

## การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการช่วยเหลือในการจัดการความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ที่เป็นมะเร็ง

A RESEARCH SYNTHESIS TO HELP FAMILY CAREGIVERS OF PEOPLE WITH  
CANCER IN STRESS MANAGEMENT

นันท์นภัส ยุทธไธสงค์ 4937537 RACN/M

พ.ย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : แสงทอง ธีระทองคำ, Ph.D. (Nursing), ธิรากรณ์ จันทร์ดา,  
Ph.D. (Nursing)

## บทคัดย่อ

มะเร็งเป็นปัญหาสำคัญที่ซับซ้อนก่อให้เกิดผลกระทบแก่ผู้ที่เป็นมะเร็งและครอบครัว ญาติผู้ดูแลเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้ที่เป็นมะเร็งที่บ้าน จึงอาจก่อให้เกิดความเครียดต่อ ญาติผู้ดูแล การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการช่วยเหลือในการ จัดการความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ที่เป็นมะเร็ง โดยรวมรวม วิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐาน เทิงประจักษ์ทั้งในประเทศและต่างประเทศซึ่งตีพิมพ์ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1996-2008 จำนวน 16 เรื่อง จาก 540 เรื่อง

ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะการจัดการความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ที่เป็นมะเร็ง ได้แก่ การเพชริญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา และการจัดการกับอารมณ์ หรือทั้งสองอย่างร่วมกัน วิธีการช่วยเหลือในการจัดการความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ที่เป็นมะเร็งมี 6 โปรแกรม จำแนก ตามวิธีการช่วยเหลือเป็น 5 วิธี ได้แก่ การผ่อนคลายความเครียดโดยการทำสมาธิวิธีอานาปานสติ ร่วมกับการแก้ปัญหาแนวอริยสัจสี่ การสอนทักษะต่างๆ ในการเพชริญความเครียด การเขียนบันทึก การให้คำปรึกษา และการให้ความรู้ในการดูแลผู้ที่เป็นมะเร็ง ส่วนผลลัพธ์ของการช่วยเหลือ พบว่าสามารถลดความเครียดและความวิตกกังวล เพิ่มความรู้สึกทางบวก ความสามารถในการ ปรับตัว และคุณภาพชีวิตของญาติผู้ดูแลผู้ที่เป็นมะเร็ง การศึกษาครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการ พัฒนาโปรแกรมการช่วยเหลือในการจัดการความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ที่เป็นมะเร็ง และโรค เรื้อรังอื่นๆ

คำสำคัญ : ญาติผู้ดูแล / การจัดการความเครียด / ผู้ที่เป็นมะเร็ง

## A RESEARCH SYNTHESIS TO HELP FAMILY CAREGIVERS OF PEOPLE WITH CANCER IN STRESS MANAGEMENT

NUNNAPAT YUTTAISONG 4937537 RACN/M

M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSE PRACTITIONER)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE : SANGTHONG TERATHONGKUM, Ph.D. (Nursing), TIRAPORN JUNDA, Ph.D. (Nursing)

### ABSTRACT

Cancer is a complex problem affecting both people with cancer and their families. Family caregivers takes an important role in caring for people with cancer at home, and this role can induce stress. This research synthesis aimed to study helpful methods of stress management for family caregivers of people with cancer. Empirical research in related literature published both in Thailand and abroad from 1996-2008 was analyzed and synthesized. In total, 16 full texts were drawn from 540 titles.

The results revealed that during stress, family caregivers use emotional-focus coping, problem-focus coping or both. Stress management techniques were applied by caregivers. The research synthesis recommends the use of five methods drawn from six stress management programs. These methods are the Anapanasati relaxation technique together with Ariyasacca's problem-solving, teaching, teaching of stress management skills, home visits, counselling, and using the knowledge of caring persons. These techniques have assisted family caregivers to increase positive emotion, adaptation ability, and quality of life, and to decrease stress and anxiety. The study suggests a way to develop a stress management program to help family caregivers of people with cancer and other chronic illnesses.

KEY WORDS: FAMILY CAREGIVER / STRESS MANAGEMENT / PERSONS WITH CANCER