดาวัยรุ่นหลังคลอด. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
การผดุงครรภ์ชั้นสูง บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิษฐา วรธงชัย

บทคัดย่อ

248577

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองชนิด 2 กลุ่ม เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลของการนวดกดจุดสะท้อนเท้าต่อการลดระดับความเครียดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่เข้ารับบริการ ณ หอพยาบาลผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช ตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน ถึง พฤศจิกายน 2553 จำนวน 58 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการประเมินโดยแบบวัดความเครียดสวนปรงและแบบวัดความเครียดด้วยสายตามีระดับคะแนนความเครียดปานกลางขึ้นไป จากนั้นทำการสุ่มเข้าการทดลอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการพยาบาลแบบปกติและการนวดกดจุดสะท้อนเท้า 29 ราย และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลแบบปกติและการนวดเท้า 29 ราย โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้รับการประเมินระดับความเครียดก่อนทดลองและหลังจากได้รับการนวดระยะ 5 นาที และ 24 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ คู่มือการนวดกดจุดสะท้อนเท้าและแบบตรวจสอบการนวดกดจุดสะท้อนเท้าซึ่งผ่านการประเมินความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ การประเมินระดับความเครียดใช้แบบวัดความเครียดสวนปรงและแบบวัดความเครียดด้วยสายตาที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.75 และ 0.96 ตามลำดับ นำเสนอข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t-test

ผลการวิจัยพบว่า มารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนเท้ามีระดับความเครียดลดลงในระยะ 5 นาที และ 24 ชั่วโมง หลังได้รับการนวดกดจุดสะท้อนเท้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ($\bar{X} = 1.7$ และ 2.5) ส่วนกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการนวดเท้าเลียนแบบมีระดับความเครียดลดลงในระยะ 5 นาที และ 24 ชั่วโมง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ($\bar{X} = 2.6$ และ 3.4) เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดหลังได้รับการนวดทั้งสองระยะของทั้งสองกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด และการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) และ ($p < 0.05$) ตามลำดับ

จากการศึกษานี้สรุปได้ว่า การนวดกดจุดสะท้อนเท้าสามารถนำมาใช้ลดระดับความเครียดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอดได้ โดยมีผลทันทีจนถึงระยะ 24 ชั่วโมงหลังได้รับการนวดกดจุดสะท้อนเท้า

La-ongdao Chumthi. 2011. **Effect of Foot Reflexology on Stress Reduction among Adolescent Mothers During the Postpartum Period.** Master of Nursing Science
Thesis in Advanced Midwifery, Graduate School, Khon Kaen University.
Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Kanittha Volrathongchai

ABSTRACT

248577

This quasi-experimental research used a two group pre-post test research design. The purpose was to investigate the effect of foot reflexology on stress among adolescent mothers during the early postpartum period. The study was conducted on a sample group at the inpatient department of Bhumibol Adullayadej Hospital, from September to November 2010. Fifty eight postpartum adolescent mothers during the first 24-48 hours were selected by simple random sampling into two groups after being screened to meet the inclusion criteria by Suanprung Stress Test-20 and Visual Analog Scale. The first group was an experimental group who received foot reflexology treatment and the other formed a control group who received sham reflexology. Both groups were assessed for stress level by stress intensity immediately after at five minutes and twenty four hours after intervention respectively. In addition, some tools utilized in the study such as the foot reflexology handbook, questionnaires, Suanprung Stress Test-20 and the Visual Analog Scale of stress with reliability coefficients of 0.75 and 0.96 respectively. The data was analyzed using percentages, frequency distributions, means and standard deviations. The analyzed data was then presented in form of paired t-test and independent t-test.

The results showed that the stress levels of the postpartum adolescent mothers were significantly decreased at 5 minutes and 24 hours after intervention ($p < 0.001$) ($\bar{x} = 1.7$ and 2.5) and the control group ($p < 0.001$) ($\bar{x} = 2.6$ and 3.4). Furthermore, the stress scores and physiological response to stress for the post-intervention at 5 minutes and 24 hours of the experimental group were significantly decreased more than those of the control group ($p < 0.01$) and ($p < 0.05$) respectively.

This study concluded that foot reflexology was effective for immediately reduction of stress and up to 24 hours for the postpartum adolescent mothers.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี ด้วยความเมตตา เสียสละเวลา ทูมเท และให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนิษฐา วรธงชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร. วิชัย อึ้งพินิจพงศ์ ที่ได้ให้กรุณาให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ และแนะนำ เกี่ยวกับการศึกษาวิจัย รวมทั้งขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ปิยะรัตน์ นิลอัยยกา ประธานคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. สร้อย อนุสรณ์ธีรกุล กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการทำวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบ แก้ไข ข้อบกพร่อง และกรุณาให้ข้อคิดเห็นต่างๆ รวมถึงขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุไรวรรณ ชัชวาลย์ และอาจารย์ไกรสิงห์ รุ่งโรจน์สกุลพร ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะใน กระบวนการทำวิจัยและตรวจสอบเครื่องมือ ตลอดจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงเป็น อย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาการผดุงครรภ์ชั้นสูง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นทุกท่าน ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ การฝึกฝน และประสบการณ์ต่างๆ ใน ระหว่างการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย อึ้งพินิจพงศ์ และ อาจารย์ไกรสิงห์ รุ่งโรจน์สกุลพร ที่เป็นผู้จัดประกายและสอนผู้วิจัยให้มีความรู้ความชำนาญเกี่ยวกับการนวดกดจุด สะท้อนเท้า รวมทั้งขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์จากมูลนิธิพัฒนาศาสตร์การแพทย์ทางเลือก ที่ได้ถ่ายทอดความรู้ในการนวดกดจุดสะท้อนเท้าให้ผู้วิจัย

ขอขอบคุณกลุ่มวิจัยปวดหลัง ปวดคอ และปวดข้ออื่นๆ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ได้ สนับสนุนทุนวิทยานิพนธ์ รวมทั้งขอขอบคุณ คุณนันทวัฒน์ วรรณฤทธิ์ คุณพรรณพิมล สุขวงษ์ และคุณนิพัทธ์พนธ์ สุวรรณชนะ ที่กรุณาให้คำแนะนำในข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์และปรึกษาด้าน สถิติ รวมถึงข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิทยานิพนธ์

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้สำเร็จได้ ด้วยความร่วมมือจาก เจ้าหน้าที่หอพยาบาลผู้ป่วยสูตินรีกรรม โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช ที่ช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในงานวิจัย รวมถึงเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสวนปรุงที่อนุญาตให้เครื่องมือแบบวัด ความเครียดสวนปรุง ตลอดจนขอขอบคุณมารดาวัยรุ่นและผู้ปกครองทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือ และเสียสละเวลาเข้าร่วมในการวิจัย

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ญาติ พี่ และเพื่อน ๆ ที่ได้ช่วยเหลือ และเป็น กำลังใจมาโดยตลอด ส่งผลให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ละอองดาว ชุ่มมิ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญ	1
2. คำถามการวิจัย	6
3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
4. สมมุติฐานการวิจัย	6
5. ขอบเขตการวิจัย	6
6. ความหมายและนิยามศัพท์เฉพาะ	6
7. กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	10
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด	11
2. ความเครียดในมารดาหลังคลอด	20
3. การจัดการความเครียด	31
4. การนวดกดจุดสะท้อนเท้า	37
5. การนวดกดจุดสะท้อนเท้าและการลดความเครียด	50
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	53
1. รูปแบบการวิจัย	53
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	54
3. ขนาดกลุ่มตัวอย่าง	54
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	55
5. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
6. การดำเนินการวิจัย	58
7. การวิเคราะห์ข้อมูล	62
8. จริยธรรมในการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	62
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล	64
1. ผลการวิจัย	64
2. การอภิปรายผล	79
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	83
1. สรุปผลการวิจัย	84
2. ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้	85
เอกสารอ้างอิง	87
ภาคผนวก	103
ภาคผนวก ก แบบสอบถามมารดาวัยรุ่นหลังคลอด	104
ภาคผนวก ข เอกสารเกี่ยวกับการนัดกวดจุดสะท้อนเท้า	113
ภาคผนวก ค เอกสารการรับรองและเอกสารเกี่ยวกับงานวิจัย	127
ภาคผนวก ง ประกาศนียบัตรรับรองผู้วิจัย	137
ภาคผนวก จ สถิติที่ใช้ในการวิจัย	140
ประวัติผู้เขียน	148

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล	65
ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลครอบครัว	66
ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลเกี่ยวกับการ ตั้งครรภ์และการคลอด	67
ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดก่อนการ ทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	68
ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อน และหลังได้รับการนวดกดจุดสะท้อนเท้าของกลุ่มทดลอง	69
ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ก่อนและหลังได้รับการนวดกดจุดสะท้อนเท้าของกลุ่มทดลอง	70
ตารางที่ 7 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อน และหลังได้รับการนวดเท้าของกลุ่มควบคุม	72
ตารางที่ 8 แสดงการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาก่อนและหลังได้รับ การนวดเท้าของกลุ่มควบคุม	73

สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่ 1	แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	9
ภาพที่ 2	แสดงกลไกการตอบสนองของร่างกายต่อความเครียด	15
ภาพที่ 3	แสดงแบบวัดความเครียดด้วยสายตา	19
ภาพที่ 4	แสดงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแบ่งตามทฤษฎีโซน	40
ภาพที่ 5	แสดงจุดสะท้อนบริเวณฝ่าเท้าซ้ายและฝ่าเท้าขวา	42
ภาพที่ 6	แสดงจุดสะท้อนบริเวณอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียด	51
ภาพที่ 7	แสดงขั้นตอนดำเนินการวิจัย	61
ภาพที่ 8	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	74
ภาพที่ 9	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	75
ภาพที่ 10	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอัตราการหายใจระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	76
ภาพที่ 11	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความดันโลหิต Systolic ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	77
ภาพที่ 12	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความดันโลหิต Diastolic ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	78